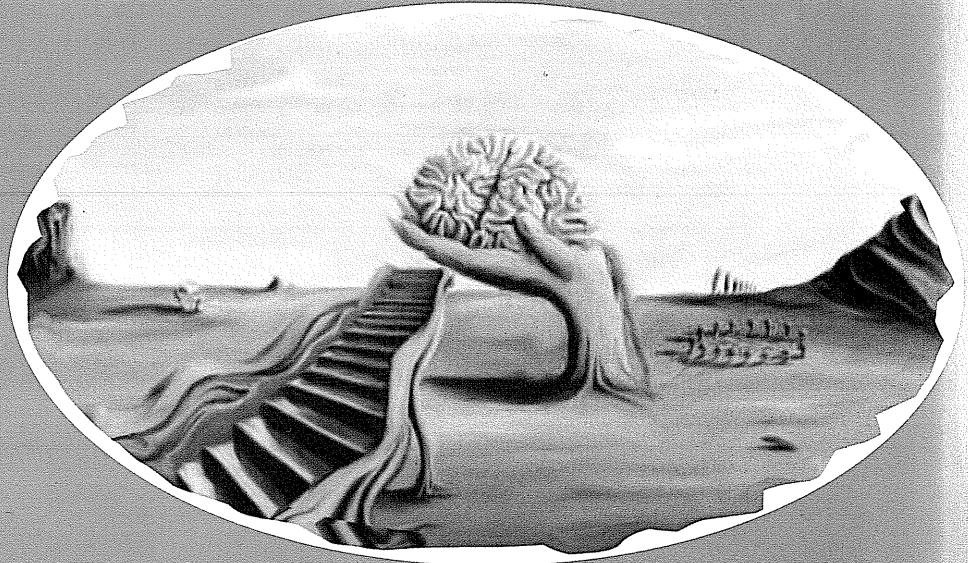


# الآن



## الدليل إلى التنوير الروحي

ترجمة

مؤيد يوسف حداد

ايکھارت تول

ایکھارت تول

الآن

دار علاء الدين للنشر والتوزيع والطباعة



The Power  
Of  
NOW

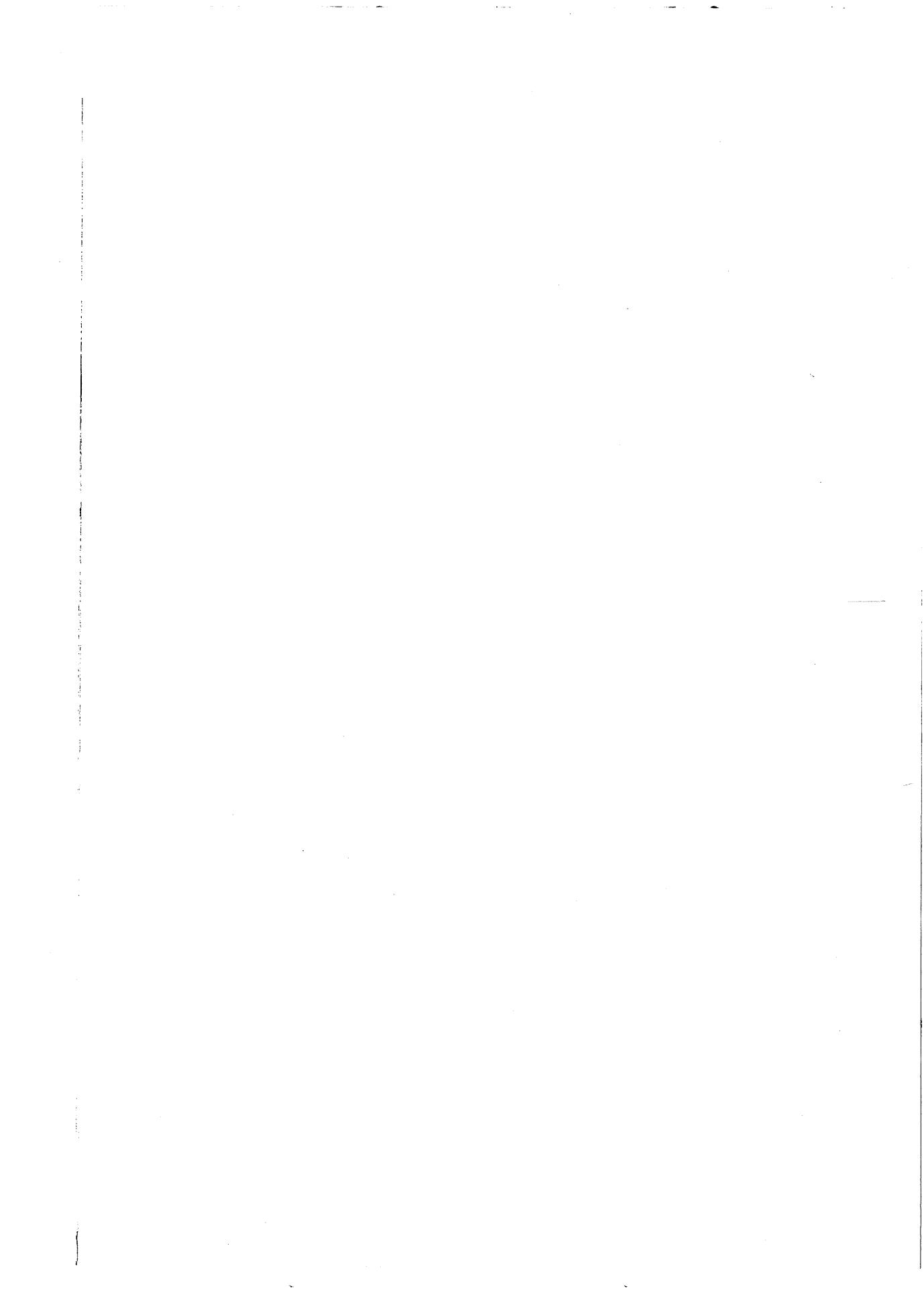
يتضمن ترجمة هذا الكتاب، ومن الصفحات الأولى، أن ايکھارت تول واحد من الاشخاص الكبار رغم أنه لا يتبع ديانة محددة، ولا يتمسك بأي تعاليم، ولا ينتمي لكتاباً آخر، إلا أن عق谊ته قد ضممت روح وجودان جميع العقائد والديانات، لا تتفق مع أي منها، سواء أكانت المسيحية أو الإسلام أو جudaïsm أو البوذية والديانات البدائية... إنه يصبح ما صنعه كبار الكتابين يشرح لنا بكلمات واضحة وبسيطة أن الطريق والحقيقة والتنوير موجودون بداخلنا.

يكفي جوهر الوجود في الحياة التي تستمرة وفق طبيعة واحدة، جسدها بخار الأشكال، التي قد تظهر وتحتفي، تولد وتموت.

لকن جوهر الوجود وبوصفه المعنى الأكثر عمقاً وأزلية ولا مرتبة لا يتواجد بمقدار الأشكال المادية التي يتحداها بل ويتوارد كذلك في أعماق كمال الشكل، من هذه الأشكال هذا يعني أن إدراك هذه الحقيقة متاح لكل واحد منا، ولكن يوصي بها المعنى الأعمق للأنا الشخصية لكن لا خاول لأن يدركها إلا ذاتك فحسب؛ ذلك أنه عندما يكون عمالك في حالة من التراود والتداوي، ومتىما يتركز كاملاً انتباحك وبأقصى درجاته على اللحظة الفائمة يمكن أن تخس بجوهر الوجود، ولكن لا يمكن أن تدركه عقلياً.

الرجوع إلى إدراك جوهر الوجود، والتواجد في حالة (الإحساس - الإدراك)؛  
هذا هو التنوير.

يحقلك الكتاب على العنوان التالي: دار علاء الدين للنشر والتوزيع والطباعة - سوريا - دمشق  
ص: بـ ٣٠٥/٨ - هاتف ٥٦١٧٠٧١ - فاكس ٥٦١٣٢٤١ - بريد إلكتروني [ala-addin@mail.sy](mailto:ala-addin@mail.sy)



الله  
قوة

Eckhart Tolle

The Power Of

NOW

A Guide to Spiritual Enlightenment

ایکھارت تول

# قُوَّةُ الْأَلْ

الدليل إلى التنوير الروحي

ترجمة

مؤيد يوسف حداد



منشورات دار علاء الدين

- قوة الآن - الدليل إلى التنوير الروحي.
- تأليف: أيكهارت تول.
- ترجمة: مؤيد يوسف حداد.
- الطبعة الأولى .٢٠٠٩
- عدد النسخ /١٠٠٠ / نسخة.
- جميع الحقوق محفوظة لدار علاء الدين.
- تمت الطباعة في دار علاء الدين للنشر.
- هيئة التحرير في دار علاء الدين:

  - الإدارة والإشراف العام: م. زويا ميخائيلينكو.
  - المتابعة الفنية والإخراج: أسامة راشد رحمة.
  - التدقيق اللغوي: سهير الفاهوم.
  - الفلافل: أمل كمال البقاعي.
  - معالجة نصوص: اسماعيل نصر الحلاق.

## دار علاء الدين

للنشر والتوزيع والترجمة

سورية، دمشق، ص. ب: ٣٠٥٩٨

هاتف: ٥٦١٧٠٧١، فاكس: ٥٦١٣٢٤١

البريد الإلكتروني: [ala-addin@mail.sy](mailto:ala-addin@mail.sy)

## المقدمة

### أصل هذا الكتاب

أنا لست مهتماً بالماضي ونادراً ما أفك رفيه، وعلى أي حال، أود أن أوضح باختصار كيف أصبحت معلماً روحانياً وكيف ظهر هذا الكتاب للوجود. حتى سنتي الثلاثين، عشت في حالة من القلق المستمر طفت عليها تقرباً مدة من الإحباط الانتحاري. يجعلني أشعر الآن وكأنني أتكلم حول حياة ماضية أو عن حياة شخص آخر.

في ليلة ليست بعيدة عن ذكرى ميلادي التاسع والعشرين، نهضت من فراشي في الساعات المبكرة بشعور من الفزع المطلق. لقد اعتدت على هذا النهوض بهذا الشعور مرات عديدة سابقاً، ولكن هذه المرة كانت أشد وأكثر إجهاداً من سابقاتها على الإطلاق. سكون الليل، ومظهر الأثاث غير الواضح في الغرفة المظلمة، والضوبياء القريبة للقطار العابر، جميع الأشياء أدخلتني في غرابة وشعور عدائٍ جداً، وهذه المتأهة المطلقة خلقت في داخلي شعور عميق بالاشمئاز والقرف من هذا العالم. كان الشيء الأشد كرهـاً، والذي تعافه النفس هو وجودي الذاتي. ما مفرز استمراري بالعيش مع هذا الوزر والتعاسة؟ لماذا علي مواصلة هذا الصراع المستمر؟ كنت أشعر أن هناك توق شديد للمحق والإبادة ولعدم الوجود، وقد أصبح هذا الشعور أقوى كثيراً من الرغبة الغريزية للاستمرار بالعيش.

«لا أستطيع العيش بهذه الحال بعد الآن». هذه الفكرة بالذات ظلت تتكرر في عقلي دائماً. فجأة بعدها أصبحت احترس واحذر ما كانت تتطوي عليه هذه الفكرة من غرابة الأطوار. «هل أنا واحد أم اثنان؟ إذا كنت لا أستطيع العيش مع نفسي، إذا يجب أن يكون اثنين مني: (أنا) و (الذات) وربما اعتقدت أن واحدة منها فقط حقيقة».

كنت مذهولاً جداً بهذا الاستنتاج الغريب الذي توقف عنده رأيي وإدراكي - كنت بكمال وعيي، ولكن لم تكن هناك أفكار أخرى. بعدها شعرت أني مشدود إلى ما يشبه دوامة من الحيوية والطاقة. كانت حركة بطيئة أولاً ثم أخذت بعدها بالإسراع. لقد استحوذ على خوف شديد، وبدأ جسدي بالارتفاع. سمعت الكلمات «قاوم لا شيء»، كما لو أن هذه الكلمات قد خرجت من داخل صدري. أشعر وكان الفراغ بدأ يمتصني، وأن هذا الفراغ كان بداخلي أكثر بكثير من خارجي. فجأة أحست بلا خوف بعد الآن، وأنا الذي أوقعت نفسي داخل هذا الفراغ. لم تعد لي أي ذكرى لما حدث لي سابقاً بعد الآن.

استيقظت على سقسقة طير خارج نافذتي. لم أسمع سابقاً هكذا صوت في حياتي أبداً. ما زالت عيناي مغمضتين، وتخيل لي صورة ماسة ثمينة. نعم، إذا كانت الماسة تستطيع أن تصدر هكذا صوت، فالصوت الذي سمعته يشبه هذا الصوت تماماً. فتحت عيني. كان أول ضياء للفجر ينحدر خلال ستائي. ومن دون أي أفكار شعرت أن هناك ما لا نهاية أبعد وأبعد للضوء الذي نعرفه، وأن ذلك النور الطري المنعش الذي كان ينحدر من خلال ستائي هو الحب ذاته. تجمعت الدموع في عيني. نهضت من فراشي وبدأت أتجول في الغرفة. عرفت غرفتي جيداً، لكنني الآن عرفت بأنني لم أشاهدها حقيقة كما شاهدتها سابقاً. كل شيء بدأ طري وأصلي، كما لو أنه قد خرج للحياة تواً.

ال نقطت أشيائي، قلم الرصاص، زجاجة فارغة، متعجبًا بجمانها وديموتها جميماً. ذلك اليوم مشيت متوجلاً في المدينة منتعشاً بعقب مطلق لمعجزة الحياة على الأرض، كما لو أنني قد ولدت وجئت للحياة للتو.

حتى الخامسة أشهر التي تلتها، عشت في حالة مستقرة عميقه من السكون والسعادة والنشوة. بعدها بدت تحفت في شدتها، ربما لأنها أصبحت لي مسألة أو حالة طبيعية لأنني ما زلت قادر للتفاعل في هذا العالم، على الرغم من معرفتي بأن لا شيء (عملته سابقاً) يمكن أن يضيف أي شيء امتلكه وأحس به الآن.

عرفت، طبعاً، أن شيئاً ما عميقاً وذو مفرز مهم حدث لي، لكنني لم أستطع فهمه إطلاقاً. بقي الأمر كذلك طوال سبع سنين، بعدها بدأت بقراءة

الموضوعات الروحية وتمضية الوقت مع المعلمين الروحانيين، لذلك أدركت بأن ما يبحث عنه الجميع كان قد حدث لي فعلاً. أدركت أن الضغط الشديد لمعاناتي تلك الليلة قد أجبر وعيي وشعوري على أن يرتد عن التطابق مع تعاستي والخوف الغائر في أعماق ذاتي، الذي هو في النهاية خيال نابع من عقلي وذاكري. هذا الارتداد بالتأكيد كان كاملاً مما حدا بهذه الذات الزائفة، والمعاناة من الانهيار، تماماً مثل انتزاع أداة توصيل الكهرباء من لعبة منفخة. ما تبقى بعدها كان طبيعتي الحقيقية كما هي حاضرة دائماً (أنا): الشعور والوعي في حالته النقية سابقاً يتطابق مع الأسلوب. لاحقاً تعلمت كذلك الفور في الروح السرمدية ومملكة الخلود التي أدركتها أصلاً وفهمتها على أنها فراغ وباطل وبقيتأشعر بالإثم الكامل حولهما. لقد سكنت نفسي نشوة لا توصف مكرسة لعبادة الله حتى أن تجربتي الأساسية التي وصفتها للتو تبدو باهتة وشاحبة عند المقارنة. عندما حان الوقت، ولدة ما، لم يتبق لي شيء من طبيعتي المستوية. لا علاقات، لا عمل، لا مأوى، ولا حتى بطاقة الضمان الاجتماعي. لقد أمضيت سنتين تقريباً جالس على مقعد المتنزه في حالة هي أشد وأكثر فرحاً ومتعة على الإطلاق. ولكن حتى أجمل التجارب تأتي وتذهب. ربما التجربة الأساسية أكثر من غيرها من التجارب هي قوة تيار السكينة والطمأنينة التي لم تفارقني منذ ذلك الحين. أحياناً يكون هذا التيار قوياً ومحسوساً تقريباً، وأحياناً أخرى أستطيع أنأشعر به، وفي أوقات أخرىأشعر به موجوداً في مكان ما من ذاكري وكيني، مثل لحن بعيد.

لاحقاً، بين الفينة والفينة يأتي شخص ما ويقول لي «أريد ما عندك. هل تستطيع أن تعطيني إيه، أو أرشدني كيف أحصل عليه؟» وأرد بالقول «ها قد حصلت عليه بالفعل. فقط إنك لا تستطيع الشعور به لأن فكرك يصنع الكثير من الموضوعات والتشويش». هذه الإجابة بعدد بدأت بالنمو وتجد طريقها في هذا الكتاب الذي بين يديك. ولكنني قبل أن أعرف هذا الكتاب، كان عندي هوية خارجية مرة أخرى. لقد أصبحت معلماً روحانياً.

## الحقيقة التي تعيش محك

هذا الكتاب يمثل جوهر عملِي بقدر ما يمكن أن يحمله من كلمات، مع أنس عاديين ومجموعة صغيرة من الباحثين الروحانيين خلال العشر سنوات الماضية، في أوروبا وأمريكا الشمالية. وبحب وتقدير عميقين، أود أنأشكر هؤلاء الأشخاص الاستثنائيين لشجاعتهم، وإرادتهم لاعتاق التغيير الروحي، وتحديهم للأسئلة، وجاهزيتهم للاستماع. ولو لاهم ما ظهر هذا الكتاب للوجود. إنهم ينتمون إلى ما يسمى بالرواد الروحانيون، وعلى الرغم من أنهم قلة إلا أنهم أخذين بالنمو والزيادة لحسن الحظ: هم أشخاص بلغوا الهدف وأصبحوا مؤهلين لكسر الموروث المترانك لنمط التفكير الذي استعبد البشر على مدى الدهر.

أنا واثق من أن هذا الكتاب سيجد طريقه إلى الذين هم مستعدون للتحول الروحي الجذري، ويعملون كأدلة محفزة له. كذلك أمل أن يصل إلى أولئك الذين سيجدون أنه يستحق كل هذا الاهتمام والاعتبار، على الرغم من أنهم ليسوا مستعدين تماماً للعيش أو التكيف معه. ومن الممكن لاحقاً أن البذور التي يزرعونها عند قراءة هذا الكتاب سوف تندمج مع بذور التویر التي يحملها كل منا بداخله، وفجأة سيجدون أن تلك البذور سوف تخرج أول أوراقها لتعيش حية بدواخلهم.

الكتاب في شكله الحاضر الذي بدا عليه، عضوي وتلقائي في الاستجابة للأسئلة التي طرحت من قبل الأشخاص في الحلقات الدراسية، صفوف التأمل والتفكير وجلسات التشاور الخاصة، لذلك أبقيت الأسئلة والأجوبة بشكلها العام كما هي. لقد تعلمت وحصلت على الكثير من هذه الصفوف والجلسات وكذلك من السائلين. بعض الأسئلة والأجوبة دونتها حرفيأ. البعض الآخر كان عاماً وشاملاً، حتى أستطيع القول إنني ربطت أنواع معينة من الأسئلة التي كانت عموماً متشابهة، واستخلصت روح وجوهر هذه الأسئلة لتشكيل أجوبة عامة وشاملة لها. وفي أحيان أخرى، وخلال استمراري بالكتابة، أجد جواباً جديداً بالكامل أكثر عمقاً وأهمية مما عبرت عنه سابقاً. كما أن بعض الأسئلة

الإضافية التي طرحت من قبل المحررين كانت لتعطى وضوحاً أبعد لأهداف معينة وأكيدة.

سوف تجد من الصفحة الأولى إلى الصفحة الأخيرة من هذا الكتاب، أن الحوار المتبدل مستمر بين مستويين مختلفين.

في المستوى الأول، ألفت انتباهك إلى ما يسمى (الزيف) في داخلك. أتكلم عن طبيعة العقل اللا واعي والاختلال الوظيفي باعتبارهما الأكثر والأوسع إظهاراً للسلوك الإنساني، من الصراع في العلاقات إلى الصراع بين الشعوب والأمم. هكذا علم ومعرفة هما مهلكتين، ما لم تتعلم كيف تميز الزيف كزيف كما لو كنت غير المعنى والمقصود من هذا - وبهذا لا يمكن للتحول أن يدوم، وستظل دائماً ترتد إلى الوراء غارقاً في الوهم وأشكال الألم. في هذا المستوى أيضاً أريد أن أعبر لك عن عدم خلق ما هو زائف في ذاتك وصعوباتك الشخصية، لذلك ستتجدد كيف يمكن للزيف ذاته أن يؤيد.

عند المستوى الآخر، أتحدث عن التحول العميق لإدراكك البشري - ليس كاحتمال مستقبلي بعيد، ولكنه متوفّر الآن - لا يهم من تكون أو أين تكون. معروض عليك أن تحرر نفسك من العبودية التي استحوذت على إدراكك وعقلك، فادرخ في حالة الوعي والإدراك المضيئة واستمر بها كل يوم في حياتك.

عند هذا المستوى للكتاب، الكلمات ليست دائماً مهتمة بالمعلومات. ولكنه قد صمم في أغلب الأحيان لسحبك إلى هذا الوعي الجديد. وعند كل قراءة مرة بعد أخرى أحاول أن أخذك معـي إلى تلك الحالة السرمدية للوعي الشديد الحاضر في اللحظة، ليعطيك مذاقاً رائعاً للتـدوير. حتى يكون بإمكانك أن تحرر ما أتكلم عنه، قد تجد هذه الفقرات في حالة ما معادـة مراراً وتكراراً. وعلى أي حال، عندما تشعر بذلك، أؤمن أنك ستردك بأنها تحتوي على شحنات قوية للقوى الروحية، التي ربما قد تصبح لك الأجزاء الأكثر ريشاً وفوزاً من هذا الكتاب. والأكثر من ذلك، منذ اللحظة التي يحمل فيها أي شخص بذور التـدوير بداخله، وكثيراً ما أجد نفسي متوجهاً إلى دواخله وأشعر بأني ساكن خلفه في أعماق ذاته التي تعرفت للتـدوير على الحقيقة الروحية التي اسمع صداها، واستمد القوة منها.

إن وضع علامة الوقوف ⌈ بعد العبور المؤكد هو اقتراح لأن تتوقف عن القراءة للحظات، لكي تشعر حتى هذه اللحظة، وتحتبر صحة ما قيل التو. ربما في أماكن أخرى من النص ستفعل ذلك بعفوية.

حالما تبدأ بقراءة الكتاب، معاني الكلمات مثل (الوجود) أو (الروح)، قد لا تبدو لك واضحة في البداية. فقط استمر وتتابع القراءة. الأسئلة أو المواضيع التي غالباً ما تأتي في فكرك ورأيك تبدو غير واضحة كما قرأتها، ستجد أجوبتها لاحقاً في هذا الكتاب، أو أنها قد تتطفئ لكونها غير ذات معنى كلما توغلت بأعمق أبعد في التعلم - وفي داخل نفسك.

لا تقرأ بعقلك فقط. كن منتبهاً لأي (استجابة للشعور) لما قرأته بإحساس للتعرف على دواخل نفسك. أنا لا أستطيع إطلاعك على أي حقيقة روحية داخلك لم تعرفها حتى الآن. كل ما أستطيع عمله هو تذكيرك بما هو منسي. هذه المعرفة الحية منذ القدم والمتعددة دائماً وأبداً، هي التي ستشتعل وتحرر دواخلك في كل خلية من خلايا جسدك.

يريد العقل دائماً أن يقارن ويصنف ويطابق، ولكن هذا الكتاب سيكون الأفضل لك فيه ألا تحاول أن تقارن علم المصطلحات الفنية مع بقية فنون التعليم، وألا تستجد نفسك على الأغلب مشوشًا. لقد استخدمت كلمات مثل «العقل»، «السعادة» و «الوعي» بطرائق ليس من الضروري أن تكون لها علاقة أو ارتباط مع بقية التعاليم. لا تحاول الالتصاق بكل كلمة. إنها مجرد سلم سرعان ما ترك درجاته خلفك.

في بعض الأحيان عندما اقتبس واستشهد بكلمات السيد المسيح أو بوداً من كتاب (A Course in Miracle) أو من تعاليم أخرى، لم تكن غايتي المقارنة أبداً، وإنما بشد انتباحك إلى حقيقة «الجوهر» الذي كان دائماً وأبداً واحداً في التعاليم الدينية، على الرغم من مجئه في صيغ متعددة وبعض هذه الصيغ، مثل الديانات القديمة، التي أصبحت مغشاة تماماً بأشياء غريبة ودخيلة حتى أصبح جوهراً الروحي مهماً بالكامل تقريباً بواسطتها. لذلك وعلى نطاق واسع، فإن معانيها الحقيقية العميقه لم تعد تفهم وتدرك وضاعت قوتها التحويلية - خاصة لهؤلاء القراء

الذين يتبعون تلك الديانات والتعاليم، أقول لهم: ليس هناك حاجة للذهاب إلى أي مكان آخر للبحث عن الحقيقة. دعني أريك كيف تذهب إلى أعماق أبعد مما تمتلكه فعلاً.

يمكن أن يكون هذا الكتاب رؤية واضحة لإعادة النظر بحالتنا في هذا الزمان، وبين التعاليم الروحية السرمدية التي هي جوهر كل الأديان، لا نستمد فقط من مصادرها الخارجية، ولكن من حقيقة المصدر الواحد الذي بداخلها، لأنها لا تحتوي على نظريات أو تأملات. أنا أتكلم عن تجربة ذاتية، ولو أني أحياناً أتكلم بقوة، لأقطع عبرها الطبقات الثقيلة المتراسكة للمقاومة الفكرية، ولكي أصل إلى ذلك المكان في داخلك، الذي تعرفه أصلاً كما أعرفه أنا حيث تدرك الحقيقة عندما تسمع. ستشعر عندئذ بالسمو والارتقاء بالحياة، كأن شيء بداخلك يقول «نعم، أعرف أن هذا صحيح».



## الفصل الأول

# أنت لست رأيك

## العائق الأعظم للنور

النور - ما هو؟

لأكثر من ثلاثين عاماً، اعتاد متسلول الجلوس على جانب الطريق - وفي أحد الأيام كان رجل غريب يتمشى قريباً منه. «أعطيك بعض النقود» تتمم المتسلول، عارضاً كعادته قبعته الخاصة ليضع له الناس فيها النقود. قال الغريب «لا أملك شيئاً أعطيك إياه» ثم سأله المتسلول «ما هذا الذي تجلس عليه؟» أجاب المتسلول «لا شيء» «أنه مجرد صندوق قديم أجلس عليه منذ زمن طويل». سأله الغريب «هل نظرت يوماً ما بداخله؟» فأجاب المتسلول «لا»، ما قصدك من ذلك؟ لا يوجد شيء بداخله. رد الغريب وبالحاج على المتسلول «ألق نظرة على ما بداخله». حاول المتسلول فتح الغطاء بدهشة وتعجب، لم يكن يصدق ما رأته عيناه، صندوق مليء بالذهب. أنا هو ذلك الغريب الذي لا يملك شيء يعطيك إياه والذي يقول لك انظر ما بالداخل. ليس داخل أي صندوق كما ذكرته في القصة الرمزية سابقاً، ولكن في مكان أقرب إليك بكثير: داخل نفسك.

وبالتأكيد سترد علي «أني لست المتسلول»، أستطيع أن اسمع ما تقول. هؤلاء الذين لم يجدوا غناهم الحقيقي، الذي هو الفرح المشع للوجود وللأعمق، والسكنينة الثابتة التي تأتي معه، أولئك هم الفقراء، حتى لو ملكوا الثراء المادي العظيم، لأن مظهرهم الخارجي يبحث عن فتات المتعة والإشباع، عن الشرعية والصلاح، للأمان والحب، بينما هم بدوا خلهم يحملون كنز يعطفهم كل هذه الأشياء إضافة إلى ما هو أعظم ولا نهاية له من أي شيء في العالم يمكن أن يعطيه.

تستحضر كلمة التویر فكراً بعض الإنجاز الإنساني جداً، و (الآن) تحب البقاء كذلك، لكن ببساطة أن حالتك الطبيعية أحسست بالوحدة مع من تكون. إنها حالة من الربط الراسخ بلا حدود، والشيء الذي له صفات متناقضة ظاهرياً تقريباً، هو بشكل أساسي أنت، بل حتى أعظم بكثير منك. إنه يجد طبيعتك الحقيقة ما بعد الاسم والهيئة. إن عدم القدرة على الشعور بهذا الربط، يزيد وهم الانفصال، عن نفسك وعن العالم حولك، عندئذ ستدرك، بوعي أو من دون وعي كأنك تشطط إلى أجزاء. سيظهر الخوف، الصراع معه أو من دونه سيصبح القاعدة والمعيار.

يعجبني تعريف بودا البسيط للتويير وهو «نهاية المعاناة». لا يوجد شيء إنساني في ذلك، أيوجد شيء؟ طبعاً كتعريف فإنه ليس كاملاً، إنه يخبرك فقط أن التتوير يعني نهاية المعاناة أم لا. لكن ماذا يتبقى عندما لا تكون هناك معاناة أكثر؟ لقد سكت بودا عن ذلك، وسكتوته يفهم ضمنياً أنك ستكتشف ذلك بنفسك. يستعمل بودا التعريف السلبي لكي لا يجعل العقل يحوله إلى إيمان أو طاعة إنسانية، وهدف من المستحيل عليك أن تقاومه. وعلى الرغم من هذا الحذر، فأغلبية البوذيون يؤمنون بأن التتوير لبودا وليس لهم، على الأقل ليس في هذه الحياة.

استخدشت كلمة (الوجود) هل تستطيع شرح هادا كثت تعني بذلك؟

إن الوجود سرمدي، حاضر دائماً في حياة الفرد تحت أشكال لا تعد ولا تحصى للحياة الخاضعة للولادة والموت. والوجود على أي حال، ليس داخلنا فقط ولكنه عميق أيضاً مع كل شكل أكثر سرمدية مثل الروح الخفية، غير المنظورة وغير القابلة للخراب والتلف. وهذا يعني سهولة الوصول إليك كما هو الحال بالنسبة لأعماق ذاتك، وطبيعتك الحقيقة. ولكن لا تحاول أن تتمسك به في عقلك. ولا تحاول أن تفهمه. تستطيع ذلك فقط عندما يكون عقلك يقطأ دائماً. عندما تكون حاضراً، وعندما يكون انتباحك كاملاً وشديداً في اللحظة، هناك ستشعر بالوجود الذي لا يمكن أن يفهم عقلياً. ولكي تسترد وعي (الوجود) والبقاء في تلك الحالة من الشعور بالإدراك. عندئذ سيكون التتوير.



فندوا تقول (الوجود) هل أنت تتحدث من الله؟ إذا كنت كذلك، إذا  
ماذا تقول لها؟

أصبحت كلمة الله فارغة من المعنى خلال آلاف السنين من الاستعمال  
الخطئ. وأعني بالاستعمال الخطئ لأولئك الناس الذين لم يلقوها حتى نظرة خاطفة  
على العالم المقدس، والاتساع اللا منتهي وراء تلك الكلمة، استعملوها باقتطاع  
شديد كما لو أنهم عرّفوا ما يتحدثون عنه، أو الذي يتجادلون ضده، وكأنهم  
عرفوا من هذا الذي ينكره. هذا الاستعمال الخطئ أدى إلى ظهور الاعتقادات  
الواهية، المزاعم، والأوهام الذاتية، مثل «إلهي أو إلهنا هو الله الحقيقي الوحد،  
والله خطئ». أو عبارة نيسان الشهورة «الله ميت».

