

حياة بلا حدود  
التركيز والتأمل



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)

عنوان الكتاب : حياة بلا حدود / التركيز والتأمل

Жизнь без границ  
КОНЦЕНТРАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ

الكاتب : فلاديمير ف. جيكارنتسيف  
Владимир Жикаренцев

نقله إلى العربية : الدكتور وفتيق حسن

الناشر : دار الفرقاد

الطبعة الأولى : 2018م

التنفيذ والإشراف : دار الفرقاد

الإخراج الفني : وفاء الساطي

تصميم الغلاف :  255

www.255studio.co

جميع الحقوق محفوظة

« Жикаренцев В. © »

دار الفرقاد

للنشر والتوزيع

دمشق - سورية

ص . ب : 34312

هاتف : 00963-11- 6618303 - 6660915

فاكس : 00963-11- 6660915

Email: info@daralfarqad.com

alfarqad70@gmail.com

www.daralfarqad.com

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو جزء منه بكل طرق الطبع  
والتصوير والنقل والترجمة إلا بإذن خطي من الناشر



www.ketabnn.com

فلاديمير ف. جيكارتسيف

حياة بلا حدود  
التركيز والتأمل

نقله إلى العربية: الدكتور وفيق حسن



www.ketabnn.com



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)

## المحتوى

13	.....	مقدمة
17	.....	الجزء الأول: التركيز والتأمل
19	.....	تمهيد
23	.....	الرؤيا والإدراك
24	.....	الثنائيات الثنوية
27	.....	التركيز
31	.....	التأمل
36	.....	وضعيات التأمل
40	.....	التوقف - الحركة
45	.....	تمرين
49	.....	إيجاد الحل
51	.....	ذراذير
53	.....	التوتر - الاسترخاء
57	.....	الجسد
60	.....	التحسين «الإصلاح»
62	.....	الأفضل عدو الجيد/ هنا والآن
64	.....	المصائد عند التأمل
66	.....	المعرفة
68	.....	الوداعة «المُسايرة»
71	.....	التوتر
74	.....	الاسترخاء
76	.....	ضلال العقل
79	.....	عدو من النصائح
81	.....	التحكم العقلي
82	.....	التنفس
83	.....	غاية التأمل
86	.....	موضوعات التأمل

89	..... المعرفة
91	..... مع - المعرفة
93	..... مرآة مع - المعرفة
95	..... الانشغال
100	..... تحرير الفضاء
101	..... وضع الجثة
104	..... الانتباه
106	..... زمن للتأمل
108	..... خداع العقل
110	..... الانتظار
113	..... لماذا يحدث هذا؟
115	..... الشُّرور
117	..... فرحة الاستيقاظ
123	..... التأمل بـ.....
<b>127</b>	<b>..... الجزء الثاني: العمل مع النفس</b>
129	..... نقطة الحساب
131	..... التناقض
134	..... اللغة الروسية
138	..... الشكل والفراغ
141	..... الوحدة والتعددية
143	..... روسيا
147	..... الفعل - اللا فعل
151	..... الأعلى - الأدنى
153	..... الأفضل - الأسوأ
157	..... المراقبة
159	..... النمو الروحاني
162	..... الإيمان
165	..... الطمع - الشبع
167	..... الإذن

168	.....	المتعة
169	.....	صيغة السعادة
172	.....	التمتع بالحياة
175	.....	الحفاظ على الجمال والشباب
176	.....	تبادل التناقضات
179	.....	الحب
182	.....	التعلق والقبول
184	.....	انقطاع الأفكار
186	.....	لوغاريتم حل المشكلات
188	.....	اللوغاريتم
191	.....	العمل مع العقدة
192	.....	الكفاح والرضوخ
196	.....	الحوار الذهني
197	.....	مبدأ علاج المرض
199	.....	الشبيه يعالج شبيهه - توازن الأضداد
204	.....	أنماط الطباع
211	.....	العمل مع الجسد
213	.....	الإدراك
215	.....	الجزء الثالث: تَأْنِثُنْ - مركز الوحدة (اتحاد العقل بالجسد)
217	.....	تمهيد
219	.....	كَيْ
223	.....	فنون قتالية
227	.....	إدارة المعركة
230	.....	العقل الفاصل
235	.....	الشكل والفراغ والمعلومات
239	.....	الفهم
240	.....	القوة - الضعف
241	.....	قانون العجلتين
242	.....	القوة

246	.....	التأندن الثاني
247	.....	الوحدة
248	.....	المبادئ الأساسية لاتحاد العقل والجسد
253	.....	حركة العقل
255	.....	عطالة العقل
257	.....	سحر المظهر
269	.....	كيي والصحة
271	.....	الصحة الذهنية
277	.....	العقل والأحاسيس
<b>279</b>	.....	<b>الجزء الرابع: بنية وعمل العقل</b>
281	.....	العقل المنطقي واللا منطقي
289	.....	الصوت الداخلي
293	.....	التخاطب عن بُعد
295	.....	أعضاء الإدراك
295	.....	عمل العقل
297	.....	أعضاء الإدراك
301	.....	الحركة والسكون
303	.....	الحلقة المُفرغة
306	.....	الرغبة
309	.....	الثقب الأسود
313	.....	الإنسان
315	.....	تشكُّل الثقب
317	.....	الديون المالية
322	.....	كيفية إرجاع الدين
326	.....	اتصال المنطقي واللا منطقي
329	.....	ملحق رقم 1 القطبية
331	.....	وضع الأيدي
336	.....	الأحاسيس
339	.....	مؤشرات



341	ملحق رقم 2 حوار الأصوات
343	تحليل الشخصية
345	القواعد
350	جلسة حوار الأصوات
365	الملحق 3 خوا - تو والشك
377	خاتمة



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)

للمعلم الأهم - العقل الذي يعكس نفسي أنا بوضوح حتى  
دقائق الأمور في الوسط المحيط وفي الناس.  
أين ينتهي عقلي - أنا - ويبدأ العالم؟  
أين ينتهي العالم ويبدأ عقلي - أنا؟  
أوجد هنا بداية ونهاية؟  
من كنت سأصبح لولا مقدرته هذه؟



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)

## مقدمة

عندما أنهيت دورة تعليمية في التأمل الدزيني بقيادة مُشرف دَيْر دزين - بوزية في سان فرانسيسكو ريب آندرسون مُثل أمامي سؤال: أأذهب مباشرة إلى التحرر بعيداً عن الضجيج الدنيوي. أو أتابع العيش في هذا العالم مُواجهاً كل يوم مشكلاته ساعياً إلى حلها؟

كثير من الناس ينظرون إلى العزلة عن شؤون الدنيا ومغرياتها وحرمان الجسد على أنه الطريق الوحيد والأساسي للالتقاء مع الرب. يمكن أن يكونوا مُحقّين - هذا ليس موضوع جدل أو نقاش فلكل امرئ طريقه الخاص به. إلا أن الناس تعودوا أن يروا في هذا الطريق - الطريق الوحيد الصحيح وهم يسمونه الطريق الروحاني أي الأسمى والحياة في العالم تعني تدنيس النفس وملامسة ما هو دنيء وغير لائق. منذ أعوام عديدة شغل اهتمامي الكريشناويين، وأعجبتني موسيقاهم وكيف يغنون عن الحب. وعنهم هم كذلك الأمر كان يشع الحب والتسامح. كنت مُتقبلاً لهذا الجو بكل سرور.

زميلي الذي كان بشكل ما مشاركاً أو قريباً من هذا التيار الديني اقترح عليّ الالتقاء بهم فوافقت واصطحبني هو إلى

عند أحدهم. وهناك أمضينا ساعات عدة نتحدث عن موضوعات رفيعة سامية ونتبادل الأفكار بهذا الشأن أو ذاك. ومن حين إلى آخر كان تابع رب كريشنا يتيح لي فرصة الاطلاع على بعض طقوسهم الدينية وعرض لي صورة مرشداهم الروحي غورو. كان الجو لطيفاً.

اقترب لقاءنا من نهايته فبادر أحد معارفنا الجدد إلى إشعال عود من أعوادهم وصار يدور والعود المشتعل بيده ويتمتم بكلمات غير مفهومة. ثم وكأنه استبق سؤالي فبادر للإجابة عنه وأوضح أنه يقوم بتطهير الأشياء التي لمستها مما أصابها من دنس ومن جديد لمع ذلك الحب في عينيه.

وبعد بعض التفكير والتأمل اخترت الطريق الثاني. وصار لدي فضول يقول: مَنْ كُنْتُ سأصبح لو لم يكن لدي عُقدٌ ومخاوف؟

وكيف ستصبح علاقاتي المتبادلة مع الآخرين؟

الآن أنا أفهم جيداً حتى لو أنني اخترت الطريق الأسمى لاصطدمت على كل حال بما هو في داخلي — فلا مفر من نفسي أبداً. والطريق المختار حسب رأبي هو أكثر متعة وإشباعاً بالمغامرات.

ما الفرق بين الوردة المستتبته في البيوت البلاستيكية عن مثيلتها في الحقول؟ هنا يكمن أيضاً ويتلخص الفرق بين حياة الناسك والحياة العادية.

وقد ساعدتني تأملاتي بأن أرى أن الجنة والنيرفانا (حالة الخلو من المعاناة) موجودتان في الأرض، وليس في مكان ما آخر في الأعلى إلى حيث يشير الناس بأن لهم مكاناً هناك.

ومع سيركم في دروب الحياة أنتم تحتاجون إلى العمل لكسب المال ولحل مجموعة مشكلات أخرى يومية، وأنتم بالتأكيد مهتمون بتحسين علاقاتكم مع الآخرين ومع الحياة، وأما القدرة على حل ما يواجهكم من مشكلات بفاعلية فقد نمت وتطورت.

الإنشغال بالتأمل.. لهذا بالتحديد أنتم مخصصون. وسيوضح هذا إن أنتم قرأتم بانتباه النصائح المقدمة لكم واتبعتموها. لقد حاولتُ بناء نصائحي على النحو الذي يجعلكم تجمعون بين ممارسة التأمل وحياتكم اليومية المعتادة.

هذا الكتاب مخصص للذين يهتمون بمعرفة ما هو التأمل، ويريدون البدء بممارسته بشكل مستقل. بالطبع من المستحسن ممارسة التأمل بإشراف مُعلم ولكن إيجاد المُعلم الجيد أمر صعبٌ وخاصة في بلدنا، لذلك أنت مضطر للعمل وحدك من دون معلم معتمداً على عقلك وقانون أن الظاهر يكافئ الباطن.

المهم تذكروا أن الظاهر يكافئ الباطن هذا يعني أنكم تلتقون على الدوام في الخارج بما هو موجود في داخلكم – وكل شيء سيكون على ما يرام.

فإن كنتم لا تستعجلون الذهاب إلى أي مكان وتضعون جانباً رغبتكم ببلوغ نتائج قيّمة فإن التأمل سيوصلكم بسرعة كبيرة وبأقصر الطرق إلى حيث الضرورة.

وفي الختام أود الإشارة إلى أن جميع كتبي السابقة تُعدُّ ناتجاً لممارستي التأمل. ولهذا من الممكن أن يكون مفيداً لكم التعرف عليها وخصوصاً أنه في بعض الكتب تم عرض تمارين عدة تساعد بعمق في إدراك هذه الحالة وملاستها.



## الجزء الأول التركيز؟ التأمل

ذات مرة جاء شخص سبق له أن درس الفلسفة البوذية إلى  
عند المعلم دزين لكي يدرس الدزين – بوذية تحت إشرافه.  
وبعد أعوام عدة غادر.. قال المعلم له عند الوداع:  
«إن الإدراك الافتراضي النظري مفيد فقط عند جمع المعلومة  
اللازمة للعبطة. تذكر أنه إن لم تتأمل فإن نور الحقيقة لديك  
سينطفئ».



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)

## تهيء

التركيز والتأمل — حالتان متناقضتان، ثنائية ثنوية. وبما أن هذه ثنائية ثنوية، فهي إذاً تخضع لقوانين العالم الثنوي جميعها الموصوفة سابقاً.

التركيز يعني تسليط الاهتمام البؤري والإمعان المُرَكَّز على الجسم أو «الشيء» المعني. وفي هذه الحالة يصبح العقل حاداً وقادراً على النفاذ إلى أعماق الأعماق، إلى جوهر الشيء وحقيقته. بمساعدته نحن ندرك جوهر الجسم الذي يعيننا أو الظاهرة. إنها حالة معروفة جداً ومستخدمة في الحياة أليس كذلك؟

مَهْرَةُ اليوغا في التبييت يقولون إن الإنسان فيما لو أنه استطاع أن يركز اهتمامه على جسم ما لكان بإمكانه الحفاظ على هذا التركيز على الأقل لدقيقتين ولأصبح عبقرياً.

التأمل يعني الحالة النقيضة للتركيز. أي أن العقل إبان فترة التأمل يتشتت ويتمدد على نطاق أوسع. وأما الأفكار فإما تغيب كلياً أو أنها تكون تائهة تتنقل من جسم إلى آخر من دون أن تتوقف على جسم محدد، ومن دون أن تتعلق «ترتبط» بأحد. هذه حالة التروي والإعياء حيث يُحفظ في العقل تابع انتباه معين.

في حالتنا هذه نحن مؤهلون لاحتضان مجموعات عدة من الأشياء في آن معاً ورؤية الاتصال فيما بينها ونظامها وتأثيرها المتبادل لدى بعض الناس. هذه الحالة مؤهلة لتشمل الكون كله، وحينها يبلغ الإنسان النظام العالمي.

حالة التأمل هي أقل انتشاراً لدى الإنسان العادي وخاصة إنسان المدينة الذي هو دائماً في انشغال وحركة من هنا إلى هناك والعكس، ساعياً إلى حل مشكلاته.

في الحياة يتحول التركيز إلى تأمل، والتأمل إلى تركيز، وهذا يحدث باستمرار. عندما تركزون باهتمام ونظرة ثابتة على الجسم المتوضع أمامكم أو تتفكرون بشيء ما فإن هذه العملية تُبْهَكُم وتدخلون في حالة تُذَكِّرُ بالإعياء وتطير الأفكار.. غير مفهوم إلى أين. هكذا أنتم تنتقلون إلى حالة التأمل.

عندما تجلسون مثلاً على شاطئ نهر مُعْنِين النظر إلى الطبيعة من حولكم ذائبين فيها فأنتم في حقيقة الأمر تتأملون. ثم تحين حالة إشباع ما، وهنا قد يشد اهتمامكم كلب يلهث باحثاً عما يهمله. أنتم تركزون الانتباه على بنيته ولونه وعلى كيفية تحريكه لأرجله. وهكذا أنتم تنتقلون إلى حالة التركيز.

نحن — عقولنا — نتبادل التأثير مع الأشياء والظواهر بمساعدة هاتين الحالتين فقط. حالات العقل الأخرى كالانتباه والاسترخاء والطموح والمواظبة واللاتعلق الخ... تُعَدُّ كلها مُسَاعِدَة.

عندما يبلغ التركيز حدّه فإنه يتحول إلى تأمل، وكذلك التأمل عندما يبلغ حدّه فإنه يتحول إلى تركيز — وهذه عملية ممتدة إلى ما لا نهاية ما دام الإنسان حياً في جسده المادي.

الإنسان الطبيعي عادة ما يكون في واحدة من تلك الحالات لأجزاء من الثواني ومن ثم يتحول إلى الحالة النقيضة، ومن ثم يعود إلى الوراء مجدداً وهكذا الخ...

التأمل أشبه بحالة حيث أنتم تنظرون إلى الأرض من الفضاء فتشاهدونها بشكل عام بمُدنها وغاباتها وأنهارها.

التركيز أشبه بحالة حيث أنتم قادرون بشكل عام على رؤية الشوارع والدروب في الغابة بل وحتى الوريقات الدقيقة على الشجر.

كما ترون أنتم تعرفون بشكل جيد جداً ما هو التركيز وما هو التأمل. وإنما لم تعيروا ذلك في السابق أي اهتمام.

وفي الحقيقة كلتا الحالتين تعنيان واحدة عامة مشتركة — التركيز، التأمل. هذه حالة نَرُو وإعياء حيث وأنتم تتأملون تذوبون في العالم المحيط بكم. هذه حالة الفعل والأفعال والوفرة والفراغ والحركة والسكون.

عند التركيز أنتم تتعلمون تركيز عقلكم بما يشبه شعاع الليزر للنفاذ إلى عمق ما يهمنا من أشياء. عند التأمل أنتم تتعلمون توسيع نطاق عقلكم ونشره أوسع وأوسع حتى يستطيع في نهاية المطاف شَمَل الكون.

أنتم تعرفون بشكل رائع هذه العمليات وتتقنونها. نصف دماغنا الأيسر المسؤول عن التفكير الخطي لا يفعل شيئاً سوى التركيز. وأما نصف دماغنا الأيمن المسؤول عن التفكير المجازي هو طول الوقت يتأمل.

أوجدُ لديكم رأس؟ أوجدُ لديكم نصفاً الدماغ؟

هذا يعني أنكم تعرفون في الداخل بشكل رائع ماذا يعني أن تتركز وتفوض في تفكير عميق. ثقوا بأنفسكم.

أنتم ومن خلال تركيزكم وتفكيركم ستتعرفون على عمل نصفَي الدماغ وكيف ينتقلان من حالة إلى أخرى. أنتم وبشكل طبيعي تعرفتم على هاتين الحالتين وكل ما هو مطلوب منكم — هو مجرد الجلوس والنظر. فقط أعطوا لأنفسكم الفرصة والزمن.

## الرؤيا والإدراك

إن ما تحدثتم عنه أعلاه من السهولة بمكان فهمه بالعقل — فكله مبني بشكل منطقي وينبع الواحد من الآخر. لكن فهم العقل — هو فهم سطحي. وهو يُؤكّد فقط رؤية معرفية وإحساساً كاذباً بالرضى بحيث لا يبقى لك ما تفهمه فيما بعد فكله صار واضحاً.

أنتم بالتأكيد قد لاحظتم أننا نعود مجدداً ومجدداً إلى الموضوع نفسه - إلى البنية الثنوية للعالم.

نحن نقرب منها من مختلف الجهات محاولين مرة ومرة إدراك ماهية الثنوية وما هو الكامل «أو الواحدة الكاملة». محاولات الاقتراب المتكررة من الموضوع الواحد المزعوم فهمه للعقل منذ زمن طويل، أمر مفيد تماماً. وعندما تتصرفون على هذا النحو تبدأ تتولد الرؤيا لديكم.

من جهة، الرؤيا والإدراك — رديفان ومن جهة أخرى كل واحد من أفعال رأى أدرك يرمز إلى عملية محددة تماماً.

الإدراك أشبه بتيار الماء والرؤيا أشبه ببحيرة ممدودة.

الإدراك عادة قادر على إضاءة جانب فقط من المشهد العام ولكن عندما تتضمن الرؤيا يظهر الإدراك الشامل لما يجري في المحيط من عمليات.

## الثنائيات الثنوية

مفهوم أن المتناقضات «النقائض، التباينات» يمكن أن تكون فقط اثنتين. اثنتان من المتناقضات تشكلان زوجاً ثنوياً «ثنائية ثنوية». الثنائيات الثنوية تُعرّف بشكل تام وحتى النهاية حياتنا وإياكم وعلاقتنا المتبادلة مع العالم الخارجي ودرجة الحرية التي نعيشها وقد سبق أن استعرضنا هذا معكم.

فإذا أنتم أخذتم شيئاً جميلاً وبدأتم النظر إليه بعناية أي يمكن القول تركزتم فإنه وتدرجياً ستبدؤون بملاحظة أن هذا الشيء الجميل يتألف من مجموعة هائلة من العناصر الدقيقة الصغيرة التي في حقيقتها غير متميزة في شيء بل عادية، ويمكن أن تكون بشعة. ولكن على نحو غريب تشكل مجموعة هذه العناصر غير الجميلة، شيئاً جميلاً.

فإذا أخذتم شيئاً قبيحاً وبدأتم مُركّزين دراسة بنيته بإمعان فإنكم ستلاحظون بأنه هو بدوره يتألف من مجموعة هائلة من العناصر الجذابة بل الجميلة الكاملة في تركيبها. ولكنكم إذا نظرتكم إلى الشيء نظرة جانبية فسيبدو لكم على قباحته.

عندما أرى مثل هذه التحولات تراودني غالباً ففكرة أن هذا ما هو إلا واحد من الأساليب التي تخفي بها الحقيقة نفسها



كدفاع درءاً للأيدي الشحيحة والنظرات غير اللائقة. بقيامكم بالتجربة الموصوفة أعلاه مرات عدة ستتعلمون كيف تميزون في القبيح الرائع وفي الرائع القبيح. في كل شيء في كل ظاهرة سوف ترون الرائع والقبيح. القبيح والرائع سوف يتحولان باستمرار واحدهما إلى الآخر وسوف يتحدان في واحد كامل. وستكشف الأشياء أمامكم طبيعتها الأصلية وتفردها. كل هذا معاً سيُظهر الرائع! القبيح.

متى التركيز؟ التأمل، عندما لم يبقَ أمام الإنسان أيُّ خفايا في الطبيعة.

في القديم وفي طور اهتمامي بماهية التأمل قرأت كتاب «سفاما شيفاناندا»: (التركيز والتأمل).

ورغم أن الكتاب كان واسع الانتشار والكاتب كان عظيماً ومُبجَّلاً من قبل مُحترفي اليوغا لكنني لم أفهم ما هو التركيز والتأمل.

الآن أنا أدرك بأنني لم أفهم ذلك أيضاً من خلال كتاب علي مستوى العقل وليس القلب. وقد جمعت العلوم عن التأمل ولكن لم أطبقها.

العلوم المجموعة على هذا النحو دائماً غير مثمرة وعقيمة على الرغم من أنها مُقدَّرة عند الناس، والناس أنفسهم حاملو هذه العلوم يبدون أذكياً ويشدون الاهتمام إليهم.

أنا لم أفهم شيئاً من كتاب سفاما شيفاناندا رغم أن له رصيдаً جيداً في وسط معارفي وهو يجيد استعراض هذا الموضوع

بذكاء. كذلك الأمر أنتم أيضاً قد لا تفهمون شيئاً من كتابي هذا «التركيز والتأمل». لا يمكن فهمهما على مستوى العقل، فَفَهْمُهُمَا مَمَكْنٌ فَقط إن بدأتم بممارستهما. والبدء يمكن من الآن مباشرة من دون إضاعة الوقت في متابعة قراءة هذا الكتاب.

## التركيز

التركيز يختلف عن التأمل بأن فيه هدفاً فموضوع التركيز هو حشدُ العقل.

لا علم لي كيف الأمر هناك في الشرق لكن العقل الغربي تعود دائماً أن يكون أمامه هدفاً. وعندما لا يكون أمامه هدفاً فإنه يضيع وتخمد همته. هكذا يعمل العقل المنطقي الخطي.

و الإنسان حينها يراوح في مكانه لا يعرف ماذا عليه فعله وما هي الخطوة التالية. يمضي بعض الوقت فيجد أخيراً هدفاً لنفسه. كله على ما يرام يمكن تشغيل البرنامج الثانوي لتحقيق الهدف.

العقل دائماً يتركز على الهدف وعلى الأشكال لأنه هو نفسه شكل. لكن هذا التركيز سطحي. وهو أشبه بانزلاق نظركم على واجهة منزل فيتوقف ويتركز على ما أثار انتباهه من تفاصيل. العقل لدى الإنسان الطبيعي دائماً ينزلق بشكل سطحي دون النفاذ للعمق.

لنفترض أنكم تفهمون جيداً في مسألة ما أو أن لديكم عملاً محبباً تمارسونه سنوات طويلة. في مثل هذه الحالة أنتم تفهمون بشكل رائع الشيء الذي تلامسونه غالباً واستطعتم

النفاز إلى عمقه. لكن لماذا؟ لأنكم غالباً ما كنتم تتركزون عليه. أي تركزون اهتمامكم وانتباهكم. هكذا تجري عملية النفاز إلى عمق الشيء.

والآن تصوروا أن شخصاً ما اقترب منكم وهو لم يلامس هذا الشيء نهائياً أو لامسه قليلاً جداً ويبدأ بمناقشة مسائل تتعلق بعملكم ويبدأ بتقديم النصائح. في مثل هذه الحالة أنتم تدركون بوضوح أن هذا الإنسان يملك فقط معرفة سطحية وفهماً سطحياً لهذا الشيء.

أنتم تشعرون أن عقله ينزلق على السطح في حين أنتم تنظرون إلى العمق وأنكم تعرفون هذا الشيء من داخله.

الآن أنتم تفهمون ماذا يعني الانزلاق على السطح والنفاز للعمق؟ معرفتكم كيف تنفذون إلى عمق الشيء الذي تعرفونه جيداً يمكنكم وبهدوء نقلها وتعميمها على الأشياء الأخرى ومجالات الحياة الأخرى أيضاً. فقط انقلوها وعمموها ولا تؤكدوا إلى الملائمة لأنفسكم بأنكم غير قادرين على التركيز والنفاز إلى جوهر الشيء – حينها يبدأ كل شيء يسير من تلقاء نفسه.

يوجد طريق آخر أيضاً للتعرف على حالة التركيز.

عندما تجلسون بشكل دوري للتأمل وتركزون إلى الجسم الذي يهتمكم سواء كان ذلك مكاناً في جسديكم أو مشكلة أو وضعا فإن عقلكم يتعلم كيف ينفذ أكثر عمقاً إلى حقيقة الأجسام التي تهتمكم.

فإن كنتم تقومون بهذا بشكل منتظم – أي مجرد تجلسون وتظنون ذهنياً أمامكم إلى الجسم المختار من قبلكم – فإن عقلكم سيكتسب تدريجياً المقدرة على التركيز والنفوذ إلى عمق أي شيء وقع خياركم عليه. وهكذا تنشأ مهارة التركيز. وهكذا تصبحون ومن نظرة واحدة أو إشارة واحدة تفهمون وبشكل لحظي المشكلة التي تواجهكم.

إنَّ التركيز يساعد في حشد العقل على جسم واحد بحيث لا ينزلق على السطح بل يعبر إلى العمق. الحالة المثالية هنا تُعدُّ النفاذ إلى عمق الجسم أو الشيء المختار لرؤية حقيقته. هذا يُدعى: كشف الخفايا وجعلها معلومة.

فإن نجحتم في هذه الممارسة فلن يشدكم بعد اليوم شكل الجسم وستتوقفون (أي عقلكم) عن التعلق والتشبث به وحينها سيفقد السلطة عليكم.

أنتم تتعلمون رؤية جوهر أي شكل يهتمكم ورؤية فراغ الشكل.

أنتم تنظرون إلى واجهة منزل ثم تنفذون إلى ما خلفه أنتم تنظرون إلى الشيء ومن ثم تلتقطون فحواه وتظنون إلى المشكلة ومن ثم هي تكشف لكم سبب وجودها.

هذا – تركيز.

التركيز – هو القدرة على الدخول إلى عمق الشيء وإدخاله إلى عمق النفس والاتحاد معه لتصبح هو. ولكي تفعل ذلك يجب شطب كل التقييمات السلبية وكل الرفض وعدم القبول. فهل يمكنكم ممارسة الحب مع شخص تفكرون به سوءاً ولا تتقبلونه؟

## التأمل

عندما يسألني الناس عن التأمل فأول ما يهتمون به هو:

ماذا سيعطيني؟

ما يجب عليّ فعله أثناء التأمل؟

ماذا سيحقق وإلى ماذا أسعى؟

للتأمل لا يوجد هدف. أثناء التأمل غير مطلوب أن تفعل شيئاً ولا ضرورة أن تحاول بلوغ شيء أو السَّعيَ لأمر ما.

في التأمل أنتم فقط تجلسون لا لأجل شيء.

للتأمل — هو تَرَوُّ وهنا يبدأ أكثر الأشياء عصياناً على العقل: «كيف ذلك أُلّا تملك هدفاً، وكيف لا تسعى لأي مكان ولا لأي أمر؟ ولماذا إذاً إضاعة الوقت إن كنتُ لن أحصل على شيء؟»

العقل حينها سيبدأ بالقلق. حيث أن هذا صعب عليه استيعابه وهضمه — فهو قد تعلم استخلاص الفائدة من أي شيء - هو يجد مجموعة حجج وأعدار لكي يتأمل وستبرز لديكم كتلة من الأسباب لماذا اليوم بالتحديد لم يُتَحَ التأمل لكم.

أما غداً فبالأكيد...

هكذا أنتم تبقون هناك حيث كنتم دائماً: في جلبّة أبدية وسباق خلف حلم وهمي. لماذا وهمي؟ لأنه عندما تبلغون حلمكم هو لن يعود يهتمكم لأنه لن يكون بعد ذلك قائماً.

وأنتم حينها ولكي تشغلوا عقلكم تكوّنون وهماً جديداً. العقل إن لم يكن مشغولاً بشيء فسيدخل في الجنون — هكذا هو يفترض. وصحيح ما يفترض لأنه وفي حالة اللاشغل أنتم لن تكونوا كما كنتم حتى الوقت الحالي.

تعالوا لتجاوز العقل ولنضع أمامه هدفاً لكي لا يقلق هو. فهدف التأمل يُعدُّ تَعَلُّمَ الاسترخاء وعدم التعلق بالأفكار، التي تظهر أثناء التأمل. هدف التأمل يُعدُّ تَعَلُّمَ النظر إلى الأشياء بشكل أوسع.

أشير: إن كان سيظهر لديكم سعي وإن كنتم ستحاولون مثلاً الاسترخاء فإنكم ستبدؤون على الفور بالتوتر وبالتالي لن تحصلوا على شيء. كلمات «لا تبدلوا أيَّ جهود» تعني بالضبط ما تعني. حينها أنتم تتألون المرجو مباشرة. بتعلّمكم أن لا تتعلقوا بالأفكار تتعلمون بشكل تلقائي أن لا تتعلقوا بالأوضاع والحالات والمشكلات التي تظهر أمامكم. حيث أن الظاهر يكافئ الباطن، المشكلات والمواقف تولدها أفكاركم. هذا يعني أنكم في الداخل متعلقون بتلك الأفكار — وأنتم تعيشونها في اللحظة الحاضرة.



إن كل فكرة قد تبقى في داخلكم لأي أسباب كانت فستطلق جذوراً لها. لتتعرز أكثر وأكثر مع مرور الزمن وتتمو وتتطور وتبدؤون أنتم بعيشها بالأحرى هي تبدأ بعيش ذاتها حتى تموت. وكلما قاومتكم أكثر أفكاركم وحالاتكم ومشكلاتكم محاولين عاجلاً التخلص منها قدمتم لها قوى أكثر للبقاء والاستمرار.

وإن أنتم تعلمتم الاسترخاء وتحرير النفس فإنكم أولاً ستكتسبون الصحة وثانياً سيصبح تفاعلكم مع المواقف سليماً وستخرجون منها بشكل آني.

مثل هذه المقدرة ستظهر لديكم - بفضل تمارين التأمل الدورية المنتظمة.

وهكذا نكون قد عرفنا هدف التأمل. أمل أن يكون له وقع مؤثّر لدى عقلكم. وإن كان الوقع ليس كبيراً فاختراروا هدفاً آخر قد يخطر على بالكم مثلاً: أن تصبحوا أغنياء روحياً ومادياً وكسب حب شخص مقرب وأن تصبحوا مشهورين وتكتسبون الحكمة ومعرفة الحياة والصحة إلى آخره... كل هذا - نتائج ثانوية للتأمل.

في التأمل أنتم تطلقون عقلكم «للتزه». أنتم لا تركزوه على المواقف ولا على الهدف المختار وإنما تسترخون وتطلقونه. والأفكار تتساب بحرية عبّركم. لا تقلقوا فعاجلاً أم آجلاً سيحصل ذلك لديكم والمهم هنا - الممارسة الدورية للتأمل.

الحالة المثالية للعقل تعتبر حيث يكون «العقل كالمرآة». فلو أن موقعاً ما أو جسماً ما ظهر أمام المرآة فإنها ستعكسه كاملاً وحتى النهاية. وعندما يختفي ستصبح المرآة مجدداً فارغة. الانعكاس في المرآة لا يتأخر وإلا ما كانت هي مرآة. النموذج الآخر المشهور لوصف حالة العقل الفارغة هي البحيرة. العقل يجب أن يكون أشبه بالبحيرة الهادئة للمساء. فإن كان سطح البحيرة غير هادئ وتلعب الأمواج به فإن البحيرة لن تتمكن من عكس الغيوم العابرة فوقها بجلاء ووضوح. كذلك العقل إن لم يكن مطمئناً هادئاً وكانت المشكلات تقلقه وهذا هو الوضع الاعتيادي لحالة الإنسان الطبيعي، إن كان الأمر كذلك فإنه لن يتمكن من عكس الوضع بشكل دقيق وصحيح بل سيُحرّفه ويُشوّهه. ولذلك فإن كل فعلٍ من أفعالكم الهادفة إلى تحسين أو تحقيق الهدف الموضوع ستكون على الأرجح غير صحيحة وستؤدي تلقائياً إلى نتائج غير صحيحة.

الآن صار مفهوماً لماذا أنتم وبهذه الصعوبة تتغلبون على المشكلات – إن كنتم بشكل عام تتغلبون؟

في نتيجة الممارسات الدورية للتأمل يبدأ عقلكم بالتدرج تنظيف نفسه من الأفكار والمشكلات ويصبح ساطعاً جلياً. كذلك يكتسب بالتدرج ميزة الثبات – اللاحركة. وفي النتيجة تظهر القدرة على احتضان الأشياء والعمليات بشكل عام وروية

الاتصال الداخلي كما لو أنها أحداث طارئة. كل الأشياء في العالم ستمثل أمامكم كأجزاء للواحد الكامل. وسترون مكانكم في هذا العالم. وستكتسبون أخيراً السكينة والحرية. وكذلك سترون شكل الفراغ.

## وضعيات التأمل

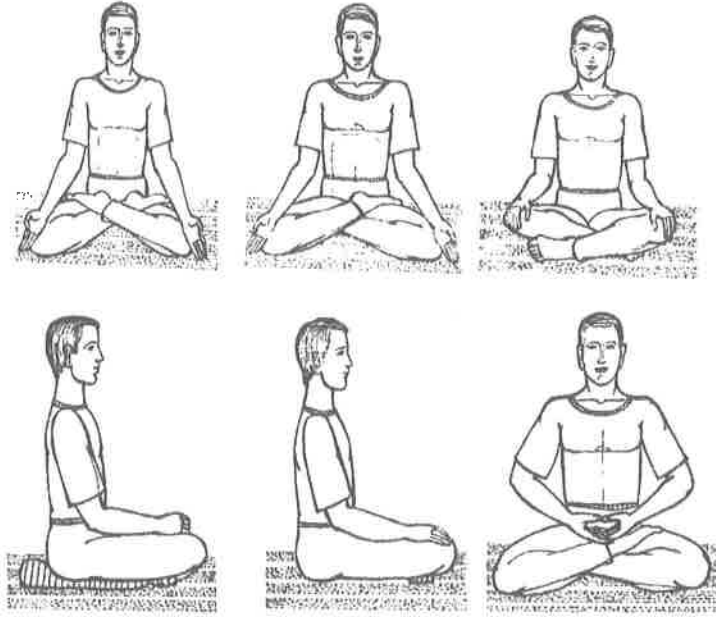
التأمل يسمى «مجرد الجلوس». معنى التأمل يتلخص في تسميته نفسها. في هذا التأمل أنتم لا تسعون إلى أي مكان ولا تفعلون شيئاً بل تجلسون فقط. هذا التأمل هو الأكثر خلواً من الضرر في العالم. جميع أنواع التأمل الأخرى يمكن أن تؤثر سلباً على الحالة النفسية — وخاصة الحالة النفسية للناس عديمي الخبرة.

نحن في الوقت الحاضر سنستعرض وضع الجسد في حالة التأمل هذه. لماذا من المهم اتخاذ وضعية معينة عند التأمل؟ لأجل صنع استجابة.

ومجرد أن تتخذوا لاحقاً وضعية تأمل سيبدأ العقل كالمسحور بإنجاز البرنامج اللازم أي أنه يدخل في التأمل.

تعالوا لنتفق على أن كل كلمة «تأمل» نصادفها في النص نقصد بها التركيز والتأمل معاً لأنه التركيز؟ التأمل.

وهكذا فإن الوضعية الموضحة على الرسم رقم 1 هي وضعية البدء لأي تأمل. ومع مرور الوقت ستفقد كونها ذات قيمة مُرَجَّحة - أنتم يمكنكم أن تتأملوا في أي وضعية لكن حتى ذلك هناك سَيْرٌ وسَيْرٌ.



رسم رقم 1

### فإلى أين العجلة؟

التأمل التقليدي يجري في وضعية الجلوس ولأجل هذا يمكننا استخدام الكرسي أو الجلوس مباشرة على الأرض. فإن كنتم تفضلون الجلوس على الكرسي فاحرصوا على أن يكون الطرف الحدي للكرسي لا يؤلم رجلكم. الرجلان تقفان على الأرض بشكل مستو تماماً.

وجينما تجلسون على الأرض فإن في عمودكم الفقري وخصوصاً الجزء الأسفل منه يمكن أن ينشأ توتر. لأجل التخلص من ذلك توضع وسادة تحت الأرداف.

إلا أن العمود الفقري يتقوس عندما يكون الجلوس على وسادة مستوية. لأجل تجنب هذا توضع الوسادة من الخلف بما يغطي الفراغ بين الجزء السفلي من العمود الفقري وظهر الكرسي فتساعد بذلك في الحفاظ على انتصاب العمود الفقري. العمود الفقري المنتصب وغير المشدود – هو الشرط الأهم للتأمل في وضعية الجلوس. راقبوا وضعيتكم عبر المرآة وحينها ستتمكنون في المستقبل من تجنب الكثير من الأخطاء.

فإن تسبب وضع الوسادة تحت أردافكم المأ في المنطقة المجاورة للحوض هذا يعني أنكم وضعتموها بشكل خاطئ أدى إلى تشكل ضغط باتجاه العجز وإن أنتم لم تعيروا هذا الجانب اهتماماً فإن عظم العجز سيذهب نحو الداخل الأمر الذي يمكن أن يطوّق مركز الطاقة الثاني وبالتالي الطاقة الجنسية. أحياناً لا يكون ارتفاع الوسادة كافياً لأجل بقاء العمود الفقري منتصباً وسيستمر شعوركم بعدم الارتياح وفي حالة كهذه يجب أن تبدلوا الوسادة بأخرى أكثر سماكة أو تستعينوا بأكثر من واحدة.

عند التأمل يمكنكم وضع الأيدي كما يحلو لكم ويؤمن راحتكم.

أما الأرجل فيمكن أن يكون توضعها إما على شكل زهرة اللوتس أو نصف اللوتس أو على نمط الجلوس التركي.

للهولة الأولى يمكن أن تثير وضعية الجلوس هذه بعضاً من عدم الارتياح والضغط في العمود الفقري والأرجل لكن إن أنتم أخذتم على عاتقكم عناء التجريب بما يخص وضع الوسادة متحلين بالصبر الكافي فستزول تلك الأحاسيس، وستحل مكانها أحاسيس الاسترخاء وغبطة السكون. فإن أنتم وجدتم أن وضعيتكم سليمة ولكن الألم والإحساس بالانضغاط وعدم الارتياح مستمر فادخلوا إلى عمق هذه الأحاسيس وعايشوها وسيزول الألم.

الألم ناتج عن أن عمودكم الفقري قد تَعَوَّدَ على أن يكون في الوضعية الخاطئة لموازنة الألم من جراء عَقْدِ ما. وعلى هذا النحو فإن الجلوس نفسه في الوضعية السليمة سيساعدكم في اكتساب الصحة تدريجياً حيث أنكم خلال هذه العملية تسترخون وتحررون من العُقْد.

## التوقف – الحركة

إن تشغيل الراديو بصوت مرتفع والبدء بشكل مستمر في تعديل موجاته والتنقل من محطة إلى أخرى يقدم لكم صورة واضحة عما يجري في رأس الإنسان الطبيعي وإن كنتم على التوازي تنتقلون من قناة تلفزيونية إلى أخرى فستكتمل الصورة أكثر.

كل يوم من الصباح وحتى المساء أنتم منشفون في حل المشكلات الموجودة لديكم مجموعات مجموعات.

وأكثر من ذلك إن مخاوفكم وعقدكم كذلك تشكل أوضاعاً متلازمة مع ذلك وأنتم مضطرون لحلها أيضاً. وإضافة لذلك كله تدور في أذهانكم أفكار غريبة لا تُعد ولا تحصى. أنتم تركضون وتركضون وتركضون من الصباح حتى المساء من يوم إلى يوم ومن عام إلى عام وكما يقولون من حياة إلى حياة. وهذا لا نهاية له أبداً لأن عقلنا مُكوّن هكذا أي أنتم أنفسكم ما دام الإنسان وعقله – صنوان واحد.

فماذا يجب فعله في حالة كهذه؟ وكيف يمكن اكتساب الحرية ما دام أن العقل تلك هي طبيعته؟ استطاع الناس التوصل إلى طريقة واحدة للتغلب على هذا. والأفكار هنا بسيطة جداً: بما



أن عقلنا متململ كثير الحركة ويدفعنا دائماً إلى الهيجان والحركة هنا وهناك إذاً يجب علينا التصرف بالعكس يجب منع الحركة والالتزام بالسكون وحينها هو نفسه سيهدأ وسيسكن تدريجياً فالعقل والجسد صنوان واحد.

إن أنتم أخذتم إناءً زجاجياً وسكبتم فيه الماء ورميتم فيه رملاً وعضاراً فخارياً وطمياً ومن ثم قمتم برجّها فإننا نحصل على الحالة الشبيهة للوعي في اللحظة الحاضرة. إلا أنكم إن وضعت هذا الإناء ساكناً فإن الخليط سيبدأ بالترسب وكلما طالت فترة سكونه سيصفو الماء أكثر.

قوانين الطبيعة في كل مكان واحدة. كذلك الأمر هنا سيمصب عقلكم نقياً صافياً ووعيكم أيضاً إن أنتم أعطيتم لأنفسكم فرصة الجلوس بلا حراك الجلوس فحسب دون أن تفعلوا أي شيء وسمحتم للأفكار أن تتساب عبركم.

لديكم خيار أيضاً: إما عقلكم يحملكم من يوم إلى آخر وغير معلوم إلى أين قد تصلوا وأي مشكلات ستتشكل لديكم وستضطرون إلى حلها (فشغله الحبيب — هو الإحساس بنفسه مشغولاً).

وإما تضيعون بعض الوقت — من سبع إلى أربع عشرة سنة أو أكثر — إلى أن تتحكموا به وتحصلوا على الحرية والسلطة على القوى المستترة فيه. وهذه القوى غير محدودة لأن عقلكم ولا شيء آخر يُعد المنيع لجميع القوى في العالم. اختاروا الآن مباشرة دون تأجيل.

الطريق الأكثر صواباً لتحقيق شيء ما في الحياة هو البدء باتخاذ القرارات ومن ثم وبالتدرج دون استعجال تجسيدها في الحياة.

فإن أنتم قررتم ممارسة التأمل (مرة أخرى أشير إلى أنني فيما سيلي ولأجل الاختصار في النص سأغفل مصطلح التركيز فتذكروا دائماً أن الكلمة في أصل كتابتها هي «التركيز؟ التأمل»). حينها يجب عليكم التوقف.

هذا هو الشرط الأكثر أهمية. فلطالما أنتم تركضون في الحياة منشغلين في حل مشكلاتكم وبالتالي لا وقت لديكم لممارسة التأمل لأن التأمل – عملية معاكسة تماماً لهذا الركض والجلبة الأبدية. في الحياة شأنكم مع المشكلات في الخارج لكن في حقيقة الأمر كل المشكلات مختبئة لديكم في الداخل لأن الظاهر دائماً يكافئ الباطن. أنتم تعودتم على تجاوز المشكلات باتخاذ خطوات خارجية ما لكن في واقع الحال جميع المشكلات دون استثناء تُحلُّ دون أن تبرحوا مكانكم من خلال التأمل. كيف يمكن فعل هذا؟ يجب وضع المشكلة أمام أفقكم الذهني ومعايشتها متحررين منها. نحن قد تحدثنا عن هذا أكثر من مرة. الآن حان وقت التجريب. عقلكم يشكل كل ما ترونه في المحيط دون استثناء.

أحد ما لعب معنا على سبيل الطرفة موجهها كل انتباهنا إلى الخارج ونحن حصرنا اهتمامنا بذلك لهذا وقبل كل شيء يجب البدء بالتوقف لأجل تعلُّم النظر إلى داخل النفس حينها سترون

كل شيء بأنفسكم ولن تكونوا بعد ذلك بحاجة للكتب، فهي  
كما المخدر — ما إن تبدؤوا حتى يصبح التوقف عليكم صعباً.

وأنتم جالسون في عربة القطار لن تتمكنوا من استعراض ما  
يجري في الخارج لكن عندما تتوقفون ستظهر لديكم إمكانية  
ملامسة كل الأشياء التي تهتمكم بشكل مباشر. في واقع الأمر،  
أنتم تلامسون الحياة نفسها. في الحالة المعاكسة أنتم لا تعيشون  
بل تركضون.

عقلكم يهرول وأنتم معه.

الناس غالباً ما يحدثونني قصصاً حول أنهم ما إن جلسوا  
للتأمل حتى تتوارد إلى رؤوسهم زوبعة من الأفكار الأمر الذي  
يُخرجهم من التأمل.

نعم عقلنا مذهل دوماً. لا يمكن أخذه بالقوة ولا الاستيلاء  
عليه بالوقاحة وإنما فقط بالعمل الرقيق اللطيف المنتظم مع  
النفس. لهذا العبوا معه.

اجلسوا في التأمل بمقدار الوقت الذي ترغبون حتى ولو كان  
دقيقة أو دقيقتين لكن بكل سرور، فليقودكم هذا الإحساس  
بالتحديد. ومجرد أن تشعروا باقتراب القوى التي ستخرجكم من  
التأمل انهضوا على الفور ومارسوا أعمالكم. أحاسيسكم بما  
تشعرون به من لذة واسترخاء وارتياح أثناء التأمل وابتعاد قوى  
الإكراه عنكم والحرية — كل هذا سيساعدكم. وفي اليوم  
التالي ستشعرون بأنفسكم بالانجذاب والرغبة نحو ممارسة  
التمرين من جديد.

أسباب نجاحاتكم وفشلكم تختبئ فقط في عقلكم في وعيكم. وإلى أن تبدؤوا باتخاذ جهود منتظمة لإخضاع العقل لكم لن يحدث في حياتكم أي شيء يُذكر. فإذا كنتم ترون أنكم قد حققت شيئاً ما في الحياة فعليكم أن تدركوا أن هذا ليس سوى ذرة بالمقارنة مع القمة العليا.

الحياة تمر سريعاً وعقلكم يصبح مع مرور السنين أكثر انغلاقاً وأضعف استجابة. فالجسد يتخشب ويفقد مرونته والعقل له الميزة ذاتها. فلا تضيعوا الوقت واستثمروا كل لحظة مناسبة في لحظتها فعلى كل حال لن تحيطوا بكل شيء. أنتم أنفسكم ستندهشون كيف ستظهر سريعاً نتائج جهودكم وخلال ثلاث سنوات تبدأ هذه النجاحات تستقر وتترسخ. وتذكروا أمراً آخر أيضاً: عاجلاً أم آجلاً سيحقق لكم الاشتغال على النفس نتائج وسيمنحكم المعرفة والقوة اللتين ستبقيان معكم دائماً في حين أن المساعدة التي تميلون للعثور عليها في الخارج ما هي إلا عابرة ومؤقتة. والشيء البالغ الأهمية هو أن هذه الوضعية تولد في الإنسان شعور التواكل وفي نهاية المطاف ستفويه.

والآن إليكم تمريناً صغيراً.

## تمرين

فكروا بأن عليكم الآن القيام والذهاب إلى مكان ما ، فكروا بصدق وتهيؤوا بجد لتنفيذ المقرر. وعلى هذا النحو تكونون قد وضعت أمامكم هدفاً. لكن وقد وضعت هدفاً أمامكم فإن توتراً خفيفاً سيظهر في جسدكم ، والجسد استعداداً للتحرك نحو بلوغ الهدف المنشود. إذاً إن أي فكرة مرتبطة بتحقيق هدف ما ستترافق بتوتر باطني متناسب. وكل توتر يترافق مع النبضات التي ترد إلى المخ. وهكذا تتشكل في الدماغ ضجة أهداف كثيرة مشكلات ، كثير من التوترات وبالتالي ضجة كبيرة.

الآن فكروا أن لا ضرورة في الذهاب إلى أي مكان وأنكم أحرار أن تفعلوا بكامل إرادتكم ما تريدون. فإن وثقتكم بصدق بأنفسكم فستتمكنون من الاسترخاء هذا يسمى «التوقف». أنتم توقفتُم لهذا يمكنكم ممارسة التأمل. قليل أيضاً حول التوقف.

هل تظهر لديكم بين فترة وأخرى مشكلات؟

تذكروا أن الطريق الوحيد للبت في مشكلة – هو التوقف. وأياً كان شغلکم في الوقت الحاضر وأياً كان الاتجاه الذي

دعتكم أشغالكم إليه ومهما كانت تلك الأشغال عاجلة ، توقفوا وابقوا هناك حيث أنتم موجودون في اللحظة الحاضرة وانظروا إلى مشكلتكم. وما إن تقوموا بذلك حتى تُحلَّ المشكلة بنفسها — طبعاً إن لم تتعاركوا معها.

فقط بالبداية بالتوقف تستطيعون بحق التقدم إلى الأمام. في الحالة المعاكسة ستدورون دائماً في دائرة مفرغة جريا خلف أوهام صنعها عقلكم حول «كيف تغير حياتك».

أنا وبهدف المتعة الشخصية أمارس «أيكيدو» أحد أنواع المصارعة الشرقية. حديثاً وفي إحدى المرات لاحظت أنني أثناء التدريب وعندما أقوم بأي حركة أو رمية أشعر بمقاومة داخلية ما ولاحظت أن حركتي ليست طيبة لي بالقدر الكافي أي أنني بقيامي بأي حركة أجهد نفسي.

لقد لاحظت في السابق أن شيئاً ما في حياتي ليس كما يجب. وعلى ما يبدو فقد حان وقتُ البت بهذه المشكلة التي صارت تُتفرني.

فتوقفتُ قبل كل شيء وبدأت أنظر في نفسي متعرفاً على من لا يريد التقدم إلى الأمام وعلى من يقوم بصعوبة بكل ما يقوم به وعلى من يريد أن يتركوه بحاله في سكون وعلى كل من يرغب بإيقاف العمليات.

يا لها من كتلة متصلبة.

ثم تصورت نفسي ذهنياً في أوضاع مختلفة لاستشارة بعض رداات الفعل الداخلية والتعرف على نفسي بشكل أفضل.

وتأملت وأنا جالس ومستلق ونظرت نظرت نظرت. وأخيراً بدأت شخصيتي تتكشف.

إنَّ ما أوقفني وأعاق حركتي بحرية ظهر بشكل أوضح ومحسوس في بطني وفي عَجْزِي وفي فخذاي - كله صحيح حيث الحركة تنطلق من هنا. كذلك رأيت أن الخوف يتحرك وهذا الخوف قادم من الطفولة وبدا تقريباً على النحو التالي: «إنَّ أنا تحركت فإنني سأشُد الانتباه نحوي وبالتالي سأضطر إلى الرد على الدعوات وإثبات استقلاليتي وقوتي. ويمكن أن أفضل ولهذا الأفضل لي أن لا أكون نشيطاً فعلاً».

وفي الوقت نفسه لاحظت كيف أنني أضغط العضلات في منطقة التشابك الشمسي ومن جراء ذلك أشعر بالضيق وكأن الهواء ينقصني. أنا نظرت فقط دون مقاومة ودون عراق مع ما بداخلي فعاشته وأطلقت سراح كل الأحاسيس التي في جسدي وقد استغرق هذا ثلاثة أيام.

وفي التدريب التالي لاحظت أنني أتحرَّك بسهولة غير عادية وأتعرف بدرجة أقل وأتنفس بيسر أكبر.

كما ترون توقفتُ لكي أستوضح وأبُتُّ. ماذا يوجد لدي في داخلي وقد أتر هذا. وصرتُ من وقتٍ إلى آخر أتابع النظر إلى عمق هذا الجزء من نفسي، مازال هناك شيء ما.

لقد شاهدت ذات مرة فيلماً بعنوان «الفراشة».

قصته تتلخص في أن رجلاً ما وقع في السجن المتوضع على إحدى الجزر. وقد أحاطت الشعاب بالجزيرة ولهذا كان الهروب منها غير ممكن. وجميع الذين حاولوا حولتهم الأمواج والصخور إلى رماد. وكان على الرجل أن يقضي في السجن عشرين عاماً.

كل يوم كان يأتي إلى صخرة بالقرب من الخليج يجلس وينظر إلى الأسفل كيف أن الأمواج تصطدم بتلك الصخور وترتد إلى الوراء. بعد عدة شهور لاحظ هو أن موجة من كل تسعة أمواج ترتفع فوق البقية وتبلغ مستوى أعلى فتابع مراقبته. وبعد بعض الوقت نضجت لديه خطة هروب من الجزيرة فكان أول من استطاع تجاوز الشُّعْب الصخرية.

عندما تتوقف وننظر فحسب — مهما استغرق ذلك من وقت — دائماً تفتح لنا العقبات مَمَرًا فيها.



## إيجاد الحل

أنتم لا شك قد تعرضتم لمواقف انهالت عليكم فيها في آن معاً أعمال عدة عاجلة لا تحتمل التأجيل – كنتم في حالة حيرة من أين تبدؤون.

الأفكار في هكذا حالة تتزاحم وتختلط أمام الرأس فيكاد ينفجر من التوتر.

هذا لأنكم تحاولون حلّ المشكلات. ومع محاولتكم أنتم تتوترون وهذا التوتر بحد ذاته يزيد تشتت أفكاركم.

فإن أنتم تعرضتم لموقف مماثل توقفوا واجلسوا في تأمل. وهذا أشبه بما لو أنكم باشرتكم بدراسة كومة من الأحجار على الدرب. أنتم تنظرون وتظنون وأخيراً أمام أعينكم يبدأ يرتسم الحل والطريق وتظهر بعض النتوءات والتصدعات التي يمكن الاهتداء والاستعانة بها عند النهوض.

استرخوا وابدؤوا النظر إلى أفكاركم ومشكلاتكم. اسمحوا للأفكار أن تغوص وتبحث في فوضاكنم، اسمحوا للمشكلات أن تضغط وتتزاحم وتطالب بحل سريع فوري. وليكن هناك هلع داخلي لديكم اسمحوا وانظروا وعاشوا الأحاسيس التي تنشأ وأطلقوا سراحها.

فإن ظهرت في مكان ما خشية من أنكم لن تتمكنوا من اللحاق وستعرضون للفشل، فاجلسوا فحسب وأحسُّوا بها وعاشوها من الممكن أن تكون هي من تسببت بكل هذه الفوضى في داخلكم.

عاشوها وتخلوا عنها. يمكنكم أن تبلغوا بها الدرجة القصوى بطرحكم للسؤال الآتي: «وماذا سيحدث إن لم أتمكن نهائياً من التغلب عليها؟». عاشوا هذه الخشية وأطلقوا سراحها.

فإن أنتم سمحتم لأنفسكم بالجلوس بعض الوقت هكذا، فبعض الحلول تحتاج للجلوس دقائق والبعض الآخر قد يحتاج لساعات وبعض آخر قد يستغرق سنوات لكن غالبية الحالات لا تتجاوز الحاجة فيها العشرين دقيقة، فإنكم سترون سريعاً كيف أن الأشكال الفكرية تبدأ بالتفرق والانتظام أما المشكلات فستصطف وفق نظام محدد وسترون كيف أن الحل سيبزغ من هذه الفوضى.

أخيراً وفي لحظة ما ستتنتظم الأشكال الفكرية في ترتيب متسلسل وسيصبح الطريق واضحاً أمامكم.

الفوضى دائماً تؤدي إلى النظام والنظام يتحول دائماً إلى

فوضى.

## ذادزين

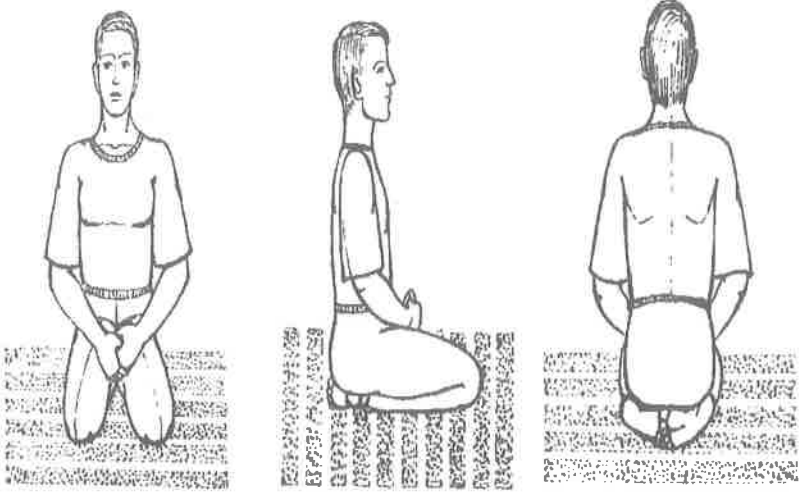
توجد وضعية تقليدية للتأمل — عندما تجلسون على أرجلكم. انظر الرسم 2

لدى اليابانيين تسمى ذادزين. إنها وضعية مريحة لكن توجد فيها نقطة ضعف ألا وهي أن الأرجل تتخدر وبسرعة. فإن أنتم أعطيتم لأنفسكم فرصة الجلوس بها دقائق عدة بين وقت وآخر فإنكم ستعودون عليها وستتمكنون حينها من تقييمها كما يجب.

ويمكنكم أن تخففوا عن أرجلكم بالاستعانة بوسادة أو بإعداد مسند بالحجم المطلوب لكي تجلسوا عليه من الأعلى احرصوا أن يبقى عمودكم الفقري منتصباً ومسترخياً.

في وضعية ذادزين النساء تعمل على أن تبقى ركبها متلاصقة أما لدى الرجال فمتباعدة.

دققوا إن الإصبع الأكبر للرجل اليمنى يتوضع أعلى الإصبع الأكبر للرجل اليسرى.