لا كلمة «الله» ولا كلمة «الوجود» ولا أي كلمة أخرى يمكن أن تعرف أو توضح  
الحقيقة الفائقة الوصف وراء تلك الكلمة. لذا فالسؤال المهم الوحيد سواء كانت  
الكلمة مساعدة أو عائق في تمكّنك من مواجهة ما تقصده أو تشير إليه تلك الكلمة.  
هل تشير ذات الكلمة إلى المعنى والقصد من ورائها إلى الحقيقة السامية، أو تغير نفسها  
بسهولة كبيرة لتصبح ليست أكثر من فكرة في رأسك لما تؤمن به، معبود عقلي؟

إن كلمة (الوجود) لا توضح أي شيء، وعلى أي حال، (الوجود) له الفائدة  
التي هي المفهوم المفتوح. إنه لا يحول المخفي غير المنهي إلى كيان محدود، وإنه من  
المستحيل تكوين صورة ذهنية له. لا أحد يستطيع أن يدعي امتلاكه حصري للوجود.  
إنه جوهرك الخاص، يصل إليك في الحال كشعور لحضورك الخاص، إن إدراك  
وفهم (أنا) التي تسبق دائماً أنا هذا أو أنا ذاك، ما هي إلا خطوة صغيرة من كلمة  
(الوجود) الواسعة التجارب والخبرات.



ما العائق الأعظم لتجربة هذه الحقيقة؟

إن المماثلة والتطابق مع ذهنك والتي تجعل الأفكار معقدة - غير قادرة على إيقاف  
التفكير الذي هو بحد ذاته حزن رهيب، ولكننا لا ندرك ذلك لأن الجميع يعانون منه،

ولهذا يمكن اعتباره حالة طبيعية. هذا التشوش الذهني المستمر يمنعك من إيجاد ذلك العالم من السكون الروحي غير المنفصل عن الوجود. كما أنه يخلق أفكار ذهنية خاطئة تلقي بظلالها الخوف والمعاناة. ولاحقاً سوف تلقي نظرة على كل تلك التفاصيل.

الفيلسوف ديكارت، اعتقد أنه قد وجد القاعدة الأقرب للحقيقة بعبارته المشهورة «أنا أفكّر، فأنا موجود» وفي الحقيقة أنه قد أعطى تعبيراً لقاعدة هي الأكثر خطأً: موازنة التفكير مع الوجود والمطابقة مع التفكير. يكون الفكر العقد، والذي يعني على الأغلب كل فرد يعيش في حالة من الانفصال الظاهر والواضح، في عالم معقد وجذوني من الصراعات المستمرة، عالم يعكس التجربة المتزايدة دائماً وأبداً للعقل. التویر حالة كلية من الوجود المتجدد. وبالتالي الآمن المطمئن. المتجدد بالحياة ومظهرها الخارجي وبالعالم. تماماً كما هو الحال في أعماق نفسك وحياتك غير الظاهرة، منسجماً مع الوجود. التویر ليس فقط نهاية المعاناة وتضارب الوعي الداخلي والخارجي، بل أيضاً نهاية الاستعباد المرعب للتفكير المتواصل. ما هذه الحرية التي لا تصدق!

المطابقة مع عقلك تخلق ستاراً مبهماً، غير شفاف لفهم، للعلامات، للصور، للكلمات، للأحكام، والتحديد الذي يعيق كل العلاقات الحقيقة أنه يقف بينك وبين نفسك، بينك وبين أصدقائك رجالاً ونساءً، بينك وبين الطبيعة، بينك وبين الله. إنه هذا الستار من الأفكار التي تخلق وهم الانفصال، ذلك الوهم الذي يفصل بال تماماً بينك وبين الآخرين). بعدها سوف تتسى تلك الحقيقة الجوهرية تحت حدود المظاهر الجسدي والمنتشرة بأشكال عديدة، إنك واحد مع الكل، لذلك أقصد بـ(تسى) أنك لن تشعر بالوحدةانية بعد الآن كدليل ذاتي للواقع والحقيقة. قد تؤمن به ليصبح حقيقة، ولكنك لا تعرف أن كانت هي الحقيقة فعلاً. إيمان قد يكون مريحاً فقط من خلال تجاربك الشخصية، لكنه على أي حال قد يصبح طريقاً للتحرر.

لقد أصبح التفكير مرضًا. مرض يحدث عندما تخرج الأشياء عن الموازنة، مثلاً، ليس خطأ عندما تعرف بأن الخلايا تقسم وتتكاثر في الجسم، ولكن عندما يستمر الانقسام بمعدلات متزايدة غير مستقرة عن المعدل الطبيعي للعضو، عندئذٍ يحصل المرض.

**ملاحظة:** العقل هو أداة جليلة ورائعة إذا استخدم بطريقة صحيحة، أما إذا استخدم بطريقة خاطئة فسيصبح أداة هدامة. ولكي نجعله على نحو مضبوط وصحيح ودقيق فإن احتمالات استخدامه بطريقة خاطئة ستكون نادرة جداً - عادة أنت لا تستخدمه على الإطلاق بل هو الذي يستخدمك. وهذا هو المرض. إنك تعتقد أنك عقلك، وهذا هو الوهم بحد ذاته. وبذلك ستكون تلك الأداة قد تغلبت عليك.

لست هنا فقاً قاماً على أنه هن الصحيح أن أفكراً بأشياء كثيرة هن دون  
هدف. هنلأ أغلب الناس ولكن ما زال باستطاعتي أن أختار باستخدام  
عقلاني للحصول على أشياء كاملة. وهذا ما أفعله كل الوقت

إن حل الكلمات المقاطعة، أو بناء قبلة ذرية، لا يعني أنك تستخدم عقلك.  
وتاماً كما يحب الكلب مضغ العظام، يحب العقل أيضاً غرس أنبيائه في  
الصعبيات والمشكلات. ولهذا نجده يلتجأ إلى حل الكلمات المقاطعة وبناء قبلة  
ذرية، لا يوجد لك أي اهتمامات في أشياء أخرى. دعني أسألك هذا السؤال: هل  
تستطيع أن تتحرر من عقلك كلما أردت ذلك؟ وهل وجدت زر (الإغلاق)؟

أنت جاه بإيقاف التفكير كل؟ لا لا أستطيع رها فقط لدقيقة أو  
لقيتين.

إذاً فالعقل هو الذي يستخدمك. إنك تتطابقه من دون وعي، حتى إنك لا تعرف  
أنك عبد له. لقد تملكك دون أن تعرف ذلك، وبهذا ستأخذ شخصك المفلوك على  
أنه أنت. إن البداية للحرية هي أن تدرك أنك لست الشخصية المملوكة - العقل. إن  
معرفة هذا يساعدك للاحظة الشخصية. في اللحظة التي تبدأ بها (مراقبة العقل)،  
يصبح الحد الأعلى للوعي نشيطاً. بعدها ستبدأ بإدراك وجود عالم واسع من  
الذكاء وراء التفكير، هذا التفكير ما هو ألا واجهة صفيرة جداً للذكاء -  
وستدرك أيضاً أن جميع الأشياء التي حدثت صحيحة - الجمال، الحب، الإبداع،  
الفرح، السكينة الروحية - تظهر من وراء العقل. عندها ستبدأ بالاستيقاظ.



## حرر نفسك من عقلك

هادا نحن بالضبط (مراقبة العقل)؟

حين يذهب شخص ما إلى الطبيب ويقول له «إني أسمع صوتاً في رأسي»، فبالتأكيد سيرسل الطبيب هذا الشخص إلى الطبيب النفسي. تلك هي الحقيقة، وبطريقة مشابهة تماماً، عملياً كل واحد منا يسمع صوتاً، أو عدة أصوات في رأسه كل الوقت: التفكير اللا طوعي يستمر ويقدم حتى إنك لا تدرك أنك تملك القوة لايقاوه.

من المحمّل أنك قد تقررت من بعض الناس (المجانين) في الشارع يتكلمون أو يدمدون مع أنفسهم بطريقة جنونية. حسناً، ذلك ليس مختلفاً كثيراً عما يفعله كل الناس الآخرون (الطبقيون)، فقط إنك لا تفعل هذا خارج بيتك بصوت مرتفع. الصوت يعلق، يتأمل، يحكم، يقارن، يشكو، يرغب، لا يرغب، وهكذا. الصوت ليس بالضرورة أن يكون مناسباً من الحالة التي تجد نفسك فيها بالوقت ذاته؛ أنه قد ينشد الحاضر أو الماضي البعيد أو يصور لك ويؤهلك إلى حالات مستقبلية ممكنة. هذا يصور الأشياء على أنها في الطريق الخطأ أو نتاج سلبي؛ وهو ما يسمونه القلق. وفي أوقات أخرى يرافق هذا التعقب الصوتي صور مرئية أو شريط سينمائي ذهني. وحتى لو كان الصوت مناسباً مع الحالة الحاصلة، فسوف يفسره بلغة الماضي. هذا بسبب أن الصوت يعود إلى عقلك المكيف، الذي هو نتيجة لكل تاريخك الماضي كما هو الحال مع موروثك الثقافي. لذا إنك ترى وتحكم الحاضر من خلال عيون الماضي لتحصل على مشهد محرف بالكامل منه. وليس من غير الشائع أن يكون الصوت أسوأ عدو للفرد. يعيش في رأس العديد من الناس والذي يمكن أن نسميه (الفاني) الذي يهاجمهم ويعاقبهم باستمرار ويستزففهم. إنه السبب في التعasse المكتومة، وكذلك الحال مع المرض.

إن الأخبار السعيدة التي يمكن أن تحرر نفسك من عقلك، هي السبيل الوحيد للتحرير الحقيقي. تستطيع أن تخطو الخطوة الأولى الآن. ابدأ بالاستماع إلى

ذلك الصوت في رأسك كلما استطعت. ادفع بانتباه خاص إلى أي أفكار مثالية متكررة، هذه التسجيلات الصوتية التي ربما قد غرقت في رأسك لسنوات عديدة. وهذا ما أعنيه بـ (مراقبة العقل)، التي يمكن القول بطريقة أخرى: استمع إلى الصوت في رأسك، كن موجوداً كشاهد حضور.



عندما تصفي إلى ذلك الصوت، اصغ بتجدد للقول، ولا تحكم. لا تحكم أو تدين ما سمعته، وعندما تفعل ذلك سي يعني لك أنه الصوت ذاته الذي دخل ثانية عبر الباب الخلفي. سوف تدرك حالاً: هناك هو الصوت وهو أنا أصفي إليه، راقبه، وأن إدراك وفهم هذه (الآنا) هو جوهر حضورك وليس فكرة، بل نهوض ناشئ لما وراء العقل.

عندما تصفي إلى فكرة ما، ستكون حذراً ليس من الفكرة فقط ولكن أيضاً من نفسك كشاهد على هذه الفكرة. وأن بعد جديد من الوعي قد دخل. وبينما أنت تصفي إلى الفكرة، تشعر بحضور الوعي - أعمق نفسك - وراء أو تحت الفكرة، كما كانت. بعدها تقصد الفكرة قوتها فيك وسرعان ما تخمد وتغور، لأنك لا تستطيع بعد الآن أن تستفتح العقل من خلال المطابقة معه. هذه هي بداية النهاية للتفكير اللا طوعي المعقد.

عندما تخمد وتغور الفكرة، ستجرب عدم الاستمرارية في المجرى العقلي - ثغرة (من دون عقل). في البداية ستكون هذه الثغرة قصيرة، ربما لبضعة ثواني، ولكن تدريجياً ستتصبح أطول. عندما تحدث هذه الثفرات، سوف تشعر بالسكون الأكيد والطمأنينة داخلك. هذه هي البداية لحالتك الطبيعية من الشعور بالوحدةانية مع الذات، التي عادة ما تحجب من قبل العقل. مع الممارسة، الشعور بالسكون والطمأنينة سوف يتعمق. وفي الحقيقة أنه لا توجد نهاية لهذا العمق - سوف تشعر أيضاً بفيض لطيف من الفرح ينبع من أعماقك: إنه فرح الوجود.

إنها ليست حالة تشبه الفشاوة على الإطلاق. لا يوجد أي فقدان للوعي هنا. العكس هو الصحيح. وإذا كان ثمن التمأنينة هو إنقاذه وعيك، وثمن السكون هو الافتقار إلى الحيوية والنشاط، إذاً فهما لا يستحقان أن تمتلكهما. في هذه الحالة من الترابط الروحي ستكون أكثر نشاطاً، أكثر يقظة من حالة مطابقة العقل. ستكون حاضراً بالكامل وسترفع أيضاً الترددات الاهتزازية في حقل الطاقة التي تعطي الحياة للجسد البشري.

كلما تعمقت أكثر في عالم اللا عقل، كما يسمى في الشرق أحياناً. ستشعر بحضورك الذاتي النقى بقوه وفرح لا مثيل لها لـ كل ذلك التفكير، لـ كل العواطف والأحساس، لـ كل جسدك، كذلك الحال مع العالم الخارجي سيصبح غير مهم نسبياً بالمقارنة معه. ومع ذلك هذه ليست أناانية بل حالة من التخلّي عن النفس تأخذك لما وراء ما فكرت فيه سابقاً (نفسك). ذلك الحضور في جوهره هو أنت وفي نفس الوقت أكبر وأعظم مما تتصوره أنت. ما أحـاول أن أنقله هنا قد يرسخ بصورة متناقضـة، ولكنـي لا أجد سـبيلـاً آخر يمكنـني من التعبـير عنه.



بدلاً من (مراقبة العقل)، تستطيع أيضاً وبساطة خلق ثغرة في مجرى العقل وذلك بتوجيه التركيز لانتباحك للحالة التي أنت فيها، ليصبح الوعي شديداً في تلك اللحظة الحاضرة. هذا هو الشيء المقنع والمرضى الذي تعلمه. بهذه الطريقة ستسحب وعيك بعيداً عن تأثير العقل وتخلق ثغرة في اللا عقل التي تجد فيها نفسك بدرجة عالية من اليقظة والنشاط والحدـر ولكن ليس التفكـير. هذا هو جوهر العـلاج.



إن الخطوة الفعالة الوحيدة عبر رحلتك باتجاه التنوير هي: تعلم ألاً تطابق عقلك. في كل وقت تخلق فيه ثغرة في مجرى العقل، وسينمو ويفتتح نور وعيك. وستلاحظ نفسك مبتسماً يوم كما لو كنت تبتسم لسلوك طفل صغير، وكأنك لم تأخذ الأمر على محمل الجد، كما لو أن أحاسيس نفسك لا تعتمد عليها.

## الثنوير: يخلو فوق التعلم

هل التفكير جواهري لعيش في هذا العالم؟

إن عقلك عبارة عن آلة، أداة. وجده ليس العمل لفرض محدد، وإنما يكمل الفرض، ترميه أرضاً. وإذا كان الأمر كذلك، أستطيع القول أن حوالي ٩٠٪ من تقدير معظم الناس ليس فقط معاذًا وعديم الفائدة فحسب، بل اختلال في وظيفته، وطبيعته السلبية على الأغلب، والتي كثيرة منها مؤذن. راقب عقلك وستجد أن ذلك صحيح. و يؤدي إلى تسريب خطير في الطاقة الحيوية.

إن هذا النمط من التفكير المعقد هو في حقيقة الأمر إدمان. كيف يوصف الإدمان؟ ببساطة هكذا: تشعر أنه لم يعد باختيارك أن تتوقف. يبدو لك أقوى منك. يعطيك إحساس خاطئ بالسعادة، تلك السعادة التي تتحول بثبات إلى ألم.

ماذا علينا الإفهام على التفكير؟

لأنك تتطابق معه، وهذا يعني أنك تشتق إحساسك بالذات من محتويات ونشاط عقلك. ولأنك تؤمن أنك ستتوقف كذات إذا توقفت عن التفكير. وكلما كبرت، ستشكل صورة ذهنية لـ "من أنت"، مبنية على أساس شخصيتك ومستواك الثقافي. وقد نسمي شبح الذات هذا (الآنا). إنه يتوقف على نشاط العقل وبقيمه مستمراً أثناء التفكير المتواصل. وإن دور (الآنا) يعني اختلاف الأشياء باختلاف الأشخاص، ولكنني عندما استعمله هنا أعني به الذات الراهنة، المخلوقة بتطابق غير واع مع العقل.

عند (الآن)، اللحظة الحاضرة نادراً ما تبقى، فقط الماضي والمستقبل يعتبران مهمان. هذا الانقلاب الإجمالي للحقيقة يعتمد على أن في أسلوب (الآن) يكون العقل في حالة احتلال وظيفي. يهتم دائماً ببقاء الماضي حياً، ومن دونه - من أنت؟ إنه بحد ذاته مشروع متواصل للمستقبل يؤكد استمراريته للبقاء ويبحث عن بعض التحرر أو الإنجاز هناك. ويقول «يوم ما، عندما يحدث هذا أو ذاك أو غيرها، سأكون بخير، سعيداً ومطمئناً». حتى وإن بدا (الآن) مهتماً بالحاضر، فإنه ليس الحاضر الذي يراه: إنه لا يدركه بالكامل ولأنه ينظر إليه من خلال عينيه كماضٍ. أو قد يصير الحاضر وسيلة للنهاية، تلك النهاية الجائمة دائماً في مخيلة عقل المستقبل. راقب عقلك وسترى كيف ي العمل.

إن اللحظة الحاضرة هي مفتاح التحرر. ولكنك لا تستطيع إيجاد اللحظة الحاضرة ما دمت تؤمن أنك أنت عقلك.

لا أريد أن أفقد قابلتي للتحليل والتعمير. لا أمانع أبداً بالتعلم لأفكر بوضوح أكثر. وبطريقة أكثر تركيزاً. ولكنني لا أريد أن أفقد فقلبي. إن هذه التفكير هي أثمن حاجة هنالك. من دونها أصبحنا هاماً مثل أي جنس حيواني آخر.

إن هيمنة العقل ليست أكثر من مرحلة في تقييم الإدراك. نحن بحاجة إلى أن نخطو المرحلة القادمة الآن كحالة طارئة. وإلا سوف يدمرنا العقل ونصبح كالوحش.

إن التفكير والوعي غير متزادان. فالتفكير ما هو إلا ظهر صغير من الوعي. وال فكرة لا يمكن أن تكون من دون الوعي، لكن الوعي لا يحتاج إلى التفكير.

التوير يعني السمو فوق التفكير، غير متراجع تحت حد التفكير، هذا الحد الذي يميز الإنسان عن الحيوان والنبات. وفي حالة التویر، ستظل تستخدم عقلك المفكر عند الحاجة، ولكن بطريقة أكثر تركيزاً وتأثيراً من السابق. وعلى الأغلب سوف تستعمله لأغراض عملية، ولكنك ستكون

خالياً من مخاطبة دواؤن اللاء إرادية، وهناك ستتجد السكون الروحي. عندما تقوم باستخدام عقلك، خاصة عند الحاجة إلى الحلول الإبداعية، ستوزع كل الدقائق القليلة بين التفكير والسكون، بين العقل واللأعقل. اللأعقل هو وعي من دون تفكير. فقط بتلك الطريقة يمكن أن تفكر بإبداع، وبتلك الطريقة فقط يمكن للتفكير قوة حقيقة. التفكير وحده، عندما لا يكون متصلًا مع العالم الواسع للوعي، سرعان ما يصبح عقيماً وجثوئياً ومدمراً.

العقل هو آلة البقاء الجوهرية، يهاجم ويدافع ضد العقول الأخرى، يجمع ويحزن ويحلل المعلومات - هذا ما هو جيد فيه، ولكنه ليس في كل مبدعاً. كل الفنون الحقيقة، تخلق من مكان في اللأعقل، من السكون الروحي. بعدها يعطي العقل شكلاً إلى الحاضر الإبداعي أو التبصر. حتى العلماء العظام قد أقرروا بأن اختراعاتهم الإبداعية تأتي في وقت الهدوء الذهني. إن النتيجة المذهلة للأبحاث الوطنية الواسعة بين أبرز علماء الرياضيات الأميركيين، بالإضافة إلى أينشتاين، كانت طريقة اكتشاف أعمالهم بذات التفكير (فقط يمثل دوراً ثانوياً في الإنجاز، حالة حاسمة وبائنة في العمل الإبداعي ذاته). لذلك أود أن أقول أن أكثرية العلماء ليسوا مبدعين. ليس بسبب عدم معرفتهم كيف يفكرون ولكن بسبب عدم معرفتهم وقف التفكير.

لم يكن بواسطة العقل، ولا بواسطة التفكير، تلك المعجزة العظيمة، معجزة وجود الحياة على الأرض وخلق الإنسان واستمرار الحياة. لا بد من وجود ذكاء في ذلك العمل أبعد وأعظم من العقل. كيف يمكن لخلية بشرية مفردة بمقاييس  $1/1000$  من الأنسن من الحامض النووي داخل الجسم والتي تتجاوز الواحدة منها سعة معلومات يمكن أن تملأ  $1000$  كتاب ذو  $100$  صفحة؟ وكلما تعلمنا أكثر عن وظائف الجسم، كلما أدركنا أكثر كم واسع هذا الذكاء في عمله داخل الجسم وكم قليل ما نعرف عنه. عندما تعيد ربط العقل مع ذلك، سيصبح أتعجب أداة، عند ذاك سيخدم أشياء أعظم منه.

## الإحساس: هو رد فعل الجسد لعقلك

هذا حول الأحساس؟ أنا أدرك وأفهم بأحساسني أكثر من فكري

العقل، بقدر ما تعنيه هذه الكلمة، ليس مجرد تفكير، إنه يضيف إلى أحاسيسك حاله حال كل الأشكال الخلاقة للانفعالات الذهنية اللا إرادية. يظهر الإحساس في المكان الذي يلتقي به العقل مع الجسد. إنه رد فعل الجسد لعقلك - أو ربما نقول، أنه انعكاس لعقلك في الجسد. مثلاً، عندما يهاجم التفكير أو يكون عدائياً سوف يخلق بناء من الطاقة في الجسد والتي ندعوها الفضب. ويصبح الجسد مستعداً للقتال. وهو ذلك التفكير الذي يجعلك مهدداً جسدياً أو نفسياً، مسبباً للجسد التقلصات والانقباضات وهذا هو الجانب الجسدي لما ندعوه الخوف. وقد أظهرت الأبحاث أن الانفعالات القوية تسبب أيضاً تغيرات في الكيمياء الحيوية للجسم. هذه التغيرات تمثل الواجهة الجسدية أو المادية للإحساس. طبعاً أنت لست واعياً دائماً لكل تلك العينات من تفكيرك، وغالباً عن طريق مراقبة انفعالاتك وأحسسيك التي تستطيع أن تظهرها كوعي وإدراك.

وكلما تطابقت أكثر مع تفكيرك، ما تحب ولا تحب، الأحكام والتفسيرات، التي يمكن القول إنها الحضور القليل لك ومع المراقبة الوعية، ستولد شحنة أقوى للطاقة الانفعالية، سواء كنت مدركاً لها أم لا. إذا كنت لا تشعر بأحسسيك وانفعالاتك، وإذا انقطعت عنها، إنك في آخر الأمر سوف تجربها بصورة واضحة كإنسان مثل المشكلات والاعتراضات. والكثير من البحوث حول هذا الموضوع قد كتبت في السنوات السابقة، ولا نريد الخوض فيها هنا. وكثير من النماذج والعينات العاطفية اللا إرادية قد تجلّى كحدث خارجي حين حدوثه. مثلاً، لقد لاحظت أناس يحملون الكثير من الفضب داخلهم دون أن يكونوا واعين أو متنبهين له. ولكن من دون التعبير عنه، سيحبّون أكثر احتمالاً لعراضهم لهجوم لفظي أو جسدي من قبل أشخاص غاضبين آخرين، ولأسباب غير واضحة عادةً.

إذا كانت لديك أي صعوبات للشعور بأحساسك وانفعالاتك، أبدأ بتركيز انتباحك لحقل الطاقة الروحية في جسدك. اشعر بالجسد من داخلك. هذا سوف يجعلك في تواصل مع أحاسيسك.



تقول أن الإحساس هو انعكاس العقل في الجسد. ولكن في بعض الأوقات هناك صراع بين الاثنين. العقل يقول (لا) بينما الإحساس يقول (نعم).

إذا كنت حقاً تريد أن تعرف عقلك، الجسد سيعطيك دائماً انعكاس صادق، لذلك تمعن في الإحساس أو الأفضل (اشعر) به في جسدك. إذا كان هناك صراع ظاهر بينهما، التفكير سيكون الكذب، والإحساس سيكون الصدق. ليس الصدق المطلق لـ "من أنت"، بل الصدق القريب من حالة عقلك في اللحظة التي أنت فيها.

الصراع بين الأفكار السطحية والعمليات الذهنية اللا إرادية هو بالتأكيد أمر شائع. ومع ذلك أنت لست قادراً على تحول نشاط عقلك اللا إرادي إلى الإدراك كأفكار، ولكن سينعكس دائماً في الجسد كإحساس، وبهذا تستطيع أن تصبح واعياً ومدركاً. للاحظة الإحساس بهذه الطريقة هو بالأساس نفس الاستماع أو ملاحظة فكرة، التي وصفتها سابقاً. الفرق الوحيد هو أنه عندما تكون الفكرة في رأسك، يملك الإحساس عنصراً مادياً قوياً تشعر به قبل كل شيء في الجسد. بعدها تستطيع السماح للإحساس أن يتواجد هناك من دون أن يسيطر عليك - لم تعد بعد ذاك (أنت) الإحساس: ستكون أنت المراقب، والحضور الملاحظ. إذا جريت ذلك كل ذلك اللاوعي فيك سينتحول إلى وعي ماضيء.

هل ملاحظة أحاسيسنا هامة مثلما هي هامة ملاحظة أفكارنا؟

نعم، اجعلها عادة عندك أن تسأل نفسك: ماذا يحدث في داخلي هذه اللحظة. سيخذك هذا السؤال إلى الاتجاه الصحيح، ولكن لا تحلل، راقب فقط، وركز

انتباحك من داخل جسdek، أشعر بحيوية الإحساس - إذا لم يكن هناك أي إحساس حاضر، خذ انتباحك إلى أعماق أبعد دواخل حقل الطاقة لجسdek. إنها الباب المؤدي إلى الوجود.



إن الإحساس عادة يمثل نمط التفكير الموسع والمحفز، وفي كثير من الأحوال وبسبب شحنه للطاقة الحيوية الخلاقة، فليس من السهل أولياً استمراره بصورة كافية تمكنه من مراقبته. إنه يريد أن يهزمه، وعادة ما ينجح في ذلك - ما لم يكن هناك حضور في داخلك. إذا انسحبت إلى المطابقة اللا واعية مع الإحساس خلال نفس الحضور، وهذا طبيعي، فإن الإحساس سيصبح مؤقتاً (أنت). وكثيراً ما تقيم حلقة مفرغة بين تفكيرك وبين الإحساس: كل يغذى الآخر. إن التفكير النموذجي يخلق انعكاساً عظيماً لنفسه على شكل إحساس، وإن الترددات الاهتزازية للإحساس تحافظ على تغذية التفكير الأصلي النموذجي - وبالتالي والتمعن الذهني للوضعية، أو الحدث، أو الفرد الذي يدرك سبب الإحساس، فإن التفكير يغذي الإحساس بالحيوية والطاقة، وهذا بدوره يستظهر ويستحدث التفكير النموذجي، وهكذا.

أساساً، كل الأحساس متطابقة مع إحساس واحد أساسـي غير مختلف الذي يملك في أصله فقدان الإدراك لـ (من أنت) ما بعد اسمك وشكلك. وبسبب طبيعته غير المختلفة، فإنه من الصعب إيجاد اسم يصف بدقة هذا الإحساس. (الخوف) يقترب، ولكن جزءاً من الشعور المستمر بالتهديد، سيضيف إحساساً عميقاً بالهجرة والنقchan. من الأفضل استعمال مصطلح غير مختلف عن أصل الإحساس وندعوه ببساطة (الآلم). واحدة من الواجبات الرئيسية للعقل هو محاربة أو رفع ذلك الألم الانفعالي، الذي هو أحد أسباب النشاط المتواصل، ولكن كل ما يمكن أداؤه هو تغطيته مؤقتاً. وفي الحقيقة أن أصعب صراع

للعقل هو التخلص من الألم. وكلما عظم الصراع، عظم الألم. العقل لا يستطيع إيجاد الحل أبداً، ولا جهوده تسمح بإيجاد الحل، لأن العقل بحد ذاته جزءٌ جوهريٌّ من (المشكلة). تخيل أن ضابط شرطة يحاول أن يجد حارق المباني المتعمد بعدها تكتشف أن حارق المباني المتعمد هو ضابط الشرطة نفسه. سوفٌ لن تتحرر من الألم حتى تكشف عن استمداد حسک من الذات ومن المطابقة مع العقل، ويمكننا القول مع (الأننا). العقل بعدها سيسقط من مكانه بقوة وسيكشف طبيعتك الحقيقية.

نعم، أنا أعرف ماذا ستسأل

ستقول أنا أسأل ماذا حول الأحساس الإيجابية مثل الحب والفرح؟

إنهم غير قابلان للانفصال عن حالتك الطبيعية للترابط الروحي مع الذات. إن لمحات الحب والفرح واللحظات القصيرة من السكون العميق هي ممكنة أينما كانت هناك ثغرة تحدث في مجرى التفكير. عند معظم الناس، هكذا ثغرات نادراً ما تحدث وبصورة اعتراضية فقط، وفي اللحظات التي يتخلى بها العقل عن (الصمت)، يطلق بهاء عظيم، إجهاد جسدي تام، أو حتى خطر كبير. فجأة، تحس بالسكون الروحي. ومع ذلك السكون ستتجدد الفرح الرقيق بل الشديد، وستجد الحب، وستجد السلام والسكينة.

عادةً، هكذا لحظات قصيرة العمر، وعندما يستأنف العقل بسرعة نشاطه لصناعة الضوضاء، تلك التي نسميها التفكير. لا يمكن للحب والفرح والسكينة أن تزدهر حتى يجب عليك أن تتحرر من هيمنة العقل. ولكن هذه هي ليست ما نسميها بالأحساس - أنها تقع وراء الأحساس، وبمستوى عميق جداً، لذلك أنت بحاجة لتكون بوعي كامل لأحساسك وتكون قادراً على الشعور بها قبل أن تكون قادراً على الشعور بما يقع وراءها. الإحساس حرفيًا يعني (الإزعاج) (Disturbance). وهذه الكلمة مأخوذة من اللغة اللاتينية (Emovere) والتي تعني (يرزع).

الحب والفرح والسكينة، هي حالات عميقة للذات أو على الأرجح ثلاثة مظاهر لحالة الترابط الروحي مع الذات. وكذلك لا يوجد أي نقىض بينهم. هذا بسبب ظهورها من رواء العقل. ومن ناحية أخرى، تعتبر الأحساس جزء من ازدواجية العقل، التي هي موضوع قانون النقايض. وهذا ببساطة يعني أنك لا تستطيع امتلاك الجيد من دون السيئ. ولذلك في حالة اللا نور، العقل يكون في حالة تطابق، وهو ما نطلق عليه أحياناً وبطريقة خاطئة الفرح الذي عادة ما يكون جانباً من المتعة قصيرة العمر من التيار المتاوب المستمر (لدائرة) الألم / المتعة. والمتعة تتبعق دائماً من شيء خارجك، بينما الفرح ينبع من داخلك. الشيء نفسه الذي يعطيك المتعة اليوم سيعطيك الألم غداً، أو أنها سوف تتركك، فهي إذاً غياب سوف يعطيك الألم. وما يفهمنس دوماً على أنه حب قد يكون ممتعاً ومثيراً لفترة، ولكنه التصاق مدمن، وحالة محتاجة بالكامل للتحول لنقيضها حالما تقر بإصبعك المفتاح. وعلاقات (الحب) العديدة، تتوزع فعلياً بين (الحب) والكرابية، بين الهجوم والتراجع.

الحب الحقيقي لا يجعلك تعاني، كيف يستطيع ذلك؟ إنه لا يتحول فجأة إلى كراهية، ولا يحول الفرح إلى الألم. وكما قلت، حتى قبل أن تثورت - سابقاً لقد حررت نفسك من عقلك - ربما قد أقيمت نظرة خاطفة على الفرح الحقيقي، الحب الحقيقي، أو سكون روحي عميق، باقٍ ولكن بحيوية ونشاط. هذه هي مظاهر طبيعتك الحقيقية، التي عادة ما يحجبها العقل. وحتى في داخل الفرد (ال الطبيعي)، العلاقات المدمنة، قد تكون لحظات يكون فيها حضور بعض الأشياء أكثر أصالة، شيء غير فاسد، ممكناً أن تشعر به. ولكنها مجرد نظرة خاطفة، سرعان ما تتخفى ثانية خلال تداخل العقل. عندها قد يبدو لك أن الشيء الذي امتلكته ثمرين جداً ولكنك خسرته، أو ربما يقنعك عقلك أن كل ذلك هو مجرد وهم. تلك الحقيقة لم تكون وهم أبداً، ولا يمكنك أن تفقدتها - إنها جزء من حالتك الطبيعية، التي قد تكون محجوبة ولا يستطيع الدماغ أن يدمرها - وحتى عندما تتبدل السماء بالغيوم الكثيفة، لكن الشمس لا يمكن أن تخفي، إنها باقية هناك في الجانب الآخر من الغيوم.