الرسم رقم 2

## التوتر – الاسترخاء

توجد في الإنسان مجموعة لا نهائية من التوترات. وهي تتشكل من جراء الصدمات والعُقد والمخاوف التي هي حاضرة لديه وتلك الرغبات التي تتولد فيه. توترات الجسد هذه ترسل نبضات مستمرة إلى المخ مُشكلةً بذلك أزيزاً لا ينقطع.

أضيفوا هنا عدداً لا نهائياً من الأفكار التي تدور باستمرار في رأس الإنسان الطبيعي – ومشهد البيت المخبول حيث تعيشون يمكن عدّه مكتملاً.

حول كيفية تحقيق نظام ما في هذا البيت المخبول سبق وتحدثنا بأنه يجب الجلوس فحسب من دون فعل شيء ومن دون السعي إلى مكان أو شيء. فكل جهد تبذلونه أو محاولة تقومون بها لبلوغ شيء ما وللحصول على نتيجة ستولد في الجسد توترات إضافية وبهذا الشكل تبقى المشكلة في جسمكم.

في بداية الاشتغال على أنفسكم تخلصوا طبعاً من العُقد الغليظة والتوترات المطابقة لها في الجسم لكن ومع تقدمكم إلى الأمام سيصبح التخلص منها صعباً إلى أن تصلوا إلى مأزق. من هنا بالضبط ستبدؤون العمل الحقيقي مع أنفسكم.

كل توتر في الجسم ستصادفونه - ومن أسطها إلى أكثرها تعقيدا ورهافة - سيُلمكم البحث عن استرخاء مطابق له كل توتر في الجسم سيُجبركم على البحث عن طريق تقبله والتسليم به.

الاسترخاء الحقيقي يعني تقبل التوتر.

الاسترخاء الحقيقي يتم من خلال تقبل التوتر

فإن أنتم اشتغلتم على أنفسكم فلا شك أنكم لاحظتم أن أسلوب الاسترخاء ذلك الذي يستخدمه الناس عادةً غير فاعل. هذا الأسلوب يمكن شرحه باختصار بأمر:

«استرخي!»

لنفترض أن أكتافكم متشنجة.

أنتم تلاحظون هذا وتصدرون أمراً لأنفسكم: «استرخوا!»

الأكتاف بالفعل تعود لطبيعتها. تعمل! لكن خلال بعض الوقت ستدركون أنها توترت من جديد. ومن جديد تعطونها أمراً - وهكذا إلى المالا نهاية.

أنا على سبيل المثال حاولت سنوات عدة على هذا النحو إراحة أكتافى. النتيجة - بمعنى الاسترخاء - كانت الأدنى.

فإن كان هناك شئ ما لا يتم فمن الضروري إذا التصرف بالعكس حتى وإن كان ذلك يتعارض مع المنطق السليم.

فإن لاحظتم توتراً في مكان ما من جسمكم فاجلسوا في تأمل أو اتخذوا الوضعية المناسبة لكم وتخلوا عن الرقابة مُتحيين

لهذا التوتر فرصة البقاء فقط. كونوا في هذا المكان من جسمكم واسمحوا لهذا التوتر بالوجود والتنامي إن كان هو يريد ذلك. أنتم تستطيعون أخذ مثل هذه الوضعية لكي تساعدوا التوتر المقصود بالأزدياد.

اجلسوا وأحسُّوا بالتوتر مَـنحِين إِيَّاه فرصة أن يكون دون رغبة التخلُّص منه.

كل توتر يملك وعياً ذاتياً خاصاً. وليبقى مقدار ما يرغب هو بالبقاء لا تستعجلوه. هو نفسه في لحظة ما سينفجر.

هذا يستغرق عادة من خمس دقائق وحتى الساعة. وكقاعدة فإن التوتر يرحل وإلى الأبد وإن ظهر لاحقاً فبقدر لا يذكر. وفي الحالة الأخيرة هذه تعاملوا معه بالطريقة نفسها أيضاً. اليوغا ووضعياتها مبنية على هذا المبدأ بالتحديد.

وعلى نحو مماثل يمكنكم العمل مع الوجد ومع المشكلات في حياتكم، المخاوف والأفكار الوسواسية والأوضاع: فقط اجلسوا و فقط انظروا إليها وادخلوا فيها.

ولا تقولوا مطلقاً لأنفسكم أنكم قد استوعبتم أمراً ما حتى النهاية، ابقوا منفتحين.

افهموا ماذا يعني «توقف المسعى» السعي لبلوغ الأفضل، السعي لتسريع شيء ما، السعي للتخلص من شيء ما، السعي للاسترخاء، السعي للتطور الروحي وعدد لا نهائي آخر من المساعي. كل سعي هو توتر سيعيقكم في السير إلى الأمام كل

مسمى في نهاية المطاف يوقف ويُعطّل. ولأجل بلوغ الاسترخاء الحقيقي يجب التوقف عن السعي للاسترخاء.

ولأجل إطلاق نفسك بشكل حقيقي يجب التوقف عن محاولة إطلاق نفسك.

أحد الأشخاص توجه إليّ ذات يوم بسؤال: «عندما بدأت التأمل في السابق كان الأمر ميسراً لي وكنت قادراً على البقاء جالساً أتأمل نصف ساعة ودون توتر، ولم تكن الأفكار تقلقني ووضعت أمام نفسي الهدف الذي يهمني وركزت عليه بعض الوقت ومن ثم حررت نفسي مُوسِعاً بذلك رؤيتي وحينها جاءني الحل بنفسه إن لم يكن في اليوم ذاته ففي اليوم التالي.

أما الآن فأنا أجلس في تأمل خمس أو كحد أقصى عشر دقائق وأخرج من تلك الحالة وتتزاحم الأفكار في رأسي. أنا لا أستطيع أن أدفع بها إلى الخلف لكنها تعود وتبدأ بإعاقتي والحوؤل بيني وبين التركيز على المشكلة. وهذه العملية تحتاج إلى الكثير من التوتر ولم أعد أحصل على الأجوبة عن أسئلتني. فماذا يجري؟»

«أنت علّقت على النتيجة، — سألته أنا — أنت تريد الحصول على الجواب، وأيّ رغبة تشكل في الجسد توتراً دقيقاً وغير مرئي والذي بدوره يشكل في الرأس ضجيجاً على شكل أفكار عشوائية».



## الجسد

لباس التأمل يجب أن يكون مريحاً.  
العمود الفقري أثناء التأمل يجب أن يكون منتصباً.  
لكن إن أردتم الاشتغال على توتر ما في جسدكم  
فيمكنكم أن تتخذوا الوضعية التي تُقوِّي ذلك.  
فإن تخيلتم أن خيطاً ما معلقاً بناFOX الرأس فهذا يساعدكم  
في الحفاظ على العمود الفقري منتصباً. ولكن مع هذا لا يجوز أن  
تسعوا بأفكاركم نحو الأعلى، وانتباهكم يجب أن يبقى في  
الأسفل أو في ذاك المكان من الجسد الذي يهتمكم في تلك  
اللحظة. بشكل أكثر تفصيلاً عن الانتباه سنتحدث لاحقاً.  
الأكتاف يجب أن تكون طبيعية منسدلة. إن الوضعية المبينة  
على الرسم ١ تساعد كثيراً في هذا حيث تكون الأيدي على  
البطن إلا أنكم إن بدأت منذ البداية باتخاذ هذه الوضعية فربما  
ستوجعكم الترقوة. وهذا يحدث لأن الأوتار بدأت بالانشداد —  
تحدث عملية الفتح. وبشكل عام من وجهة نظر كشف النفس  
للعالم والانفتاح عليه فهي وضعية عامة. الذقن مشدودة قليلاً نحو  
الرقبة. فإن كنتم من جراء النظارات أو بفعل التفاخر قد تعودتم  
على إبقاء الرأس عالياً فمن الممكن أن يتسبب ذلك لكم خلال

بعض الوقت بأوجاع في الرقبة وفي قاعدة الرأس ومن جهة الخلف أيضاً.

هنا تبدأ العقد بالتحرك. ويبقى لكم معاشتها فقط وإطلاق سراها.

أثناء التأمل من الأفضل أن تكون العيون مفتوحة ويمكن أن تكون مفتوحة بشكل كامل أو نصف مفتوحة كما هي في حالة تمثال بوذا النصفي. فتح العيون أثناء التأمل يتيح التركيز على هذا والآن، وعلى الموضوع المختار من دون الهروب إلى ما هو غير معروف وهذا ما يحدث عادة أثناء التأمل والعيون مغمضة. فتح العيون كذلك ينظم الخروج التدريجي للعقد المرتبطة مع المعاناة في العالم الفيزيائي الجسدي حتى الألم تجب معاشته بعيون مفتوحة مع الحفاظ على التواجد في آن معاً فيه في داخل النفس وخارجها. أي أنكم تنظرون في وقت واحد في أنفسكم وخارجها. إنَّ تَعْلَمَ هذا أمر هام جداً. النظر أثناء التأمل يجب أن يكون موجهاً إما إلى الأمام أو إلى الأرض على بعد متر أو مترين منكم. ابتسامة بوذا. يوجد رأي يقول إنه أثناء التأمل يجب الحفاظ على ابتسامة أشبه بابتسامة بوذا.

لقد شاهدت ذات مرة إنساناً قد لصق على قناع لإنسان حاقد حاسد متجهم تلك الابتسامة وكان يقضي الكثير من الوقت في التأمل لقد كان هذا مشهداً بشعاً.

الأفضل أن تتأملوا بموضوع لماذا لا ترغبون بالابتسامة وحينها ستظهر الابتسامة من تلقاء نفسها.

الجلوس يجب أن يكون والوجه موجه إلى الحائط. الإنارة يجب أن تكون قوية. التأمل المنتظم في الطبيعة يؤثر على نفسية الإنسان بشكل هدام.

## التحسين «الإصلاح»

لا شك أنكم مررتم في حالات أنهكتكم فيها الأشغال الكثيرة جداً أو العمل الجسدي المضي طوال يوم عمل كامل. وعندما عدتم إلى المنزل ارتأيتم أنه من الضروري تناول بعض المشروب الروحي للتخلص من الإعياء الشديد واكتساب الراحة من جديد. فاحتسيتم قدحاً من الشراب وبدأ الارتياح يسري في عروقكم. يستمر هذا لبعض الوقت وفجأة يأتيكم من الأعماق من حيث لا تدرن صوت يسأل: أنتم مسرورون؟ هيأ لنرفع درجة سرورنا ولنشرب قدحاً آخر أي هيأ لنُحسّن الوضع من خلال احتساء قدح آخر. وعندما تحتسون القدح الثاني تلاحظون وباندهاش أن الوضع لم يتحسن أبداً بل ربما يحدث العكس وعلى الأرجح حدث العكس. تعتمل هذه الحالة في أنفسكم فتتساءلون مثلاً باستغراب كيف يحصل هذا وتقررون من جديد تناول المشروب. أنتم تتبعون نصيحة — لن يحصل، حالة المتعة السابقة ترفض وبشدة العودة والوضع يسوء وهنا ينتابكم وكعُ الصياد ولاحقاً كل شيء سيسير إلى نهاية معروفة.

حالة أخرى. لديكم فرحة وكأنه عيد. فقد أنهيتهم عملاً ما متجاوزين الكثير من المصاعب والعقبات أو أنهيتهم من صفقة

كان من الصعب جداً أن تتم الأمر الذي بدا وكأنه مفاجأة سارة. الأوضاع التي نشعر فيها بنشوة غير اعتيادية في نفوسنا ونشعر بالسعادة، يمكن أن تكون عديدة ومتنوعة.

يجب الاحتفال، يتردد صوت داخلي في أعماقكم فتوافقون أنتم على ذلك النداء وتستجيبون له بكل سرور والأمل يحدوكم بأن تحسناً ما سينتابكم ولكن الأمور تسير من جديد كما الحال أعلاه. لنفترض أنكم ولأجل تحسين مزاجكم تستخدمون ليس الكحول وإنما شيئاً ما آخر مغايراً تماماً. تطوّر مسار الأحداث يبقى هو ذاته. عندما تحاولون تحسين شيء ما فإن المونادا (الجوهر الواحد أو الباطن والصميم) مباشرة تثب وتنتقل.

## الأفضل عدوُّ الجيد

### هنا والآن

تشكّل لدي بطريقةٍ ما وضعٌ لا يُعيدون لي فيه مالي، الذي كسبته بجهدِي وعريقي أو يعيدونه بشكل متقطع على دفعات. وكما يحدث دائماً مع المال فقد احتجته جداً ودفعة واحدة. فقررت الخلاص مما أنا فيه من هذا الوضع القائم لأن الظاهر يكافئ الباطن وبالتالي أنا وليس أي أحد آخر من تسبّب بهذا الوضع.

فتوقفت لاستيضاح ما جرى ويجري. فجاءني الجواب.

ذات مرة استيقظت ليلاً وشاهدت أنني أهرب من الخداع. أنا، بالأحرى جزء ما مني وكأنه فرّ من جسدي منفصلاً عنه. الوضع حيث يخدعوني - ليس فقط بالمال - دائماً ومنذ الطفولة كان غير مقبول ولا محتمل بالنسبة لي بل مُهيناً

لذلك فقد فضّلتُ الهروب ذات مرة. نحن دائماً نهرب عندما يواجهنا أمر ما لا يعجبنا أبداً. أنا ما أردت رؤية الخداع ولا التعاطي معه بأي شكل من الأشكال، لهذا هربت منفصلاً مبتعداً عن الحياة في هذا الجزء من دماغي. ولهذا دائماً يخدعوني - وهذا يحدث دائماً عندما نكون نخلق في السحاب.

عندما رأيت أنني خرجت من جسدي وأحلقُ بنجاح غير معروف أين.. حينها سمحت لنفسي بالعودة إلى الورا. وقلت لنفسي: «أنا أريد أن أكون هنا على الأرض وأريد وأنا مستعد أن أرى كيف يخدعونني».

ذات مرة عرض عليّ أحد الأصدقاء وهو إنكليزي الملومة المثيرة التالية في الكلمة الإنكليزية «NOWHERE» والتي تترجم من الإنكليزية «ليس في أي مكان» وقال إنها تنقسم إلى كلمتين «NOW» و«HERE» – قال هو لي. لقد كنت مُذهلاً فترجمة هاتين الكلمتين هما على التوالي مثل «هنا» و«الآن». هذا يعني أن: أن تكون هنا والآن يعني أن لا تكون في أي مكان أو أن تكون «ليس في أي مكان»، وحيث لا تكونون في أي مكان أو أن تكونون «ليس في أي مكان» فإنكم بشكل تلقائي تكونون هنا والآن.

أن تكون «ليس في أي مكان» يعني أنك لست في أي فكرة من أفكارك ولا في أي نموذج أو قالب، ولا في أي دور ولا في أي قناع ولا في أي تصميم من تكوين العقل. بعد ذلك صرت أتأمل بالكلمات الروسية وبدأت أكتشف لنفسي أسرارها. اللغة الروسية صارت تبدو أمامي بشكل مغاير تماما مثلها مثل جسم حي واحد وصارت الكلمات تصدح، تحمل وتكشف المعنى.

## المصائد عند التأمل

في مجرى العمل مع النفس ينتظر كل إنسان مجموعة لا تحصى من المصائد. وهذا يشمل أيضاً عملية التأمل.

عقلنا ماكر، لدرجة أنه مستعد للاستجابة لرغبة أن تصبح أفضل وإصلاح شيء ما في الحياة والتخلص من شيء ما آخر - هو موافق على الاشتغال على أي شيء. وحيث أنتم تشتغلون هو يرتب ما يريد. وأنتم من جديد تصبحون هناك من حيث بدأتم - هذا في أفضل الحالات ولكن في الغالب أنتم تصيرون إلى وضع أكثر تعقيداً. لأن العقل يحب التعقيد. هو فقط يحرك الأفكار المختلفة ويشكل منها المتاهات التي تضيعون فيها أنتم مع الأيام.

إن كنتم تشتغلون على أنفسكم فطوروا ذلك وإن لم تبلغوا بعدُ بوذا فإنه من المفيد لكم أن تعدوا أنفسكم في فخ. وإن كنتم قد بلغت بوذا أي معلماً مستتيراً وتعلمون ذلك فليس هناك من فخ أكثر تفناً وحذاقة من هذا لأنه بالتأكيد لم يقع أحد في هذا الفخ وتخلص منه.

كل فكرة من أفكاركم حول كيفية أن تصبحوا أفضل في مجال ما وكل فكرة للتخلص من شيء ما تُعدُّ فخاً. لأنكم تتطابقون معها وتسون أنفسكم. من هنا يجب أن نبدأ.



كل جهد من جهودكم وكل رغبة أن تصبحوا هذا أو ذاك  
أو أن تستعجلوا هذا أو ذاك يُعدُّ فحاً. لأن هذا يسيطر عليكم  
فتُضَيِّعون أنفسكم. من هنا يجب أن نبدأ.

ومع هذا فإنَّ البدء لا بد منه وبالتالي استندوا إلى  
أفكاركم ورغباتكم وابدلوا الجهود لتصبحوا أفضل لكن  
اعلموا وشاهدوا كيف تقومون بذلك وحينها سيكون عدد  
المشكلات التي ستتشأ لديكم أقل بكثير من المعتاد.

## المعرفة

هذا هو الفخ الأول. عندما تقولون مثلاً: «أنا أعرف، أنا أفهم» — اعتبروا أن هناك مشكلات جديدة قد بدأت لديكم. فأنتم مع الزمن ستوقفون حركتكم إلى الأمام بل أكثر من ذلك ستبدؤون بالتراجع إلى الخلف.

والأكثر إثارة هنا أن الإنسان يتراجع دون أن يلاحظ أي شيء لأن ذلك يحدث بشكل انسيابي وتدرجي.

بالطبع أثناء التأمل ستحسون بالإلهام وستعيشون تجربة مباشرة لمناجاة الحق. لكن الأمر هنا ليس في الهروب من مثل هذه التجربة بل في ضرورة تتبع كيف وماذا ستقولون لأنفسكم: «الآن أنا أعرف بدقة أن الأمر هكذا! أنا الآن أفهم! إن أي معلومات — هي أشكال فكرية وأن لأي شكل فكري حدوداً. فإن كنتم تعرفون شيئاً ما فهذا يعني أنكم قد وضعت أنفسكم في حيزٍ ما ضمن حدودٍ معينة وفقدتم رؤية ما خلف تلك الحدود.

كيف تجدون هذا الفخ؟ ببساطة شديدة من خلال الدلائل الخارجية. أنتم تبدؤون بإملاء معرفتكم على الناس المحيطين بكم وهم لا يستمعون إليكم فتغضبون وتعدونهم كائنات جاحدة.

ثم تبدؤون النظر إلى الناس باستعلاء فيديرون وجوههم  
ويبتعدون عنكم ورويداً رويداً تصبحون في عزلة.  
فيتسلل السأم إلى نفوسكم وتصبح مجالسة الناس أمراً غير  
ممتع لكم معتبرين إياهم منشغلين بأحاديث فارغة في وقت ترون  
فيه أنكم الحقيقة الحقة. فتزداد أكثر وأكثر وحدتكم.

## الوداعة «المسيرة»

أثناء التأمل ستراودكم بالتأكيد حالات وديعة من المتعة والانفتاح على العالم. وهي ممتعة وغامضة لدرجة أنكم ستحبونها وستتعلقون بها سريعاً. وسترغبون في معاشتها مجدداً ومجدداً. وستدخلون في سباق. فمن جهة أنتم تعلقتم بها وهذا ليس بحرية.

ومن جهة أخرى أنتم تبذلون جهوداً لأجل معاشتها من جديد هذا يعني أنها لن تتكرر أبداً. فقط حينما أنتم تمتعون عن كل الجهود ستبلغون من جديد حالات مماثلة. فقط حينما ترمون وتتسون هذه التجربة فإنها تتكرر لكن في موقف آخر مفاير تماماً وبحجة ومناسبة أخرى.

شكراً لمعلمي فقد شرح لي هذا بوضوح شديد.

فإن أنتم تذكرتم تجربة ما رائعة عشتموها وتريدون تكرار ذلك مجدداً فذلك يعني أنكم قد تعلقتم بها. وهذا مؤشر وعلامة تعلقكم بها ودليل فخ.

وعلى التوازي عندما تأتيكم تجربة كهذه في اللحظة ذاتها تودون أن تحبوا كل العالم وأنتم بالفعل تحبونه. عيونكم حينها سثشع طيباً وستمتلأ حباً وتسامحاً. وستتولد لديكم الرغبة بالتواصل مع الناس ومساعدتهم وفعل الخير.

ولكن لسبب ما وفي هذه اللحظة يبصقون في وجوهكم.  
إحدى النساء كانت تستقل حافلة.

نظراتها كانت تائهة تجوب كل الجهات المتعددة وصادف أن  
وقع نظرها على الأزهار التي كانت تُباع على الطريق ومنها الورد  
الجوري.

الشيء المثير أنهم وإلى جانب الورد الجوري كانوا يبيعون  
السَّماد.

وعلى الفور أدركت كم هو رائع هذا العالم. وبتناغم  
وانسجام يوجد فيه كل شيء جنباً إلى جنب. فغمرتها نفحات  
الحب فأحبت كل من وما حولها.

وهنا شاهدت رجلاً يتوجه نحو الحافلة. كان يسير ويتلفظ  
بألفاظ غاضبة وبصوت مسموع. وكلما اقترب أكثر كانت  
تتضح كلماته أكثر وعندما بلغت كلماته مسامعها اتضح لها  
بأنَّ كلماته الغاضبة موجهة إلى النساء. وما إن صار داخل الحافلة  
حتى تفوه بعباراتٍ ووصفٍ بذيء بحق النساء قائلاً كلهن عاهرات  
أنا لا أطيعهن وأنتِ على وجه الخصوص واقترب من تلك المرأة  
وبصق على ركبته. بالطبع كل حالتها الوديعه قد انقلبت ورحلت  
إلى مكان ما. وعاد العالم إلى إطاره وبقيت هي جالسة لا تدري  
ما عليها فعله.

فهل مررتم بمواقف مشابهة في حياتكم؟

أنا وبحذر شديد أنظر إلى الناس من ذوي الوجوه اللطيفة  
الطيبة والوديعه.

الأوضاع التي تتعرضون لها تُعدُّ المؤشر الخارجي لما انتابكم من بهجة وأنتم تطابقون أنفسكم مع الصلاح والخير. العالم يصبح شريراً وسافلاً. أنتم تبدؤون ترون الشر من حولكم والجحود والدناءة وستواجهون ذلك بشكل مباشر وستتعذبون من جراء ذلك.

فإذا انتابكم أثناء التأمل بهجة فإنها دليل على حالتكم الحيوية النشطة السارة التي تخرجون معها من وضع التأمل حيث تتابكم مشاعر رائعة واستعداد للسير للتو في طريق مساعدة الناس وفعل الخير.

من جهة أخرى إن أنتم نهضتم من حالة التأمل غاضبين حاقدين مستائين كما الشيطان فإنكم ستتعلقون بهذه الحالة أيضاً.

وحينها سيصبح العالم من حولكم وفجأة أكثر طيباً لكنكم لن تأخذوا منه شيئاً.

وأنتم من جديد لستم أحراراً ولا تلامسون الواقع كما هو في حقيقة الأمر.

## التوتر

تبدؤون الآن أنتم بممارسة التأمل أم أنكم تمارسونه منذ زمن ولديكم توجد النية والرغبة وبالتالي يقطن التوتر في أعماقكم.

لكن هذا نصف مصيبة. أما إن كنتم حتى اليوم لا تجيدون فعل ذلك – وهذا الإحساس لا مجال للخطأ في تحديده – فهذا يعني أن المصيبة بلغت العتبة. وعندما تتجحون بدرجة ما، ينتابكم الإحساس بالسعادة وتتشأ لديكم الرغبة بتعزيز النجاح والسير بخطا أسرع نحو الأمام.

وستتوترون وستبدؤون بدفع أنفسكم لبلوغ نجاحات أكبر. وهنا ستنشأ مشكلات. أنتم تزيدون في زمن دروسكم ولا يحدث شيئاً فيثير ذلك امتعاض نفوسكم وتتوترون أكثر لتحقيق نتائج مرئية ملموسة – ومن جديد لا يحدث شيء فتصلون في نهاية المطاف إلى دار المرضى العقلين. النتيجة صارت محققة. وأخيراً أنتم أحرار.

طرفة حزينة أو شر البلية ما يضحك – ما العمل؟  
حقيقة النجاحات هي في كل مكان واحدة.

مؤشرات أنكم بدأتُم تتوترون تُعدُّ أفكاركم مثل: «منذ زمن لم يحدث شيء لافت خلال تأملي يجب زيادة وقت الممارسة». فإن كنتم تتوترون فستخرجون من حالة التأمل مع صفير في الرأس ورؤية ضبابية إلى حد ما وبعض التشتت في الأفكار. غير قادرين على التفكير بدقة وتركيز – وأفكاركم تختلط قليلاً – وتشعرون بأن وعيكم ليس على ما يرام. وتظهر أحياناً لديكم رغبة بتحريك الرأس وإنزال ضربة به ليعود كل شيء إلى مكانه.

مثل هذا يمكن أن يحدث من جراء حب تحليل الأفكار الشخصية الذاتية وعمليات التفكير. أنتم تعلقتم بهذه العمليات وصار رأسكم يعمل ليل نهار من دون توقف.

ولأجل تعديل الموقف بشكل ما والسيطرة على هذه التوترات على المستوى الذهني، أدخلوا إلى نفوسكم الأشكال الفكرية الآتية:

أنا موجود حيث أنا موجود. أنا أتقدم إلى الأمام بالوتيرة المطلوبة نفسها من دون عجلة ولا تأخير. النجاح دائماً يرافقني حتى وإن كنت لا أراه.

فإن بقي وعلى الرغم من كل هذه الإجراءات المتخذة الإحساسُ لديكم بأن في رأسكم يحدث ما لا يجب أن يحدث فعليكم بالتوقف فوراً عن التأمل.. لأسبوع مثلاً أو اثنين أو أكثر من ذلك. هذا أنتم تقررونه إلى أن يعود رأسكم إلى طبيعته. وبأن



معاً قوموا بأبسط الأشياء التي لا تتطلب جهداً عقلياً كبيراً هذا يمكن أن يكون مثلاً إصلاح المنزل أو تنظيفه أو خياطة شيء ما أو عمل في المزرعة أو ما شابه. أكثروا من اللقاءات بالأصدقاء وتحدثوا معهم عن الأشياء البسيطة العامة واذهبوا إلى الحمام البخاري ومتعوا أجسادكم بالتدليك ومتعوا أنفسكم، مارسوا الحب وتناولوا اللحم وما يطيب لكم. كل هذا يعيد عقلكم إلى حالته الطبيعية حيث هو يشعر أنه في مكانه وعلى أرضه ويعيد له توازنه.

إن التوقف عن ممارسة التأمل (كل ثلاثة شهور أو كل ستة شهور) لأيام عدة أو لأسبوعين مثلاً - وسيلة علاجية وقائية جيدة جداً. لكي وكما يقال لا يفقد الإنسان عقله. وهكذا ينظف العقل نفسه من كل المخلفات المؤذية وينطلق إلى الأمام.

تذكروا أنكم تعيشون وتتطورون ليس في الدير تحت إشراف ورعاية معلمين اختصاصيين مهرة.. إنما في العالم الاعتيادي لذلك يجب عليكم الحذر والانتباه لسلامتكم الصحية.

## الاسترخاء

عندما يمارس الإنسان التأمل لفترة طويلة قد يظهر لديه انعزال أو ابتعاد ما عن الحياة يترافق مع خمول في الأعضاء وانعدام الرغبة في القيام بأي نشاط. وهذا ينتج من جراء استرخاء كامل الجسم — حيث أن الإنسان يجلس وبشكل دوري منتظم في وضع الاسترخاء وهو يحاول الاسترخاء في حياته. وفي مثل هذه الحالة يمكنكم الإحساس بثقل ما في منطقة قفا الرأس. وهذا كله يجري بسبب حب الوضع الهادئ المطمئن.

الإنسان ينشدُ بشكل طبيعي لمثل هذا الوضع. في العقل يمكن أن تظهر أشكال فكرية على شاكلة: «أنا لا أتعلق بشيء أنا لا أستعجل السير إلى شيء أو مكان، كله سيأتي بنفسه، المهم — الحفاظ على الهدوء والسلام والسكون في النفس إلخ..» وكل هذا يُلفظُ في الداخل بطبقة صوت مُحددة يميزها الفتور.

ولكي لا يظهر هذا الخمول في الجسم — فإنه يطوق العقل ويمنعه من التقدم بشكل طبيعي نحو الأمام — من الضروري إدخال نشاط فيزيائي منتظم إلى حياتكم. أشغلوا نفوسكم بما يروق لكم وخلال الوقت الذي تترأون. فإذا لم تكن هناك رغبة

لكم بالتحرك فاختراروا ذلك إذا مادةً للتأمل. واتبعوا رغبتكم  
بتجنب النشاط الفيزيائي.

لماذا لا تريدون أن تتحركوا؟

أين وفي أي جزء من الجسد يظهر الضعف، مجرد أن  
تفكروا بكيفية البدء بإدخال النشاط الفيزيائي إلى حياتكم؟  
ادخلوا بشكل منتظم إلى هذه المناطق من الجسد وعاشوا  
ما بها من ضعف ووهن متوارٍ مطلقين سراحه.

## ضلال العقل

أحياناً وأثناء التأمل يبدأ الجسد أو العقل بالتأرجح والتنقل من جهة إلى أخرى أو الدوران. حركات كهذه مريحة جداً والإنسان ينشد إليها مفترضاً بصدق بأن قوة أو طاقة ما عليا قد زارته وخصوصاً أن العقل يؤسس لهذا الاعتقاد مُورداً الكثير من الحجج والدلائل. عقلنا – مستعد دائماً لتأكيد كل فكرة من أفكارنا حول تفردكم وتميزكم. ولهذا ما أكثر الرسل من حولنا من عند الله وباسمه. هذه هي المصيدة التي تستدعي ضلال العقل.

وكما في حالة ضلال اليد يحقق الإنسان لذاته ارتياحاً من خلال إغاضة الجسد ، كذلك هنا هو يقدم لنفسه هذا الضلال المتواصل وانشغالات خارجية وداخلية لأجل تحقيق السرور لأنفسكم مجدداً ومجدداً.

افعلوا ولكن شاهدوا وأدركوا ما يحدث وكونوا حاضرين من دون شرح ولا تفسير لأنفسكم – وحينها سيكون كل شيء على ما يرام.

الحفاظ على الوتيرة المطلوبة

أيُّ وتيرة في العمل هي السليمة؟

وما علينا فعله قبل كل شيء ومع ماذا يجب العمل وكم من الوقت وبأي تردد؟ أتعرفون الإجابة عن هذه الأسئلة؟ إن كان جوابكم نعم فالوضع إذاً جدّي جداً ويجب عليكم عاجلاً طلب مساعدة الطبيب النفسي.

وحتى هذا لن يُفيد على الأرجح. الإنسان الطبيعي وهو يخطو في دروب الحياة يقوم بمئات وآلاف الانعطافات وهو في مكانه، يدور ويشق طريقاً جديدة في اتجاه مجهول ويعود من حيث أتى، وقبل أن يصل إلى فكرة أن في حياته شيء ما ليس كما يجب وأن شيئاً ما يجب تصويبه. حينها تراه يلجأ إلى الكتب الروحانية باحثاً عن مرشدين لنفسه مُتقناً أساليب جديدة لإصلاح الوضع القائم.

التكتيك السليم الوحيد في العمل مع النفس — هو الوثوق بها والجلوس فحسب وإعطاء الأشياء فرصة الحدوث ومعايشتها وإطلاق سراحها دون التعلق بها. حينها وبشكل طبيعي ستُخرجون أنفسكم من الوضع القائم وستتقدمون إلى الأمام بيسر وسهولة.

كل يوم (من المُفضَّل) اجلسوا دون فعل شيء.

وعلى هذا النحو توقفوا كل يوم وأعطوا لأنفسكم فرصة البت بهذه المشكلة أو تلك. لا تبتئوا بل امنحوها فقط فرصة أن تكون فإن كانت قد صعدت إلى سطح وعيكم اسمحوا لأنفسكم بالاتصال بها ومعايشة العواطف المحتجزة فيها والمشاعر والأفكار. تلك هي الاستراتيجية وهذا هو التكتيك.

فإن صرتم تعملون بشكل منتظم مع أنفسكم لاحظوا أن انتباهكم في أيام مختلفة متعلق بأجزاء مختلفة من الجسد حيث أنه سيجري هناك عمل محدد مع العُقد. سيمضي قليل من الوقت أيضاً وسترون أن الانتباه وبشكل متساو وبإيقاع خاص به يسري في الجسد وفي العمود الفقري من الأعلى إلى الأسفل.

وهكذا ستجري عملية بناء الجسم والنفس. في أعماقنا نحن وبشكل رائع نعرف أين يجب أن نعمل وماذا علينا أن نفعل وبأيّ وتيرة وبأيّ تركيز. العقل لا يملك مع هذه المعرفة أي شيء مشترك. وهو على الأرجح يصنع المشكلات. لا تستعجلوا مطلقاً مجريات الأمور ولا تتبعوا استنتاجات عقلكم المنطقية التي ستُقدم لكم وبإصرار النصح والمشورة حول أنه من الأفضل المباشرة بهذا الفعل أو ذاك وعلى وجه السرعة. وهذا على الأرجح تليفق. كونوا حذرين وعلى وجه الخصوص عندما يصل العمل بشكل طبيعي إلى الجزء العلوي من الجسد - إلى الرقبة والرأس. الطاقات هنا دقيقة. والدفْع بالعمليات والرغبة بفعل الأفضل وبسرعة أكبر محفوف بالمخاطر على الصحة العقلية.

## عددٌ من النصائح

إن كانت إبان التأمل تشدكم حركات إيقاعية معينة مثلاً تمايل أو دوران الجذع أو الرقبة فارموا بهذه الرغبة. فهي ناجمة عن ضلال العقل.

وإن كانت تظهر إبان التأمل أنماط مُغرية مثلاً معكم يتحدث المسيح أو بوذا أو السيدة العذراء تمد لكم يدها أو تحوم الملائكة فوق رؤوسكم فما هذا سوى تهيؤات تظهر لديكم من جراء الفشل في تحقيق رغبات مكبوتة لديكم - فلا تتعلقوا بها. بل انظروا إليها وحسب وإن كان ذلك ضرورياً فعايشوها وأطلقوا سراح المشاعر التي تستدعيها. تعاملوا مع كل الأنماط والكلمات والمشاعر وكأنها جذوع أشجار لا فائدة منها تمرُّ عابرة بالقرب منكم أثناء الطوفان.

وإن شعرتم أثناء التأمل بالغبطة والمتعة فلا تتعلقوا بهما بل أطلقوا سراحهما. وأيضاً إن شعرتم أثناء التأمل بإحساس غير مريح فلا تتمسكوا به بل أطلقوا سراحه معاشين إياه.

وإن خرجتم من التأمل معزولين نسبياً وتشعرون أنكم قد ابتعدتم عن العالم فهذا يعني إما أنكم أطلتم الجلوس في التأمل فتأثرتم بذلك وإما توترتم أكثر من اللازم ولهذا انفصلتم جزئياً عن جسديكم.

وإذا شعرت بعد التأمل بأن دواراً ما قد أصابكم وفقدتم شيئاً من التركيز والإدراك لما يجري حولكم فهذا يعني أنكم قد أجهدتهم أنفسكم أكثر من اللازم وعقلكم صار يضللكم.

وإذا صرتم بعد التأمل غير قادرين على المباشرة بما خططتم له من أعمال أي وكأنه لا رغبة لكم بفعل أي شيء فهذا يعني أنكم أجهدتهم أنفسكم أكثر من اللازم وأنتم تحاولون بلوغ التأمل.

وإذا نهضتم بعد التأمل وقد تملككم الاستياء أو ساءت أمزجتكم هذا يعني أنكم لأمستم عقدة ما. حاولوا التخلص من هذه الحالة أو الانتقال بأنفسكم إلى حالة إيجابية بواسطة التمارين التي ذكرتها لكم في كتابي الثاني «الطريق إلى الحرية. الخير والشر». أو أشغلوا أنفسكم بشكل أو بآخر — مثلاً بواسطة مشاهدة فيلم ما ويفضل أن يكون فيلماً محبباً لنفوسكم. فإذا كان من الضروري لكم الخروج إلى الشارع فتابعوا هذه الحالة وبهدوء لا تمنحوه فرصة استفزازكم الأمر الذي لو تم لتسبب لكم مشاكل مع الآخرين. وإن أنتم نهضتم من التأمل بكامل قواكم وبعقل جلي سليم تماماً وأمزجة غير مُعكّرة فهذا يعني أنكم نفذتم عملية التأمل بشكل سليم.



## التحكم العقلي

عادةً يُخرج العقلُ الإنسانَ الطبيعي من التأمل. هو يشكل في الداخل توتراً هائلاً وتبدأ الأفكار تلوح في الرأس حول الأشياء التي من الضروري القيام بها دون تأخير، ولذلك فالبقاء في التأمل والاستمرار فيه أمر غير ممكن. كل هذا يجري لأن العقل قد تعود دائماً أن يبقى مُنشغلاً وهنا يعرضون عليه أن يجلس من دون أن يعمل شيء ومن دون أي هدف.. إن وضعاً كهذا بالنسبة إليه أمر غير محتمل وهو دوماً يسارع لإيقاف هذه المهزلة.

أمل أنكم تلاحظون في غالب الأحيان أنه في حياتكم وفي حياة الناس الآخرين مواقف حيث وبدل أن يتصرفوا بما ينصحونهم به تجدهم يفعلون العكس تماماً، بما يخالف كل منطق سليم. العقل دائماً يتصرف بالعكس، لهذا استثمروا خاصيته هذه لبلوغ ما تريدون. حرّموا عليه التأمل وقولوا له بأن ذلك ليس شأنه وأنه لن يحصل على شيء وحينها سينخرط في التأمل بكل تأكيد بحظركم عليه التأمل أنتم تضغطون عليه كما تضغطون على أنفسكم مجبرين إياه على الانخراط في التأمل. حينها سينتفض ويصبح يفعل العكس. عجيب ومستغرب أن نرى هذا التفاعل الأحمق من جهته، لكن هذا الخداع يعمل مائة بالمئة.

وهذه الطريقة تصلح أيضاً لحالات أخرى.

## التنفس

طريقة أخرى لتجاوز انعدام رغبة العقل بالتأمل — وهي تكليفه بمهمة ما لينشغل بها. تتبع التنفس من أفضل طرق إشغال العقل وتهدئته وشدّه ليسيير خلفك.

عندما تنشأ في العقل مجموعة من الأفكار المختلفة وعندما يتقلب ابدؤوا أنتم بتتبع التنفس - كيف تزفرون وكيف تشهقون. يمكنكم القيام بهذا مثلاً بالعد حتى العشرة ومن ثم العودة إلى بداية العد. هذا يساعد على التركيز والهدوء لمتابعة التأمل لاحقاً. من الأفضل أن تتفقوا على هذا التمرين عدة أسابيع أو أشهر ومن ثم بين حين وآخر تعودون إليه.

عندما ستمارسون التنفس يمكن أن يقول لكم عقلكم أن هذا ضياع للوقت. فلا تصدقوه. الفائدة من هذا التمرين ستلمسونها إن أنتم واطبتم على التمرين ونفذتموه بشكل دوري.

## غاية التأمل

لا تبحثوا عن غاية التأمل لا تبحثوا عن الغاية لا في تأملكم  
أنتم أو تركيزكم ولا في التجربة التي ستعيشونها.

فمجرد أن تجدوا الغاية ستذهبون معها لأنها ستأخذكم  
تماماً كما تفعل كل غاية — وهذا يعني أنكم ستقعون في فخ  
العقل وهذا ما هو يريده.

وهذا ليس أيضاً بقية تصرفاتنا والحياة نفسها.

إن أهمية السير مع تيار الزمن والتغير مع الوسط المحيط  
والانتقال من حالة إلى حالة من دون التثبيت ولا التعلق بأي شيء  
«وإلا عن أي انتقال يمكن أن يكون الحديث؟» هذا ما تمت  
الإشارة إليه على الدوام في دُرن بوذية. والقصة التالية — قصة  
الكوان ... تعرض ذلك بوضوح.

«ذات مرة التقيت بلاهوتي وبدأنا مناقشة الأديان العالمية.  
وكان هو يؤكد على حقيقة أن كل الأديان لها منبع واحد  
وتتحدث عن جوهر واحد وإنما بكلمات مختلفة وضرب على ذلك  
الكثير من الأمثلة.

الحقيقة العظيمة واحدة — قال هو — وكل الأشياء تبدأ من  
هناك وإلى هناك تعود. يتحدثون عنها ربما بشكل مختلف في

الأديان المختلفة لكنها على كل حال حقيقة وحيدة واحدة. فهمت أنا أن هذا الحديث قد يستمر إلى ما لا نهاية ولذلك قدمت له الكوآن التالي - للمعلم تشاو تشو. - إذا كانت كل الأشياء ترجع إلى الوحيد الواحد فيأى أين يرجع الوحيد الواحد؟ سألته أنا.

اللاهوتي سرعان ما دخل في زهول. فتركته وغادرت وفي اليوم التالي عاد وقال لي قد عرفت جواب سؤالك إن الوحيد الواحد يرجع إلى كل الأشياء.

حسب دزين جوابكم متأخر جداً وسأسألك من جديد - سؤال أمس نفسه: إذا كانت الأشياء كلها ترجع إلى الوحيد الواحد فيأى أين يرجع هو؟

هو يرجع إلى كل الأشياء.

ما هذه العبثية! - قلت أنا.

عقلنا متقلب متغير.

الظاهر يكافئ الباطن ولذلك فإن جوهر كوننا هو أيضاً متقلب متغير ولا ديمومة لشيء فيه. هناك حيث الاستقرار دائم يوجد الدمار والموت.

المعرفة التي تكتسبونها والأجوبة التي تجدونها والحقيقة التي تكتسبونها أيضاً من الاستتارة - كل هذا في لحظته يلائم وفي بالفرض لكنه في اللحظة التي تلي يفقد كامل قيمته ومعناه.

الإنسان الطبيعي دائماً يعطي القيمة والأهمية لما أدرك  
ولمعرفته ويحملها إلى نهاية عمره المتبقي. هذا ما يسمى الموت وأنت  
على قيد الحياة.

وفي هذا كله لا توجد حرية.

كيف يمكن الامتناع عن التشبث بالمعرفة المكتسبة؟

خذوا في أيديكم جسماً ما مثلاً حبة بطاطا. أمسكوها  
بيدكم ومن ثم تخلصوا منها ومن ثم خذوها ثم تخلصوا منها ثم  
خذوها ثم تخلصوا منها...

أيمكنكم أخذ شيء آخر بيديكم المنشغلين؟

أيمكن أن يكون هناك في العقل المنشغل بالأفكار  
والمعارف شيء ما آخر..؟

## موضوعات التأمل

إن أي موضوع يمكن أن يكون مادةً للتأمل: الرعب الذي لا يفارقكم، والمواقف التي تتعرضون لها، والمشكلة التي تقلقكم، والألم في موضع ما من الجسد، والعقد الثنوية، والعقد المزدوجة الثنائية، والمال والعلاقات والظواهر الطبيعية والعلاقة الرياضية — وبشكل عام إن أي سؤال يهتمكم يمكن أن يكون مادة للتأمل.

يوجد طريقان لنشوء موضوعات التأمل. الأول — هو عندما تقرررون أخيراً البت في مشكلة كانت قد أقلقتم لفترة طويلة أو مسألة ما.

الثاني — عندما تجلسون في التأمل، مجرد تجلسون وفجأة تطفو أمام أعينكم مادة أو موضوع ما. وهذا من جديد يمكن أن يكون مشكلة ما قد أرقتكم لزمن طويل.. أو سؤال أو أي موضوع آخر.. وإن كان لا يمت بأي صلة لحياتنا نحن.

مثلاً موضوعات كثيرة تلك التي قد ألامسها في كتبي وشكلت ردة فعل على أسئلتني التي طرحتها بنفسني على نفسي. مضى بعض الوقت وبشكل مفاجئ تسلمت الأجوبة عادة مثل هذه البصيرة تترافق بالإحساس بالتوسع والانبساط وبصيحة داخلية مثل:

«آ.. آ... أفهم / أرى!»

عندما تظهر وأمام الأعين مادة للتأمل وبالطبع تنتقل إلى التركيز. لكن إذا كنتم في التأمل لا تتعلقون بشيء وتسمحون للأفكار أن تأتي وتذهب محافظين على العقل فارغاً فإنكم في حالة التركيز ستملؤونه بموضوع.

كيف أملاً العقل؟ مجرد أن تختاروا الموضوع وتعيرونه انتباهكم يمتلئ عقلكم. ولاحقاً تحتاجون فقط للحفاظ عليه مُركّزين مُعاشين للأحاسيس المرتبطة بالموضوع والعواطف والأنماط والأفكار. وخلال بعض الوقت أنتم بأنفسكم ستسترخون منتقلين من التركيز إلى التأمل وكقاعدة معروفة في هذه اللحظة بالتحديد يحضر الجواب.

عندما تسري المعلومات المتصلة بترميز الموضوع فمن المهم عدم التعليق عليها والبقاء فارغين — أي اجلسوا وانظروا فحسب وما إن تبدؤوا باستيعابها حتى ينقطع الاتصال.

وهذا يشمل كل أمر تمارسونه حين تبدؤون فجأة بالتفكير هل كل شيء يجري كما يجب وبشكل سليم.

عندما يعمل العقل يضيع الاتصال مع الحقيقة لأنكم تفرقون في أفكاركم حينما تمارسون عملاً مُحِبباً ما وتبدؤون بالتفكير بالأعمال التي يجب القيام بها غداً فماذا يحصل؟

وبالتركيز على السؤال الذي يهتمكم لا تبدلوا أيّ جهود بل اجلسوا فقط وانظروا واتحدوا مع الموضوع لتصبحوا واحداً كاملاً واسمحوا للأفكار أن تسري من خلالكم. وستظهر

بالطبع لديكم رغبة في استخدام طرق وأساليب معينة مرتبطة على وجه الخصوص مع اختصاصيين بالطاقة الذين كثروا في الآونة الأخيرة. وهذا كله كما يقال بسبب العقل الماكر الضال. اجلسوا وحسب وانظروا وحينها كله سيحدث من تلقاء نفسه. من الصعب على العقل أن يصدق ذلك، لكن جربوا وستوثقون من ذلك.

فإن كانت المشكلة التي تحلونها مستمرة باقية فهذا دليل على أنه إما أنكم تقاومون حلها (فقد يكون لهذا السبب أو ذاك لكم مصلحة أو لا تريدون أن تكون موجودة)، وإما تتوترون وتقاومون لكي تحلونها.

في البداية إتقان عملية التأمل يمكن أن ينقلكم إلى ذروة النشوة وستشعرون بغبطة من الصعب وصفها. وهذا على الأرجح سيحدث عندما تبدؤون بممارسة التنفس لأجل طمأنة العقل. وهي ستملاً كامل جسديكم وأحاسيسكم — ومع هذا لا تمكن مقارنة أي تجربة أخرى سبق وعشتوها فكم هي قوية ستكون تلك المشاعر.

وقد ترتعبون. وإذا ارتعبتم فسوف تغلقون وستتبع ذلك مصاعب عديدة.

بمعايشة هذه التجربة السارة حافظوا على النواة الصغيرة للوعي النشط وكل شيء سيكون على ما يرام. ولا تنسوا فيما بعد طبعاً بعد التأمل تحريره.



## المعرفة

لا شك أنكم لاحظتم أن الناس عند اكتسابهم معرفة ما يبدوون التحدث مع الآخرين باستعلاء من منطلق أنا أعرف أكثر منك أنت لا تعرف الكثير. أنا أرفع وأعلى أنت أخفض وأدنى. المعارف تملؤهم، وهم يفيضون بالأهمية.

مثال: أحدهم وبعد أن اجتاز ندواتي قرر دراسة علم النفس باحتراف. والآن أنا ألاحظ أنه بدأ يتحدث معي باستعلاء. عندما أرى ما يحدث ينتابني الضحك والحزن في آن معاً.

أولاً — أنا تذكرت نفسي في حالة كهذه حينما تباريت أنا ومعلمي ففقدته في واقع الحال.

ثانياً — أنا أرى أن تلك المعرفة ما زالت في بداية طريقها وهم بدؤوا بتأليه أنفسهم وتحولوا إلى أصحاب عقيدة جامدة.

أرى كيف أنهم يحبسون الإنسان في قفص يصعب جداً جداً الخروج منه. لأن العقل يُعزز موقعه بوساطة المعارف المكتسبة. فماذا يحدث عندما يقويكم؟

ذات مرة قدم إلى ندوتي رجل. وكما تبين لاحقاً هو يحاضر ويقدم ندوات في فن الإدارة. كان واضحاً أنه مُطّلع بشكل رائع

على ما يُقدم ويجيد التخاطب والتعاطي مع الناس. باختصار إنسان لبيب.

وشعرت ببعض الثقل. وخلال الندوة تلفظ بعبارة قصد من ورائها القول إن معرفته تساعده بفعالية في حل كل ما تواجهه من مشكلات. أنا هنا سألته ماذا سيعمل فيما لو أن معارفه اختفت. «على ماذا حينها ستعتمدون؟» سألته أنا. «سأكتسب معارف وخبرة جديدة» — على الفور قال هو (عقله).

«كيف؟» — مجدداً سألت أنا.

«سأعيش وأحل المسائل التي تواجهني وأجتاز المواقف وأكتسب معارف وخبرة جديدة». — أجاب هو (عقله). «أنتم تريدون القول إنكم ستصنعون مشكلات لكي تكتسبوا لاحقاً من خلال حلها خبرة حياتية». «نعم»

وانتابني السأم والثقل أكثر وأكثر — فكلما أمعن العقل بالتنظيم كلما تعقد الأمر أكثر.

أيستطيع العقل اختراع مشكلة، حلها هو لا يعرفه؟  
أستطيعون أنتم اختراع مشكلة لا تعرفون حلها؟

## مع - المعرفة

لكل مكان في الجسد ولكل عضو واقعه الخارجي.  
جسدنا لا حدود لِحِكْمَتِهِ وهو يعرف منذ البداية كيف  
يجب أن تكون الأمور. الجسد السليم سرعان ما يشكل حوله  
محيطاً سليماً وسعيداً ، لأن الظاهر يكافئ الباطن.  
من أين تنشأ الأمراض؟ من العقل. الأمراض تأتي من أنه  
ينسب أفكاره للواقع. وحينها تُرسلُ الأفكار في الجسد من العقل  
ويبدأ يشكل المشكلات للإنسان ويمرض.  
العقل المريض مع الجسد المريض يشكّان حولهما وسطاً  
مريضاً مليئاً بالمشكلات.  
كل مكان عبّرَ الجسد ، كل عضو فيه يعرف منذ البداية  
كيف يجب أن يكون في الوضع السليم.  
ولاحقا كل شيء يجري ببساطة. أنتم تجلسون في التأمل  
وتتظرون فحسب إلى ذلك المكان الذي يقلقكم دون محاولة فعل  
أي شيء - لا إصلاحه ولا تخليصه من المرض ولا تحسينه.  
أنتم تثقون بالجسد وبحكمته.

أنتم فقط اجلسوا وانظروا — من دون أي أفكار حول ما يجب عليكم فعله. فقط انظروا وكونوا حاضرين فحسب في هذا المكان. من الجسد فقط عايشوا ما يجري في هذا المكان حينها سيتخلص الجسد من نير الأفكار ويبدأ بنشر جناحيه والتعافي والعالم من حوله يبدأ يتغير.

## مرآة مع — المعرفة

مع المعرفة تظهر عندما تلتقي معرفتان. حينها وفي لحظة لقائهما تظهر مع — المعرفة. مثال معرفتكم الداخلية وحقيقتكم تلتقي الحقيقة الداخلية للحجر وللشجر وللنهر ولإنسان آخر. وحينها تظهر مع — المعرفة والفهم الحقيقي — هكذا تُعَايَشُ الحقيقة.

عندما تعيشون بعقلكم وتلك معرفة مُنتحلة. لأنه وبمعيشتكم بعقلكم تلتقون فقط مع أفكاركم. وهذا يبدو كما لو أنكم دخلتم إلى وسط زجاجي وبدأتم تقودون وتحلون المشكلات بمفردكم. هذا بالتحديد ما يجري في حياة الناس — شأنكم فقط مع أنفسكم.

أنتم تفكرون أنكم تجالسون العالم؟

لا أنتم تجالسون أنفسكم فقط. تعتقدون أنكم تتحدثون مع الآخر؟ لا.. أنتم تتحدثون فقط مع أفكاركم وأنفسكم. هذا سهلٌ برهانه. تذكروا تلك الحالات العابرة حياتكم والتي تحدث عندما تسمعون وترون غير ما يسمع ويرى الآخرون.

خلال أيٍّ من أحاديثكم وحيث يحضر شخص ثالث أسأله هل سمع بشكل سليم ودقيق ما قالوه وحينها ستفهمون مباشرة كل شيء عن أنفسكم.

الشيء نفسه يحدث مع بقية الأحاسيس كاملة ومع العقل نفسه أنتم طوال الوقت تلتقون مع أنفسكم وليس مع أي أحد آخر.

في منتصف القرن كتب جنرال صيني كان يمارس التأمل:  
«مضت ثلاثون سنة ، وأنا كسرت المرأة».

راهبة بوذية مارست التأمل طويلاً لكنها لم تستطع أن تبلغ الاستنارة ولا بأي شكل وذات يوم وهي تملأ الماء من البئر شاهدت انعكاس القمر في المكان. إلا أن الإناء الذي استخدمته كان قديماً فتفتتت وسالت المياه كلها على الأرض. وفي تلك اللحظة صارت هي حرّة.

## الانشغال

المعرفة والانشغال لهما جذر واحد هو (زن) وهو آت من اللفظة الروسية زَانِيْتُسْت (الانشغال) وزنانيي (المعرفة). بالتأكيد كانت لديكم لحظات حيث وبشكل مفاجئ تماماً حلت عنكم الهموم فَذُهِلْتُمْ ودخلتم في حالة استرخاء عذب وحرية مطلقة غير منشغلين بشيء.

لحظات كهذه تأتينا بشكل مفاجئ إبان عمل ما نقوم به وحينها نصاب بالذهول ونشعر بوحدة مع العالم وبالناس الذين هم مستعجلون إلى مكان ما مع الطبيعة وغناء الطيور وحفيف العشب وألحان الأغنيات. أحياناً يُخَيَّلُ إليكم أن أغنيةً محددة حوت في ذاتها هذه الحالة رغم أنها تتردد لأنكم موجودون في هذه الحالة. وأنتم وكأنكم تسمّرتم على بُعد نصف خطوة. أنتم غير مستعجلين إلى أي مكان وقد رحلت عنكم كل الأفكار وكل الهموم. أنتم موجودون وحسب. تعيشون اللحظة الحاضرة. في لحظة كهذه يسري في الجسد إحساس بالغبطة والوحدة مع العالم والسكون المطلق والتناغم. أنتم تحلّقون في خارج وداخل الفضاء. في الداخل سكون وسكينة وغبطة.

عندما أصبحت ضليعاً في التأمل دخلتُ في حالة مماثلة. وحدث هذا وأنا أتناول وجبة سريعة في أحد المطاعم. دخلت في تلك الحالة ونسيت كما هو مفترض. إلا أنني وحيث كنت جالساً أتأمل تذكرت فجأة تلك اللحظة وتبدت أمام ناظري وصعدت من جديد في داخلي تلك الحالة رغم أنها تميزت قليلاً عن سابقتها.

أنا جلست فقط ونظرت فقط سامعاً لنفسى أن أكون في تلك الحالة. وشاهدتُ أن هذه الحالة يمكن وصفها على أنها حالة أنتم فيها غير منشغلين بشيء وعقلكم فيها غير منشغل بشيء.

ونحن نسير في دروب الحياة دائماً نحن منشغلون بشيء ما عقلاً يكتسب معارف جديدة ويحل مشكلات ما أو يفعل شيئاً ما. هو بكل بساطة غير مؤهل للتواجد في حالة سكون العقل وهو منشغل دائماً بشيء ما بالمعنى الحرفي لهذه الكلمة.

خذوا كأساً وصبوا فيه الماء حتى الامتلاء. الكأس يصبح مشغولاً.

خذوا علبة كبريت وافتحوها ستجدونها أيضاً مشغولة بعيدان الكبريت. انظروا إلى الطاولة أو الخزانة أو "الكمدينة" كلها مشغولة. والآن انظروا إلى أنفسكم، أنتم وعقلكم أيضاً مشغولون — مثال الآن هو يشغل نفسه بالقراءة لكتاب معين والتفكر بما خلف قراءته.

اذهبوا إلى المطبخ وخذوا بيدكم قديحاً وضعوه على الطاولة مرّوا بيدكم على الطاولة وافتحوا الأدراج فيها وتلمّسوا الشوك



والملاعق والسكاكين وفكروا كم هي حادة. تذكروا الأمسية التي كانت قبل وقت قريب وضيوفكم فيها وعمّاً تحدثوا ومما ضحكوا. أغلقوا أدراج الطاولة وامسحوا المطبخ بنظركم وتلفتوا (ألا ترغبون...) قرروا أنه من الضروري الذهاب إلى الغرفة والجلوس على الأريكة. اذهبوا واجلسوا في وضعية مريحة. أتودون أن تقرؤوا - تتهودوا وخذوا بيدكم كتاباً وقلّبوا صفحاته وضعوه جانباً ثم تعمقوا في أفكاره. توقفوا عن التفكير وانظروا هنا وهناك.

ما هي حالة اللاناشغال والفراغ؟

العقل يتمتع بمهارة البقاء دائماً منشغلاً ويملاً وقته بشيء ما المهم أن يملؤه. حالة الفراغ بالنسبة إليه غير مألوفة وغير محمولة. لذلك غالباً ما يشعر الإنسان بعدم الارتياح وهو وحيد مع نفسه ويسعى لملء الفضاء من حوله بالناس وبالكتب وبمشاهدة فيلم ما أو بحديث ما. نعم في زماننا هذا استثنى الإنسان كل فرصة أن يبقى وحيداً بمفرده. ولهذا فالجلوس للتأمل فحسب — أمرٌ لا يُطبقه العقل. ورغم ذلك فالحالة حيث العقل غير منشغل بشيء عندما يكون فارغاً نعيشها كحالة غبطة وسرور.