يقول بوفا إن الألم أو المعاناة ينشأ عن خلال الرغبة أو التوق الشديد  
ولنكون حرّاً عن الألم تحتاج إلى قطع رابطة الرغبة

كل الرغبات الملحة التي يبحث عنها العقل للنجاة أو التي يتحققها في الأشياء  
الخارجية وفي المستقبل، ما هي إلا بديل لفرح الذات. وكلما كنت (أنا هو عقلي)،  
(الآن) هي تلك الرغبات الملحة، تلك الاحتياجات، المتطلبات، الروابط،  
والكرابحية، وقسم منها لا وجود (لأنـا) فيها عدا أنها مجرد احتمالات، وجهود  
فارغة، بذور لما تشنطأ. في تلك الحالة، حتى رغبتي في أن أكون حرّاً ومتوراً ما هي  
إلا رغبة ملحة أخرى للإنجاز في المستقبل. لذلك لا تحاول أن تكون حرّاً من الرغبة  
أو (اكتساب) التویر. كن حاضراً. كن هناك كمراقب للعقل. وبدلًا من أن  
تقتبس أو تستشهد ببودا، كن أنت بودا، (كن الشخص اليقظ). الذي تطبق عليه  
معنى كلمة بودا.

عاش البشر تحت هيمنة الألم على مدى الدهر، حتى عندما أحسوا بحالة  
النعم الإلهية، تدخل مملكة الزمن والعقل، وفقدان الانتباه إلى الذات. عند تلك  
النقطة، بدؤوا بفهم وإدراك أنفسهم كجزء من دون معنى من كائنات الكون،  
غير مرتبط بالأصل ولا مع غيره.

الألم مدعو دائمًا طالما تطابقت مع عقلك، ويمكن القول، طالما كنت غير  
واع، للكلام الروحي. هنا أتكلم مبدئياً عن الألم الانفعالي، الذي هو أيضاً السبب  
الرئيسي للألم الجسدي، المرض، الامتعاض، الكرابحية، الشفقة، الذنب،  
الفضب، الإحباط، الغيرة، وحتى أبسط إثارة، كلها أشكال للألم. وكل متعة أو  
عواطف سامة أخرى تحتوي في دواخلها على بذور الألم: إنه تعاكس غير منفصل،  
سيتووضع مع الوقت.

وكل واحد تعاطى الأدوية ليشعر (بالرفعة والسمو) سوف يعرف أن تلك  
الرفعة والسمو سرعان ما تتحول في آخر الأمر إلى هبوط. عندما تحول المتعة إلى  
شكل من أشكال الألم، عديدون يعرفون من تجاربهم الشخصية كيف أنه بسهولة  
وسرعة تحول علاقاتهم اليومية من المتعة إلى الألم. ينظر إليها من منظورهم العالى،  
كلاهما التاقض الكامل السلبي والإيجابي الذين هما وجهان لعملة واحدة،

وكلاهما جزء من الألم المخفي الذي لا ينفصل عن حالة مطابقة العقل الذاتية  
للوعي.

هناك حدين لألمك! الألم الذي تخلقه الآن، والألم الذي تستمد منه الماضي  
والذي ما زال حي في عقلك وجسده. إيقاف خلق الألم الحالي، أو إذابة ألم الماضي  
وتلاشيه - هذا ما أريد أن أتكلم عنه الآن.

## الفصل الثاني

# الوعي هو مخرج الألم

## لا تخلق الألم في الحاضر

ليست حياة أي إنسان خالية من الألم والحزن بالكامل. أليس لهذا سؤال نتعلم كيف نحيا من دونهما أو على الأقل أن نتجنبهما؟

إن الجزء الأعظم من ألم الإنسان هو غير ضروري. إنه من اختلاقه طالما العقل غير المراقب يدير شؤون حياتك.

الألم الذي تخلقه الآن هو دائمًا بعض أشكال عدم القبول، بعض أشكال المقاومة اللا واعية لها (هو). على مستوى التفكير، المقاومة هي بعض أشكال الحكم. على المستوى الانفعالي، إنها بعض أشكال السلبية. إن شدة الألم تعتمد على درجة المقاومة في اللحظة الحاضرة، والهرب منها. وبمعنى آخر، كلما تعمقت بالطابقة مع عقلك ازدادت معاناتك، أو ربما قد تصنعنها على هذه الصورة: كلما كان باستطاعتك أن تكرم وتقدر وتقبل اللحظة، كلما كنت أكثر حرية من الألم ومعاناته - وحرأً من العقل الأناني.

لماذا ينكر أو يقاوم العقل كعادته اللحظة؟ لأن اللحظة لا تستطيع أداء وظيفتها والبقاء تحت السيطرة من دون عامل الزمن، الذي هو الماضي أو المستقبل، ولذلك فإنها تدرك اللحظة الخالدة على أنها تهديد. وفي الحقيقة، إن الوقت والعقل متلازمان غير قابلان للانفصال.

تخيل الأرض خالية من الحياة البشرية، مأهولة فقط بالحيوانات والنباتات. أما زال لديها ماضٍ أو مستقبل؟ أما زال بإمكاننا أن نتحدث عن الزمن بأي طريقة مفهومية؟ والسؤال (كم الساعة)؟ أو (ما تاريخ اليوم)؟ - إذا كان هناك أحد يسأل -

سيكون حتماً هذا السؤال بلا معنى. هكذا سؤال سيدهش شجرة البلوط أو النسر، وسوف يسألان (أي وقت هذا؟). (حسناً، أنه بالطبع الآن. الوقت هو الآن. ماذا يكون غيره؟).

نعم، نحن نحتاج العقل مثلاً نحتاج الزمن لأداء وظيفتها في هذا العالم، ولكن هناك ستبرز النقطة الأساسية وهي إلى متى سيبقيان يتحكمان في حياتنا، وهذا هو الاختلال الوظيفي، متمثلاً بالألم والحزن.

لكي يضمن العقل بقاوئه في السيطرة، يبحث باستمرار لموائمة اللحظة الحاضرة مع الماضي والمستقبل، وهكذا فإن الكواونن الخلافة واللامحدودة للذات، وغير القابلة للانفصال عن اللحظة الحاضرة ستتصبح مخفية مع الزمن، وطبيعتك الحقيقية ستتصبح غامضة ومحجوبة من قبل العقل. إن الحمل التفيلي المتزايد للزمن يتكدس في عقل الإنسان، وكل الأشخاص يعانون تحت هذا الحمل، ولكنهم يستمرون يضيفون إليه في كل لحظة عندما يريدون تجاهل أو نكران تلك اللحظة الثمينة أو يقللون منها لتصبح وسيلة للحصول على نوع من لحظة المستقبل، والتي توجد فقط في العقل، وليس أبداً في الحقيقة والواقع. إن تكدسات الزمن في عقل الإنسان، جماعات وأفراد، يحتجز كمية ضخمة من الألم المتبقى من الماضي.

إذا كنت لا تريدين بعد الآن خلق الألم لنفسك أو لآخرين، وإن كنت لا تريدين بعد الآن أن تضيف لمخلفات الألم الماضية والتي ما زالت تعيش فيك، إذا لا تخلق أي زمن أكثر، أو على الأقل ليس أكثر من الضروري للتعامل مع المظهر العملي لحياتك. كيف توقف اختلاف الزمن؟ أدرك عميقاً أن تلك اللحظة الحاضرة هي كل ما عندك. اجعل اللحظة الآن التركيز الأولى لحياتك. في حين كنت سابقاً في الزمن وقمت بزيارة قصيرة إلى اللحظة الآن، هل مكان إقامتك في اللحظة الآن وقيامك بزيارة قصيرة إلى الماضي والمستقبل حينما تستدعيها للتعامل مع المظهر العملي لوضعية حياتك. قل (نعم) دائماً للحظة الحاضرة. ماذا يمكن أن يكون أكثر تفاهة أو أكثر جنوناً من اختلاف مقاومة داخلية لشيء هو أصلاً غير موجود؟ وماذا يمكن أن يكون أكثر جنوناً من عناد الحياة ذاتها، التي هي الآن ودائماً

الآن؟ أعلن استسلامك على من يقول (نعم) للحياة - وسترى كيف تبدأ الحياة فجأة  
بالعمل لصالحك بدلاً من العمل ضدك.



### اللحظة الحاضرة ليست مقبولة أحياناً، في Saras، أو حقيقة

هي كما هي. راقب العقل كيف يصنفها وكيف تجري إجراءات التصنيف،  
هذا المستمر بجلسات الحكم، يخلق ألم وتعاسة. وبملاحظة آلية الدماغ، ستختلط  
خارج أنماط مقاومته، بعدها تستطيع أن (تسمح للحظة الحاضرة أن تكون).  
سيعطيك هذا طعم لحالة من الحرية الروحية من الظروف الخارجية، حالة صادقة  
من السكون الروحي. بعدها سترى ما يحدث وتتصرف عند الحاجة أو الإمكان.  
وافق - ثم تصرف. مهما تحتوي اللحظة الحاضرة، اقبلها كما لو أنك  
اخترتها - اعمل معها دائماً، وليس ضدها. اجعلها صديقك وحليفك، وليس عدوك،  
وهذا سيحول حياتك بالكامل وبطريقة عجيبة.



### الم الماضي يذيب الألم الجسدي

طالما أنت غير قادر على دخول قوة اللحظة، فكل ألم انفعالي جربته اتركه  
خلف بقية الألم الذي يعيش فيك. ستندمج مع الألم من الماضي، الذي هو حاضر  
فعلاً هناك، ويصبح مقيماً في عقلك وجسدك. ويضيف هذا بالطبع، الألم الذي  
عانيت منه في طفولتك، المسبب من اللاوعي للعالم الذي ولدت فيه.

إن هذا الألم المتكدس هو حقل للحيوية السلبية التي تحتل جسدك وعقلك.  
إذا نظرت إليها كوجود خفي غير منظور في صحته، تكون قريب جداً من الحقيقة.  
إنه الألم الانفعالي الجسدي. هناك شكلان للوجود. ساكن وفعال. ألم الجسد قد  
يكون ساكناً بنسبة ٩٠٪ من الوقت، وفي الشخص التعيس جداً، التفكير قد

يتفعل إلى ١٠٠٪ من الوقت. بعض الناس يعيشون بصورة كاملة تقريباً من خلال الألم الجسدي، بينما الآخرون قد يجربونه في حالات معينة فقط، مثلاً العلاقات المعلنة والأساسية، أو حالات مرتبطة بخسارة ما في الماضي أو الهجران، بأذى عاطفي أو جسدي وهكذا. أي شيء ممكّن قدح زناه، لا سيما إذا رجعت مع نمط آلم من ماضيك. عندما يكون جاهزاً للاستيقاظ من مرحلة السكون، حتى بفكرة أو تلميح بريء من قبل شخص قريب لك قد يفعلها وينشطها.

بعض آلام الجسد بغية ومؤدية نسبياً. فهي عند بعض الناس كطفل صغير لا يكف عن الأنين والعويل، وعند الآخرين شر وفساد وكأنهم وحش مدمرة، عفاريّت حقيقية. البعض يتسم بالعنف الجسدي، أكثر بكثير من العنف العاطفي. البعض يهاجم أناساً حولك أو قربيّن إليك أو يهاجمونك، أنت بالذات. الأفكار والأحساس التي تملّكتها حول حياتك ستتصبّع بعد ذاك سلبية أعمق وذات مدمرة. وكثيراً ما تخلق الأمراض والحوادث بهذه الطريقة. بعض آلام الجسد تأخذ يد مضيقها إلى الانتحار. لاحظ أي إشارة للتعاسة في نفسك، وبأي شكل كانت - ربما هي الإيقاظ للألم الجسدي. قد يأخذ هذا شكل إشارة، طموح، مزاج كئيب، رغبة في الإيذاء، غضب، خصام، إحباط، تحتاج إلى بعض الدراما في علاقاتك وهكذا. أمسكها في اللحظة التي تستيقظ فيها من حالة السكون.

إن الألم الجسدي يحب البقاء، تماماً مثل أي شيء خالد في الوجود، ويستطيع فقط البقاء إذا استحوذ عليك بمطابقة لا واعية معه. عندما يستطيع أن ينمو ويترى، يهزّك (ليصبح أنت)، ويعيش عبرك، يحتاج للحصول على (غذائه) بواسطتك - ساقنات على تجاربك التي ترجع مع نوع خيوته، كل شيء يخلق أمّاً أبعد بأي شكل من الأشكال: الغضب، الكراهة، التدمير، الحسرة، الحزن، الدراما العاطفية، العنف، وحتى المرض. ولذلك فالألم الجسدي عندما يهزّك، سيخلق وضعاً في حياتك يعكس تردداته الحيوية الخاصة ليتفذّى عليها. يستطيع الألم التغذية على الألم. لا يمكن للألم أن يتغذى على الفرح لأنّه سيجدّه عسر الرضم.

في كل مرة يهزمك فيها الألم الجسدي، ت يريد ألمًا أكثر. ستصبح ضحية أو مرتكبًا لغطة أو جريمة. ت يريد أن تتبنى بالمرض، أو ت يريد أن تعاني منه، أو كلاهما. لا يوجد في الحقيقة اختلاف كثير بين الاثنين. كما أنك لست واعيًا بالطبع، وسوف تطالب بشدة أنك لا ت يريد الألم. ولكن انظر عن قرب وستجد أن تفكيرك وتصرفك مصممان على الحفاظ على استمرار الألم، لنفسك وللآخرين. إذا (كنت) حقاً واعياً له، سيتلاشى هذا النمط - وسيكون طلب المزيد من الألم ضرب من الجنون، ولا يوجد أحد مجنون وهو واع.

إن الألم الجسدي، الذي يلقي بظله المظلم على الذات، هو فعليًا خائف من نور وعيك. خائف من أن يكتشف. بقاوته يعتمد على مطابقتك اللا واعية معه، كما هو الحال مع الخوف اللا واعي من مواجهة الألم الذي يعيش فيك. ولكن إذا لم تواجهه، وإذا لم تأتي بالنور إلى وعيك - إلى الألم - سيحتم عليك علاجه مرات ومرات. إن الألم الجسدي قد يbedo لك وحش خطير لا تتحمل حتى النظر إليه، ولكنني أؤكد لك أنه شبح وهمي لا يمكن أن ينتصر ضد قوة حضورك.

بعض التعاليم الروحية تصف أن كل الألم غير محدود في الوهم، وهذا صحيح، ولكن السؤال هو: هل هذا صحيح لك؟ هل ت يريد أن تجرب الألم لباقي حياتك وتبقى تقول إنه مجرد وهم؟ هل ذلك يحررك من الألم؟ المهم هنا كيف تستطيع إدراك هذه الحقيقة - التي تجعلها صحيحة في تجاريك الخاصة.

ال الألم الجسدي لا يريده أن تراقبه مباشرةً ورؤيته على ما هو عليه. في اللحظة التي تراقبه، أشعر بحقل حيوته في داخلك، وخذ انتباحك إليه، وبهذا سوف تتحطم المطابقة. وسيأتي إليك بعدًا وحجمًا واسعًا من الوعي في داخلك، والذي اسميه (الحضور). إنك الآن الشاهد أو المراقب للألم الجسدي. وهذا معناه أنه لا يمكن أن يستغلك بعد الآن بالظهور بكونه أنت، ولا يمكنه بعد الآن أن يستكمل نفسه عبرك. لقد وجدت وبقوة شديدة، روحك. لقد دخلت إلى قوة اللحظة.

## هذا يحدث للألم الجسدي فندها نصبح واعين بها يكفي لكسر طريقتنا معه؟

إنه اللاوعي الذي يخلقه، الوعي يحوله في داخله. القديس بولص، وهو أحد تلاميذ السيد المسيح وصف هذا المبدأ بطريقة جميلة جداً: «كل شيء سيظهر عند عرضه في النور، وكل ما عرض في النور سيصبح نوراً». بالضبط مثل عدم قدرتك على محاربة الظلام، لا يمكنك من محاربة الألم الجسدي. ولحاولة ذلك عليك أن تخلق صراعاً روحياً داخلياً يجعلك في ألم أشد - تكفيك مراقبته. ومراقبته ستكون قبولاً ضمنياً له كجزء (لما هو عليه) في تلك اللحظة.

إن الألم الجسدي يتوقف على اقتناص الطاقة الحيوية التي تتسل من مجمل حقل طاقتك وتتصبح مستقلة مؤقتاً خلال العملية غير الطبيعية لطلاقة العقل - إنها تقلب على نفسها وتتصبح مضادة للحياة، مثل حيوان يريد أن يلتهم ذيه. لماذا تعتقد أن حضارتنا أصبحت مدمرة للحياة جداً ولكن حتى القوة المدمرة للحياة ما زالت طاقة حية.

عندما تبدأ بعدم المطابقة وتتصبح المراقب، الألم الجسدي سيستمر بالعمل لفترة وسيحاول خداعك مرة أخرى للمطابقة معه. وعلى الرغم من أنك لم تعد تحفذه عبر مطابقتك، لكنه يملك القوة الدافعة، تماماً مثل دولاب الفزل الذي يستمر بالدوران لفترة حتى عندما لم يعد أحد يدفعه. وفي هذه المرحلة، ربما قد يخلق أيضاً أملاً جسدياً في أجزاء مختلفة من الجسم، ولكنها لا تدوم طويلاً. أبق حاضراً، واعياً. كن دائماً الحارس اليقظ لفضائلك الروحي. إنك تحتاج إلى أن تكون حاضراً بما يكفي لتسنط أن تراقب الألم الجسدي مباشرة وتشعر بطاقته. بعده لا يستطيع أن يسيطر على تفكيرك. في اللحظة التي يتراصف فيها تفكيرك مع حقل الطاقة للألم الجسدي، تتطابق معه وستغذيه مرة أخرى بأفكارك.

مثلاً، إذا كان الغضب هو المسيطر على الطاقة الارتدادية للألم الجسدي وتعتقد أن الأفكار الغاضبة تكمن في ما عمله لك شخص ما أو ماذا ستفعل له، بعدها ستتصبح غير واعٍ، والألم الجسدي سيصبح (أنت). وحيث

ما يكون الغضب، هناك دائمًا ألم تحته. أو عندما يغلب عليك المزاج المظلم وتبعداً بالتحول إلى نمط العقل السلبي وتفكركم بائسة هي الحياة، سيكون تفكيرك متراصاً مع الألم الجسدي، وتصبح غير واعياً وغير حصين ضد هجمات الألم الجسدي. كلمة اللاوعي التي استعملها هنا، تعني التطابق مع بعض الأنماط الذهنية والعاطفية. وفهم ضمنياً على أنها حضور كامل للمراقب.

إن البقاء الطويل للانتباه الوعي يفصل الربط بين الألم الجسدي وعملية التفكير ويسبب عملية التحول. كما لو أن الألم أصبح وقوداً لشعلة وعيك. الذي يشتعل بعدها بسطوط أشد كنتيجة. هذا هو المعنى الخفي لفن الكيمياء القديمة: تحويل المعدن الأصلي إلى ذهب، كالمعاناة في الوعي. وما انساب من داخله من ألم قد شفي تماماً، وأصبحت كلاً (غير مجزأ) مرة أخرى. ومسؤوليتك بعدها ألا تخلق ألمًا أشد.

دعني أشخص العملية، ركز انتباهك على الشعور داخلك. واعرف أن ذلك هو الألم الجسدي. اقبل بأنه موجود هناك، لا تفكربه - لا تدع الشعور يتحول إلى تفكير. لا تحكم ولا تحلل. لا تصنع أي مطابقة لنفسك خارجه، ابق حاضراً، ومستمراً لتكون المراقب لما يحدث داخلك. كن منتبهاً ليس إلى الألم العاطفي فقط ولكن أيضاً (إلى الذي يراقب)، المراقب الصامت. إنها قوة اللحظة، قوة حضورك الوعي. بعدها انظر ماذا يحدث.



عند بعض النساء، الألم الجسدي يستيقظ بالأخص في الوقت الذي يسبق التدفق الطمثي. سوف أتكلم حول هذا الموضوع لاحقاً. أما الآن دعني فقط أقول هذا: إذا كنت قادراً على البقاء نشيطاً وحاضراً في الوقت نفسه و(ترافق) كل ما تشعر به داخلك، أفضل مما يغلبك على أمرك، إنه يمنحك الفرصة لأقوى تجربة روحية، ويصبح التحول السريع لكل آلام الماضي ممكناً.

## نطاق الذات (الآن) مع الألم الجسدي

إن العملية التي وصفتها للتو عميقه التفكير وقوية، ومع ذلك فإنها بسيطة. حتى الطفل يمكنه تعلمها، ويتفاول كبار يوماً ما ستكون من أوائل الأشياء التي يتعلّمها الأطفال في المدارس. لقد تفهمت مرة المبدأ الأساسي كيف تكون حاضراً كمراقب لما يحدث داخلك - وأنت (تفهمه) عن طريق تجربته - إنك تملك تحت تصرفك أكبر أداة تحويلية ممكنة.

إن هذا لا ينكر بأنك لا تحسب حساب المقاومة الداخلية الشديدة للتطابق مع الملك. هذه ستكون القضية الفعلية إذا عشت عن قرب متطابقاً مع ألم جسدك العاطفي الذي سيسود معظم حياتك أو كل أو جزءاً كبيراً من أحاسيس نفسك ويفترسه من الداخل. معنى هذا أنك خلقت لنفسك ذاتاً غير سعيدة خارج الملك الجسدي وأمنت بها كرواية صنعها العقل لـ "من تكون". في تلك القضية سيخلق الخوف اللاواعي لفقدان المطابقة مقاومة شديدة لأي عدم مطابقة - أي بتعبير آخر، إنك تفضل أن تكون في الألم - أن تكون في الألم الجسدي - من أن تحصل على قفزة في المجهول والمجازفة بفقدان هذه الذات غير السعيدة المألوفة لك.

إذا كان هذا يضيف لك شيئاً، لاحظ المقاومة داخل نفسك. راقب التماس مع الملك. كن يقطأ جداً. لاحظ المتعة المميزة التي تستمدّها من كونك غير سعيد. لاحظ الإلزام للكلام أو التفكير حولها. المقاومة ستتوقف إذا جعلتها واعية. بعدها يمكن أخذ انتباحك إلى الألم الجسدي، كن حاضراً كشاهد، وسيبدأ تحوله.

(أنت) وحدك تستطيع عمل هذا. لا أحد غيرك يستطيع أن يعمله (لك). ولكن إذا كنت محظوظاً جداً لإيجاد من هم في حالة وعي شديد، تستطيع أن تكون معهم وانضم إليهم في حالة الحضور، ذلك سيساعد ويفيد في تسريع الأشياء. وبهذه الطريقة سينمو نورك الخاص بقوة ويسرعة أكثر. عندما يكون سجلك الذي بدأ للتو بالاشتعال ورحل بجوار سجل آخر مقاوم للنار، وبعد فترة سيفرقان مرة أخرى، السجل الأول سوف يشتعل بشدة أكثر بكثير بعد كل هذا، إنها نفس النار. ومثل

هذه النار ستكون وظيفة المعلم الروحاني. بعض الأطباء النفسيون بإمكانهم تحقيق هذه الوظيفة شريطة أن يذهبوا ما وراء مستوى العقل لخلق حالة الحضور الوعي الشديد عندما يتعاملون معك.

## أهل الخوف

ذكرت الخوف كجزء من الألم العاطفي الأساسي في داخلك. كيف يظهر الخوف. وماذا هناك الكثير منه في حياة الناس؟ وهل كمية معينة منه شيء صحي حفأً لحماية النفس؟ إذا لم يكن هندي خوف من النار، فسأضع يدي فيها وتحترق

إن عدم وضع يدك في النار ليس سببه الخوف، بل لأنك تعرف بأنها ستتحترق. أنت لا تحتاج الخوف لتجنب الخطر غير الضروري - فقط قليل من الذكاء وشعور عادي - هذه الممارسات اليومية، مفيدة لإضافة دروس تعلمتها في الماضي. إذا شخص ما (هدرك) باستخدام النار أو العنف الجسدي، فإنك قد تجرب شيئاً ما مثل الخوف. هذا هو ارتداد غريزي من الخطر، وهي ليست حالة نفسية من الخوف التي نتكلم عنها هنا. إن الحالة النفسية للخوف منفصلة عن أي قسوة أو أي خطر حقيقي مفاجئ. إنها تأتي بعدة أشكال: الارتباك، القلق، العصبية، الشد، الحصر النفسي، التعاسة، والرهاب، وغيرها. هذا النوع من الخوف النفسي هو دائماً خوف من شيء (قد يحدث)، وليس من خوف يحدث الآن (أنت) موجود هنا والآن، بينما عقلك هو في المستقبل. وهذا يخلق ثغرة من الحصر النفسي. وإذا تطابقت مع عقلك وفقدت ملامسة قوة ويساطة اللحظة، فإن تلك الثغرة من الحصر النفسي ستكون رفيقتك الوفية. بإمكانك دائماً أن تكافح بنجاح لتكون مع اللحظة الحاضرة، ولكنك لا تستطيع أن تكافح بنجاح مع شيء ما هو إلا مجرد إبراز عقلي - ولا تستطيع أن تكافح بنجاح مع المستقبل.

كلما ازدادت مطابقتك مع العقل، الذات أو الأنماط التي ستدمر حياتك، كما أشرت إلى هذا سابقاً. وبسبب طبيعتها الوهمية، وعلى الرغم من آلية دفاعها المحكم فالذات غير حصينة وغير آمنة، وتجد نفسها غريزياً أنها تحت التهديد.

وهذه هي القضية، حتى لو بدت الذات ظاهرياً أنها جريئة جداً. تذكر الآن أن الإحساس هو رد فعل الجسد لعقلك. ما الرسالة التي يستلمها الجسد من الذات باستمرار، التضليل، الذي يصنعه العقل ذاتياً؟ خطر، أنا تحت التهديد. وما الذي يولده الإحساس بهذه الرسالة المستمرة؟ الخوف طبعاً.

للخوف أسباب عديدة. الخوف من الخسارة، الخوف من الفشل، من الأذى، وغيرها، ولكن جوهرياً كل الخوف هو خوف الذات من الموت، من الإبادة. بالنسبة للذات، الموت يحوم في كل زاوية. في هذه الحالة من مطابقة العقل، الخوف من الموت يؤثر في كل مظاهر حياتك، ويؤثر حتى على المظاهر الخارجية التافهة والأشياء (الطبيعية) كحاجة ملزمة صحيحة في الجدل وجعل الشخص المقابل على خطأ - دفاعاً عن الوضع الذهني الذي تطابقت معه - هو مطابق للخوف من الموت. إذا تطابقت مع حالة ذهنية، وبعدها وجدت نفسك أنك على خطأ، فإن إحساسك الذاتي للعقل الزائف هو التهديد الخطير بالإبادة - كذلك أنت مثل الذات لا تحاول أن تكون على خطأ - إن أخطأتم تموت. وهذا ما بنيت عليه الحروب والنزاعات، وانهارت الكثير من العلاقات على أساسه.

إذا لم تتطابق مرة مع عقلك، سواء كنت على صواب أو على خطأ لا يشكل أي اختلاف لأحساسك الذاتية على الإطلاق، لذلك فالإلزام القسري واللاوعي العميق يحتاج كل منهما أن يكون صحيحاً، والذي هو شكل من العنف، لن يكون موجوداً هناك بعد الآن. تستطيع أن تصف بوضوح ونبات كيف تشعر أو كيف تفكر، ولن يكون عدوان أو دفاع عنه بعد الآن. وأحساسك الذاتية ستتشاءم من أعمق وأصح مكان من دواخلك، وليس من عقلك. انتبه إلى كل سبل الدفاع الذاتية في دواخلك. وعن أي شيء تدافع؟ عن هوية وهمية، عن صورة في ذهنك، عن وجود زائف. ويعمل هذا النمط الوعي، وتكون شاهداً عليه، سوف لن تتطابق معه. وبنور وعيك، فإن النمط اللاوعي سيذوب ويتلاشى بسرعة، هذه هي نهاية كل الجدل وأنماط القوة، التي هي مزعجة جداً للعلاقات. إن التسلط فوق الآخرين هو ضعف متخفٍ كقوة. إن القوة الحقيقية هي في دواخلك، وهي في متناول يدك الآن.

وهكذا فإن كل واحد يتطابق مع عقلهم، سيؤدي إلى حل ارتباطه من قوتهم الحقيقة، من أعماق ذاتهم المتجذرة في الوجود، سيتملكم الخوف كما يمتلك رفاقهم الأوفياء. إن أعداد الناس الذين ذهبوا إلى ما وراء العقل، هم قلة تماماً، ولهذا تفترض عملياً أن كل واحد تعرفه أو تقابلها يعيش في حالة من الخوف. ويتناولون هذا الخوف في قوته، فهو يتقلب بين القلق والفزع في نهاية واحدة لكتفة الميزان والغموض غير المنظور وإحساس بعيد بالتهديد عند الآخرين. ويصبح معظم الناس واعين له فقط عندما يتصرف أو يتحدث شخص ما باهتياج أو بأشكاله القاسية الخطيرة.

## بحث الذات عن اللئالق

نقط آخر من الألم العاطفي الذي هو جزء جوهري من العقل الذاتي، هو الإحساس الجاثم في العوز أو عدم الاكتفاء، ولكونك غير كامل، فعند بعض الناس، هذا هو الوعي، وعند الآخرين اللاوعي فإذا كان وعيأً، فسيتجلى كشعور غير مستقر وعزم على أنك غير جيد كفاية أو لا قيمة لك. وإن كان لا وعيأً فسوف تشعر به كرغبة ملحة، مطلوبة ومحتجة بصورة غير مباشرة. وفي إحدى الحالتين، غالباً ما يدخل الناس إلى السعي الملزم وراء إرضاء الذات والأشياء للمطابقة ملء هذه الفتحة التي يشعرون عبرها. وهم يكافحون ويناضلون من أجل، الواقع الوظيفية والنجاح والمال والقوة والتقدير، أو العلاقات الخاصة. وهو شيء أساسي لكي يشعروا بصورة أفضل حول أنفسهم ولكنهم سرعان ما يجدون بأن تلك الفتحة ما زالت موجودة هناك وليس لها قاعدة أو أساس. بعدها سيجدون أنفسهم في مأزق كبير حقاً، لأنهم لا يمكن أن يخدعوا أنفسهم أكثر. حسناً، إنهم يستطيعون ويفعلون، ولكن سيحصلون على صعوبات أكبر. وطالما كان عقل الذات (الأننا) يدير حياتك، فلا يمكن أن تكون في راحة وطمأنينة فعلاً، ولا يمكن أن تكون في السكينة والإنجاز والإيفاء لمتطلبات معينة فقط لفواصل قصيرة عندما تكون قد حصلت على ما تريد، وعندما تكون الرغبة

الملحة قد بدأت فعلاً بالإيفاء لمتطلبات معينة ما عدا ذلك فالذات ما هي إلا أحاسيس مجرأة من النفس، تحتاج للتطابق مع الأشياء الخارجية وتحتاج أن تكون مدافعة ومخلصة في آن واحد. إن معظم مطابقة الذات الشائعة تلك التي تتعلق بالهنة أو العمل الذي تعلمه، الرفعة والمركز الاجتماعي، الثقافة والمعرفة، المظهر الجسدي، قابليات ومهارات خاصة، العلاقات، السجل الشخصي والعائلي، نوع الإيمان والمعتقد السياسي، القومية والعرق، الديانة، وبقية المطابقات المتراكمة - ولا شيء من هذه أنت.

هل تجد هذا مخيفاً؟ أليس من المفید أن تعرف هذا كل هذه الأشياء سوف تتخلى عنها عاجلاً أم آجلاً. ربما تجدها حتى الآن صعبة التصديق، وبالتأكيد أنا اطلب منك أن (تصدق) أن هويتك لا يمكن أن تجدها في أحد هذه الأشياء - سوف (تعرف) الحقيقة بنفسك. سوف تعرفها متأخراً عندما يدنو الموت منك. الموت سيعرّي كل تلك الأشياء التي لا تجد فيها نفسك. إن سر الحياة هو «مت قبل أن تموت». -  
وستجد أنه ليس هناك موت.