أنتم تجلسون على الشاطئ أنتم مشغولون. أنتم تستريحون وتعرضون أجسامكم للشمس مستلقين على رمال الشاطئ للحصول على حمامٍ شمسي.

أنتم تجلسون على كرسي خاص، عقلكم مشغول أيضاً بذلك.

أنتم ترتاحون على أريكة عقلكم كذلك الأمر مشغول بالراحة. وبوضعيته المريحة على الأريكة. وعندما تنتزهون في الطبيعة عقلكم مشغول أيضاً بمجالسة الطبيعة واستنشاق الهواء النقي والنظر إلى الأشجار.

ما هي حالة اللانشغال والفراغ؟

ما هو العقل الفارغ وغير المنشغل بشيء؟

ما هو العقل الفارغ وغير الشاغل نفسه بشيء؟

العقل يُشغَل نفسه بالأفكار والمعارف ويشغل الجسد بالحركات.

أنتم تفعلون الخير أو الشر عقلكم مشغول.

أنتم تراعون القواعد والقوانين والأخلاق وتتبعون الوصايا عقلكم مشغول. أنتم تدرسون المقررات والكتب الروحية عقلكم مشغول. أنتم تستخدمون الوسائل المتاحة للعمل مع النفس عقلكم مشغول بالتطوير.

أنتم تمارسون تمارين مع مراكز الطاقة ومع الطاقات عقلكم مشغول وفيه انخرطت في الحركة أشكال مراكز الطاقة والطاقات مولدة الأشكال المقابلة والأحاسيس والمشاعر.

أنتم تستخدمون أسلوب اكتساب القوة الداخلية عقلكم مشغول باستبدال الأشكال البالية بأخرى جديدة.

أنتم تتأملون، عقلكم أيضاً مشغول باتخاذ الوضع المناسب والمريح للجسد وبالاسترخاء، وتتبع الأفكار والأحاسيس الناشئة

وباجتياح النفس وبمجرد الجلوس ومجرد النظر. أو أنه يُشغَل نفسه كيف يمكنه أن لا يكون مشغولاً. ظاهرياً يحدث شيء ما والعقل منشغل دائماً هو منشغل بشيء ما مشغول في الحقيقة بنفسه هو. وغير ذلك لا همَّ له ولا شغل وأنتم ستتحون نحوه لأنكم وعقلكم واحد.

وأنتم؟ أين كنتم؟

لاحظوا هو الآن قد شغل نفسه بالبحث عنكم.

## تحرير الفضاء

لاحظتم أنه وقبيل أيّ جلسة هامة عميقة تحتاجون لقضاء الحاجة؟

لاحظتم أنه وعندما تفكرون بالموضوعات العميقة كذلك تقصدون دورة المياه؟

لاحظتم أنه وعندما تلبون الحاجة تردّ إلى رؤوسكم أفكار عميقة وفهم للمشكلة وحل للسؤال؟

فيزياليوجيتنا تعكس دائماً قوانين الكون كما في الأعلى كذلك في الأسفل، الأعلى يكافئ الأسفل. قبل صبّ شيء ما في الوعاء يجب تحريره من محتواه السابق.

عادة الناس في المرحاض يقرؤون كل ما قد يقع بين أيديهم. ضعوا هناك كتاباً ما يهتمكم كثيراً لكن فهمه صعبٌ عليكم. وسترون كيف ستتضح وبسهولة لكم ما كانت تعذبكم من أسئلة إبان هذه العملية.

مُمتنهُنُ اليوغا وقبيل التأمل يُفرغون الأمعاء لإتاحة الطريق للجديد.

## وضع الجثة

في اليوغا توجد وضعية رائعة للاسترخاء وتسمى «وضعية الجثة». كما هو واضح من التسمية هي تتم في وضعية الاستلقاء والأرجل متباعدة بشكل طبيعي والأيدي ممدودة في موازاة الجسد والعيان يمكن أن تكونا مغلقتين. الاستلقاء من الأفضل أن يكون على الأرض حيث يوضع شيء ما يفضل أن يكون سميكاً ويتم الاستلقاء عليه والسرير أيضاً يصلح لهذا.

السرير قد يكون مريحاً أكثر حيث يمكنكم اتخاذ هذه الوضعية عندما تستلقون للنوم وعندما تستيقظون صباحاً. وبالتالي بدل أن تعد الفيلة من جراء عدم قدرتك على النوم يمكنك الاستلقاء في هذه الوضعية، وتمنح جسدك الاسترخاء وحينها يأتي الحلم بنفسه.

عادة أنا أنصح بنقل الاهتمام ببطء وبشكل انسيابي من الأسفل إلى الأعلى، من كعب القدم إلى الرأس وكل الأعضاء تسترخي تدريجياً وتباعاً وكذلك أجزاء الجسم.

فإن كان هذا يحصل قوموا به. إن كان لا إذا استلقوا وركزوا انتباهكم على تلك الأجزاء من الجسد التي تثير اهتمامكم ومن ثم ادخلوا ذهنياً فيها دون أن تسترخوا أو اختاروا

بأنفسكم منطقة من الجسد وركزوا هناك انتباهكم. وعلى التوازي مع التمرين العملي يمكنكم الانتقال بحرية من التوترات السطحية إلى الداخلية أي يمكنكم أن تشعروا بل وتروا ماذا سيجري في الجسد.

أهمية هذه الوضعية من الصعب عدم تقديرها والمهم أنها تتطلب تجربة خاصة ومهارة.

بالنسبة إليّ أنا يعجبني أكثر القيام بها كل صباح والعقل لم يستيقظ بعد ولم ينشغل بمعاناته اليومية المُجترة المعتادة والناجمة عن مختلف الأفكار الممكنة الفارغة وأشياء أخرى.

في لحظات كهذه من الأسهل النفاذ إلى عمق مشكلة ما أو سؤال.

توجد أربع حالات للمخ معروفة للعلم. وهي بيتّا، ألفا، تيتّا وديلتا.

في حالة بيتّا يعمل المخ بتردد ١٣ هرتز وأكثر. هذه حالة ملازمة للمخ اليقظ.

في حالة ألفا يعمل المخ بتردد من ٨ إلى ١٢ هرتز وفي حالة تيتّا بتردد من ٤ إلى ٧ هرتز.

هذه الحالات ملازمة للنوم والتأمل. وهي تسمى بالحالات الموسعة للوعي.

الآن أنا أعتقد أنكم تفهمون لماذا هو مهم أن تجلسوا من دون حراك وأن تتيحوا الفرصة للعقل ليهدأ ويطمئن. كذلك

يصبح جلياً لماذا من المهم لهذا الحد التأمل أو اتخاذ وضعية الجثة صباحاً ومساءً قبل النوم — حينها ينفث المخ أكثر ما يمكن وفي هذا الوقت يمكن النظر فقط والمراقبة.  
في حالة ديلتا يعمل المخ بتردد من ١ إلى ٣ هرتز.

## الانتباه

لقد تحدثنا عن الانتباه في الكتب السابقة ولهذا سأضيف فقط كلمات عدة. من الواضح أنه من دون الانتباه سيكون تأملنا عقيماً. لكن الناس دائماً يحاولون القيام بكل شيء بشكل أفضل ولذلك إذا نصحناهم بالحفاظ على الانتباه فسينفذون ذلك وهذا يعني أنهم سيتوترون. وحينها سيتشتت الانتباه.

الانتباه يجب أن يكون أشبه بملامسة نسيج عنكبوتي هش ودقيق، مستعد للتمزق عند أي حركة غير حذرة. أي أنه يجب عليكم بوقت واحد ملامسة موضوع التأمل من دون الضغط عليه وإلا فإن الاتصال معه سينقطع.

أمر آخر مهم جداً. الانتباه يجب أن يكون حياً. الانتباه الحي — أشبه بطفل صغير يشاهد لوحات ملونة. فإن أنتم اخترتم موضوع التأملات اللاحقة فالانتباه الحي هو لأجل أن تفهموا ماهية ذلك وتحفظوا لأنفسكم في المستقبل زمناً لا حدود له وتجنبوا الكثير من الأخطاء ولتصبح تأملاتكم فعالة للغاية وخصوصاً عندما ستتعاطون مع المشكلات.

التأملات دائماً تجري في حالة الاسترخاء. وعندما ستحاولون الاسترخاء سيتركز التوتر لديكم. ومع مرور الوقت سيؤدي هذا



إلى أنه في منطقة الرقبة والرأس من الخلف ستتجمع كتلة وفي النتيجة ستظهر لدينا رغبة بعدم التحرك والابتعاد عن الحياة. وبمعنى آخر أنتم ستبرد همتمكم وكأنكم في صمت مخيف قاتل.

فإذا ظهر في نتيجة التأمل لديكم شعور بأن خمولاً ما قد أصابكم وهو يحول بينكم وبين الحركة فهذا هو المؤشر الأول على أنكم قد فقدتم العقل الحي الذي يتفاعل ويتواصل مع العلم بشكل مباشر. وهذا يمس بقية التمارين الأخرى وخصوصاً ذلك التطور الداخلي المشهور حالياً الخاص بالطاقة. تذكروا كذلك الأمر إن عقلكم على درجة من الدهاء بحيث أنه ما إن يطلع على ما هو مذكور أعلاه حتى يبادر على الفور ويبدأ بتطوير حالة الحياة المصطنعة. وهذا أيضاً فخ.

## زمن للتأمل

عند اختياركم للوقت المخصص للتأمل وجهوا انتباهكم إلى نهط الحياة الذي تتبعونه. والأفضل لكم أن تمارسوا التأمل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.

ولكن هذه عزيمة طيبة وأعتقد أنه من الأفضل للإنسان المتعلق بالدنيا أن لا يفكر بذلك لا سيما في أول الطريق.

لهذا تأملوا متى تشاؤون. وكم من الوقت يجب أن تمضوا في التأمل كذلك قررروا أنتم منطلقين من الاحتياجات الداخلية.

هنا واضح فقط أنه في البداية لا يجوز في أي حال من الأحوال أن تُحمّل نفسك ما لا طاقة لها به. الأفضل أن لا تتجز كامل المطلوب من أن تعيده. في الحالة الأخيرة هذه ستتخلون عن التأمل ولن تعودوا إليه بعد ذلك أبداً لأنكم تجاوزتم حد طاقتكم على التحمل.

في بداية ممارستكم تتبعوا إحساسكم بالسرور والارتياح وأوقفوا التأمل قبل وقته المقرر بقليل. حينها سيبدأ يتشكل جوع في الداخل الجوع الذي سيجبركم في اليوم التالي على تناول الطعام أثناء التأمل. وبعد سنوات ثلاث يصبح من الممكن التعامل مع الزمن بحرية أكبر.

تذكروا أن هناك أشياء تحدث أحياناً في الحياة بشكل سريع – مثلاً القسط تتوالد سريعاً – لكن بالنسبة إلى الغالبية من البشر التقدم إلى الأمام والتطور الروحي عملية تدريجية وقد تأخذ أحياناً عقوداً عدة من الزمن وربما كامل الحياة.

هذه العملية تتشكل من تلك الجهود الضئيلة التي تبذلونها كل يوم لكي تتعرفوا على أنفسكم وعلى عقولكم وأمامكم مخرجان فقط:

إمّا لا تفعلون شيئاً وبهذه الحالة تعيشون عمركم في الألم والمعاناة وإمّا وبشكل دوري تنظرون إلى أنفسكم وتتعرفون على عقولكم وحينها كل المشكلات تزول تدريجياً من حياتكم اختاروا.

## خداع العقل

أنتم لاحظتم أنكم أحياناً لا تفعلون شيئاً من ذلك الذي تفكرون به طويلاً طويلاً وتحلمون بإدخاله إلى حياتكم.

على سبيل المثال لدى ابني في غرفته — ومنذ سنوات — أدوات رفع أثقال ونحن نعاني منها إذ نصطدم بها بين الحين والآخر، حتى قططنا تعاني من ذلك أيضاً. وهو طوال الوقت يفكر بأنه سيبدأ بممارسة هذا النوع من الرياضة بشكلٍ دوري، لكن حتى اللحظة لم يبادر إلى تحقيق حلمه المشرق.

أو مثلاً لأيام عدّة متواصلة وسماعة الهاتف بين أيديكم لكنكم حتى هذه اللحظة لم تجروا اتصالاً كان من المفترض إجراؤه رغم بساطة أن تتناولوا السماعة وتتصلوا أو أنكم ومنذ زمن تحلمون بالانتقال إلى مدينة أخرى أو العيش في القرية وكل هذا لا يتحقق.

أو أنكم تحلمون بالسفر إلى شاطئ البحر لكن أشغلاً هنا وأشغلاً هناك تحول دون ذلك، وهناك أيضاً مجموعة أشغال تراوح في مكانها على الرغم من أن القيام بها أمر ليس بالصعب.

فلماذا؟

هل جريتكم النظر إلى أعماق أنفسكم وعقولكم، للاطلاع على ماذا يجري هناك في تلك اللحظة عندما تنظرون إلى أدوات رفع الأثقال القابعة أمامكم.

أو إلى الهاتف أو إلى منظر القرية الخلاب أو إلى بطاقات رُسيمَ عليها أو صور البحر الأزرق السماوي..

أنا شخصياً لكي أسمح لشيء ما أن يحدث أغيّر الأفكار حوله، مثلاً لكي أبدأ بممارسة رياضة رفع الأثقال أتخلص من أدواتها.

## الانتظار

إن أنتم ذات مرة تعرّضتم للانزلاق على الجليد فماذا ستفعلون؟ في المرة القادمة وأنتم تطؤونه أنتظرون أن تنزلقوا مجدداً؟ أم ماذا ستفعلون لكي لا تنزلقوا؟

أستخذون الإجراءات الوقائية اللازمة أو أنكم ستتشنجون فكرياً وجسدياً؟ تذكروا الآن كيف يحدث ذلك.

أنتم وقعتم في آلاف الأوضاع والحالات الخطيرة وغير الخطيرة التي لا تهدد كثيراً حالتكم الصحية، الملكية، المال، الحياة وكل ذلك ترسّخ في ذاكرتكم وفي أجسادكم على شكل عقْدٍ محددة وتوترات. وعندما تتعرضون إلى وضع مشابه بحالةٍ ما مباشرة يبدأ الانتظار والتوتر بالظهور لديكم.

لقد التقيتم مع أناس كثيرين وتعلّمتم الانتظار من خير ما أو أذى. وسواء كنتم تدركون ذلك أم لا فإنكم وبكل تأكيد تتوترون عند الالتقاء بالناس. وكما في كل إنسان طبيعي تحيا في داخلكم مجموعة رغبات.

كل رغبة هي بحد ذاتها توتر لكن وإلى جانب هذا التوتر يضاف إلينا الانتظار عندما تتحقق الرغبة والتوتر الموافق لهذا الانتظار.

هكذا تعلمتم أن تتوتروا وأن كل هذه التوترات أصبحت معتادة بالنسبة إليكم وتحجب الواقع.

شغلوا التلفزيون بصوت مرتفع وحاولوا التحدث مع أحد ما في جو كهذا.

من خلال القنوات العصبية والعمود الفقري تنتقل التوترات إلى الدماغ مُشَكِّلةً هناك خلفية من الضجيج. كذلك نحن ننفصل عن الواقع.

ما يلزم لكي نتخلص من التوترات؟ بالطبع الاسترخاء. كيف؟ إحدى الطرق هي التوقف عن انتظار شيء ما أي أن تعيش فحسب فإن حدث شيء فلکم به شأن وإن لم يحدث فلا شأن لكم بشيء هذا هو السر كله.

فيذا أنتم نظرتم بانتباه فستجدون أن الانتظار كاملاً ينتمي إلى الكون الخطي وإلى عالم الأسباب والنتائج. الانتظار يعني أن تعيش المستقبل وليس الحاضر.

ذات مرة لاحظتُ أن الحياة بمعنى ما قد فقدت جزئياً بريقها في نظري وبدت تافهةً قليلاً. فأخذت بيدي كتاباً وبدلت جهداً لكي أركز على ما كُتِبَ فيه. لقد فهمت معنى النص ولكنني لم أنجح في بلوغ أعماقه التي كان من الممكن بلوغها أن تتجلى الصورة كاملة أمام عالمي الداخلي.

عندما جلست أشاهد فيلماً ورغم أنه كان من النوع الذي يعجبني ويهمني لكنني لم أركز إلا على بعض اللقطات

وإصغائي كذلك الأمر لم يكن كافياً لدرجة اضطرت فيها أن أسأل مَنْ حولي عن هذه العبارة أو تلك أو إعادة الفيلم من جديد لإدراك المعنى.

أحياناً وأنا أتحدث مع الناس أتشتت رغم أن الحديث كان يدور حول أشياء تقليدية واعتيادية.

كل هذا قد قبلته على أنه حالة ضبابية وقعت فيها لا تسمح لي باستيعاب ما يجري من حولي ولا بالتحرك بحرية.

تكررت هذه الحالة معي مرتين ثم نسيتها. نحن في أوقات كثيرة نلاحظ على أنفسنا أشياء ومن ثم نستمر على ما نحن عليه.



## لماذا يحدث هذا؟

ذات مرة صباحاً وأنا جالس في تأمل تركت العنان لنفسي ولعالمي الداخلي أن يذهباً بي إلى حيث يشاءان (كفارس ترك لجام حصانه حراً ليقوده بمفرده إلى بيته). بعد دقائق عدّة ظهرت أمامي الحالة التي قد وصفتها أعلاه. فتابعته النظر إليها دون التدخل ودون التفكير بها.

وفي آن معاً جاءتني فكرة أنّ مرحلة هامة في حياتي تقترب حيث سيحدث في حياتي حدث عظيم. وفق ما ذكرته في كتابي الرابع دورات زمنية كنت قد قمت بحسابها قبل أعوام عدة وخلال الوقت المتبقي راقبت كيف أن كل شيء يجذب إلى هذه النقطة. وشاهدت أنه ومع الاقتراب إليها أنا أتوتر أكثر وأكثر. ورأيت أنني أنتظر كثيراً لحظة التغيير.

وحدث فيما بعد ما يحدث دائماً إبّان التأمل حيث اتحدت أحداث عدة ليست متصلة أبداً فيما بينها للنظرة الأولى في الواحد الكامل معرّية الصلة الداخلية القائمة فيما بينها.

لقد رأيت أنّ حالة العمى الجزئي والانعزال مرتبطة بشكل كامل وتام بانتظار اللحظة الحاضرة مع التوتر الذي يحمله في

ذاته هذا الانتظار ورأيت بوضوح بأن هذا الانتظار. بالتحديد هو الذي عنى ما يجري معي في كل لحظة.

وفيما بعد كله كان إجرائياً وبرؤيتي لهذا الانتظار رأيت كل انتظار آخر وفهمت كيف لهم أن يحجبوا عني العالم والحياة وتخلت ببساطة عن هذه الحالة. وتحركت في داخلي المشاعر واستيقظت النسور وبدا العالم ببريق جديد أنا صرت أقرب إلى الحياة.

ماذا تنتظرون من الحياة؟

ماذا تنتظرون من المقربين؟

ماذا تنتظرون من الناس؟

ماذا تنتظرون في كل مجال من الحياة؟

دُونُوا كل ما تنتظروه في ورقة واختاروا هل ستستمرون في الانتظار أم ستبدؤون حياتكم الطبيعية.

## السُرور

عندما ولأول مرة خضتُ التأمل وانخرطت فيه شعرتُ  
بمشاعر خارقة للعادة. وعلى الفور رغبت بتقاسم اكتشافي مع  
الناس. وما إن انتهيت من التأمل حتى جلست وكتبت قانون  
السُرور:

إن كنتم تُلقون بالسُرور على كل حدث حزين في حياتكم  
فإنه سرعان ما يذوب ويختفي على مرأى منكم وسينتابكم  
الارتياح والكارما الإيجابية. سار جداً أن يتردد بأن هذا الأمر  
يجعل النفس تفيض بالسعادة.

مضى نصف يوم بعد أن اكتشفت لنفسي هذه الحالة وسُرور  
الحياة والوجود والفرحة بكل شيء في هذا العالم استمرت تغلي  
في داخلي. ثم بدأت تبتعد وفي مكانها حلت حالة اكتئاب وكان  
الفسق قد خيم على هذا العالم من حولنا.

لكن لم أتخذ أيَّ إجراءاتٍ خاصة أبداً. وأنا لم أحاول التغلب  
على هذه الحالة أو التخلص منها وراودني شعورٌ أن كل شيء  
يجب أن يسير على ما يرام. هذه الحالة استمرت سبعة شهور وبعد  
ذلك حل السُرور بديلاً عنها ولكن بمظهر أكثر سلاسة.

قوموا بعملية التأمل بسلاسة مع الإحساس بالغبطة لكن لا تثيروا هذه الحالات بشكل مُصطنع. فإن كان الإحساس بالثقل أو الظلمة حاضر فيكم فانظروا إلى هذه الحالات من دون ردة فعل بل عايشوها فقط ثم أطلقوا سراحها وتذكروا أيضاً أنه في الحالات السلبية لا يجوز التواجد طويلاً فمن الممكن أن تمرضوا.  
تحوُّلوا

## فرحة الاستيقاظ

لقد تحدثنا عن الكَوَانُ (الكوان – مفهوم خاص بالذنين بوذية) في كتابي الثاني ((الطريق إلى الحرية - الخير والشر ، لعبة الثوية)) أذكرُ بأن الكَوَانُ مُعدُّ لدراسة طبيعة العقل وفهمها والخروج في نهاية المطاف خارج حدوده أي أن تصبحوا مُستتيرين – الحلم الأعظم لجميع مَنْ يُمارس التطوير الروحي الذاتي. وفي كل مرة عندما يحل الممارس كَوَاناً دورياً يقترب هو أكثر وأكثر من التحرر.

وندرِك أكثر طبيعة العقل والقوانين التي يتصرف هو بموجبها. ولذلك فإن الظاهر يكافئ الباطن الأمر الذي ترونه في العالم الخارجي وفي واقع الحال هو يجري في أعماقنا وفي عقولنا. لكن أولاً الكَوَانُ هو اختراع قادم من خلف البحار وثانياً إنه وإن كان مشهوراً في بلدنا لكنه منتشر بشكل قليل جداً جداً وبكمية ليست بالكبيرة.

وكما تذكرون فقد أوردت في كتابي الرابع قانون الوفرة الذي ينص على: «ما يوجد هنا يوجد في كل مكان وما هو غير موجود هنا فهو غير موجود في أي مكان آخر».

أي أن كل ما هو ضروري متوفر دائماً وفي متناول اليد.

فإذا كان الكَوَانُ مهم لهذه الدرجة لأجل التطور الداخلي وسعة الوعي فهذا يعني أن شيئاً مماثلاً يجب أن يتواجد في ثقافتنا. فلننظر حولنا ولننمعن النظر أهكذا هو الأمر! إنكم ستضحكون بعد قليل على الرغم من أنه لا مكان هنا للضحك أبداً. وكل أمر هو جاد جداً جداً فالحديث يدور ليس عن ذيل كلب وإنما عن نمو روحي. هذه هي طرائفنا التي نهتم بها أو على الأقل تلقى الإيجاب والارتياح من الجميع في بلدنا. نعم إنَّ الكوان واحد من أكثر الاختراعات الإنسانية عبقريةً.

لكن طرائفنا حسب رأيي لا تختلف أبداً من حيث الإمكانيات والقدرة على إيصال الإنسان إلى حالة بوذا. وها أنتم تبتسمون من جديد وأنا أتحدث بجدية على الرغم من أنني وأنا أكتب هذه الأسطر لا أستطيع التوقف عن الضحك.

بالكوان يجب التفكير. أحياناً هذا يشغل سنوات وعندما يُحَلُّ يفرق الإنسان في الضحك فكم هو الأمر سهل وبسيط وواضح. الطرائف تتقلكم في اللحظة نفسها إلى حالة الإلهام حيث أنتم تلامسون الحقيقة وتنفجرون ضحكاً.

عندما يحل ممارس الكوان يتكشف أمامه جزء آخر من الواقع. وعندما تنفجر الناس من الضحك بفعل طرفة جديدة هم كذلك يلامسون جزءاً من الواقع. ويبقى فقط تحديد هذا التلامس. الطرائف تكون متنوعة من البسيطة التي يتبادلها

الأطفال في المدارس وحتى أكثرها دقة، مخصصة للعقول المتفتحة.

في الطرائف يمكن أن تجدوا لعبة التناقضات والانتقال من متناقضة لأخرى ووضع المستمع بين المتناقضات. كل هذا يستثير داخلياً معاناة شديدة جداً تخرج إلى السطح على شكل ضحكٍ صاخب أحياناً.

رجل أذربيجاني وهو يستلقي للنوم يطلب من زوجته:  
ضعي لي على الكرسي بالقرب من السرير كأساً مملوءاً  
بالماء وآخر فارغاً.

لماذا تريد كأسين؟ تسأله زوجته.

الكأس المملوء بالماء لعلي أعطش ليلاً. والفارغ - إذا لم  
أعطش.

توجد طرائف تكشف سمات الرجل المميزة وكذلك المرأة أو  
سمات قومية ما.

اقتربت سيدة تقود سيارة من إشارة المرور وتوقفت عند  
اشتعال الضوء الأحمر. يشتغل الضوء الأصفر ثم الأخضر وهي  
متوقفة. ومن جديد الأحمر ثم الأصفر فالأخضر وهي متوقفة  
يقترّب منها شرطي المرور ويقول:

هل تريد السيدة لونا أخرى؟

بعد حفلةٍ شربٍ ليلية يستيقظ صباحاً فيرى بجواره ترقد  
أكثر النساء بشاعة في الكون فيقضم يده لكي يغادر دون أن  
يوقظها.

أمريكي وروسي تجادلا حول من منهم قِطُّه أكثر كسلاً.  
بالأمس أنا وضعت طعاماً لِقِطِّي بدأ الأمريكي حديثه هو لم  
يلمسه يا له من كسول!

— أما قطي وعندما استلقى بالأمس آذى خصيتيه لكنه بقي  
طول النهار يصرخ ولم ينهض من شدة كسله!  
توجد طرائف لا يمكن فهمها بالعقل المنطقي وهي تخرجك  
مباشرة إلى حالة العقل اللاخطي.

جاء رجل إلى الطبيب.

دكتور رأسي يؤلمني.

ولماذا العُصابة على سَاقِك؟

زحفت.

توجد طرائف تُظهر كيف أن العقل يتعلق ويتحكم ويُنشئ  
أقنعة وبنعكس خارجاً عبر تصادم المتناقضات.

أحد الهنود يقترب من آخر وهو يفكر.

شيء ما لا يعجبني في عشيرتنا يقول هو للآخر.

لا يعجبك ما اسم زوجتي — الأيل السريع؟ يسأله مجدداً

الهندي الثاني:

لا لا لا بأس يجيب هو.

لا يعجبك اسم ابني عين النسر؟ يسأله مجدداً الهندي الثاني.

لا لا لا بأس هنا أيضاً يجيبه الهندي الأول.



لا يعجبك اسمي أنا السهم الصائب؟ يسأله من جديد الهندي الثاني.

اسمك جيد أيضا يقول له الهندي الأول.

إذا ماذا لا يعجبك يا...؟

ويلفظ هو هنا اسماً هو أغرب بكثير من الأسماء التي سبق وذكرها.

إن رواة الطرائف الجيدين — ثروة بلادنا.

يجب أن نتعاطى معهم وننظر إليهم كما كانوا يتعاطون وينظرون في يابان القرون الوسطى إلى الشعراء.

القادة العسكريون كانوا يفكون الحصار عن الحصن مجرد أن يعرفوا أن فيه شاعراً مشهوراً.

الحفاظ على العادات الثقافية وتطويرها وازدهار الأمة كان بالنسبة إليهم في المقام الأول.

أما ما يتعلق باستخدام الكلمات غير اللائقة في الطرائف، فقد علقت إحدى النساء عن أخلاقية الحديث وهل تجب طباعة الكلمات غير اللائقة في النص أم استبدالها بنقاط عدة متتالية حول ذلك قائلة:

«عندما أصطدم بنقاط عدة متتالية ألقبُ في ذهني على الفور جميع الكلمات غير اللائقة إلى أن أجد الكلمة المناسبة».

إنه تحَدُّ جيد للرياء.

كما تعرفون للطرائف أنواع. كل نوع يكشف جانباً من الواقع من زوايا مختلفة. مثلاً الطرائف المرتبطة بشخصية فوفتشكا المعروفة تكشف مباشرة وبشكل كبير وتحطم النماذج التقليدية السائدة.

الطرائف حول تُشوكُشِي «اسم لقومية تسكن في الشمال ينسبون إليهم قلة المعرفة» توضح العقل البسيط غير المنفتح والبريء.

التفكر بها يلامس بسهولة الحالة النقية. مفهوم أنه من الممكن التحدث عن الطرائف والدخول إلى أعماقها مُدركين المعنى الموضوع فيها.

## التأمل ب.....

إحدى المرات وحيث كان الراهب يخضع لدورة طويلة في التطبيق العملي للتأمل. روى القصة الآتية التي حدثت معه أثناء الدروس:

في منتصف الشهر الخامس للإقامة «في دار التأمل» وأثناء إحدى جلسات التأمل ظهر أمامي عنكبوت. كان على بُعد مترين مني لكن حينها لم أنتبه إليه.

مضت أيام عدة ولم يختفِ العنكبوت بل كل يوم كان يصبح أقرب وأقرب من وجهي فسعيتُ مغتاضاً من وجوده للتخلص منه لكنني لم أنجح في البداية تأملت بشفقة وأرسلت إليه كل ما بي من طيب لكنه لم يغادر. ثم طلبت مساعدة دحارماً (مجموعة معايير وقواعد) وقرأت منها تعويذة قوية لأجل طرده ولكن هذا أيضاً لم ينفع، فيما بعد تأملت بفكرة أن كل شيء من حولنا ما هو إلا أوهام من صنع عقولنا والطريقة هذه لم تنفع أيضاً، على هذه المحاولات ذهبت أسابيع عدة والعنكبوت صار يكبر ويكبر ويقترب من وجهي أكثر وأكثر، وفي آخر المطاف صار كبيراً بشكل لافت وصار تماماً بالقرب من وجهي لدرجة أنني ارتعبت. حينها لم أعد قادراً على الاستمرار في التأمل فلجأت إلى المرشد

الروحي الذي قال: على ما يبدو أنك قد قمت بكل ما بوسعك ولا أعتقد أنه بمقدوري أن أقدم لك شيئاً، ثم صمت قليلاً وسألني وماذا أنت فاعل الآن؟

أحزنتني جوابه لي فقلت: لم يبق أمامي ما أفعله سوى أن أقتله فأنا في هذه الحالة ما عدت قادراً على التأمل وهو لا فائدة له مني ينتزعها. على الرغم من أن قتل كائن حي هو جريمة محرمة من سيدنا بوذا، والمهم الآن أنني لا أستطيع بلوغ الاستنارة، ومن دون أي فعل أخذل نفسي والعنكبوت، وإذا قتلته أتغلب على هذه العقبة، وحينها تظهر لدي فرصة بلوغ الاستنارة التي هي في نهاية المطاف ستجلب الفائدة لجميع الأحياء.

«لا تستعجل قال المرشد الروحي ولا تقتله اليوم بل أجّل ذلك حتى الغد، والآن أصغي إليّ جيداً وافعل ما أقوله لك. عد إلى نفسك واجلس وتأمل، وعندما يظهر العنكبوت من جديد أمام وجهك ارسم على بطنه بقطعة من الصابون صليباً وارجع إليّ».

«لقد قمت بما طلبته مني أيها الراهب المحترم» - أبلغته أنا.

«والآن انزع المتزراً» - أمرني هو.

كنت مرتبكاً ونفذت ما أمرني به، فأشار إليّ بإصبعه إلى أسفل بطني وقال: «تفقد نفسك» فأخفضت رأسي ونظرت إلى بطني ويا لدهشتي الكبيرة فقد وجدت هناك صليباً مرسوماً بقطعة من الصابون! فلو أنني قتلت ذلك العنكبوت لكنت إذاً قتلت نفسي!

لهذه القصة تنمة، إحدى المرات كنت جالسا في تأمل فظهرت أمامي ثلاثة عناكب، حجم كل واحد منها بمقدار راحتي اليد واتخذت مكاناً على بعد متر ونصف المتر تقريبا مني. واحداً منها معلق في الهواء أمام وجهي والآخر في مكان ما من الجانب معلق أيضاً في الهواء.

أما الثالث فكان على الأرض.. الثلاثة تحركوا نحوني ينقلون خطاهم الواحدة تلو الأخرى ببطء، جلست أنا ونظرت فقط إليها، وعندما اقتربت كثيراً مني بدأت وبهدوء العمل على عطف مسارها بيدي.

وبعد أن قاومت قليلاً انحرفت في سيرها مضطرة وابتعدت عني نهضت من التأمل وانشغلت بأعمالي من دون أن أحدث أحداً من أهل بيتي عما جرى. مساءً وعندما كنا نجلس أنا وزوجتي ونتحدث عن أمر ما هي وبحدسها الداخلي تناولت كتاباً بيدها حيث كانت مروية قصة الراهب وأعطتني الكتاب لأقرأ القصة.



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)

## الجزء الثاني العمل مع النفس





[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)



## نقطة الحساب

ذات مرة وفي أحد الاجتماعات دار حديث حول التعرف على الجوانب المظلمة للأنا الإنسانية وقبولها في العمق.

فماذا عن المعايير الأخلاقية والوصايا؟ - سألت أنا - أتدعون أنتم لعدم اتباعها؟

أنتم أخذتم تلك المعايير والوصايا من كتاب ما أو سمعتموها من شخصية معروفة وجبهة لكن من أين لكم أن تعرفوا بأنها صحيحة وأنها هي ذاتها التي من الضروري بناء الحياة على أساسها.

إن كنتم تتبعون القواعد الأخلاقية وتتيقنون بالوصايا فمِمَّا أنتم تنفرون وعلما تبتعدون؟

على ماذا تستندون إن تجاوزنا فكرة أنها كُتبت في كتاب حكمة أو قيلت على لسان إنسان زكي؟

أنتم صدقتموها ببساطة؟

كيف نعرف بأنها هي - الحقيقة؟ فالكذب أيضاً يمكن تصديقه؟

أنتم تعرفون بدقة أن موسكو - هي موسكو لأنكم تستندون على معرفتكم بمواقع المدن الأخرى والبحر والأنهار الخ.

وأنتم تنظرون إلى الخارطة وتهتدون، فلا يمكن إيجاد أي مكان على وجه الأرض بطريقة مخالفة ودون الاستناد إلى نقاط استرشاد.

فإن أنتم لم تجدوا في أعماقكم شيئاً ما، ولم تقبلوا هذا الشيء فإنكم أحياناً لن تتمكنوا من الاستناد إليه لتبدؤوا الحساب ولتفهموا ماهية نقيضه.

ولكي ترتفعوا درجة يجب أن تقبلوا الدرجة التي تقفون عليها حينها سيصبح من الممكن الاستناد إليها والقيام بخطوة إلى أعلى.

الظاهر يتخلص من الرذيلة والحقيقة من الكذب والشرف من العهر والوحدة من الانفصال والتشتت والحياة من الموت وإلى ما هنالك.

ولكي تبدأ الحساب يجب دائماً أن تضع أمامك نقطة البدء ب الحساب، لذلك وقبل تقبل الوصية والأخذ بها وكذلك المعيار الأخلاقي يجب أن تجد في نفسك النقيض ثم تتعرف عليه وتقبله، حينها وعند أي اختيار وعند أي فعل أو تصرف سيمثل أمامكم أفقكم الداخلي كلا النقيضان. عندئذ يمكن أن يبدأ جرد الحساب ويمكن أن يتم، هكذا تُعرف المتناقضات.

قبول تلك المتناقضات دون التعلق بأي منها تمنحك فرصة الوصول إلى الوسطية الذهبية.

هكذا تظهر الأخلاق - القانون الأخلاقي.

## التناقض

ذات مرة وفي إحدى الندوات طرحت أنا سؤالاً:  
«ماذا تفعلون لكي لا تتبعوا في الحياة طريقكم الخاص -  
لكي لا تتبعوا ما يعجبكم لكي لا تتصرفوا كما يعجبكم  
وكما يوحي لكم قلبكم؟».

وهنا أجبتُ أنا نفسي بنفسي: «أنا أخاف». ماذا أفعل؟  
— أنا أخاف.

في منتصف القرن العشرين عاش في الهند إمبراطور اسمه  
«أكبر» وكان لديه شخص خاص وموجود معه دائماً يقوم بالجرم  
لأعدائه. «أكبر» كان يُحب أن يستدعي ذلك الشخص إليه  
ويسأله ألم يظهر لديه عدوٌّ جبارٌ جديد وإذا علم بأنه لا جديد من  
الأعداء كان يحزن كثيراً.

مهارة الاعتماد على النقيض — فنٌ محمود ، سعيدٌ من يُتقنه  
في إحدى المرات تحدثت أنا وواحدة من النساء ، هي شكّت لي  
من سوء ظروفها الحياتية وأنها لا تستطيع العيش هناك حيث تريد  
ومع من تريد وأن تقوم بما تريد ، وسألتني بصوت كئيب: لماذا لا  
يكون الناس الجيدون معاً يعيشون معاً بل وحتى يتجنب واحداهم  
الأخر؟

— لو كان لديك بدلاً من يد يُسرى ويد يُمنى يدان يمتاويتان  
لما استطعت فعل شيء.

عندما تقفون على أرجلكم على الأرض فالأرض تساندكم،  
هي تعيد لكم القوة نفسها التي تبذلون بالاستناد إليها. وكلما  
وقفتم بقوة أكبر زادت القوة التي تمنحك إياها الأرض.

في أيّ حالة تمنحك الأرض كامل قوتها؟

أنا أعرف عائلة فنانيين، هؤلاء الناس الرائعين المثقفين الذي  
يعيشون روحياً وينظرون باحتقار للوحوال الدنيوية وللمال. منزلهم  
في موقع متميز وفي بناء جديد.

لكن منزلهم تملؤه الأوساخ والروائح الكريهة المنبعثة من  
كلبٍ وعدد من القطط.

ذات مرة زارت زوجتي سيّدة تُدرّسُ الموسيقى في المعهد العالي  
للموسيقا وكانت الأوساخ أيضاً تملأ منزلها وكذلك الغبار بل  
وحتى خيوط العنكبوت هذا إضافة إلى انعدام أي ترتيب أو  
تنظيم.

ذات مرة قصدت زائراً أحد الفيزيائيين المشهورين في مدينتنا  
— حيث لم نلتق منذ أيام الدراسة الجامعية، هذا الإنسان شديد  
الذكاء والمفكر الرائع والعائش في أوساط رفيعة، جلسنا في  
المطبخ معاً وتحادثنا، كانت الطاولات وكل أرجاء المطبخ ملأى  
بالأوعية المتسخة وكان واضحاً أن هذه الفوضى على حالها منذ  
زمن. وخلال جلستنا كانت هناك أعداد كبيرة من الصراصير  
تتجول في كل أرجاء المطبخ.

عندما أتجول في المنطقة المركزية من سانت بيترسبورغ —  
العاصمة الثقافية لبلادنا - فإنني أشاهد قنوات متسخة والكثير  
من الأبنية القديمة الرثة غير المُصانة والطرق إليها وبينها ملاءى  
بالحفر والأخاديد ، هذا إضافةً إلى باحات ومداخل البيوت المظلمة  
السوداء وأدراجها المتسخة.

المثير:

متى تتحول الثقافةُ إلى ظلام وتصبح سجنًا؟  
متى تمنح الثقافةُ الثور والحرية؟

## اللغة الروسية

حديثاً وبذهول علمت بأنه في القرون الوسطى في اللغة التي كان يتحدث بها الروس كانت توجد إضافة إلى الأعداد الفردية أعداد مزدوجة.

وهذه الأعداد المزدوجة كان من الممكن أن تتألف من مجموعات!

هذا يشير إلى أنه في القرون الوسطى كان الروس يفهمون جيداً ازدواجية هذا العالم وبالتالي قوانينه، أي لم تكن هناك أي مشكلات في علاقاتهم فيما بينهم ومع العالم أو أنها كانت أقل بكثير منها اليوم. لماذا؟ لأن الوصايا الإنجيلية والقوانين الأخلاقية التي يسعى المجتمع لاتباعها في وقتنا هذا تتبع من القوانين الفاعلة في الكون الثنوي.

وبمعرفتكم معنى الثنوية — الازدواجية — وبفهمكم ومعايشتكم لها أنتم وبشكل تلقائي تدركون قوانين السلوك الأخلاقي والقانون الأخلاقي ذاته.

وستصبح عندئذ علاقاتكم مع العالم الخارجي ومع الناس متناغمة تماماً وهذا حسب رأيي كان مُبيناً بوضوح في الكتابين

السابقين «حياة بلا حدود». اللغة — هي جسد وروح الشعب. فإذا اختفى عن جهل أو بإرادة أحد ما ، قسم كامل من القواعد المسؤولة عن العلاقات والاتصال مع العالم فهذا يعني أن جزءاً من روح هذا الشعب قد غرق في الظلمة والجهل والعمى. أي أن الحرمان والنكبات ليست ببعيدة، وهذا ما نملكه فعلياً في الوقت الراهن في روسيا.

ولكي نفهم بشكل أسهل ماذا يحدث عندما يُحذف جزءٌ ما من اللغة ، تصوروا لأنفسكم أن العدد الفردي والمتعدد قد فقدا من اللغة ، ستضيق على الفور رؤيتنا للعالم وعلاقتنا المتبادلة معه ستصبح ناقصة أليس كذلك؟

وستشعرون بأنفسكم كمعتقل في قفص ، في هذا القفص بالضبط نحن اليوم نجلس بسبب فقدان مفاهيم البنية الثوية للعالم من لغتنا.

كيف يُعبّرُ في اللغة الحيّة عن وجود فقط العدد الفردي والمتعدد؟

في أعماق النفس - ومن الخارج نحن نستخدم معاني كهذه: «أنا وجميع الآخرين؛ هو/ هي وكل البقية؛ هذا الشيء وكل البقية ، هذا البلد وكل الباقون».

في عقيدة كهذه تغيب رؤية كيف تتفاعل فيما بينها المتناقضات وكيف تعتمد على بعضها بعضاً وتغيب رؤية وفهم أنك — حي لأن نقيضك حي وإن عملت كل ما بوسعك ليزدهر هو فستزدهر أنت أيضاً ، الرجل يعتمد على المرأة والمرأة تعتمد

على الرجل ، هما موجودان بحكم وجودهما معاً فكل منهما سند للآخر. فلو اختفى أحدهما لاختفى الآخر فبقاء الجنسين ببقائهما معاً ، وعندما يضغط الرجل على المرأة وبسببه تعاني ما تعاني فإن الهناء يرحل عنه.

وعندما المرأة وهي تنافس الرجل «وهنا غير مهم أي رجل زوج أو ابن» تتسبب له بانضغاط ومعاناة فإنها وبالتدرج لن تبقى امرأة كما هي بالأصل.

العدد الثنائي اختفى من لفتنا ولكن بعض آثاره بقيت مثلاً لو أخذنا كلمة (الآخر). الآخر — هو ذاك الذي يقف بالمقابل أو يختلف عنكم بأمر أو شيء ما.

الإنسان — العقل — وهو ينظر إلى الإنسان الآخر يراكم بصورة لا شعورية السلاسل الفكرية التالية:

الآخر؛ الغريب؛ المجهول؛ لا شأن لي به ، ولا شأن له بي؛ وأخيراً ، خطيراً؛ معارٍ.

هكذا نحن نفكر الآن وقد اختفى فهم ورؤية العالم الثنائي المتناقض ، لكن جذر كلمة الآخر هو «صديق»!

ذلك الإنسان الذي يقع في الطرف المقابل لكم أو يعيش بالقرب منكم ، أولئك الناس الذين تلتقون معهم في حياتكم والناس الذين يعيشون معكم في هذا العالم — الأصدقاء ، حتى وإن هم لم يتسببوا لكم بأي ألم. لأن الإنسان الآخر الذي تواجهونه في الحياة — صديق أي أنه يعكس ويظهر لكم ما في داخلكم.



كل إنسان تلتقون به في الحياة يُعدُّ ليس آخراً بل صديقاً،  
فالقطب الواحد موجود بفضل القطب الآخر.

متى ولماذا اختفى العدد الثنائي من لغتنا؟

متى — واضح، على الأرجح في القرن السابع عشر عندما  
أقدمت عائلة رومانوف المتربعة على العرش على ما سمته إصلاح  
اللغة الروسية والكتابة.

ما الداعي لفعل ذلك؟ فعندما تتغير اللغة والكتابة يتغير أفق  
الرؤية - يحدث فراق مع الماضي.

الماضي وهو الشكل الطبيعي اللأ قسري — يُقتطع وهذا ما  
يسعى إليه مفتصبو عرشٍ ليس لهم (انظر إلى كتب «غ. ف.  
نوسوفسكي وأ. ت. فومينكو وفق الترتيب الجديد للأحداث  
والتواريخ، وكذلك «الإمبراطورية» و«روسيا الإنجيلية») الجواب  
على سؤال «لماذا؟»، على الأرجح سيأخذنا إلى قصة بوليسية، إن  
الذي قام بهذه الخطة كان عليه أن يفهم جيداً ماذا يفعل وإلى أي  
نتائج سيقود ذلك في المستقبل، سنكمل أدناه هذا الحديث.

## الشكل والفراغ

لنتذكر لاو - تسزي، معلم «الداو» لكي نُظهر ما تم ذكره أعلاه بشكل أوضح، فكما تذكرون هو قال ذات مرة: «الواحد يُولد الاثنين، والاثنان يولدان الثلاثة والثلاثة تُولد باقي مجموعات الأشياء».

في الكتاب السابق نحن استعرضنا هذه العبارة، ورأينا أنّ الواحد يولد الاثنين والاثنان يولدان الواحد وهذا معاً يعني أن الأهل يولدون الطفل والطفل يولد أهله.

الوحيد يولد الثنائي والثنائي يولد ويساند ويحافظ على الوحيد. العائلة ككل تولد الرجل والمرأة، الرجل والمرأة ككقيضين يولدان العائلة. المغناطيس ككل يولد قطبين والقطبان معاً يولدان المغناطيس.

يمكن الآن مباشرة أن نأخذ المغناطيس بأيدينا وأن ندرسه على غير عجل بأحاسيسنا وعقولنا.

في البداية أنتم تُفعلون إحساساً واحداً وتتيحون للمعلومة أن تكون مفهومة مُستوعبة ثم تُفعلون الثاني الخ. أو تأخذون أي شيء آخر وتنتظرون إليه من وجهة نظر المزدوجة والكامل.

تسمحون لأنفسكم بالتوقف لكي تدرسون الأشياء ومن هذه الناحية - أنتم تحصلون على الكثير من هذه العملية.

يمكن السير إلى الأمام، الرجل والمرأة والعائلة والمغناطيس والحقل المغناطيسي كذلك يمثلون بأنفسهم وحيداً أكثر عمومية.

الوحيد - الفراغ والوفرة الظاهرة والمستترة معاً، وهذا الوحيد يعكس تماماً نموذج الكون. الفراغ يولّد الشكل والشكل يولّد الفراغ، هذا في الحركة. عندئذ وكما في الحركة الشكل - هو الفراغ والفراغ - ليس سوى الفراغ.

خذوا في أيديكم أي شيء أي جهاز كهربائي وابدؤوا بمعاينته من وجهة نظر الشكل والفراغ الظاهر والمستتر. لا تستعجلوا.

تعلموا أن تروا، وربّوا أنفسكم على رؤية الثنائية والوحيد في كل مكان الظاهر والمستتر - الشكل والفراغ - كواحد لحامل. حينها عقولكم وأجسادكم - الروح والمادة - كذلك سيبدأن يتحدّان. المغناطيس والحقل المغناطيسي، الشكل والفراغ الظاهر والمستتر، الخارجي والداخلي.. كلها تولد بعضها بعضاً وكلها تكافئ بعضها بعضاً.

لدى شخص ما أخذوا المال عنوة وبوقاحة على شكل دين لم يرجعوه.

من كوّن هذا الوضع؟

الشخص عمل عملية غير ناجحة وعدا عن ذلك فقد نسي  
الجراحُ في داخله مِبْضِعاً فتعرض للتجرثم، من فعل هذا؟  
الشخص غضب فأساء فاضرب فأخذوه إلى قسم الشرطة.  
من كَوَّنَ هذا الوضع؟

## الوحدة والتعددية

الواحد يولد الاثنين والاثنتان يولدان الواحد؛ الأهل يولدون  
الطفل والطفل يولد أهله.

ماذا تعني عبارة «الاثنتان يولدان الثلاثة»؟

لهذه العبارة معاني كثيرة، لن نستعرضها الآن كلها فما  
يهمنا هو فقط الآتي: الأهل مع الطفل يشكلون ثلاثة. أي أن  
الطفل بحد ذاته وأهله الاثنين، هم معاً يشكلون الثلاثة.

الإنسان وأهله الاثنين في داخله - ثلاثة.

والثلاثة يولدون جميع الباقين.

فإذا كان الحديد يدور عن التجارة والازدهار والمهارة في  
إدارة الأعمال والشؤون وحل المشكلات وكسب المال ومعايشة  
السعادة فإن كل هذا يمكن تحقيقه بفعالية فقط من خلال  
توحيد أنفسكم مع الأهل، ومن خلال قبول أنفسكم وأهلكم،  
وحينها سوف تنشأ كامل المجموعة المتبقية للأشياء الضرورية  
لكم بالفعل بسهولة كما لو أنكم تملكون العصا السحرية.

لاحظوا أنه في عبارة لاو - تسزّي بين الوحيد والمتعدد وبين  
الوحدة والتعددية يتوضع الاثنان.

الثنائية - التناقض! الوحيد لا يُمكن أن يصبح متعددًا من دون أن ينشطر ويؤسس علاقات ثنائية متبادلة.

الوحيد يستند إلى الثنائية، الوحيد هو الثنائية - التناقض.

التعددية لا يمكن أن تعود للوحيد الواحد متجاوزة الثنائية الازدواجية، التعددية تستند على الثنائية - التناقض.

التعددية هي الثنائية - التناقض.

مثال الإنسانية الواحدة تتكون من مجموعات من البشر متضمنين فيهم الرجال والنساء الذين يمثلون بدايات الذكورة والأنوثة - ازدواجية - تناقض - الإنسانية الواحدة.

فهم ثنائية - تناقض العالم وثنائية العلاقات المتبادلة في العالم هو مفتاح تطوركم وازدهاركم.

الثنائية والعلاقات المتبادلة الثنائية نحن نناقشها ونستعرضها باستمرار الجأوا إلى كتبي بهذا الخصوص.

## روسيا

في الوقت الحاضر سكان روسيا مكوّنون بشكل رئيس من الروس ومتحدثي اللغة التركية، أُذكّر بأنه إلى هذا الأخير تنتمي شعوب القوقاز مثل التتر والباشكير واليوكوتيين والبورياتي والكاليفي وغيرهم.

تلك هي الثنائية الموجودة حالياً في روسيا، هذه الثنائية تبدو ظاهرة من خلال الفضاء الذي يشغله الروس وتلك الشعوب في جمهورياتهم وجمهوريات أخرى ذات حكم ذاتي.

تتمتع اللغة الروسية فقط بالأعداد الأحادية والمتعددة ونحن الروس يمكننا التباحث عن الحياة فقط بهذه المصطلحات.

هذا يعني أن الروس في روسيا يمكنهم أن يفكروا بأنفسهم كقومية وحيدة وجميع القوميات الأخرى في بلادنا تُعدّ بالنسبة إلى الروس مجموعة القوميات الأخرى.

اللغة تعكس رؤيتنا وفهمنا للعالم المحيط وتحدد علاقاتنا المتبادلة معه، لذلك فإن الروس يرون أنفسهم قومية واحدة وينظرون إلى القوميات الأخرى على أنها متعددة. وبما أننا نرى أننا وحيدون من هنا وبشكل لا إرادي ينتج أننا الوحيدون الجديرون هكذا يعمل العقل لدى الإنسان الطبيعي، ومن هنا يكون من

الطبيعي أن تنشأ نزعة ما يُدعى التفوق القومي والشوفينية المتطرفة والنزعة العنصرية المسعورة العمياء المجردة من العقل والتبصر.

الوعي الذي لا يرى شيئاً سوى الأحادية والتعددية لا يمكنه استيعاب أن الروس موجودون بفضل تلك الشعوب في بلادنا وتلك الشعوب موجودة بفضل وجودنا نحن الروس، ثقافتنا يمكنها أن تبقى مُصانة دائماً وتتطور فقط بالاعتماد على بقية الثقافات، والعكس.

فإذا كان في اللغة لا يوجد قسم مخصص للثنائية - للتضاد ولا يوجد فهم للعلاقات الثنائية - المتضادة التي توجد في العالم وفي بلادنا. فهذا يعني أن الفهم بأن المتناقضات هي التي تحفظ وتدعم بعضها بعضاً، غائب تماماً.

والآن تعالوا لننظر بشكل أكثر عمقاً إلى ماذا يمكن أن تؤدي الرؤية أحادية الجانب غير المتزنة للعالم، حيث لا توجد دعامة على أساس الثنائية والتضاد.

عندما يعدُّ الإنسان نفسه وحيداً فماذا ينتج عن ذلك؟

ينمو الشعور بالحصريّة الشخصية، وعندما يكبر مثل هذا الشعور ماذا يتبع ذلك؟ تزهّر الغطرسة وتكبر كثيراً.

لماذا تظهر الغطرسة؟ الانفصال والشرخ بين الأعلى والأسفل - الإنسان يريد البقاء دائماً في الأعلى وليس في الأسفل أبداً يريد أن يكون دائماً قوياً وليس ضعيفاً مطلقاً وعندما يسعى الإنسان



طوال الوقت أن يكون في الأعلى، ماذا يجري وأي قوانين تدخل العمل؟ قانون رمي (قذف) المونادا وقانون النفي (الرفض).

نحن وبلدنا ندور ونهوي إلى الأسفل في كل مجالات الحياة فقط لأننا نعد أنفسنا أننا الوحيدون الاستثنائيون الفريدون والبقية شعوب بلدنا - المتعددة. الفطرسة دائماً وفي نهاية المطاف تقلب الإنسان الذي وبكل قواه يعد نفسه مميّزاً جداً وفريداً، هذه الفطرسة تقلب حتى روسيا.

لدينا كل بواب يعد نفسه رئيس حكومة وكل عامل يرى في نفسه أنه الأركى والأرفع من قيادته، كل واحد منا نحن الروس يرى أنه يستحق أكثر بكثير مما هو عليه ولذلك هو لا يقوم كما يجب بما هو مطلوب منه.

لنعود إلى الثنائية - التناقض في العلاقات المتبادلة ما بين القوميات، نحن الروس نحتاج إلى اتحاد يجمعنا مع جميع شعوب بلدنا وخصوصاً تلك الناطقة بالتركية وحينها تتوقف الأرجوحة عن تأرجحها ويتعزز استقرار روسيا.

نحن الروس من الضروري لنا عد تلك الشعوب إخوة لنا وأن نتقاسم السلطة معهم، تلك كانت بنية الحكومة الموجودة بالفعل قبل مجيء عائلة رومانوف إلى الحكم في بداية القرن السابع عشر ولهذا بالضبط بلغت في حينه بلدنا ما بلغته آنذاك وسُميت حينها «روس - أوردًا الذهبية» وصارت إمبراطورية عظيمة، (انظر إلى كتب غ. ف. نوسوفسكي وأ. ت. فومينكو «الإمبراطورية» و«روسيا الإنجيلية»، وكذلك كتابي السابق «حياة بلا حدود - القانون الأخلاقي»).

«ركزوا انتباهكم على أنه باستخدام تعبير «الدولة العظمى» نحن ومن جديد في داخلنا نعرض أنفسنا على أننا الدولة العظمى الوحيدة في العالم - كل البلدان الأخرى لا يمكن أن تكون عظيمة أو يمكنهم أن يكونوا كذلك ولكن بتكُلف، لأنه وحسب لغتنا هم - بقية البلدان المتعددة». عظمتنا يمكن أن توجد فقط عند وجود العظمة لدى الآخرين أيضاً وهذه هي الثائية - التناقض.

كان من الممكن الاعتراض على أنه في النهر الواحد ذاته لا يدخلون مرتين وما تم تفعيله مرة لن يتكرر مطلقاً - أي أن الروس والترك لن يتحدوا من جديد، ممكن ولكن سكان روسيا ما زالوا كما في السابق مُكوّنين بشكل أساسي من روس وشعوب ناطقة بالتركية، ومساحة روسيا تعكس تقسيماً ثنائياً كهذا، لكن القيادة فقط هي للروس أنا أعني القيادة العليا.

الواضح أن بنية (تركيبة) حكمنا الحالية لن تكون صالحة - فقد برزت بوضوح قوى نابذة في الجمهوريات الناطقة بالتركية والداخلة في الاتحاد الروسي، شيء ما يقترب.

## الفعل - اللا فعل

### الفعل:

أمامكم تتوضع كومة من أحجار ليست بالكبيرة وهي تقريباً متساوية في الأبعاد والشكل، يجب عليكم أن توجدوا بينها واحداً مختلفاً عن البقية اختلافاً طفيفاً، فكيف ستصرفون؟ ماذا ستفعلون؟

إن نظرتم إلى أنفسكم الآن فسترون أنّ عاصفة من الأفكار قد بدأت تتحرك في داخلكم وستبدأ ترتفع نحو سطح الوعي أنماط كثيرة مختلفة من السلوك في مواقف مماثلة وبدأ يظهر فائض من أساليب حل هذه المسألة، عقلكم يغلي.

وفي نهاية المطاف أنتم حددتم لوغارتيماً تقريبياً للسلوك وباشرتم الإجراءات، فإن أنتم تعرضتم يوماً ما بشكل ما إلى مواقف مشابهة بدرجة أقل أو أكثر فستتذكرون بالتأكيد كم هو عمل مضمّن. بعد وقت مُعيّن ما ستكون الجهود المبذولة للحصول على النتيجة قد أنهكتكم وستتوقفون عن متابعة البحث من جراء ما حلّ بكم من إعياء.

فكيف كنتم ستصرفون في لحظات كهذه؟

أنتم تخليتم وسلّمتم ومن ثم بدأ استرخاء عام في جسدكم، عقلكم يسترخي ونظرتكم تفقد تركيزها...

وتقع على الشيء الضروري لكم، إنها نتيجة مثيرة أليس كذلك؟

جهودنا لبلوغ شيء ما دائماً تحرك في داخلنا عاصفة من المشاعر والأحاسيس والأفكار وسلاسل من المعاناة.

جهودنا الهادفة لبلوغ شيء ما تُعْمِي وتتهك.

الامتناع عن بذل الجهود لحل المشكلة يتيح لكم بفاعلية أكثر وسرعة أكبر إيجاد الحل.

في حياتكم يوجد بالتأكيد شيء مماثل ومنذ زمن لا تحصلون عليه، من الممكن أنكم تبذلون الكثير من الجهود ولا تريدون الاستسلام؟

### الأفعال؛

أنا وخلال ممارسة التأمل بشكل دوري منتظم اكتسبتُ السكون، فكنت وبشكل دوري محدد تارة أرتمي في حالة المرض وتارة في حالة انعدام المقدرة على فعل شيء، بما في ذلك التأمل، رغم أنه في التأمل ماذا تفعل؟ أنت تجلس وحسب.

في لحظات كهذه كان لدي وعلى الدوام الإحساس بأنني متوتر جداً، حاضراً دائماً وبأنني أستعجل الأحداث رغبة مني بالحصول على نتائج ما مجهولة.

مثلاً مع النهوض من جلسة التأمل أحسست بضبابية في رأسي، أو ثقلاً ما في رأسي من جهة الخلف، وانخفضت قدراتي وكل ما بوسعي فعله تبخر وذهب إلى مكان ما وحل مكانه الخمول والضعف وانعدام الرغبة بفعل شيء أي شيء.

إن جوهر أي تأمل يتلخص في أنه وبعد التأمل يجب أن تشعرُوا بأنكم في حالة نشاط وهممة قوية وأفكاركم تنصب وتشتع كأحجار الألماس، والعالم بالطبع كذلك يصبح ساطعاً مُشرقاً.

فإذا شعرتُم بأنفسكم على غير ما يُرام فعلى الأرجح أنكم تعرضتُم لإجهاد مُفرط وأنتم تسعون للحصول على نتيجة دورية، مثال التخلص من عقدة ما.

وعلى كل حال رغبتكم بفعل شيء ما أوقفه تيار الوعي، وفي النتيجة أنتم تملكون ما تملكون.

وكل شيء هنا جيد ولكن الناس في هذه اللحظات بالتحديد وهم يسعون لبلوغ نتيجة ما يمكن أن يوصلوا بأنفسهم إلى المصحات العقلية.

الكفاح هو الكفاح دائماً يمتص القوى ويجعل العلم باهتاً ويمكن أن يوصل إلى عقلٍ متجهماً تماماً.

عندما تكونون في أول الطريق فإن رغبتكم بفعل والتخلص من شيء ما أمر مقبول بل وبدرجة ما يساعد في التحرك نحو الأمام.

لكن ومع الحركة ومع إغناء التجربة بالمزيد من الخبرة ومع الرهافة أنتم ستشعرون بردة فعل ما وسيظهر لديكم بأنكم تراوحون في أماكنكم، فإن أنتم لاحظتم هذا فاعلموا أن جهودكم الخاصة هي التي تناهض تقدمكم إلى الأمام.

ومع مرور الزمن ستتعلمون تمييزها بوضوح ودقة، كل ما هو ضروري لكم هو أمامكم ومنذ زمن، فقط المطلوب أن تتفضوا عن كاهلكم غبار التوتر الناجم من جراء رغبتكم ببلوغ شيء ما، أنتم بالتأكيد مررتم بمواقف كذلك حيث تابعتم وبابتسامة كيف أن بعض أصدقائكم يحاولون إيجاد شيء ما وهو في حقيقة الأمر موجود أمام أعينهم.

تذكروا حالتكم آنذاك وقيّموا ذلك ولامسوا حالتهم في تلك اللحظة.

## الأعلى - الأدنى

شاركت مرة في إحدى الندوات، وكمثال للاشتغال على النفس تم تقديم عرض لكل واحد منا مفاده العثور على إنسان بين الحاضرين هو الأكثر نفوراً في نظرك وبالنسبة لك، ومن ثم العثور على الجزء المشابه في نفس كل منا حيث أن ما يُنْفَرنا في الآخرين هو ذاته ما لا نتقبله في نفوسنا، أنا حددت شخصين كانا يجلسان على التقابل وكانا يمثلان تناقضاً كاملاً، جلسنا نحن الثلاثة مُشكّكين ثلاثة أضلاع لمثلث.

واحد كان ذكياً جداً والآخر مثّل بنفسه الأحاسيس والمشاعر وكان إلى حد ما ليس على ما يُرام وظهر كممثل للاختلال وحتى شكله كان أشعثاً.

بشكل عام كان مفهوماً بالنسبة لي لماذا لم أقبلهم - شخصيات مماثلة موجودة بي - أما لماذا أنا لا أقبلهم فذلك بقي لغزاً فنحن عادة حين نرفض جانباً ما من شخصيتنا سرعان ما نطابقها مع أخرى لمعايشة هذا الجانب الوجودي.

جلست أنا ونظرت فحسب إلى هذا الوضع وشعرت بالحدود التي تفصلني عنهما وعايشت المشاعر المتوافقة مع ذلك.

مضى الوقت وأنا لم أستعجل مطلقاً ولم أكرث لما يجري من حولنا ، والحل صار يتشكل تدريجياً. تبين أنني وضعت درجة تقييم سلبية لكلا الشخصين معاً معتبراً أن أحدهم لا يجوز أن يكون كذلك وأن الآخر تقوقع في شيء ما ، أنا وفي مساعيي أن أكون غير هذا وغير ذلك أي أن أكون أسمى وأفضل رفضت أساليب العيش تلك غير اللائقة بالنسبة لي، وأنا كذلك رأيت كيف أنني أرفض بقية الناس وأساليبهم الحياتية رغم أنه ومنذ زمن معروف لي وواضح بأن العالم من حولنا يعكس فقط ما نحن نُكوِّنه في عقولنا أي ما هو موجود فينا حيث أن الظاهر يكافئ الباطن.

أحد ما بي من جراء رفض الناس الآخرين أراد أن يكون متميزاً خارقاً ، لهذا وأنا أعيش بين الناس كنت وحيداً.

كيف أنتم تريدون أن تكونوا أنفسكم - أنفسكم؟



## الأفضل - الأسوأ

مرة وأنا أمر بالقرب من محل «أوبتيكا» دخلت إليه لأنظر إلى ما يباع هناك وربما لفحص النظر لأطلب نظارات لنفسي. هناك بالفعل كانت توجد غرفة خاصة بفحص العيون - النظر. وأنا أقترّب من الغرفة شعرت أن في داخلي يبدأ توتر خفيف، وعندما اقتربت من باب الغرفة ونظرت إلى برنامج الزيارة - كانت ساعة قبول. لكنني لم أدخل إلى الغرفة للفحص وكأن شيئاً ما منعني من الدخول ولو لأطرح بعض الأسئلة التي تهمني. بالقرب كان يقف رجلٌ بلباسه الأبيض. مررت بمحاذاته موحياً بأنني زائر أحتاج للمساعدة كمشتري. وعندما هو تحرك باتجاهي أبعدهت أنا ذهنياً عني مُجبراً إياه على البقاء في مكانه، في رأسي دائماً كانت تتردد تُرهة ما مثل: (حسناً سأذهب لاحقاً إلى الفحص، حالياً لا توجد تلك الضرورة).

وأنا أخرج من المتجر شعرت بالاسترخاء. وفي صباح اليوم التالي عندما جلست أتأمل تبدت لي تلقائياً قصة الأمس وعادت لي المشاعر التي أحسست بها قبيل ذلك،

تابعت جلوسي والنظر مُعاًيشاً دون اتخاذ أي إجراء، وفجأة تبدت أمام عيوني لوحة كم أبدل من الجهود لأصنع من حياتي حياة أفضل وأكون أنا أفضل في نظر نفسي وأمام الناس.

موقف الأمس توضح لي مُبيناً المعنى المستتر فيه.

شاهدت أنني لم أدخل إلى غرفة الفحص لكي لا أُجاب بالرفض بإجابة غير مناسبة وتصرف غير لائق بي.

ولو أن مثل هذا حدث لكنت تعرضت للإهانة ولعايشت مشاعر مؤذية، لذلك مراقبي الزمني بالانشغال بأمر ما آخر لكي ألهو عن الدخول وبثرثرة لا قيمة لها أخرجني إلى الشارع.

المراقب قد حافظ على جزء مني من العطب - ضحية الإهانة - وأنا لم أصطدم مع مشاعر مريضة كهذه، أنا لم أفقد وجهي أنا بقيت أفضل، لأن الاصطدام بالإحساس وبالإهانة واللا انتباه واللا فهم والإهمال يعني أن تصبح أسوأ وتُظهر ذلك للآخرين، أمرٌ مُوجع.

استمررت في الجلوس وفي النظر مُتيحاً الفرصة لعملية الاستيعاب أن تسير كما هي، وفيما بعد شاهدت كيف أنني وفي جميع المواقف الأخرى التي تعرضتُ لها حاولت أن أكون الأفضل.

«والحفاظ على الوجه الأفضل»، مثال أنا رأيت أنه وحيث كان الابتعاد عن الشجار ممكناً فقد ابتعدت لأبقى الأفضل.

فلو أنني تشاجرت لكان من الممكن أن أخسر وبالتالي كنت سأصبح الأسوأ في نظر نفسي وفي أعين المنتصرين والناس

المحيطة بي، ورأيت أنني طوال حياتي وأنا أحاول أن أكون الأفضل هارباً من نفسي، وهنا انبعثت رائحة كريهة وأنا بالطبع شعرت بها.

لقد فهمت أن الكثير من السوء قد تجمع بي وأنا طوال حياتي كنت أتعاطى مع ذلك السوء - محاولاً أن أصبح أفضل مما هو موجود.

ورأيت أن هناك من يتصرف بسوء وهو في الواقع صادق. هم كما هم ولا يسعون لإخفاء ذلك لا عن أنفسهم ولا عن الناس. ورأيت أن أولئك الذين طوال عمرهم يحاولون أن يصبحوا أفضل بالمعنى المباشر وغير المباشر ينتقدون من يتصرفون بشكل سيء، هذا هو مجتمعنا الأرضي «العادل».

في هذا اليوم بالتحديد وأنا خارج من البيت شاهدت كومة كبيرة من الأوساخ متوضعة على الطريق مباشرة، وفي هذا اليوم بالذات التقيت بشخص حدثني بأنه يرى الكثير من الأحلام حيث هو يجلس في حفرة مليئة بالأوساخ.

وكل مرة عندما يحاول أن يخرج منها يجد من يدفعه إليها مجدداً بحذائه.

هو وفي الحياة يحاول دائماً أن يصبح أفضل، لكنني نصحته بالبقاء في تلك الحفرة وقبولها ومعايشتها الأمر الذي لم يفهمه هو ونظر إليه محمداً بذهول.

ثم وبعد أيام عدة اصطدمت مع مؤشرات تُظهر ما بي من «سيء - جيد»، ومع قبولي لما بي من سوء صرت أشعر بثقة أكبر

وبطمانينة وازدادت قواي، فلم تعد هناك من ضرورة في البرهنة لأحد ما على شيء ما أو إخفاء شيء ما، عملية بترونزع الأفتعة «كيف يمكن أن تصبح أفضل» ما زال مستمراً.

لقد صرت أرى بوضوح كيف ألتقي بالناس في طريقي أولئك الذين يبذلون قصارى جهودهم لكي «يكونوا أفضل».

لكي تكون أفضل يجب أن يكون بالقرب أحد أسوأ؟

لكي تكون أفضل يجب أن تعمل على أن يكون هناك أحد

ما أسوأ منك؟

## المراقبة

إن كنتم تريدون دائماً فعل ما هو أفضل وأن تكونوا أفضل والظهور أفضل الخ...، فإن هذا يتطلب أن تكون يدكم على الدوام مُراقبة والحفاظ على الرقابة لكي لا يصبح الحال أسوأ.

إن أنتم قرأتم كتابي الثالث «الطريق إلى الحرية، نظرة في النفس» فإني أذكركم بأنه وعلى سبيل المثال الإنسان ذو الطبع الفصامي يُؤمّن التحكم بالوضع منفصلاً بنفسه عن العالم المادي لأنه يرى أن الحياة بالنسبة إليه في هذا العالم تعني الموت.

ماذا يحدث لو أنكم قبلتم الناس وعشتم في العالم المادي؟

الطبع الفموي يُؤمّن التحكم ويبقى في الطفولة.

ماذا يحدث لو أنكم أصبحتم بالفين وأخذتم على عاتقكم

كامل المسؤولية عن حياتكم؟

الطبع النفساني هو بحد ذاته يجسد التحكم فهو دائماً

يُمسك بنفسه في مركز الاهتمام.

ماذا سيحدث لو أصبحتم آخر إنسان في العالم؟

الطبع الماسوشي يُؤمّن التحكم مُعطّلاً طاقته الإبداعية.

ماذا سيحدث لو تصرفتم كما يحلو لكم؟

الطبع العنيف يُؤمّن التحكم بالعالم المحيط مُغلِقاً مشاعره  
ولا يسمح لها بالظهور خارجاً.

ماذا سيحدث لو نطقتم بما تفكرون به بالفعل؟

ماذا سيحدث لو عرضتم مشاعركم الحقيقية؟

وطالما أن الناس ذوي الطباع النقية تماماً نادرون جداً وأكثر  
مَنْ قد تلتقيهم هم من ذوي الطباع المختلطة فإنه من الممكن  
تصور كم من التحكم يوجد في الإنسان العادي.

أنتم ترون في أنفسكم كل ذلك التحكم؟

أين وفي أي مكان من الجسد أنتم تتوترون لضمان التحكم

بالوضع؟

ابدأوا بمعايشة هذا التوتر مُطلقاً سراحه، أنتم صرتم  
مُشَبَّعين بالتحكم في الحياة لكن لم يتحقق شيء يُذكر أليس  
كذلك؟ فعلى كل حال قد حدث ما كنتم تخشونه؟

## النمو الروحاني

أنواع التحكم المذكورة أعلاه - هي نصف مصيبة.  
يُوجد تحكم أكثر اتساعاً، هذا النوع من التحكم يقول  
بأنكم لستم كاملين وأنكم أسوأ وعليكم أن تتطوروا روحياً  
لكي تصبحوا أفضل.

ماذا أم مَنْ؟

سائرون في دروب الحياة وتقرؤون ما أمكن من كتب عاقلة  
وروحية وتحفظون الوصايا وأساليب التطوير فلماذا كل هذا؟  
لكي تصبحوا روحياً أفضل - لكي لا تصبحوا أسوأ ولكي  
لا تلتقوا مع ما يسمى نصفكم «المظلم».

ذات مرة كنت أعمل مع إحدى النساء، هي جاءت لحضور  
ندوتي «وحيد القرن» لكي تتحرر من شيء ما.  
وكما ظهر لاحقاً هذه المرأة سَخَّرت كل حياتها للتطوير  
والإصلاح.

في يوم من الأيام كانت هي وحسب قولها فتاة سيئة جداً ثم  
قررت أنها لن تكون كذلك.

فقرأت كتباً روحية كثيرة وحضرت الكثير من الندوات،  
ومنها اليوم يفوح شذى المعرفة والثقافة والعقلانية والإصلاح، وفي

الحديث مع الآخرين حول أوضاعها فقد أظهرت مقدرة على التحمل والصبر والأدب والتعقل في التقييم وكان حديثها مجرداً من العواطف.

لكن ما كان يبدو هو أنها تضع نفسها فوق الجميع أو كحد أدنى فوق كثيرين.

ثم صار يتضح تدريجياً أنها تكبت الكثير في نفسها، وحيث أن الندوة كانت بعنوان «وحيد القرن - أسلوب تحرير الصدمات والمخاوف والمشاعر السلبية»، اقترحت أنا عليها التحرر من جزء من عواطفها بوساطة كرة.

(أنتم قرأتم حول كيف يُعْمَلُ هذا، في كتابي الثاني «الطريق إلى الحرية، الخير والشر»). الأمر الذي علقت عليه قائلة إنها قد سامحت الجميع ولا تحمل في داخلها أي مشاعر سلبية تجاه أي أحد.

فما إن نطقت بهذا القول الرنان وبهذه الحمية حتى سعيت لاستمالتها لمحاولة فعل هذا.

فأخذت بالوناً وبدأت تنفخ فيه، عيناها كانتا مفتوحتين، أنا لم أعقها، هي نفخته للدرجة التي انفجر فيها فنظرت إليّ بارتياح.

أسلوب وحيد القرن مبني على عامل المباغته ولهذا فإن البالون كان من المفترض نفخه والعينان مغمضتان حيث أن الانفجار المفاجئ للبالون يساهم في فك المشاعر السلبية وإطلاق سراحها. لكن لم يخطر على بالها مطلقاً أن تغلق عينيها، هي



قرأت كتابي الثاني أنا قد قلتُ ذلك في ندوتي وكررتُه مرات عدة عندما كان الآخرون ينفخون البالون - هي تؤكد أنها لم تسمع شيئاً.

كل شيء سليم فكيف إذاً سيكون المراقب الداخلي إن هو سمح لنفسه بإضاعة الرقابة على ما يجري؟

وأنتم أيضاً تنفخون البالون مع الحفاظ على أعينكم مفتوحة. أنتم طول الوقت تستمرون في الرقابة ساعين لأن تكونوا أفضل بدراستكم للمواد الروحية وإتقانكم لكل الأساليب الممكنة للتطوير الذاتي ساعين لتأمين أنفسكم من العواقب السلبية في المستقبل.

غالبية الناس تتردد إلى الكنائس فقط لأجل أن تصبح أفضل ولتأمين أنفسهم من الإشكالات والسلبيات القادمة في الحياة ومن جهنم ذاتها. اعتقادهم مبني على الخوف.

هذا يعني أن كل سعي للتطوير الروحي مبني على الخوف، أي أنه في حقيقة الأمر سعي للحفاظ على رقابة أكثر تطوراً على الوضع، أنتم طوال الوقت تنفخون البالون وبأعين مفتوحة، الرقابة المبنية على الخوف - هي ليست رقابة. فعاجلاً أم آجلاً ستخذلكم رقابة كهذه.

الإيمان المبني على الخوف هو ليس إيماناً. لأن الخوف لا يملك مع الحقيقة أي شيء مشترك يُذكر والذي يكون انعكاسه الإيمان. عاجلاً أم آجلاً سيوقعكم هذا الإيمان في مأزق.

## الإيمان

تعالوا لنستذكر باختصار ما هو الإيمان كما استعرضناه في الكتاب السابق.

توجد حقيقة نحن منفصلون عنها بأفكارنا وشكوكنا ومخاوفنا وزمنياً. الإيمان - هو انعكاس للحقيقة في الواقع، تلك الحقيقة التي سندركها في المستقبل. ومع الاقتراب من الحقيقة يتعزز الإيمان لأن نور الحقيقة يصبح أكثر وضوحاً، عندما نتلاقى مع الحقيقة يختفي الإيمان وتظهر وحدة مع الحقيقة ومعايشتها المباشرة.

في الطريق إلى الحقيقة، الحب يكون نجم هداية إلى الطريق الذي يجب أن يسلكه الإنسان لأن الحب يربط كل الأشياء بما في ذلك الحاضر والمستقبل وانعكاس الحقيقة في الحاضر - الإيمان - بالحقيقة ذاتها. فإن كنتم ما زلتم قادرين على حب شيء ما في هذا العالم فأنتم إذاً ما زلتم بخير.

الإيمان المبني على الخوف وكسب بعض المزايا - ليس إيماناً راسخاً فعاجلاً أم آجلاً أو متأخراً سينهار ومعه حامله، فالإنسان الطبيعي يستند دائماً إلى ذاته سواء أدرك ذلك هو أم لم يدرك وأي اعتقاد له خصوصاً الديني يستند إلى المخاوف والحصول على

بعض المكاسب من أي نشاط له بما في ذلك مساعيه الروحية. والأصح أن نقول؛ خصوصاً عن مساعيه الروحية - هنا من السهولة جداً إخفاء وجهه الحقيقي.

هذا ما لا يجوز الخلط فيه ولا الالتباس هذا طبيعي، وغير الطبيعي هو عندما يؤكد الإنسان من لحم ودم ويبرهن أن هذا غير موجود لديه، مثل هذا الإنسان يجب تجنبه والابتعاد عنه لأميال.

لا بد لكل إيمان من أن يتعرض لامتحان، وهل يمكن غير ذلك؟

وكيف لنا ملامسة الحقيقة دون ذلك؟ مع هذا لاحظوا أن كل تلك الامتحانات نحن من يُقيّمها وليس أي أحد آخر لأن الظاهر يكافئ الباطن. ستحين لحظة ونبدأ باختبار السند الذي نستند إليه ونقف عليه. فإذا كان السند كاذباً - ومبنيّاً على مخاوفنا ومكاسبنا الخ - فسينهار لا محالة.

وعندما يكون اعتقادكم وغير مهم ما هو - بالإنسان بالرجال وبالنساء، بالعدل وبالرب وبالحياء وبنهار فذلك رائع! في تلك اللحظة ستصطدمون بسندكم الوهمي الكاذب.

فاسمحوا لأنفسكم بالهبوط إلى الأسفل وأدركوا ماذا يجري، أحسُّوا بالفراغ من تحتكم وبالهجران والوحدة الموحشة وبالخيانة وبكل المشاعر التي تترافق مع هذه العملية.

لا تقاوموا! بل اسمحوا لأنفسكم بالهبوط عن إدراك إلى الأسفل معاشين لجميع المشاعر المرافقة.

تذكروا قانون رمي المونادا، عند ملامسة القعر فستخرجون إلى الجهة الأخرى للحقيقة الكاذبة مُطَهَّرِينَ، أنتم تموتون - أنا الكاذبة - وأنتم تتبعثون. بمعنى آخر في هذا العالم لا يكون ذلك.



## الطمع - الشبع

الطمع يولد من الإحساس بالنقص، الطمع ينظر للعالم كمحاجر غائرة، أنا أتبع كلماتي وأفكاري ومشاعري التي تُظهر مجدداً بأنني أطمع وأنفلق لأجل أن لا أخسر شيئاً، عملية مُملة، لكن ما العمل؟

- أين هو في جسدكم فراغ النقص؟

اذهبوا إلى هنالك بأذهانكم وانظروا إليه مباشرة عيناً بعين، حان الوقت لمعايشته ثم التخلي عنه.

الشبع يولد من الإحساس بالاكتمال والوفرة.

الشبع ينظر إلى العالم بعيون راضية ممتلئة، وهنا أسجل دائماً لنفسي كل ما أقوم به والحالة الراهنة عندما ترتفع إلى سطح الوعي لكي تنتقل ذات يوم الكمية إلى النوعية وأنا أتحرق منها.

طرفة:

أحد الروس الجدد يشكو لآخر فيقول:

- لقد اشترت ألعاباً غير صالحة.

- وما عدم الصلاح فيها؟ - يسأله الآخر - لا يمكن تعليقها

على الشجرة؟



- لا لا يمكن تعليقها.

- لا بريق لها؟

لا لا يوجد بريق لها.

- إذاً ما هو عدم صلاحها؟

- لا تُسعد!

في أيِّ مجال من مجالات الحياة تشعرون بأنفسكم بحالة

شبع؟

أين هو في جسدكم موضع التخمة؟

اذهبوا إلى هنالك بأذهانكم وياشروا بمعاشتها ومن ثم

التخلي عنها.

عندما يذهب عنك الطمع والشبع تظهر لديك المتعة باللحظة

الراهنة. وهذه هي الحالة السليمة للتأمل نحن سنتابع الحديث عن

الطمع والشبع في فصل «الرغبة».

## الإذن

عندما تأذن لنفسك بشيء ما فإما يصبح هذا الشيء غير ضروري وإما تأخذ منه تماماً ما تحتاجه لا زيادة ولا نقصان.

يهمكم معرفة ما هو الاسترخاء؟

أن تسترخي يعني أن تسمح لنفسك بامتلاك ما تريد لكن بالتأكيد آخذاً بعين الاعتبار القانون الأخلاقي.

أين وفي أي مكان من الجسد لا تسمحون لأنفسكم بالتوتر لكي لا؟

حان الوقت لتسترخوا ولتسمحوا لأنفسكم بالامتلاك - كم من الممكن أن نستمر بعدُ مع هذا الحلم؟

## المتعة

تعالوا لنُعرِّف مباشرة ما هي المتعة وما هي اللذة، هما شيء واحد.

بالطبع نحن نميزهما بدرجة الأحاسيس المعيشة، لكن من حيث المبدأ هما شيء واحد، لذلك فإننا وبدرجة متساوية سنستخدم هاتين الكلمتين ودون اعتبار أن هناك بينهما فرقاً يُذكر.

أنتم لاحظتم أنه ومع سيركم في دروب الحياة توجهون كل أفعالكم وخططكم وتصرفاتكم للحصول على المتعة؟  
وأياً كان عملكم وأياً كان شغلكم وأياً كانت ممارستكم، وأياً كان جليسكم فإنكم تسعون من وراء كل عملية تقومون بها للحصول على المتعة القصوى؟ رائع! إذا فقد حان الوقت لصيغة السعادة.



## صيغة السعادة

- كل شكل - شيء - يحمل في ذاته المتعة الخاصة به.
- الشكل يمكن أن يحمل المتعة التي يمكن أن يقدمها.
- كل لحظة من الزمن تحمل في ذاتها عدداً من اللذات بمقدار ما هي تملك لا أكثر ولا أقل.
- كل شيء يمكن أن يعطي فقط المتعة التي يمكن أن يعطيها كل عمل.
- كل عمل ، كل ممارسة يمكن أن تعطي فقط تلك المتعة التي يمكن أن تعطيها.
- المال المكتسب واكتساب المال وإنفاقه والمال نفسه ، كلها أشياء يمكن أن تقدم فقط المتعة التي تستطيع تقديمها لا أكثر ولا أقل.
- الطعام يمكن أن يقدم قدراً من السعادة مقداره ما يمكن أن يقدمه لا أكثر ولا أقل.
- العلاقات يمكن أن تقدم فقط تلك المتعة التي يمكنها تقديمها.
- الرجل يمكن أن يعطي فقط تلك المتعة التي يمكن أن يعطيها.

- المرأة يمكن أن تعطي فقط تلك المتعة التي يمكن أن تعطيها.
- الحياة في كل لحظة من الزمن يمكن أن تعطي فقط تلك المتعة التي يمكن أن تعطيها ، ومقدارها تحدده درجة انفتاحكم على الحياة ودرجة وحدتكم معها.
- مقدار المتعة المُحصَّلة تحدده درجة تواجدكم هنا والآن.
- المتعة لا تُقسم إلى كثير أو قليل وإلى سيئة وجيدة ، المتعة هي المتعة ولا شيء أكثر.
- عندما تفكرون بالحصول على المتعة وبالمستقبل وبكيفية وبأيِّ وسائل يمكنكم الحصول على المتعة فإنكم تُضَيِّعُونها.
- عندما تقارنون المتعة التي تحصلون عليها مع التي قد تم الحصول عليها فإنكم تضيعونها.
- لكي تحصل على المتعة لا ضرورة لفعل شيء ، عندما تفعلون شيئاً لأجل الحصول على المتعة فإنها تتضاءل أو تختفي تماماً.
- المتعة تتحقق عندما لا يكون بينكم وبين الشكل أيُّ وسطاء فأَيُّ أفكارٍ ومعانيٍ وحينما تتعاطون مع الشكل بشكل مباشر.
- الفراغ يتضمن في ذاته كل الأشكال وكل اللذات التي تتوضع فيها ، التواجد في الفراغ يجلب أكبر متعة على الإطلاق.

التواجد في الفراغ يعني غياب كل الوسطاء بينكم وبين  
الشكل، وغياب كل الأفكار والمعاني، حينها أنتم تتلاقون  
وتندمجون مع المتعة المحتواة فيها.  
- التمتع بما يُسمَّى السعادة.

## التمتع بالحياة

أترغبون بالحصول على ما هو يسير إليكم حينها ستحصلون على ما ترغبون.

تعلموا أن تريدوا ما تحصلون عليه حينها ستحصلون على ما تريدون.

### دزين:

زوجتي وعند خروجها من الحمام روت لي مباشرة القصة الآتية:

اسمع أي دزين قد حدث قبيل لحظات، وأنا متمددة في الحمام وقد عمّ الدفء جسدي واسترخيتُ. وأخيراً قررت أنني اكتفيت من ذلك وباشرت بتطهير جسدي، ففرغ الحوض من الماء كالتُّ بالصابون جسدي ورأسي وفتحت من جديد صنوبر المياه الموجه إلى جسدي فلم أجد ماءً لا يجري الماء منه. لدي هدوء مطلق دون أية أفكار حول ما يجري من شيء سيء أي خدعوني وأزعجوني. وقتُ والصابون يغطي جسدي دون أن أستطيع إزالته بالماء وإنهاء ما بدأته لكن لا يوجد لدي أدنى قلق حول ماذا سأفعل في هذه الحالة.

لم يتحرك بداخلي أي شيء من أفكار معتادة ومشاعر.  
- أنا ساكنة تماماً في داخلي.

يسيل الماء الدافئ القليل من الصنبور فجلست القرفصاء  
ووضعت رأسي تحت الماء المناسب من الصنبور، فحصلت على  
متعة من ذلك لم أشعر بها بالتأكيد من أي شيء آخر.  
وفيما بعد قمت بالفعل ذاته مع جسدي - وتيار الماء الخفيف  
يسيل من على ارتفاع منخفض، لقد كانت متعة أكبر من أن  
تُوصف.

كل الناس ولو مرة واحدة في الحياة سيتعرضون لحالة  
مشابهة، لكن هذه الحالات تمضي وتبقى وحدها الذكرى،  
دُخاناً. وعندما في المرة القادمة سترغبون بتكرار ذلك فلن ينجح  
ذلك معكم.

- لماذا؟ انظروا مباشرة في أذهانكم!

كيف ولماذا ينقطع اتصالكم مع اللحظة الراهنة؟

أستطيعون أنتم رؤية كيف يتحرك العقل باستمرار؟

كيف وبمساعدة شيء ما تعزلون أنفسكم عن اللحظة  
الراهنة؟

حتى وإن عثرتهم على جواب منطقي على هذه الأسئلة، هذا  
لن يكون جواباً. الجواب يمكن أن يكون فقط - معاشيتكم  
المباشرة، انظروا مباشرة في نفوسكم وفي عقولكم.

كل الفن والمهارة تتمثلان في كيفية أن لا يبقى في العقل آثار ما تمت معاشته.

مع أن العقل سيقوم بذلك دائماً، وبالتالي يجب «فقدان العقل».

توجد التقنية الآتية لقبول الطعام: تأخذون حبة زبيب وتضعونها على لسانكم، ثم وبعد دقائق عشر أو عشرين «تأكلونها» محركين إياها ببطيء على كامل لسانكم، تمصونها وتشعرون بطعمها وتتبعون وتعايشون كل ألوانها وتحسون بالإحساس الذي يصدر عنها، أنتم في حبة الزبيب بشكل كامل وهي فيكم كاملة، وخلال خمسة عشر دقيقة ستشبعون وستشبعون متعةً.

أما عن الغذاء، فيمكن أن تأكلوا وتشربوا كل شيء على وجه الأرض لا توجد أي أشياء ضارة ولا سامة، هي تصبح كذلك أي ضارة سامة فقط إن بالغتم بكمياتها، فحتى بالماء العادي أو بالخبز يمكن أن توصلوا أنفسكم إلى الموت.

لذلك بدل من أن تُثخِموا أنفسكم بقراءة معظم أنواع الأنظمة الغذائية استمعوا لندائكم الداخلي في تحديد مقادير طعامكم بصرف النظر عما أتخمتتم به من معلومات مكتوبة مقروءة.

واخرجوا برؤية أن كل ما تتناولوه من طعام أو شراب سيتحول إلى المصدر الأفضل لصحتكم.

## الحفاظ على الجمال والشباب

قرأت قديماً في أحد الكتب عن اليوغا التمرين الذي يحفظ الجمال والشباب.

1. خذوا صورة لكم تلك التي تعجبكم أكثر من سواها أي تسمونها ناجحة جداً ومُلْتَقَطَة في السّن الذي يروق لكم أكثر من سواه.

2. تذكروها جيداً.

3. أثناء التأمل اسمحوا لجسدكم بقبول ذلك المظهر ولهذه الصيغة الفكرية (الشكل الفكري) وامنعوا أنفسكم فرصة الاتحاد مع هذا المظهر في الصورة.

المادة دائماً تتبع الفكرة، حباً بالرب لا تَفْصُبوْا لا أجسادكم ولا أفكاركم عندما ستمارسون هذا التمرين - وهذا يحدث غالباً عندما نريد بلوغ شيء ما على جناح السرعة.

## تبادل التناقضات

ذات مرة عقدت اتفاقاً مع أحدهم حول تقديم بعض الخدمات لي، وسارت الأمور بنجاح نحو الأمام وقبل أيام عدة من انتهاء الإجراءات الكاملة، طلب مني أن أسلمه قيمة الاتفاق كاملة، عندما طلب مني هو هذا المبلغ شعرت بتوتر في جسدي فاتخذت بعض الحذر، وبالصيغة والشكل المناسب متذرعاً بالكثير من المبررات رفضت طلبه.

لكن ما حدث ترك لدى الجميع إحساساً بعدم الارتياح. وحيث أنني تعودت على التمحيص في الأسباب لكل ما قد يصادفني في حياتي من مشكلات، عدت إلى البيت وجلست أتأمل لمعاينة واستيعاب كامل الموقف وبتمعن أكثر استرجعت ما شعرت به في اللحظة التي طلب هو مني المال.

وضعت الحالة أمامي وجلست أنظر في نفسي مُتيجاً للأحاسيس والأفكار بالصعود إلى سطح الوعي والسرّيان، وبتقييم ما حدث استعداداً لرؤية ما تسبب بداخلي بتجلي هذا الموقف خارجاً، والتحليل سار على النحو الآتي، الظاهر يكافئ الباطن، أنا خفتُ من أنني فيما لو أعطيته المال مُقدماً ألا يكمل هو الأمر حتى النهاية، أي أن هذا كان بي أنا. وهنا على الفور



سمحت لنفسي بتذكر أنني أنا كنت بالفعل من لا يُنهى أحياناً  
أمراً ما بدأته.

- وكان ذلك يحدث بالتحديد عندما كانوا يدفعون لي المال  
مُسبِقاً.

وشعرت بالارتياح وبُحسنٍ ما يقولونه: «جميل أن تقطف  
الثمرة دون أن تبذل أيَّ جهود».

أي أن الناس في لحظاتٍ كهذه تحولوا إلى ضحايا لخداعي  
أنا، وأنا كنتُ جلاًدهم، وبما أنه كان في الخارج هناك ضحايا  
لخداعين فإن شخصية «ضحايا الخداع» يجب أن تعيش في داخلي.  
لاحقاً سمحت لنفسي برؤية وتذكر الموقف عندما حدث معي  
شيء مشابه وسمحت لتلك المشاعر والعواطف بالظهور لمعايشتها  
وللتخلي عنها.

والآن صار واضحاً لي ما حدث معي، عندما طلب مني هذا  
الشخص المال مُقدماً، قلقْتُ ضحايا الخداع في أعماقي وتوترت  
لتبعد وتقي الألم مُتَغَطِيَةً برفض الطلب.

أما المدافع المراقب الذي تدخَّل في مهمته وبشكل مباشر  
مكافحةً الألم الذي قد يصيب أجزاء الأنا خاصتي غطى ذلك  
برفض الطلب.

من توجد لديه رغبة بمعايشة ألم ضحية الخداع وخصوصاً  
عندما يأخذون منكم كمية كبيرة من المال المكتسب بالعرق  
والدم؟

أتريدون فهم ما يجري مع الجلاد وضحية الخداع في  
داخلكم؟ اسمحوا لأنفسكم بمعايشة المشاعر الموافقة والأفكار  
متيحاً لها فرصة الانسياب والجريان والتخلي عنها دون التعلق بها.  
كان من الممكن فهم هذا من خلال حركة واحدة منطلقين  
في ذلك من أن الظاهر يكافئ الباطن.

لماذا خشيت أن أعطي المال مُقدماتاً خشيت من الخداع. هذا  
يعني أن خداعاً كهذا يعيش في داخلي. لكنني بعبوري لطريق  
أكثر تعقيداً اعتراني في واقع الحال كلا النقيضان.

## الحب

إن أي إنسان طبيعي يسعى إلى معرفة ما هو الحب، ويسعى أيضاً ليجد في حياته حباً، وأنتم كذلك.

الحب - هو إحساس بالوحدة مع العالم، هو معايشة الوحدة مع العالم، تحت كلمة العالم يُفهم كل ما يوجد في الطبيعة حولنا، كل شيء من دون استثناء، بما في ذلك الناس.

عندما يتلاقى الرجل والمرأة يفقدان الإحساس بالفردية الشخصية ويصبحان واحداً كاملاً.

وهذا الكامل يولد طفلاً، الحب دائماً يُنتج ودائماً يولد الأشياء.

الحب يظهر هناك حيث تتحد المتناقضات - دون صراع ودون تعارض ودون رغبة بأن يلغي الواحد الآخر ويحيا على حسابه.

أنتم تريدون الحصول على الحب في حياتكم لأنه ومنذ البداية تعيش فيكم رغبة ومسعى الاندماج مع الواحد الكامل.

وأنتم في العمق تعرفون أنكم منفصلون لهذا تسعون للوحدة، الانفصال يتسبب بالألم والمعاناة أما الوحدة - الحب - تُشفي وتُهدي السعادة.

هذا العالم مبني بحكمة لدرجة أن انفصاله أو فرديته الداخلية الخاصة دائماً نحن نراها حولنا في الناس وفي المواقف التي نعيشها.

كيف يمكن أن تحصلوا على الحب إن أنتم قسّمتم كل ما حولكم إلى سيء وجيد؟

كيف يمكنكم أن تعرفوا ما هو الحب إن كنتم دائماً تشجبون وتُقيّمون؟

متى يمكنكم أن تدرّبوا وتجزّوا العالم إلى سيء وجيد، أنتم تدينوا وتجزّوا أنفسكم لأن الظاهر يكافئ الباطن.

من يدرين؟

كيف تصنعون أنتم التقييم؟

مما تتطلقون؟

تريدون أن تحصلوا على الحب في حياتكم، لكن كيف يمكنكم إيجاده إن كنتم لا تتقبلون بعض جوانب شخصيتكم؟

أي حب يمكنكم أن تهذوه للناس وللإنسان المقرب إن كنتم لا تريدون النظر لأنفسكم ورؤية جوانبكم السلبية وقبولها من دون أي تقييم؟

جوانبكم السلبية تنعكس خارجاً في إنسان مقرب منكم، لهذا يفترق الناس، ولهذا أنتم تفترقون مع الأحبة، فيكم يوجد كل ما هو موجود في العالم من حولكم.

أنتم لا تريدون أن تروا الكذب في أنفسكم، يبدأ الكذب يحيط بكم، أنتم لا تريدون أن تروا الخداع في أنفسكم، يبدؤون خداعكم.

أنتم لا تريدون أن تروا في أنفسكم الحيوانية وغريزة القتل؟ يبدأ يتراءى لكم أنهم يريدون أن يقتلوكم والعالم من حولكم ممتلئ بالفجور والانحراف، أنتم ترون في كل مكان ما أنتم ترفضونه في أنفسكم.

الحب - الوحدة - اتجاه أنفسكم واتجاه الناس يظهر هناك حيث لا يُقيّمون ولا يدينون حيث أنتم تقبلون ولا تُتكرون.

## التعلق والقبول

عندما تشير للإنسان لما يوجد فيه وإلى ما يُنكر تجده مشوشاً حائراً على الرغم من أنه على معرفة كاملة بقانون الظاهر يكافئ الباطن، عندما تتصحه بقبول هذا ينشأ في داخله خوف واعتراض، فيرتفع خوفه من أنه إن هو لم يقبل ذلك فسيصبح كذلك وسيبدأ بمعايشة حياة كهذه.

مثلاً عندما ننصح إنساناً طبيعياً أن يقبل في نفسه قاتلاً فإنه طبعاً يدفعك جانباً وينظر إليك كعدو له، ردة الفعل مفهومة تماماً.

أنتم تعيشون في الحياة هذا الشكل الفكري أو ذاك، فقط لأنه يُنكر في ذاته وجوده ويعطيه درجة «سيء».

أنتم تتمسكون وبشكل تلقائي بأسوأ تقييم ويأخذكم، التقييم السلبي يعني أنكم لا تريدون مجرد النظر إلى ذلك ويعني أيضاً أنكم لا تسمحون أن يكون ذلك، وإذا كنتم لا تسمحون لذلك أن يكون فإنه سيخفي وبشكل تلقائي من مجال رؤيتكم في الداخل وسيظهر في الخارج، هذا يعني أنكم قد أصبحتم ذاك الذي أنتم ترفضونه. الظاهر عكس الباطن.

وعندما تقبلون؟ عندما ترون وتتعرفون، عندما تكونون على معرفة بشيء ما فإنه لن يأخذ مطلقاً السلطة بعد ذلك عليكم لأنكم ستلاحظون دائماً محاولات تلك.

أنتم تسيطرون بكل ما للكلمة من معنى وتتحكمون بالوضع، إن قبول شيء في أنفسكم لا يعني أنكم ستصبحون كذلك وأنكم ستعيشونه طول العمر.

بقبولكم في أنفسكم ما ترفضونه وتقيمونه سلبياً أنتم تجلبون لأنفسكم الحب والسلام في حياتكم.

## انقطاع الأفكار

ما تملكونه اليوم في حياتكم هو نتيجة لأفكار معينة دخلت ذات يوم إلى أعماقكم وتجذرت فيها أي أنكم بدأت تفكرون بها ثم صرتم كما هي تماثلون أنفسكم بها ، كل هذا يحدث بشكل غير ملحوظ أبدأ للعين إن لم تتوقفوا لتتنظروا في أنفسكم وفي عقولكم.

الأفكار التي أدخلتموها إلى أعماقكم أصبحت أفكاركم، وهي فيما بعد تتطور وتبدأ بالظهور خارجاً لأن الظاهر حتى النهاية يعكس ما لديكم في الداخل، الجلوس فحسب والنظر فحسب مع الزمن يتيح لكم التحكم بعملية انقطاع الأفكار التي ما زالت حديثة الولادة. على الأرجح سيستغرق هذا سبعاً أو أكثر من السنوات.

هنا من الضروري تعلم الحفاظ على اليقظة والانتباه لما يجري في داخلكم، ولو أنكم نظرت مرة واحدة في أعماق أنفسكم للاحظتم بالتأكيد أنه وقبل تبلور الفكرة أنتم تعرفون باقترابها وبمضمونها التقريبي، هذا يشبه ما يتشكل من فقاعات على سطح طينٍ مُشبع بالمياه الحارة.



فهو يولد الآن ورغم ذلك أنتم ترونه وتحسون به.  
في هذه اللحظة يمكن وضع حدٍّ للفكرة.  
لا تكبت الفكرة بل ضع حدًّا لها.



## لوغاريتم حل المشكلات

لا شك مرت حالات وأوضاع لديكم تعثرت أو توقفت فيها شؤونكم وكأنها لا تريد أن تتحرك من مكانها مطلقاً من جرأء العقبات الناشئة.

طلبتُ من إحدى السيدات ذات مرة المساعدة في حل مشكلة محددة، فاستجابت بكل سرور ووعدت بتعريفني على شخص قادر على تسوية مسألتني.

حضرتُ أنا إلى عند تلك المرأة وقامت هي بالفعل بالاتصال مباشرة بالشخص المذكور أعلاه وعلى الرغم من أننا كنا على موعد مسبق معه لم يكن في مكانه، ولم يكن أمامنا من حل سوى الانتظار.

مضت ساعة على انتظارنا وكانت المرأة تتصل من وقتٍ إلى آخر للتوثق من أنه في مكانه أم لا، وخلال انتظارنا كنا نتحدث حول أشياء كثيرة ومصادفة تطرقنا إلى كيفية حل المشكلات بشكل أكثر فعالية وكيفية تجاوز العقبات التي تقف في طريقنا، أنا بدأت أشرح لها وفهمت أنني نفسي قد صرت في الحالة نفسها، أمامي ظهرت عقبة على شكل غياب إنسان عن مكانه لمدة ساعة ونصف، أنا قمتُ بما عليّ القيام به ومع اتباع

ذلك رفعت هي السماعه واتصلت فأجاب ذلك الشخص، واتضح أنه كان منذ وقت في مكانه ولم يتأخر سوى عشرين دقيقة.

الظاهر يكافئ الباطن، فإن ظهرت أمامكم عقبة فإنكم أنتم من يشكلها وليس أي أحد آخر، أنتم ولسبب ما تحذرون ولا تقبلون الوضع الجديد للأشياء التي سيكون لها مكاناً عندما تتجاوزون هذه العقبة، إن وجود العقبة خارجاً يظهر أنكم قد توقفتم داخلياً.

عادة هذا يحدث من جرأ مخاوف ما، عندما تقاسمتُ خشيتي وتحفظي من أن الأسوأ يمكن أن يحدث إن لم يُحلَّ سؤالي إيجاباً حينها وعلى الفور رفع الشخص المطلوب السماعه.

## اللوغاريتم

4. أعيروا انتباهكم واستوعبوا أن أمامكم قد نشأت عقبة، شاهدوها، الناس عادةً إمّا تخمد هماتهم أمامها على شكل ما يشبه الغيبوبة، وإما كسراً حتى العظم. إنَّ تكتيكاً كهذا يغيب عنه الوعي وحضور مفهوم هنا والآن.

5. أدركوا أن هذا هو أنتم وليس أي أحد آخر من يصنع العقبة، لأن الظاهر يكافئ الباطن.

6. اسألوا أنفسكم إن كان الأكثر سوءاً يمكن أن يحدث في حال حصلت على ما تريدون وبلغتم مُرادكم؟

7. تقاسموا بصدق خشيتكم وقلقكم وعواطفكم السلبية مع أحد ما.

يمكن أن يفعل هذا فعلته في حال نطقتم بصوت مسموع هذا كله وأنتم بمفردكم متواجدون، جربوا.

أنا مرات كثيرة شاهدت كيف أن هذه التقنية تعمل لدى الناس الآخرين أيضاً، فإن أنتم حددتم بشكل صحيح خشيتكم ولامستم المشاعر الضرورية فستختفي العقبة مباشرة وأمام أعينكم وكأن الأمر سحراً.

يحدث أن تتوقف العملية من جراء حضور بعض المشاعر السلبية فيكم، هذه المشاعر أيضاً يجب إيجادها وإدراكها وتقاسمها.

مثال طالما أنني لم أدرك علاقتي السلبية بحماتي ولم أقل لزوجتي بصدق ومن كل قلبي أنني مستعد للعيش معها حتى نهاية العمر ما كان ليتم ذلك التبديل في المسكن الذي كان متوقفاً ولأشهر عدة خامداً دون حراك.

وهنا افترقنا، لقد نظرتُ إلى خشيتي وجهاً لوجه ومباشرة فاختقت. مثال آخر، أحضر رجل سيارة غالية الثمن جداً من بلد أجنبي.

لقد وضع بها ماله لكن طالبها رفض شراءها وفي ذلك الوقت بالذات حدث الإفلاس في البلد، فتجمدت الأشياء ومنها السيارة المذكورة، طال الوقت وامتد لأكثر من نصف عام ولم يأخذ السيارة أحد على الرغم من أن الرجل سعى لبيعها بأرخص الأسعار.

وفي أحد اللقاءات تقاسم معي مصاعبه ومعاناته فقلت له بأنه هو على الأرجح قد حظر مشاعره السلبية. «تذكر ماذا حصل معك في ذلك الوقت وبما قلت وفكرت حينها عندما رفض الرجل شراء السيارة» - نصحته أنا. بعد أسبوع باع هو السيارة.

يحدث أننا نلقي بحلول مشكلاتنا مع الآخرين، في حالات كهذه الشأن أيضاً يتوقف - يتوقف إن كان يلزمكم أن

تشاركوا به ولو بمشاعركم، هو لن يتحرك خطوة من مكانه إلى أن تستوعبوا هذا.

مثال أنا وزوجتي أردنا ذات مرة حل سؤالٍ محددٍ وباعتبارنا أننا لسنا محيطين به تماماً أوكلنا حله لصديقنا، الأمر بقي واقفاً في مكانه دون حراك ولا قيد أنملة رغم أنه كان بسيطاً جداً.

وفي نهاية المطاف فقدنا الصبر وحللنا الموقف وقررنا أن نحل مشكلتنا بأنفسنا، وارتفع في داخلنا العزم والحماس لتنفيذ المطلوب بأنفسنا، وفجأة بدأ حل السؤال يحضر وبشكل متسارع دون مشاركتنا.

## العمل مع العُقد

بالعيش في هذا العالم وبالسير في هذه الحياة أنتم بالتأكيد قد واجهتم المواقف التي طُلبت منكم فيها معرفة وإتقان مهارات ومعارف محددة حول كيفية تجاوز العقبات الناشئة. أنتم تعرفون على الأقل أساليب عدة لكيفية التصرف في المواقف المعقدة بما في ذلك حالة المرض، فهل لاحظتم أن كل تلك الأساليب محدودة قاصرة في استخداماتها وسيحين وقت ستتوقف فيه عن العمل والصلاحية مهما فعلتم لتغيير ذلك؟

ومهما فعلتم في حالة كهذه؟ أنا سأخبركم بأنكم قد حصلتم اليوم على كتاب يُتمم معرفتكم بتلك الأساليب والكتاب هو «كيف ستغيرون حياتكم».

لكن الأساليب لا تعمل بالأحرى تعمل لكن ضمن حدود معروفة، لماذا؟

## الكفاح والرضوخ

اطلبوا من صديقكم أو صديقتكم مد راحة اليد إلى الأمام نحوكم.

وضعوا عليها راحة يديكم وابدؤوا بالضغط، وطالما أنكم تضغطون فستشعرون بمقاومة، وكلما زدتم الضغط زادت المقاومة.

فإن استمررتم بالضغط دون توقف لمدة طويلة جداً فإن عضلاتكم وأوتاركم سوف تتجمد في هذا الوضع، ثم يمضي بعض الوقت وتصبح متصلبة تدريجياً، هكذا نحن ننحظر.

انظروا إلى كبار السن، أجسادهم غير مرنة تكاد أن تكون غير قابلة للانحناء لأن عضلاتهم وأوتارهم وخاصة في منطقة الحوض متصلبة إلى حد ما، هذا صحيح فمعركتنا الأساسية هناك تجري. المعركة فعلياً ليست لأجل الحياة بل لأجل الموت لأننا نموت وطاقتنا الجنسية تبقى حية تُزِينُ هذا العالم بولادات لأشكال جديدة بوساطتها.

بالصراع مع المرض أنتم كذلك تتصلبون في وضع واحد، ومرضنا يستمر في مقاومتنا، وعلى هذا النحو نحن بكفاحنا



ورغبتنا بالتخلص من المرض نعززه ونشكل لأنفسنا مشكلات جديدة، والآن أرجعوا يدكم. قوة الخصم ستبقى معلقة في الهواء. عندما تزيحون قوتكم وترفعون كفاحكم لا يستطيع المرض أن يحافظ على وجوده أكثر على حسابكم ولا يبقى له من مخرج سوى أن يختفي.

المشكلة / المرض دائماً يتغذى فقط من خلال قوتكم ورغبتكم في التغلب عليه.

يوجد شيء ما تريدون امتلاكه لأجله طبيعتكم هو مُصمَّم. إنها الرغبة - من طبيعتكم. يوجد عقلكم الذي يعرض درجات التقييم ويقول لكم أنه يملك المرغوب - سيء أو غير ممكن. هذه رغبة أخرى - من عقلكم، المرض أو المشكلة يظهران في المكان حيث تلتقي هذه القوى وحيث تتصادم.

بشكل عام يمكن التأكد من أن الأمراض والمشكلات - هي رغبتكم الداخلية بامتلاك / أو عدم امتلاك شيء في حياتكم.

ماذا أو مَنْ؟

عندما تتصارعون مع المرض أو مع المشكلة فإنكم تتصارعون مع أنفسكم لأن الظاهر يكافئ الباطن لأن مواجهتكم لن تنتهي مطلقاً ولن تتصروا مطلقاً على مرضكم، وأقصى ما يمكنكم فعله هو كبتة بوساطة مختلف أنواع الأدوية.

ولكن لن يختفي المرض من جراء ذلك.

وهكذا مدّت الأمراض يدها إلى الأمام والآن فقط أنتم مؤهلون لإنهاء هذه المواجهة متنازلين مزيلين مقاومتمكم، عندها تتراجع المشكلة ويتراجع المرض، اخضعوا لطبيعتكم وكل شيء سيكون في مكانه.

مخيف؟ طبعاً. لذلك ارفعوا مقاومتمكم بالتدريج مستخدمين لوغاريتم معاشة الألم، غريبٌ لكن هذا الأسلوب لا حدود له أو على الأقل أنا لم أرَ حالة حيث كان من الممكن أن لا يعمل هو. غريبٌ جداً.

هو لا يعمل فقط عندما تقاومون المرض وتريدون التخلص منه.

فإن كان المرض ما زال موجوداً فيكم هذا يعني أنّ فيكم صراع ورغبة الانتصار وليس الإدراك، هذا مؤشر.

كل ما هو مذكور أعلاه يتعلق بالأمراض وبالمشكلات.

أين تكافحون؟

كيف تكافحون؟

ماذا تكافحون؟

توجد طرق كثيرة للحصول على الأجوبة عن هذه الأسئلة. واحد منها - كتابة ما يخطر على البال دون انتقاد أو تحليل المكتوب.

أنصح بأن تأخذوا الآن ورقة وتبدءوا بكتابة الأجوبة،  
الأفضل إذا بدأتم الكتابة دون أن تفكروا بما تكتبون.  
بعد بعض الوقت سترون الجواب، كثيرون من الناس  
يستخدمون هذا الأسلوب بنجاح لحل المشكلات الشخصية  
ويحصلون على الأجوبة بما في ذلك ما يجري، جرّبوا.

## الحوار الذهني

الحوار الذهني - هو الحوار الذي تجرونه مع إنسان مُحدد ،  
فإذا كانت لديكم علاقة مع أحدهم ليست كما يرام أو أنكم  
تدخلون معه في خلاف أو أننا بحاجة لحل سؤال ما من أسئلتنا  
فيمكن البدء بالتحدث مع هذا الإنسان بشكل ذهني حول ما  
يحدث واضعين إياه أمام أنفسكم.

اجلسوا في تأمل وضعوا هذا الإنسان ذهنياً أمامكم وابدؤوا  
بالكلام معه صامتين أو ناطقين كما يحلو لكم.

فإن كنتم ستتحدثون معه من القلب صادقين وستفهمون  
موقفه ومشكلاته وتقبلونه كما هو على حاله فإن مشكلاتكم  
- أي مشكلة - ستُحلُّ.

معنى وجوهر هذا الأسلوب يتمثل في أنكم تنتزعون من  
أعماق أنفسكم المواجهة مع هذا الإنسان وتبادرون أنتم بالخطوة  
الأولى نحوه على طريق ملاقاته. ولن تنظروا إليه بعد ذلك على أنه  
حاقد أو عدو، أنتم تتيحون له فرصة أن يكون كما هو على  
حاله، لكن دون أن تنقلون له موقفكم الشخصي.

وبالتناغم مع موجات القلب ستصطدمون بالتأكيد مع  
أنفسكم مُتوسلين مُتزلفين أبيين منيعين متسلطين إلى ما هنالك.  
أسلوب رائع لتتبع وقبول أنفسكم أياً كنتم.

## مبدأ علاج المرض

بالطبع كل ما قيل أعلاه يمكن استخدامه لحل المشكلات، ذات مرة حدثني زوجتي عن المرأة التي كانت لديها بشرة دهنية وكانت تستخدم الكريم المخصص للبشرة الجافة. «أصيحُ - قالت هي - إن كانت لديكم بشرة دهنية من الضروري معالجتها باستخدام الكريم الخاص بالبشرة الجافة».

إن لم يكن هذا مفهوماً لأحد ما فسأوضح. الكريم الخاص بالبشرة الجافة يتضمن الكثير من المكونات الدهنية المرطبة للبشرة أي أن المرأة عرضت معالجة البشرة الدهنية بكريم يحوي مكونات دهنية، من وجهة نظر الناس العاديين مستخدمي هذا المنطق هذا هراء.

أنا حينها لم أفهم جيداً ماذا أرادت تلك المرأة أن تقول وأغفلت هذه القصة إلى الوقت المناسب عندما أنضج لالتقاط فكرتها. الآن أنا مستعد للتقاسم معكم ما رأيته، وعشته أثناء واحدة من جلسات تأملي.

كما هو معلوم لكم عالمنا مزدوج متناقض، ونحن أنفسنا كذلك، فأي منطق يستخدمه عقلنا بالتعاطي مع العالم الخارجي ومع جسده؟

بدائي جداً. إن كان هناك شيء ما جاف فيجب ترطيبه وسقايته. وأي شيء رطب يجب تجفيفه، إن كان في الجسد الكثير من الدهن يجب تخليصه من الغذاء وخصوصاً الدهون. وإذا كان الجسد نحيلاً فيجب إعطاؤه الكثير من الغذاء وخصوصاً الكثير من الدهون.

إن كان هناك شيء دقيق يجب زيادة سماكته وإن كان وافر السماكة يجب جعله أدق من ذلك وأخذ الفائض.

إن كان لدى أحدهم الكثير فيجب الأخذ منه وإن كان لديه القليل فيجب إعطاؤه، إن كان هناك من يرفع رأسه فيجب قطع رأسه وإن كان يخفضه فتجب تجرئته.