### الفصل الثالث

## ثرثك بعمق في اللحظة

### لا تبكي عن نفسك في العقل

أشعر أن هناك الكثير ما زلت محتاجاً لتعلمه من أفعال فقلبي قبل أن أصل إلى أي مكان قريب من الوعي الكامن أو التنبير الروحي.

لا، لا يمكنك. إن مشكلات العقل لا يمكن تسويتها على مستوى العقل - لقد أدركت أساس الاختلال الوظيفي، وفي الحقيقة لا يوجد شيء آخر تحتاج أن تتعلم أو تدركه. دراسة تعقيدات العقل قد تجعل منك طيباً نفسياً ممتازاً، ولكن عمل هذا لن يأخذك لما وراء العقل، تماماً مثل دراسة الجنون، أليست كافية لخلق سلامة العقل. لقد أدركت توأمة الآلية الأساسية لحالة الوعي: المطابقة مع العقل، التي تخلق نفساً زائفة، الذات، كبديل للنفس الصادقة المتجذرة في الوجود. ستصبح مثل «غضن اقتلع من الكرمة» كما يقول السيد المسيح.

إن احتياجات الذات بلا نهاية. تشعر بأنها مهددة بالهجوم والتهديد ولذلك تعيش في حالة من الخوف والطلب. وعندما أدركت كيف تعمل قاعدة الاختلال الوظيفي، ليس هناك حاجة لاستكشاف كل مظاهره التي لا تعد ولا تحصى، وليس هناك حاجة لجعله مشكلة شخصية معقدة. ولكن الذات تحب ذلك طبعاً. إنها تبحث دائماً عن شيء تلمسه بنفسها لتتمسك به وتقوى الأحساس الوهمية للنفس، وسوف تهيئ نفسها للمس مشكلاتك، لهذا، فإن كثيراً من الناس، يرتبط جزء كبير من أحاسيسهم الذاتية بمشكلاتهم. وإن حدث هذا مرة، فآخر شيء يريدونه هو أن يصبحوا أحراجاً منها، وهذا معناه خسارة النفس. من الممكن أن هناك الكثير من استثمار الذات اللا واعية في الألم والمعاناة.

وعندما تتعرف مرة على جذور اللا وعي كمطابقة مع العقل، الذي يضييف بالطبع العواطف، ستخطو خارجه. وتصبح (حاضراً). عندما تكون حاضراً، تستطيع السماح للعقل ليصبح كما هو عليه من دون أن تقع في شرائه. العقل يحد ذاته ليس في حالة اختلال وظيفي. إنه أداة عجيبة. الاختلال الوظيفي يبدأ بالشروع عندما تبحث عن نفسك فيه ومغالطته حول من أنت. بعدها سيصبح العقل (الذاتي) الذي سيهزمك طوال حياتك.

## إنه وهم الزمن

يبدو على الأغلب أنه من المُسْتَحِيل عدم التطابق بين العقل وبين جميعاً همّورون فيه كيف تزيد أن نتعلم حتى تصبح السعادة فبادرة؟

ها هو المفتاح: إنه وهم الزمن - الزمن والعقل متلازمان. ارفع الزمن من العقل فيتوقف - ما لم تختر أنت أن تستعمله.

لكي تتطابق مع عقلك عليك أن تقع في شرك الزمن: إن الإلزام بالحياة هو على الأغلب محصور عبر الذاكرة والحدس والتوقع. وهذا يخلق انهماء لا نهاية له وغير إرادى مع الماضي والمستقبل لتتعرف ولتقدر اللحظة الحاضرة وتسمح لها بالوجود. وإن الإلزام يظهر لأن الماضي يعطيك الهوية والمستقبل يتمسك بوعوده للإيقاء والإنجاز بأي شكل من الأشكال. وكلاهما مجرد وهم وسراب.

ولكن هنا الإحساس بالزمن. كيف نستطيع أن نؤدي وظائفنا في هذا العالم؟ ولن يكون أي هدف نكافع ونجاوله بعد الآن. حتى أني لا أعرف من أنا لأن هاضي هو الذي جعلني من أنا اليوم. اعتقد أن الزمن شيء ثمين جداً. ونحن نحتاج أن نتعلم كيف نلتقطه بحققه بدلاً من ضياعه

الزمن ليس ثمين على الإطلاق، لأنه مجرد وهم وسراب. وما نلاحظ أنه ثمين هو ليس الزمن ولكن هو ذلك الذي يلوح خارج الزمن: الآن (اللحظة الحاضرة) وهذا هو الثمين فعلاً. وكلما ركزت على الزمن - ماضٍ أو مستقبل - افتقدت الآن (اللحظة الحاضرة) التي هي أثمن شيء موجود.

لماذا (الآن) هي أثمن شيء؟ أولاً لأنها الشيء (الوحيد) الموجود بالكامل. إن الحاضر الأبدي هو الفضاء الذي من داخله تكتشف كل حياتك، والعامل الوحيد الذي يبقى ثابتاً. الحياة هي الآن. لم يكن هناك زمن أبداً عندما كانت حياتك ليست الآن ولن تكون هناك أبداً. ثانياً، الآن هي المؤشر الوحيد الذي يمكن أن يأخذك لما وراء الاعتراف المحدود للعقل. إنه المؤشر الوحيد للدخول إلى مملكة الوجود السرمدي الذي لا شكل أو صورة له.



### لا شيء يعيش خارج الآن (اللحظة الحاضرة)

أليس الماضي والمستقبل يبدوان حقيقيان بل حقيقةان أكثر من الحاضر في بعض الأحيان؟ وبعد كل ذلك، الماضي يقرر هنا وحنا وكذلك كيف نفاه وندرك ونتصرف في الحاضر. وأن أهدافنا المستقبلية تقرّرها في الأفعال التي تقوم بها في الحاضر.

إنك لم تفهم حتى الآن جوهر ما أريد أن أقوله لأنك تحاول أن تفهمه عقلياً. إن العقل لا يستطيع أن يفهم هذا. أنت فقط تستطيع ذلك.

هل سبق لك أن جربت، عملت، فكرت، أو شعرت بشيء خارج الآن؟ هل تعتقد أنك ستفعل؟ هل من الممكن لأي شيء يحدث أو (يكون) خارج الآن؟ الجواب واضح بالتأكيد، أليس كذلك؟

- لم يحدث شيء أبداً في الماضي، لقد حدث في الآن.

- لا شيء سيحدث في المستقبل؛ سيحدث في الآن.

ما تعتقد كماضٍ هو تتبع الذاكرة المخزونة في العقل، الخالق والمكون لـ الآن. عندما تتذكر الماضي، ستفعل تتبع الذاكرة - إنك تفعل ذلك الآن. وما المستقبل إلا تصور وتخيل لـ الآن، عرض لصور العقل، وعندما يأتي المستقبل فإنه يأتي كالـ الآن، وعندما تفكّر في المستقبل، فـ كـ أنك تعلمـه الآن. ولا وجود حقيقي واضح للماضي والمستقبل كالقمر الذي لا نور له، ولكنـه فقط يعكس نور

الشمس، كذلك الماضي والمستقبل ما هما ألا انعكاس باهت ضعيف للنور، للقوة، لحقيقة الحاضر السرمدي. لقد (استعاراً) حقيقتهما من الآن. إن جوهر ما أقوله هنا ليس بالإمكان فهمه بالعقل. في اللحظة التي تفهمها، هناك تحول في الوعي من العقل إلى الذات، من الزمن إلى الحضور. فجأة كل شيء ستشعر به حياً، يشع حيوية وطاقة، ويفيض بالوجود.



### افتتاح إلى البعد الروحي

إن الوضع الحرج في تهديد الحياة، هو التحول في الوعي من الزمن إلى الحضور الذي يحدث في بعض الأحيان بصورة طبيعية. إن الشخصية التي تمتلك الماضي والمستقبل تتراجع في كل لحظة ليحل محلها الحضور الوعي الشديد، ساكن جداً ولكنه نشيط ويقطن جداً في نفس الوقت. ومهما كانت الاستجابة مطلوبة عندها ينشأ خارج تلك الحالة من الوعي.

إن السبب الذي يجعل بعض الناس يحبون الارتباط بنشاطات خطيرة، مثل تسلق الجبال، سباق السيارات وغيرها، على الرغم من عدم الاحتراس منها، هي التي تجبرهم على البقاء في الآن - التي هي حالة حية شديدة تجعلهم أحرازاً من الزمن، أحرازاً من الصعوبات، أحرازاً من التفكير، أحرازاً من الأنماط الأخرى للشخصية إذ تنساب بعيداً عن اللحظة الحاضرة حتى ولو لثانية واحدة قد تعني الموت. ولسوء الحظ، أنهم يعتمدون على نشاط خاص ليكونوا في هذه الحالة ولكنك لا تحتاج إلى تسلق أي جبل. يمكنك دخول تلك الحالة الآن.

ومنذ أقدم الأزمنة، أشار معلمو التقاليد الروحية إلى الآن كمفتاح للبعد الروحي. وعلى الرغم من هذا، فقد بقي سراً. من المؤكد أنه لم يكن يدرس في الكنائس والمعابد. فإذا ذهبت إلى الكنيسة فإنك قد تسمع قراءات من الإنجيل مثل «لا تفك في الغد؛ لأن الغد سيأخذ أفكاره من الأشياء ذاتها» أو «لا أحد يضع يده

على المحراث (وينظر للخلف) يكون مناسباً لدخول مملكة الله». أو قد تسمع فقرة عن الأزهار الجميلة التي لا تتوق للغد ولكنها تعيش باطمئنان في سرديّة الآن الذي يوفرها لها الله بفرازرة. إن عمق وطبيعة جذور هذه التعاليم هي غير معروفة. ويبدو أن لا أحد يدرك أنهم عنوا بها لتمارس وتحدث التحول الروحي العميق.



إن كل جوهر طائفة (الزين Zen)<sup>(١)</sup>، يكمن في المشي على طول حد الشفرة للآن - ولكي يكون (الحاضر) مطلقاً جداً، وكاملاً جداً، حيث لا مشكلات، لا معاناة، لا شيء سوى (من أنت) في جوهرك، يستطيع البقاء فيك. في الآن، وفي غياب الزمن، كل مشكلاتك ستلاشى - أن المعاناة تحتاج إلى الزمن، وهي تستطيع البقاء في الآن.

(رانزاي Ranzai)، وهو المعلم الكبير (الزين Zen)، حتى يحول انتباه طلابه بعيداً عن الزمن، غالباً ما كان يرفع إصبعه ويبطئ يسأل: «ماذا يعوز في هذه اللحظة؟»

سؤال قوي لا يحتاج الإجابة عنه بمستوى العقل. إنه مصمم لتحويل انتباهك عميقاً في الآن - سؤال مشابه آخر في تقاليد (الزين Zen) هو: «إذا لم يكن الآن، فمتى؟».



الآن هي أيضاً مسألة مرکزية في تعاليم الصوفية، وهي إحدى المذاهب الإسلامية - وللمتصوفة قول مأثور «إن الصوفي هو ابن الزمن الحاضر». والرومسي، الشاعر الكبير ومعلم الصوفية يصرح: «الماضي والمستقبل يحجبان الله عن بصرينا، احرق كلامهما بالنار».

١- (الزين Zen) هي طائفة بوذية يابانية - و (الزين Zen) هي ترجمة للكلمة السنسرية «ذيانا» وتعني استغراق التفكير أو التأمل (التقييد المطلق بالمعنى الحرفي) تفرعت عن فرقة «تشان» البوذية الصينية يطلق اللفظ على مذهب هذه الطائفة - المترجم.

السيد ديكهارت، المعلم الروحي في القرن الثالث عشر، جمعها كلها وأظهرها بصورة جمالية: «الزمن هو الذي يبعد النور من الوصول إلينا. لا يوجد عائق عن الله أعظم من الزمن».



### الدخول إلى الآن (فوة اللحظة الحاضرة)

هذه لحظة هنديَّة كنت تتكلُّم حول الحضور السرمدي وفقد حقيقة الماضي والمستقبل. وجدت نفسي أنظر إلى تلك الشجرة خارج نافذتي: لقد نظرت إليها مرات قليلة قبلًا. ولكن هذه المرة كانت مختلفة. الظاهر الخارجي لها لم يتغيِّر كثيراً. ما عدا لونها بدأ لي أكثر إشراقاً ونبضاً بالحياة. لكنَّ كان لها الآن بعداً إضافياً. قد يصعب شرح هذا. وأنا لا أعرف كيف أشرحه. ولكنني كنت واعباً إلى شيءٍ خفيٍّ في الشجرة. وهو جواهر تلك الشجرة. إنه وحدها الداخلية وبطريقةٍ ما كنت جزءاً منها ذلك. لقد أدركت الآن بأنني لم أكن أرى تلك الشجرة على حقيقتها. هجره صورة هيئةٍ ولكنني هنديًّا انظر إليها الآن. الكثير من ذلك ما زال حاضراً. ولكنني لا أستطيع الشعور به بنسلاً بعيداً. وكما ترى لقد انسحب التجربة في حينها إلى الماضي. هل يمكن للشيء مثل هذا أن يكون أكثر من هجره نظرة خاطفة رائفة؟

للحظة مرت كنت حراً من الزمن. لقد تحولت إلى الآن وبذلك أدركت الشجرة من دون استعراض العقل - إن وعي الذات أصبح جزءاً من الانسحاب ومع البعد السرمدي تأتي أنواع مختلفة من المعرفة، إحداها لا (تقتل) الروح التي تعيش داخل كل مخلوق وداخل كل شيء. المعرفة التي لا تدمر الخوف والغموض للحياة بل تحتوي الحب العميق والتجليل لكل ذلك و(هو)، المعرفة بأن العقل يعرف لا شيء. إن العقل لا يستطيع معرفة الشجرة، يستطيع فقط معرفة معلومات وحقائق (عن) الشجرة. وعلمي لا يستطيع (معرفتك)، فقط التصنيف والحكم والحقائق، والأفكار (عنك). الذات وحدها تعرفها مباشرة.

هناك مكان للعقل ومعرفة العقل، إنه في العالم العملي للعيش يوماً بيوم وعلى أي حال، وعندما يتولى أمر كل أنماط حياتك، بالإضافة إلى علاقاتك مع الناس الآخرين ومع الطبيعة، يصبح طفيلي رهيب بشع غير مقيد قد ينتهي بقتل كل الحياة على هذا الكوكب، وبالأخير نفسه عن طريق قتل ماضيه.

لقد كانت لديك لحظة كيف أن السردية تستطيع أن تحول الإدراك الحسي. لكن التجربة ليست كافية مهما كانت جميلة أو عميقة التفكير. ما نحتاجه وما يهمنا هو تحويل دائم في الوعي.

إذا أكسر كل الأنماط القديمة لإنكار اللحظة الحاضرة ومقاومة اللحظة الحاضرة. أجعلها ممارستك لسحب انتباحك من الماضي والمستقبل عند عدم حاجتك إليهما. أخرج من البعد الزمني كلما استطعت في كل يوم من حياتك. إذا وجدت ذلك صعباً للدخول في الآن مباشرة، أبداً بمراقبة ميلوك الاعتيادية لعقلك لطلب الهروب من الآن - وسوف تلاحظ أن المستقبل دائماً يتخيل لك إما أفضل أو أسوأ من الحاضر. فإذا كان تخيل المستقبل أفضل، سوف يعطيك الأمل والحسد الممتع. وإذا كان أسوأ فيخالف الكآبة وكلاهما خادعان موهمان. خلال مراقبة النفس (حضور) أكثر يأتي إلى حياتك تلقائياً. وفي اللحظة التي تدرك فيها أنك غير حاضر، ستكون (أنت) حاضراً. وكلما استطعت مراقبة عقلك، فلن تقع في شراكه بعد الآن. وهنا سيدخل عامل آخر، ليس له أي علاقة بالعقل: إنه شهادة الحضور.

كن حاضراً كمراقب لعقلك - لأفكارك وعواطفك مثلاً هي ردود أفعالك في حالات متعددة. كن على الأقل مهتماً في ردود أفعالك في الحالة أو الشخص الذي يسبب لك الرد. ولاحظ أيضاً كيف أن انتباحك معظم الأحيان في الماضي أو المستقبل. لا تحكم أو تحلل ما لاحظته. راقب التفكير، اشعر بالعواطف، ولاحظ ردود الأفعال - لا تضع مشكلة شخصية خارجها. بعدها ستشعر بشيء أكثر قوة من تلك الأشياء التي لاحظتها: الثبات، ملاحظة الحضور ذاته خلق رضا وقناعة عقلك، المراقب الصامت.



إن الحضور الشديد مطلوب عندما تطلق حالات معينة رد فعل مع توليد شحنة عاطفية قوية، مثلما الحال عندما تهدد صورة ذاتك، فالتتحدي سيظهر للحياة الذي يطلق الخوف، التفكير من أن (يخطئ). أو عندما تظهر عقدة عاطفية من الماضي. وفي هذه الأمثلة، ستتصبح نزعتك وميولك في (اللاوعي). وستتقلب عليك، ردود الأفعال أو العاطفة - وأنت (تصبح) هي - وتتصرف خارجياً كما هي. تبرأ من الإثم، تعمل الخطأ، تهاجم، تدافع... الخ ما عدا ذلك فهي ليست أنت، إنها شكل رد فعلي للعقل في طريقة البقاء احتيادياً.

إن المطابقة مع العقل تعطيه طاقة إضافية: مراقبة العقل: التي تسحب الطاقة منه. المطابقة مع العقل تفتح بعد السرمدي. الطاقة التي تسحب من العقل تتحول إلى حضور. من المؤكد أنك شعرت مرة ما معنى أن تكون حاضراً، ويصبح أسهل عليك أن تختار ببساطة أن تخطو خارج البعد الزمني كلما كان الزمن غير مطلوب لأهداف عملية والتحرك بعمق أكبر في الآن. إن هذا ليس مجال مقارنة قابلتك لاستغلال الزمن - ماضٍ كان أو مستقبل - عندما تحتاجه إلى تأشير الأحداث العملية. ولا هو مجال مقارنة قابلتك لاستغلال عقلك. وفي الحقيقة عندما تستعمل عقلك فعلاً - سيكون أكثر حدة، وأكثر تركيزاً.

### دعنا نذهب إلى الزمن النفسي

تعلم استعمال الزمن في المظاهر اليومية لحياتك - ممكناً تسمية هذا (ساعة الزمن) - ولكن ارجع حالاً إلى الانتباه للحظة الحاضرة مع هذه الممارسات اليومية التي تعاملت معها. بهذه الطريقة لن تكون بنية (لزمن النفسي)، الذي يتتطابق مع الإبراز المعقد للماضي والمستمر إلى المستقبل.

إن ساعة الزمن ليست مجرد صناعة المواعيد أو تحطيم الرحلات. إنها تضيف التعلم من الماضي لكي لا تكرر الأخطاء نفسها مرات ومرات، بل وضع

الأهداف والسعى من أجل تطبيقها تتبع بالمستقبل بواسطة الأنماط والقوانين، جسدية، وحسابية، وغيرها، متعلماً من الماضي متخدناً خطوات مناسبة على أساس تجربتنا.

ولكن حتى هنا، ومن داخل مجال الحياة اليومية، حيث لا نستطيع العمل من دون الإشارة إلى الماضي والمستقبل، أما اللحظة الحاضرة فتبقي على العامل الجوهرى: أي درس من الماضي يصبح وثيق الصلة بالموضوع ويطبق عملياً (الآن). أي تخطيط أو أي عمل باتجاه تحقيق هدف معين قد تم (الآن).

لتتوير التركيز الرئيسي للأفراد على الانتباه هو دائماً الآن. ولكنهم ما زالوا محظوظين بانتباه الزمن. وبكلمات أخرى، يستمرون باستخدام ساعة الزمن ولكنهم أحرار من الزمن النفسي.

كن يقظاً عندما تمارس هذا لكي لا تحول من غير قصد ساعة الزمن إلى الزمن النفسي. على سبيل المثال، إذا عملت خطأ ما في الماضي وتعلمت منه الآن، فإنك تستخدم ساعة الزمن. ومن ناحية أخرى، إذا أقمت فيها عقلياً، ووصلت إلى درجة الانتقاد الذاتي، والندم، أو الشعور بالذنب، فإنك تصنع الخطأ في (الآن) و (لي): إنك تصنعه كجزء من أحاسيسك الذاتية،وها قد أصبح زمن نفسي، والذي يرتبط دائماً بأحاسيس ذاتية كاذبة. وعدم المسامحة يتضمن بالضرورة نمط ثقيل من الزمن النفسي.

إذا وضعت لنفسك هدفاً ما وعملت من أجل تحقيقه، فإنك تستخدم ساعة الزمن. أنت منتبه إلى أين تريد أن تذهب، ولكنك تجل وتقدر وتعطي كل اهتمامك إلى الخطوة التي ستخطونها في هذه اللحظة. إذا أصبحت بعد ذلك مركزاً بإفراط على الهدف، ربما لسعيك وراء السعادة، الإنجاز، أو إحساس كامل أكثر بالذات، لم تعد (الآن) بمجلة ومقدرة. ستصبح مجرد حجر سلالم لخطواتك إلى المستقبل، من دون أي قيمة جوهرية، حقيقة، عندها ستتحول ساعة الزمن إلى الزمن النفسي. ولم تعد رحلة حياتك مفاجمة. مجرد حاجة استحواذية للوصول، وللتحقيق، وصناعة الهدف. لم تعد ترى أو تشم رائحة الزهور

على جانب الطريق أيضاً، ولا تتبه إلى جمال ومحاجة الحياة حولك عندما تكون حاضراً في (الآن).



أستطيع أن أرى الأهمية الأساسية (لأن)، ولكنني لا أستطيع قياماً التقدم  
معك عندما نقول أن الزمن هو ولم بالكامل.

عندما أقول (الزمن هو وهم)، فإن قصدي ليس صناعة حالة نفسية. أنا فقط أذكرك بهذه الحقيقة البسيطة - الحقيقة الواضحة جداً التي قد تجدها صعبة الفهم أو من دون معنى - ولكن مرة سترى أنها بالكامل، وستجدها كالسيف القاطع من خلال ما يخلقها العقل طبقات من التعقيدات و (المشكلات). دعني أقولها ثانية: هل اللحظة الحاضرة هي كل ما تملك على الإطلاق. حيث لا يوجد زمن أبداً عندما لا تكون حياتك (هذه اللحظة). أليست هي الحقيقة؟

### جنون الزمن النفسي

ليس عندك أدنى شك أن الزمن النفسي هو مرض عقلي إذا نظرت إلى إظهاراته المتراكمة بشكل إيديولوجيات (مذاهب) مثل الشيوعية، النازية، القومية، والدينية المتشددة، التي تعمل تحت افتراضات ضمنية بأن الخير الأعلى يكمن في المستقبل ولذلك فالغاية تبرر الوسيلة. إن الغاية هي فكرة، نقطة في نتاجات العقل مستقبلاً، عندما تكون وسيلة النجاة بأي شكل من الأشكال - السعادة، الطمأنينة المساواة، التحرر، وغيرها - ممكناً تحقيقها. وليس نادراً أن تكون وسائل الوصول إليها هي الاستعباد والتعذيب وقتل الناس في وقتنا الحاضر. مثلاً، يقدر عدد الذين قتلوا بسبب تعزيز وتأييد الشيوعية بحوالي ٥٠ مليون شخص من أجل (عالم أفضل) في روسيا، الصين، وبقية البلدان.

هذا مثال رهيب على كيفية الإيمان بـأسماء المستقبل تخلق جحيم الحاضر.

هل هناك أدنى شك بأن الزمن النفسي هو مرض عقلي خطير؟  
كيف يعمل نمط العقل هذا في (حياتك)؟ هل تحاول دائمًا الحصول على  
مكان آخر بديلاً عن المكان الذي أنت فيه؟ وهل معظم (ما نعمله) ما هو إلا وسيلة  
للنهاية؟ وهل الإنجاز يحوم دائمًا حول كل زاوية أو هو مخاض لمنطقة قصيرة الحياة،  
مثل الجنس والأكل والشرب والمخدرات، أو الإثارة والاحتياج؟ هل كنت دائمًا  
مركزاً على لياقتك وجاذبيتك، إنجازاتك وتحقيق طموحاتك، أو خيارياً كنت  
تبحث وتطارد عن بعض المتعة والإثارة الجديدة؟ وهل تؤمن أنك إذا أحرزت أشياء  
أكثر ستكون منجزاً أكثر، وبحالة جيدة جداً، أو كاملاً نفسياً؟ هل تتظر رجل  
ما أو امرأة ما أن يعطيا معنى لحياتك؟

في الحالـة الطبيعـية لمطابـقة العـقل، أو حـالـة الـوعـي غـير المـتـور، الـقوـة والـكـوـامـن المـخـلـفة اللاـ مـحـدـودـة والـتـي هي مـكـتـومـة كـذـباً فيـ الآـن هيـ عـائـقـ تـمامـاً منـ قـبـلـ الزـمـنـ النـفـسـيـ. وـسـتـفـقـدـ حـيـاتـكـ طـراـوتـهاـ، وـنبـضـهاـ بـالـحـيـوـيـةـ وـالـنـشـاطـ، وـاحـسـاسـهاـ بـالـسـحـرـ وـالـعـجـبـ. أـمـاـ الـأـنـماـطـ الـقـدـيمـةـ منـ التـفـكـيرـ، الـعـواـطـفـ، التـصـرـفـاتـ، وـرـدـودـ الـأـفـالـ، وـالـرـغـبـةـ، تـعـمـلـ وـتـصـرـفـ خـارـجـاً فيـ الـأـدـاءـ الـمـعـادـ الـلـانـهـائـيـ، سـيـنـارـيـوـ فيـ عـقـلـكـ يـعـطـيـكـ تـعرـيفـاً لـأـسـلـوـيـكـ أوـ مـزـاجـكـ وـلـكـنـ يـشـوهـ أوـ يـغـطـيـ حـقـيقـةـ الآـنـ. بـعـدـهـاـ يـخـلـقـ الـعـقـلـ هـاجـسـاً معـ الـمـسـتـقـلـ كـهـرـوبـ منـ الـحـاضـرـ غـيرـ المـقـرـنـ.

السلبية وأمعاناته لها جذورها في الزمن

الإيهان بأن المستقبل سيكون أفضل من الحاضر ليس وهمًا دائمًا. قد يكون الحاضر هروماً والأشياء قد تكون أفضل في المستقبل. وكل الأهمية تملأ الأفلاط كثلك.

عادةً، المستقبل هو صورة منقولة عن الماضي. تغيرات سطحية ممكنة، ولكن التحول (الحقيقي) نادر جداً ويعتمد إن كنت تستطيع أن تكون

حاضرًا بما يكفي لتلاشي الماضي بالدخول إلى قوة الآن (اللحظة الحاضرة). وما تدركه كمستقبل ما هو إلا جزء جوهري من حالة الوعي الآن. إذا كان عقلك يحمل عبئاً ثقيلاً من الماضي، سوف تمارس أكثر مما مارسته سابقاً - إن الماضي يديم ويسردد نفسه عند فقدان الحضور. إن نوعية وعيك في هذه اللحظة هو ما يحدد ملامح المستقبل - الذي، بالطبع، يستطيع أن يمارس كـالآن.

قد تربح ١٠ ملايين دولار، ولكن نوع التغيير لا يكون أكثر من مجرد تغيير سطحي. وأنك ببساطة ستستمر بالتصريف خارج الأنماط المكيفة نفسها ومحيط وبيئة أكثر رفاهية. ولقد استطاع الإنسان أن يغلق الذرة. وبدلًا من قتل عشرة أو عشرين شخصاً بهراوة خشبية يستطيع شخص واحد قتل الملايين من الناس بمجرد ضفطة زر، هل ذلك تغير ( حقيقي )؟ إذا كانت نوعية وعيك في هذه اللحظة تتبعي المستقبل، إذاً ما الذي تتبعيه نوعية وعيك؟ درجة حضورك إذاً فالمكان الوحيد الذي يمكن للتغير الحقيقي أن يحدث وعندما يمكن للماضي أن يتلاشى فيه هو (الآن).



إن كل السلبية: تسبب عن طريق تراكمات الزمن النفسي وإنكار الحاضر. عدم الطمأنينة والاكتئاب والشر النفسي، الإجهاد والقلق - كل أنواع الخوف - تسبب عن طريق وفرة المستقبل، والحضور غير الكافي. الذنب والندم، الامتعاض والحسنة، الحزن والمرارة، وكل أشكال عدم الغفران تسبب من وفرة الماضي، وعدم كفاية الحضور.

معظم الناس يجدون أنه من الصعب الإيمان بأن تحرير حالة الوعي بالكامل من كل أنواع السلبية حالة ممكنة. ومع ذلك فهذه هي حالة للتحرر التي تشير إليها التعاليم الروحية كافة. إنها وعد للخلاص، ليس في المستقبل الواهم بل هنا بالضبط والآن.

وقد تجد أنه من الصعب أن تفهم بأن الزمن هو سبب معاناتك أو مشكلاتك. إنك تؤمن أنها بسبب حالات دقيقة معينة في حياتك، تشاهد من وجهة نظر مقنعة، نعم هذا صحيح. ولكن حتى لو تعاملت مع الاختلال الوظيفي الأساسي للعقل في صناعة المشكلة - إنه ارتباط الماضي والمستقبل وإنكار ذات (الآن) - والمشكلات قابلة للتبدل فعلياً. إذاً كل مشكلاتك أو إدراكاتك يسبب المعاناة أو التعاسة التي لا يمكنك محوها اليوم إلا بأعجوبة، ولكنك لم يكن بمقدورك أن تكون حاضراً أكثر، واعياً أكثر، فسرعان ما تجد أنك قد وضعت نفسك في مشكلات مشابهة أو تسبب لنفسك المعاناة، كظل يتبعك في كل مكان تذهب إليه. وفي النهاية هناك مشكلة واحدة فقط: الزمن يقييد العقل ذاته.

لا أستطيع أن أصدق أنه يمكنني الوصول إلى الحياة عندما أحير  
بالكافل هن مشكلائي:

أنت على حق. لا يمكنني أبداً (الوصول) إلى تلك الفانية بسبب (أنك) ذات  
الغاية (الآن).

ليس هناك إنقاذ في الزمن. لا يمكن أن تكون حرّاً في المستقبل. الحضور هو المفتاح للحرية، ولذلك تستطيع أن تكون حرّاً فقط الآن.

### اكتشف الحياة التي تحب وضعيتك هيئتك مباشرة

لا أرى كيف أستطيع أن أكون حرّاً الآن وأن حدث هذا. أنا في سعيد  
ثاماً بحبيبي في هذه اللحظة هذه حقيقة وسأخندق نفسى إذا  
حاولت إفشاء نفسي بأن كل ذلك هو جيد بينما هو بالتأكيد غير ذلك  
بالنسبة لي اللحظة الحاضرة غير هرفة جداً. إنها ليست تحりيراً  
على الإطلاق وإنما يقيني مستعرًا هو الأهل أو إمكانية بعض  
التحسينات في المستقبل.

تعتقد أن انتباحك في اللحظة الحاضرة وعندما يكون مشغولاً فعلياً بالكامل  
في الزمن. فإنك لا تستطيع أن تكون غير سعيد وحاضرًا بال تمام في (الآن).

وما أشرت إليه (حياتك) والذي يجب أن نسميه بصورة أدق «وضعية حياتك».

إنها الزمن النفسي: الماضي والمستقبل. أشياء معينة في الماضي لم تذهب في الطريق الذي أرده لها أن تذهب. إنك ما زلت تقاوم ما حدث في الماضي، والآن أنت تقاوم (ما هو). الأمل هو ما يبقيك مستمراً، ويبقيك مركزاً على المستقبل، وهذا التركيز المستمر يؤيد رفضك (للان) وبالتالي تعاستك.

صحيح أن وضعية حياتي الحالية هي نتيجة لأشياء حدثت في الماضي. ولكنها ما زالت وضعية الحالية وهي ملتصقة في ما يجعلني تعيش.