باختصار إن مثل هذا المنطق في التعاطي مع العالم ومع أنفسكم يمكن وصفه بتصادم وصراع النقائض، صراع حتى الإفناء. أي أنه بوساطة أحد النقيضين نحن نسعى لإفناء الآخر غير الملائم لنا في اللحظة الراهنة. فالغباء نحاول إفناءه بواسطة العقل والوجع بواسطة المسكنات والضعف بواسطة القوة.

نحن نعمل على توبيخ وتجرئة الشخص العزيز علينا لكي يصبح ذكياً قوياً جميلاً متعلماً لئناً طيباً ودوداً.

لا يعمل! لأننا مثلاً نحاول معالجة الغباء بالعقل وبالعقل نحن نثبت وجود الغباء وعلى الدوام نغذيها بهذا العقل ذاته.

## الشبيه يعالج شبيهه - توازن الأضداد

ما هو الحب؟ هو عندما نحن لا نصارع وإنما نقبل ما هو موجود كما هو على حاله.

هذا يعني أن الغباء يُعالج بوساطة الغباء ذاته والوجع بوساطة الوجع والضعف بوساطة الضعف الخ

الوجع يُعالج بالوجع - بضغط حذر على المكان نفسه الذي يؤلمنا أو إذا تقصينا لوغاريتم معاشة الألم سامحين للألم أن يكون.

الحرق يُعالج بالنار بوضع الملح أو البول على الحرق، الوردية الوبائية تعالج بوساطة رقعة قماش حمراء معلقة فوق فراش المريض.

قابلية التعرض للزكام والزكام ذاته يُعالج بالماء البارد، ضعف الذكورة يعالج بوساطة المرأة وهي كما هو معروف مخلوق ضعيف، إلى ما هنالك.

لكي تتخلصوا من الدهن يجب البدء بالطعام، لكي تتخلص من كونك نحيلاً يجب أن تتوقف عن تناول الطعام طول الوقت.

لكي تتخلص من الخوف يجب إضافة المزيد منه - تذكروا السؤال من الكتاب الثاني الذي بوساطته نحن نعمل مع المخاوف: «ماذا سيكون فيما لو؟...».

عندما ظهرت لدي مشكلة في الغدة الصفراوية شربتُ شراباً إيطالياً - كامباري. وهو شرابٌ مُرٌ جداً كما هو معروف لكنني حصلت منه على متعة هائلة. لكن تذكروا أنه في جميع الحالات المقادير الصحيحة مهمة جداً ووقت الاستخدام وليس السعي للتخلص عاجلاً من المشكلة.

وفي حال زيادة المقدار فإنَّ المرض ببساطة ينتقل إلى نقيضه، وحينها من الضروري البدء بالتصرف بشكل معاكس لأجل إخراج العملية إلى الحالة الوسط.

في نتيجة علاج الشبيه بالنقيض المشابه يتحقق التوازن والإنسان يصبح في الوسط.

والآن تعالوا لنفهم ماذا تحرك هذه العملية.

وهكذا فإن الجسم يُعدُّ مُكوَّناً ظاهراً، والحقل غير ظاهر. وهكذا فإن قطعة الحديد في المغناطيس تُعدُّ مُكوَّناً ظاهراً، وأما الحقل - فغير ظاهر.

فإن كانت البشرة رطبة ودهنية فهذا يعني أنها يمكن أن تكون سبباً للجفاف الشديد في الداخل.

أي أنه قد أصبح من الواجب على الإنسان أن يتواجد في الماء.



وإذا كان على الجسد بشرةً جافةً فهذا يعني أن في الداخل الكثير من الرطوبة، وبالتالي يجب الإقلال من التعاطي مع الماء في الوقت الذي تتوازن فيه العملية، مثال، أنا وخلال شهور عدة كنت أغتسل كل أسبوعين مرة لأزيل فائض الرطوبة غير الظاهر. البشرة الجافة لدي ظهرت نتيجة التلامس المتكرر مع الماء والاعتسالي يومياً.

إن كان الإنسان يتظاهر بالشجاعة ويُظهر للخارج أنه شجاع هذا يعني أنه داخلياً ضعيف العقل، لذلك تجد أن الأقوياء في الخارج يحيطون أنفسهم بالضعفاء.

بالقرب من الأقوياء هم لن يكونوا أقوياء، ولكي يُعالج القوي من قوته، من الضروري إضافة قوة في الخارج حينها يبدأ الضعف بالخروج للخارج والظهور. وإذا أخرجنا الإنسان من القوة للضعف مرات عدة ومن الضعف للقوة حينها هو في نهاية المطاف يتلمس الوسطية الذهبية.

إذا كان الجسد والوجه جميلين أي مكونين بشكل جميل هذا يعني أن في الداخل بشاعة وشكل منعدم.

لهذا فإن النساء الجميلات لديهن صديقات غير جميلات. وعلى هذا النحو هن يحافظن على جمالهن وشكلهن. فإذا كانت بالقرب منهن صديقات جميلات فإن جمالهن سرعان ما يذبل ويتحول إلى بشاعة، وبالتالي فإن المرأة غير الجميلة من الضروري لها أن تحيط نفسها بمن هن أقل منها بعداً جمالاً فتبدأ تصبح جميلة وجمالها الداخلي يبدأ يظهر خارجاً.

لكن هذا يحتاج إلى الوقت والصبر وقتاً وصبراً وثقة بالنفس  
ولكن النتيجة حينئذ حتمية وهي محققة مائة بالمائة.

الكبد يستجيب لشعور الغضب، فإذا كان الكبد يؤلك  
فهذا يعني أن في داخلك خطراً ومنعاً لظهور الغضب، وبالتالي من  
الضروري إحاطة نفسك بالغضب مثلاً البدء بمشاهدة فيلم حيث  
الكثير من القساوة والوحشية.

الأمعاء - هي مصدر الحياة، فإذا مرضت فيجب إذاً إحاطة  
النفس بالحياة كأن تشاهد أفلاماً تضح بالحياة وتؤكد لها  
وتستمع لموسيقا مماثلة مناسبة.

إن كان الكذب يحيط بكم أو الخداع فإنكم بذلك  
تدعمون استقامتكم الشخصية لكن في داخلكم يوجد أيضاً  
الكذب والخداع.

ولأجل موازنة الصدق والكذب والخروج إلى الوسطية  
الذهبية يجب إضافة أناسٍ أمثالكم من المستقيمين إلى مَنْ  
حولكم. لا تبالغوا في المقادير وإلا فستضطرون للتصادق مع  
الأندال والخبثاء لكي تتوازن العملية مجدداً.

نحن نشكل وجعاً من الخارج لأننا نرى أن الوجع غير كافٍ  
في الداخل. نحن نشعل النار لأننا نعتقد أن النار ليست كافية -  
حيث يكون البرد موجوداً، هناك لا يوجد دفاء.

نحن نشكل خداعاً لأننا نعدُّ الخداع الموجود ليس كافياً.  
في ذلك الجزء من كياننا حيث يحيا الصدق لا يوجد خداع

أليس كذلك؟

لذلك: فإنَّ الشبيه يُعالجُ بشبيهه لكي تتوازن النقائص –  
الظاهرة وغير الظاهرة.

وبشكل عام يعمل المبدأ الآتي:

إن كان وخلال فترة طويلة لا يتحقق شيء ما فيجب إذاً  
التصرف بشكل معاكس، فإن كنتم تتبعون نظاماً غذائياً ما  
لكن لا شيء يتغير، هذا يعني يجب أن تفعلوا العكس: لمرض  
القلب – الركض ومرض الكبد – تناول المالح والدسم وإلى ما  
هنالك.

باختصار نقول يجب فعل ما تجنبتوه على الدوام تحت  
مسمى الخوف من الموت، لكن تذكروا جيداً المقادير وأهميتها.

متى يجب البدء بفعل العكس؟

هل من الممكن أن نستمر قليلاً بعدُ في التصرف على المنوال  
ذاته فنحصل على ما نريد؟

## أنماط الطباع

على ضوء ما تحدثنا عنه آنفاً من الضروري أن نضيف إلى معلومة أنماط الطباع التي استعرضناها في كتابي «الطريق إلى الحرية - نظرة في النفس». أُدْكَرُ بأن أنماط طباع الإنسان - هي ذلك القطار الذي استقلتموه عند الولادة والذي فيه ستسافرون حتى نهاية العمر.

أنماط الطباع - هي العُقد العميقة التي تُحدّد بشكل كامل وحتى النهاية سلوكنا في الحياة حتى أدق وأصغر التفاصيل.

أنتم محكومون بأنماط طباعكم ولا مفر من هذا سوى الانتقال من المُكوّن السلبي لهذه الأنماط إلى المُكوّن الإيجابي.

ويمكن التخلص منها بشكل كامل فقط فيما لو أصبحتم بوذا أي مُتَنَوِّرِينَ، يمكنكم أن لا تعيروا انتباهاً للمعلومة حول أنماط الطباع لكن حينها لا تندهشوا للمواقف السلبية التي قد تحدث معكم وتكرر.

لكن إن أنتم بدأتُم استيعاب هذه الأنماط فإنكم لا شك ستكونون قادرين على الانتقال إلى الحالة الإيجابية مُحَقِّقِينَ الوحدة والتناغم مع الحياة. أنتم على كل حال باقون في القطار

نفسه - وفي التركيب الطبيعي نفسه، لكن معايشة الحياة من الوجود المادي الفيزيائي تتغير من سالبة إلى موجبة ويظهر الوعي. وأخيراً، مع الرغبة بتحديد التركيب الطبيعي، انظروا إلى جسدكم وليس إلى ما هو موجود في الداخل لديكم، انظروا إلى الشكل لكي تتعلموا تحديد الجوهر.

وهكذا:

الطبع الفصامي من الخارج ينفصل عن الأرض لأنه في الداخل يعتبر أنه مرتبط فوق العادة مع هذه الحياة، هو ينفي هذا ويبدأ بعيش النقيض.

وبالتالي لا ضرورة للفصامي أن يذهب بعيداً لكي يكتسب الوحدة مع هذا العالم ويحتاج فقط للنظر إلى داخل نفسه. في البداية هو سيشاهد الخوف وخلف هذا الخوف تختبئ تلك الوحدة مع الكون المادي الذي هو يتسوّر.

في الكتاب الثاني أنا شرحت التمرين تحت مسمى «ظهور النقيض». تمرين تعليمي مهم جداً. للطبع الفصامي هو يبدو على النحو الآتي:

كيف كنت سأشعر / سأصرف / سأتواصل مع الناس لو أنني هبطت إلى الأرض وسمحت لنفسي بالوجود في هذا العالم والتعامل مع الناس؟

أي علاقة كانت ستكون مع أمي فيما لو أنها لم تبذني في حينه؟

فيما بعد وأنتم تتأملون هذه الأسئلة أتيحوا للإجابة فرصة الظهور في عقلكم - تماماً كما يحدث هذا عادة عند تظهير الصورة، وهكذا أنتم تنتقلون من نقيض إلى آخر، وكأنكم تَعْبُرُونَ جسراً، وما ظهر في عقلكم يظهر في خارجه.

الطبع الفموي من الخارج يتوقف في الطفولة والحاجة، لأنه في الداخل يعرف بأنه بالغاً فوق العادة ويقف بقوة على الأرض ولديه كل شيء، هو ينفي هذا.

ثقب الحاجة الأسود، لا أحد مطلقاً يملؤه للفموي، فذلك يمكن أن يقوم به بنفسه هو فقط إن بدأ يتردد على عمق نفسه بشكل دوري إلى أن يجد هناك مقدرته على ضمان نفسه بشكل مستقل. وحَمَلُ المسؤولية عن حياته وامتلاك كفاية مطلقة.

في البداية طبعاً هو سيصطدم مع خوفه أن يصبح بالغاً ويمتلك كل شيء وعندما يُعايش ذلك تتكشف خلفه حالة الاكتفاء الذاتي.

إظهار النقائص:

كيف كان من الممكن أن أشعر بنفسي وأتصرف وأتعامل مع الناس لو أنني أصبحت بالغاً وأخذتُ على عاتقي المسؤولية عن حياتي وكان لدي متوفراً كل ما هو ضروري؟

الطبع النفساني لا يثق بالناس ولا بالحياة ويكذب على الدوام ويحاول الحفاظ على الرقابة والسيطرة لأن مُكوّنهُ غير

الظاهر يُعدُّ ثقةً بعملية الحياة وإيماناً بالإنسان، وما دام هو يعتقد أنهم يخدعونهم بكل تأكيد. يخدعونهم، لذلك هو يخدع. وأيضاً يمكن أن تجد لدى النفساني عناداً أحمق وهو يتمسك به دائماً ودائماً هو يريد أن تكون الأمور تماماً كما هو دائماً يتمنى.

الفشل يستدعي الخوف لديه لذلك تجده لا يثق بأحد على الإطلاق وإنما يُطبِّق شروطه.

لا أحد يستطيع ولا بأيّ طريقة إقناع النفساني بعكس ما يرى هو حتى الرب ذاته، و فقط عندما هو ينادى بنفسه عن النظر في النفس ويواجه اللاثقة الذاتية والكذب مع خشيته أن يثق لأجل معاشة هذه الأحاسيس والعواطف، فقط حينها هو يستطيع إظهار العلاقة الإيجابية إزاء الحياة ويستطيع الاعتماد على الناس وعلى الحياة.

لكن هو لا يثق حتى بنفسه ولا يستطيع الاعتماد حتى على نفسه وهذا بالتحديد لأن الجزء السفلي من الجسد ضعيف وكذلك الرجلان.

إظهار النقائص:

كيف كنت سأشعر بنفسي وسأتصرف وأتعامل مع الناس فيما لو بدأت أثق وأُفصح المجال لإرادتهم واتباع رؤيتي؟  
الطبع الماسوشي لا يفعل شيئاً يحب أن يُجمد كل شيء لأن الأنا خاصته الداخلية تغلي وتضج بالحيوية وبالعامل الاستثنائي الفعال.

وهو ينكر الأنا غير الظاهرة خاصته.

الماسوشي لا يُخلي مكانه لأحد وقد شكّل طبعه بالضبط  
لأجل أن يتعلم بفاعلية أن لا يقوم بشيء وأن يُوقف العمليات كافة  
في أول البداية.

وهو فقط من يمكنه مساعدة نفسه والنظر إلى داخلها  
والتصادم مع خشيتها الداخلية من أن يكون حراً وبالتالي البدء  
بالفعل.

بالطبع لا بد له من البدء بمعايشة ألم الاحتقار الذي يوجد  
فيه بكمية ضخمة وألم اللافهم والرفض - وماذا عليه بعدُ فعله؟  
وطالما أنه يحمل هيئة النفساني فإنه سيمتلك ظاهراً في  
العالم الخارجي ما يمتلكه دائماً، لا أحد ولا في أي شيء يتهمه  
فهو بنفسه يشكل واقعه خارجاً.

عندما يبدأ النفساني النظر في نفسه بشكل منتظم معاشياً  
المشاعر الموافقة لذلك فإنه وفي النهاية سيتمكن من إظهار  
مواصفاته الفريدة.

إظهار النقائص:

كيف كنت سأشعر بنفسي وسأتصرف وسأتعاطى مع  
الناس لو أنني كنت حراً، حراً بالطلق؟

بالطبع عندما تتعاطون مع مكون غير ظاهر فمن غير  
الممكن أبداً أن تتصوروا الإجابة عن السؤال، لا توجد ولا فكرة  
صغيرة ولا تصور صغير كيف من الممكن أن يبدو أمام الأفق



الداخلي الفراغ الأسود، لكن إن استمررتم بالإمساك بهذا السؤال وإبقائه تحت ناظريكم فإنكم في لحظة ما ستلاحظون أولى شرارات الفهم وإن كانت صغيرة لدرجة أنها لا تكاد تُلاحظ. وخلال بعض الوقت ستلاحظون شرارة أخرى ومن ثم يصبح عددها أكثر إلى أن تتضح الصورة بشكل تدريجي، والمهم هنا - أن لا تستعجلوا.

الطبع العنيف يُفلق مشاعره لأن مكونه غير الظاهر يشكل بذاته شغباً كبيراً وانفتاحَ مشاعر وعواطف ورقّة وحباً وثقة بالشريك لا يمكن المسّ بها أبداً، هو يرفض هذا النمط من السلوك ويبدأ بعيش النقيض، إنسان متهور!

ولا أحد مطلقاً سيبرهن له بأنه شخص محبوبٌ ويمكنه أن يظهر بكامل الطمأنينة مشاعره وأن يثق بشريكه وأنه لن يتعرض للخيانة أبداً، وأنه هو فقط يتحكم بخشيته من أن يتعرض للخيانة والهجران، وعندما هو يلامس هذه الخشية حينها ستبدأ بالتكشف الثقة والحب والوحدة مع الكون.

هذا هو جوهر الأنا غير الظاهرة.

إظهار النقائص:

كيف كنتُ سأشعر بنفسي وأتصرف وأحس بالناس وبالشريك أو الشخص الحبيب لو أنني استطعت التعبير بصراحة عن مشاعري وأفكاري؟ (تأخذني القشعريرة!).

لأجل معاشة لا شعورية لأنماط طباعك تحتاج لحياة كاملة، نادراً ما يستطيع أحدٌ ما الخروج إلى نقيض غير ظاهر وهو ما زال حياً.

لأجل المعاشة الواعية لتركيبه الطباع تحتاج لسبع أو تسع أو أربعة عشر سنة ومن الممكن أكثر.

ما هي المعاشة الواعية؟ هي عندما تبدؤون بمراقبة أنفسكم وأفكاركم وأفعالكم متعرفين في كل مكان على هذا النمط أو ذاك من الطباع، هذا عندما تسمحون لأنفسكم بالبداية بمعاشة المشاعر والعواطف المرتبطة مع هذه الأنماط من الطباع الأمر الذي يكون مؤلماً جداً لأن كل واحد منها يُبنى على صدمة طفولية - هذا صرتم تعرفونه من كتاب «الطريق إلى الحرية، نظرة في النفس»، كل هذا يمكن القيام به في جلسات تأمل دورية الأمر الذي يُسرّع اجتياز الطريق، ومع الوقت ستنتقلون إلى المُكوّن الإيجابي للأنا ويدخل الحب والتناغم أكثر وأكثر إلى حياتكم.

## العمل مع الجسد

يوجد سر واحد وحيد للعمل مع الجسد ، فإن أنتم استوعبتموه فلن يبقى مع الزمن في جسدكم أي أمراض ، أما في العالم الخارجي لن تبقى أمامكم أي حواجز.

السريكم في أن تكونوا حاضرين عند قيامكم بما تقومون به عندما يعمل الجسد ، فإن أنتم مارستم تمرين الضغط مثلاً فإن عقلكم مجبور على التواجد في اليدين وفي الجسد ، أنتم متوجهون نحو عدّ كمية الضغط وعند الحضور في الجسد والحضور عندما تفعلون شيئاً ، عقلكم يقع في العضلات التي تعمل.

الحركات التي تنجزونها بجسدكم فارغة وغير مفيدة إن لم تكن فيها حاضرة معرفة (مع - الوعي) - وبصرف النظر عن كمية الحركات التي يُمكن أن تقوموا بها.

إن أنتم جلستم القرفصاء أو هزرتم بطنكم فإن عقلكم سيقع في الأرجل وفي البطن.

أنتم حاضرون في كل ما تقومون به مُدُونين في أنفسكم كل ما يظهر من أحاسيس في عضلاتكم وأي أفكار تسري في عقولكم.

حينها سيبدأ في حياتكم اكتساب النوعية لا الكمية، إنَّ طريقاً كهذا يبدو طويلاً وغير فعال ومُملٌ لكن هذا هو خداع عقولكم، التي تعودت الانزلاق على السطح دون النفاذ إلى عمق الأشياء، فإن كنتم ستجربون هذه الطريقة في ممارسة التمارين الفيزيائية فإنها ستنتشر بالتدرج خلال بقية العمر، وعندئذ ستصبح الحياة خطوة إثر خطوة مفهومة وقد تحولت إلى «الآن» المستمر.

فإن أنتم تمكنتم من تضمين مكانٍ ما من الجسد عقلكم فهذا يعني أنه في هذا المكان من كياناتكم الإنساني قد دمجت عقلكم وجسدكم، المادة والروح. أكرر أنتم تستطيعون فعل هذا إبان التأمل - متبعين العقل في ذلك المكان الذي يقلقكم - أثناء ممارسة التمارين البدنية أو خلال النشاط اليومي.

وكلما زادت في الجسم أماكن كهذه حيث العقل والجسد متصلان صرتم أكثر وأكثر كياناً واحداً وكلما ظهرت الصحة أكثر صارت أفعالكم أكثر فاعلية في الحياة بما أن الظاهر يكافئ الباطن، وفي نهاية المطاف عقلكم وجسدكم سيتحدان تماماً، وهذا - هو التناغم.

## الإدراك

عندما سئمت سماع الأسئلة ذاتها من الناس الذين سمعوا  
آلاف المرات ذاتِ الأجوبة على كيفية التصرف لكي يحلّوا  
المشكلة علّقت عندي في المكتب الإعلان الآتي:  
هنا يُحظَر طرح الأسئلة وتقاسم المشكلات!  
هنا يُسَمَح بتقاسم الأجوبة المستلمة على الأسئلة الذاتية وعلى  
ما فعلتم لأجل إدراك المشكلة!

### الفهم:

8. بما أن الظاهر يكافئ الباطن:  
ما الذي شكّل في داخلكم ما صار يقلقكم خارجاً؟  
متى حدثت مواقف مشابهة في حياتكم؟  
متى حدث أول تلك المواقف؟
9. أيُّ ثنائيات ثنوية تعمل هنا وأي نقیض تشغلون أنتم  
شخصياً؟ ماذا تكبتون في أنفسكم؟
10. كيف هي الثنائية الثنوية لديكم أو العقدة المزدوجة؟  
كيف حلّتموها؟

11. أيُّ خطواتٍ قمتُم بها للاندماج مع المشكلة؟
12. كيف استخدمتم الأسئلة الآتية:
- لماذا؟ ماذا سيحدث لو أن؟ مَنْ يفعل هذا؟
13. كيف استخدمتم إظهار النقائص؟
14. كيف استخدمتم ما يلي:
- أسلوب اكتساب القوة الداخلية؛
- لوغاريتم البحث عن الأسباب المولدة للمشكلات؛
- لوغاريتم تشكيل ما تريدون امتلاكه؛
- لوغاريتم معايشة الوجد / المرض / المشكلة؟
15. كيف استخدمتم قانون رمي المونادا بمساعدة السؤال الآتي:
- «ماذا سيكون لو أن؟..».
16. أيُّ قوانين للعالم الثنوي عملت في حالتكم؟

الجزء الثالث  
تَأْنِثُ - مركز الوحدة ( اتحاد العقل بالجسد )



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)



## تهيد

نحن وإياكم قد تعرفنا وبالقدر الكافي على عمل العقل،  
والآن حان الوقت لتتعرف عليه هو ذاته - البدء بالإحساس به  
لكي نمتلك وإياه شأناً مباشراً، حينها سيظهر لدينا الاتصال  
العكسي، التاندين الأول يمكن أن يساعد كثيراً في هذا.

لقد كان لنا شأن معه في كتابي الثالث «الطريق إلى الحرية  
- نظرة في النفس». أذكرُ بأن هذا المركز يقع تقريباً على بعد  
خمسة سنتيمترات أسفل السُرَّة ويتوضع في عمق منطقة الحوض،  
وهو حيث يتصل العقل بالجسد، أهذا على السمع غريب؟

رغم ذلك فإن الأمر كذلك ويمكنكم أنتم بأنفسكم  
التأكد من هذا لأن جميع الدلائل الخارجية والبراهين لا مكان  
لها هنا، فهنا تعمل فقط معايشتكم الداخلية.

توجد لدى الإنسان ثلاثة مراكز، الأول يقع كما سبقنا  
وتحدثنا في منطقة الحوض أي بالقرب من المركز الثاني للطاقة،  
المسؤول كما تعرفون عن الطاقة الجنسية والحياتية.

والثاني يقع على مستوى القلب المسؤول عن حب الناس وكل  
ما هو حي على وجه الأرض.

والمركز الثالث على مستوى العين، وهو المسؤول عن الحب  
الفضائي.

وبهذا الشكل تكون المراكز الثلاثة واقعة بالقرب من المراكز المسؤولة عن الإظهار المختلف للحب وعلى مختلف مستويات الحب - إزاء النفس وإزاء الناس وكل ما هو كائن. الحب - هو قوة جذب، قوة موحدة دامجة لأشكال هذا العالم في واحد كامل، لذلك يقولون إن الرب هو الحب.

وجود العقل في كل مركز من تلك المراكز يساعد الإنسان في الاتحاد والاندماج مع العالم على المستويات الثلاثة - الخاص الإنساني والعالمي والفضائي.

كما تتذكرون مركز الطاقة الثاني مسؤول عن المشاعر الخاصة والتعلق. وبوساطته بالتحديد أنتم بسهولة تتعلقون بالأشياء والمواقف، بالمناسبة:

كيف أنتم تفعلون ذلك؟

لماذا ضروري لكم أن يكون على الدوام هناك شيء لديكم في الاستخدام؟

بحيازتكم على مركز التاندين «الوحدة» فستمتلكون اللا تعلق والمقدرة على التخلي عن الأشياء ومنحها فرصة أن تحيا مُستقلة.

عندما تعطون الحرية للأشياء وللناس فإنكم تجعلون أنفسكم أحراراً، والنمو الروحاني ممكن ما دام الإنسان حراً.

ولهذا بالتحديد يسمى مركز التاندين الأول عصب القوى الروحية - وهو يلعب دوراً هاماً جداً في التطور الروحي للإنسان.

## كي

عندما يتحد العقل بالجسد في مركز التاندين الأول تنشأ حالة كي، واصفاً كي في كتابي الثالث وكنت قد سميتها طاقته - أنا هنا أخطأت. كي هي الوضع الذي ينجم في نتيجة اتحاد العقل والجسد ولا شيء غير ذلك أنتم يمكنكم أن تدعونه بالطاقة والحقل والتيار وبما يحلو لكم، لكنكم بهذا الشكل ستشتتون عقلكم وستذهبون في الاتجاه الخطأ.

كي - هي حالة العقل والجسد عندما يكونان متحدين معاً، وبفهم كيف أن أرسطو ضلل عقولنا (لقد حلت هذا مفصلاً في كتابي الخامس: حياة بلا حدود - القانون الأخلاقي) مُدْخِلاً مفهوم المادة الجوهرية والتي منها تتكون الأشياء فأنا تقريباً ما عدتُ أستخدم مصطلح الطاقة على الرغم من أنني وفق مبدأ العطالة أستمر في فعل هذا إلى أن أهضم وأتقن اللغة الجديدة لأجل نفسي.

أذكرُ عما دار الحديث، قبل وحتى أرسطو في عقول الناس ومخيالاتها كان هناك مفهومان فقط هما:

المطلق، المنشأ الأول، الرب «كلها مرادفة» - وأكثر أو أقل لنسخ متقنة طبق الأصل لهذا المنشأ الأول - كل الأشياء التي تحيط بنا وإياكم، ونحن وإياكم بما في ذلك.

أي كان هناك مفهوم الأصلي وشاكلته ولا شيء غير ذلك.  
الشريط السينمائي والصورة على الشاشة تقدم بدقة هذه  
الفكرة.

برهن أرسطو بأنه وإضافة إلى الأصل والشاكلة توجد مادة  
جوهرية مستقلة بحد ذاتها ومنها تنشأ الشاكلة.  
مثال آلة تُصنع من المعدن، زجاجة من الزجاج، وإلى ما  
هنالك.

أي أن أرسطو أدخل مفهوم المادة التي تتمتع بكيان مستقل.  
وهكذا يكون قد ظهر وسيطٌ بين المنشأ الأول وانعكاسه  
على الأرض على شكل مادة.

بتعبير آخر بين الرب وإياكم وإيانا وإياهم مسافة واختلاف،  
لا يمكن مطلقاً تجاوزهما لأننا في عقولنا نُعدُّ الربَّ شيئاً دقيقاً  
وغير مُدرَكٍ وأما نحن وإياكم مكوّنين من المادة، النفس والروح  
اللتين هما الأقرب الممكن لمفهوم الرب، وبالنسبة إلينا لا شيء  
غير مادي وبالتالي غير موجود، عدا عن ذلك فإنكم إن نظرتم  
بإمعان إلى مفهوم النفس ساعين للإحساس به فسترون أن في  
وعينا هو يملك معنى لشيء ما موجود ومنفصل عن الرب وعنا  
نحن العاصين.

وبهذا الشكل نحن بفكرنا المادي حبسنا أنفسنا في حلقة  
مُفرّغة ومنها لن نخرج مطلقاً ما دمنا لم نذهب إلى النهاية أي ما  
بين الرب والإنسان وبين الرب وإياكم لا شيء - لا شيء! - لا يقف

سوى أفكارنا المادية. أفكاركم تفصلكم وتبعدكم عن الرب، الشكل - هو الفراغ والفراغ - لا شيء غير ذلك وما بينهما لا شيء - لا شيء!

عندما يتلاقى العقل والجسد في التاندن - مركز الوحدة تتشأ الحالة، مع - الوقوف أي الوقوف معاً - الاتصال - العقل والجسد. اليابانيون يسمون هذا حالة كي، والصينيون - تُسي. حالة كي تملك مزايا عدة سنتحدث عنها لاحقاً.

مثال كيف يمكن أن نسمي وحدة المغناطيس - «برادة الحديد» والحقل المغناطيسي؟ قدرة جذب الأجسام المعدنية. هي توحدت وفي النتيجة ظهرت أهلية كهذه، هذه - كي المغنطة.

عندما يتحد عقلنا مع الجسد، نحن أيضاً نكتسب مجموعة مزايا فريدة تُدعى لدى العموم بالقوى الخارقة. لكنكم صرتم تعرفون أنه لا يجوز التعلق بها وإلا فقد تأخذكم ويمكنكم أن لا تكونوا بحد ذاتكم.

عقلنا تعود على أن يجري عملية بالمسميات وبالتعاريف أي بالأنماط بالأشكال ولهذا فإن كل حالة بالنسبة إليه - هي شيء غير ملموس غير محدد إنما مجرد. نعم يمكن معاشته لكن استخدامه في الحياة غير ممكن أبداً، لكن عندما هو يسمي هذه الحالة بالطاقة أي يشكل تلقائياً الشكل يشعر بطمأنينة لأنه بتسميته مثلاً حالة جذب الأجسام المعدنية بالطاقة حينها

يمكنه البدء بالعمل معها وباستخدامها لخدمة أهدافه. وهكذا بإعطائنا مسميات نحن نشكل الأشياء في الخارج. أعيروا انتباهكم إن لم تكن هناك تسمية لشيء ما فإنه بالنسبة إلينا غير موجود - هكذا العقل المُكوّن العظیم يكوّن الأشكال في الخارج.

بتسمية كي بالطاقة هو يفكر أيضاً بأنه من الممكن إجراء عملية لها، وها هو عقلنا المسكين يقع هنا في الفخ الذي صنعه بأيديه وأفكاره.

والأمر يكمن في أن حالة كي لا تريد ولا بأي شكل من الأشكال الانتقال إلى الطاقة أي أن كي لا تريد اتخاذ شكل خارجي لكي يكون ممكناً إجراء عملية لها لاحقاً. لننظر كيف بالتحديد تقع في الفخ.

## فنون قتالية

إن أي فن قتالي - هو حب. كل فن قتالي هو مُوجه لتعلم الحب إزاء الخصم - ليس التغلب عليه بل حبه والاندماج معه لتصبح وإياه واحداً. الانتصار عليه في هذه الحالة يتحول إلى نتيجة ثانوية لوحدتكم مع الخصم وحبكم تجاهه، هذا مبني على الوحدة مع الخصم وعلى قدرتكم على حب كل كائن النصر - ليس مزدوجاً لذلك عند هذا النصر لا يوجد قدر سلبي. القدر يظهر عندما نفصل أنفسنا عن الخصم بوساطة تفكيرنا الثنوي على هذا النحو أو ذاك مشكلين الأشكال والتقييمات الفاصلة.

عندما تكونون منفصلين مع الخصم وتصنعون بينكم وبينه أشكالاً - مسافة وأفكاراً سلبية ونماذج على نمط «هو عدوي» ومفاهيم تقليدية وأديان وتقاليد - حينها تنشأ المواجهة ويبدأ الصراع الذي يؤدي إلى النصر والهزيمة - النصر يحمل في ذاته هزيمة والهزيمة نصراً. الهجوم دائماً يجد مكاناً عندما تكونون منفصلين مع الخصم وعندما تضعون بينكم وبينه شكلاً ما - المسافة والعادات والمشاعر الخاصة ووجهات النظر وما شابه.

مثال أنتم تأخذون فأساً وتقتربون من الشجرة وتبدوون بقطعها، بينكم وبين الشجرة توجد مسافة وتوجد أفكار - أشكال - على نمط ما الضروري لكم أن تُوقدوا ناراً.

فإذا كنتم تضمون الشجرة فلن تقطعوها إذاً.

عندما تكونون موحدين مع الخصم ولا يوجد أي فاصل بينكما ولا مواجهة ولا صراع، لهذا لا توجد لا هزيمة ولا نصر.

المحيط لا يمكنه الهجوم على الموجة والموجة لا يمكنها الهجوم على الموجة فهما في وحدة معاً وإن كانتا منفصلتين.

أحد أقطاب المغناطيس لا يمكنه الهجوم على القطب الآخر، المعلمون العظام في الفنون القتالية أحياناً يتفقون على منازلة لاختبار القوة، عادة وعندما يلتقون يقفون بعض الوقت صامتين واحدهما مقابل الآخر.

دون اتخاذ أي إجراء ثم ينحنيان للتحية ويفترقان، فقد فهموا أنهم على التساوي موحدين مع الكون وبالتالي واحدهما مع الآخر وكما شُهما لن يؤدي إلى شيء هو ببساطة غير ممكن.

جميع الفنون القتالية الجدية موجهة نحو امتلاك هذه الوحدة مع العالم المحيط ومع الكون ومن خلال حالة الوحدة مع الخصم. جميع المحترفين المهرة للفنون القتالية يعلمون هذه الوحدة مع الكون، وجميعهم يُدرّسون تلامذتهم كيفية تجنب الاشتباك وليس كيفية الانتصار فيه لأن في الكون الثوي أي نصر - هو هزيمة.

ذات مرة جاء تلميذ أوروبي إلى أحد معلمي الفنون القتالية الصينية وسأل: «معلم، أنا بطل في بلدي في الملاكمة والمصارعة الفرنسية فما يمكنكم تعليمي أيضاً؟»



صمت المعلم العريق بعض الوقت ثم ابتسم وقال:  
«تصور أنك وأنت تتجول في المدينة تمر مصادفة في مكان  
حيث ينتظرك عدد من المخربين يريدون السطو عليك لسرقتك  
وكسر أضلاعك، وها أنا سأعلمك كيف لا تتجول في شوارع  
كهذه».

الاشتباك الذي لم يبدأ - هو اشتباك رابع، هكذا يُدرّسُ  
المعلمون المتحكمون بالمراكز الثلاثة.

الفنون القتالية مُوجهة نحو تنمية الروحانية في الإنسان  
وتطوير مشاعر الوحدة مع العالم، إن عقلنا هو من يفصلنا عن  
العالم بتقاليده وأنماطه، عندما يتحد العقل مع الجسد في مركز  
الوحدة - التاندين أي عندما نسمح للعقل بالنزول إلى التاندين،  
حينها يبدأ اندماجنا مع العالم.

كل الفنون القتالية موجهة نحو امتلاك التحكم بالتاندين -  
حالة الوحدة بين العقل والجسد، لأجل العدالة يجب القول أنه  
وبشكل عام كل ما يمارسه الإنسان موجه نحو امتلاك حالة  
الوحدة بين الجسد والعقل إن كان هو يُضْمَنُ شُغْلَهُ الحُبَّ.  
وهكذا تعمل المصيدة التي شكّلها العقل، أنتم تتحدثون مع  
أنفسكم بأن هناك طاقة كي التي يجب امتلاكها وتبدؤون  
بالبحث عن الطاقة وهي في الداخل غير موجودة. أنتم تتدربون  
بإصرار وتتوترون في مسعاكم لبلوغها - هي غير موجودة. وكله  
هنا كأنه اختلاق العقل المُكوّن لفقاعة غير موجودة. لأن كي -  
هي حالة الوحدة بين العقل والجسد لا أكثر ولا أقل. كثيرون

يضيعون سنوات وعشرات السنوات في البحث عن «الطاقة» كيّ ويتركون الفنون القتالية خائبين، وهكذا فإن العقل يقع في فخه الخاص الذي لا خروج منه لأنه حتى وهو لم يعثر على الطاقة كيّ فهو رغم ذلك مستمرّ في اعتقاده بوجودها.

هكذا تضلنا المسميات والمفاهيم، وبدل التلاقي والاندماج مع الشيء، مع الشكل مباشرة كما نحن نستعرض ذلك في الكتاب السابق ونضلل أنفسنا مختلفين وسطاء يجعلون من لقائنا أمراً إما بعيداً أو غير ممكن.

## إدارة المعركة

بما أن الحديث دار حول الفنون القتالية فسأضرب مثلاً آخر كيف أن العقل يخلق خصماً ويضلل العقل.

أنا سأخذ على سبيل المثال الفنون القتالية لأنها تعكس بوضوح علاقاتنا المتبادلة مع العالم الخارجي والمبنية على الكفاح والمقاومة وعلى السعي للانتصار بأي ثمن، تقريباً إن أي تصرف من تصرفاتكم في هذا العالم يمكن استعراضه على أنه اشتباك حتى وإن كنتم بعيدين عن ممارسة الفنون القتالية، لأنكم تعودتم على مواجهة العالم والناس القريبين والبعيد.

أنتم تقيمون اشتباكات عدة في العمق لذلك تعودون إلى منازلكم متعبين، وفي الصباح تهيؤون أنفسكم للقيام بمعركة جديدة حتى الموت لأنه ومهما كلف الأمر يجب الحفاظ على أحقيتكم وتحقيق الشروط الخاصة، لكي لا يحرموكم ولا سمح الله من نمط الحياة المعتاد.

فكيف يجب القيام بالمعركة؟ أفضل شيء أنكم تفهمون هذا وأخيراً ستتوقفون وستجلسون للتأمل مُطمئنين عقلكم. بعض الأشياء يمكن فهمها ورؤيتها فقط في التأمل حيث توقف العقل وصار سريع التأثر بالقدر الكافي.

تمرين:

17. قبل كل شيء أشيروا في داخلكم لحضور الأشكال التي تقول لكم: «ها هو خصمي»، أنتم تشاهدون أمامكم خصماً؟ هذا هو الشكل الذي يُقسمكم، أحسُّوا كيف هو يقسمكم، انظروا كيف تفكرون: «هذا - هو الخصم» و«هو - هناك».

18. أشيروا كيف تقسمون أنفسكم وإياه قائلين لأنفسكم: «هو يقف هناك». وبهذا الشكل أنتم تضعون فيما بينكم مسافة بُعداً. أحسُّوا كيف تنشأ فيما بينكم المسافة عندما تفكرون هكذا، أحسُّوا بهذه المسافة وأنتم تفكرون بهذه الفكرة «هو - هناك».

19. أشيروا فيما بينكم وبين أنفسكم أنكم تفكرون بطريقةكم الخاصة وانسبوا إليه نمطاً آخر من الأفكار ووجهات نظرٍ أخرى ومعتقدات أخرى، أشيروا إلى أن لديكم أفكاراً حاضرة بالنسبة لخصمكم والتي تقول لكم إنه من الممكن أن يكون خطيراً طالما أنه مختلف عنكم.

أشيروا بينكم وبين أنفسكم إلى أنكم في الحقيقة لا تعرفون عنه شيئاً لكنه ما زال يبدو لكم عدواً، وفيكم تظهر أفكار أكثر - الأفكار التي تصوره عدواً.

20. ذكروا أنفسكم بأن لا شيء عنه معلوم لكم، لذلك فإن عدوَّه هو تصرف أحمق، وهذا يساعدكم في

تحطيم نمط وشكل العدو في أنفسكم، عندما يختفي الشكل النمطي للعدو يظهر أمامكم مجرد إنسان.

21. والآن انظروا إلى المسافة الفاصلة التي تفصلكم، أنتم

تشاهدون هذه المسافة؟ هذا هو الشكل ذاته الذي بوساطته تضعون الخصم على مسافة منكم.

22. وطالما أن هناك مسافة فسيظهر الوقت أيضاً، دوّنوا هذا

بينكم وبين أنفسكم كيف تقيسون الزمن وهل

ستتمكنون من التفاعل مع حركته أم لن تتمكنوا.

نتشغل قليلاً لكي نتحدث مرة أخرى كيف يقسم عقلنا

الأشكال.

## العقل الفاصل

كيف يعمل تفكيرنا الخطي الفاصل؟

بالنقاش حول شيء ما نحن نتحدث عنه كما لو أنه غريبٌ وواقعٌ خارجنا، في هذا تكمن خطيئتكم الرئيسة والفتح الذي لن تخرجوا منه مطلقاً إن لم تبدؤوا برؤية وفهم أن الظاهر يكافئ الباطن.

أنتم ستكونون محكومين بالعيش في عالم الأشكال وستصبحون أسراهم، وكل هذا لأنكم دائماً عندما تنظرون إلى شيء ما أو تفكرون به تقولون لأنفسكم: «هذا - أنا وذاك يقع هناك». هكذا مُكوّنة أحاسيسنا التي تؤكد على الدوام لنا بأن الأشياء تقع خارجنا.

أنتم تناقشون دائماً بمصطلحات زمنية ومسافات تفصلكم عن العالم الخارجي، هذه هي المشكلة الرئيسة للإنسان ولا يمكن أن يدور الحديث عن أيّ حرية طالما أن حالة وعي كهذه حاضرة وطالما أنكم لم تبدؤوا بعدُ برؤية:

أ يوجد مثل هذا حيث لا مسافات ولا فواصل ولا زمن، لاسيما وأن هذا يحدث من وقت إلى آخر مع كل إنسان.

مثال: عندما تبلغون وبشكل مفاجئ مكاناً ما على الرغم من أنه في البداية كان قد تشكل انطباع لديكم بأن المسافة كبيرة جداً وأن الأمر سيستغرق وقتاً أكبر بكثير وجهوداً للوصول إلى هناك. أو أن الوقت المحدد قد حان سريعاً. المثير جداً هو أن الناس الآخرين كذلك قد دونوا واقعة أنكم وصلتتم سريعاً وبشكل مفاجئ.

كل هذه الأمثلة تحدث عندما ينفصل العقل الخطي عن العمل ويبداً العقل اللا خطي بالتأثير.

والآن تصوروا أنكم تتحدثون مع أحد معارفكم حول معلوماتٍ ما تهتمكم. وهنا ركزوا انتباهكم بأنكم وبشكل تلقائي تضعون مصدر المعلومات والمعلومة ذاتها خارجاً، أنتم وبشكل بديهي تحددون مكان تواجدها في مكان ما من العالم الخارجي، وكوناً أنها تقع خارجاً يفهم تلقائياً.

في داخلكم أنتم تقولون لأنفسكم: «ها - أنا، والمعلومة هناك».

عندما تتحدثون عن حقل المعلومات مثال الأرض الأمر الذي صار معتاداً للإنسان العادي أنتم كذلك وبشكل تلقائي ستتشرون في داخلكم: «ها - أنا، وها هي - الأرض، وفي مكان ما بالقرب منها أو حولها - حقل المعلومات».

وعندما ستصرفون على نحو مماثل ستصبح المعلومة تلقائياً غير متاحة لكم، لأن الخطوة التالية في نقاشات عقلكم الخطي:

«نعم، هي في مكان ما هناك لكن كيف يمكن أن نأخذها؟». عند هذا كل شيء ينتهي. الإنسان يستمر بالشعور بنفسه مجنوناً - فالطريقة الخطية الفاصلة في التفكير تجعلكم في موقع المجنون. وبالإحساس بالرغبة وبالعجز أنتم تبدوون باختراع كل الطرق الممكنة لبلوغ الهدف، مثال، اذهبوا لحضور التدريبات الخاصة بالمتحلين بقدراتٍ فوق حسية.

العقل على استعداد للاستجابة لجهودنا وللمبادرة إلى تشكيل وهمٍ دوريٍّ - أمام أعينكم وبالفعل تبدأ المعلومة بالظهور بين حين وآخر تلك التي تعدونها حقيقية. تلك هي فقاعة الأشكال المكوّنة من قبل العقل.

في الغالبية الساحقة من الحالات أصحاب القوى فوق الحسية يرون أشباحاً لا حقيقة. نادراً، بل نادراً جداً من يمكنه رؤية وضع الأشياء الفعلي والحصول على معلومة حقيقية. فإذا كان باستطاعتكم إدراك أن الظاهر يكافئ الباطن وأن بينكم وبين كل الأشكال التي من الممكن أن تصادفوها في الحياة لا توجد أيُّ أشكالٍ أخرى، وإذا كنتم تدركون أنكم موحدين مع أي شكل حينها سيصطلح كل شيء بشكل تلقائي، أي أن كل معلومة ضرورية لكم تقع في داخلكم.

نحن نعود إلى تمريننا.

23. أنتم رأيتم المسافة بينكم وبين الخصم وأحسستم بالزمن الذي هو ضروري لكم لكي تصلوا إليه أو تتفاعلوا مع تصرفاته.



والآن شاهدوا كيف تشكلون كل هذا بأفكاركم، أنتم تفكرون:

«هو - هناك»، ولهذا تظهر فيما بينكم المسافة ويظهر الزمن.

24. عندما ترون كيف تفكرون وتشكلون فيما بينكم وبين الخصم مسافة، دمروا بالجهد ذاته هذه المسافة.

أنتم تتشرون جملة الإحداثيات وحول أنفسكم تشكلون الفضاء وتحطمونه بذات جهد العقل، وهذا هو «الظاهر يكافئ الباطن». بينكم وبين الخصم ينشأ فراغ غير مملوء بشيء، وفيه لا يوجد فضاء ولا زمن مُشكّلين نسيج الأفكار.

أنتم تتواصلون مع الشكل الذي يهكم مباشرة ومن دون أيّ وسطاء.

25. عندما تفعلون ذلك فليس مهماً كم الخصم بعيد عنكم، فأنتم ستتمكنون دائماً من الاقتراب منه وبشكل أسرع من اتخاذه هو لأيّ أفعال عدائية ضدكم، لأنه بالنسبة إليكم لا توجد مسافة وبالتالي ولا زمن، ولهذا فإن أفعالكم دائماً ناجحة.

ذات مرة أذهلتني قصة حول قائد هندي قام بانتفاضة في الولايات المتحدة الأمريكية في نهاية القرن التاسع عشر، وعنه تحدثوا بما يلي: هو كان قادراً على امتطاء حصانه والاقتراب من الأعداء لمسافة عشرة أو عشرين متراً وكانوا يطلقون عليه النار ولكن لم تكن تصيبه أيّ طلقة وقد قام بهذا الفعل أكثر من

مرة، وفي نهاية المطاف خانوه. فأفكاره كانت سامية جداً وكان عبئها كبيراً جداً على أحد ما.

26. تدريبوا إلى أن تتقنوا حتى النهاية مهارة تكوين وتحطيم

المسافة بينكم وبين الخصم وتسريع وتبطيء الزمن.

27. كل ما ترونه حولكم أنتم تكونونه في عقلكم.

وها هو السر الكامل لإدارة المعركة كما يقال، والأساليب التي تُدرّسُ في الفنون القتالية مفيدة كتمارين جيدة للجسد. هذا - أولاً. وثانياً أساليب إدارة القتال القريب - هي لغة اصطلاحية كلغة الصم البكم التي بوساطتها يتحاور الناس الذين يقيمون المبارزات إلى أن ينضجوا ويتعلموا الخطاب فيما بينهم بشكل مفاير.

في يوم ما كانت قد تشكلت الرقصات، فإن أنتم تابعتموها باهتمام فستجدون أن فيها تُوجد حركات كثيرة أشبه بتلك التي تستخدم في الفنون القتالية، الرقصات أسسها أولئك الناس الذين نضجوا وتعلموا التحدث بلغة الوحدة والحب، والحركات القتالية تُركت لتذكير الناس بالصراعات التي فرقتهم ذات يوم.

## الشكل والفراغ والمعلومات

تعالوا لتتذكر قوانين الشكل والفراغ والمعلومات التي استعرضناها في الكتاب السابق «حياة بلا حدود - القانون الأخلاقي».

قانون الشكل: الشكل دائماً يملأ كامل وعيكم في اللحظة الزمنية الراهنة.

هذا يعني أنكم إن فكرتم بأن العدو أمامكم فإن هذه الفكرة ستملأ بشكل كامل عقلمنا، وحينها ستتوترون.

وطالما أنكم ستتوترون فهذا يعني أن أفعالكم ستصبح غير فعالة، نقاشات مماثلة صحيحة لأي شكل فكري آخر.

بين الأشكال لا يوجد شيء سوى الأشكال ذاتها. كل الأشكال مرتبط ببعضها ببعض من خلال الفراغ.

أنتم دائماً تملكون فرصة الاتصال بما يهتمكم من دون تدخل الأشكال الأخرى.

هذا يعني أنكم دائماً تستطيعون الدخول في اتصال مباشر مع أي شكل ومع أي خصم والتأثير عليه دون الحاجة للمساعدة، مثال، عدد ما من الطاقات.

كلمات كهذه: «من الضروري إرسال طاقة له؛ من الضروري إخراج الطاقة من نفسك لأجل تحطيم هذا الحجر من الأجر؛ من الضروري الاتحاد معها؛ طاقة قلبك»، - هي فقط تُريك العقل بحرفه في اتجاه آخر خاطئ. هذا لا يعمل. يعمل الاتصال المباشر مع الشكل.

لقد تحدثنا أعلاه عن كيفية تحطيم المسافة بيننا وبين الخصم، وهذا رائع كذلك وضعه هنا.

قانون الفراغ: إن كنتم تُجيدون تنظيم الفراغ فإنه إما يشكل لكم الشكل المطلوب وإما يجذبه نحوكم.

مثال، عندما تنظرون حولكم وتتحدثون بصدق أن شيئاً ما ينقصكم، حينها فقط تظهر لديكم إمكانية إظهار الرغبة في تكوين شكلٍ فكري لأجل الحصول على ما هو ضروري.

في مصطلحات إدارة المعركة يُفهم هذا من خلال المثال التالي، أنتم تفتحون وتزيلون في مكان ما جُلّ دفاعاتكم والخصم يبدأ بالقيام بالأفعال الضرورية - وتكوين الأشكال - التي ستستخدمونها أنتم لاحقاً للمكاسب الشخصية.

إن كنتم تُجيدون تنظيم الفراغ الواقع بالقرب فسيتغلغل الشكل فيه.

مثال، مُعلّمو الأيكيدو غالباً ما يكررون: «كن لا أحد ولا شيء، اختف، كما لو أنك لم تكن، لا تستخدم أيّ قوة مهما صغرت». بالفعل عندما يُتاح فعل هذا ويُتاح الدخول في هذه

الحالة، فإن قوة الخصم إما تتغلغل ولاحقاً تذهب في الاتجاه الضروري لي أو بشكل عام تختفي، كما لو أنها قد صارت غير موجودة، وفي النتيجة يجري تحرر من القبضة التي ما كان بالإمكان مطلقاً بأي شكل آخر التحرر منها مهما كانت القوة المستخدمة.

نحن تحدثنا أعلاه عن كيفية تحطيم المسافة الفاصلة بينكم وبين الخصم، وهذا أيضاً رائع أن يتوضع هنا.

إن الجملة المذكورة أعلاه من قانون الفراغ يمكن أن تعني أيضاً أنه من الضروري لكم أن تسمحوا لما أنتم بحاجة للدخول إلى حياتكم وما شابه - كل هذا مرادف لعبارة «تنظيم الفراغ».

بشكل عام قانون الفراغ صعب شرحه بالمنطق بل تجب مراقبته في الحياة وحينها هو نفسه سيدخل إلى حياتكم.

قانون المعلومة: عندما تكونون متحدين مع الشكل وعندما يكون الشكل في داخلكم فإنه هو نفسه يكشف لكم المعلومة المتضمنة فيه.

فإن كنتم لن تضعوا بينكم وبين خصمكم أي أشكال فكرية حول من وماذا فعل وحول نقاشات هل ستتصرون أنتم عليه أم هو عليكم وقوي هو أم لا وعن سلاسل فكرية وذكريات وعن أنه ذات مرة حدث في موقف مشابه خوف بخصوص ما يمكن أن يحدث في حالة معلومتكم وفكرتكم وعن أنكم منفصلون معه إما بالمسافة أو بالزمن أو بحاجز لغوي

كل هذا تجب متابعته باهتمام كل مرة - إن كنتم لن تضعوا فيما بينكم وبين الخصم أي شيء مشابه حينها ستتحدون معه. وعندما ستتحدون معه ستصبح نواياه واضحة لكم وضوح النهار، وطالما أن نوايا الخصم واضحة فستحصلون على فرصة التأثير على السبق، الأمر الذي يؤدي دائماً إلى النصر.

## الفهم

من الممكن أنكم قد فهمتم وشعرتم جيداً بكل شيء تحدثنا عنه أعلاه إن كان الأمر كذلك هنؤوا أنفسكم، لكن هذا نصف الطريق فقط.

عندما ستتمكنون من تنفيذ هذا كله في الحياة حينها ستبلغون المهنية العالية ولأجل بلوغ هذا نحتاج لجهود منتظمة، بالمعنى الفيزيائي، فالجسد في التمارين العملية - سواء كانت فنوناً قتالية أم أمراً آخر محبباً له - من الضروري له استيعاب هذا الفهم وهذه الرؤية.

الفهم يعني دائماً ليس الفهم العقلي فقط ومعايشة الأحاسيس بل انعكاس ذلك في أفعال الجسد، وحينها يكون العقل والجسد قد اتحدا بشكل نهائي.

## القوة-الضعف

إنّ اختبرتم أنفسكم مع القوة فعضلاتكم تتوتر، عضلات كهذه تتصلبُ مع الزمن. فإن نظرتم إلى قوتكم سترون أنها هشّة ضعيفة داخلياً، مثل هذه القوة تتحطم عند تعرضها للحمولات.

متى في الحياة لم تتحملوا الحمولات؟

إن اختبرتم أنفسكم مع الضعف، فعضلات كهذه تضمّر. فإن نظرتم إلى ضعفكم فسترون أنه يتضمن قوة هائلة - فاسعوا بكل ما أوتيتم من قوة لتكونوا ضعفاء. أن تكونوا ضعفاء أمر مُريح جداً.

لماذا مريح لكم أن تكونوا ضعفاء؟



## قانون العجلتين

- السمي نحو الكمال يؤدي إلى التوتر.
- قبول النقص الخاص يؤدي للاسترخاء.
- السمي نحو النصر يؤدي إلى التوتر.
- قبول فرصة الفشل تؤدي للاسترخاء.
- السمي لتصبحوا أقوىاء يؤدي إلى التوتر.
- قبول المحدودية الخاصة يؤدي إلى الاسترخاء.
- هكذا تتحقق الوسطية الذهبية.

## القوة

القوة التي توجد في العقل - مزدوجة بمعنى أنها تفصل الخير والشر، ويمكن أن تكون صغيرة أو متوسطة أو كبيرة. هي دائماً تتصارع وتتنافس وتضع نفسها في المواجهة، ولذلك فهي ليست قوة بل ضعفاً.

القوة التي توجد في التآندن - واحدة. نعم هي مُزدوجة بمعنى إين - يان وبمعنى القوة - الضعف، لكن بما أنها لا تفصل ولا تتعارض مع شيء فإنها تعتمد على كلتا المتناقضتين ولذلك فهي كاملة تامة.

هي مطلقاً لا تتعارض مع ذاتها لكنها تحتضن وتقبل وتمنح ملاذاً، هذه قوة تستطيع أن تحول المحراك إلى عقدة وخيط العنكبوت إلى مخزمة مُحَاكَة، هي مطلقاً لا تستطيع أن تؤدي أحداً لأنها - كاملة تامة.

أنا بوضوح شعرت ما معنى أن تكون رجلاً بعد أن تعرفتُ على هذه القوة. ولطالما كنتُ أسترشد بعقلي المنطقي المزدوج كنت طول الوقت أشعر بنفسِي ضعيفاً ومتخلفاً وكنت دائماً أريد أن أبرهن لأحد ما وخصوصاً لنفسِي قبل كل شيء - بأنني قوي وبأنني رجل.

كيف يُكوّن العقل الإحساس بالتخلف والانحطاط؟  
بتقسيم العالم إلى طيّبٍ وشَريرٍ وسيءٍ وجيدٍ وبمقارنةٍ وتقييم  
الظواهر والناس ومن ثم التحقق والمطابقة مع درجتكم وبالتعلق  
بها وبالتالي معاشتها خارجاً. وبما أننا نطابق أنفسنا مع العقل  
فهذا الانشقاق وهذه المقارنة وهذا التقييم تحيا فينا للأبد.  
وتتطور. وهكذا فإن قوتنا الموحدة تتشطر أكثر وأكثر.

نحن سنصبح ليس بمقدار النصف فقط بل بآلاف المرات  
أكثر ضعفاً. لذلك فإن الناس مع السنين يضعفون وينهارون  
بعقلهم وجسدهم.

عقلهم بدافع العطالة يستمر في تقسيم كل شيء ولذلك  
فقوتهم كذلك تتجزأ وتذوب. القوة تتجزأ وتختفي لذلك فإن كل  
ما ترونه حولكم يقسمه عقلكم إلى سيءٍ وجيدٍ.

وهذا أشبه بدعامة بناء تنزلق مع الزمن من مكانها في هذه  
الجهة أو تلك.

فإن كنتم ستمارسون توحيد العقل والجسد فإنه ومع السنين  
ستتزايد قوتكم، أما العقل فسيبقى متيناً جلياً، أنا رأيت مُعلمين  
مُجيدين للتاندين قوتهم أكبر من أن تُوصف. لقد أظهرت أشياء  
فوق العادة.

مثلاً أحد المعلمين عجوز عريق تجاوز الثمانين من العمر  
استطاع بضغط بسيط بإصبعه إحداث ثقب في الكيس الجلدي  
الممتلئ بِنشارة الخشب.

معلم آخر كذلك في عمر الثمانين أيضاً كان سهل عليه  
طرد خصومه المهاجمين تقريباً دون أن يمسه.