انس وضعية حياتك لوهلة وانتبه (لحياتك).

### ما الاختلاف؟

وضعية حياتك موجودة في الزمن.

- حياتك هي الآن.

- وضعية حياتك هي من نسيج العقل.

- حياتك حقيقة.

- جد (البوابة الضيقة التي تقودك للحياة). إنها تسمى (الآن).

ضيق حياتك تحت هذه اللحظة. وضعية حياتك قد تمتلئ بالمشكلات - معظم وضعيات الحياة كذلك - ولكن اكتشف أن كانت لديك أي مشكلات في هذه اللحظة. ليس غداً أو بعد عشر دقائق، ولكن الآن. هل عندك مشكلة الآن؟

عندما تمتلئ بالمشكلات، لن يكون هناك متسع لأي شيء جديد ليدخلها، لا متسع للحلول. ولذلك عندما تستطيع، اصنع مكاناً بسيطاً، اخلق بعض الفضاءات، هناك ستتجدد الحياة تحت وضعية حياتك.

استخدم حواسك بالكامل. كن حيئماً تكون. انظر حولك. فقط انظر، لا تقاطع. انظر إلى النور والأشكال والألوان والملابس - كن منتبهاً إلى الحضور الصامت لكل شيء. كن منتبهاً إلى الفضاء الذي يسمح لكل شيء أن يكون أصغ إلى الصمت تحت الأصوات. المس شيئاً - أي شيء - واسع وقدر وجوده. راقب تناغم أنفاسك: اشعر بالهواء يتدفق دخولاً وخروجاً، اشعر بحيوية الحياة داخل جسديك. اسمح لأي شيء أن يكون، معه أو من دونه. تحرك بعمق في الآن.

ستترك خلفك العالم الميت للذهول العقلاني، للزمن. إنك تخرج من جنون العقل الذي يجردك من حيوية الحياة، تماماً كأنه يسمم بيته لتدمير الأرض. إنك مستيقظ من خارج حلم إلى الحاضر.



### كل المشكلات هي وهي العقل

تشعرني كما لو أن حملأ ثقيلاً قد أريج عندي. احساس بالنور، الشعور بوضوح ولكن مشكلاتي ما زالت تتنظرني هناك. أليس كذلك؟ لم تحل بعد - هل أنا أجنبيها مؤقتاً؟

إذا وجدت نفسك في الجنة، فلن يطول ذلك قبل أن يقول عقلك (نعم، ولكن...)، إن هذا ليس حول حل مشكلاتك. إنه حول فهم وإدراك أن ليس هناك مشكلات. فقط حالات - تعاملت معها الآن، كجزء من اللحظة الحاضرة حتى تغيرها أو (تستطيع) التعامل معها - إن المشكلات هي من صنع العقل وتحتاج إلى الزمن للبقاء. لا تستطيع المشكلات البقاء في فعالية الآن.

ركز انتباحك على الآن وأخبرني أي مشكلة عندك في هذه اللحظة.



لم أحصل على أي إجابة لأنه من المستحيل أن تكون عندك مشكلة عندما يكون كاملاً انتباهاك في الآن - إنما الحالة التي تحتاج إلى التعامل معها أو قبولها - فنعم، إذاً لماذا تجعلها مشكلة؟ لماذا تجعل من أي شيء مشكلة؟ أليست تحديات الحياة كافية لتكون مشكلة؟ لماذا تحتاج إلى المشكلات؟ أن العقل اللا واعي يحب المشكلات لأنه يعطيك تعريفاً لأنواعها. وهذا طبيعي، وجذوني. (المشكلة) تعني أنك قد أقمت في إطالة ذهنيةً من دون أن يكون هناك تصميم حقيقي أو إمكانية لأخذ الخطوة الآن وأنك من دون وعي تجعلها جزءاً من إحساسك الذاتي، وستصبح قلقاً من حالة حياتك التي ستختصر بها إحساسك بالحياة، وبالوجود. أو تحمل في عقلك عبء جنوبي لمئات الأشياء التي سوف تعملها أو يجب أن تعملها في المستقبل بدلاً من تركيز انتباهاك على شيء واحد ( تستطيع ) عمله الآن.

عندما تخلق المشكلة، تخلق الألم. وكل ما يتطلبه الأمر هو اختيار بسيط، قرار بسيط: لا يهم ما يحدث، سوف لن أخلق الألم لنفسي بعد الآن، لن أخلق أي مشكلات بعد الآن، وعلى الرغم من أنه اختيار بسيط، إنه أيضاً فطري. سوف لن تعمل ذلك الاختيار ما لم تكن قد وصلت إلى حد التخمة مع المعاناة، ما لم تكون قد تلت كفافيتك منه - ولعدم قدرتك على السير معه، فلا بديل لك غير الدخول إلى الآن، إلى قوة اللحظة. وإذا لم تخلق ألمًا لنفسك، فسوف لن تخلق ألمًا للآخرين. وإنك بعد الآن لن تلوث الأرض الجميلة، فضاءك الروحي، ذات وعقل الإنسان المجتمع مع سلبية صنع المشكلة.



إذا كنت في حالة طارئة بين الحياة والموت، سوف تعرف أن ذلك لم يكن مشكلة. لأن العقل لا يملك (الوقت) ليخدعك و يجعل منها مشكلة. في الحالة الطارئة الحقيقية (العقل) يتوقف: ستكون حاضراً في الآن بالكامل، و شيء ما لا حدود له و قوي جداً يتحكم بك. وهناك العديد من التقارير

لأناس عاديين أصبحوا مؤهلين وقدرين فجأة على القيام بأعمال مشجعة لا تصدق. وفي أي حالة طارئة، سواء عشت أم لا. في كلتا الحالتين، إنها ليست مشكلة.

بعض الناس يعتريهم الغضب عندما يسمعونني أقول إن تلك المشكلات هي أوهام. وبأنني أهددهم بإبعاد أحاسيسهم عنهم. لقد استثمروا الكثير من الوقت في شعور كاذب لذاته. ولسنين عديدة، لقد طابقوا ومن دون وعي كامل هويتهم مع المشكلات التي مرروا بها أو مع معاناتهم. من هم من دونها؟.

الكثير مما يقوله ويفعله الناس هو فعلياً دافعه الخوف، الذي يرتبط بالطبع، من تركيزك دائماً على المستقبل ويبعدك عن التماส مع الآن. على الرغم من عدم وجود المشكلات في الآن، ولا يوجد خوف أيضاً.

هل تظهر الحالة حاجتك إلى التعامل معها الآن. وأن خطواتك التي تتخذها ستكون واضحة وحادة إذا ظهرت في وعي اللحظة الحاضرة. وهي على الأرجح ستكون أكثر تأثيراً. سوف لن تكون رد فعل قادم من حالة ماضية لعقلك ولكنها استجابة حدسية ويدوية للحالة. وفي مثال آخر، عندما يكون العقل مكملاً بالزمن ماذا يكون فعلك، ستجد أنه فعال أكثر لأنّه تعلم أي شيء - سوى البقاء متمركزاً في الآن.

## أصغر مقدار من الطاقة يجعل الوعي على الورق

لقد تكونت هندي لاحقة عن حالة التحرر هذه من العقل والزمن التي وصفتها أنت. ولكن الماضي والمستقبل هربكان جداً وبقوّة يجعلني لا أستطيع إبقاء لها خارجاً طويلاً.

إن قالب الوعي المقيد بالزمن مطمور بعمق في نفسية الإنسان. ولكن ما سنعمله هنا هو جزء من التحول العميق الذي يحدث في الوعي المترافق لهذا الكوكب وما وراءه: إيقاظ الوعي من حلم المادة والتکوين والانفصال - إنهاء

للزمن. نحن نكسر أنماط العقل التي هيمنت على حياة الإنسان على مدى الدهر. أنماط العقل التي خلقت معاناة لا يمكن تخيلها إذا وضعت في ميزان واسع. أنا لم استخدم كلمة كارثة أو مصيبة، ولكن من المفيد أكثر أن أطلق عليها اللاوعي أو الجنون.

إن كسر قالب الوعي القديم أو الأصح اللاوعي هل هو شيء يجب  
عمله أو سوف يحدث في أي حال من الحالات؟ أعني هل هذا  
الخير محقق؟

إنه سؤال للمنظور. إن العمل والحدث هما في الحقيقة عمل منفرد، لأنك في مجمل وعيك أنت واحد، ولا يمكن فصل الاثنين. ولكن ليس هناك ضمان مطلق بأن الناس سوف يصنعونه. العمل ليس محتملاً أو آلياً. تعاونك هو جزء جوهري منه. مهما نظرت إليه، فهو أصغر مقدار من الطاقة يحمل الوعي على الوثوب، أنه فرصتنا الوحيدة للبقاء في السباق.

## بهجة الوجود

من أجل إنذارك بأنك سمحت لنفسك بأن يتحكم بك الزمن النفسي، تستطيع أن تستخدم معياراً بسيطاً. أسأل نفسك: هل هناك بهجة، واطمئنان ونور في ما أنا أعمله؟ إذا لم يكن هناك، فإن الزمن يغطي اللحظة الحاضرة، والحياة ستدرك كعبه ثقيل أو صراع.

إذا لم يكن هناك بهجة اطمئنان، ونور في ما تفعله. فلا يعني بالضرورة أنك تحتاج أن تغير (ما) تفعله. وقد يكون كافياً أن تغيره إلى (كيف). (كيف) هي دائماً مهمة أكثر من (ماذا). انظر أن كنت تستطيع أن تعطي انتباهاً أكثر إلى (ما تفعله) من نتيجة ماذا تريده أن تتجزه بواسطتها. أعط جل اهتمامك لكل ما في الآن، في اللحظة الحاضرة. وسيتضمن ذلك أيضاً قبولك الكامل (ما هو)، لأنك لا تستطيع أن تعطي جل اهتمامك إلى شيء ما وفي الوقت نفسه تقوامه.

وحالاً تكرم وتبجل الآن، ستلاشى كل التعاسة ويتبدل الصراع، وتبدأ الحياة تطفع بالبهجة والاطمئنان. وعندما تتصرف خارج إدراك الآن، ومهما تفعل سيستشبع مع إحساسك بقيمتك، ورعايتك، والحب - حتى في أبسط التصرفات.

لذلك لا تهتم بشمرة أفعالك - فقط أعر انتباحك إلى أفعالك ذاتها. أما الثمرة فستأتي طوعاً.

عندما يكون الكفاح الملزם بعيداً عن توقفات الآن، بهجة الوجود ستغمر كل شيء ك فعله. في اللحظة التي يتحول فيها انتباحك إلى الآن، ستشعر بالحضور، والسكن، والسلام. سوف لا تعتمد بعد الآن على المستقبل للاقناع أو الإنجاز - إنك لا تنظر إليه كوسيلة للخلاص، ولذلك فإنك لم تلمس النتائج. لا الفشل ولا النجاح يملكان القوة لتغيير الحالة الروحية للوجود. لقد وجدت الحياة تحت وضعية حياتك.

في تلك الحالة من الكمال هل ما زلنا قادرين أو راغبين للوصول إلى الهدف الخارجي؟

طبعاً، ولكن لن يكون عندك توقعات وهمية بأن كل شيء أو كل شخص سينقذك أو يجعلك سعيداً في المستقبل. وبقدر ما تعنيه لك حالة حياتك، ربما هناك أشياء ممكן الوصول إليها أو اكتسابها. هذا هو عالم التكوين، تحصل وتتفقد. ولكنك في مستوى أعمق أنك كامل بال تمام، وعندما تدرك ذلك، ستتجدد هناك طاقة بهيجية خلف ما تفعله. وكونك حر من الزمن النفسي، لا تحتاج إلى الوصول إلى أهدافك بنزعة شرسة، منساقاً بالخوف والغضب وعدم الاطمئنان أو الحاجة لتصبح شخص ما. ولن تبقى هاماً وساكناً عبر الخوف من الفشل، الذي هو بالنسبة (لأننا) خسارة نفسها. عندما يكون إحساسك العميق مشتق من الوجود. وعندما تكون حراً في (أن تصبح) كحاجة نفسية، لا إحساسك الذاتي ولا سعادتك يعتمدان على نتيجة، ولذلك ستكون هناك حرية من الخوف. إنك تبحث عن البقاء عندما لا تستطيع أن تجده: في عالم التكوين حصول وفقدان، ولادة وموت. إنك

لا تطالب بتلك الحالات والأماكن، أو الناس الذين يجعلونك سعيداً، وبعدها تعاني عندما لا يتعاشرون مع توقعاتك.

كل شيء جدير بالاحترام، ولكن لا شيء بهم. الأشكال تولد وتموت، ومع ذلك أنت واع ومنتبه إلى الكوامن اللا منتهية من الأشكال. أنت تعرف «لا شيء حقيقي يمكن أن يهدد». عندما تكون هذه حالتك في الوجود. كيف لا تستطع النجاح؟ لقد نجحت بالفعل.

## الفصل الرابع

# استراتيجية العقل لتجنب (الآن)

## خسارة الآن: صميم الوهم

حتى لو قبلت بالكامل أن الزمن اللامحدود هو مجرد وهم. أي فرق يشكل ذلك في حياتي؟ على أن أعيش في عالم مكتبل بالكامل بالزمن.

الانسجام الفكري ما هو إلا إيمان، ولن يشكل فارقاً كبيراً في حياتك. ولكنك تفهم هذه الحقيقة، عليك أن تعيشها. وعند كل خلية في جسدك تكون حاضرة جداً وتشعرك بنبض الحياة، وعند كل دقيقة في الحياة تشعرك ببهجة الوجود. عندها تستطيع القول بأنك حر من الزمن.

ولكن ما زال على أن أدفع القوائم والفواتير فدأ. وما زال على أن أشيخ وأهوت تماماً مثل أي إنسان آخر. إذاً كيف يجب على القول بأني حر من الزمن؟

قوائم وفواتير الفد ليست مشكلة. وفناء الجسد ليس مشكلة. خسارة (الآن) هي المشكلة، أو على الأرجح: صميم الوهم فقط الذي يحول الحالة والحدث، أو العواطف إلى مشكلة شخصية وإلى معاناة. خسارة (الآن) هي خسارة الذات والوجود.

لكي تكون حرًا من الزمن عليك أن تتحرر من حاجة ماضيك النفسية لتشخيص هويتك ومن المستقبل لإنجازاتك. إنها التحول الجوهرى للوعي لا يمكن تخيله. وفي بعض الحالات النادرة، هذا التبدل في الوعي يحدث درامياً وفطرياً، مرة أو إلى الأبد. وعندما يحصل هذا، فإنه عادة ما يحول اتجاهه إلى استسلام

إجمالي في وسط المعاناة الشديدة. وعلى معظم الناس، التعامل معه في أي حال من الأحوال.

عندما تكونت لديك أول محاتك عن الحالة السرمدية للوعي، تبدأ بالحركة رجوعاً وصعوداً بين إبعاد الزمن والحضور. أولاً ستكون فقط مدركاً ومنتهاً كم نادر حقاً يكون أن انتباحك في الآن. ولكن (التعرف) بأنك (غير حاضر) هو نجاح كبير: تلك المعرفة (هي) الحضور - حتى ولو بصورة أولية فقط يستمر لدقيقتين من ساعة الزمن قبل أن تفقد مرة ثانية. بعدها ومع ازدياد التردّدات (تحتار) أن تركز على وعيك في الآن (اللحظة الحاضرة) بدلاً من الماضي والمستقبل، وكلما أدركت أنك قد فقدت (الآن)، وأنك قادر على البقاء فيها فقط لثانيتين، ولكن لمدة أطول فإنك تدركها من المنظور الخارجي لساعة الزمن. ولذلك وقبل أن تكون قد وضعت موطئ قدم ثابت في حالة الحضور، والتي يمكن القول قبل أن تكون واعياً بالكامل، سوف تحول راجعاً وصاعداً لمدة ما بين الوعي واللاوعي، ما بين حالة الحضور وحالة مطابقة العقل - تفقد (الآن)، وتعود إليها من جديد مراراً وتكراراً. وفي آخر الأمر، الحضور يصبح حالتك المهيمنة.

عند معظم الناس، الحضور قد يمارس عرضياً أو لا يمارس أبداً وأن يمارس فإنه يمارس فقط لوهلة وجية وفي مناسبات نادرة جداً دون إدراكهم ومعرفتهم لما هو. ومعظم البشر يتذمرون ليس بين الوعي واللاوعي ولكن فقط بين مستويات مختلفة من اللاوعي.

## اللاوعي الطبيعي واللاوعي العميق

هافا تقصد بستويات مختلفة من اللاوعي؟

إنك تعرف على الأرجح، أنك في النوم تتحرك بين حالة النوم بلا حلم وحالة النوم في الحلم. وباختصار، فإن معظم الناس في اليقظة يتحولون فقط بين اللاوعي الطبيعي واللاوعي العميق. وما اسميه اللاوعي الطبيعي يعني قابليته للتطابق مع

عملية التفكير والعواطف، ردود الأفعال، الرغبات، والإكراه. إنها الحالة الطبيعية لمعظم الناس. في تلك الحالة، أنك تسير من قبل العقل الذاتي، غير ميالً لوجودك - إنها حالة ليست للألم الحاد أو التعاسة بل لأقل مستوى مستمر بعدم الاطمئنان، عدم الرضا والانزعاج، أو العصبية - كنوع من الأرضية المستقرة. قد لا تدرك هذا بسبب لكونه كثيراً ما يكون جزءاً من الحياة (الطبيعية)، كما لو كنت غير منتبه إلى التشويش القليل المستمر في أرضيتك، مثل الطنين، حتى يتوقف. وفجأة عندما يتعلق فعلاً، تجد شعوراً بالراحة. عدد من الناس يستخدمون الكحول، المخدرات، الجنس، الفداء، العمل والتلفزيون، أو حتى التسوق كمخدر في محاولتهم اللا واعية لإزاحة عدم الاطمئنان الأساسي. عندما يحدث هذا، فإن النشاط قد يكون ممتعاً جداً إذا استغل باعتدال وسيصنع ويشبع بنوعية ملزمة أو مدمنة، وكل ذلك سينجز في أي وقت خلال الراحة الفرضية القصيرة للحياة بال تماماً.

إن عدم الاطمئنان للا وعي الطبيعي يتحول إلى أمل في أعماق اللا وعي - حالة قاسية جداً وأكثر وضوحاً للمعاناة والتعاسة - عندما تسير الأشياء (خطأ). وعندما تهدد الذات أو يكون هناك تحدٌ خطير، تهديد، أو خسارة حقيقة أو متخيلة في حياتك أو الصراع في علاقاتك. فهي ترجمة للا وعي الطبيعي، الذي لا يختلف عنه في نوعه بل يختلف في درجة.

في اللا وعي الطبيعي، المقاومة الاعتيادية له أو الأفكار (لها) يسبب عدم الاطمئنان يجعل معظم الناس قبله كحياة طبيعية. هذه المقاومة عندما تصبح شديدة عبر بعض التحديات أو التهديد للذات، فإنه ينمّي ويعرض السلبية الشديدة على شكل غضب وخوف وعدوان وكآبة، وغيرها. واللا وعي العميق غالباً ما يعني أن الألم الجسدي قد انطلق وأنك أصبحت متطابقاً معه، والعنف الجسدي يكاد أن يكون مستحيلاً من دون اللا وعي العميق، إنه يحدث ببساطة في أي وقت أو مكان لجمع من الناس أو حتى أمة بكمالها، ويولد تراكماً سليماً لحفل الطاقة.

إن أفضل مؤشر لمستوى وعيك هو كيف تتعامل مع تحديات الحياة عندما تواجهك، عبر هذه التحديات، الشخص غير الواعي تماماً ينزع إلى لا وعي أعمق،

والشخص الوعي يبقى واعياً بشدة وقوه أكثر. تستطيع أن تستغل التحدى لإيقاظك، أو تستطيع أن تسمح له بجذبك إلى نوم عميق أكثر. إن حلم اللاوعي الاعتيادي سيتحول أخيراً إلى كابوس.

عندما لا تستطيع أن تكون حاضراً في الظروف الاعتيادية، مثل الجلوس وحيداً في الغرفة، التمشي في المترفة، الاستماع إلى شخص ما، وفجأة تجد نفسك غير قادر على البقاء واعياً عندما تلاحظ شيء ما (غير صحيح أو خطأ) أو إذا واجهت أشخاص أو حالات صعبة، بالفقدان أو التهديد بالفقدان لهما. عندئذ ستكون قد غلت على أمرك بردود أفعالك، التي هي في النهاية شكل من أشكال الخوف، وستجد نفسك مسحوباً إلى حالة لا وعي عميق. هذه التحديات هي اختبار لك، وفقط طريقة تعاملك معها سوف تظهر لك ولآخرين أين أنت وما تعنيه لك حالة الوعي مهما امتدت وطالت، وليس كم من الوقت تستطيع أن تجلس فيه وعيناك مغمضتان أو أي رؤية ترى.

جوهرياً، عليك أن تجلب وعيًا أكثر إلى حياتك في الحالات الاعتيادية عندما يسير كل شيء بشفافية ونعومة. في هذه الطريقة، سوف تنمو وتكبر في قوة الحضور إنه يولد حقلًا للطاقة لك ولمن حولك بترددات اهتزازية عالية - لا للاوعي، ولا للسلبية، لا الخوف أو العنف يستطيع أن يدخل هذا الحقل ويعيش ويبقى، متماماً الظلام لا يستطيع البقاء في حضور النور.

عندما تتعلم كيف تكون شاهداً على أفكارك وعواطفك، والتي هي جزء أساسى لك لكي تكون حاضراً، ربما قد تتفاجأ أول الأمر عندما تكون منتبهاً للخلفية (المستقرة) من حالة اللاوعي الاعتيادي وستدرك كم هي نادرة، مهما كانت، وستشعر بالطمأنينة والراحة داخل نفسك. على مستوى تفكيرك، سوف تجد الكثير من المقاومة في أشكال الحكم، عدم الاطمئنان، والإفرازات الذهنية وستكون كلها بعيدة جداً عن (الآن). وعلى المستوى العاطفي سيكون هناك تيار تحتي لعدم الاطمئنان، الشد النفسي والإزعاج، أو العصبية. وكلاهما مظهر للعقل في أساليب المقاومة الاعتيادية.

## عمّ يبحثون؟

(كارل جونك) يخبرنا في أحد كتبه حول محادثة أجراها مع أحد الرعماء الأميركيين الوطنيين، والذي أشار في وصفه بأنّ أغلب البيض تبدو عليهم ملامح عادية، وعيون جاحظة، وسلوك قاسي. لقد قال: «إنهم دائماً يبحثون عن شيء ما. عمّ يبحثون؟ البيض يريدون دائماً شيء ما. إنهم على الدوام غير مطمئنين وغير مرتاحين. نحن لا نعرف ماذا يريدون. نعتقد أنهم مجانيين».

إن التيار التحتي لعدم الاطمئنان المستديم قد بدأ بمدة أطول بكثير من ظهور الحضارة الصناعية الغربية، التي تقاد تغطى معظم العالم الآن، وأغلب هذه الحضارة كانت قادمة من الشرق، وهي تظهر فيها بشكل ملحوظ. إنها بالفعل موجودة منذ زمن المسيح، وقبله بـ٦٠٠ سنة في زمن بوذا، وقبلها بمدة طويلة جداً. لماذا أنتم دائماً قلقون؟ يسأل المسيح تلاميذه. «هل تستطيع الأفكار القلقة أن تضييف يوماً واحداً إلى حياتكم؟ وتعاليم بوذا تقول بأن جذور المعاناة هي التي نجدها في متطلباتنا ورغباتنا الملحّة المستديمة.

مقاومة (الآن) كاختلال وظيفي متراكם، مرتبطة جوهرياً بفقدان الانتباه إلى الوجود ويشكل القاعدة الأساسية لحضارتنا الصناعية المجردة من الصفات الإنسانية. وعلى سبيل المثال (فرويد) تعرف أيضاً على دخول هذا التيار التحتي لعدم الاطمئنان وكتب حوله في كتابه «الحضارة وسخطها»، ولكنه لم يتعرف على الجذور الحقيقية لعدم الاطمئنان وفشل في إدراك أن التحرر منها شيء ممكّن.

إن هذا الاختلال الوظيفي المتراكם خلق حضارة تعيسة وعنيفة بصورة غير اعتيادية والتي أصبحت لا تهدى نفسها فحسب بل جميع أشكال الحياة على الأرض.

## إذابة اللاوعي الاعتيادي

كيف نستطيع أن تكون أحراً عن هذه البلوى؟

يجعلها وعيًاً. راقب الطرائق العديدة التي يظهر فيها عدم الاطمئنان والاستياء، والتوتر في داخلك من خلال الأحكام غير الضرورية، قاومها مهما تكون، وقاوم نكران ورفض (الآن). كل شيء غير واعٍ سيذوب عندما يسطع نور الوعي عليه، وستعرف حينها كيف تذيب اللاوعي الاعتيادي، إن نور حضورك سيشع سطوعاً، وسيكون أكثر سهولة للتعامل مع اللاوعي العميق وقت ما تشعر بأنه يسحبك بقوة جاذبيته. إن اللاوعي الاعتيادي قد لا يكون من السهل استبيانه ابتدائياً لأنه طبيعي جداً.

اجعل من مراقبة حالتك الذهنية والعاطفية عادةً عندك من خلال مراقبة ذاتك. «هل أنا مطمئن في هذه اللحظة؟» إنه سؤال جيد عموماً تطرحه على نفسك. أو تستطيع أن تسأله: (ماذا يجري الآن في داخلي هذه اللحظة؟) على الأقل، كن منتبهاً ومهتماً لما يجري داخلك مثلاً يجري في الخارج. فإذا ولجت الداخل صحيحاً، فإن الخارج سيظهره صحيحاً أيضاً. ابتدائياً الحقيقة في داخلنا وثانوياً الحقيقة في خارجنا. ولكن لا تجب عن هذه الأسئلة في الحال. وجه انتباحك إلى الباطن، نحو العقل والروح. الق نظرة على داخل نفسك. ما نوع الأفكار التي ينتجها عقلك؟ ماذا تشعر؟ وجه انتباحك إلى جسسك. هل يوجد أي توتر. هل حدث أن اكتشفت بأن هناك حد أدنى من عدم الاطمئنان، وفي خلفيتك المستقرة، لاحظ بأي طريقة تحاول أن تتجنب المقاومة أو نكران الحياة - وذلك عن طريق نكرانك (للآن). وهناك طرائق عديدة التي قاوم فيها الأشخاص غير الواقعين للحظة الحضارة. ومن خلال الممارسة فإن قوة مراقبة ذاتك، أو مراقبة حالتك الروحية ستصبح قوية وواضحة جداً.

## التحرر من التحاسة

هل أنت مستاء من عمل ما تعمله؟ قد تكون وظيفتك، أو ربما وافقت على القيام بعمل ما وقد عمله آخرون، ولكن جزء منك يستاء منه ويقاومه. وهل تحمل استياءً مكتوماً تجاه شخص قريب لك؟ وهل تدرك مدى التأثير المؤذن لتلك الطاقة التي ابنتك منك مما يجعلك في حقيقة الأمر تقسى نفسك وكذلك هو الحال مع من حولك. انظر جيداً إلى داخل نفسك. هل يوجد ولو أثر خفيف للاستياء؟ حتى ولو كان من دون قصد؟ فإن كان هناك، لاحظه وراقبه على كلا المستويين الذهني والعاطفي. ما الأفكار التي يخلقها العقل حول هذه الحالة؟ بعدها انظر إلى العواطف التي هي ردود أفعال لهذه الأفكار. اشعر بالعاطفة، هل هي شعور مفرح وممتع أم لا؟ أليست هي الطاقة التي هي فعلياً (اخترتها) لتكون في داخل نفسك؟ وهل (الديك) أي خيار؟

ربما قد جنئت بعض الفائدة منها، وربما النشاط الذي شغلته منها مضجر وممل، وربما شخص قريب لك غير نزيه أو متعدد، أو غير واع، ولكن كل هذا ليس له علاقة بالموضوع. حتى لو كانت أفكارك وعواطفك حول هذه الوضعية مبررة أو قد لا تشكل أي فرق عندك، ما الحقيقة التي تقاومها؟ إنك تجعل اللحظة الحاضرة عدو لك. إنك تخلق التعasse، الصراع بين دواخلك وخوارجك. إن تعاستك لا تلوث فقط وجودك الروحي بل كل هؤلاء من حولك ولكن أيضاً كل التراكمات الإنسانية النفسية التي أنت جزء لا يتجزأ منها. إن تلوث كوكبنا ما هو إلا انعكاس خارجي لتلوثنا النفسي الداخلي والروحي. ملابسنا البشر غير الواقعين لا يأخذون على عاتقهم مسؤولية فراغهم الروحي. سواء أوقفت عمل ما تعمله أم لا، تكلم إلى شخص مهمتم واشرح بالكامل ما تشعر به، أو أسقط السلبية التي خلفها عقلك حول هذه الوضعية والتي لا تخدم أي هدف سوى تقوية شعوركاذب للنفس. وأن معرفة عدم وجودها مهمة جداً. فالسلبية ليست الطريقة الأمثل للتعامل مع أي حالة أو وضعية. وفي الحقيقة أنها

في معظم الحالات تبقيك ملتصقاً فيها، محدثة تغيير حقيقي. أي شيء عمل بطاقة سلبية سوف يصبح ملوثاً وفاسداً بواسطتها ومع مرور الوقت سيظهر ألماً أكثر، تعاسة أكثر. وأكثر من هذا، فإن أي حالة سلبية روحية داخلية ستكون معدية: التعاسة تنتشر بسهولة أكثر من المرض الجسدي. وكما في قانون الرنين، فإنه يطلق ويفزى السلبية الكامنة عند الآخرين، ما لم يكونوا ذوي مناعة - وذلك هو الوعي العالي.

هل أنت تلوث العالم أم تتظف الفوضى؟ إنك مسؤول عن فراغك الروحي: ولا أحد غيرك، كما هي مسؤوليتك تجاه هذا الكوكب، بدواخلك كما في خوارجك: فإذا قام الإنسان بتقنية تلوثه الداخلي عندها سوف يتوقف عن خلق تلوث خارجي.

### كيف نستطيع أن نسقط السلبية كها تفتح؟

عن طريق إسقاطها. كيف تستطيع أن تتظف قطعة من الفحم الحار التي تمسكها بيديك؟ كيف تستطيع أن تسقط حملاً ثقيل عديم الفائدة تحمله؟ وذلك عن طريق الإدراك. بأنك لم تعد قادراً على المعاناة من الألم أو تحمل الأعباء بعد الآن وبعدها تترك لنفسك حرية الذهاب بعيداً عنه.

اللا وعي العميق مثل الألم الجسدي، أو أي ألم عميق آخر مثل فقدان أو خسارة شخص ما تحبه، عادةً ما يتحول إلى قبول مرتبط مع نور حضورك - وهو انتباحك المستمر. ومن الممكن وبسهولة إسقاط أشكال عديدة من اللا وعي الاعتيادي عندما لا تريدها ولا تحتاجها بعد الآن، حالما تعرف أن لك الخيار أنك لست مجرد انعكاس لحزمة من الحالات، كل ذلك يؤهلك للدخول إلى (الآن). من دونها لن يكون لك أي خيار.

### إذا سمعت بعض العولج ف بالسلبية ألسن تختلف تناقضها كاماً فالذين للجيد والسيء كما أوضحت سابقاً؟

لا، التناقض الكامل قد خلق في مرحلة متقدمة، عندما حكم عقلك على اللحظة الحاضرة بأنها سيئة؛ هذا الحكم يخلق بعده العاطفة السلبية.

ولكن إذا سمعت بعض العولجف بالسلبية ألسن تقول أنها يجب  
الآن تكون حقاً. وليس من الجيد أن أهملك لهذه العولجف؟ يجب أن  
نعطي أنفسنا إفناً لاملاً أي شعور يظهر على المرض ولا أن  
نحكم عليها بالسوء أو عدم اهلاكه. لا باس أن تشعر بالامراض  
ولا يأس أن تشعر بالغضب بالسخط والزاجية - وإنما تتعمد في  
الكتاب الصراط الداخلي أو الإنكار كل شيء يجب أن يكون على  
ها هو عليه.