تذكروا وصف معجزات العمالقة في الملاحم الروسية.  
كل تلك المعجزات - حقيقة مطلقة لأنه عندما لا تُقسَّم  
العالم إلى طيب وشرير إلى قريب وغريب فإن القوة تعود.

نحن قد تحدثنا أعلاه عن العدد المزدوج في اللغة الروسية، في  
يوم ما كان الروس يتمتعون بقوة كان لا بد من إتاحة الفرصة لها  
بالخروج والبدء بقبول العالم تماماً كما هو في واقع الحال دون  
تجزئته.

إن وصف المشاعر الناجمة عن القوة الموحدة التي تستيقظ  
تدريجياً في التاندن، عندما تسترخون وتسمحون للعقل والجسد  
بالبدء بالتواصل والتواصل، أمر غير ممكن.

وعندما يبدأ هذا بالحدوث حينها يصبح كل ما تم التحدث  
عنه مفهوماً بشكل تلقائي.

تذكروا.. نحن في الكتاب السابق تحدثنا عن الثأر والانتقام  
وحينها أوردتُ أنا كلاماً حكيماً يخاطب الإنسان قائلاً إن  
كنت ستسترشد بشعور الثأر والانتقام فإنك ستدخل في مُنازلة؟

الثأر يقع في العقل والقوة الساطعة من العقل والقوة المستتدة  
على العقل الفاصل - ضعيفة من جرأء التقييم وتقسيم العالم إلى  
طيب وشرير.

بوساطتها يمكن التغلب على الخصم الضعيف لكن لا يمكن لها أن تتغلب على خصم قوي هنا يجب أن تكون كاملة تامة وغير مقسمة إلى خيرة وشريرة، حينها فقط يمكن التلاقي والاندماج مع قوة الخصم وحينها يأتي النصر بنفسه تلقائياً، من دون جهودكم - فقط لأنكم اندمجتم معه ولم تواجهوه، القوة حينها لا تنتهي.

## التأندن الثاني

لقد تحدثنا أعلاه عن أن العقل يجب أن يكون في كل زاوية من الجسد لكي يحدث الاتصال والاتحاد ، حينها يبدأ العقل تدريجياً بالنزول إلى التأندن الأول.

مركز القلب هو المسؤول عن العلاقات المتبادلة مع العالم الخارجي وعن مشاعر الحب إزاء الناس وكل حي على وجه الأرض ، ولكي ينزل العقل إلى التأندن الثاني يجب التواجد عقلياً في جميع زوايا أحاسيسكم ، أي السماح لأحاسيسكم بالظهور خارجاً.

في البداية سيكون هذا مُوجعاً جداً لكن فيما بعد ستتنظف المشاعر من السلبية وستصبح الحياة سارةً مُمتعة ، لقد تحدثنا كثيراً عن كيفية فعل هذا ولا حاجة للتكرار.

عندما يتحد العقل مع الجسد تنشأ القوة الموصوفة أعلاه ، عندما يتحد العقل مع المشاعر في التأندن الثاني يظهر نوع آخر من القوة التي تُدعى النبُل والرأفة.

أيُّ قوة تُظهر في التأندن الثالث عندما يتحد العقل مع الأفكار أي مع نفسه بنفسه؟

## الوحدة

- المكان في الجسد الذي اتحدثم بعقلكم معه يتعافى.
- المشاعر التي اتحدثم معها بعقلكم ستتوقف عن الازعاج.
- الخوف الذي اتحدثم معه بعقلكم سيتبخر.
- الصدمة التي اتحدثم معها بعقلكم سترحل.
- المشكلة التي اتحدثم معها بعقلكم تُحل.
- الأمانى التي اتحدثم معها بعقلكم تتحقق.
- الوضع الذي اتحدثم معه بعقلكم يُختتم على خير.

## المبادئ الأساسية لاتحاد العقل والجسد

توجد أربعة مبادئ أساسية لاتحاد العقل والجسد.  
الناس كثيرون ولذلك فأساليب الرؤية وعيش الحياة –  
كثيرة ومتعددة – وطرق اندماج العقل والجسد المذكورة مُعدّة  
بالتحديد لأجل أن يتمكن الناس من طباع وبنى عقلية مختلفة من  
استخدام المبدأ الذي يلائمهم أكثر من سواه.  
مثال أنا قد فهمت أكثر وشعرت بما هو الاسترخاء عندما  
قِسْتُ على نفسي المبدأ الثالث لاتحاد العقل والجسد.  
الآن نحن وإياكم سنستعرض هذه المبادئ.

### المبدأ الأول:

حافظوا على نقطة الوحدة أي التّاندين، هذا يعني خلط العقل  
بالتاندين والإبقاء بالعقل في التاندين والتفكير بالتاندين وحينها  
سيحافظ العقل والجسد على الوحدة وستظهر حالة كي.  
إذا كنتم ستصرفون كما تم التحدث أعلاه فليدركم على  
الأرجح لن يتحقق شيء لأن العقل – ذاك الحمار العنيد لن  
يجبركم على فعل ما أنتم بحاجة إليه، وهو دائماً سيتصرف  
بالعكس.



وإجباره على فعل ما أنتم بحاجة إليه يمكن أن يكون فقط عندما تتمكنون منه وتمتلكونه وهذا يحتاج أعواماً بل عشرات الأعوام.

لكن العقل يمكن خداعه، والحظر عليه الذهاب إلى التاندين والتواجد في التاندين والتفكير بالتاندين حينها سيحدث كل شيء بذاته تلقائياً، كل مرة عندما تريدون التفكير بالتاندين امنعوا أنفسكم فعل هذا بإبعادها فكرياً وعدم السماح لها بالذهاب إلى هناك ومن ثم تنحوا وانظروا ماذا يجري؟ وهكذا يمكن تدريجياً تجميع نية هائلة وعزيمة على الوصول إلى التاندين، ومن ثم تسمحون بحدوث ذلك.

### تمرين على مكان توضع العقل:

النظري - شيء رائع ولكن لا بد من العملي التطبيقي لكي يكون مفهوماً عما يدور الحديث، ولكي يظهر بوضوح أين يقع عقلنا وكيف ينتقل في الجسد، قوموا بما يلي:

1. قفوا بشكل منتصب ضعوا أيديكم بمحاذاة بدنكم، وانظروا في عمق أنفسكم لتذكر وضعكم وحسب.
2. ارفعوا أيديكم للأعلى كما لو أنكم تحاولون الإمساك بكتاب موجود على رف في الأعلى، انظروا في نفوسكم - أين الآن يقع العقل؟
3. أخفضوا أيديكم كما لو أنكم تستعدون للانحناء ورفع شيء ما عن الأرض، وانظروا في عمق أنفسكم - أين يقع الآن عقلكم؟

4. كرروا مرات عدة البنود 2 و3.

بقيامكم بهذا التمرين ستستطيعون رؤية أو الإحساس كيف أنّ العقل ينتقل للأعلى وللأسفل وفق ما ترفعون أيديكم أو تُخفضونها.

فإنّ أنتم لم تحققوا أيّ نتائج فإنكم على الأرجح لا تجيدون تركيز انتباهكم على أنفسكم، تعلموا هذا تعلموا النظر في نفوسكم منفقين بعض الوقت في التأمل.

فمن النادر جداً جداً أن تلتقوا بإنسان قد أسبل يديه وبقي عقله في التاندين أو بالقرب من ذلك مثلاً قرب السُرة. فكالعادة ولدى غالبية الناس هو يكون في المعدة أو أعلى.

عندما يرفع الناس أيديهم للأعلى ينتقل العقل أيضاً للأعلى فيبلغ إما الصدر أو الحنجرة أو الرأس.

أحياناً تجده في الأيدي، هذا يتعلق ببنية طبع الإنسان وحالته النفسية، الفرق في الوضع حيث يكون العقل في الأسفل أو في الأعلى من الجسد يمكن لحظة وبصورة سهلة جداً، عندما ترفعون الأيدي يرتفع العقل كذلك ويصبح من الممكن بسهولة إزاحتكم من مكانكم.

السر الغريب كيف ترفع أربع من النساء رجلاً جالساً مستخدمات فقط الأصابع (الخصائر) بعد أن يطلبن منه مسبقاً التفكير بيافوخه، هذا السر يكمن بالتحديد في مقدرة العقل على التنقل في الجسد وعلى هذا النحو تغيير وزنه (بالنسبة إلى الآخر وليس للوزن ذاته).

5. والآن ارفعوا أيديكم للأعلى لكن تابعوا التفكير بنقطة الوحدة. أي أن أيديكم تمتد للأعلى أما عقلكم فيبقى في الأسفل في التآندن، نفذوا هذا مرات عدة لأجل أن توضحوا لأنفسكم عما يدور الحديث، العقل يبقى في الأسفل عندما ترفعون أيديكم للأعلى لا تعطونه مجالاً ليتحرك نحو الأعلى.

6. قوموا بالشيء نفسه مع النظرة، وجهوه نحو الأعلى والأسفل متبعاً لحركة العقل ومن ثم ومع النظر للأعلى اتركوا عقلكم في الأسفل.

7. ابدؤوا بالنظر في الجهات المختلفة تاركين العقل في الأسفل.

8. سيروا.. قوموا بحركات معينة بالأيدي انحنوا إلى ما هنالك، تاركين العقل في الأسفل في نقطة الاندماج. وهكذا تتعرفون على حالة كيّ وحالة وحدة واندماج العقل والجسد.

يمكنكم أن تجربوا ممارسة الأعمال اليومية، التجارة والمحادثات وأنتم في التآندن، النتائج ستكون مذهلة، مثال، إن كنتم في حالة وحدة العقل والجسد فستتذكرون بسهولة أكثر المعلومة، الأفضل أن تجرى محادثات وما شابه، لكن لا تبالغوا في الممارسة لكي لا تقتلوا لدى أنفسكم الرغبة في أن يكون لكم شأن بالحالة كي.

وبممارستكم لهذا التمرين بشكل دوري أنتم تتعلمون ليس فقط إبقاء العقل في التاندين الأمر الذي يجعل بحد ذاته أعمالكم فاعلة، بل وتعلمون أيضاً وضع عقلكم في النقطة التي تهتمكم، سواء كان ذلك الجسد أو العالم المحيط بكم، وإذا استطعتم وضع عقلكم في أي نقطة، الجسد أو الفضاء المحيط هذا يعني أنكم تتحكمون بهذه النقطة وتصبحون سلطانها الأمر كما يقال.

التمارين التالية تساعد كذلك في دمج العقل والجسد.

## حركة العقل

هذا التمرين مخصص لأجل إظهار كيف يتحرك العقل بالنسبة إلى الأنماط والصور التي تظهر فيه.

9. قفوا منتصبين القامة وأيديكم بمحاذاة جسدكم، ضعوا عقلكم في التاندين، بكلمات أخرى فكروا بنقطة التوحد. اطلبوا من صديقكم أو صديقتكم حمل اليد إلى صدركم ودفعكم بلطف، ركزوا اهتمامكم وعندما تقترب اليد من جسدكم فإنكم تهتمون لملاقاتها، أي أن العقل بدأ يتحرك خارجاً من التاندين.

وجهوا انتباهكم إلى التالي: عندما تقترب اليد من صدركم، يبدأ عقلكم بالتردد والحيرة وبالتالي فإن تعرضه لأي دفع يؤدي به إلى الانزياح من مكانه. ركزوا انتباهكم أيضاً على أنه عندما تلامسكم اليد أنتم تخرجون من التاندين، لأن العقل يبدأ يقلق ويضطرب. من النادر أن يتمكن أحد من عدم ملاحظة اليد المقترية أو الملامسة للجسد. هذه الحالة تُدعى العقل الساكن. وها هو الاتصال العكسي لأجل تعلم التأمل بسرعة وفعالية. فإن بقي العقل في التاندين دون أن يرى اليد المقترية، فإن إزاحتكم من مكانكم أمر صعب جداً إن لم يكن مستحيلاً.

يقترّب من وجهكم بوز أسد مُكشّر، أستمطيعون البقاء في  
الأسفل في نقطة التوحد في التاندين؟  
وإذا كان هذا البوز المُكشّر لعدوكم تحت السيطرة التي  
أنتم تقعون فيها؟ أيمكنكم البقاء في الأسفل، في التاندين؟  
العقل يجب أن يبقى في التاندين عند أيّ كلمات أو أصوات أو  
روائح أو أحاسيس، فإنّ تعلمتم إبقاء العقل في الحالات الحرجة،  
في الأسفل، في التاندين فستستطيعون الخروج بسهولة من  
المصاعب دون خسارة لكم تذكّر، عدا عن ذلك بتعلمكم على  
هذا النحو لإدارة العقل فإنكم تكتسبون ثباتاً وتوازناً في الحياة  
وأفعالكم تصبح ناجحة في كل الأوضاع أي أنكم تستطيعون  
دائماً التفاعل بعفوية ودون خطأ مع أي موقف.  
فإن كانت ردات فعلكم في موقف ما خاطئة فإن عقلكم  
في هذا الوقت لم يكن في التاندين.  
هذا اتصالكم العكسي لتتبع سلوك عقلكم.

## عطالة العقل

- التمرين التالي مخصص لأجل إظهار عطالة العقل.
10. مدوا إحدى ساقيكم إلى الأمام والثانية إلى الخلف وأنتم أنفسكم يجب أن تكونوا متوجهين نحو الأمام وتنظرون نحو الأمام.
11. انظروا في داخل أنفسكم وتذكروا حالة العقل ومكان توضع في جميع الحركات اللاحقة.
12. دُورُوا على أكتافكم أو على أصابع أرجلكم لكي تصبحوا متوجهين وجهاً وجذعاً إلى الخلف.
- أين يقع عقلكم وقد استدرتم وصرتم تنظرون أمامكم؟
13. استديروا مرة أخرى بمقدار مائة وثمانين درجة وانظروا أمامكم.
- أين يقع عقلكم وقد استدرتم وتنظرون إلى الأمام؟
14. قوموا بهذا الدوران مرات عدة.
- أين سيصبح عقلكم عندما تستديرون؟ هو كل مرة يبقى في الخلف، حين تنظرون أمامكم ومن ثم تستديرون فإنه وعند كل دوران يبقى في الخلف.

أنتم وكأنكم تنظرون أمامكم لكن عقلكم ما زال في الخلف. فإن أنتم تعلمتم أخذ العقل معكم عند الدوران دون إبقائه في الخلف، وإذا تعلمتم توجيهه كاملاً إلى الأمام فإنكم لن تتوقفوا بعدُ في مواقف الماضي.

ما يتعلق بأعمالكم وتجارتكم أو علاقاتكم فإنها ستمتلاً بطاقتكم وبالتالي ستكون فعالة. لهذا فإن عقلكم أمامكم ومتوجه نحو العمل وليس يجول غير معروف أين.



## سحر المظهر

هذا التمرين مخصص لإظهار قوة العقل.

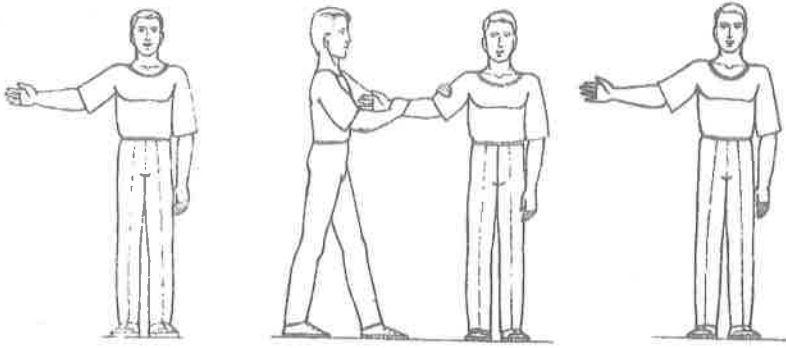
كما هو معروف عقلكم هو المتحكم بالجسد.

قفوا في الوضعية الموضحة على الرسم رقم «3». ابسطوا أصابعكم ولتكن راحة يديكم مسترخية، وتخلوا أنه من خلال يديكم يجري تيار قوي جداً من الماء. هو قوي لدرجة أنه مع خروجه من الأصابع يبلغ الأفق.

ضعوا هذا التصور أمام أعينكم ولا تسمحوا له بالمغادرة. والآن فليأخذ صديقكم يديكم كما هو واضح على الرسم وليبدأ بهدوء ولطف بطيئاً عند المرفق، فإذا كنتم تحتفظون ما زلتم وبقوة بذلك التصور فلن يتمكن أحد في هذا العالم من أن يلوي ذراعكم.

واضح أن العقل – التصور فيه – وفي هذه الحالة يجب أن يكون ساكناً.

وإذا حدث أن عقلكم في إحدى حالات اقتراب الإنسان منكم، الراغب بإحشاء يديكم بدأ يتردد ويتذبذب والتصور – يتأرجح حينها سيتمكن صديقكم وبسهولة من طي يديكم.



الرسم رقم 3

فإن كان تصوركم يهتز وعقلكم يضطرب بوجع حينها ما إن يلمسكم صديقكم بيده حتى ينجح في ثني يدكم وبسهولة، عندئذ فليجرب صديقكم بسهولة شديدة ثني يدكم مستخدماً فقط سبابته.

فإن تمكنتم من الحفاظ على التركيز على التصور وقد لامس هو يدكم وبدأ بثنيها فليزد شريككم هذا الضغط على اليد.

فإن ظهرت في لحظة انثناء اليد لديكم أفكار مثل: «كيف هو يضغط بقوة؛ أنا لن أتمكن من الصعود؛ مستحيل هذا.. إلى ما هنالك» - فإن حالة كي ستبعثر وسينجح هو بسهولة في ثني يدكم فأياً حركة أو فكرة جانبية تُشتت تركيز العقل، هذا هو الاتصال العكسي لكي تتعلموا التركيز بسرعة وفعالية.

وبدلاً من التصور الجاري من خلال اليد يمكنكم استخدام نموذج أو تصور العصا الحديدية أو الخشبية، ويدكم كذلك ستصبح غير قابلة للثني. فإن أنتم استلقيتم بين كرسيين وتخيلتم أنه ومن خلال عمودكم الفقري تمر عصا فولاذية فإنه بإمكان أشخاص عدة أن يُلقوا بكامل ثقلهم عليكم ولن ينثني جسدكم. بل وأكثر من ذلك ستتمكنون مع هذه الحالة أن تكونوا بكامل وعيكم وتروون الطرائف، كما ترون كل هذا يمكن القيام به دون أن تكونوا تحت تأثير التتويم المغناطيسي.

فإن لم تتمكنوا من الحفاظ على تصور اليد والماء الجاري وإذا كانت يدكم تنثني على كل حال حتى بعد أن حاولتم تنفيذ هذا التمرين مرات عدة خلال شهر فهذا يعني أن الإحساس في داخلكم بالخطر والقلق مرتفع - ويجب عليكم الاشتغال على مخاوفكم.

### المبدأ الثاني:

المبدأ الثاني للحفاظ على العقل في التاندن - مركز الاندماج يتمثل في الاسترخاء التام، والاسترخاء التام هو استرخاء العقل والجسد.

لقد استعرضنا كيفية التدريب على استرخاء العقل في التأمل وكيفية استرخاء الجسد لكن يوجد أيضاً تمرين آخر مفيد والذي يمكنكم القيام به في أي وقت من النهار والليل.

## تمرين الاسترخاء:

15. قفوا كما هو موضح على الرسم «4» والجسد متوضع قليلاً على رؤوس أصابعكم لتحرير أسفل القدم نوعاً ما ، الآن ابدؤوا بهز الأصابع (الأصابع لا الراحة) فإن بلغت القشعريرة مقدمة الأقدام هذا يعني أن الجسد لديكم يمكن أن يسترخي جيداً.

فإن كانت مقدمة القدم لا ترتعش مع هز الأيدي هذا يعني أن عرقلة ما موجودة في مكان ما.

تقع العرقلة عادة في مفاصل الأيدي والأرجل وكذلك في الأكتاف ومنطقة البطن. في المنطقة ما بين الحجاب الحاجز والحوض يمكن أن تكون هناك أكثر من عرقلة ويمكن أن تأخذ نمط صفائح أفقية.

هذا التمرين على الاسترخاء يُظهر بشكل جيد جداً حالة جسدكم ، أنا أعني كم هو متشنج.



الرسم رقم 4

هذا التمرين يمكن تنفيذه مرات عدة في اليوم مُركّزين طول الوقت على مركز الاندماج «التأندن».

عندما يكون عقلكم مُسترخياً فإنه وبشكل تلقائي يقع في التاندن، وعندما يكون الجسد مسترخياً فإنه يتحد بشكل تلقائي مع الجسد.

إن أنتم استرخيتم بشكل جيد فإن جميع الاختبارات المذكورة أعلاه لإيجاد العقل في التاندن ستتمكنون بسهولة من تنفيذها، أي أن وضع كِيّ ينشأ عندما تسترخون. وكلما استرخيتم أكثر كلما كان وضع كِيّ أفضل وأعمق.

أود مرة أخرى لفت انتباهكم لجهود الاسترخاء، فإن كنتم تبدلون جهوداً هنا وتحاولون تشكيل توتر إضافي دقيق جداً وصعب الالتقاط، فسيخرج حينها من العضلات إحساس بأنها مجردة من القوى. في حالة كِيّ أنتم أيضاً مسترخون لكنها تملؤكم قوة وأنتم كما لو أنكم تتوسعون وتمتلؤون طاقة، وفي هذا بالتحديد الفرق بين السعي للاسترخاء والاسترخاء الحقيقي القائم وتحرير النفس والسماح لها أن تكون تماماً كما هي في واقع الأمر.

### المبدأ الثالث:

المبدأ الثالث لوضع العقل في التاندن يتمثل في أن يتوضع الوزن في الأسفل، وإنه لطبيعي جداً أن يتوضع وزن أي شيء، في الأسفل وفي النقطة الأدنى والمسماة بمركز الثقل.

وعندما تسترخون فإن وزنكم كذلك الأمر يتوضع في مركز ثقل الجسد، وعندما تتوترون وتُقلقكم المخاوف والمشكلات والعقد وعدم تقدير النفس حق قدرها وغيرها من أشياء مختلفة قريبة من قلب الإنسان الطبيعي فإن مركز الثقل حينها سيتوضع أعلى أي أن عقلكم لن يكون واقعاً في التاندين.

فإن كان عقلكم مضطرباً فهو ليس في التاندين. وإذا كان عقلكم مضطرباً فأنتم متوترون إذاً، أي أن مركز ثقل الجسم يتوضع بشكل مرتفع أكثر، وإذا كنتم متوترون فأنتم إذاً قلقون وغير مطمئنين، أي أن وحدة العقل والجسد غير متوفرة في التاندين مركز الاندماج، عندما يسترخي الإنسان فإنه يصبح مطمئناً بشكل تلقائي.

وعقله سيتوضع في التاندين، كما ترون إن المبادئ الثلاثة الواردة أعلاه تتحدث عن شيء واحد.

وهكذا فإننا عندما نسترخي نجد أن وزن كل جزء من جسدنا متوضع في النقطة الأدنى منه، ومجموع مراكز الثقل للأجزاء تشكل مركز الثقل العام - التاندين.

أذكر أيضاً بأنه على الأرجح سيكون من الضروري لكم التواجد في كل جزء من جسدكم، حينها يسترخي عقلكم أيضاً وبشكل طبيعي تلقائي سينزل إلى التاندين.

عودوا إلى الرسم 3. هناك يد مرسومة لا تتثني.

فإن أنتم جعلتم يديكم في استرخاء وصرتم تفكرون بجزئها  
الأسفل - الخط الموجود في أسفل اليد - فإن يديكم - هذه اليد لن  
يتمكن أحد من ثنيها ، وإذا صرتم تفكرون بجزئها الأعلى  
فسيسهل ثنيها .

أمثلة أخرى:

إن أنتم جعلتم يديكم في استرخاء وتركتموها منسدلة  
بحرية على جانبي جسدكم وبدأتم تفكرون بأن وزن يديكم  
موجود في رؤوس الأصابع فإن يداً كهذه لا يمكن رفعها أبداً ،  
وعندما تفكرون بالكثف فسترفعونها بسهولة .

لقد شغل تحرير الأيدي الكثير من الوقت .

لماذا هو مهمٌ هكذا تحرير اليد؟ لأن فاعلية تصرفاتنا في  
العالم الخارجي تُحدّد من قبَل تلك العُقَد التي تقع في الأيدي .

فإن كان فيها عقد ما فإن تصرفاتنا في مكان ما ستكون  
غير فعالة . مثال إن كان لديكم راحة يد ضعيفة فمن الممكن أن  
يَقُلَّتْ منكم ما هو مخصص لكم؛ وإن كانت المعاصم ضعيفة  
فلن تتمكنوا من تحمّل ضغط العالم الخارجي ولن تستطيعوا زج  
القوة الكافية لحل المسألة القائمة .

خلال العمل مع الأيدي اصطدمت في لحظة ما بحاجز غير  
مفهوم بالنسبة إليّ وتوقف تحرير اليد ، وهكذا مضى الكثير  
من الوقت .

عندما كتبتُ هذا الكتاب خطر على بالي أن أجرب العمل مع الأيدي بوساطة مبدأ اتحاد العقل والجسد - الذي نصفه الآن. فجلست وأرخيتُ زنودي على رُكبتي ووضعت وزني في الجزء الأسفل من يديّ فانزاح مركز الطوق من مكانه.

فعندما تقفون في استرخاء وتفكرون بالتاندين أو أكعاب الرجلين بمعنى أن كل الوزن يتوضع في هذه النقاط بالتحديد - لن يستطيع أحد حينها أن يزيحكم عن وقفتكم، وإن صرتم تفكرون بأعلى نقطة من رأسكم فمن السهولة لطفل أن يرفعكم.

إذا حدث وبقيت اليد قابلة للانتشاء رغم كل ما دار الحديث عنه أعلاه وبقيت إمكانية إزاحتكم من مكانكم قائمة هذا يعني أن عقلكم - لم يتحرر بعدُ من توتر ما في الجسد.

العمل مع المركز والقيام بالاختبارات المذكورة أعلاه كافةً تسمح لنا بإنشاء اتصال عكسي متين وموثوق عند الاشتغال على النفس ومع العقد التي هي موجودة في الجسد والعقل.

ويمكن أيضاً أن تتعلموا كيفية التواجد في التاندين عندما تتأملون في وضع هادئ، هذا من السهولة بمكان فعله.

لكن الأهم - هو تعلم الحفاظ على العقل الساكن وأنتم تتحركون وتعيشون حياتكم اليومية أو تتعرضون لصدمات وهزات عصبية، وهذا بالفعل يستغرق وقتاً.



## المبدأ الرابع:

الآن يدور الحديث حول توسعة كِيٍّ.

الشكل في الكون منذ البدء يساوي الفراغ والفراغ - ما هو سوى الشكل، لذلك فإننا نقبل الكون ككيانٍ واحدٍ مُوحَّدٍ كامل هائل. لدى كون كهذا دائماً يوجد بأس وطاقاة حياة. مثل هذا الكون أحياناً لا يتقلب مطلقاً.

وكل هذا لأن العقل والجسد الروحاني والفيزيائي - الشكل والفراغ - لديه متحدان.

عندما يكون لكم شأن مع أنفسكم قسّموا العقل والجسد، بماذا؟ بالأفكار! أنتم تقولون لأنفسكم بأن الجسد هو مادي ومنفصل عن العقل، والعقل بشكل عام شيء مجرد وغير موجود طالما أنه لا يمكن لمسه.

الكون واحد لذلك فهو يقع دائماً في حالة كِيٍّ - في حالة اتحاد العقل والجسد، لذلك فهو دائماً مليء بالطاقة.

وبما أن الظاهر يكافئ الباطن فكل إنسان يعكس في ذاته كل ما يحيط به.

الكون واحد هذا يعني أن كلاً منا يعرف ما معنى واحد لا يتجزأ، الآن حان وقت الاتحاد والاندماج.

## تمرين:

قفوا منتصبين القامة واسترخوا وانفتحوا ببساطة اسمحوا لأنفسكم بالانتشار في الخارج وفي المحيط.

عيشوا مشاعركم دقائق عدة، وليقم صديقكم فجأة بضرب يدٍ بيد أو الصراخ عالياً من خلف ظهركم، وستشعرون أن الشيء الذي أحاط بكم كان في الأساس موجوداً في الخارج – تعالوا لنسمي هذا طاقة – طال أم قصر. في حالات كهذه أنتم تقعون كل يوم من عام إلى آخر وهذا يُفاقم الوضع. وهكذا يحدث الانقسام والحصار .

عندما تتوسعون في الخارج فهذا يسمى كِيّ الإيجابية. عندما تكونون مضغوطين فهذا يسمى كِيّ السلبية. كِيّ الإيجابية قادرة على صنع العجائب وتشكل في حياتكم الصحة والسعادة والتوفيق. كِيّ السلبية تدمر الحياة.

عندما توسعون كِيّ خاصتكم وتكونون متصلين مع العالم فإن الأشياء الرديئة إما تختفي في هذه الحالة وإما ستتجاوزكم وتتحرى عنكم جانباً وفق خطوط قوة لا تُرى بالعين الطبيعية المجردة.

عندما تكونون مُنكمشين ومُنغلقين فستحلون في كِيّ السلبية والأشياء الإيجابية تقفز وتبتعد عنكم كما الكرة تاركة إياكم بمفردكم مع مشكلاتكم.

ماذا يمكن أن يوضع في قبضة اليد؟

تدريب كِيّ:

إن أثارته اهتمامكم المعلومات الواردة أعلاه فمن الطبيعي أن يبرز لديكم سؤال: «أين وكيف ومتى من الأفضل التدرب

على كي؟» من حيث المبدأ التمارين المقترحة أعلاه وكذلك التأمل ما هو إلا «جلوس وحسب» وهذا كافٍ لأجل بلوغ حالة كي مع الوقت، إلا أنه من النادر أن يمارس أحدٌ ذلك بمُفرده وحيداً، ولذلك فإن الطريقة الأفضل لحل المشكلة تعدُّ ممارسة الفنون القتالية.

وتوجد وسط الفنون القتالية أساليب داخلية وأخرى خارجية موجهة إلى التطور الفيزيائي البدني وتُستخدم في حركات القوة الجسدية، والشباب هم بشكل رئيس من يمارسها. أما الأساليب الداخلية فتتناسب كل إنسان، المتقدمون في السن والأطفال والنساء سيجدون أنفسهم مرتاحين وهم يمارسونها لأن هذه الأساليب موجهة نحو تطوير حالة كي وبشكل عام لا يستخدمون القوة الفيزيائية، عدا عن ذلك ما إن تشعروا بأنكم متوترين حتى تشعروا بأنكم تلقون مقاومة الخصم وقوة ردة فعله وهذا يعني أنكم تتبعون أسلوباً ليس بسليم.

إن توتركم يعني أنكم وضعتم القوة والكفاح ووجهتم أنفسكم للتغلب والنصر على الخصم وأما القوى الداخلية فكلها موجهة نحو الاتحاد مع الخصم وسيادة الحب إزاءه، وفيها لا توجد مفاهيم النصر والهزيمة.

عندما تكونون مندمجين مع الخصم لا تضعوا أنفسكم في مواجهة وحينها ستتحذقواكم وستتحركون كما لو أنكم في رقصة.

يُولد في الجسد شعور بالسعادة وتغلي وتقوم الطاقة واحدة. من أكثر القوى الداخلية انتشاراً في روسيا هي رياضة الأيكيديو وتاي تسي زي (تاي - تشي)، ويوجد لدينا معلمون مهرة في هذه الأنواع من الفنون، وبالطبع يجب أن تكون هناك أساليب روسية داخلية للفنون القتالية لكنها حالياً ما زالت ليست بالشهرة الكافية كما الشرقية وأنا لا أستطيع التعليق لكم في هذا المجال. فأنا مثلاً قرأتُ أن لدى الروس كانت هناك ألعابٌ خاصة ما زال بعضها مستمراً حتى اليوم.

وأخيراً، وسواء كانت أقل أم أكثر توازناً هي نتائج ممارسة كِي والأساليب الداخلية للفنون القتالية فإنها تتحقق فقط خلال ثلاث سنوات.

ما رأيكم هل اللعبة ذات جدوى؟

## كي والصحة

عندما تضعون العقل في التاندين فإنّ العقل والجسد يتحدان،  
عندما يتحد العقل والجسد تظهر حالة كي.

التسمية الأخرى لحالة اتحاد العقل والجسد أيّ حالة كي  
هي - الطاقة الحياتية، وهناك حيث توجد الطاقة الحياتية تغيب  
الأمراض وتذوب نهائياً، الطاقة الحياتية تفسلها.  
أنتم صرتم تعرفون أن هناك تأملاً «اجلس وحسب».

وتعرفون أيضاً أن هذا التأمل مُوجه نحو الاتحاد مع اللحظة  
الراهنة لتكون هنا والآن. أنتم تعرفون أنه وخلال التأمل يمكن  
أن يتحرك الوجد وترتفع المخاوف والمشكلات وتعرفون أن كل  
ما يجب فعله في هذه الحالة هو الجلوس فحسب مسترخياً والنظر  
والمعايشة وعدم التعلق والتخلي وحسب.

عندما تجلسون وحسب وتظرون وحسب دون تقييم فإنكم  
تتحدون مع الوجد والخوف وتنشأ الوحدة، تنشأ وحدة العقل وذلك  
الجزء من الجسد حيث يختبئ الوجد أو المرض، تظهر وحدة  
العقل وذاك الجزء من الجسد حيث تختبئ المشكلة.

وهناك حيث تظهر الوحدة توجد حالة كي - الطاقة الحياتية  
كما يسمونها أيضاً. وعلى هذا النحو فإن وحدة العقل والجسد  
تشفي الأمراض والمخاوف وتحل كل المشكلات المعقدة.

وكل ما يجب فعله هو السماح للنفس النظر في عين المرض  
الذي يتعبكم أو المشكلة أي الاتحاد معها ومعايشة الأفكار  
المتناسبة والمشاعر والعواطف.

وهكذا بوضع العقل في مختلف أجزاء الجسد وفي مختلف  
نواحي الحياة تبدوون متحدين بإبراء النفس والحياة، اتحاداً وليس  
هروباً ولا صراعاً!

## الصحة الذهنية

عندما تكونون مسترخين ينزل العقل إلى التاندين. وعندما يقع العقل في التاندين فإن الجسد والعقل يتحدان وتختفي الثنائية وتظهر الكلّية.

عندما تتصورون أنفسكم واحداً كاملاً فإنكم تصبحون تلقائياً سليمين صحيحين جسداً وروحاً.

عندما تكونون متوترين يكون العقل خارج التاندين في مكان ما أعلى.

إن أي توتر في الجسد يُظهر أن فيكم تعيش المخاوف أو الأشكال الفكرية السلبية.

من أين تُؤخذ هذه المخاوف والأشكال الفكرية السلبية التي تفصل العقل والجسد وتفصلكم وهذا العالم المادي؟ الآن هذا غير مهم، المهم كيف يحدث هذا.

عندما تخشون شيئاً ما فإنكم تتوترون، وعندما لا يعجبكم شيء ما فإنكم تتوترون.

عندما تتكرون شيئاً ما فإنكم تتوترون، وعندما تكونون في حالة هيسطيرية تتوترون، في هذه اللحظة يحدث الفصل بين

العقل والجسد. في هذه اللحظة بين العقل والجسد - بينكم وبين العالم الخارجي - يندس الخوف وتندس الصدمة والفكرة السلبية التي تشكل لاحقاً وتدعم التوتر والانشقاق الداخلي.

وإن كنتم ستبُتُّون في اللحظات الحرجة من حياتكم بعقلكم في التاندين فإنكم ستكونون دائماً في وحدة مع أنفسكم.

في هكذا لحظات تنتشر حالة كيّ خارجاً وتُذِيب هذه الحالات أو تطويها أمام أعينكم.

لأن كيّ - هي حالة الوحدة وليس النكران والصراع.

لقد قرأت قصة أحد الأشخاص، الرجل الذي حاول وضع عقله في التاندين في حالات حدية. ذات مرة وحيث كان يقود سيارة في طريق جبلي وبسببه خرجت إحدى الشاحنات إلى خارج الطريق حيث اصطدما وجهاً لوجه.

وعندما استرد وعيه رأى أن مقود السيارة وبقوة غير معتادة منزاح جانباً وهو سليم من أي عطب.

الحقيقة ما إن رأى هو الخطر مُحرقاً حتى - ووفق العادة - لجأ إلى التاندين ولهذا صارت يداه غير قابلتين للانشاء، وهما اللتان أزاحتا المقود جانباً، ولو أنه لم يُهبط عقله إلى التاندين لشق صدره وحطم أضلاعه.

كل الحالات الغريبة التي سمعتم عنها أو قرأتم والتي تحدّثت كيف أن سيدة نحيلة استطاعت أن ترفع ثقلاً كان قد

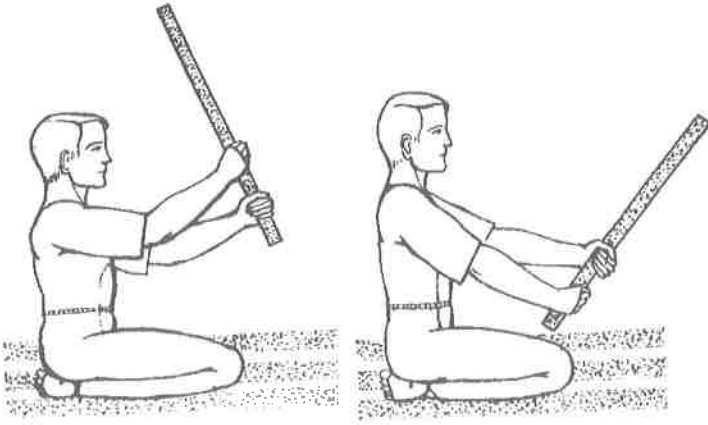


وقع على طفل وكيف يتمكن شخص من القفز فوق حاجز بارتفاع ثلاثة أمتار أو خندق بعرض عشرة أمتار - كل هذه المعجزات تمت في حالة كئي، في حالة اندماج العقل والجسد.

### تمرين على تطوير التاندين:

16. خذوا في أيديكم عصا بطول متر ونصف المتر ويفضل أن تكون من الدُّب لأجل أن يثير وزنها لديكم الشعور بالارتياح، فالعصا الخفيفة جداً لن تؤثر بالشكل الملائم على التاندين.

17. لوخُّوا بها واصدُمُوا من الأعلى للأسفل. الضربة يجب أن تكون بدقة في منتصف جسدكم. ضربة العصا في منتصف الجسد ليس فقط تساعد في تطوير التاندين، بل وتساعد كذلك في اندماج نصفي الجسد اليميني واليساري، أي توحيد المذكر والمؤنث فيكم.



الرسم رقم 5

عند توجيه الصدمة بالعصا يجب أن تكون العصا في وضعية أفقية في مستوى التاندن أي أخفض بقليل من السرة.

شدوا بقوة عضلات بطنكم والتاندن نفسه «الجزء الأسفل من البطن»، عندما تبلغ العصا الوضع النهائي. في البداية هذا يمكن أن لا يتحقق لكن ما إن يمضي عام وآخر حتى يصبح كل شيء على ما يرام.

لكل تمرين مع التاندن ولأجل هضمه نحتاج لسنوات - ليس لأن التمارين صعبة ولكن لأن انشقاكم إلى أعلى وأسفل وعقل وجسد هائل جداً لكي يحدث هذا كله بشكل آني وقد اكتسبتم وحدة كاملة.

عندما تلوّحون بالعصا قوموا بشهيق. وعندما تنزلون العصا للأسفل قوموا بزفير قوي. الأفضل أنه في حال الضربة يجب إصدار صوت حاد ويمكن أن يكون غير مرتفع، هذا يساعد في تنشيط العواطف الباردة والأحاسيس التي هي محفوظة في الجزء الأسفل من البطن. يمكن وبشكل حاد وقوي القيام بزفير.

عندما تصطدمون اسمحوا لـ كي الخاصة بكم بالانتشار واسمحوا لأنفسكم بالانتشار - خصوصاً في منطقة الصدر ومفاصل الأيدي والأرجل - هذا يساعد في تحرير الأطراف لاستخدامها بشكل أسهل في الحياة، أنا أمل أنكم تذكرون أن كل عضو من جسديكم يقابله الشكل الفكري الذي ومن خلال انعكاسه خارجاً يشكل الواقع.

عندما توجهون الضربة قسموا ذهنياً الفضاء من أمامكم،  
أنتم بعقلكم تشكلون العالم المحيط بكم وبعقلكم نفسه  
يمكنكم شقه.

عقلكم كَوْنٌ هذا الشيء وهو نفسه يستطيع تجزئته إلى  
قطع صغيرة.

فإن كنتم في كل مرة وأنتم تعملون مع العصا ستشدون  
حوضكم في منطقة التاندن بحزام عريض ما فهذا سيساعدكم  
في الإحساس بالتاندن بشكل أفضل وأسرع.

لقد صادفت حالات، حيث بدأ الإنسان بممارسة كي - دمج  
العقل بالجسد - فحصل على نتائج سريعة ولافتة.

مثال، التاندن بدأ يشتعل أو أن الدفء استمر هناك طويلاً.  
وأياً كان ما يحدث معكم فلا ترتعبوا وإلا فإنكم  
ستتكمشون وسيصبح البدء من جديد بالعمل مع التاندن أمر  
صعب جداً.

الأهم في العمل مع النفس أن تتذكروا: إن أنتم اصطدمتم  
بشيء ما غير معروف بالنسبة إليكم فلا تستعجلوا إلى أي مكان  
ولا تُحسِّنُوا النتائج ولا تُسرِّعُوا العمليات، فقط اجلسوا وانظروا  
وادرسوا - وكأنكم اصطدمتم مع شيء ما خفي حيث يجب أن  
تكونوا حذرين جداً جداً. وحينها كل شيء سيكون على ما  
يرام.

أما إذا كان الدفء يقلقكم أو الاحتراق في التاندين فتناولوا  
كربونات الصوديوم، كربونات الصوديوم تطفئ بشكل رائع  
كل النيران في أي مكان من الجسد مع الإشارة إلى أن الأثر  
الفاعل يكاد يكون لحظياً وجلياً جداً، ولكربونات الصوديوم  
تسمية أخرى هي «رماد النار الإلهية».

## العقل والأحاسيس

عندما يهبط العقل إلى التاندن يُقَابَلُ بالأحاسيس والعواطف.

العقل - جاف ونهائي:

عندما يلتقي العقل المنطقي بالعواطف فإنه يترطب وتفقدُ حدودُ الأشكالِ الفكرية دَقَّتْهَا.

العواطف والمشاعر - رطبة ولا شكل لها.

عندما تلتقي العواطف والمشاعر مع العقل المنطقي هي تتكثف وتتخذ شكلاً.

وهكذا فهما معاً يشكلان الوسطية الذهبية.



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)

الجزء الرابع  
بنيّة وعمل العقل





[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)



## العقل المنطقي واللا منطقي

ذات مرة عملتُ مع إحدى النساء. وكانت قد تعثرت التجارة لديها.

هي بذلت جهوداً كثيرة لكن المال لم يأت. فقررتُ أنا العمل معها بطريقة حوار الأصوات.

حتماً هي في البداية انتقلتُ إلى شخصية تعددية تحب العمل. وبتوضيح موقفها وأفكارها إزاء ما يجري ساعدتها أنا في الانتقال إلى شخصية تعددية مسؤولة عن الراحة. وكما كان متوقعاً هذه الشخصية بالذات بدأت تتدخل في العمل وتخريب الصفقات وتبعد الزبائن، تعبت المرأة كثيراً ولم تذق طعم الراحة طوال سنوات عديدة متتالية.

على الرغم من أنها كانت تسافر إلى شاطئ البحر لكن أفكارها بقيت في العمل دائماً. وهذه بالطبع راحة ناقصة.

لقد ساعدتُ أنا هذه المرأة في التعرف إلى الشخصيات التعددية لكنها حافظت على كل حال على الشعور بأن أحداً ما في داخلها ما زال يتدخل في عملها.

تحدثنا قليلاً بموضوعات عامة ومن ثم قررنا التعرف على عقلها المنطقي. عندما خرج العقل الخطي إلى السطح تبين أنه هو

بالتحديد في اللحظة الراهنة من ينظم كل حياتها. هو أرادها حياة طموحة جداً وحازمة وكان يعجبه أن تكون قابلة للتكهن وقد تغلب تماماً وبشكل رائع على هذه المسألة. هو وخلال لحظة كان قادراً على إعادة الحساب لكل شيء يمكن أن يمنح هذا اللقاء أو ذاك وإلى أي عواقب قد يؤدي وماذا سينتج في النهاية. هو يأخذها للناس لأجل مصلحتها ويعزلها عنهم مجرد أن يُعد أن اتصالها وعلاقتها بهم لن تؤدي إلى نتائج إيجابية. إنه يصمم كل لحظة من حياتها. هو يمارس حتى التخطيط لمشاعر الفكاهة لديها وحتى لأي درجة يجب أن تكون مرحلة في حياتها ولقاءاتها مع الآخرين.

لقد سألته «في واقع الحال سألتها هي»:

- إن كنت تخطط كل شيء دون استثناء حتى الطريق إلى العمل ذهاباً وإياباً وفي أي ساعة تخرج وأي ساعة تعود ومتى ستتعطف وماذا سيحدث لاحقاً - فمن أين تأخذ أنت غذاء البقاء الذاتي ولم يبق في حياتها أي مكان للمصادفة؟ هي تسير في الشارع وفجأة أرادت أن تذهب بطريق غير مألوف والانعطاف نحو جادة ما وهناك مثلاً تصادف رجلاً يمكن أن يدخل إلى حياتها مثلاً تغييرات إيجابية جداً.

- أنا لا أسمح لها بالانعطاف أنا سأذهب في الطريق المعتاد.

وإن حدث وانعطفت وصار يقترب مني رجل فإني أعيد حسابي من هو وماذا يمثل بذاته وعلى أساس هذا أقرر أتحدث معه أم لا - أجاب هو.

- أنت تُبقي نفسك بعيداً عن الرجال الذين يعجبونك خوفاً منهم؟

- نعم - أجب هو.

والرجال الذين لا يعجبونك من الأولى أنك تبقى بعيداً عنهم أليس كذلك؟

- كذلك.

- وعلى هذا النحو أنت تتصرف في مجالات حياتك جميعها، إذاً فمن أين تأخذ الغذاء لوجودك الذاتي لكيانك الشخصي طالما أنك لا تسمح لأيِّ مصادفات بالدخول إلى حياتك؟  
- مُجدداً سألته أنا.

تصور أنك سكنت في شقة جديدة، ولنقل ذهب نصف عام أو حتى عشر سنوات على تهيئتها ووضع كل شيء في مكانه وترتيبها، وما عاد من الضروري أن تفعل بها شيئاً.

أنت تموت، من دون إدخال المصادفات إلى الحياة أنت ستموت لأن من يغذيك أي يغذي شرارة الحياة فيك عمك الخاص على قراءة المستقبل وترتيبه وتنظيمه.

من دون مصادفات لا عمل لك، يوجد فقط الموت.

بعد تفكير طويل وحسابات قال هو:

- حسناً أنا موافق على إدخال المصادفات إلى حياتها.

أنا أريد هنا الإشارة إلى أنه ومع الموافقة على إدخال المصادفات إلى حياتها هو في الحقيقة أعطى موافقة لها لالتئام

مقدار ما تشاء (وخصوصاً أنها عندما تستيقظ في السادسة حسب ما هو مخطط ليس بوسعها النهوض - شخصية تعددية أخرى توقفها وهي تستمر في فراشها حتى الثامنة).

ولتستطيع الذهاب إلى عملها متى هي تشاء ولكي تستطيع الإخلال وعدم التقيد بالعديد من القواعد التي تجعل الحياة مملة وغير محمولة.

وقبل الافتراق معه وقبل كل شيء سألته موافقته على أن أتحدث مع نقيضه وبحصولي على الموافقة افترقنا بشكل ودي.

وعندما خرجت المرأة نفسها إلى السطح لم يستطع إخفاء ذهولها مما سمعته. هي طبعاً عرفت أنها تخطط حياتها لكنها ما كانت تتصور لأي درجة، وبعد الاستراحة قليلاً انتقلنا وإياها إلى العقل الخطي.

فتبين أنها امرأة حكيمة مسترخية سلسة في الأقوال والتصرفات ومرحة جداً.

كان الأمر معها أصعب بكثير من امرأة خطية لأن العمل مع المنطق هو جيد، بشكل أو بآخر أما العمل مع العقل اللا خطي فما زلت لا أجد التحدث بلغته.

- نعم أنا أعيش الوقائع. أنا أتملك أي موقف دون تحليله. أنا أراه بشكل كلي في الزمن والفضاء. كله واقع في نقطة واحدة.

كله واقع هنا، وأنا - في المركز. أنا أرى الأشياء ككل وأتخذ القرار، أي تصرف سيكون هو التالي. لذلك كل تصرفاتي فعالة دائماً.

أنهض أم لا أنهض باكراً، أذهب أم لا أذهب للقاء، أنعطف أم لا أنعطف نحو الشارع الآخر، كل شيء هنا مفهوم واضح، والحقيقة لا أفهم لماذا هو ضروري بشكل عام العقل الخطي طالما أنني أستطيع رؤية كل شيء واتخاذ القرارات المثلى.

حوار كهذا فهل يوجد ما تمكن معارضته؟ نعم وهل من ضرورة؟

سأتابع حديثي:

- أنت ترى الموقف برمته وتتخذ القرار وتتصرف في اللحظة المناسبة إن سمحوا لك. لكن كل وضع مؤلف من العديد من النقاط وحينما يكون تصرفكم قد تم لأن الوضع يجب النظر إليه وتقليبه خطوة إثر خطوة وفي الزمن، بالنسبة إليك لا يوجد لا زمن ولا فضاء كله في نقطة واحدة أليس كذلك؟  
- هكذا - يجيب العقل اللا خطي.

- ولكي تبني بيتاً يجب أن تتخذ الكثير من القرارات الروتينية. نعم إن البيت واحد لكنه يتكون من أجزاء عديدة ويصل هذه الأجزاء فيما بينها عقل خطي.

أنت ترى النتيجة مباشرة أما هو فيحتاج لتجسيد تصرفاتك في الحياة والانتظار. بالنسبة إليك لا يوجد زمن فأنت خارج الزمن بينما هو يعيش في الزمن وعليه أن يُقَلَّب كل تصرفاتك في الزمن. بالنسبة إليك الزمن لا شيء أما بالنسبة له - فهو كل شيء.  
أنت تخرج للحظة وعلى الفور تحصل على النتيجة لأنك تعيش

هناك حيث لا زمن، في الأبد أما هو فيعيش في الزمن ولذلك هو لا يرى مطلقاً النتيجة.

ومهما عاش ومهما فعل هو لن يرى النتيجة النهائية لأي من أفعاله لهذا فإنّ الزمن بالنسبة إليه يتحول إلى لحظة مُهملة إلى لا شيء. نحن ننظر إلى الورا إلى سنيننا الماضية فنرى لحظة، لا شيء.

قال العقل اللا خطي:

نعم أنا أشعر بنفسي مرتاحاً عندما أخرج من وقت إلى آخر إلى السطح وأتخذ إجراءً معيناً، هذا يكفي، تعجبني حياة كهذه.

أعتقد أن هذا المثال كاف تماماً لفهم طبيعة العقل المنطقي واللا منطقي، لكنني أود إضافة شيء آخر. العقل الخطي المنطقي يسترشد في تصرفاته ويعتمد على أساليب وقواعد أي إلى نماذج سلوك مُجرّبة مُختبرة. وعند اتخاذ القرار هو في البداية يستعرض الخيارات ويقارن بينها وبعد ذلك يختار الأفضل. والأفضل هو يختاره مسترشداً مُطلقاً من المصلحة الآنية لأن المستقبل بالنسبة إليه مغلق. عندما تتصرفون بعقل منطقي فإنكم تسيرون نحو الهدف خطوة إثر خطوة.

لدى العقل اللا منطقي، لا توجد قواعد ولا قوالب، هي لا تلتزمه ولا يلزمه استعراض الخيارات للمقارنة فيما بينها لأنها بوقوعها فيه يصبح الإنسان والهدف شيئاً واحداً أي أن النتيجة

والفعل يتحدان في واحد كامل. كل هذا تمكن رؤيته فيما يسمى الأفعال الناجحة حين تقود إلى نتيجة فورية.

العقل المنطقي - هو تفكير سطحي مبني على مبدأ «نعم - لا»، «أحسن - أسوأ»، «أقرب - أبعد» إلى ما هنالك - حتمي.

عندما تنتقلون في شوارع المدينة لبلوغ الهدف فالعقل المنطقي الخطي هو من يقودكم، أنتم لا ترون في اللحظة ذاتها الهدف هو موجود فقط في عقولكم.

العقل اللا منطقي اللا خطي - هو نظرة إلى المدينة من الأعلى عندما ترون بوضوح هدفكم، لكن أفعالكم في هذه اللحظة متوقفة منفصلة وهي توجد فقط بشكل كامل في عقولكم.

أما العقل نفسه فهو منشغل كلياً بالهدف.

عندما تقرررون بلوغ الهدف فإنكم تُخرجون عقلكم الخطي المنطقي إلى الخارج وأما عقلكم اللا منطقي فإنه يتراجع في هذا الوقت ولذلك تبدأ التصرفات والأفعال تملأ عقلكم ويبدأ الهدف يتظلل ويتراجع إلى الدرجة الثانية.

أعتقد أن الحيوانات تستطيع استخدام عقلها اللا خطي لأنها تتوجه بسهولة في الفضاء، كما هو معروف الكلاب والقطط تجد طريقها إلى المنازل بسهولة والطيور تعود إلى أعشاشها القديمة وكذلك الأسماك كذلك بسهولة تجد أماكنها القديمة، أما الحمام فيُظهر العجائب في قدرته على التوجه حتى في أحلك الظروف الجوية.

إلا أنه من الممكن اعتبار كل ما تحقق من نتائج إتقان عمل العقل الخطي والعقل اللا خطي، غيياً وتصوراً خاطئاً إن تم نسب ذلك فقط للحيوانات. فالناس أيضاً يعرفون شيئاً ما من هذا القبيل. مثال، السهام التي تصيب الهدف دون تسديد ليست اختلاقاً بل إنها عمل كلا العقلين معاً في وحدة متناغمة.

وهنا تبرز أسئلة كثيرة يجب عليكم البحث عن أجوبة لها:

كيف تكشف العقل اللا منطقي؟

كيف ترى الهدف وأنت لا تشاهده؟

كيف تشعر بالوحدة مع الهدف؟

ما يجب فعله لأجل التعرف على العقول المنطقية واللا

منطقية؟

ما الواجب فعله لكي يعمل عند حل مسألة ما العقلان معاً

المنطقي واللا منطقي؟



## الصوت الداخلي

أنتم بكل تأكيد مررتم في أوضاع حيث نصَحَكُم صوتكم الداخلي بأن تتصرفوا على نحو محدد لكنكم فعلتم العكس تماماً ولاحقاً ثَبَتَ لكم خطأكم وطبعاً حزنتم وغضبتم ولكن كان الوقت قد صار متأخراً ولا مجال لتغيير شيء أبداً. مثل هذه الأوضاع والمواقف تلاحقنا طول العمر وتطال كل مجالات الحياة وتمس كما الأشياء قليلة الأهمية كذلك القرارات المصيرية.

فكيف يعمل عقلنا التقليدي والذي بمساعدته نحن نتوجه في العالم المحيط؟ بشكل خطي. بالنسبة له مهم جداً بناء سلاسل مفهومة منطقياً تُعَرِّض بوضوح ماذا يلي ماذا ولماذا؟ السبب والعاقبة هنا يتبع واحدهما الآخر بدقة.

ذات مرة كنت أتابع أعماله وكان ضرورياً أن ألتقي مع شخص مهم لي، وكنا قد تواصلنا هاتفياً قبل اللقاء وسمي هو لي اسم الشارع ورقم البناء - 25. وقد وصلت إلى الشارع المطلوب وسرت فيه أتتبع أرقام الأبنية المتتالية وفي مكان محدد تولدت لدي رغبة شديدة للدخول إلى باحة الأبنية ولكن قلت لنفسي إنَّ البناء المطلوب لي هو التالي وتابعت السير.

وصادف أن رقم هذا البناء مدون عليه من الجهة الأخرى،  
فقطعت مسافة لا بأس بها قبل أن أشاهد رقم البناء 31.

هنا أنا وبحساب منطقي اعتقدت أن بقية الأبنية واقعة في  
الباحة الداخلية لتجمع المباني وعندما أُطليتُ على البناء رقم 25  
تبين لي أن المسافة الفاصلة بين المكان الذي كنتُ فيه عندما  
هممتُ للدخول إلى باحة الأبنية وبالتالي إلى البناء المطلوب لي هي  
قصيرة جداً، وبالتالي ما حدث هو أن عقلي الخطي خدّرني  
بتسلسل الأرقام والحسابات المنطقية وأنا وافقته وصرت غير  
مؤهل لتتبع توجيهات العقل اللا خطي، كيف يعمل الصوت  
الداخلي، بشكل غير خطي.

الصوت الداخلي - هو ذلك الجزء من الأنا التي تعيش في  
الكون اللا خطي حيث السبب والعاقبة مغلقتان في حلقة، بعبارة  
أخرى العاقبة تُعدُّ سبب السبب الذي أدى إليها. مثال: من وجهة  
النظر اللا خطية يُعدُّ الطفل سبباً لوجود أهله - فهم أوجدوه وهو  
أوجدهم. فهو يُعدُّ الأب الوحيد لأبويه الاثنين، لكن في الوقت  
نفسه هما يُعدّان أهله.

هذا من الصعوبة فهمه بالعقل لأنكم تحاولون هضم هذا  
بواسطة العقل الخطي حيث للزمن بداية ونهاية والعاقبة تلي  
السبب، حاولوا رسم دائرة بطول عشرين سنتيمتراً بواسطة  
مسطرة بطول عشرين سنتيمتراً.

إلا أنكم إن استمررتُم بالتفكير بالوارد أدناه فإنكم عاجلاً  
أم آجلاً ستبدؤون بفهم عما يدور الحديث، ولأجل هذا تجب  
العودة بشكل دوري منتظم إلى هذا الموضوع.

أنتم أشرتُم إلى أنه مباشرة وبعد أن نصَحَكُم الصوت الداخلي القيام بشيء يرتفع على الفور سؤال: «لماذا؟» ويبرز الإحساس بلا منطقية النصيحة المسموعة؟

صحيح تماماً، نصائح الصوت الداخلي دائماً غير منطقية لأنها تقع خارج التفكير الخطي وخارج منطِق العقل المنطقي العقلاني وجميع الناس بما في ذلك أنتم أيضاً يعيشون بالعقل، لذلك ينشأ شك لديكم، أنتم تعودتم استخدام العقل المنطقي. لذلك لا تقبلون نصائح الصوت الداخلي.

ذات مرة كنت جالساً أتأمل، وكالعادة دائماً أرخيت بعقلي وسمحت له بالتزهد حيثما يشاء، وأنا جلست فحسب ونظرت أمامي دون أن أملك أي سلسلة محددة.

وبشكل ما تلقائياً ارتسمت أمامي لوحة كما لو أنني أتجول بعربة بشؤوني الخاصة. ولأجل بلوغ الهدف كان يجب أن أعبر مساراً معيناً. أنا أستمِر في قيادة السيارة وعندما اقتربت من التقاطع سمعت صوتاً في داخلي ينصحنى بالانعطاف هنا بالتحديد، أنا أفهم أن اتباع هذا القرار متجاوزاً العقبة التي قد تنتظرني في الأمام - اختناق مروري، مثلاً. إلا أن صوتاً داخلياً آخر يتدخل على الفور مع السؤال الآتي:

«لماذا؟ من أين لك أن تعرف أن الأفضل هو الانعطاف هنا؟ الشارع هنا أعرض والرصيف الطرقي أفضل إضافة إلى أنك تعودت السير هنا». وهكذا رأيت أنا التأثير المتبادل بين العقل الخطي والصوت الداخلي.

العقل المنطقي دائماً يترافق بالأسئلة من نمط «لماذا؟» و«من أين لك أن تعرف أن هذا أفضل؟» ونقاشات مثل: «أهمل أنت، فأنت تعودت فعل هذا هكذا وليس بشكل آخر وهذا نادراً ما خذلك والآن أيضاً لن يخذلك». نحن نتبع نصيحة العقل المنطقي و... نُصيب.

مثال من الضروري لكم بناء منزل. متى تستخدمون في بناء المنزل العقل المنطقي العقلاني ومتى تستخدمون الحدس؟ هنا يدخل أيضاً الإعداد المسبق والبناء نفسه.

## التخاطب عن بُعد

أنا أقصد التخاطر، من حيث المبدأ لا يوجد في التخاطر ما هو مدهش أو غريب، بل الغريب كان ليكون لو أن التخاطر لم يكن موجوداً، فالظاهر يكافئ الباطن وحيث أن جميع الأشكال مرتبطة فيما بينها من خلال الفراغ ولهذا يمكنها التعاطي بحرية. والأمثلة لا تعد.

كيف يفقدُ النَّاسُ هذه الأهلية؟ أولاً بفضل محدودية القناعة «هذا غير ممكن» أدخلوا فكرة جديدة ومعنى جديداً لهذه القناعة وسيبدأ كل شيء بالعودة إلى مكانه ونصابه الصحيح.

ثانياً - لأنكم أضعتم الاتصال مع جسدكم من خلال بقائكم الجزء الأكبر من الوقت في عقلكم. كذلك فالناس قد فقدت الاتصال مع طفلها الداخلي. الطفل منذ البداية يملك خاصية المعاشرة والتعاطي مع العالم المحيط واكتساب المعلومة منه. وإلا ما كان ممكناً أبداً فَهَمَ كيف أنه وفي عُمُرٍ مُبَكَّرٍ يقبل ويستوعب المعلومة من أهله ويستوعب أيضاً وجهة النظر البالغة إزاء العالم. وتدرجياً ينمو في الطفل العقل المنطقي - الرقيب، الذي يعزله عن العالم.

كيف تبدأ بالمعاشرة والتعاطي مع طفلك الداخلي؟

ابدؤوا بتعلم الثقة بالحياة وبالناس وأثمنوه على الأعمال  
وعلى الحياة وتدرجياً ارفعوا رقابتكم عن الحياة.  
فأنتم على كل حال قد لاحظتم أن ما هو مُقَدَّر لا بد  
سيكون. اسمحوا لأنفسكم باللعب والمرح وإظهار العواطف  
خارجاً. وبالمناسبة عندما يهبط العقل إلى التاندين وهذا يحدث،  
وعندما تسترخون تبدأ العواطف بالخروج بنفسها والظهور خارجاً.  
أنتم تخشون أن تفقدوا وجهكم إن تمتعتم بمرح على مرأى  
من الناس؟ وهو هكذا مفقود وقد قررتم ارتداء قناع الإخفاء أي  
اللا إنفاذية.

## أعضاء الإدراك

### عمل العقل

بصرامة نقول إن العقل الخطي والعقل المنطقي - ليسا الشيء نفسه على الرغم من التشابه الكبير، في الكتاب السابق «حياة بلا حدود» نحن استعرضنا وإياكم كيف أن أرسطو أدخل مفهوم المادة ذاتية التكوين ومنذ ذلك الحين والحضارة الغربية وقفت على الطريق العقلاني للتطور والذي تسير به حتى اليوم، فإذا أردتم الفهم أفضل عمّا يدور الحديث أدناه فلربما من الضروري لكم أن تعيدوا قراءة الفصل المقابل من الكتاب السابق.

كيف يعمل العقل الخطي المنطقي؟ ببساطة شديدة. حيث من الضروري له أن يتدبر شأنه في العالم المحيط فتجده يخترع مفاهيم ويمنح مُسميات وتعاريف وبعد ذلك يستخدمها بنجاح للارتياح الشخصي.

وفي هذا المعنى هو يعيش في عالم الأوهام والأشياء غير الموجودة، لأجله هي موجودة لذلك هو سمّاها.

ومجرد أن سمّاها اكتسبت على الفور وجودها، هكذا يعمل عقلنا ومن هنا ينطلق مفهوم أن الظاهر يكافئ الباطن.

مثال إن كانت المرأة تقول لنفسها إن زوجها يخونها فإنها  
ستبدأ رؤية بأنه يخونها ، وكل خطوة من خطواته وكل كلمة  
ستفسرها على أنها خيانة.





## أعضاء الإدراك

وعلى هذا النحو ينتج أن أعضاء إدراكنا تدرك ما يُكوّنه عقلنا الخطي المنطقي، أي أن أعضاء إدراكنا تعمل كذلك بشكل خطي، وهي كما العقل الخطي تشكل نماذج تفصل واحدها عن الآخر. كل عضو من الأعضاء يُكوّن نماذجه الخاصة، مثلاً حاسة الذوق تميز مختلف أنواع النكهات وشبهاتها، الأذن تكون لنفسها نماذج خاصة بها تميز من خلالها مختلف الأصوات ومجموع الأصوات.

الأنف كذلك يميز مختلف الروائح ومجموع الروائح التي تُعدُّ مؤشراً للمادة المعنية أو الإنسان.

العقل الخطي الذي يضم لنفسه كذلك أعضاء الإدراك ويستخدم النماذج تلك التي هو يُكوّنها بنفسه ويعيش بسرور في العالم الذي كوّنه عالم الأوهام.

بهذا المعنى أنتم لا ترون شيئاً ولا تسمعون شيئاً ولا تستنشقون شيئاً ولا تتذوقون شيئاً ولا تشعرون ولا تفكرون، بالأحرى أنتم تفعلون هذا لكن وبأن معاً لا تفعلون لأن لكم شأناً مع أوهامكم الخاصة.

مثال اتفق الفيزيائيون أن هناك فوتونات.. جزئيات ضوئية فصارت موجودة، والآن يدرسون ذلك في المدارس والكل أيضاً يرى أن الضوء - فوتونات، الفوتونات حصلت على كيانها ووجودها، هو ذلك التواجد الذاتي الذي تحدث عنه أرسطو.

والآن ننظر إلى الشيء ونراه ونعده انعكاساً للفوتون وتصيب أعيننا - الشبكية، بشكل مباشر ولهذا بالتحديد نحن نراه.

مثال لقد اتفق علماء الفيزياء على وجود موجات لا سلكية، ويدرسون أن الموجات الصوتية التي تنتشر مثلاً في الهواء تصيب أذنا وبهذا الشكل نحن نحصل على المعلومة. الآن نحن نستطيع السماع والتعرف على مجموعة الأصوات المعروفة. نحن نعرف أنها موجات لا سلكية.

مثال اتفق العلماء فيما بينهم على وجود جزئيات، وهذا يدرسونها إياه في المدارس ونحن نصدق هذا على الرغم من أننا لم نرَ جزيئاً واحداً. لاحقاً هم يؤكدون أن المادة عندما تتبخر تُصدر رائحة ومجموعة جزئيات الجزئيات تنتشر في الهواء.

مثال الفراشات في موسم التزاوج تُصدر رائحة خاصة والذكر أو الأنثى تلتقط هذه الرائحة من على مسافة خمسة إلى عشرة كيلو مترات، مع الإشارة إلى أنه وحسبما يشير العلماء هي تلتقط جزيئاً واحداً. هذه النظرية بشكل عام لا تحتمل أي اختبار لكن من الضروري شرح الظاهرة وإلا فإن العلماء سيبدون مُفلسين.

لنفترض أن هذا الذكر التعييس التقط هذه الإشارة الوحيدة على مساحة خمسة كيلو مترات مكعبة، فاحتمال هذا شديد الصغر لدرجة أنه يكاد أن يكون مهملًا، لكن كيف له أن يعرف لاحقاً في أي اتجاه يجب أن يطير لكي يلتقي بصديقه. أنا أقول كل هذا لأجل أن أظهر لكم أن المشاعر في العقل الخطي تعمل بالفعل كما يصف العلماء.

وبالمناسبة من غير المهم كيف هي تتصرف لأن ذلك على كل حال أوهام كونتها عقولنا وما دام تعاطينا مع النماذج. وبالطبع يهمنا كيف تتصرف في واقع الحال، مشاعرنا وأعضاء إدراكنا؟

سأذكر بأن كل الأشياء متصلة ببعضها البعض في العقل اللا خطي كله واحد كله موجود في آن معاً وبين الأشكال لا يوجد ما تحدت عنه أرسطو أي أنه لا يوجد شيء يفصلها بالمعنى التقليدي المعتاد للكلمة، ولا مسافات لأن المسافات - هي تكوين العقل الخطي الذي يفصل الأشكال.

في العقل اللا خطي أعضاء الإدراك - مشاعرنا - هي قنوات وصولنا المباشر للأشكال وللمعلومات التي تتضمنها وللمعلومات التي تتوافق مع قناة الإدراك المعنية.

المعلومة - هي ما يتضمنه الشكل، أي الفراغ، الكلمة «المعلومة» تشير مباشرة إلى أننا حصلنا على فرصة الوصول إلى الفراغ - الجوهر.

جوهرنا بوساطة أعضاء الإدراك يتواصل بشكل مباشر مع جوهر الشكل. وبما أن الأشكال مرتبطة فيما بينها من خلال الفراغ فإن أعضاء الإدراك - هي قنوات الوصول المباشر إلى الأشكال والمعلومات التي تتضمن فيها، نعم ولكن لماذا تنزوي النماذج وتنتشر من على مسافة ولماذا تتخامد الأصوات ويضعف الإحساس بالروائح؟

لأنكم - عقلكم الباطني - تضعون مسافة بين أنفسكم وبين الشيء الذي يهتمكم.

أتذكرون القصص الخرافية حيث يتمكن الأبطال من الإحساس والسمع والرؤية على مسافة بعيدة؟ هذا كله حقيقة هم لم يضعوا بينهم وبين الشيء الذي يهتمهم أشكالا على شكل مسافة ولم يقولوا لأنفسهم: «هذا غير ممكن».

فإن أنتم سمحتم لأنفسكم أن لا تتعلقوا بالأشكال - بالنماذج بالأصوات وبالروائح إلى ما هنالك - فإنكم لن تلتقطوا حقيقة الشكل المحدد من خلال قنوات الإدراك المقابلة. على هذه المسألة تتغلب الحيوانات بشكل رائع.

مثال عندما تهاجم الكلاب أو القطط بشكل مفاجئ ودون سبب مرئي إنساناً مجهولاً. انضموا لشعورهم في هذه اللحظة.

## الحركة والسكون

عقلنا مزدوج متناقض. هو يتكون من عقول خطية ولا خطية. العقل الخطي يقسم كل شيء ويرتبه حسب المسطرة. لذلك يسري الوقت لديه على التوالي. ومن هنا تؤخذ الحركة. الحركة تظهر فقط لأن العقل الخطي يفرز الأشياء أي الأشكال الواحد عن الآخر ويرتبها وفق ترتيب محدد.

الثواني الدقائق الساعات الحياة الأبد، الأمتار الكيلومترات الفرسخ اللانهاية. واحداث مئات، آلاف، اللانهاية. العقل الخطي والحركة - هذا شيء واحد.

في العقل اللا خطي توجد كل الأشياء في وقت واحد ومترابطة فيما بينها وأما الوقت واقف في مكانه منشور من حولنا كمحيط مترامي الأطراف.

هنا لا توجد حركة بالمعنى الذي نفهمه، هنا كله موجود وغير موجود في وقت واحد ومعاً وليس منفصلاً.

عندما نكون في العقل الخطي، في الحركة، فإننا نتخذ أفعالاً محددة لأجل تكوين أو تدمير الأشياء، نحن نستطيع أن نرى بوضوح وندرك هذه العمليات.

وعندما نكون في تناقض ساكن، في سكون ماذا نفعل أو بالأصح ما الذي لا نفعله لتظهر الأشياء أو تختفي أمام أعيننا؟ ألم تفهموا؟ أعيدها مرة. في التفكير الخطي حيث الزمن يجري على التوالي نحن نرى كيف أن الشيء، مثلاً المنزل، يُبنى تدريجياً ويكتسب الشكل القانوني.

نحن كذلك نرى كيف هو يبدأ يتحطم أو يحطمونه. في العقل اللا خطي الوقت لا يجري بل يقف لذلك فإن الأشياء موجودة وغير موجودة في آن معاً، هي تظهر وتختفي، كيف يجب أن لا تتصرف لكي تظهر الأشياء وتختفي لكي يحدث كل ما هو ضروري؟

## الحلقة المُفرغة

عند قراءة هذا الفصل أعيروا انتباهكم لما سيجري في الضفيرة الشمسية.

في البداية فلنتذكر أن قوة الفعل تساوي قوة ردة الفعل. فالقوة التي نضغط بها على الجدار هي ذاتها ترتد علينا أي وكأن الجدار يرد لكم قوتكم الخاصة، لنتذكر هذا جيداً. في داخلنا في العقل الخطي يوجد مكان منه ن فكر أن لا شيء لدينا أو لا أحد مما وممن هو ضروري لنا.

عندما نحدد نحن أنه لا يوجد لدينا ما هو ضروري لنا تظهر فينا رغبة الحصول عليه، (ملاحظة إن الرغبات والأفكار تظهر في آن معاً).

لقد أجبت ذات مرة عن سؤال: «لماذا أنتم تتحكمون بالناس؟ ولماذا ضروري لكم أن يتصرف الناس كما تريدون لهم أن يتصرفوا؟» فأجبت أنا: «هكذا أنا أبني عالمي، فإن لم أُلزم على استخدام القوة والتحكم فأمانيني لن تتحقق وسأبقى خاوي اليدين».

لنتذكر القانون المذكور أعلاه: قوة الفعل تساوي قوة ردة الفعل. أنتم تُسلطون قوة وهم يبعدونكم.



وبالتحديد حينما تُسلطون القوة بيدؤون بإبعادكم ونبذكم.  
التأثير بالقوة - هو رغبة خفية بأن تكون منبوذاً / منبوذة.  
ما مدى الرفض الذي لاقته رغباتكم وأمانيكُم في  
الطفولة؟

ومتى؟

بالتأثير بالقوة أنا أستفز الناس لينبذوني... حينها لن تتحقق  
رغباتي / لكي لا تتحقق رغباتي، الظاهر يكافئ الباطن.  
تلك هي رغبتكم لذلك تبذلون الجهود... لكي يكونوا  
هناك مُجدداً من حيث بدأتُم - وحيث لا يوجد لديكم ما هو  
ضروري لكم.

كيف الخروج من هذه الحلقة المُفرغة؟

بعد كل هذه النقاشات سيبرز لديكم سؤال مشروع:

«لكنني أحصل على شيء ما من الناس والحياة؟».

نعم إن القوة والتحكم يعملان أحياناً، لكن استخدامكم  
للقوة ومختلف الأساليب للحصول على المرجو في حالة النجاح  
يؤكد مجدداً ويُعمِّق فيكم الشعور بالوحدة والفراغ الداخلي.  
وهذا هو بالضبط ذاك المكان الذي منه تخرجون إلى العالم لأجل  
تحقيق أمانيكُم وإليه مجدداً تعودون مشبعين بالخيبة والألم.

لوحة مخيفة، ظلام دامس! لأننا كنا مُجبرين على التأثير  
بالقوة وانتزاع ما هو لكم من العالم عُتوةً لأنكم مولودون في هذا  
الكون وهذا ما تعرفونه بشكل متميز وفي العمق.



كيف الخروج من هذه الحلقة المفرغة؟  
لكي تجدوا الجواب وإدراك النمط الجديد للعلاقات  
المتبادلة مع الحياة لا بد لكم من الخروج إلى أبعد من حدود العقل  
الخطي.

تذكروا ماذا يشكل العقل اللا خطي بحد ذاته وكذلك  
سماته والجواب سيأتي بنفسه إليكم، وفي حياتكم ستظهر  
السكينة وطريقة جديدة للتفاعل المتبادلة مع العالم.  
في العقل اللا خطي حيث الظاهر يكافئ الباطن فإن كل  
ما هو مخصص لكم منذ الولادة، ينتمي إليكم.

## الرغبة

أنتم بالتأكيد قد قرأتم الأساطير والخرافات لدى الشعوب المختلفة.

ومما تجدونه فيها وصف العفاريت والأرواح الشريرة التي تشعل النار بجسد الإنسان وتتغذى على دمه، فما رأيكم ما هي هذه الأرواح؟

تذكروا دائماً أن الأساطير والخرافات تعكس الواقع وهي تصف بنية الكون وعمل العقل وما يجري فيه وكيف ينعكس هذا على الجسد وعلى العالم المحيط، الأساطير والخرافات تصف ما يجري هنا على الأرض وفي نفس الإنسان وليس في جهنم ما هناك أو جنة، لم يَرهما أحد. هم يصفون ما يجري في عقلكم. عقلكم الذاتي يكوّنُ جحيماً أو جنة وهو في الحياة على الأرض.

لم يكن في يوم من الأيام من الضروري لأحد ما ترميز هذه المعرفة. لأجل ماذا؟ على الأرجح لأجل أن يُدرك الإنسان وهو يعبر من خلال المعاناة كل فضاة الجهل. لكي يتعلم الإنسان في نهاية المطاف كيف ينظر في عقله.

أتودون أنتم فهِمَ ما يجري فيكم وحوالكم؟  
توقفوا وابدؤوا بالنظر في عقلكم. أنا التقيت الناس الذين  
اشتكوا بأن جسدهم تأكله نار من الداخل. هم حدثوا بأن أحداً  
ما يتسبب لهم أوجاعاً غير محمولة. كاد وصفها أن يكون  
متطابقاً كلمة كلمة مع ما قرأته أنا في الأساطير. لقد التهمت  
الأفكار والرغبات، وهي تتحول إلى أرواح شريرة.  
هل لاحظتم أنه وعندما تكونون بحاجة لشيء ما فإن هذه  
الفكرة / رغبة التملك دائماً تطرق بابلكم.  
كلمة تطرق تأتي من جاع أي من الإحساس بنقص شيء ما  
والرغبة بامتلاكه.

أي معنى / أي رغبة تطرق الآن بابلكم؟  
وهل لاحظتكم عندما يكون الآخر مرتاحاً أهي تطرق  
أيضاً؟

وهكذا فإننا برغباتنا الصغيرة نُوكِّدُ العفاريات التي تقضم  
داخلنا وأرواحنا، فليس عبثاً أن نصبح بوذا بالتحري من الرغبات..  
إن كنتم تريدون أن تكونوا أحراراً.

لماذا وكيف تتحول الرغبات - العفاريات إلى أرواح شريرة؟  
أنتم تعرفون الإجابة بشكل جيد جداً عن هذا السؤال.  
فقد شجبنا أكثر من مرة هذه العمليات التي تحدث في  
عقلنا.

انظروا مرة أخرى في نفوسكم كيف تنمو الأفكار  
والرغبات وتأخذ تدريجياً الحكم والسيطرة عليكم.

ما هي الرغبات المعتدلة المتهاودة؟

ما هي الرغبة بمعيار؟

وكما هو معروف يعكس الجسم كاملاً وحتى النهاية ما  
يحدث في النفس لأن الظاهر يكافئ الباطن، انظروا في  
نفوسكم:

أين يوجد المعيار في داخلكم؟

وكذلك، توجد الرغبات التي يجب تليبيتها للقيام بمهمتك.

إن تحقيق رغبات كهذه يستدعي في النفس السرور  
والإحساس بالتشكّل، لكن توجد رغبات نحن نكونها  
اصطناعياً لأننا نحسد ونريد فعل شيء ما على سبيل الإغابة  
«نريد أن نكون كما الآخرين» إلى ما هنالك.

وأياً منها حسب رأيكم يمكن أن تصبح من أكلة  
لحومكم، الشياطين؟

## الثقب الأسود

تعالوا لتتذكر من علم الفلك وَصَفَ الثقوب السوداء،  
وبقراءة النص التالي حاولوا تمرير متوازيات بينه وبين ما يجري مع  
الناس، فكروا بشكل مماثل أي بإيجاد كلمة مناسبة ما تصف  
السمات الحياتية المُميّزة للثقوب السوداء، وأوجدوا لها مرادفاً من  
العمليات الجارية في داخل الإنسان.

إن تعلم القيام بالأشياء المماثلة يعني تعلم رؤية أن الأعلى  
يكافئ الأدنى والظاهر يكافئ الباطن واليسار يكافئ اليمين.

كما يعتقد العلم الثقوب السوداء - هي المرحلة الأخيرة لحياة  
النجوم التي تملك وزناً محدداً، وعندما تصبح إشعاعات الطبقات  
الداخلية غير موجودة وعندما تنتهي الطاقة الداخلية فإنّ نجمةً  
كهذه تبدأ بالانكماش تحت تأثير الوزن الذاتي والذي لضخامته  
لا يبقى للنجم ما يفعله سوى هذا.

يحل انخفاض في الجاذبية والثقالة، وهذا يؤدي إلى انفجار  
يسمونه «الاشتعال الأعظم».

فإذا كانت الكتلة المتبقية من انفجار المادة أقل بمرتين من  
كتلة الشمس فإن الانكماش يتوقف ونحصل على نجمة  
نيوترونية «غير مشحونة» - البُلسار «نجم يُرسل نبضات ضوئية

قوية». وهو نجم صغير جداً لكن وزنه كبير جداً ويسمى «القرمز الأبيض».

إذا كانت كتلة المادة المتبقية تشكل ثلاثة أمثال الكتلة الشمسية فإن الانكماش اللاحق سيستمر وسنحصل على ثقب أسود.

المادة فيها منكشمة منضغطة في نقطة الجاذبية فيها لا نهائية.

تقوس الفضاء - الزمن أيضاً لا نهائي في الصغر.

سأوضح، الجاذبية اللا نهائية تعني أنه لو وقع الإنسان في هذه النقطة سيتفطح ولن يبقى منه شيء.

الكتلة هناك كثيفة لدرجة لا يمكن تصورها، للأرض نصف قطرها الخاص أي أن الفضاء والزمن منطويان فوق الأرض على شكل محدد ولذلك فالأرض موجودة.

لدى النقطة يوجد نصف قطر؟

هذا المقدار من المكان يشغل الثقب الأسود.

مثال لو أننا استطعنا ترتيب وإعادة تصنيع وحفظ نفايات الإنتاج والحياة اليومية على مبدأ الثقب الأسود أو على الأقل على مبدأ القرمز الأبيض لتلاًلاً دوماً كوكبنا بالنظافة والنقاء.

وما كان بالإمكان إيجاد تلك النفايات - من شدة صغر المكان التي كانت ستشغله.

عدا عن ذلك فإن الفراغ والزمن في الثقب الأسود يتبادلان الأماكن حيث يصبح الفراغ ذا بُعد واحد ويصبح الزمن ثلاثي الأبعاد أي أن له طولاً وارتفاعاً وعرضاً وهو قابل للانعكاس - أنتم تستطيعون الخروج من المنزل والعودة إليه، كذلك الزمن في الثقب الأسود قابل للانعكاس وبه يمكن التنزه ذهاباً وإياباً وللأعلى وللأسفل.

في الثقب الأسود يوجد فقط طريق واحد - من الأطراف إلى المركز، على الرغم من أنه غير معروف أين هي الأطراف وأين هو المركز، لكن فكروا بهذا وحاولوا تصويره لأنفسكم مستتدين إلى غياب المسافات في الثقب الأسود حيث أن نصف القطر يساوي الصفر. فقط لا تتوتروا فوق الحد وإلا فقد «تفقدون صوابكم».

ومع الاقتراب نحو حدود الثقب الأسود حيث لا عودة يتباطأ، هناك يتباطأ الزمن تدريجياً وعند اجتياز هذه الحدود يتوقف نهائياً، أي أنه ولأجل اجتياز هذه الحدود يتطلب كمية كبيرة لا نهائية من الزمن، وهذا يبدو بنظرة جانبية كسفينة فضائية تجمدت بلا حراك عند حدود الثقب الأسود.

فإن كنتم موجودين في السفينة فإن الزمن بالنسبة إليكم يسير بشكل مغاير، أنتم تعبرون الحدود خلال زمن معين وبسرعة هائلة ساعين نحو مقتلكم وهلاككم.

وأيضاً ، تجذب الثقوب السوداء إليها وتبتلع كل شيء بما في ذلك الضوء ولا تطلق للخارج شيئاً أبداً ، رغم أنني قرأت حديثاً ملاحظة تقول إن الثقوب السوداء تلفظ الضوء منها وبقية الجزئيات. في الكون لا توجد عمليات باتجاه واحد بل كلها مزدوجة ومتقابلة.



## الإنسان

نحن أنهينا الجانب المتعلق بعلم الفلك والآن ننتقل إلى الحياة الواقعية على الأرض، لكن كبداية لا بد من القيام بملاحظات عدة.

لقد عرّف العلماء أن كوننا يشكل بذاته ثقباً أسود فهو يحقق كل مقوماته وشروطه، الإنسان يستخرج كل الكون الظاهر من نفسه ومن عقله، لهذا فإن الإنسان بادئ ذي بدء يشكل أيضاً ثقباً أسود.

وبما أن الكون يُعدُّ ثقباً أسود وفيه ثقوب سوداء هذا يعني أنه وكذلك لدى الإنسان في سلوكه يجب أن تظهر في مجالات حياته ثقوب سوداء.

في الكون الخطي يمكن للإنسان أن يعيش إما حياة النجم العادي وإما الخارق وإما النجم ذي النبضات الضوئية القوية وإما العملاق وإما الثقب الأسود «كل ما قلناه أعلاه يمس الأمم أيضاً».

هل لاحظتم بعض المواقف التي خُيِّلَ إليكم فيها أن الزمن توقف؟

وهل لاحظتم مواقف حيث خُيِّلَ إليكم أن الزمن يقفز قفزات قفزات وكل شيء يتجه في اتجاهات غير معروفة؟ وهل

لاحظتم وأنتم تتلفتون إلى الوراء كم الطريق الذي قطعتموه  
طويل؟ وكم كان ذلك سريعاً وهل لاحظتم وأنتم تتلفتون إلى  
الوراء كيف أن الزمن مضى سريعاً وأنتم ما زلتم حيث كنتم؟  
هكذا نحن نتحول. والإنسان في وقت واحد منبسّط ومنطوي.  
عندما تبلغ رغبة ما في الإنسان أبعاداً محددة ينغلق الإنسان  
ويتحول إلى ثقب أسود.

## تشكُّل الثقب

عندما تبلغ رغبةٌ ما في الإنسان أبعاداً معينة تتشكل حول الإنسان شرنقة، وينغلق الإنسان ويتحول إلى ثقب أسود.

في البداية هو يُنمِّي الرغبةَ في نفسه وتتركز أفكاره على النجاح وتظهر فيه الإرادة وقوى تجسيد النوايا في واقع الحياة.

على ماذا تتغذى رغبتكم وبفضل ماذا تنمو؟

انظروا في داخل نفوسكم، دائماً انظروا في داخل نفوسكم لكي تتسلموا أخيراً السلطة على العقل وتكتسبوا الحرية.

خلال بعض الوقت تتحقق الأمنية، والإنسان يحصل على تأكيد ودليل على قوته وجبروته فينتفخ أكثر وأكثر من جراء اعتزازه بنفسه وأنه فريد من نوعه، وهو يتحول لبعض الوقت إلى عظيم يُشع منه وينثر حوله النجاح المادي والتوفيق والمجد.

فتكبرُ فيه أكثر الثقة بالنفس فيعزم على تحقيق مخططاته السليطة الحديدية، وعادة تبدأ في هذا الوقت تصله إشارات اقتراب وقوع كارثة، المؤشرات الأهم تُعدُّ أفكاره الخاصة حول كم هو حاذق وكم هو عملي وكم هو قادر على أن يفعل، وحسب الظاهر فإن الأعمال التي كانت تسير عادة بسلاسة تبدأ بالتعثر

قليلاً ويتشكل انطباع أن شيئاً ما على غير ما يرام، هذا لا شك يخرجُه عن طوره فيقرر المخاطرة لأجل أن يدفع بأعماله إلى الأمام.

أيُّ اللحظات يمكن عدّها حديّة عندما تبدأ الرغبة بتشكيل الثقب الأسود؟

انفذوا إلى الداخل وسترون الجواب، هذا ببساطة لافتة يُعملُ من خلال التأمل إن أنتم منحتم بعض الوقت لهذه المسألة.

اجلسوا فحسب وضعوا السؤال أمامكم دون أن تدفعوا بأنفسكم نحو حلّه، استسلموا وثقوا بالتيار وكله سيحدث تلقائياً.

الرب - الكون - المطلق - العقل الأعلى - المنشأ الأول المصدر الأساسي دائماً وبكل سرور يسير للملاقاتنا ويكشف أسرارَه في حال كنا نبذل جهوداً منتظمة لنضع السؤال أولاً ومن ثم نُوجد الجواب له.

هذا - قانون.

## الديون المالية

أنتم بالتأكيد سمعتم وقرأتم عن الناس الذين يقعون في حفرة مالية بل وتعرفونهم حتى شخصياً ، هم باعوا كل شيء كل ما يملكون ، بما في ذلك مسكنهم. ورغم ذلك تبقى ديونهم قائمة وبقدر لا بأس به وتبدأ الفوائد تتراكم أي أن الدين يزداد - وبالتالي هم أكثر وأكثر يصبحون مشدودين نحو الثقب الأسود. إن رغبتهم بامتلاك مال أكثر / سلطة / قوة في لحظة ما بلغت درجة وقدراً حدياً فتحولوا إلى ثقب أسود.

متى تبلغ الرغبة القدر الحدي؟

العظماء يُمسكون بذقونهم عالياً واثقون حازمون في نقاشاتهم. شؤونهم وأشغالهم تسير طبعاً بشكل جيد - حالياً - لكن الانهيار ليس ببعيد.

من المحتمل أن كل الجرائم والإفلاس لرجال الأعمال الناجحين ناجمة عن انهيار نفسي حدث في داخلهم.

كيف يمكن التعرف على الثقوب السوداء؟

لدى الثقوب السوداء عادة عيون مشتتة ونظرة مُضَلَّة وأفكار فعالة جداً حول كيفية اكتساب المال سريعاً.

هم يفكرون كثيراً حول كم هو لأمرٌ سارٌّ أن تمتلك أموالاً كثيرة ومباشرة، تَنَحَّوهُمُ جانباً مهما بلغت مكاسبكم من وراء نصائحهم ومقترحاتهم لأنهم قد يورطونكم فيدخلونكم في ثقبهم الأسود.

أنا رأيت كيف أن أناساً كهؤلاء كانوا يحضرون أحياناً للعمل في الشركات وأولئك خلال فترة من الزمن ينهارون.

الأقزام البيض الذين ووفق قوة الجاذبية نحوهم بالطبع لا يُقارنون بالثقوب السوداء إضافة لذلك هم خطيرون جداً من وجهة نظرٍ أيِّ شراكة معهم. هم يتمتعون بمظهر جذاب يوحي بالثقة، وإنه لخطأ كبير الامتناع عن مساعدة مثل هؤلاء الناس والشراكة معهم. الأفكار نفسها حول هذا تُعدُّ تجديدية، ولطالما أنكم لا تسمحون حتى بالتفكير بأن مثل هذا الإنسان يمكن أن لا يفي دينه أو يستخدم مالكم بشكل غير صحيح أي أنتم تعطونه المطلوب وهو يبتلع نقودكم مسروراً.

إنَّ اقتراب حالة الثقب الأسود يمكن أيضاً التعرف عليها من خلال الإحساس بالعوز - والرغبة بما هو أكثر، هذا مؤشر إلى أنكم قد بدأتُم تنمية في أنفسكم الرغبة وبالتالي الكتلة الحديدية.

نمو الرغبة هذا يؤدي إلى أنكم في المحصلة لا يمكنكم أن لا تعطوا للثقب الأسود المال وتردُّوا الدين وحتى وإن كان معلوماً لديكم بأن هؤلاء الناس ثقوب سوداء.

طالما أنكم لا تستطيعون طوال الوقت أن تكونوا متيقظين متأهبين فعاجلاً أم آجلاً ستتقلون إلى المزاج الطيب حيث يعجبكم وتودون فعل الخير للناس، وحينها كصاروخ موجه يظهر الثقب الأسود بالقرب منكم كما السحر وسيعرض عليكم عملاً مُربحاً أو يحدثكم بقصة مؤثرة للغاية كيف أنه وأمه المريضة وطفله يرمون بهم إلى الشارع مباشرة إن هم لم يدفعوا على الفور الأجر الشهري للمسكن والذي كان بمثابة الدين طوال عام.

أنتم بشكل رائع تعرفون أن هذا الإنسان لا يُعيد المال لأنه هو لا يعيده لأي أحد رغم أنه صار مديناً لكثيرين لكنكم رغم ذلك تعطون مدفوعاتكم بنفس طيبة، أو تعطون كسائر في المنام يرى ما يجري لكن لا مقدرة لديه للتدخل فيما يحدث. هم يستجرون المال منكم دون رادع لكي يختفوا لاحقاً في الثقب الأسود دون أثر.

فإن كان مثل هذا الإنسان موجود بالقرب منكم وأنتم تعرفون أنه هو لا يردُّ الدين فأنتم لا شك تحصلون على مكسب وفائدة من الصداقة معه مهما تحدثتم عنه مبررين لأنفسكم العلاقة المقربة معه.

فعلى أي مكسب أنتم تحصلون؟

ابحثوا عن الأجوبة الأقل احتمالاً، إن كنتم تريدون التخلص منه أقرضوه مبلغاً ما من المال مبلغاً لن تأسفوا على فقدانه والأفضل أكثر من ذلك حدّوا توقيت إعادته لكم وأكدوا على

أنكم ستكونون غير مسرورين البتة إن هو لم يتقيد بذلك. عندئذ هو لن يُذكر بنفسه أبداً، وإذا كان ولا بد وظهر خلال بعض الوقت أمامكم مجدداً فأظهروا له بأنكم تنتظرون منه ردّ الدّين أو قولوا له هذا علناً وبشكل صريح ومسموع. لأنكم إن أنتم سامحتموه بديّنه الحالي فإنه سيستدين منكم مجدداً، أهذا ضروري لكم؟

تذكروا أن إقراض المال - هو دائماً مخاطرة. فأولاً الإنسان الذي تعطونه المال يمكن أن يكون إما قزماً أبيض أو ثقباً أسوداً. أو أن ظروفه في تلك اللحظة سارت بشكل جعلته يفقد المال. ثانياً - من الممكن أن يشدكم هو في تلك اللحظة إلى الثقب الأسود أو أنكم واقعون في تلك الفترة الزمنية حيث يكون فقدان المال بالنسبة لكم ضروري - عقدة ما داخلية تجبركم على ذلك. الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى فقدان المال تعد بالآلاف لهذا دعوا إقراض المال للبنوك وللمحترفين وما شابه.

يمكن حتى الافتراض بأن إقراض المال هو الطريق الأفضل للفراق معه ولهذا لن يكون محزناً لاحقاً لفقدانه. الفراق معه أسهل بكثير من التفكير به كل يوم ولعنه.

في هذه الحالة أنتم تُجمعون السلبية والسلبيات وهذا كما هو معروف يجذب سلبيات أخرى وبهذا الشكل تقعون في ثقب أسود آخر هو - ثقب الخيبة من الناس. إقراض المال - هو دائماً مخاطرة.



لذلك لا تلوموا سوى أنفسكم إن لم يُرجعوا لكم المال.  
كذلك في التجارة التي يمكن الخلط في التمييز بينها وبين  
الثقب الأسود وهي ليست كذلك، هي الحالة حيث يكون  
الإنسان مقترضاً للكثير من المال ويمكن أن يكون هو الدائن  
بالقيمة نفسها. هذا الوضع يشكله الإنسان في حياته لإعادة  
تجميع قواه والعبور من خلال الدراسة والتسلح بمعارف معينة  
وتسيير الأمور كما يجب. والأسباب يمكن أن تكون كثيرة.  
يجب البت في كل حالة على حدا، فإن كنتم في وضع كهذا  
التفتوا حولكم وتذكروا عما تحدثتم أكثر من أي شيء آخر في  
الآونة الأخيرة. هذا سيكون السبب الذي أدى بكم إلى ما وصلتكم  
إليه.

## كيفية إرجاع الدين

جميع الناس من دون استثناء يتعرضون لمواقف مماثلة في هذا المجال أو ذاك من حياتهم:

في المال وفي العلاقات المتبادلة وفي الشراكة في العمل إلى ما هنالك، هكذا تتطور الحياة، لذلك وقبل كل شيء استرخوا.

أولاً أنا أنصح الناس في الغالبية الساحقة من الحالات، الذين يبدوون يتوغلون في الثقب الأسود للديون المالية - توقيف التجارة وبيع كل شيء لأجل رد الدين إن لم يكن كله فعلى الأقل الجزء الأكبر منه.

في لحظات كهذه يجب التخلص من التجارة نفسها ومن كل شيء يمكن بيعه دون إلحاق ضرر لافتنفس - وإلا فإن هذه الكتلة ستشددكم نحو الأسفل.

فالبداء لاحقاً من الصفر بتجارة جديدة أفضل بكثير من العمل طوال الحياة على رد الديون.

التجارة التي تكون غايتها رد الدين في غالبية الحالات هي لا تعمل. وحينها ستظهر لديكم فرصة البدء بالبت بشكل مباشر بموضوع الثقب كما لو أنكم توقفتهم.

ولحلّ أيّ موقفٍ حياتي يجب وقبل كل شيء قبوله. فما هو موجود - موجود فلماذا الاستمرار في المقاومة؟

أوقفوا الصراع واسترخوا، حينها تستطيعون التوقف، وبعد التوقف تستطيعون البدء بالنظر إلى الموقف.

الموقف دائماً يؤدي إلى أنكم تحصلون على القدرة على رؤية تفاصيل الأمر.

وفي حال لم تتقبلوا الموقف كما هو ولم تتوقفوا فإنكم ستستمرون بزيادة الرغبة في رد الدين. هذا هو ذاك الطعام المغذي للثقب الأسود الذي يدعم وجوده، توقفوا عن التمني وعن التفكير، تقبلوا وضعكم.

إضافة لذلك كلما فكرتم أكثر بأن المال ضروري لكم وأن المال ينقصكم كلما ازداد ذلك النقص، ولاحقاً كله ببساطة:

الباطن يبدأ بتكوين الظاهر والشبيه يبدأ بجذب شبيهه، فطالما أنتم تفكرون وتتمنون وبالتالي تصارعون فإنكم على الأرجح لن تتخلصوا ولن تخرجوا من هذا الوضع أبداً.

وفي حال تذكرتم أنكم في مثل هذا الوضع إذاً:

متى تملّكتكم الرغبة بشكل كامل ودون بقية؟

أي أفكار ومشاعر ظهرت لديكم حينها؟

انذهبوا في جسدكم في آنٍ معاً وابدؤوا بمعايشة المشاعر والعواطف والأفكار حول الفشل وحول الانهيار الكامل.

ماذا سيكون إن أنتم بقيتم وإلى الأبد في وضع كهذا؟  
ضعوا أمامكم هذا السؤال وادخلوا جسدكم في آن معاً  
مانحين للألم وللخوف ولكل المشاعر السلبية فرصة الارتفاع  
بكامل الطاقة والجريان.

عايشوها وفق لوغاريتم معايشة المرض الذي كان موصوفاً  
في كتابي الثالث.

يمكن وفي آن معاً وضع السؤال التالي أمامكم:

بما أن الظاهر يكافئ الباطن إذاً أنا بنفسي صنعت هذا  
الموقف وبالتالي هو موجود في داخلي. فما يجب عليّ فهمه من هذا  
الموقف؟

ارفعوا جميع التقييمات وجميع الرغبات في أن تصبحوا  
أفضل مما أنتم عليه واستوعبوا ما هو موجود فيكم.

الطريقة الأخيرة لاستخدام قانون رمي المونادا، عندما  
تسمحون لأنفسكم بالهبوط إلى أدنى حد فإن المونادا تنتقل  
وتصبحون في الحالة المعاكسة، فعندما يبلغ النّوأس النقطة الأبعد  
فإنه يعود دائماً إلى الوضع السابق، الناس عادة كما النار تخشى  
الأوضاع التي وقعوا فيها ولهذا وبكل قواهم يقاثلون للتخلص  
منها، وهنا يجب ذهنياً قبولها والخضوع والسماح لها مجدداً ذهنياً  
بإيصالكم في التأمل إلى القاع وفي الوقت نفسه معايشة الخوف  
والمشاعر والعواطف التي تتحرر في هذا التأمل.

وهل هناك فرق بالنسبة إليكم أن لا مخرج؟ فأنتم صرتم

هناك؟

ولكي تفهموا أفضل كيف وصلت إلى هذه الحالة أعيدوا قراءة القوانين الواردة في كتابي الرابع (حياة بلا حدود)، باهتمام.

فالفهم - شيء عظيم. الفهم يُحطّم الحظ السيء.

وأخيراً، تحدثوا ذهنياً مع الدائنين، تحدثوا من القلب لا كما لو أنهم أعداء، لطالما أنكم تنظرون إليهم كأعداء سيبقون يلاحقونكم بلا رحمة لأن الظاهر يكافئ الباطن.

تحدثوا معهم كأناسٍ تحترمونهم وتشكرون مساندتهم التي قدموها لكم ذات يوم، من القلب تحدثوا.

## اتصال المنطقي واللا منطقي

تعالوا لتتذكر مثال المسطرة والدائرة الذي أوردته أعلاه.  
نعم رسم دائرة طولها عشرين سنتيمتراً بواسطة مسطرة  
بطول عشرين سنتيمتراً صعب وصعب جداً إن كان بالأصل  
ممكناً.

إلا أنه لو كان المستقيم صغيراً والدائرة - كبيرة جداً لأصبح  
المستقيم وبسهولة جزءاً من الدائرة، في الرياضيات - توجد نظرية  
مبرهنة حسبما أعتقد من قبل لوباتشيفسكي تنص على ما يلي:  
«كل مستقيم - هو قطعة من دائرة نصف قطرها يساوي اللا  
نهاية». وبهذا الشكل نستنتج أن التفكير الخطي هو جزء من  
التفكير اللا خطي.

فإذا ضغطنا الدائرة لتصبح نقطة فإنها كذلك الأمر  
تستطيع أن تكون جزءاً من المستقيم وحينها فإن التفكير اللا  
خطي يصبح جزءاً من التفكير الخطي.

عند التواجد في العقل الخطي أنتم تحدون أنفسكم في  
إطاره وفي ذلك التناسب الذي يتحقق الشرط معه حيث يصبح  
المستقيم جزءاً من الدائرة. وانطلاقاً مما تقدم أعلاه فإن هذه  
النسبة تساوي اللا نهاية.

مثال: حتى أمهر لاعبي الشطرنج يستطيعون رؤية مسار اللعبة لحركات عدة فقط إلى الأمام. وهذا يعني أنه في اللحظة التي تطابقون فيها أنفسكم مع العقل الخطي، تكون المعلومة الأساسية المفيدة واقعة في العقل اللا خطي. عندما تتواجدون في العقل اللا خطي فإنكم تحدون أنفسكم في إطار التناسب الذي فيه ترتبط النقطة مع طول المستقيم. هذه النسبة تساوي اللانهاية لأن النقطة لا تملك أبعاداً.

مثال بعض المفكرين الشهيرين والمتبئين كانوا فيما يسمى بالأمور المعيشية مغلوبين على أمرهم.

وصوروا على أنهم غريبو الأطوار، هذا يعني أنه في اللحظة التي فيها تطابقون أنفسكم مع العقل اللا خطي تكون المعلومة المفيدة الأساسية واقعة في العقل الخطي.

وبهذا الشكل يمكن القول إن التواجد في أي من العقلين يعني محدودية النفس والمعارف وبدرجة كبيرة.

العقل المنطقي العقلاني ملازم أكثر للرجال.

التفكير المجازي اللا منطقي ملازم أكثر للنساء وبالتالي سواء كنت رجلاً أم امرأة فأنت محدود وكذلك إدراكك للعالم.

الطريقة الوحيدة لجمع أساليب عمل العقل المنطقية واللا منطقية تتمثل في توزيعها على مستويات مختلفة، فهي يجب أن تكون على سطوح متعامدة فيما بينها، أي أن الخط - المحور - يجب أن يمر من مركز الدائرة، حينها ستتقاطع الدائرة والخط في نقطة واحدة فقط، في مركز الدائرة، وفي هذه الحالة هما يحافظان على لا نهائيتهما ويتقاطعان فيما بينهما.

أي أن العقول الخطية واللا خطية يمكنها التواجد من دون أي ضغط فيما بينهما.

هكذا وبالتدرج نحن اقتربنا إلى وحدة بدايات الذكورة والأنوثة. الآن مفهوم لماذا وحدة كهذه ضرورية وماذا تحمل في ذاتها ، فقط عندما يكون الرجل والمرأة معاً لكن دون أن يضغط واحدهما على الآخر فقط حينها يمثلان القوة المنتجة اللانهائية ، لأن عقليهما - الخطي واللا خطي - يتحدان.

وختاماً ألفتُ انتباهكم إلى أنه على الأرض دائماً كان رمز الذكورة متوضعا في مركز الدائرة التي تمثل بذاتها رمز الأنوثة. مثل هذه الرسوم يمكن أن تصادف في جميع أنحاء كوكبنا.

والناس ذات يوم كانوا يعرفون ماذا تعني هذه الرموز. الانطباع الحالي أنه الآن قد عادت مجدداً تلك المعرفة.

كيف توحد العقول الخطية واللا خطية؟

إن اجتماع الرجل والمرأة هو في حقيقة الأمر اجتماع الدائرة والخط وهما متعامدان ، وكبداية ولأجل الإجابة عن السؤال المطروح أعلاه ابدؤوا بالتأمل وانظروا إلى النقطة حيث المرأة والرجل - الدائرة والخط - يلتقيان معاً هذه النقطة لا تنتمي لا إلى الرجل ولا إلى المرأة بل لكليهما معاً وفي آن معاً.

فإن كنتم قادرين على الاتصال بهذه النقطة بعقلكم فسيأتيكم الجواب تلقائياً.



## ملحق رقم 1

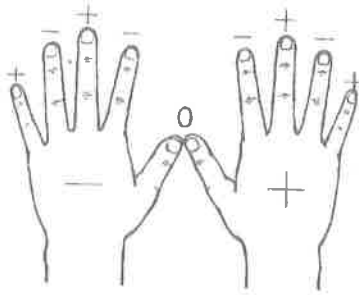
### القطبية

في هذا الملحق سأورد لكم طريقة الإبراء الذاتي تحت مسمى «القطبية»، وكنتُ قد تعرفتُ على هذه الطريقة في بداية الثمانينيات ومنذ ذلك الحين وأنا أستخدمها بنجاح وحين لا تجدي نفعاً بقية الأساليب المعروفة لي أو أنها تتطلب الكثير من الوقت والجهد.

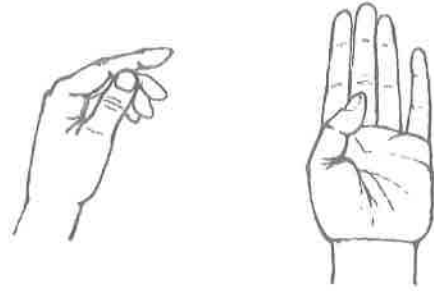
هذا الأسلوب لا يتطلب إضاءة خاصة أو دراسة هو بسيط وفعال بالمطلق ومتاح للجميع من دون استثناء بصرف النظر عن الجنس والعمر.

جوهر الطريقة يتمثل في وضع اليدين على ذلك الجزء من الجسد الذي يحتاج للإبراء، هذا يشمل كما الآخرين كذلك أجسادكم أنتم.

كل يد تتمتع بكمون سالب أو موجب، لدى غالبية الناس اليد اليمنى شحنتها إيجابية واليد اليسرى سلبية «انظر إلى الرسم 6».



الرسم رقم 7



الرسم رقم 6

الكمون على الأرجل يتوزع تماماً كما هو على الأيدي  
ولذلك عند الرغبة يمكن وضع الرجلين أيضاً.

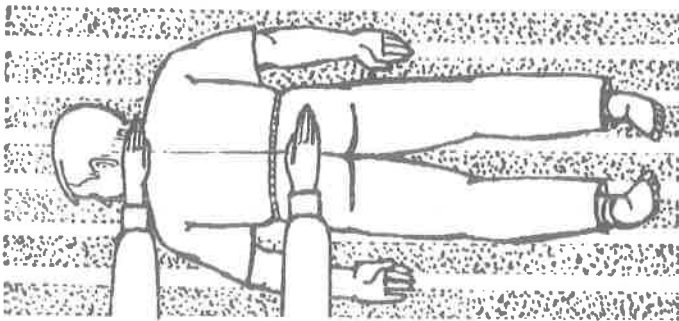
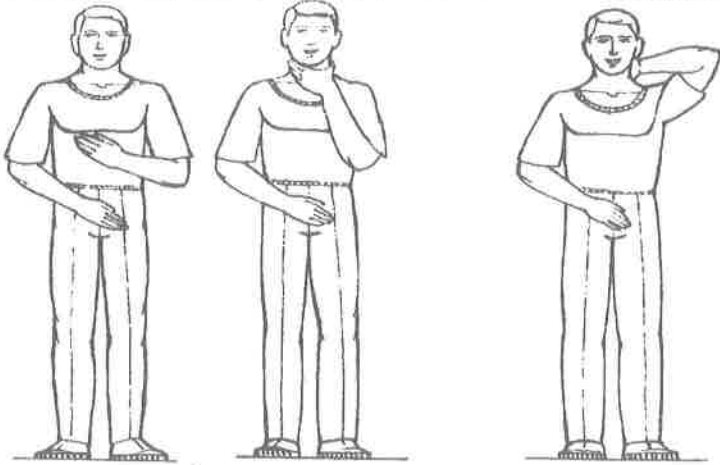
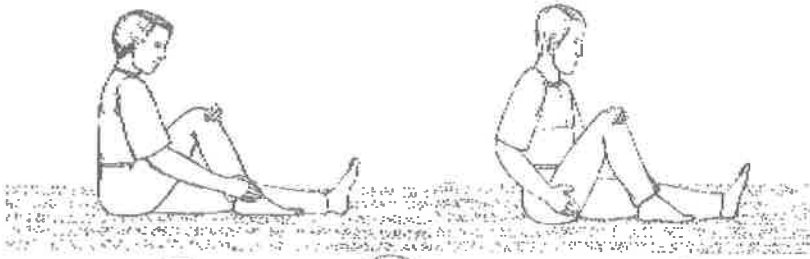
عدا عن ذلك إن الأصابع على كلتا اليدين مشحونة على  
النحو التالي (انظر الرسم 6): الإبهام - كمونه صفر، السبابة  
سالبة، الأوسط، موجب، البنصر - سالبة والخنصر - موجب.  
الإبهام متوضع عند قاعدة السبابة أو الوسطى ويستخدم  
لأجل زيادة الكمون المقابل «انظر الرسم 7».

## وضع الأيدي

القاعدة الرئيسة في وضع الأيدي – الموجب دائماً ويتوضع تحت السالب أي أن اليد اليمنى دائماً تقع تحت اليسرى.

الخيارات المحتملة لوضع الأيدي هي التالية «انظر الرسم 8» خيارات وضع الأيدي المحتملة يمكن أن تكون لا نهائية كله تحدده هنا المساحة التي تودون الإحاطة بها، وفي هذه الحالة تُشمل وتُبرء جميع الأعضاء التي تقع في فضاء ما بين اليدين. مثال إن أنتم وضعتم يديكم على بطنكم أو صدركم فإن تأثيرها سوف ينتشر ليس فقط على سطح العضو من الجسد الواقع بالقرب بل وعلى ذلك الجزء من العمود الفقري الذي أضحي ما بين اليدين، فإن لزمتم الإحاطة بجزء واسع من الجسد مثلاً البطن بشكل أفقي فعليكم إذاً تشميل فوراً الكبد والمعدة والطحال وضعوا الأيدي بشكل قطري بحيث تكون اليد اليمنى أخفض بقليل من اليد اليسرى.

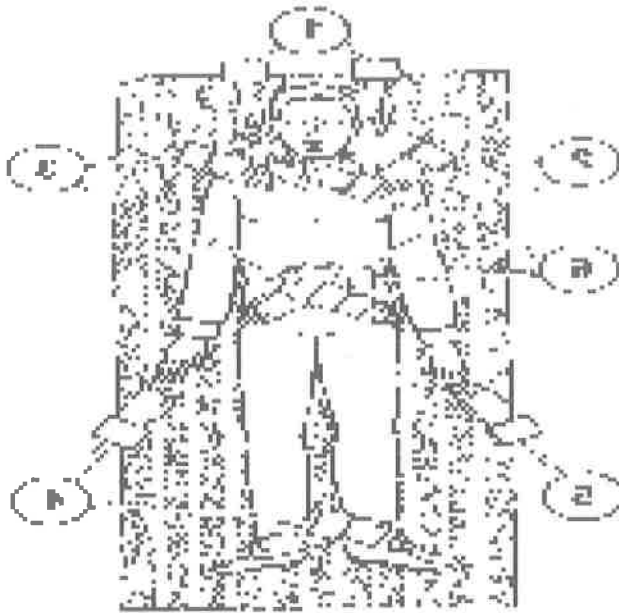
أحياناً يكون كافياً مجرد وضع يد واحدة فقط على عضو كبير لكي يختفي الألم، الشعور الداخلي يلقتكم متى هذا ممكناً.



الرسم رقم 8

تستخدم الأصابع حين لا يكون للأيدي مكاناً كافياً. مثلاً كان لدى إحدى السيدات رَشْحٌ مُزمن فاستخدمت الإصبع الأوسط لليد اليمنى بوضعه على منتصف الشفة العليا ووَضَع السَّبَّابة لليد اليسرى على قاعدة الأنف، فصَحَّحَ الوضع لي زميلي بوضع الإصبع الأوسط ليده اليمنى على رأس إصبعي وسبابة اليد اليمنى على قاعدته، فأصدرت الأوتار صرصرة وشغل الإصبع مكانه. بشكل عام إن وضع الأيدي سهل تصحيحه بتصحيح الخلع، في حال عدم إتقانكم لحركات المعالجة الفيزيائية.

وفي حال سمح لكم صوتكم الداخلي أو حدسكم بالعمل مع إنسان آخر فإن قاعدة وضع الأيدي ستكون هي ذاتها. الزائد يجب أن يتوضع إلى أسفل من الناقص، اليد اليمنى إلى الأسفل من اليسرى، ويمكن العمل من الأمام كما من الخلف، المحظور الوحيد هنا - عند العمل مع الرأس لا يجوز أن تمس الرأس الأيدي، يمكن فقط الإمساك بها على مسافة من 5 إلى 10 سنتيمترات فوق الجبين أو مؤخرة الرأس ومن الجوانب.



الرسم رقم 9

لأجل الإحاطة بإنسان واحد كاملاً وبوقت واحد يمكن استخدام ستة أشخاص، في بعض الحالات يكون المفعول مُدهشاً، على الرسم 9 موضح توزيع الأشخاص.

الشخص الأول يضع يده اليمنى على البطن أو على السُرّة وأما اليد اليسرى فتوضع على الجبين أو قاعدة الرقبة. الثاني متواجد بالقرب من الأول ويضع يده اليسرى على الكتف الأيمن للشخص المستلقي واليمنى - على وركه الأيسر، الثالث يتوضع بالمقابل ويضع يده اليمنى على الكتف الأيسر واليسرى - على الورك الأيمن.

الرابع يضع يده اليسرى على راحته اليمنى واليمنى على خُفِّه الأيسر، الخامس يضع يده اليمنى على راحته اليسرى ويده اليسرى على خُفِّه الأيمن، السادس يتوضع وجهاً إلى رأس ويضع يديه على جانبي الرأس لكن دون أن تمس اليسارية الأذن اليسرى واليمينية - اليمنى.

بلا شك يمكن تحقيق القطبية بعدد من الأشخاص أقل لكن تَوَضُّعه يجب أن يكون وفق ما هو موضح على الرسم «9». بالعمل مع شخص آخر دائماً من المفيد جداً مسح اليدين بالماء البارد أو شبه البارد.

## الأحاسيس

بلا شك إن التمرين الذي سأورده أدناه معروف للعموم وعلى الرغم من ذلك لا بد من القيام بذلك لكي تكونوا واثقين بأنكم تفهمون عما يدور الحديث.