طبعاً، أي نمط من أنماط العقل، عاطفة أو رد فعل، أقبل به. إنك لم  
تمتلك الوعي الكافي لاختبار الحدث. إنه ليس حكماً، بل مجرد حقيقة. لو  
كنت تملك الخيار، هل كنت تختار المعاناة أم المتعة، الاطمئنان أم عدم  
الاطمئنان، السلام أم النزاع. هل كنت تختار التفكير أو الشعور الذي  
يقتطعك من الحالة الطبيعية لذاتك الجيدة، إن متعة الحياة في داخلنا. هكذا  
شعور أسميه السلبية، التي تعني ببساطةسوء. وليس إحساسك (يجب عليك  
الآن تعمل ذلك) ولكنه مجرد سوء حقيقي بسيط، مثل شعور بالألم في  
المعدة.

كيف يمكن الإنسان من قتل ما يزيد عن ١٠٠ مليون من أبناء جنسه خلال  
القرن العشرين فقط، وكيف يتأتي أحدهما الآخر بمرض خطير، وهذا  
ما لا يمكن تصوره. هم لا يأخذون بالحسبان الأمور الذهنية والعاطفية والعنف  
الجسدي والعقاب والألم والقسوة التي يستمرون بابتلاء أحدهما الآخر كما لو إنهم  
أحسوا أن هذا هو مبدأهم وأساسهم اليومي.

هل يتعاملون بهذه الطريقة لأنهم في تماش مع حالتهم الطبيعية، مع متعة  
الحياة داخلهم؟ أكيد لا، فقط الناس الذين هم في حالة سلبية عميقه، والذين  
يشعرون بسوء فعلي، يخلقون هكذا حقيقة كأنكاس لما يشعرون به. والذين هم  
مشغولون الآن بدمير الطبيعية، وهذا الكوكب الذي يؤازرهم ويبقىهم. شيء  
لا يصدق ولكنه حقيقي. البشر مجانيين خطرين وجنس مريض جداً هذا ليس  
حكماً، إنه حقيقة. والحقيقة أيضاً أن سلامه العقل موجودة تحت الجنون - الشفاء  
والإصلاح متوفران تماماً الآن.

ارجع للوراء لما قلته أنت بدقة - إن ذلك حقيقة بالتأكيد، عندما تقبل بامتعاضك ومزاجك وغضبك، وغيرها، إنك غير مجب لتصرف بها بفشاوة، وأنك أقل احتمالاً للتعامل مع بعضها بعضاً. ولكنني أتساءل إن كنت لا تخذ نفسك، أو إنك عندما تمارسها بقبول لدنة، كما اعتدت أن تتصرف، تبرز هنا نقطة مهمة جداً عندما تحتاج للانتقال إلى مرحلة قادمة، أي عندما لا تختلق بعد الآن هذه العواطف السلبية. وإن لم تكن كذلك، فإن (قبولك) يصبح مجرد علاقة ذهنية تسمح لذاتك أن تستمر في الانغماس بتعاستك وتقوي روح الانفصال بينك وبين الآخرين، روح الاستسلام، وجودك هنا والآن، وكما تعرف أن الانفصال هو أساس روح الذات للمطابقة والتعریف. القبول الحقيقي هو الذي يحول هذه الأحساسات في الحال.

وإذا أدركت بعمق أن كل شيء (على ما يرام)، كما تركته، والذي هو حقيقي طبعاً، عندها هل ستضيع هذه الأحساسات السلبية في المقام الأول؟ من دون حكم، من دون مقاومة لما تكون، عندها لن يكون هناك ظهور لها. لأنك تمتلك في ذهنك فكرة واضحة بأن كل شيء (على ما يرام)، ولكن في قرارك نفسك لا تؤمن بها حقاً، ولهذا فأنماط العواطف الذهنية القديمة للمقاومة ستظل في مكانها، وهذا ما يجعلك تشعر بالسوء.

### أينما ثلوت، كن هناك كلياً

هل يمكنك أن تعطي أحثلة أكثر على اللاوعي الاعتيادي؟

اللاوعي الاعتيادي يتصل دائماً بطريقة أو بأخرى مع إنكار (الآن)، و (الآن)، تتضمن (هنا). هل أنت تقاوم (هنا والآن). وإذا وجدت نفسك أنه لا تتحمل (هنا والآن) وأنها تجعلك تعيساً، فلديك ثلاثة خيارات: بعد نفسك عن الحالة، غيرها أو أقبل بها كلياً. وإذا كنت تريد تحمل المسؤولية لحياتك، عليك أن تختار واحدة من هذه الخيارات الثلاث، وعليك أن تختار الآن. بعدها تحمل وأقبل العواقب. لا أعدار. لا سلبية. لا تلوث وفساد روحي. أبق روحك الداخلية صافية وواضحة.

إذا اتخذت أي خطوة - ترك أو تغيير الحالة - اسقطت السلبية أولاً، وجميعها أن يمكنك. تنشأ الخطوات من التبصر لما هو مطلوب وهي أكثر تأثيراً من الخطوات التي تنشأ من السلبية.

أي خطوة تتخذها أفضل من عدم اتخاذ أي خطوة، خاصة إذا كنت ملتصقاً بحالة التعasse لفترة طويلة. فإن كانت غلطة فهي على الأقل تعلمك شيئاً ما، وفي كل الحالات فهي ليست غلطة. ولكن إذا بقيت ملتصقاً بها، فإنك لن تتعلم شيئاً. هل يمنعك الخوف من اتخاذ الخطوات؟ قدر الخوف، وراقبه، وانتبه له، كن حاضراً تماماً معه. هذا يقطع الاتصال بين الخوف وبين تفكيرك. (لا تدع الخوف ينشأ وينمو في عقلك). استخدم الآن (قوة اللحظة الحاضرة). لا يمكن للخوف أن يسود بديلاً عنها.

إن كان حقاً لا يمكنك فعل شيء لتغيير (هنا والآن) التي تخصك، لا تستطيع أن تبعد نفسك عن الحالة، إذا أقبل (هنا والآن) التي تخصك بالكامل عن طريق إسقاط كل مقاومتك الداخلية. إن الذات الزائفة، التعيسة التي تشق الشعور بالازدراء والامتعاض أو الأسف على نفسها لا تستطيع العيش والبقاء بعد الآن. هذا ما نسميه الاستسلام. والاستسلام ليس ضعفاً. هناك قوة كبيرة فيه. فقط الشخص المسلم يملك القوة الروحية. خلال الاستسلام، ستكون في داخلك حرّاً من الحالة. وبعد ذلك قد تلاحظ أنّ الحالة تغيرت دون جهد أو صعوبة لصالحك. في هذه الحالة أنت حر.

هل هناك شيء ما (عليك) أن تعمله ولم تعمله؟ انهض واعمله الآن، اقبل تماماً عدم فعاليتك وكسلك وجهلك في هذه اللحظة، وإن كان هذا اختيارك. اذهب إليه بالكامل، تمتع به. كن متراكماً قدر المستطاع فإذا ذهبت إليه بالكامل وبوعيك، سرعان ما ستخرج منه، أور بما لا تخرج. في جميع الحالات هناك صراع داخلي، لا مقاومة، لا سلبية.

هل أنت مجهد؟ مشغول جداً للوصول إلى المستقبل، وتجعل من الحاضر مجرد وسيلة للوصول إلى هناك؟ أن سبب الإجهاد هو أنك (هنا) وتريد أن تكون (هناك)، أي أن تكون في الحاضر وتريد أن تكون في المستقبل. إنه لتمزيق بحد ذاته الذي

يشترك داخلياً. إن العيش مع هكذا تمزق داخلي هو جنون. وإن وجب عليك ذلك، تستطيع التحرك بسرعة، تعمل بسرعة، أو حتى تركض، دون تخيل نفسك في المستقبل ومن دون مقاومة الحاضر. وعندما تتحرك، تعمل، تركض - اعمله جملةً وتفصيلاً. تتمتع بفيض الطاقة، بالحيوية العالية لتلك اللحظة. بعدها لن تكون مجهداً بعد الآن. لا تمزيق لذاتك إلى أشين بعد الآن. فقط تحرك، اعمل، اركض - وتتمتع بذلك. تستطيع أن تسقط جميع الأشياء وتجلس على مسطبة المترze. عندما تفعل ذلك، راقب عقلك، ربما يقول: (لا يجب عليك أن تعمل. إنك تضيع وقتك). راقب عقلك وابتسم له.

هل يأخذ الماضي جزءاً كبيراً من انتباحك هل تتكلم أو تفكربه، سلباً أو إيجاباً؟ هل هو أعظم شيء أنجزته تجاربك ومخامرتك؟ هل نتاج تفكيرك ما زال يخلق الذنب والغضب والندم، والأسى والشفقة على النفس؟ إنك لا تقوى وتعزز الشعور الكاذب للنفس فقط بل تساعد على تعجيز تقدم العمر الجسدي عن طريق ترسيبات وتراكمات ماضيك النفسي. ولكي تتأكد من صحة هذا الشيء، عليك ملاحظة من حولك والذين لديهم الميل والنزعة القوية للتشبث بالماضي. اقض على الماضي في كل لحظة. إنك لا تحتاج إليه، اشر إليه فقط عندما يتعلق الأمر بالحاضر. أشعر بقوة هذه اللحظة والامتناع بالوجود. أشعر بحضورك.



هل أنت قلق؟ هل عندك عدة أفكار «ماذا يحدث إذا؟»؟ إنك تتطابق مع عقلك الذي يظهر نفسه كحالة تصورية للمستقبل ويختلف الخوف. لا يوجد طريق يجعلك تكافح مع هكذا حالة، لأنه ليس لها وجود. إنها شبح ذهني. إنك تستطيع إيقاف هذا التأكيل والفساد الحيatic وذلك عن طريق تقدير اللحظة الحاضرة. انتبه إلى أنفاسك، أشعر بالهواء يتدفق داخلاً وخارجياً من جسدك. أشعر بطاقةك وحيويتك الداخلية. لديك الكثير للتعامل معه وتكافح من أجله، في الحياة الحقيقية - مثل العناد ضد إنتاجات العقل التصورية - إنها هذه اللحظة.

أسأل نفسك أي (مشكلة) لديك الآن، وليس السنة القادمة، غداً أو بعد خمس دقائق من الآن - ما الخطأ في هذه اللحظة؟ إنك دائماً تستطيع أن تكافح مع (الآن)، ولكنك لا تستطيع أن تكافح مع المستقبل - ولا يجب عليك ذلك. الجواب القوة، الخطوة الحازمة أو الدهاء سوف تكون هناك عندما تحتاجها، ليس قبل أو بعد.

«يوماً ما سأنجح في ذلك». هل يأخذ هدفك الكثير من انتباحك حتى تقلل من أهمية اللحظة الحاضرة وجعلها وسيلة للنهاية وهل تأخذ المتعة خارج ما تعمله. هل تتضرر البدء بالحياة؟ إذا كنت تطور هذا المفهوم لديك وهكذا أنهاط ذهنية، فلا يهم ما تتجزء أو تحصل عليه، فالحاضر لن يكون جيداً كفاية، ويفدوك المستقبل هو الأفضل. الوصفة الأمثل لعدم الاقتناع الدائم وعدم الإنجاز، إلا توافق على هذا.

هل أنت منتظراً انتظارياً؟ كم أمضيت من حياتك تنتظر؟ وما أدعوه «انتظار ميزان صغير» كالانتظار في صف دائرة البريد، أو محطات انتظار الحافلات، أو في المطار، وانتظار شخص ما للوصول، أو الانتهاء من عمل وغيرها. «انتظار الميزان الكبير» هو تطلعك لقضاء العطلة أو الإجازة القادمة لعمل أفضل، للأطفال حتى يكبرون، للعلاقة الحقيقية الهدافة، للنجاح، لعمل ثروة، لأن تكون مهماً، ومتوراً، إنه ليس من غير الشائع للناس أن يمضوا كل حياتهم منتظرين للبدء في الحياة.

الانتظار هو حالة ذهنية تعني بالأساس أنك تريد المستقبل: إنك لا تريد الحاضر. إنك لا تريد ما حصلت عليه، ولكنك تريد ما لم تحصل عليه. مع كل أشكال الانتظار، فإنك تخلق صراعاً دائماً بين «هنا، والآن»، عندما لا تريد أن تكون هنا، وإنما تريد أن تكون في المستقبل. فإن هذا يقلل من نوعية وأهلية حياتك و يجعلك تخسر الحاضر.

ليس من الخطأ أن تجاهد من أجل تحسين وضعية حياتك. إنك تستطيع ذلك، الحياة هي البداية. وهي ذاتك وجودك الروحي العميق، إنها حقاً كاملة، كالية، وتمامة. ووضعية حياتك تتالف من أحداث وظروف ومن تجاريك. ليس من الخطأ وضع

الأهداف والنضال من أجل إنجازها. الخطأ يكمن باستخدامها كبديل عن الشعور والإحساس بالحياة وبالوجود. إن النقطة الوحيدة للدخول إلى هناك هي (الآن). تماماً مثل المهندس المعماري الذي لا يغير انتباهاً إلى أساس البناء بقدر ما يغير انتباهاً إلى شكل البناء.

الكثير من الناس ينتظرون الرفاهية والازدهار ولكنها قد لا تستطيع أن تأتي في المستقبل. عندما تشرف وتقدر وتقبل بافتتاح حقيقة وواقع حاضرك - وحيثما تكون، ومن تكون، وما تعلمه الآن - عندما تتقبل بالكامل ما حصلت عليه ستكون ممتاً له، ممتاً لما هو عليه، وممتاً للذات. إن عرفان الجميل للحظة الحاضرة والامتناء (بالحياة الآن) هو الازدهار الحقيقي. إنه لا يستطيع أن يأتي في المستقبل. بعده، وبعد مرور الزمن سيتجلى هذا الازدهار لك بطريق متنوعة.

وإذا كنت غير مقتطع بما حصلت عليه، أو حتى لو كنت محبطاً أو غاضباً من فقر وعوز حاضرك، الذي قد يدفعك لتكون غنياً، ولكن حتى لو عملت الملائين، ستظل مستمراً لاختبار حالة عوزك الداخلي، وعندما تغور في الأعماق ستتسلل في الشعور بعدم الاطمئنان. ربما قد تملك العديد من التجارب المثيرة التي يمكن أن تشتريها بالمال، ولكنها سوف تجيء وتذهب وتركك دائماً في شعور فارغ وبحاجة دائمة للمزيد من الابتهاج النفسي والجسدي. أنت لن تقيم في الذات ولذلك أشعر بامتلاء الحياة الآن فهي السبيل الوحيد للازدهار الحقيقي.

إذا تخلى عن الانتظار كحالة ذهنية. وعندما تحس نفسك مغموراً بفيض من الانتظار... تتح عنه خارجاً إلى اللحظة الحاضرة، كن كذلك فقط، وتمتع بالوجود أن كنت في الحاضر، فإنك لا تحتاج لانتظار أي شيء. وفي المرة القادمة سيقول أحدهم (آسف لبقاءك متظراً) ويإمكانك الرد عليه (ذلك صحيح ولكن لم أكن انتظرك، كنت واقفاً هنا فقط أمنت نفسى - في متعة مع ذاتي).

هذه مجرد عدة استراتيجيات ذهنية اعتيادية لإإنكار اللحظة الحاضرة والتي هي جزء من اللاوعي الاعتيادي. من السهل جداً أن يتغاضى عنها لأنها

جزء من الحياة الاعتيادية. ولكن الذي تحاول أن تختبره أكثر هو مراقبة حالتك الذهنية والعاطفية الداخلية، والسهل هو أنك ستعرف أنك وقفت في كمين الماضي والمستقبل والذي يمكن القول أنه اللاوعي، ولكي تستيقظ من حلم الزمن على الحاضر، عليك أن تنتبه إلى: إن الذات الزائفة، التعيسة والتي تقابس من مطابقة العقل، تعيش على الزمن، وهي تعرف جيداً بأن اللحظة الحاضرة تعني الموت الأكيد لها، ولهذا فهي تشعر بأنها دائماً تحت التهديد. إنها ستعمل جاهدة لأخذك خارجاً منها وستحاول إبقاءك في أسر الزمن.

## الهدف الجوهري لرحلتك حياتك

أستطيع أن أرى الحقيقة مما تقول. ولكن ما زلت أعتقد بأنه علينا أن نترك الهدف في رحلة حياتنا، وإلا سوف ننحرف والهدف يعني المستقبل أليس كذلك؟ كيف لنا أن ننكيف مع هيشنا في الحاضر؟

عندما تكون في رحلة، بالتأكيد إنه من المفيد أن تعرف أين أنت ذاهب أو على الأقل معرفة الاتجاه الذي تسير فيه، ولكن لا تنس: الشيء الوحيد الحقيقي تماماً حول رحلتك هو الخطوة التي تخطوها في هذه اللحظة. وهذا هو كل المطلوب.

لرحلة حياتك هدفان، خارجي وداخلي. الهدف الخارجي هو الوصول إلى الهدف أو الوجهة لإتمام ما شرعت بعمله، أو إنجاز هذا أو ذاك، والذي يتضمن بالطبع المستقبل. ولكن في وجهتك، أو الخطوة التي ستخطونها في المستقبل، تأخذ منك الكثير من انتباحك، الذي يصبح أكثر أهمية بالنسبة إليك من الخطوة التي تخطوها الآن، بعدها سوف تقصد بالكامل الهدف الداخلي لرحلتك، التي لا علاقة لها (بالمكان). الذي تروم الذهاب إليه أو (ما) أنت فاعله، ولكن أي شيء تعمله هو (كيف). إنه ليس له علاقة بالمستقبل ولكن له علاقة بنوعية وعيك في هذه

اللحظة، أما الهدف الخارجي يعود إلى البعد الأفقي للفضاء والزمن، الهدف الداخلي يتعلق بأعمق ذاتك في البعد العمودي (الآن) السرمدية رحلتك الخارجية قد تحتوي على ملايين الخطوات؛ أما رحلتك الداخلية فلا تملك إلا واحدة: الخطوة التي تخطوها الآن وفي هذه اللحظة، وكلما أصبحت منتهاً بعمق أكثر لهذه الخطوة الواحدة، أدركت بأنها تحتوي بالفعل بذاتها كل الخطوات الأخرى. كذلك هو الحال للوجهة. هذه الخطوة الواحدة تصير متحولة إلى تعبير عن الكمال، تصرف ذو جمال عالي ونوعية عالية. إنها سوف تأخذك إلى الوجود، ونور الوجود سيستطيع خلالها. هذا هو كلام الهدفين والإنجاز لرحلتك الداخلية تلك الرحلة داخل نفسك.



هل يهم إذا أخرجنا هدفنا الخارجي سواء نجحنا أو فشلنا في هذا العالم؟

سيهمك الأمر طالما أنك لا تدرك هدفك الداخلي. بعد ذلك، الهدف الخارجي لا يعد إلا مجرد لعبة قد تستمر باللعب بها ببساطة لأنها تمنحك المتعة. كذلك من المحتمل أن تفشل بالكمال في هدفك الخارجي، ولكن في الوقت ذاته تنجح في هدفك الداخلي أو العكس تماماً، وهو على الأغلب الأكثر شيوعاً: الفن الخارجي والفقر الداخلي، أو «تربح العالم وتخسر روحك» كما تقول تعاليم السيد المسيح. وأخيراً فإنه من المؤكد بالطبع أن (كل) هدف خارجي سيحكم عليه «بالفشل» عاجلاً أم آجلاً، وببساطة لأنه معرض لقانون زوال كل الأشياء. وكلما تعجلت في إدراك أن هدفك الخارجي لا يعطيك الإنجاز المستمر كان الأفضل لك أن ترى حدود هدفك الخارجي، سوف تتخلص عن توقعاتك غير الواقعية التي كان يجب أن يجعلك سعيداً، وتجعله مذعاناً لهدفك الداخلي.

## ماضي لا يستطيع البقاء في حضورك

ذكرت أن التفكير أو الكلام حول الماضي غير الضروري لو أحد الطرائق التي بواسطتها تتجنب الحاضر ولكن جزء من الماضي الذي ننذر، والذي رها تتطابق معه. لا يوجد مستوى آخر داخلنا للماضي الذي يجعله يعمق أكثر؟ أنا أتكلم عن الماضي اللا واعي الذي يكتف ببياننا لا سيما خلال تجربة حضورنا المبكرة أو حتى تجربة حياننا الماضية وهناك أيضاً حالتنا الثقافية والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً مع البنية الجغرافية والتاريخية التي عشناها. كل هذه الأشياء تقرر كيفية رؤيتنا للعالم كيف تتصور وماذا تفكّر وما نوع العلاقات التي زررها وكيف نعيش حياننا - كيف لنا أن نصبح دائعاً وأميناً لكل ما نريد التخلص منه؟ كم يستغرق ذلك؟ وحنى لو فعلنا ذلك فما يتبقى لنا؟

ماذا يتبقى لنا عندما ينتهي الوهم؟

ليس هناك حاجة للبحث عن الماضي اللا واعي عندك سوى ما يتجلّى في هذه اللحظة كفكرة، أو عاطفة، أو رغبة، أو رد فعل، أو أي حدث داخلي قد يحدث لك. مهما كنت تحتاجاً لمعرفة الماضي غير الوعي عندك، ولكن تحديات الحاضر سوف تخرجه لك. وإذا حضرت في الماضي فكأنما تحضر في حفرة لا قعر لها: هناك المزيد والمزيد دائماً. قد تعتقد بأنك تحتاج إلى وقت أطول لفهم الماضي أو تصبح حراً فيه، وبمعنى آخر، فإن المستقبل سوف يجعلك حراً تدريجياً من الماضي. هذا هو الوهم بعينه. فقط الحاضر يامكانه أن يجعلك حراً من الماضي... والزمن الإضافي لا يستطيع أيضاً أن يجعلك حراً من الزمن - ادخل قوة اللحظة - هذا هو المفتاح.

ما قوة اللحظة؟

إنها ليست أكثر من قوة حضورك، تحرير وعيك من أشكال التفكير. إذاً تعامل مع الماضي بمستوى الحاضر وكلما ركزت انتباهاك على الماضي، حفرته وأثرته، والاحتمال الأكبر أنك تصنع «ذاتاً» خارجه. لا تسيئ الفهم: الانتباها هو

جوهري، ولكن ليس للماضي كماضٍ. أعطِ جل اهتمامك إلى الحاضر، أعطِ انتباحك إلى تصرفك، لردود أفعالك، لمزاجك، وأفكارك، وعواطفك، وخوفك، وتمنّ لــ أنها تقع في الحاضر. (يوجد) ماضٍ فيك. ولو كنت حاضراً بما يكفي لترقب كل تلك الأشياء. من دون انتقاد، من دون تحليل ولكن من دون حكم، وعندها ستتعامل مع الماضي وتذيه من خلال قوة حضورك إنك لا تستطيع أن تجد نفسك بالذهاب إلى الماضي، جد نفسك باللجوء إلى الحاضر.

الليس من المفيد الآن أن نفلهم الماضي ونفلهم أيضاً طافاً نفعل أشياء  
محبنة والتصرف بطرائق معينة وطافاً وهن دون علينا مختلف أنواعاً  
خاصة هن الدراها وأهلعوا هن العلاقات... وغيرها؟

كلما أصبحت أكثر وعيًا لواقع حاضرك، قد تتشكل لديك رؤية مؤكدة (لم) نوظف حالاتاً بهذه الطرائق المخصصة؛ على سبيل المثال، لم تتبع علاقاتك أنماطاً وأشكالاً معينة وقد تذكر أشياء حدثت في الماضي وتراها بوضوح. إنه شيء جيد وقد يكون مفيداً، ولكنه ليس جوهرياً. الجوهرى هو حضورك الوعي. (الذى) يذيب الماضي إنه وكيل تحويلي. إذاً لا تبحث عن فهم الماضي، ولكن كن في الحاضر قدر المستطاع. الماضي لا يستطيع البقاء في حضورك. فقط يستطيع البقاء في غيابك.

## الفصل الخامس

# حالة الحضور

إنها ليست كما تكتفِّر

بقيت تنكلُّ عن حالة الحضور باهتمارها مفتاح، أنا أعتقد أنني  
أفهمها فكرياً، ولكنني لا أعرف إن كنت قد جربتها حقيقةً أبداً. أنا  
أسأعلُّ - هل هي كما اعتقدناها أم هي التي مختلف قائمها؟

إنها ليس كما تعتقد! إنك لا تستطيع التفكير حول الحضور، والعقل  
لا يستطيع أن يفهمها أيضاً. فهم الحضور هو (وجودك) حاضراً.  
حاول بتجربة صغيرة. اغمض عينيك وقل لنفسك: أسأعلَّ عمماً تكون الفكرة  
القادمة. «بعدها كن يقظاً وانتظر الفكرة القادمة. كن كقطة ترافق حجر الفأر.  
أي فكرة ستأتي من حجر الفأر؟ جرب ذلك الآن.



على الانتظار وبدأ قبل أن نظهر الفكرة

كلما كنت في حالة من الحضور الشديد، فإنك حر من التفكير. إنك ما زلت  
يقظاً بدرجة عالية. لأن انتباحك الوعي الحالي يفرق أسفل مستوى معين، تتدافع فيه  
الأفكار. والتشویش الذهني؛ والسکون فيه مفقود وأنك تتراجع في الزمن.

لقد لجأ معلمو (الزین Zen) لاختبار درجة حضور طلابهم بالزحف ببطءٍ  
خلفهم وضربيهم فجأة بعصا. يا لها من صدمة! فإذا كان الطالب في حالة من  
الحضور القائم واليقظة والانتباه، فإنه قد لاحظ معلمه يأتي من خلفه ويستطيع  
إيقافه أو التحيي عنه جانباً لتقادي الضربة. ولكن إذا ضرب، فيعني أنه غارق في  
التفكير، الذي يمكن من القول إنه غائب، غير واعٍ.

البقاء حاضراً في كل يوم من حياتك، يساعد على تعميق الجذور داخل نفسك؛ والا، فالعقل الذي يمتلك زخماً وقوة دافعة لا تصدق سيظل يحرك على الدوام مثل النهر الهائج.

هذا يعني (هتجذر داخل نفسك)؟

إنه يعني أن يكون الحضور مقيم في جسده، ويكون عندك دائماً انتباه لحمل الطاقة الداخلي. لتشعر بجسمك من الداخل، إذا جاز التعبير. إدراك ووعي الجسد يقيقك حاضراً، إنه يرسيك في (الآن).

### النبي يبني (الانتظار)

في الشعور، حالة الحضور قد تقارن بالانتظار. إنه ليس ذلك الانتظار الاعتيادي المزعج الذي هو إنكار للحاضر. إنه ليس الانتظار الذي يجعل انتباهك مركزاً على بعض النقاط في المستقبل والحضور يدرك كعائق يمنعك من امتلاك ما تريده. وهناك أنواع عديدة مختلفة من الانتظار، واحدة منها تتطلب كاملاً يقطتك، شيء ما قد يحدث في أي لحظة، فإذا كنت غير يقظ على الإطلاق، سوف يفوتك ذلك، عليك أن يكون كل انتباهك في (الآن). لم يتبقَّ شيء من أحلام النهار، التفكير، الذاكرة، والتوقع. لا يوجد شدّ نفسي، لا خوف، فقط حضور يقظ. إنك حاضر مع كل ذاتك، مع كل خلية في جسده. في تلك الحالة (أنت) الذي يملك الماضي والمستقبل، والشخصية التي تعجبك، من الصعب إيجادها هناك بعد الآن. ولكنك حتى الآن لم تفقد شيئاً ثميناً. وجوهرياً ما زلت (أنت). إنك تشعر بنفسك أكثر من السابق على الإطلاق، إنك الآن (أنت) نفسك حقاً.

«كن كالخادم الذي ينتظر سيده»، يقول السيد المسيح. لا يعلم الخادم متى سيأتي سيده إلى البيت، لذلك عليه أن يبقى يقظاً ومنتبهاً ومتوازناً، وإن سوف يفوته قديوم سيده. وفي مثل آخر، تحدث السيد المسيح عن خمس نساء مهملات (غير واعيات) اللواتي لا يملكن زيتاً كافياً (الوعي)، لإبقاء مصابيحهن مضاءً (البقاء حاضراً) ولذلك سوف يفوتك العريس والعروسة (الآن)، ولن تحضر مأدبة الزفاف

(التوير). النساء الخمس هن في اتجاه مغاير مع النساء الخمس الحكيمات اللواتي يملكن زيتاً كافياً لصايجهن (البقاء واعياً).

حتى الرجال الذين كتبوا الإنجيل، لم يفهموا معنى هذه الأمثلة، لذلك فإن سوء الفهم والتفسير والتحريف والتشويه الأول انسel إليه عندما كانوا يكتبونه. وفي التفسيرات اللاحقة الخاطئة، كان المعنى الحقيقي مفقوداً بالكامل. لأن تلك الأمثلة كانت ليست حول نهاية العالم بل حول نهاية الزمن النفسي. ولقد أشاروا إلى سمو العقل الذاتي وإلى إمكانية العيش في حالة جديدة من الوعي الكامل.

## الجمال بنشاً في سلوك حضورك

ها وصفته تواً شجء أمارسه بين الفينة والأخرى للحظات قصيرة  
عندما تكون وحيداً ومحلياً بالطبيعة

نعم إن معلمي (Zen) يستخدمون كلمة (ستوري) لوصف وعيٍ داخلي، لحظة اللا عقل والحضور الكلّي. على الرغم من أن (ستوري) ليست تحولاً نهائياً. كن ممتنأً عندما تأتي، لأنها تمنحك طعم التوير. في الحقيقة ربما قد مارستها عدة مرات من دون أن تعرف ماهيتها والتأكد من أهميتها.

الحضور هو الحاجة إلى أن تصبح منتبهاً، واعياً، لجلال وجمال وقدسية الطبيعة. هل سبق لك أن حدقت في الفضاء اللا متناهي في ليلة صافية وأحسست برهبة السكون المطلق والاتساع الذي لا يمكن تصوره؟ هل أصفيت حقاً إلى هدير ماء الجدول في الغابة؟ أو إلى صوت طائر عند المغيب؟ لتكون منتبهاً إلى هكذا أشياء، يحتاج العقل أن يكون في حالة سكون. عليك أن تتخلص من عبء أحمالك ومشكلاتك، من الماضي والمستقبل، وإلا فإنك ترى ولا ترى، تسمع ولا تسمع. إن حضورك التام مطلوب.

ما وراء جمال الأشكال الخارجية، هناك المزيد: شيء لا يمكن تسميته، شيء يفوق حد الوصف، عميق، روحي، جوهر مقدس. وفي أي مكان وزمان هناك الجمال، هذا الجوهر الروحي الذي يشع بطريقة ما. إنه يكشف عن نفسه لك فقط

عندما تكون حاضراً. هل يمكن أن تكون هناك من غير حضورك؟ اذهب عميقاً  
إليه واكتشفه بنفسك.



عندما تجرب تلك اللحظات للحضور، من المحتمل أنك لم تدرك أنك في حالة من اللا عقل. وذلك لأن الفجوة بين تلك الحالة وتدفق التفكير ضيقة جداً. إن وهج التبصر، وهي لحظة اللا عقل والحضور الكلي، قد تدوم لعدة ثوانٍ قبل أن يتدخل العقل، ولكن العقل موجود هناك؛ وإنما، فإنك لا تستطيع تجربة الجمال. العقل لا يستطيع تذكر ولا خلق الجمال. فقط، لثوانٍ معدودات عندما تكون حاضراً بالكامل، هل ذلك الجمال أو تلك القدسية موجودتان هناك. ويسبب ضيق الفجوة والافتقار إلى اليقظة والحدن والانتباه عندك، فإنك ربما غير قادر على رؤية الاختلاف الرئيسي بين الإدراك، والتفكير الأقل إدراكاً للجمال وتسميته، والظاهر به كتفكير. إن فجوة الزمن كانت صفيرة جداً حتى لتبدو مجرد خطوة، ومهما كانت لحظة التفكير تلك موجودة، فإن كل ذلك كان ذاكراً لها.

وكلاماً اتسعت فجوة الزمن بين الإدراك والتفكير، سيكون هناك عملاً أكبر لك كإنسان، والذي يزيدكوعياً.