تمرين:

1. أن تتفضوا كفيكم وتمنحوهما الاسترخاء.
2. سووا أصابعكم دون توتر وضعوا راحات أيديكم على التقابل بفاصل من 10 إلى 15 سم.
3. انتظروا من عشر ثوان إلى دقيقة أو اثنتين.
4. من الممكن أن يظهر واحد من الأحاسيس التالية أو كلها معاً:  
دفعاً في مراكز راحات اليد ودفعاً في الكف ووخز في الأصابع أو الكفوف وانتفاخ في الكفوف.  
وهذا يعني أن في الأيدي قد ظهرت وتشكلت القطبية وفيما بينها ظهر الحقل.
5. لكي تشعروا بهذا الحقل ادفعوا قليلاً بأيديكم وهوناً هوناً قريوها وأبعدوها من وعن بعضها بعضاً، وستشعرون



بأنفسكم وكان أيديكم تتحرك في مادة غروية أو طينية، هو - الحقل.

6. الآن يمكن كما تشاؤون إبعاد الأيدي عن بعضها البعض، وستشعرون على كل حال بهذا الحقل.

عندما تضعون الأيدي على أي جزء من الجسد ففيها خلال بعض الوقت تظهر الأحاسيس الموصوفة أعلاه.

هكذا تبدأ عملية إبراء هذه المنطقة من الجسد أو العضو الذي قررتم العمل معه، عدا عن ذلك في الأيدي وفي مراكز الراحة يمكن أن تظهر نبضات لا تذكر أو قوية.

في المنطقة من الجسد التي يُعملُ عليها أو في العضو المُختار من قبلكم كذلك تظهر أحاسيس مميزة جداً والحقيقة أنها أحياناً يمكن أن تكون بالكاد ملحوظة. مثل هذه الأحاسيس مثل الاحتراق والوهج وزيادة الوجد وتحرك الأنسجة تُصادف في أغلب الأحيان.

أحياناً تضطر للانتظار من خمس إلى خمس عشرة دقيقة أو أكثر لكي تظهر في الأيدي أحاسيس وخصوصاً عندما تعمل مع إنسان آخر. لاحقاً يظهر إحساس كما لو أن شيئاً ما شق طريقه بجهد وتظهر في اليدين نبضات قوية.

ساعدوا أنفسكم بالعقل. الطاقة دائماً تلي كل فكرة.

بعد بعض الوقت - عادة من 20 إلى 40 دقيقة - تختفي كل الأحاسيس التي في الأيدي، وهذا يعني نهاية الجلسة.

في حال كنتم تعملون مع إنسان آخر حينها وفي هذه اللحظة يجب أن ترفعوا الأيدي فوق جسد الزبون من حوالي 5 إلى 10 سنتيمترات والأحاسيس تظهر مُجدداً ، وخلال بعض الوقت هي أيضاً ستختفي ، وهنا تُعْتَبَرُ الجلسة مكتملة تماماً.

عند العمل مع عضو ما في الجسد أو في منطقة منفصلة عادة يتطلب الأمر جلسات عدة «وأحياناً الكثير من الجلسات» ، لكي يتم الإبراء الكامل ، لكن وبماذا يتميز بعدُ إيجاباً هذا الأسلوب إنه يتميز أن بإمكانه العمل مع نفسه حتى وأنتم تشاهدون التلفزيون وتتحدثون أو تقرؤون.

وما إن تضعوا أيديكم على أنفسكم حتى تبدأ القطبية بالقيام بعملها.

## مؤشرات

أنا لا أعرف أي مؤشرات معاكسة وفق هذه الطريقة، هو فعال على التساوي، وهو يؤثر على التساوي أيضاً عند جميع الأمراض، وهذا يجب أن يكون كذلك لأن الناس قطبيون وكل الأعضاء في داخلنا كذلك قطبية وكل الصيغة حولنا وكوننا ثوي أي مستقطب.

ما هو المؤشر الرئيس من مؤشرات الأمراض في أي عضو من الجسد؟

اسألوا أيّاً من المحترفين الذين درسوا النشاط الإلكتروني للجسم وهو سيقول لكم بأن هذا هو اختلال في توزيع الكمون في العضو المعني.

وضع الأيدي يسمح بإعادة الكمون الأول للعضو المعني وحينها يتعافى العضو، أي أن الطريقة الحالية من الممكن أن تكون هي الطريقة الطبيعية الصحيحة من جميع الطرق المتاحة والمعروفة للإنسان.

عند استخدام هذه الطريقة تنظف الأنسجة والأعضاء من الخبائث والقيح وما شابه، وتستعيد الأوتار المشدودة أو المتضررة عافيتها وتلتئم الجروح سريعاً وتعود الأعضاء المنتفخة لوضعها

الطبيعي وتجبر الكسور ويستقيم العمود الفقري أمام العين وتعود الفقرات إلى وضعها الطبيعي وكذلك بقية الأعضاء وتزول الأوجاع للأبد.

أنا شاهدت أمثلة كثيرة مثيرة لتأثير وفاعلية هذه الطريقة. سأحدثكم عن بعضها.

شخص شاب هو رفيق لنا سقط عن شجرة عالية، وفي النتيجة حدث انزياح لإحدى فقرات عموده الفقري، وقد عملنا مرة أو مرتين على ذلك بمساعدة وضع الأيدي، ومنذ ذلك الحين هو لا يشكو من الوجع.

عندما عملنا معه قال إن الأذية التي ألمت بالعمود الفقري توجعه بشكل غير محمول، ذات يوم عملت أنا وزوجتي على معالجة العمود الفقري لجار لنا في القرية وهو شخص كبير في السن متقوس العمود الفقري بشدة وما هي سوى ثلاث جلسات حتى استقام، الحقيقة أنه عاد فيما بعد وانحنى مجدداً لكن ذلك كان لأنه رفض حضور جلسات إضافية لتثبيت النتيجة.

ابنتي عندما كانت صغيرة كانت تبكي أحياناً من أوجاع في بطنها غير معروفة، زوجتي كانت تقيم لها قطبية وكانت آلامها تهدأ، ثم قمت أنا بتعليم ابنتي كيف تقيم هي لنفسها قطبية وتلك الصغيرة صارت بعد ذلك تعالج نفسها بنفسها، وبعد فترة زالت أوجاعها نهائياً.

## ملحق رقم 2 حوار الأصوات

حسب رأيي حان الوقت لنصّف تفصيلاً طريقة «حوار الأصوات»، لكي نعطي الفرصة لكم أنتم تجربيه عملياً، لكن وقبل كل شيء أنا أريد أن أشكر مؤسسي هذه الطريقة البسيطة الرائعة في دراسة النفس «خولو وسيدري ستون» هما بلا شك معلمان متميزان في مجالهما.

وكما سبق وتحدثنا في كتابي «الطريق إلى الحرية. نظرة في النفس» في الفصل بعنوان «البنية التعددية للشخصية» الإنسانية أنا، وتتضمن في ذاتها ثلاثة تصنيفات للشخصية التعددية:

آ - الأولية أنا؛ ب - المنعزلة / الراضة أنا؛ ج - ناقصة النمو أنا؛ أنا الأولية - هي عادة تتواجد على سطح الوعي وتتمتع في حياتنا بقوة كبيرة وتأثير. فعلياً هي تلك التي يطابق الإنسان نفسه معها.

للأولية ينتمي ما يلي: المدافع / المراقب، المدقة الثقيلة؛ الساعي للكمال؛ المسائر؛ الناقد إلى آخره، وقد سبق وشرحت ذلك مفصلاً.

الكون يصبح غير ودود تجاهنا عندما وبالتحديد نطابق أنفسنا مع قواعد السلوك أي مع أنا الأولية، الأولية تنشأ كجواب مشروط على نفي أو رفض شيء ما، مثال إن كنتم ترفضون الضعف فإنكم تقيمون شخصية قوية.

أنا المنعزلة تقع في العقل الباطني، وهي لهذا السبب أو ذاك مرفوضة من قبل الإنسان.

ولظروف عديدة لديها كلها تقييمها سيء لهذا يحاول الإنسان بأي ثمن أن لا يكون له شأن بها فيكبتها في أعماقه ولا يخرجها إلى سطح الوعي، إن الأهل يلعبون بكل تأكيد الدور الأهم في تشكل ال أنا هذه.

أنا المرفوضة تتضمن في ذاتها الطفل الداخلي والأهل والأقارب وأقارب الزوجة والطاقة الغريزية.

أنا ناقصة النمو - هي ما نشعر أنه إحدى ثغراتنا التي نسعى لتداركها.

يُوجد أيضاً مفهوم أنا الفعالة، هذه ال أنا تتضمن في ذاتها غالباً كل الشخصيات الأولية - أو أنها المراقب نفسه.

## تحليل الشخصية

أجيبوا أنفسكم عن الأسئلة الآتية:

7. عدّوا أسماء الأشخاص الذين لا تحبونهم والذين تكرهونهم وترفضونهم وتنتقدونهم.

8. عدّوا سمات طباعهم التي بسببها أنتم تنظرون إليهم كذلك.

9. علاقتي إزاء سمات الطبع تلك، مثال هي كذلك وكذلك وأنا - هكذا، أنا دائماً أسلك السلوك كذا.

10. عدّوا أسماء الأشخاص الذين يبهرونكم.

11. عدّوا سمات طباعهم التي جعلتكم تتبهرون بهم.

12. علاقتي بسمات الطباع هذه، مثال هي كذلك وكذلك أنا - هكذا، أنا دائماً أسلك السلوك كذا.

13. كيف أتصرف أنا في الأزمات.

بقيامكم بهذا التمرين ستحصلون على واحد من مقاطع شخصيتكم.

السؤال الأول والثاني كشفوا لكم شخصياتكم المرفوضة وسمات طباعهم، لذلك فإن الناس الذين نكرههم هم المعلمون الأفضل لنا.

السؤال الثالث أظهر لكم القواعد التي تسترشدون بها في الحياة المدافع / المراقب.

وعلى هذا النحو أنتم تعرفتم على نفس المدافع / المراقب لأنه هو ليس بالشيء المغاير لقبة قواعد السلوك ومجموع الأشكال الفكرية التي تعيش حياتها. الغالبية الساحقة من الناس وهم ينطقون أنا يعنون مراقبهم، تلك هي اللوحة السارة.

السؤال الرابع والخامس يكشفون لكم وضع ال أنا ناقصة النمو.

لكن يمكنك هنا إيجاد أنا المرفوضة أيضاً، مثال إذا كان الإنسان يود كثيراً أن يكون في مركز الاهتمام وهذا النمط من الشخصية متشكل لديه لكنه يحظر على نفسه فعل هذا لهذه الأسباب أو تلك أو من جراء الخوف الحاضر في داخله.

السؤال السابع يكشف لكم القواعد التي تتصرفون وفقها في مواقف مماثلة - هذا هو مدافعكم / مراقبكم.



## القواعد

هذه القواعد التي يجب الاسترشاد بها عند العمل مع الزبون.  
1. قبل أي شيء إن كنتم ستقيمون جلسات فمن المهم جداً أن تستوعبوا تماماً أنكم مجرد وسيط لا أكثر ولا أقل.  
فإن قبلتم موقع الطبيب وتطابقون أنفسكم مع هذه الشخصية فستعالجون وإذا عدتكم أنفسكم معلمين فستُعلمون وإذا عدتكم أنفسكم من أصحاب الخبرة فستبدؤون بإعطاء النصائح وإذا صرتم تُطابقون أنفسكم بمن يسعون لمساعدة الناس فستبدؤون بالمساعدة وإن كنتم تماثلون أنفسكم مع العارفين والأقوياء ستتهجون نحو كبت الزبون وحينها هو يمكن أن يتمرد.

في هذه الحالات جميعها وفي غيرها حيث نمائل أنفسنا مع شكل فكري ما أو نموذج فإننا نشغل موقعاً ما حينها وبذلك نجبر الزبون على شغل الموقع النقيض – فالعالم مزدوج متناقض وكل ذلك يُستقطبُ هنا لتبادل التأثير.

وعلى هذا النحو بدلاً من حوار الأصوات الصريح الحي سيكون هناك حوار ميت مُغلق للمتناقضات، هذا إن حدث بالأساس شيء.

موقعكم كوسيط يجب أن يكون محايداً مهما شاهدتم أمامكم ومهما سمعتم.

2. الوسيط يجب أن يكون سلوكه كما الصحفي، وهذا أولاً يعني أنكم تطرحون الأسئلة مجموعات من الأسئلة لكي ترسموا الشخصية التي تقف الآن أمامكم، هذه الأسئلة عن كل شيء:

مثال كيف هي تشعر بنفسها وكيف تبدو وماذا تفضل وماذا ترتدي ومن تعاشر وبما تفكر بهذه المسألة أو تلك.

اقرؤوا مقابلات عدة وستفهمون ما يعني أن تكون صحفياً. ثانياً الصحفي الحقيقي مجرد من العاطفة ولا يشغل أي موقف أو موقع عندما يُجري المقابلة، يمكنه أن يشغل موقفاً ما عن سابق قصد لإثارة الموقف وليس ليعد أن هذا صحيحاً وذلك غير صحيح بالنسبة إليّ إنه لململ أن أنظر إلى عمل الصحفيين المراسلين التلفزيونيين وأنا أرى بأنهم يشغلون موقفاً أو موقفاً ما.

حينها هم يبثون على الهواء أنفسهم وينقلون وجهات نظرهم وأفكارهم ولا يكتشفون فيظهرون الصورة الداخلية لمن هم يُجرون المقابلة معه.

كيف من الممكن شغل موقع (موقف) لا موقع (موقف) فيه؟ يجب التخلي عن المشكلات الشخصية والأفكار والتقييمات هذا سيء وهذا جيد، يوجد فقط زبون وهو بالنسبة لكم الشخصية المحترمة الأهم وحينها ستستسون أنفسكم ووجهات نظركم.

أحياناً ولكي يُستفز الزبون فيرفع شخصية ما ، ترفعون أنتم في أنفسكم شخصية مماثلة - طاقة ، حينها وحسب قانون الصدى ستظهر هذه الشخصية على السطح لدى الزبون.

أحياناً عندما تخرج لدى الزبون إلى السطح شخصية ما فإنه لمن الممكن رفع هذه الطاقة في أنفسكم أيضاً لدعم وجود هذه الشخصية على السطح لأجل التمكن من التعرف عليها كما يجب.

مثال صديقي روبرت ستامبوليف حدثني ذات يوم عن مريض نفسي كان قد اشتغل هو عليه ، وكانوا قد استدعوه خصيصاً لدراسة هذه الحالة ، عندما خرجتُ إلى سطح الوعي لدى المريض شخصية المجرم الذي يعيش في القرن الماضي والتي كان حلمها قتل الأطفال تحدثت أي تلك الشخصية مع صديقي روبرت بجلافة وغلظة شديدتين وبلهجة تهديدية زاجرة فصار روبرت يخاطبها باللهجة نفسها مستخدماً الكلمات نفسها.

سألته مُندهشاً: «كيف تجرأتُ وأقدمتُ على هكذا تصرف ألم تخش أن يقتلك في لحظتها؟» «لقد كان هو مكبلاً مقيداً بأحزمة جلدية متينة - أجنبي هو.

وخلال جلسات عدة ذابت هذه الشخصية لأنها عاشت فقط من جراء أنهم كانوا يكتبونها ويصارعونها وبهذا الشكل يغذونها ويعززونها.

4. لا تسعوا مطلقاً لمساعدة الزبون في حل مشكلته حتى وإن رأيتموه مضللاً في شيء ما. أولاً: من الممكن أن لا يكون هو

المضلل وإنما أنتم لأنه غير معروف ما هو الصحيح وما هو الخاطئ.

ثانياً: من الممكن أن لا تكفيكم الخبرة لتقديم النصيحة الصحيحة وحينها تزيدونه إرباكاً.

مسألة حوار الأصوات تُعدُّ هي تعريف الزبون على شخصياته لكي يدركها وليست مساعدته في تصحيحها.

عندما سيتعرف الزبون عليها فسيدركها وسيشعر بها وعملية الاسترشاد ستجري بنفسها دون أي تدخل خارجي لأن الأجزاء المنفصلة والمتصلة للأنا ستسعى للاندماج والتواصل فيما بينها لكي تصبح كاملة، ولهذا يوجد الوجد - لكي يدفع بالإنسان لحل مشكلة الانفصال. أنتم صرتم في صورة هذا.

5. كل مرة عند التعاطي مع الشخصيات التعددية تعاطوا معها كما لو أنهم أناسٌ مجهولون بالنسبة لكم أي نمطهم. كيف تتصرفون عادةً مع الأشخاص غير المعروفين المنفتحين على الحوار معكم؟

6. قبل البدء بالجلسة تهيؤوا بخصوص الإنسان الجالس بالمقابل ساعين للإحساس بما هو يشعر، عندما ينتقل الإنسان إلى الشخصيات التعددية فاستمروا في الحفاظ على الاتصال به متابعين لأدنى التغيرات فيه. وحينها ستتمكنون من ملاحظة متى بدأت تتوضع شخصية ما أخرى.

حافظوا على الفرق بين مختلف شخصيات الزبون.

7. إن كنتم وأنتم جالسون أمام الزبون تخشون شيئاً ما فلا يجوز أن تبدؤوا الجلسة، في البداية يجب شغل الموقع المحايد.

8. لا تميزوا بين الشخصيات التعددية.

9. لا تحاولوا مطلقاً الذهاب إلى أنا المرفوضة قبل أن يتعرف الزبون على الأولوية أنا والمدافع المراقب. أنا المرفوضة في أحيان كثيرة تتضمن في ذاتها طاقة سالبة مدمرة ما إن تنطلق حتى تزرع الفوضى في المحيط، اهتموا بأنفسكم.

أنا أشعر ببرودة غير مريحة عندما أرى الأثر من شخصية كهذه تُطل للحظة على سطح الوعي فتتوثق بأن كل شيء على ما يرام وتدخل للعمق مجدداً، تفوح منها رائحة مُرعبة.

10. لا تحاولوا مطلقاً استدعاء شخصية ما للخارج دون الاستئذان من المدافع / المراقب.

11. إن كنتم أثناء الجلسة غير مستعجلين للذهاب إلى أي مكان ولا تريدون بلوغ شيء، تعرفوا حينها على المستوى الأكثر عمقاً لهذا النمط من الشخصية، الذي يُدعى الطراز البدني.

12. في البداية أنتم تعملون مع الأولوية أنا ثم مع السهلة التعرض للأذى و فقط بعد ذلك مع أنا المرفوضة.

13. لا تشغلوا موقع الخير، ولن يكون هناك شر.

## جلسة حوار الأصوات

1. اجلسوا على الكرسي مقابل الزبون، وحولكم يجب أن يكون هناك فضاء كاف لكي يشعر الزبون بحرية الحركة لكرسيه في الغرفة وهو يبحث عن مكان لشخصيته.

2. حيوا واسألوا عن حالتكم وهل تُعجبكم المسافة فيما بينكم.

ملاحظة: في بداية التدريب العملي وإلى أن تكتسبوا الخبرة اللازمة من المُستحب جداً جداً أن يتواجد مراقب أو اثنان ويمكن أكثر في الجلسة.

3. اسألوه هل يُعارض حضور هؤلاء الناس.

4. أمضوا مع الزبون الوقت الكافي في الحديث العام لأجل تأمين اتصال قوي معه في هذا الموقع، فإذا تعاطيتم مع أنا الضعيفة فإن الزبون إبان الجلسة يمكن أن يَضِلَّ ويلحق به ضرر نفسي.

5. وإذا كان الزبون يخشى شيئاً ما فاستوضحوا السبب أولاً. قولوا له إذا كان هو يعترض فليبق الحال كما هو دون

تغيير.

6. خلال عملية المحادثة مع الزبون أوضحوا قواعد الحياة، ماذا يحب وماذا لا يحب وأيُّ قواعد في الحياة هو يتَّبِع، وبهذا الشكل نبدأ بالتعرف على المراقب.

لا تدفعوا بالعملية، ففي البداية هو أمر عادي لأنكم تعرفون مسبقاً كل شيء وتسهون لمساعدة الإنسان بأسرع ما يمكن، وهذا سيحمل الضرر دائماً.

7. عندما تشعرون بأنفسكم مستعدين اسألوه هل يريد التعرف على المسؤول عن تنفيذ قواعد الحياة هذه.

وبعد الحصول على الموافقة اعرضوا على الزبون محاولة الإحساس أين أرادت هذه الشخصية أن تكون أيُّ إلى أين هي تتجذب وترغب بتحريك الكرسي، الشخصية يمكنها الوقوف خلف الكرسي مباشرة، حيث يجلس الزبون، المراقب غالباً ما يشغل موقعاً كهذا.

اشرحوا للزبون بأنه هو من يجب أن يسمح لهذه الشخصية بالخروج والتحدث.

عندما يشغل الزبون مثل هذا الموقع ويُمضي فيه عدة ثوان فإنه هو بنفسه سيعطيكم إشارة على أنه مستعد للنظر إليكم مُترقباً.

أحياناً يحدث أن الزبون ينتقل ليس إلى مدافع/ مراقب وإنما إلى شخصية مكبوتة رغم أن هذا يحدث نادراً، عادة مثل هذه الشخصية ليست خطيرة.

عندما يتحول الزبون إلى شخصيات مرفوضة هي غالباً لا ترغب بالتحدث بل تصمت، تابعوا العملية لكن لا تدفعوا بها. فقط اشعروا، مثال الطفل المنبوذ تقريباً في «1% من الحالات سوف يتحدث معكم من خلال الأحاسيس وليس السمع، ففيه الكثير من الألم وأنتم ستعايشون هذا الألم معه، لا تدفعوا بالعملية ولا تحاولوا التدخل والمساعدة، فليسر كل شيء كما هو يسير».

9. حيّوا الشخصية التي خرجت إلى الخارج وابدؤوا الحديث عن ما هو شعورها هنا وهل ترغب بالتحدث معكم. انتباه: لا انتقاد ولا استهزاء ولا شجب أو إدانة ولا دفع. «ما إن يظهر الانتقاد فيكم أو الشجب والإدانة حتى تصطدموا مع الأنا المرفوضة، حينها الأفضل إيقاف الجلسة، وبشكل عام إن أنتم شعرتم بأن شيئاً ما يجري ليس كما يجب فعليكم إيقاف الجلسة».

في حال ظهر لديكم خوف من الشخصيات الظاهرة أو شعرتم أنها تضغط عليكم أوقفوا الجلسة طالبين من الزبون العودة إلى المكان السابق.

في حال كانت الشخصية موافقة على إجراء الحوار حينها يمكن توجيه الأسئلة الآتية:

14. أظهرت هي منذ زمن طويل في الحياة... (تسمون أنتم اسم الزبون)؟



15. أتذكر هي هذه الحادثة ويمكنهم التحدث عنها؟
16. كم عمرها؟
17. من أي جنس هي؟
18. كيف تبدو وماذا تحب وأي ملابس تلبس ومن تحب أن تعاشر وأي نمط حياة تفضل أن تحيا؟
19. ما نسبة الوقت الذي تشغله لدى... (تسمون أنتم اسم الزبون)؟
20. ماذا كانت لتفعل فيما لو أنها اقترضت طول الوقت؟
21. إن كانت هذه هي الشخصية المرفوضة فاسألوها ماذا كانت لتفعل فيما لو أنها وقعت زمناً أكبر على سطح الوعي وفي حال أخرجوها بشكل متكرر إلى السطح.
22. ماذا تتقن وماذا تحب أن تمارس وبماذا هي تنجح أكثر من سواه وكيف تفكر عن هذا وذاك (اضربوا أمثلة المشكلات التي يعيشها الزبون)؟
23. أين تتوضع هي في الجسد؟
24. ماذا تفعل في وقت الفراغ؟
25. كيف تتدخل في الوضع ماذا تفعل للإمساك بالتحكم بالوعي وأخذ المسار في الاتجاه الذي تريد؟
26. أتشعر هذه الشخصية أن أحداً يعارضها في الداخل... (سموا الزبون)؟

27. إن كان نعم أسمح لهذه الشخصية بالظهور في الخارج

للتعرف إليها؟

28. أتريد هي عند الوداع قول شيء ما آخر؟ واقترحوا عليها

العودة للخلف.

يحدث غالباً أن الشخصية لا تريد العودة بعد الحوار المقام

معها.

لا تخافوا فهذا يعني أنها تريد القول شيئاً ما مهماً آخر

وللزيون أيضاً أو لكم، تابعوا الحوار.

ملاحظة: السؤال 13 و14 تُطرحُ بعد جلسات عدة مع الزيون

المحدد حيث يكون قد تعرف جيداً على مدافعه/ مراقبه ويشعر

بشكل رائع بطاقته. حينها الزيون نفسه يمكنه بهدوء أن يُطوِّقَ

الشخصية غير المرغوب بها في الحالة التي يكون ذلك ضرورياً.

يحدث أن الزيون بانتقاله إلى الشخصية التعددية لا يُظهرها

بوضوح. وكأنه تاللاً. انقلوه إلى الخلف للموقع الوسط وتحديثوا

معه وحددوا مرة ثانية المسألة وحاولوا من جديد الخروج على

شخصيته، فإن لم ينجح ذلك في المرة الثانية فسينجح في الثالثة.

10. عندما يعود الزيون إلى الموقع الوسط - موضع الذات -

اعطوه دقائق عدة ليعود إلى نفسه كما كان وينفصل

عن تلك الأحاسيس.

اسألوه كيف يشعر بنفسه وهل سمع ما تم التحدث به هنا

وهل شعر بوضوح بطاقة هذه الشخصية. إن كان لا فأجلسوه

مجدداً في هذه الشخصية لكي يتذكرها جيداً.

عند هذه الجلسة يمكنكم الانتهاء - فهذا يكفي كبداية.  
الآن وفي مجرى الحياة سيميز الزبون في نفسه تلك  
الأحاسيس وهذا الصوت الأمر الذي سيساعده في مواقف محددة  
في فهم ما الذي نشط المدافع / المراقب في الحالة الراهنة.

فإن لم تكن هي المرة الأولى التي تعملون بها مع هذا الإنسان  
فيمكنكم الذهاب إلى الشخصيات الأولية الأخرى متبعين مثلاً  
الانتقاد، المدقة الثقيلة الملائف والساعي للكمال.

عندما تتعرفون جيداً على الشخصيات التعددية الأولية  
يمكنكم المباشرة بدراسة الأنا سهلة العطب التي تخشى كل  
شيء ومن ثم أنا المكرورة وأنا المرفوضة - طبعاً بموافقة الأنا  
الأولية، والمألوف أن أنا المرفوضة تشغل موقعاً معاكساً للأنا  
الأولية.

11. بعد الحوار مع كل من شخصيات الزبون تجب العودة  
إلى موقع الذات وكل مرة التوثق من أنه سيندمج مع  
ذاته.

عندما ستكتسبون الخبرة ستتمكنون من فرز شخصية من  
الشخصية مجزئين إياها إلى شخصيات عدة وربما إلى واحدة  
فقط ومن ثم على التوالي إعادة ترتيبها لكي تعود في نهاية  
المطاف إلى الموقع الأوسط للذات.

12. بعد كل جلسة يجب إجراء عملية فهم. الزبون يقف أو  
يجلس بالقرب من الوسيط - غير مهم من أي جهة - والوسيط

يكرر ويشرح له خطوة إثر خطوة الأمر الذي جرى خلال الجلسة، هذه العملية تسمى:

«وضع الزبون في أنا المُدرك» وكذلك تشكيل أنا المدركة في الزبون.

هو يكرر النقاط الرئيسية التي تم التحدث عنها في موقع الذات ثم في موقع الشخصية الأولية ثم ومن جديد في الموقع الوسط إلى آخره.

أي أن الوسيط على التوالي يمر بكامل الجلسة من أولها إلى آخرها مُذكرًا الزبون بما جرى، عندما تنتهي هذه العملية فإنّ الزبون يعود من جديد إلى موقع الذات.

13. بعد الجلسة يجب الانفصال بيسرٍ مع الزبون.

اطلبوا منه أن ينفصل عنكم بالمشاعر وأنتم خلال هذا الوقت افعلوا الشيء ذاته مع أنفسكم وحينها ستظهر العلاقة التي يمكن أن توصلنا إلى علاقات غير مرغوبة في المستقبل.

14. عندما تنتهي عملية الفهم يحين وقتها تقاسم الانطباعات، في هذه العملية يشارك المراقبون أيضاً بنشاط.

انتباه: يُحظر أي انتقاد للشخصيات خلال هذه العملية، والكل يتقاسم مشاعره الخاصة. وحسب الإمكانية يجب تجنب أيضاً الريادي إضافةً لتحليل الأخطاء.

أذكرُ بأن أنا المدركة - هي ليست موقفاً ولا موقفاً وإنما هي مجرد مراقبة وفهم لما يجري، هي - شاهد على ما يجري. وبالتحديد إن غياب هذا الموقع والمراقبة المحايدة لما يجري وكيف تتصرف مختلف الأنا حيث أن المشاعر والكلمات تختلف على خلفية الحياة الداخلية - هذا بالتحديد ما يساعد في المحصلة النهائية في جمع الأنا الداخلية في واحد كامل حيث كل الأنا تتعاون فيما بينها.

عندما تنمو أنا المدركة، تظهر لدى الإنسان فرصة وخيار لاتخاذ الحلول التي هي حينها الأكثر دقة وتوازناً لأنها تتوضع فيما بين المتناقضات، في الحالة المعاكسة تُتخذ القرارات إما من قبل أنا الأولية أو أنا المرفوضة وهنا لا توجد أي حرية. مفهوم أن مثل هذه الحلول تجاوز العقل وبالتالي فإنها هي الأكثر صحةً.



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)

### الملحق 3

لقد سمحتُ لنفسي مُظهراً عدم التواضع بتأليف هذا الكتاب حول التركيز والتأمل، وقمت بهذا بصرف النظر عن وجود مُعلِّمين في عالمنا حالياً كل كلمة من كلماتهم قادرة على جلب الاستتارة – من شدة ما بها من حكمة ورحمة فهل نحن نملك ما يكفي من الحكمة والشفقة لتلقيّ كلماتهم في قلوبنا؟ أنا أقدم كلمة للمُعَلِّم سُويُونيو، لأنه لم يشرح مطلقاً أحدٌ بهذا الوضوح جوهر التأمل كما فعل هو.

تدريب تشان – بوذية (ترجمة ف. جيكارينتسف).

تمهيد:

كثيرون يأتون إليّ بطلب أن يصبحوا معلمين، هذا يجبرني على الشعور بالخجل العميق. فكم من الجهود تبذل الناس، يقطعون الحطب ويحرقون الحقول ويزرعون الأرض ويبنون المنشآت الصخرية إلى آخره – ورغم ذلك لا صباح ولا مساء لا يجيزون لفكرة صغيرة أن تعبر حول أنهم يسيرون في الطريق. إنَّ عزيمة كهذه على بلوغ الطريق شيء مؤثر، أنا، سُويُون أندم على تناقض طريقي وغياب الفضيلة.

أنا لا أستطيع نصحكم كيف عليكم السير في الطريق  
لكنني أستطيع فقط أن أورد بعض أقوال القدماء:  
توجد أربعة شروط مسبقة وضرورية بالنسبة لأساليب تدريب  
تشان:

29. الإيمان العميق بقانون السبب والعلبة.

30. التقيد الكامل بالوصايا.

31. ثبات العقيدة.

32. حرية الخيار في نوعية أسلوب تدريبك لأحد أبواب  
الدخارماً.

الأساسي في تدريب تشان.

إن نشاطنا اليومي هو بحد ذاته صار متوضعا في إطار  
الطريق، فهل يوجد موضع في مكان ما لا يمكن استخدامه  
للتدريب على الطريق؟ القاعة لأجل دروس تشان ليست ضرورية،  
عدا عن ذلك إن تدريب تشان - هو ليس مجرد التأمل جالسا.  
القاعة والتأمل مخصصان للناس أصحاب القدر المشروط،  
لعقبات ومصاعب صعبة تتجاوز ولا تتمتع بالقدر الكافي من  
الحكمة.

عندما تجلس للتأمل فمن الضروري وقبل كل شيء أن تعلم  
كيف تنظم عقلك وجسدك. فهما إن كانا غير منظمين جيدا  
فسيكون هناك تضرر ليس بكبير لكنه سيتحول إلى مرض  
والتضرر الكبير يتحول إلى مصاعب جهنمية. ولو حدث هذا  
لكان أمراً محزناً جداً.



إن التأمل جالساً والتأمل مع الحركة في قاعة دروس تشان المخصصة لتنظيم الجسد والعقل.

توجد طرق أخرى لتنظيم الجسد والعقل لكنني سأحدث عن هاتين الطريقتين الأساسيتين.

عندما تجلسون في وضعية زهرة اللوتس فمن الضروري أن تنتصب أجسادكم وليكون ذلك طبيعياً. لا تدفعوا بخصركم نحو الأمام.

وعلى هذا النحو أنتم ترفعون دفئكم الداخلي الذي سيستدعي ظهور الرمل لاحقاً في زوايا أعينكم وصعوبة في التنفس وتنفساً سيئاً وفقدان الشهية وفي أسوأ الحالات إقياءاً دمويّاً.

وفي حال ظهور الخمول أو النعاس فافتحوا باتساع عيونكم وحافظوا على ظهوركم منتصباً وحركوا أردافكم بهدوء من جانب إلى آخر، وسيرحل عنكم الفتور تلقائياً، وفي حال كانت ممارستكم في حالة قلق نفسي فسيظهر لديكم الشعور بالاستياء والكدر، في دقائق كهذه يجب عليكم ترك كل شيء بما في ذلك محاولة الممارسة، استريحوا بعض الوقت، وتدرجياً بعد التعافي في عودوا من جديد للممارسة، فإن أنتم لم تقوموا بذلك فسيظهر لديكم مع الوقت نمط طبع حاد وسريع الانفعال، وفي الحالة الأسوأ يمكن أن يصيبكم اختلال عقلي أو يمكنكم الوقوع في شرك الشيطان.

بممارستكم للتشان أنتم تشعرون بالكثير والكثير جداً الذي لا يسعنا هنا التحدث عنه، إلا أنكم في حال لم تتعلقوا بهذه التجربة فلن يكون لها أي تأثير عليكم، ومن هنا جاءت مقولة:

«انظروا إلى غير المألوف ولكن لا تفكروا به كأنه غير مألوف وحينها سيتراجع».

فإن أنتم شعرتم بشيء غير مريح لا تعيرونه اهتماماً ولا تخشون شيئاً، وإن أنتم شعرتم بشيء مريح لا تعيرونه أي اهتمام ولا تسمحون للحب في داخلكم أن يولد تجاهه، وهذا ما يشرح أيضاً المقولة الواردة في سور أنعام:

«إذا لم يفكر الإنسان بأنه قد بلغ شيئاً فوق العادة فهذا جيد، ومن جهة أخرى إن هو فكر بأنه بلغ شيئاً فوق العادة فإنه سيجذب الشياطين».

كيف تبدأ الممارسة: التمييز بين صاحب البيت والضيف  
كيف عليّ البدء بالممارسة؟ في مؤلفات سور أنعام أشار العارف كاونتينا إلى كلمتين: «الضيف» و«الرماد».

وهذا هناك حيث يجب أن يبدأ المبتدؤون دروسهم.  
هو قال: «الرحال المتوقف في فندق يمكنه البقاء ليلة واحدة أو تناول الطعام والرحيل، ما إن ينتهي من طعامه ويستريح حتى يحزم أشيائه ويتابع رحلته لأن ليس لديه وقتاً كافياً للتوقف طويلاً في مكان واحد، ولو أنه كان مالكا لما كان بالأصل مضطراً للذهاب إلى أي مكان».

لهذا أخلص إلى: ذاك الذي لا يبقى - هو ضيف لأن غياب المحطة - هو حقيقة الضيف، ومن يبقى فهو المالك.

ومن جديد في وضوح النهار حيث الشمس مشرقة ويتغلغل شعاعها إلى الغرفة المظلمة تمكن رؤية الرماد المتطاير في الفضاء. الرماد يتحرك أما الفضاء فيبقى ساكناً، كل ما هو نقي وهادئ يُدعى بالفضاء؛ وما هو يتحرك يدعى رماداً لأن الحركة هي حقيقة الرماد» الضيف والرماد ينتميان إلى الأفكار الوهمية الخيالية.

في حين أن المالك والفضاء ينتميان إلى منبع الأنا.

المالك غير المتغير لا يتبع الضيف في حله وترحاله وهذا ما يُظهر أن الطبيعة غير المتغيرة للأنا لا تتبع الأفكار الوهمية الخيالية في قفزاتها وتنقلاتها من هنا إلى هناك، ولهذا قيل: «إن لم يكن الإنسان خاضعاً متأثراً بتغير الأشياء حينها لن تكون لديه أيُّ عقبات حتى وإن كان محاطاً على الدوام بالأشياء».

الرماد المتطاير هنا وهناك لا يحجب الفضاء النقي الهادئ الفارغ والأفكار الخيالية التي تبرز وتختفي من تلقاء نفسها لا تشكل حائلاً لطبيعة الأنا الحقيقية، ولذلك قالوا:

«إن كان عقلي لا يشك فإن كل الأشياء تصبح لا غبار عليها».

وفي حال العقل هذه حتى الضيف يبقى مع الأفكار الوهمية الخيالية في مكانه.

فإن فهم هو ما الفضاء وما الرماد فإن الأفكار الوهمية  
الخيالية لن تُشكّل بعد ذلك عقبةً، وكما يقولون عندما يكون  
العدو معروفاً فإنه بعد ذلك ليس بَعْدُوً في عقلكم، فإن استطعتم  
تتبع وفهم هذا قبل المباشرة بالدروس فمن المستبعد أن ترتكبوا  
أيّ أخطاء.

## خوا - تو والشك

البطاركة القدماء أشاروا بشكل مباشر إلى العقل. عندما يرى الإنسان طبيعة الأنا الحقيقية هو يبلغ حالة بوذا، وهذه هي تلك الحادثة حيث ساعد بُودُخَيْدُخَارُمَا تلميذه في طمأنة عقله وأما البطرک السادس فقد تحدث فقط عن ضرورة رؤية طبيعية أنا الحقيقية. كل ما كان ضرورياً - هو فهم مباشر وقبول للعقل ولا شيء آخر. وأشياء كدراسة خوا - تو لم تكن. إلا أنه في وقت متأخر رأى البطاركة أن متدربي تشان غير مؤهلين للتعمق في دروس مع التقدمة الكاملة ولا يستطيعون لحظياً رؤية طبيعة الأنا الخاصة، وبدلاً عن ذلك لعب الناس بالألعاب وقلدوا كلمات الحكمة مظهرين للعرض جواهر ليست لهم وإنما لأناس آخرين واضطر البطاركة إلى تأسيس مدارس وابتكار طرق خاصة لمساعدة أولئك الناس ومن هنا انطلقت طريقة خوا - تو.

توجد خوا - تو عديدة مثلاً: «كل دخارما تعود إلى الواحد في أي أين يعود الواحد؟ أي وجه أولي كان لي قبل أن أولد؟». إلى آخره. الأكثر اعتيادية إلا أن هذا: «من يلفظ اسم بوذا؟».

ماذا يُفهم تحت مسمى خُوا - تو؟ خُوا - تعني الكلمة الملفوطة، و«تو» تعني الرأس أو البداية حينها خُوا - تو تعني ما يقع قبل الكلمة المُقالَة. مثال عندما تلفظون «بوذا أميتابخا» - هذا يعني خُوا وخُوا - تو - هو ما يسبق لفظ اسم بوذا. خُوا - تو - هي اللحظة قبل نشوء الفكرة. مجرد أن تنشأ الفكرة هذا هو ذيل - خُوا. اللحظة قبل نشوء الفكرة تسمى الأُلا نشوء، عندما لا يكون العقل منشغلاً أو غير واقع في حالة اللا شيء فهذا يسمى «الأُلا موت».

التوجه الطامح والمستمر للنفس إلى الداخل وتمييز حالة اللا نشوء واللاموت يسمى «دراسة خُوا - تُو». لكي تدرس خُوا - تو لا بد من تحريك الشك في نفسك وإتاحة الفرصة له للظهور. في طريقة خُوا - تو أشبه بالعصا بالنسبة للحركة.

ماذا نفهم من الشك؟ مثال يمكنكم أن تسألوا: «من يلفظ اسم بوذا؟» كل واحد يعرف أنه ينطق باسم بوذا لكنه يستخدم فمه أو كيف هو يبدو؟

هذا لا تمكن معرفته، وبهذا الشكل يوجد شيء لا يفهمه الإنسان وهو يعطي فرصة لظهور شك ضعيف حول سؤال «مَنْ». هذا الشك أحياناً لا يجوز أن يكون فظاً.

وكلما كان رقيقاً أكثر كان للمُجرب فرصة أكبر للمراقبة والحفاظ على هذا الشك وإعطائه فرصة الانسياب، أشبه بتيار ماء رقيق رائع لا تعطوا لأيِّ فكرة أخرى فرصة اشغالكم.

عندما يظهر الشك لا تعيقوا عمله، عندما يرحل الشك أعطوه وبسلاسة فرصة الظهور من جديد.

المبتدؤون يجدون إنَّ استخدام هذه الطريقة في حالة اللا حركة هو الأكثر فعالية وجدوى منه في الحركة لكنكم يجب أن تتعلموا التمييز بين هاتين الحالتين.

بصرف النظر فاعلةً هي تلك الدروس أم لا وهل تجلسون في مكان واحد أم مجرد متقلبين بطموح وتستخدمون هذه الطريقة مستمرين في العمل على خوا - تو.

في خوا - تو «مَنْ يلفظ اسم بوذا؟» التركيز هنا يجب أن يكون على كلمة «مَنْ» الكلمات الأخرى يجب أن تُستخدم لإبراز الفكرة الأساسية للسؤال كما الأمر في حالة عندما تسألون: «مَنْ يلبس؟»، «من يأكل؟»، «مَنْ يتغوط؟»، «مَنْ يتبول؟»، «مَنْ يكافح لأجل ذاته؟»، «من يعرف؟».

بصرف النظر تسيرون أنتم أم تقفون أو تضطجعون، فإن كلمة «مَنْ» موجهة مباشرة فيكم وتتطلب إجابة فورية، إن لم تفكروا مجدداً ومجدداً في قرارة أنفسكم موجهين لها السؤال نفسه: «من؟»، وإن لم تقوموا ببناء تخميناتكم واقتراحاتكم ولم

تتكلموا على الانتباه فإنكم حينها لن تستطيعوا بسهولة تصعيد شعور الشك في أنفسكم.

وبالتالي فإن استخدام كلمة «من» في خوا - تو - هو طريقة لممارسة تشان العملية، لكن فكرة هذا كله تكمن ليس في أن تكررنا مجدداً ومجدداً «من يلفظ اسم بوذا»، كيف كان ممكناً تكرار اسم بوذا؛ كذلك غير صحيح الاستخدام والنقاش والخاتمة للوصول إلى الجواب على هذا السؤال، معتبرين أن هذا هو المقصود بكلمة الشك.

يوجد أناس يكررون دون توقف عبارة «من يلفظ اسم بوذا». هم جمعوا وقاراً وفضائل أكثر منهم فيما لو أنهم كانوا يكررون بدلاً من ذلك «بوذا أميتابها». ويوجد آخرون يسمحون لعقلهم أن يضل معتبرين أن ذلك هو الشك، وهم ينتهون إلى أنهم أكثر وأكثر ينجرون إلى الأفكار الخيالية. هذا أشبه بمن يحاول الصعود وهو في الحقيقة يهبط للأسفل. تجنبوا هذا.

الشك الذي يُولد المتدرب المبتدأ يملك نزعة أن يكون فظاً ومتقطعاً وعشوائياً. وهذا لا يُصنف كوضع حقيقي للشك. مثل هذا الشك لا يتعدى كونه أفكاراً عادية.

وبالتدرج بعد القفزات المتهورة للأفكار بين هنا وهناك تهدأ ويكتسب المتدرب رقابة كبيرة، هذه العملية يمكن تسميتها «تسَان» («تسان» تعني «تدرس»، «النظر في العمق»). عندما يكتسب المتدرب خبرة وتأمله يصبح مُيسراً يبرز الشك بشكل



طبيعي من دون جهود خاصة في هذه اللحظة تختفي القدرة على التوجه والإحساس بالمكان. وجود الجسد والعقل أو المحيط لا يُدركُ. يسود الشك فقط.

هذا هو الوضع الحقيقي للشك.

في الواقع المرحلة الابتدائية لا يمكن استعراضها على أنها دروس حقيقية للتشان، الممارس هو فقط مهتم منهمك بالأفكار الخيالية وفقط عندما وبشكل طبيعي يظهر الشك حينها يمكن تسمية ذلك دروساً حقيقية. هذه اللحظة تعدُّ لحظةً حديّة حرجة والممارس هنا ينحرف بسهولة عن الطريق الصحيح.

1. في هذه اللحظة يظهر وضع النقاء والوضوح والشعور اللا محدود بالنور والعالم والسكون. إلا أن الممارس إن لم يستطع الحفاظ على وضعه في المعرفة والاستتارة (المعرفة هي الحكمة وليس الضلال: الاستتارة والتوحش هي الوحدة وليس الفوضى)، هو يصبح في وضع سلس وضاح من الخمول الذهني والبلادة.

وإن صادف في هذه اللحظة أن إنساناً متبصراً كان بالقرب فإنه سيتمكن على الفور من الإشارة لذلك وصدمه بعُصيّة مبدأ كل هذه الفيوم والدخان، كثيرون من الناس يصبحون مُلهَمين على هذا النحو بالتحديد.

2. في هذه اللحظة يظهر وضع الوضوح والنقاء والفراغ وغير المملوء. إن كان هذا غير قائم فإن الشك مفقود. حينها هذا الوضع - «دون احتواء» ويعني أن الممارس لا يقوم بأيّ جهود لأجل

متابعة الدروس ، وهذا ما يُفهم من مقولة «صخرة وشجرة ذابطة» أو «حجر مُبلل بالماء البارد».

في هذه الحالة يجب على المتدرب أن يتمرد.

«يتمرد» هذا يعني تطوير المعرفة والاستنارة.

وهذا يختلف عما كان سابقاً عندما كان الشك فظاً ،  
والآن يجب عليه أن يكون دقيقاً - فكرة واحدة مستمرة ودقيقة  
جداً جداً.

وهي بوضوح مطلق مُطمئنة مساهمة في التنوير وساكنة غير  
متحركة ومع هذا مشبعة بالمعرفة. إنها أشبه بدخان نارٍ تكاد  
تشتعل وتمثل بذاتها تياراً ضئلاً مستمراً.

عندما يبلغ المُمارِس هذه النقطة يجب عليه أن يمتلك عيناً  
دقيقة بالنسبة لأحاسيسه لكي لا يحاول التمرد بعدها.

«التمرد» في اللحظة الراهنة أشبه بوضع رأس على رأس ، ذات  
مرة سأل راهبٌ المعلمَ التشاني تشاو - تشو:

ماذا يجب فعله عندما لا يأتي شيء؟ تشاو - تشو أجاب:

«دَعْ ذلك»، حينها سأل الراهب: «إن لم يأت شيء يمكن

تركه؟» أجاب تشاو - تشو:

«إن كان إهمالٌ ذلك لا يجوز إذا خذه».

هذا الحوار يمكن وبدقة نُسبهُ إلى أوضاعٍ من هذا النوع.  
الطابع الحقيقي لهذا الوضع لا يمكن وصفه، وهذا أشبه  
بالإنسان الذي يشرب الماء - هو فقط يعرف كم هو بارد أو دافئ.

فإن بلغ الإنسان هذا الوضع فإنه سيفهم هذا بشكل طبيعي. وأما إن هو لم يكن في هذا الوضع فلن يساعده أي شرح أو توضيح.

معلم المبارزة بالسيف يمكن أن نعرض عليه سيفاً؛ ولا تعرضوا أشعاركم على غير شاعر.

العمل على خوا - تو والتوجه إلى الداخل لأجل الاستماع للطبيعة الحقيقية.

كان من الممكن أن نسأل: «كيف تأخذون بعين الاعتبار طريقة تعاطي بودخستافا أفالوكيتيشفارا في داخل نفسه مع نفسه. عند دراسة التشان لأجل الاستماع إلى الطبيعة الحقيقية للأنا خاصتكم؟».

لقد سبق وشرحت بأن العمل مع خوا - تو يتمثل في أنه في كل لحظة من الزمن توجد فكرة واحدة تهدف إلى إلقاء الضوء وإيصاله إلى داخل النفس.

وموجهة نحو «ما لا يُولد لا يفنى».

إدخال الضوء إلى داخل النفس يعني انعكاسه.

الطبيعة الحقيقية للأنا - هي الشيء الذي لا يمكن أن يُولد ولا أن يفنى.

عندما يلي «الاستماع» و«إلقاء الضوء» الصوت والشكل في تيار الحياة الاعتيادي فإن الاستماع لا يخرج عن حدود الصوت والرؤية لا تخرج عن حدود الشكل. إلا أنه وعندما يتوجهون إلى

الداخل ويتأملون الطبيعة الحقيقية للأنا سائرين بعكس التيار  
الدينيوي دون اتباع الصوت والشكل حينها يصبحون أنقياء  
شفافين.

في هذا الوقت «الاستماع» و«إلقاء الضوء» لا يُعدّان شيئين  
مختلفين فيما بينهما.

وعلى هذا النحو يجب علينا أن نعرف أن العمل مع خوا - تو  
والتوجه إلى الداخل لأجل الاستماع للطبيعة الحقيقية للأنا لا يعني  
استخدام العين لأجل رؤية الأذنين لكي يتم الاستماع.

فإن كُنّا نستخدم آذاننا لكي نسمع وأعيننا لكي نرى  
فإننا سنتصيد حينها الصوت والشكل. وكنتيجة هم سيؤثرون  
علينا.

هذا يسمى الخضوع للتيار الدينيوي.

وفي حال الممارسة وبحوزتكم فكرة واحدة فقط موجهة  
كامنة في ما لا يولد ولا يموت دون اتباع الصوت والشكل ودون  
امتلاك أي أفكار مضلّة، وحينها ستسير بعكس التيار. هذا  
أيضاً يسمى العمل مع خوا - تو والتوجه إلى داخل النفس لأجل  
الاستماع للطبيعة الحقيقية للأنا الخاصة. وهنا لا يجري الحديث  
عن أنه من الضروري لكم إغلاق آذانكم وعيونكم. ببساطة لا  
تثيروا عقلكم في تتبعكم للصوت والشكل.

العزم على أن تغادر سامسارا وتوليد العقل الطامح.

في دروس تشان الشيء الأكثر أهمية هو أن تكون لديك  
قناعة في ترك الولادة والموت وبناء العقل الطمّوح.

فإن لم تكن هذه القناعة موجودة حينها لن يكون ممكناً  
بناء «الشك الهائل» والدروس لن تكون فاعلة.

إن لم تكن في العقل أي مواظبة ولا تثبت فستكون  
النتيجة الكسل كما هي لدى الإنسان الذي يعمل يوماً ويستريح  
عشرة أيام. ولن تكون الدروس تامة مكتملة. ببساطة طوّروا  
العقل المواظب وعندما يبرز الشك الهائل ستصل الأمانى بنفسها  
إلى نهايتها، وعندما يحين الوقت ستفصل الشمامة من تلقاء  
نفسها.

سأروي لكم القصة التالية:

أثناء حكم تسين وفي عام «كين تسزي» 1900، أرسلت  
ثمانى حكومات عالمية قواها العسكرية الاتحادية إلى بكين  
وحينها هرب الإمبراطور غوان - سو من بكين باتجاه الغرب إلى  
محافظة شينسي. كل يوم كان يقطع عشرة أميال، وبينما هو  
يسير في الطريق عرض عليه أحد الفلاحين جذوع البطاطا الحلوة.  
وبعد أن تناول ذلك سأل الإمبراطور الفلاح ما هذا؟ لأن الذي  
أكله كان لذيذاً جداً.

والآن فكروا بالإيحاء المعتاد نفسه والخوف من سلوك  
الإمبراطور وتعاليله! ماذا تعتقدون إلى أي مدى استطاع هو الحفاظ  
على عرشه بعد قطعه لهذا الطريق الطويل سيراً على الأقدام؟

هل تعتقدون أنه كان في يوم من الأيام جائعاً؟ وهل تتوقعون أنه أكل ذات يوم جذوع البطاطا الحلوة؟ في تلك اللحظة رمى بكامل تخايله وشموخه.

في نهاية المطاف فقد عبر الطريق الطويل وأكل الجذوع بدافع الجوع. فلماذا تمكن هو من نسيان كل شيء في تلك اللحظة؟

لأن الأعداء أرادوا أخذ حياته وكانت فكرته الوحيدة كيف سينقذ نفسه، وحين ساد السلام وعاد هو إلى بكين أخذه الغرور وتملكته الفطرسة من جديد. فما عاد هو مضطراً للهروب ولا لتناول طعام قد لا يُعجبه.

فلماذا هو لم يتمكن من النسيان؟ لأن الأعداء ما عادوا يرغبون بحياته، فلو أن الإمبراطور كان على الدوام في وضع كهذا حيث هو مضطراً لإنقاذ حياته ولو أنه استطاع عكس هذا الموقف في الواقع العملي لما كان هناك شيء ولما كان هناك ما ليس بوسعه بلوغه.

للأسف لم يكن لديه عقل طموح، وما إن عادت الأمور لطبيعتها حتى عاد هو لعاداته.

أصدقائي! الزمن يمضي ولن يعود مطلقاً، وهو يبحث على الدوام عن حياتنا. وهذا أشد رعباً من كل جيوش الحلفاء مجتمعة. الزمن لا يلجأ مطلقاً للحلول الوسط ولا يهادن أبداً.

تعالوا لنبني الآن عقلاً دؤوباً لأجل أن يحررنا من الولادة والموت.

المعلم غاو - فين (1238 - 1295) قال ذات مرة:

«ما يتعلق بالتدريب، هنا يجب التصرف على منوال الحجر الساقط في أكثر الأحواض عمقاً عشرة آلاف متر بحيث يهبط إلى القاع بثبات وإصرار.

فإن كان هناك من يستطيع التجريب باستمرار ودون توقف طوال سبعة أيام ورغم ذلك لا يستطيع التخلص من أفكاره المضلة والوهمية ورغباته. فإنني أنا غاو - فين سأقدم لسانى لعمل شاق أبدي، ثم تابع قائلاً:

«عندما يمارسون تشان يجب أن يخصصوا بعض الوقت لتحقيق النجاح أشبه بإنسانٍ واقعٍ في حفرة بعمق ألف متر».

كل أفكاره العشرة آلاف ستُخنصرُ إلى واحدة هي - كيف الخروج من الحفرة، فإن أنتم بالفعل استطعتم الممارسة من الصباح حتى المساء وتمكنتم من فعل ما يحول دون ظهور الفكرة الثانية ولم تبلغوا التوحش خلال ثلاثة أو خمسة أو سبعة أيام فسأكون أنا أكبر كاذب ولتُحَرِّثِ الأرضُ بلسانى طول العمر.

هذا المعلم العريق تمتع بشفقة هائلة.



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)



## خاتمة

من الممكن أن لا يكون هذا هو الكتاب الأول لي الذي تقرؤونه، فقد أعجبكم فعل ذلك، فصرتم تقرؤون العديد من الكتب الأخرى في الموضوع نفسه - التطور النفسي للشخصية. يا له من شعور سار الإحساس بأنك إنسان عارف مُلمٌ.

عدا عن ذلك لا بد أنكم شاهدتم أكثر من مرة في التلفزيون أو سمعتم في الراديو مقابلات مع أناس بلغوا درجات عالية معينة في مجال التطور الروحي - وتحت هذا يمكن أن ينضوي أيضاً الدعاة الدينيون. باستماعكم للتوجيهات الروحانية للناس الحكماء من الأفضل الشعور بمحدودية المقدرة الشخصية وبالمعصية والفساد وبيبرز الشعور بالرضى لأنكم تتعافون.

ولو أنْ فُرصة اللقاء بالناس المشهورين الذين وحسب رأيكم حققوا نتائج كبيرة في العمل مع النفس أُتيحتْ لكم وهم مع هذا استعرضوا قدراتهم وإمكانياتهم كان ذلك هدية لكم. إنه لمشهد مثير.

من الممكن أنكم قد اخترتم معلماً وصرتم تفهمون الآن حصافة ما يتقاسمه معكم من حكمٍ. هو بصدق يتقاسم معكم معارفه وأنتم تتلقون بكل سرور تلك الجواهر واضعين إياها في

ذاكرتكم بشكل منظم تحت مسمى «معاريف». هذا يسمح لكم بالشعور بأنفسكم بأنكم أشخاص عارفون جداً ، وهذا يبعث الدفاء في نفوسكم.

كذلك توجد مجموعة من التمارين المتنوعة التي تُسرّع في نموكم الروحاني وبامتلاككم وتحكمكم مثلاً بالطاقة الخاصة. ومن الممكن أيضاً أنكم قد بدأت وبشكل دوري منتظم القيام ببعض تلك التمارين ، وتشعرون كيف أنكم تتطورون روحياً وتتكشفون يا له من إحساس ممتع جميل.

أنتم في غالب الأحيان أو قليلاً تلتقون بمُماثلي الرأي في مجال التطور الروحاني. وتمضون معهم جلسات طويلة وتناقشون المسائل كافة التي تهتمكم الخاصة بالتطور الروحي للشخصية وهذا يساعدكم على الإحساس بأنفسكم شركاء في التطوير والارتقاء الروحي للإنسانية. فكم هو ممتع السير نحو الأمام مع الآخرين وليس وحيداً ، هذا يجلب الشعور بالثقة بالنفس.

يحدث أن يتوجه الناس إليكم طالبين النصيحة أو يحدثونكم عن أصدقاء لهم أو أقارب بل وحتى أناس غير معروفين ، أنتم تقدمون النصائح وتتقاسمون معهم المعارف المتوفرة لديكم والتي هي دائماً على أهبة الاستعداد ولا تحتاج حتى للتفكير. ويتوجه الناس إليكم يعودون سعداء فيرتفع لديكم الإحساس بالغبطة والرضى الذاتي - فتطوركم الروحي لم يذهب سدىً والجهود المبذولة قد آتت ثمارها».

الكتب واللقاءات والمحاضرات والندوات والإرشادات  
والجلسات كلها بستان رائع لنيل الكمال الروحاني.

فأين أنتم من هذا؟

أين حقيقتكم الذاتية؟

انتهى الكتاب



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)



[www.ketabnn.com](http://www.ketabnn.com)