كثير من الناس يقعون في أسير عقولهم حتى إن جمال الطبيعة لا وجود له عندهم. وربما يقولون (يا لجمال هذه الوردة)، ولكن هذا مجرد تصنيف ذهني آلي. لأنهم غير ساكنين، وغير حاضرين، فإنهم حقاً لا يرون الوردة، ولا يشعرون بعطرها، ولا بقدسيتها - تماماً مثلما لا يعرفون أنفسهم، ولا يشعرون بجوهرهم، ولا بقدسيتهم.

ولأننا نعيش عالم ثقافة العقل المسيطر، فإن معظم الفنون الحديثة، الموسيقى والعمارة والأدب، مشتقة من الجمال، من الجوهر الروحي الداخلي، مع قليل من الاستثناءات. والسبب أن الأشخاص الذين خلقو تلك الأشياء لا يستطيعون - حتى ولو لحظة - تحرير أنفسهم من عقولهم. لذلك فهم ليسوا في تماส مع ذلك المكان في داخلهم حيث يكمن الخلق والإبداع الحقيقي وحيث ييزغ الجمال. العقل يترك لنفسه خلق الهوائي. وليس فقط في صالات الفنون. انظر إلى المناظر الطبيعية في المدن والأراضي الصناعية القاحلة، لم تتنج أي حضارة في العالم قبعاً بهذا الشكل.

## إدراك الوعي الصافي

### هل الحضور هو نفس الوجود؟

عندما تصبح واعياً لذاتك، فالذى يحدث فعلاً، أن الذات تصبح واعية من تلقاء نفسها - وذلك هو الحضور. ومنذ القدم والذات والوعي والحياة في ترداد، ويمكن القول بأن الحضور يعني أن الوعي يصبح واعياً من تلقاء نفسه، أو أن الحياة تتحقق وعيًا ذاتياً. ولكن لا تلتتصق بالكلمات، ولا تجهد نفسك لفهم هذا.  
لا يوجد شيء تحتاج إلى فهمه قبل أن تصبح حاضراً.

أفلاهم تهاماً ما قلته تواً. ولكن يبدو أنه يتضمن ذلك الدنا - ذلك الواقع الساهي اللا محدود الذي لم يكتفى بعد. ذلك هو اجتناب مرحلة النطوة. هل يحتاج الله إلى الرهن للنفع الذاتي؟

نعم، ولكن فقط كما ترى من المنظور الظاهري للكون في الإنجيل، يقول رب: «أنا البداية وأنا النهاية»، و «أنا الحي الواحد». في المملكة السرمدية حيث يقيم رب، الذي هو أيضاً (بيتك)، إن البداية والنهاية هي واحدة، وإن جوهر الأشياء التي انخلقت أو التي سوف تُخلق هي في حالة حضور سرمدي غير ظاهر للوحدة والكمال - إجمالاً كل شيء ما وراء العقل البشري يستطيع دائماً التصور والفهم. في عالمنا منفصل الأشكال، فإن الكمال السرمدي هو مفهوم لا يصدق. هنا حتى الوعي، الذي هو نور نابع من المنبع السرمدي، يبدو خاضعاً لعملية التطور، ولكن هذا ناشئ من إدراكتنا المحدودة. إنه ليس شرط مطلق. ومع ذلك، دعني استمر بالكلام حول نمو وتحول الوعي في هذا العالم.

كل شيء في الوجود له كيان (ذات)، له روح الله، له درجة من الوعي - حتى الحجر له وعي بدائي؛ وإلا لما كان موجوداً. وإن ذراته وجزيئاته سوف تتشتت وتتبعد. كل شيء حي. الشمس والأرض والنبات والحيوان والبشر - جميعها تعبر عن الوعي بدرجات متوعة، وينتج عن هذا الوعي كأسلوب.

ينهض العالم عندما يضطلع الوعي بمظاهر وأشكال ذهنية وأشكال مادية انظر إلى ملايين الأشكال من الحياة على هذا الكوكب وحده في البحر، وعلى الأرض، وفي الجو - كل شكل من أشكال الحياة يصور ملايين الزمن. إذاً ما النهاية؟ يتخد الوعي أشكالاً متخفيّة تصل إلى درجة التعقيد الفصوى حتى إنه يفقد نفسه فيها. في أيامنا الحاضرة، وعي البشر يتطبّق كلياً مع تخفيه. إنه فقط يعرف عن نفسه كشكل ولذلك يعيش في خوف الإبادة من شكله النفسي والجسدي. هذا هو العقل البشري، وهنا حيث يبدأ الاختلال الوظيفي. إنه يبدو الآن كما لو أن شيئاً ما قد ذهب بطريق الخطأ إلى مكان ما على طول خط نظرية النشوء. وأخيراً، فإن ضفت المعاناة يخلق هذا الاختلال الوظيفي الظاهر في قوى الوعي للمطابقة مع الشكل وإيقاظه من حلم الشكل: إنه يستعيد الوعي الذاتي، بعد مستوى وأعمق من زمان فقدانه.

هذه العملية أوضحتها السيد المسيح في أمثلته عن ابن الصال، الذي ترك بيت أبيه، وبدد ثروته، وأصبح خالي الوفاض من كل شيء، بعدها أجبرته المعاناة على العودة إلى بيت أبيه. وعندما فعل ذلك فإن أبوه (أحبه أكثر) من ذي قبل. حالة الولد كانت كما كان من قبل، ولكنها ليست بالضبط كذلك، لقد جعلت عنده بُعداً إضافياً من الفهم. إن هذا المثل يصف الرحلة من الاكتمال غير الوعي إلى عدم اكتمال ظاهرو (شرير) للكمال الوعي.

هل تستطيع الآن رؤية الدلالات العميقية والواسعة لتصبح حاضراً كمراقب لم哉ك؟ متى راقبت عقلك، سيسحبك الوعي من أشكال العقل، التي ستتحبّب بعدها الشاهد أو المراقب حسب ما نسميه. وهذا فالراقب - هو الوعي الصادق لما وراء الشكل - يصبح أقوى، والتشكيل الذهني يصبح أضعف. عندما نتكلّم عن مراقبة العقل فنحن نشخص الحدث على أنه دلالة كونية: بواسطتك، الوعي يستيقظ خارج حلمه للمطابقة مع الشكل وينسحب منه. هذا إنذار، ولكنه بالتحديد جزء من حدث الذي من المحتمل أن يبقى في المستقبل البعيد مهما طال الزمن التاريخي الذي يعنيه. هذا الحدث يسمى - نهاية العالم.



عندما يحرر الوعي نفسه من مطابقته مع الأشكال الذهنية والجسدية، فإنه يصبح ما قد نسميه بالصفاء أو الوعي المترور، أو الحضور. هذا ما قد حصل فعلاً لبعض الناس، ويبدو أنه يتوجه للحصول قريباً وبموازين أكبر وأكبر، على الرغم من أن ليس هناك ضمان مطلق بأن (سوف) يحصل، معظم البشر ما زال يستحوذ عليهم القالب الذاتي للوعي: يتطابقون مع عقلهم الذي يدير حياتهم. وإذا لم يتحرروا من عقلهم في الوقت المناسب، فإنهم سيدمرون أنفسهم بواسطته. وسيجريون المزيد من القلق والصراع، والعنف والمرض، والإحباط والجنون. العقل الذاتي أصبح كالسفينة الغارقة. إذا لم تغادرها فسوف تفرق معها في القاع. إن العقل الذاتي المتراكم هو أخطر أنواع الجنون وجود مدمر دائمًا لإبادة هذا الكوكب. ماذا تعتقد سيحدث على هذا الكوكب إذا بقي الوعي الإنساني غير قادر على التغيير؟ عند معظم البشر، الرجاء الوحيد أنهم يجدون من عقولهم ما يمكن إرجاعه إلى مستوى الوعي أ更低 than them. إن كل واحد يعمل ذلك كل ليلة أشاء نومه. ولكن هذا أيضاً يحدث للبعض على مدى واسع بواسطة الحشيش، والكحول والمخدرات التي تعمل على كبت وتحديد نشاط العقل. فإذا لم يكن الكحول والمهدئات والمسكناً، وكذلك المخدرات المتنوعة والتي تستهلك بكميات واسعة جداً، فإن جنون العقل البشري سيصبح أكثر وضوحاً على ما هو عليه فعلياً. أنا أصدق ذلك، وإذا حرموا من عقاقيرهم، فإن عدداً كبيراً من السكان سيصبحون خطراً على أنفسهم وعلى الآخرين. هذه المخدرات، تبيك طبعاً في حالة التصاق مع الاختلال الوظيفي. وإن استعمالها الواسع. يؤخر تعطيل بنية العقل القديم ويزوغر وانشقاق الوعي العالي. وعندما يحصل الأفراد المستخدمين لهذه العقاقير والمخدرات على بعض الراحة من عذاباتهم اليومية التي ابتلوا بها عن طريق عقلهم، فإنهم قد منعوا من توليد المزيد من الوعي الكافي للحضور بالظهور فوق التفكير ولذلك يجدوا التحرر الحقيقي.

الرجوع عن مستوى الوعي أ更低 than the العقل الذي هو مستوى قبل التفكير لأسلامنا القدماء وللحيوانات والنباتات، هو ليس خيارنا، ليس هناك طريق للرجوع. إذا كان على الجنس البشري أن يعيش ويبقى، فعليه الانتقال إلى المرحلة المقبلة. يتحول الوعي في كل مكان في الكون إلى بلايين الأشكال. حتى لو لم نصنعه

نحن، فإنه لم يكن يحدث في الميزان الكوني. لا إرجاع ولا حصول على الوعي إذا فقد أبداً، لذلك فهو يعبر ببساطة عن نفسه عبر بعض الأشكال الأخرى. ولكن الحقيقة المهمة هي أنني أتكلّم هنا وأنت تصفني أو تقرأ هذه العلاقات الواضحة التي جعلت الوعي الجديد يحصل على موطئ قدم له على هذا الكوكب.

لا يوجد شيء شخصي في هذا: أنا لا أدرسك. أنت واعٍ، وإنك تصفني إلى نفسك. هناك قول شرقي: «المعلم وطريقة التعليم يخلقون التعليم». وفيه جميع الحالات، الكلمات بحد ذاتها ليست مهمة. إنها ليست الحقيقة: إنها فقط تشير لمدلولاتها. أنا أتكلّم عن الحضور. وبينما أنا أتكلّم ربما يمقدورك الانضمام إلىّي في هذه الحالة على الرغم من أن كل كلمة استخدمها لها تاريخ بالطبع، وإنها تأتي من الماضي، كما هو حال كل اللغات، كل الكلمات التي أتكلّم بها معك تحمل في طياتها ترددات لطاقة عالية من الحضور، منفردة تماماً عن المعنى التي تنقله الكلمة.

حتى الصمت يحمل الحضور بصورة فعالة وواسعة لذلك عندما تقرأ هذا أو تصفني إلىّي أتكلّم، كن منتبهاً إلى الصمت بين وتحت الكلمات. كن منتبهاً إلى الفجوات، للإصغاء إلى الصمت حيثما تكون، مسألة بسيطة وطريقة مباشرة لتصبح حاضراً. حتى لو كان هناك ضوضاء أو تشويش، دائماً هناك صمت بين وتحت الأصوات. الإصغاء إلى الصمت يخلق في الحال سكوناً في داخلك وهذا السكون فقط يستطيع أن يظهر الصمت خارجاً. وهل يكون السكون حضور، ووعياً متحرراً من أشكال التفكير؟ هناك يكمن الإدراك الحي لما كنا نتحدث عنه.



## السيد المسيح: حقيقة حضورك الإلهي

تستطيع أن تستبدل كلمة (المسيح) بالحضور. إذا كان ذلك يشكل بالنسبة إليك معنى (هدفًا) أكثر. السيد المسيح هو إلهك. جوهره (ماهيته) أو نفسه، كما يدعى أحياناً في الشرق. الفرق الوحيد بين السيد المسيح والحضور هو أنَّ المسيح يرجع إلى شائبة

الإلهية مهما يكن وعيك له أو لا وعيك، بينما الحضور يعني الإلهية اليقظة أو جوهر الله.

كثير من سوء الفهم والمعتقدات الخاطئة حول السيد المسيح تتوضّح إذا أدركت أنه لا ماضٍ ولا مستقبل في المسيح. أن تقول المسيح كان أو سوف يكون فهذا تناقض في المصطلحات. يسوع كان. كان رجلاً عاش منذ ألفي عام وأدرك الحضور المقدس، طبيعته الحقيقة. ولذلك قال: «قبل أن يكون إبراهيم، أنا موجود». لم يقل! «كنت أحيا سابقاً قبل أن يولد إبراهيم».

ذلك قد يعني أنه كان لا يزال داخل بعد الزمني وتطابق الشكل. الكلمات أنا أكون استخدمت في جملة تبدأ في الزمن الماضي تشير إلى تغير جوهرى، فجوة في بعد الزمني (الدُّنْيوي). إنها تشبه عبارة عند (Zen) عن عظمة النبوة، يسوع حاول أن يبلغ مباشرة، ليس عبر الفكرة المنطقية، معنى الحضور وإدراك النفس. لقد ذهب وراء بعده الوعي المسيطر عليه بالزمن، إلى العالم السرمدي. إن بُعد الخلود قد أتى إلى العالم. الخلود، بالطبع، لا يعني الزمن اللا منتهي، بل لا زمن. وهذا عيسى الرجل أصبح السيد المسيح. مركبة للوعي الخالص. ما تعرّف الله لنفسه في الإنجيل؟

هل يقول الله: «لقد كنت دائماً موجوداً، وسابقاً دائماً موجوداً» بالطبع لا. ذلك يمكن أن يمنح الحقيقة للماضي والمستقبل قال الله: «أنا أكون» لا زمن هنا، فقط الحضور.

«القدوم الثاني» للسيد المسيح هو تحول في وعي الإنسان، انتقال من الزمن إلى الحضور، ومن التفكير إلى الوعي الخالص وليس وصول رجل ما أو امرأة. إذا كان «المسيح» سيعود غداً بشكل ما خارجي، ماذا يمكن أن يقول (أو تقول) لك غير هذا «أنا الحقيقة، أنا الحضور الإلهي. أنا الحياة الأبدية. أنا داخلك. أنا هنا. أنا الآن».



لا تشخصين السيد المسيح أبداً. لا تجعل المسيح في تطابق الشكل. إن تجسّد فكرة أو فلسفة في شخص معين والإلهات الأمهات والساسة المتورّين والقلة القليلة

الحقيقة ليسوا استثنائيين كأشخاص. من دون نفس مزيفة لتدعم وتدافع وتطعم، إنهم أبسط من ذلك، بل عاديون أكثر من رجل عادي أو امرأة عادية. إن أي فرد ذي ذات (أنا) قوية يعتبرهم تافهين أو لنقل، لا يراهم أبداً.

إذا انجذبت إلى معلم متور، فذلك سببه وجود حضور كافٍ لديك لدرك الحضور في الآخر. هناك أناس كثر لم يدركوا يسوع أو بودا، لأنه دائمًا يوجد أناس يتتجذبون لعلميين مزيفين. الذوات يتتجذبون إلى ذوات أكبر. الظلام لا يدرك النور. النور وحده يدرك النور. لذا لا تصدق أن النور يكون خارجك، أو أنه يمكن أن يأتي فقط عبر شكل خاص. إذا كان سيدك هو تجسيد المسيح (اتحاد الألوهية والناسوتية فيه) للإله، عندئذ من تكون؟ أي نوع من الحصر هو تطابق مع الشكل، والتطابق مع الشكل يعني الذات، بصرف النظر عن قدرته على التكر والاختفاء.

استخدم حضور السيد لتعكس تطابقك الخاص ما وراء الاسم والشكل العائدين لك ولتصبح أشدّ حضوراً بنفسك. قريباً سوف تتحقق أنه لا يوجد (خاصتك) أو (خاصتك) في الحضور. الحضور واحد.

عمل المجموعة يمكن أن يكون مساعداً لتقوية نور حضورك، مجموعة من الناس يأتون معاً في حالة حضور يولد حقل طاقة جمعي ذا قوة عظيمة. إنه لا يرفع درجة حضور كل عضو في المجموعة فقط بل يساعد في تحرير الوعي الجماعي الإنساني من حالة هيمنة العقل الحالية. هذا سيجعل حالة الحضور سهلة المنال للأفراد بشكل متزايد. على كل حال، ما لم يكن عضو واحد على الأقل من المجموعة ثابتاً بحزم فيها، ويستطيع أن يمسك بالطاقة المتكررة للحالة، فإن العقل الذاتي يمكن أن يعيد التأكيد على نفسه ويخرّب مساعي المجموعة.

على الرغم من أن عمل المجموعة ليس بذى شأن، فإنه غير كافٍ وعليك ألا تعتمد عليه، ولا على معلم أو سيد، سوى في مرحلة التحول، بينما تتعلم المعنى وتمارس الحضور.

## الفصل السادس

### أجساد الداخلي

#### الذات هي نفسك الأعمق

لقد تكلمت سابقاً عن أهمية اهتمالك الجنوبي العميقة داخلك أو التي تسكن جسدك. هل تستطيع شرح ما عننت بذلك؟

يستطيع الجسد أن يكون نقطة الدخول إلى عالم الذات. دعنا نذهب في هذا الموضع إلى أعمق من ذلك الآن.

ها زلت في هناءً هن فلعي الكامل ما تعنيه أنت بالذات؟

توقف عن محاولة فهم الذات. لقد امتلكت فعلاً لمحات مهمة ذات مغزى عن الذات، ولكن العقل سيحاول دائماً عصرها في صندوقٍ صغير ووضع العلامة عليه. وتصبح غير مؤدية لا تستطيع أن تكون موضوعاً للمعرفة. في الذات الفاعل والمفعول يندمجان ويصبحان واحداً.

يمكن الشعور بالذات كحضور دائم (أنا) التي هي ما وراء الاسم والشكل. إلى حدٍ يجعلك تعرف فيه (من أنت) ولتبث في تلك الحالة عميقة الجنوبي والتي هي التصوير الذي يجعلك حرّاً.

حرّ هنّ هادا؟

حر من الوهم الذي يجعلك لا شيء أكثر من جسد بشري وعقل. هذا (وهم النفس)، كما سماه بودا، وهو صميم الخطأ. والتحرر من (الخوف) في أشكاله المتخفيّة التي لا تعد - هو نتيجة حتمية لذلك الوهم - الخوف ذلك المعدّ المستديم لك طالما تشتق إحساسك من الذات التي هي فقط شكل قابل للعطب وسريع الزوال. وحر من (الخطيئة)، التي تجعلك تعاني من صراع غير واعٍ مع نفسك ومع الآخرين طالما هذا الإحساس الواهم للذات يغطي ما تفكّر فيه قولهً وفعلاً.

## انظر ما وراء الكلمات

أنا لا أحبذ كلمة (خطيئة)، فهي تتضمن الحكم على الذنب

عبر القرون، الكثير من الأفكار والتفسيرات الخاطئة تراكمت حول الكلمات ومنها كلمة (خطيئة)، وهذا نابع من الجهل، سوء الفهم، أو الرغبة في السيطرة، ولكن هذه الأفكار والتفسيرات تحتوي في جوهرها على الحقيقة. فإذا كنت غير قادر على النظر إلى ما وراء تلك التفسيرات، ولا تستطيع التعرف على الحقيقة التي تشير إليها تلك الكلمة، فعليك ألا تستخدمها. لا تلتصق بحدود الكلمات. وما الكلمة إلا وسيلة للنهاية. مجرد صرف نظر أو تجريد. ولا تشبه العلامات الموجودة على الطرق التي تدل وتشير إلى ما وراءها. فكلمة (عسل) لا يقصد بها ذات العسل. بإمكانك أن تتكلم وتدرس عن العسل بقدر ما يحلو لك، ولكنك لن (تعرفه) حتى تذوقه. وبعد أن تذوقته، الكلمة تصبح أقل أهمية لك. سوف لن تلتصق به بعد الآن. وبإيجاز، إنك تستطيع أن تتكلم أو تفكّر باستمرار حول الله حتى بقية عمرك، ولكن هل يعني لك ذلك أنك تعرف أو تلمح الواقع والحقيقة التي تشير إليها تلك الكلمة؟ إنها في الواقع ليست أكثر من فهم استحوادي للأشياء المعلمة، معبد عقل.

وينطبق ذلك على المعكوس: إن كنت لا تحب كلمة (العسل)، فإن ذلك يمنعك حتى من تذوقه. إذا كان لديك مقت شديد لكلمة (الله)، والذي هو صيغة سلبية للمودة، فأنت ربما لا تذكر الكلمة فقط بل الحقيقة التي تشير إليها. أنت تعزل نفسك عن إمكانية ممارسة الحقيقة. كل هذا بالطبع مرتبط فعلياً بوجود تطابق مع عقلك.

فإن كانت الكلمة لا تلائمك بعد الآن، إذاً أسقطها واستبدلها بأي كلمة تلائمك. فإن كانت كلمة (الخطيئة) لا تعجبك، إذاً سمّها لا واعي أو جنون. قد يقربك ذلك إلى الحقيقة، الواقع الذي يكمن خلف الكلمة، من عدم استعمالك لكلمة مثل (الخطيئة)، ويترك متسعًا قليلاً للذنب.

أنا لا أحبذ هذه الكلمات أيضاً، فلدي تفضيل أن **هذا** خطأ ما في  
أو أنه قد هلت محاذتي.

بالطبع، هناك خطأ ما لديك - ولم يتم محاكمتك.  
أنا لا أقصد أن أجرح مشاعرك شخصياً، ألا تنتهي إلى الجنس البشري، ذلك  
الجنس الذي قتل أكثر من ١٠٠ مليون من أبناء جنسه في القرن العشرين وحده؟

هل تقصد الذنب الجماعي؟

إنه ليس سؤالاً عن الذنب. ولكن طالما أنك تدار من قبل عقلك الذاتي، فإنك جزء  
من الجنون المترافق، ربما أنك لم تتظر بعمق إلى حالة الإنسان في حالة سيطرة العقل  
الذاتي وهيمنته عليه. افتح عينيك وشاهد الخوف والإحباط، والجشع والعنف الذي يعم  
الجميع. انظر إلى القسوة والمعاناة بموازين لا تصدق تجعل البشر يتصارعون ويستمرون  
بالصراع مع بعضهم بعضاً وكذلك الحال مع أشكال الحياة الأخرى على هذا الكوكب.  
ليس عليك أن تحكم وتدين هذا. راقب فقط. تلك هي الخطية. ذلك هو الجنون، ذلك هو  
اللاوعي. وفوق كل ذلك، لا تسأل أن تراقب عقلك، ابحث خارج جنور الجنون هناك.

## اكتشف حقيقتك الحقيقة التي لا تختلف ولا تخرب

لقد قلت أن المطابقة مع شكلنا البشري هي جزء من الوهم. إذاً كيف  
يسقط الجنون. الشكل البشري. أخذك إلواه الذات؟

الجسد الذي نراه وتلمسه يستطيع أخذك للذات. ولكن ذلك الجسد الظاهر  
والملموس ما هو إلا قشرة خارجية، أو مجرد إدراك محدود ومشوه لحقيقة أعمق. في  
حالتك الطبيعية للوعي مع الذات. هذه الحقيقة الأعمق يمكن الشعور بها في كل لحظة  
في جسد روحي خفي، وحضور منعش داخلك. ولكي (تقيم في الجسد) عليك أن تشعر به  
من داخلك، تشعر بالحياة داخل الجسد وهناك ستعرف أنك ما وراء الشكل الخارجي.  
لكن ذلك مجرد بداية رحلة داخلية تأخذك إلى أعماق أكبر وأكبر في عالم  
السلام والسكينة، وأكثر من ذلك، فهي تأخذك أيضاً إلى حياة قوية جداً مليئة

بالحيوية والنشاط. في البدء، قد تحصل على لحة سريعة لها، ولكن من خلالها ستبدأ يدرك أنك لست مجرد كسرة أو جزء ليس له معنى في عالم المخلوقات، معلق بين الولادة والموت، متعة قصيرة الأجل يتبعها ألم وإبادة بلا حدود. تحت شكله الخارجي، إنك مرتبط مع شيء فسيح جداً، غير قابل للقياس ومقدس، غير قادر على رؤيته أو الكلام عنه - وعلى الرغم من ذلك، أنا أتحدث عنه الآن، ليس لإعطائك شيء تؤمن به ولكن لأنك لك كيف تستطيع معرفته بنفسك.

إنك منقطع عن الذات طالما عقلك يشغل كل انتباحك. وحين يحدث هذا - وكثيراً ما يحدث بصورة مستمرة ل معظم الناس - فإنك لست في جسدك. العقل يمتص كاملوعيتك ويحوله إلى هراء عقلي. لا تستطيع أن توقف التفكير. التفكير العقيم والعقد أصبح مرضناً مزمناً. وكل إحساسك "من أنت" مشتق من فعالية العقل. هوينك لم تعد متعددة في ذاتك، تصبح قابلاً للعطب والانجراف وستظل دوماً محتاجاً أن تنسى ذهنياً، مما يخلق الخوف كأنفعال مسيطر وتتابع له. المهم فعلًا هو أن تضنه من حياتك: الانتباه إلى أعماق نفسك - إلى حقيقتك الخفية غير القابلة للعطب أو التلف.

لتكون واعياً للذات، تحتاج إلى أن تصلح الوعي من العقل. وهذا من أهم الواجبات الجوهرية في رحلتك الروحية. وإصلاح الوعي سيحرر مساحات شاسعة منه بعد أن وقفت في شراك العقل سابقاً في تفكير مغد وغير مجد. إن الطريقة الفعالة لعمل هذا هي ببساطة تركيز انتباحك وأخذك بعيداً عن التفكير وتوجهه إلى الجسد، حيث يمكن الشعور بالذات كأول مثال لحقل الطاقة الخفي الذي يعطي الحياة ما تريد إظهاره كجسد بشري.

## الارتباط مع الجسد الداخلي

وجه انتباحك إلى الجسد. اشعر به من الداخل. هل هو حي؟ هل توجد حياة في يديك، ذراعيك وساقيك وقدميك - في جوفك، في صدرك؟ هل تستطيع أن تشعر بحقل الطاقة الرقيق الذي يعم كل جسدك ويعطي الحيوية والنشاط لكل عضو وكل خلية؟ هل تستطيع أن تشعر به معاً في كل أجزاء جسدك كحقل وحيد للطاقة؟ أبق تركيزك على الشعور بجسسك الداخلي لبضع دقائق. لا تبدأ بالتفكير

حوله - أشعر به. وكلما أوليته اهتماماً أكبر، أصبح هذا الشعور أوضح وأقوى. وسوف يشعرك بأن كل خلية في جسدك أصبحت أكثر حياة، وإذا كنت تملك رؤية حسية قوية، قد تكون صورة واضحة لجسده. وعلى الرغم من تكوين هذه الصورة قد يساعد مؤقتاً، ولكن أعطِ انتباهاً أكثر إلى شعورك وليس إلى الصورة التي قد تظهر. إن أي صورة مهما كانت جميلة أو قوية، فهي تحديد شكلي، وبالتالي فهناك مجال أقل للاختراق لعمق أبعد.



إن الشعور بجسسك الداخلي هو شعور بلا هيئة، بلا حدود، لا يسبر غوره. تستطيع دائماً الولوج فيه بعمق أكبر. فإذا كنت لا تستطيع الشعور كثيراً في هذه المرحلة، ادفع بانتباهاك إلى أي شيء (تستطيع) الشعور به. ربما قد يكون هناك وخز خفيف في يديك أو قدميك. ذلك جيد للحظة. ولكن فقط ركز على الشعور. وسيصبح جسسكحياً. لاحقاً، سوف تجرب أكثر وأكثر. احتفظ ببعض الانتباه في حقل الطاقة الداخلية للجسد حتى لو نظرت حول الفرفة. لأن الجسد الداخلي يكمن عند عتبة الباب بين هوية شكلك وهوية جوهرك، فهي طبيعتك الحقيقة. عليك أن تكون في تماس معها.



## الدخول عبر الجسم

لماذا محظم الأدريان تدين وتنكر الجسم؟ و حتى الباحثون الموحانيون اعتبروا الجسم عائقاً أو حتى خلعها.

لماذا قلة من الباحثين أصبحوا مكتشفين؟

على مستوى الجسم، البشر قريب جداً من الحيوانات وكل الوظائف الجسدية الرئيسية - المتعة والألم، والتنفس والأكل، والشرب والنوم، والإجبار على

التزوج والإنجاب، الولادة والموت - هذا ما نتشارك به مع الحيوانات. وعلى مدى الدهر فالبشر بعد سقوطهم من حالة النعمة الإلهية والتوحيد إلى حالة الوهم، استفاقوا فجأةً لما يبدو جسد حيواني - ووجدوا أن ذلك مزعج جداً. «لا تخدع نفسك. إنك لست أكثر من مجرد حيوان». ويبدو أن هذه الحقيقة ظلت تحدق في وجوههم. ولكن الأكثر إزعاجاً لهم هي حقيقة مسامحتهم. آدم وحواء لمسوا هذه الحقيقة عندما وجدوا نفسيهما عاريان، وأصبحوا مرتعبين. لقد شرع فيهم الإنكار اللا واعي طبعيّنهم الحيوانية بسرعة كبيرة. إن التهديد القوي الذي تغلب عليهم غريزياً والذي يسوقهم ويرجع بهم إلى الوعي الكامل كان حقيقياً فعلاً. العار والعزل والتحرّم ظهر حول أجزاء معينة من الجسد والوظائف الجسمية. خاصة الجنسية منها - إن نور وعيهم آنذاك لم يكن قوياً لدرجة تكفي لإقامة صدقة مع طبيعتهم الحيوانية، ليسموها لها أن (تكون) ولو متعة التي هي واجهة أنفسهم - بل جعلوا كل شيء يذهب وحده عميقاً فيه لاكتشاف السر الإلهي المخفي في دواخلهم، الحقيقة مع الوهم. إنهم يرون أنفسهم الآن كما لو (يملكون) جسداً. وهذا أفضل من أن يكونوا مجرد وجود له. لذلك فعملوا ما عملوه. وبدؤوا بالانفصال عن أجسادهم.

عندما ظهرت الأديان، أصبح هذا الانفصال والتداعي أكثر إعلاناً مثل الاعتقاد (أنك لست جسداً). وأعداد من الناس لا تحصى ولا تعد في الشرق والغرب عبر العصور المختلفة قد جربوا أن يجدوا الله، والخلاص، أو التّوّير عبر إنكار الجسد. هذا أخذ شكلاً لإنكار الإحساس بالمتعة وخاصة في المسائل الجنسية على وجه الخصوص، وفي الصيام، وفي الممارسات الزهدية والصوفية. وإنهم قد ابتلوا بألم الجسد في محاولة لإضعافه ومعاقبته باعتباره (خطاء). وفي المسيحية اعتادوا على تسميته (إماتة الجسد). آخرون حاولوا الهروب من الجسد بالدخول في حالات من البحث خارج التجارب الجسمية. وما زال العديد يفعلون ذلك - حتى بودا قال أنه جرب إنكار الجسد عبر الصيام وكل أشكال الزهد والتتسك لمدة ستة أعوام،

ولكنه لم ينل التّوّير حتى بعد أن تخلى عن هذه التجارب والممارسات. والحقيقة أن لا أحد أبداً أصبح متوراً عبر إنكار أو محاربة الجسد أو عبر التجارب خارج الجسد. على الرغم من أن هكذا تجارب قد تفتّن وتسحر وقد

تستطيع إعطاءك لمحه عن حالة التحرر من الشكل المادي للجسد، وفي النهاية يتحتم عليك العودة إلى الجسد دائمًا، حيث العمل الجوهرى للتحول يحدث هناك. التحول هو (عبر) الجسد، وليس بعيداً عنه. ولهذا ولا معلم حقيقى قد أيد محاربة أو ترك الجسد على الرغم من أن نتاج عقولهم جعل لهم أتباعاً ومربيين.

في التعاليم القديمة التي عنيت بالجسد، أجزاء معينة فقط من تلك التعاليم بقيت حية وعاشت على مدى السنين، مثل قول السيد المسيح «إن كل جسدك سيكون ممثلاً بالنور»، وقد تبقى هذه التعاليم كأساطير وخرافات، مثل الاعتقاد بأن السيد المسيح لم يتخلى عن جسده وظل معه كواحد حتى عندما ارتفع إلى «السماء». وعلى الأغلب أن لا أحد حتى يومنا هذا قد فهم هذه الأجزاء أو المعانى الخفية لها. وأن الاعتقاد «أنك لست جسدك» قد ساد الكون، وقاده إلى إنكار الجسد ومحاولة الهروب منه. أعداد من الباحثين وصلوا إلى حد الامتناع عن بلوغ الإدراك الروحي لأنفسهم وأصبحوا مكتشفين.

هل بالإمكان استرداد التعاليم المفقودة التي تدل على أهمية الجسد  
أو إعادة بناء هذه التعاليم من الأجزاء المفقودة؟

لا حاجة لذلك، لأن كل التعاليم الروحية تنشأ من المصدر نفسه، في ذلك الجوهر، يوجد دائماً معلم واحد، يتجلّى بأشكال مختلفة عديدة. أنا هو ذلك المعلم، وأنت كذلك، في المرة التي تستطيع فيها الدخول إلى داخل المصدر. والطريق إلى ذلك يكون عبر الجسد الداخلي. على الرغم من أن جميع التعاليم الروحية تنشأ من المصدر نفسه، وحالما تصبح هذه التعاليم فعالة ومدونة فالملاحظ أنها لا تعود عن مجموعة من الكلمات - والكلمة هي لا شيء سوى دلالات، وكما تحدثنا عنها سابقاً. جميع تلك التعاليم هي دلالات تشير إلى طريق العودة إلى المصدر.

لقد تحدثت بالفعل عن الحقيقة المخفية داخل جسدك، ولكنني سأوجز مرة ثانية التعاليم المفقودة للأسياد والمعلمين. هنا أيضاً دلالة أخرى. الرجاء حاول أن تشعر بجسسك الداخلي وأنت تقرأ أو تستمع.

## موعظة في الجسد

ما تلاحظه من تركيب بشري كثيف يدعى الجسد، الذي هو مشروع للمرض، والشيخوخة والموت، وهو ليس حقيقة جوهرية - ليس أنت. إنه عدم إدراك لحقيقةك الجوهرية لما وراء الولادة والموت وهو ناشئ من محدودية عقلك، الذي فقد ملامسة الذات، ويخلق الجسد كشاهد على إيمانه الوهمي في الانفصال ويرت حاله الخوف. ولكن لا تصرف عن الجسد، الذي يحتوي في دواخله على رموز الزوال والمحدودية والموت الذي تفهمه على أنه خلق خادع موهם في عقلك والذي يحجب روعة وإشراق حقيقتك الجوهرية الأبدية، لا تصرف انتباهاك في أي مكان آخر عند بحثك عن الحقيقة، التي لا يمكن أن تجدها في أي مكان آخر سوى داخل جسديك.

لا تحارب ضد الجسد، لأنك أن فعلت ذلك فكأنما تحارب ضد حقيقتك الخاصة. أنت (هو) جسديك، الجسد الذي تستطيع لمسه ورؤيته ما هو إلا قناع خادع موهם. تحته يكمن الجسد الداخلي الخفي، وهو طريقك إلى الوجود، إلى الحياة غير الظاهرة من خلال جسديك الداخلي، إنك ترتبط بصورة متلازمة بهذه الحياة الواحدة غير الظاهرة - بلا ولادة، بلا موت، حضور خالد. وعبر جسديك الداخلي، إنك إلى الأبد واحد مع الله.



## اهلك الجنور العميقه داخلك

المفتاح هو أن تكون في حالة تواصل دائم مع جسديك الداخلي - لتشعر به في كل الأوقات. هذا سوف يعمق وتحول حياتك بسرعة. وكلما زاد الوعي الذي توجهه إلى جسديك الداخلي، أصبحت ذبذبته الاهتزازية أعلى، تماماً مثل التور الذي يسطع أكثر حالما تدبر مفتاح الكهرباء. في هذا المستوى من الطاقة العالية لا يمكن

للسلبية التأثير عليك بعد الآن، وسوف تتجه إلى مهاجمة الحالات الطارئة الجديدة التي تعكس هذا التردد العالى.

إذا أبقيت انتباحك على الجسد بقدر ما يمكنك، فإنك سوف تثبت فين (الآن). سوف لن تخسر نفسك في العالم الخارجي، ولن تخسر نفسك في عقلك. الأفكار، والعواطف، الخوف والرغبات، قد تظل هناك لدى أطول، ولكنها سوف لن تتغلب عليك.

الرجاء اختبار أين هو انتباحك في هذه اللحظة. إنك تستمع إلى، أو إنك تقرأ هذه الكلمات في كتاب. ذلك هو التركيز على انتباحك. إنك أيضاً منتبه ضمن المحيط الذي يحيط بك، الناس الآخرون وغيرهم. وأبعد من هذا، قد يكون هناك نشاط عقلي حول ما تسمعه أو تقرأه، بعض التعليق الذهني. ومع ذلك فلا حاجة لأي من هذه أن تمتض (كل) انتباحك - انظر أن كان بإمكانك التماس مع جسدك الداخلي في نفس الوقت. ابق على بعض انتباحك داخلك. لا تدعه يطفو خارجياً، اشعر بـكامل جسدك من الداخل، كحقل وحيد للطاقة. إنه على الأغلب كما لو كنت تستمع أو تقرأ مع كامل جسدك أجمل هذه ممارستك في كل أيامك وأسابيعك القادمة.

لا تعط كل انتباحك بعيداً عن العقل والعالم الخارجي. ركز بكل الوسائل على ما تفعله، واشعر بـجسرك الداخلي في الوقت نفسه كلما ستحت لك الفرصة. ابق متجدراً فيه. بعدها راقب كيف أن هذا يغير حالة وعيك ونوعية العمل الذي تقوم به.

مهما طال انتظارك، وأينما قد يكون، استغل ذلك الوقت لتشعر بـجسرك الداخلي. بهذه الطريقة، كل الزحامات المرورية ونقاط التقىش ستتحول أموراً مفرحة عندك. عوضاً عمّا تفرزه أنت من نتاجات ذهنية بعيداً من (الآن)، اذهب عميقاً أكثر إلى (الآن) وذلك بالذهاب عميقاً أكثر في الجسم. إن مهارة الاطلاع والإدراك للجسد الداخلي سوف تتطور إلى طريقة جديدة مستمرة للحياة، حالة من الاتصال الدائم مع الذات، وتضيف عمقاً إلى حياتك التي لم تعرفها سابقاً على الإطلاق.

من السهل البقاء حاضراً كمراقب لعقلك عندما تتजذر عميقاً داخل جسدك.

لا يهم ماذا يحدث خارجاً، لا شيء يهزمك بعد الآن.

ما لم تبق حاضراً - ومقيناً في جسدك الذي هو دائماً مظهر جوهرى له - ستبقى مستمراً بإدارة العقل لك. فالأدوار التي تعلمتها منذ مدة طويلة، وحالة عقلك، سوف تملئ عليك تفكيرك وتصرفك. قد تتحرر منها في استراحة قصيرة، ولكن من النادر أن يطول هذا التحرر. هذه حقيقة لا سيما عندما «يقع خطأ» ما أو تحدث بعض الخسارة أو القلق والاضطراب. رد فعلك المكيف سيكون قسري، آلي، - تبئي، مزود بياحساس رئيسي واحد والذي يكمن تحت حالة مطابقة العقل للوعي: الخوف.

إذاً فعندما تأتي هكذا تحديات، كما يحدث دائماً، أجعلها عادة لديك الذهاب معها في الحال وركز بقدر ما تستطيع على حقل الطاقة الداخلي بجسدهك - هذا لا يستغرق طويلاً، مجرد ثوان معدودة.

ولكنك تحتاج لعمل هذا في اللحظة نفسها التي يقدم فيها التحدى نفسه - أي تأخير سوف يسمح لرد الفعل العاطفي - الذهني المكيف بالظهور والتغلب عليه. عندما تركز في داخلك وتشعر بالجسد الداخلي، فإنك في الحال ستصبح ساكناً وحاضراً وكأنك تسحب الوعي من العقل. فإذا كانت الاستجابة مطلوبة في تلك الحالة، فإنها ستظهر من هذا المستوى العميق. تماماً كالشمس فهي أكثر إنارة وسطوعاً بلا حدود من لهيب الشمعة، هناك ذكاء لا حدود له في الذات أكثر من عقلك.

ظالماً أنك في اتصال واعٍ مع جسدك الداخلي، فإنك كالشجرة راسخة الجذور في الأرض، أو كالبناء القائم على أساس صلب وعميق. التشابه الثاني استخدمه السيد المسيح في توضيح سوء الفهم العام لأمثالته حول رجلين بنى منزلهما. الأول يبني منزله على الرمل، ومن دون أساس، وعندما هبت العاصفة أزاحه السيل بعيداً. أما الرجل الآخر فقد (حفر) عميقاً حتى وصل إلى الصخور، بعدها بنى منزله، الذي لم يحمله السيل بعيداً.

## قبل أن تدخل الجسد، سامح

شعرت بأنني في هرتابع جداً عندما حاولت أن أضع الاتساع على الجسد الداخلي. كان هناك شعور بالإثارة والهتفاج والتقزز. وللذذا فليس بالاسطاعتني تجربة ما تحدث عنه.

ما شعرت به كان إحساساً بطيئاً والذي على الأرجح لم تكن واعياً له، حتى بدأت بوضع بعض الانتباه في الجسد. وما لم تعطه في البدء بعض الانتباه، فالإحساس سوف يمنعك من الحصول على إذن بالدخول إلى الجسد الداخلي، والذي يكمن في مستوى أعمق تحته، الانتباه لا يعني أنك بدأت (التفكير) حوله. بل يعني فقط مراقبة الإحساس، لتشعر به بالكامل، وكذلك لقدره وتقبل به كما هو. بعض الأحساس سهل التعرف عليهـا: الغضب والخوف والحزن وغيرها. وأخرى قد يكون التعرف عليها أصعب. قد تكون مجرد أحاسيس غامضة كعدم الاطمئنان والانقباض الهموم، وهي نصف الطريق بين الإحساس والحسن الجسدي. على أي حال، ما يحدث ليس كل ما يمكنك الصاق علامة ذهنية له، ولكن ما يمكنك جلب الشعور به في الإدراك كلما كان باستطاعتك ذلك الانتباه هو مفتاح التحول - والانتباه الكامل يتضمن أيضاً القبول. الانتباه مثل حزمة الضوء - القوة المركزية لوعيك هي التي تحول كل شيء ليعبر عن نفسه.

في الأعضاء العاملة بالكامل، يكون للإحساس مدى قصير الحياة جداً. إنه كالволجة على سطح ذاتك. وعندما لا تكون في جسدك، وعلى أي حال، فالإحساس يستطيع البقاء داخلك لأيام أو أسابيع، أو ينضم إلى بقية الأحساس المشابهة لتردده والتي تدمج وتصبح أملاً جسدياً، كالطفيلي الذي يعيش داخلك سنوات، يتغذى على طاقتوك، مسبباً مرضًا بدنياً و يجعل حياتك بائسة (انظر الفصل الثاني).

ثبت انتباحك على الشعور بالإحساس، وتأكد إن كان عقلك يتمسك بأنماط مظلمة مثل اللوم، الشفقة على الذات، أو الامتعاض الذي يفدي الإحساس. إذا كانت تلك هي القهقهة، فإنها تعني بأنك غير مسامح. إن عدم المسامحة هي على الدوام تجاه شخص آخر أو تجاه نفسك، ولكن أيضاً قد تكون تجاه أي حالة أو وضعية - ماضية أو حاضرة أو مستقبلية - والتي يرفضها عقلك. نعم، قد يكون لعدم المسامحة اعتبار للمستقبل. وهذا هو رفض العقل لقبول غير المؤكد، لقبول أن المستقبل هو في النهاية وراء نطاق أو متناول سيطرته. المسامحة هي التخلص من الضيم وجعل الأسى والحزن يذهبان عنك. إنه يحدث بصورة طبيعية حالما تدرك أن ضيمرك لا يخدم أحداً ما عدا تقوية الزائف للنفس. تقدم المسامحة عدم المقاومة للحياة - تسمح للحياة العيش بواسطتك. والبديل هما الألم والمعاناة، فيض عظيم محصور لطاقة الحياة وفي قضايا عديدة مرض بدني.

في اللحظة التي تسامح فيها حقاً، فإنك بهذا قد أصلحت قوتك من العقل. وأن عدم المسامحة هي الطبيعة الحقة للعقل، تماماً مثلاً يصنعه العقل من ذات زائفة، الآنا، لا تستطيع البقاء من دون كفاح وصراع. والعقل لا يستطيع أن يسامح، فقط (أنت) تستطيع. تستطيع أن تصبح حاضراً، أن تدخل إلى جسدك، أن تشعر بالسلام والطمأنينة التي تتبعث من الذات. ذلك ما قاله السيد المسيح: «قبل أن تدخل المعبد، سامح».

## ارتباطك مع غير الظاهر

### ما العلاقة بين الحضور والجسد الداخلي؟

الحضور هو وعي صافٍ - ذلك الوعي الذي تم استصلاحه من العقل، ومن عالم الشكل. إن جسدك الداخلي هو الارتباط مع غير الظاهر، وهو في مظهره الأعمق غير ظاهر: المنبع الذي منه ينبع الوعي كالنور المنبع من

الشمس. إدراك الجسد الداخلي هو وعي يتذكر مصدره فيعود إلى المنبع.

هل غير الظاهر يتشابه مع الذات؟

نعم، فكلمة (غير الظاهر) تحاول، وعن طريق الإنكار، التعبير عن كل ما لا تستطيع البوج به، التفكير به وتصوره. فهي تدل على كل ما يتم بالقول وعلى ما ليس له (وجود)، ومن ناحية أخرى، إنه دور إيجابي. الرجاء عدم الالتصاق بأي من هذه الكلمات أو البدء بالإيمان والتصديق بها. فما هي إلا مجرد دلالات.

قلت أن الحضور هو الوعي المستصلح من العقل. من الذي يجري الاستصلاح؟

أنت تفعل. ولكن منذ أن تكون في إحساسك أنك واع، قد يمكننا القول أنه يقاظل لوعي من حلم الشكل. وهذا لا يعني بأن شكلك الخاص سوف يتلاشى فوراً في افجارات النور. تستطيع المواصلة في شكلك الحاضر وعلاوة على ذلك كن مدركاً لما لا شكل له والخالد في داخلك.

على أن أعرف بأن هذا بريق لها وراء إدراكي وفلقبي. بل وحني في مستوى أعمق. يبدو لي أنني أعرف ما نتكلم عنه. إنه أكثر شيئاً للشعور منه إلى أي شيء آخر. هل أنا أخدع نفسي؟

لا، أنت لست كذلك - الشعور سيقربك من حقيقة "من أنت" منه إلى التفكير. لا أستطيع قول أي شيء لك لأن في أعماقك أنت لا تعرف حقاً. عندما وصلت إلى مرحلة معينة من الوعي الداخلي، تدرك الحقيقة عندما تسمعها، وإذا لم تكن قد وصلت إلى تلك المرحلة بعد، فإن تجربة إدراك الجسد سوف تحدث التعميق المطلوب.

## إبطاء الفقرم الذهري

في هذا الوقت بالذات، إدراك الجسد الداخلي له منافع أخرى في العالم البدني. أحد هذه المنافع هو أهمية إبطاء شيخوخة الجسد البدني.

حيث أن من الطبيعي أن يbedo الجسد البدني بالتقدم بالعمر حتى ولو كان ذلك بسرعة معتدلة، فإن الجسد الداخلي لا يتغير مع الزمن، ما عدا ذلك فإنك قد تشعر به أكثر عمقاً وتكون أكثر اكتتمالاً. فإن كنت في العشرين من عمرك الآن، فإن حقل الطاقة لجسده الداخلي سيشعر الشعور نفسه حتى لو كنت في الثمانين من عمرك. سيكون تماماً نابضاً بالحيوية والنشاط.

وسرعان ما تغير حالتك المعتادة في كونها خارج الجسد وتقع في شراك عقلك من كونه داخل الجسد وحاضراً في (الآن) فإن جسده البدني سوف يشعر بأنه أخف، أوضح، وأكثر حياة. وطالما كان هناكوعي أكثر في الجسد، فإن تركيبه الجزيئي سيصبح فعلياً أقل كثافة. الوعي الأكثر يعني تقليل وهم الماديات.

عندما تصبح متطابقاً أكثر مع جسده الداخلي السرمدي منه مع جسده الخارجي، وعندما يصبح الحضور قالباً وشكلًا طبيعياً للحضور والماضي والمستقبل لم يعد يسيطر على انتباحك، ولن يتراكم الزمن في عقلك وفي خلايا جسده بعد الآن. إن تراكمات الزمن كمبء نفسي للماضي والمستقبل يفسد بدرجة كبيرة قدرة الخلايا للنفس على التجديد. ولذلك فإن سكنت الجسد الداخلي فالجسد الخارجي سوف يشيخ بأبطأ معدلاته، وحتى إن تم هذا، فإن جوهرك السرمدي سيسطع خلال الشكل الخارجي، ولن يعطي مظهرك بأنك طاعن في السن.

هل هناك دليل علمي لهذا؟

جرب ذلك وستكون (أنت) الدليل.

## نفع جهاز المناعة

المنفعة الأخرى لهذه الممارسة في العالم البدني هي التقوية الكبيرة لجهاز المناعة التي تحدث عندما تقييم في الجسم. وكلما جلبت وعيًا أكثر داخل الجسم، كلما أصبح جهاز المناعة أقوى. يحب الجسم انتباحك وهو أيضًا شكل فعال من الشفاء النفسي. معظم الأمراض تزحف إليك عندما لا تكون حاضرًا في الجسم. فإذا كان رب البيت غير موجود في البيت، فكل الشخصيات الضالة والمشبوهة ستقيم هناك. وعندما تقييم في جسدهك، فسيكون من الصعب دخول الضيوف الثلثاء.

ليس فقط جهاز مناعتك البدني سيصبح قوياً، جهاز مناعتك النفسي سيتعزز بقوة كذلك. وهذا الأخير سيحميك من حقول القوة للأحاسيس الذهنية السلبية للآخرين، والتي هي معدية بدرجة عالية جداً. إن الإقامة في الجسم تحميك ليس عن طريق وضع المدافع والدروع حولك، بل عن طريق زيادة الترددات الاهتزازية لحقل الطاقة الكلية لديك، مما يجعل كل شيء مفعم بالحيوية والنشاط حتى في تردد أقل، مثل الخوف والغضب والكآبة وغيرها، أبق الآن في ما هو فعلياً أمر مختلف عن الحقيقة. فهو لن يدخل حقل وعيك بعد الآن، وإن يفعل ذلك فأنت لا تحتاج لعرض أي مقاومة له ولأنه سيعبر من خلالك بالضبط. الرجاء لا تقبل أو ترفض ما أقوله فقط، بل ضع ذلك في الاختبار.

يوجد دواء فعال وقوى وبسيط للشفاء النفسي، تستطيع استعماله حالما تشعر بحاجة لرفع وزيادة جهاز مناعتك. إنه فعال جداً لا سيما إذا استعملته عند الشعور بأول علامة للمرض، كما أنه يعمل أيضاً مع الأمراض التي تحصنت بالفعل في فواصل متكررة وبتركيز كثيف. وسوف يبطل أي تمزق في حقل طاقتكم بعض الأشكال السلبية. وعلى أي حال، فهو ليس بدليلاً عن ممارسة الذات لحظة - بلحظة في الجسم. وإنما، فتأثيره سيكون فقط مؤقتاً.

عندما تكون غير مشغول لبضع دقائق، وخاصة آخر الليل قبل أن تستغرق في النوم وأول شيء في الصباح قبل أن تستيقظ، (أغرق) جسدك بالوعي، اغمض عينيك. تمدد على ظهرك. اختر أجزاء مختلفة من جسدك لتركيز انتباحك لفترة قصيرة أولاً: يديك وقدميك وذراعيك وساقيك وصدرك ورأسك، وغيرها اشعر بطاقة الحياة داخل تلك الأجزاء بكثافة أكثر بقدر ما تستطيع. ابق مع كل جزء لمدة خمسة عشر ثانية أو أكثر. بعدها دع انتباحك يجري خلال الجسد كالموجة لعدة مرات، من قدميك أن رأسك وبالعكس. وهذا يتطلب فقط دقيقة أو أكثر. بعد ذلك، اشعر بجسسك الداخلي بأجمعه، كحقل وحيد للطاقة. تمسك بذلك الشعور للحظات كن حاضراً بكثافة خلال هذا الوقت، حاضراً في كل خلية من خلايا جسدك. لا تهتم أن ينبع العقل في بعض الأوقات بسحب انتباحك خارج الجسد وتخرس نفسك في بعض الأفكار. وحالما تلاحظ أن ذلك حدث، عد بانتباحك فقط إلى الجسد الداخلي.

### دع الأنفاس تأخذك إلى الجسد

أحياناً، عندما يكون فكري فعالاً جداً، فهو يكتسب قوّة دافعة لا هنيل لها يجعلني أجده أنه من المستحبيل أخذ انتباخي بعيداً عنه وأشعر بجسدي الداخلي. يحدث هذا على وجه الخصوص عندما أقع في شباك أناطت لهن القلق والكآبة. هل لديك أي اقتراح؟

في أي وقت تجد أنه من الصعب عليك أن تكون في تماس مع الجسد الداخلي، يكون أسهل عليك أن تركز على أنفاسك أولاً. الأنفاس الوعية، التي هي دواء فعال وقوى إذا سارت في الاتجاه الصحيح، سوف تضعفك تدريجياً في تماس مع الجسد. اتبع النفس مع انتباحك كلما يتحرك داخل وخارج جسدك. تنفس في الجسد، واشعر بجوفك يتمدد ويتقاصل بخفة ورشاقة مع كل شهيق وزفير. وإذا وجدته سهل التصور، اغمض عينيك وشاهد نفسك محاطاً بالنور أو مغموراً في جوهر مضيء - بحر من الوعي. بعد ذلك تنفس في ذلك النور. اشعر بذلك الجوهر المضيء يملأ جسدك ويجعله مضيئاً أيضاً. بعدها تدريجياً ركز أكثر على الشعور. إنك الآن في جسدك. لا تكون في اتصال مع أي تصور أو خيال.

## الاستخدام المبدع للعقل

إذا احتجت لاستخدام عقلك لهدف محدد، استخدمه مع الارتباط مع الجسد الداخلي، وفقط إذا كنت قادراً على أن تكون واعياً من دون أفكار تستطيع استخدام عقلك بابداع، وإن أسهل طريق للدخول إلى ذلك هو عبر جسسك. كلما تحتاج إلى إجابة أو حل أو فكرة مبدعة، أوقف التفكير للحظة وذلك بتركيز الانتباه على حقل طاقتك الداخلي. كن منتبهاً إلى السكون. عندما تستأنف تفكيرك، سيكون ناعماً وطرياً ومبدعاً. في أي نشاط تفكيري، اجعلها عادة عندك الرجوع فصاعداً كل بضع دقائق أو أكثر بين التفكير ونوع الإصفاء الروحي والسكون الروحي. ويمكننا القول ألا تفك برأسك فقط، فكر بكامل جسسك.



## فن الإمعاء

عندما تصفي إلى شخص آخر، لا تصنع بعقلك فقط، بل اصح بكامل جسسك. اشعر بحقل الطاقة لجسسك الداخلي وأنت تصفي. إن ذلك يأخذ بالانتباه بعيداً عن التفكير ويخلق مجالاً ساكناً يجعلك قادراً على الإصفاء حقاً دون تدخل العقل. إنك تعطي الشخص الآخر مجالاً - مجالاً لأن يكون. إنها أثمن هدية ممكن تقديمها على الإطلاق. معظم الناس لا يعرفون كيف يصفون لأن القسم الأعظم من انتباهم مشغول بالتفكير. إنهم يعيرون اهتماماً أكثر للانتباه إلى ذلك الذي يقوله الشخص الآخر، ولا أحد يهتم لما يحدث حقاً: إن ذات الشخص الآخر هي تحت الكلمات والعقل. وبالطبع، إنك لا تستطيع أن تشعر بذات أي شخص آخر إلا عبر ذاتك. هذه هي بداية إدراك الوحدانية، التي هي حب. عند أعمق مستوى للذات، إنك واحد في كل ذلك.

معظم العلاقات البشرية تتألف بصورة رئيسية من تفاعل العقول بعضها مع بعض، وليس عن اتصال الذوات البشرية، الذات هي تبادل الآراء والمعلومات. لا علاقة تستطيع أن تنمو وتزدهر بهذه الطريقة، ولذلك هناك الكثير من الصراع في العلاقات. عندما يدير العقل حياتك ونزاعك ونضالك ومشكلاتك فلا يمكن اجتنابها وهي محتملة. الذات التي هي في تماส مع الجسد الداخلي تخلق مجالاً واضحاً للا عقل داخلك الذي به تستطيع العلاقات أن تزدهر.

## الفصل السابع

# مداخل في غير الظاهر

## التحقق في الجسد

أشعر بالطاقة داخل جسدي خاصة في فرافي ورحيبي ولكن يبدو لي أنني غير قادر للذهاب أعمق، كما اقتربت منه سابقاً.

اجعله كالمداواة. لن يستغرق ذلك طويلاً. عشرة أو خمس عشرة دقيقة من الزمن يجب أن تكون كافية، تأكد أولاً أنه لا يوجد أي تأثير خارجي كالهاتف أو أشخاص قد يقطعونك. اجلس على الكرسي. ولكن لا تتكئ للوراء. ابق العمود الفقري منتصباً، عمل هذا سيفيتك منتبهاً وبالتأهب، اختر وضعك المفضل للمداواة. تأكد من أن الجسد مرتاح. أغمض عينيك. خذ أنفاساً عميقاً. أشعر بنفسك تنفس في جوفك السفلي. لاحظ كيف يتقلص ويتمدد بنعومة مع كل نفس داخل أو خارج. بعدها تصبح منتبهاً إلى كامل حقل الطاقة الداخلي لجسمك. لا تفكّر به - أشعر به - ويعمل هذا تستصلح الوعي من العقل. فإن وجدت بذلك مفيدة، استخدم تصور «النور» الذي وصفته لك سابقاً.

عندما تشعر بوضوح أن الجسد الداخلي هو الحقل الوحديد للطاقة، اترك أن كان بالإمكان، لأي صورة تصورية وركز حسراً على الشعور وإذا استطعت أيضاً، اسقط أي صورة ذهنية ربما ما زال الجسد المادي يمتلكها. كل ما تركته إذاً هو إحساس شامل كلياً للحضور أو «الوجود»، وإن الجسد الداخلي يشعر بأنه بلا حد. عندئذ خذ انتباحك حتى ولو أكثر عمقاً في ذلك الشعور. أصبح واحداً معه. اندمج مع حقل الطاقة، فلم يعد هناك بعد الآن فهم وإدراك ازدواجي للمراقب والمراقب، لك ولجسمك. إن التمييز بين الداخلي والخارجي سوف يتلاشى الآن، فلم بعد هناك جسد داخلي بعد الآن. بالغور عميقاً في الجسد، فإنه ستسمو بالجسد.

ابق في هذا العالم بذات صافية كلما شعر بالراحة، بعدها كن منتبهاً مرة ثانية للجسد المادي ولأنفاسك وأحساسك الجسدية، وافتح عينيك. انظر حولك لبعض دقائق بطريقة تأملية - هكذا هو، من دون تصنيف ذهني - واستمر بالشعور بالجسد الداخلي كما فعلت ذلك.



الدخول إلى عالم عديم الشكل والصورة هو تحرر حقاً. إنه يحررك من طوق الشكل والمطابقة مع الشكل. إنه الحياة في حالتها غير المميزة التي تسبق تجزئتها إلى أعداد وفيرة. وهذا ما يمكننا تسميته غير المنظور. المنبع الخفي لكل الأشياء، الذات داخل كل الذوات. إنه عالم من السكينة والسلام، وهو أيضاً متعة وحيوية شديدة. وكلما كنت حاضراً، ستتصبح «شفافاً» لمساحة أوسع من النور، ومن الوعي الصافي الذي ينبع من هذا المنبع. وستدرك أيضاً أن ذلك النور هو غير منفصل عن (من تكون) أنت ولكنه يكون كل روحك.

### أصل (CHI)

هل غير المنظور هو ما يسمونه في الشرق (CHI)، نوع من الطاقة في حياة الكون؟

لا، إنه ليس كذلك. غير الظاهر هو منبع (CHI) هي حقل الطاقة الداخلية لجسمك. إنه الجسر بين (CHI) خارجك والمنبع. إنه يقع منتصف الطريق بين الظاهر، عالم الشكل، وغير الظاهر.

(CHI) يمكن أن ترتبط بالنهر أو جدول الطاقة. إذا أخذت بالتركيز على وعيك عميقاً إلى الجسد الداخلي، فإنك تتبع مجرى هذا النهر راجعاً إلى منبعه. (CHI) هي حركة؛ غير الظاهر هو السكون. عندما تصل إلى نقطة السكون المطلق، الذي لا يعود كونه حيوية ونشاط بالحياة، فإنك قد ذهبت لما وراء الجسد

الداخلي ولما وراء (CHI) إلى المنبع ذاته: غير الظاهر. (CHI) هو الاتصال بين غير الظاهر والكون المادي.

إذاً فإذا أخذت بانتباحك عميقاً في الجسد الداخلي ربما قد تصل إلى هذه النقطة، هذه الانفرادية، حيث العالم يتلاشى في غير الظاهر وغير الظاهر تأخذ على هيئة تيار الطاقة (CHI)، والتي بعدئذٍ تصبح العالم. وهذه هي نقطة الولادة والموت. عندما يكون وعيك موجهاً إلى الخارج، العقل والعالم يبرزان. وعندما توجه للداخل، سيدرك منبعه الخاص ويعود أدراجه إلى غير الظاهر. عندئذٍ، وعندما يعود وعيك إلى العالم الظاهر، فإنك تستعيد فرض الشكل للمطابقة التي هجرتها مؤقتاً. إنك تمتلك اسماً و الماضيّ ووضعية حياة ومستقبل. ولكن في تقدير جوهري، أنك لست الشخص نفسه الذي كان سابقاً: ستكون عندك لحظة عن الحقيقة داخل نفسك التي هي ليست «من هذا العالم» على الرغم من أنها غير منفصلة عنها، كما إنها غير منفصلة عنك.

دع تدريبك الروحي يكون هكذا. عندما تشرع في حياتك، لا تعط ١٠٠٪ من انتباحك إلى العالم الخارجي (الظاهر) ولعقلك. احتفظ ببعض انتباحك إلى الداخل. لقد تكلمت عن هذا سابقاً. أشعر بجسدك الداخلي حتى ولو كنت مشغولاً بنشاطاتك اليومية، لاسيما إذا كنت مشغولاً بالعلاقات، أو عندما تكون مرتبطاً بالطبيعة. أشعر عميقاً بالسكن في داخلك. دع الباب مفتوحاً من الممكن أن تكون واعياً لما هو غير مدرك عبر حياتك. أنت تشعر به كإحساس عميق بالسلام في مكان ما من التجارب والثقافة والبيئة السابقة. سكون لا يغادرك أبداً. بصرف النظر عمّا يحدث هنا في الخارج، ستصبح جسراً بين غير المدرك والمدرك. بين الله والعالم. هذه حالة من الترابط مع التبع الذي ندعوه التویر.

لا تشكل لديك أي انطباع بأن غير الظاهر منفصل عن الظاهر. كيف يستطيع ذلك؟ إنه الحياة داخل كل شكل، إنه الروح الداخلية لكل الموجودات إنه يعم العالم. دعني أوضح ذلك.

## النوم من دون حلم

كل ليلة تكون رحلتك إلى غير المنظور عندما تكون في حالة من النوم العميق من دون حلم. إنك تندمج مع المنبع. وأنك تسحب منه الطاقة الحيوية التي تطيل بقاءك لفترة عندما تعود إلى المنظور، العالم مختلف الأشكال. هذه الطاقة هي أكثر حيوية بكثير من الفداء: «ليس بالخيز وحده يحيا الإنسان». ولكن في النوم بلا حلم، فإنك لم تذهب إليه واعياً. على الرغم من أن الوظائف الجسمية لا تزال تعمل، «أنت» لم تعد باقياً في تلك الحالة بعد الآن. هل تستطيع أن تخيل ماذا يمكن أن يكون الذهاب إلى نوم بلا حلم بـكامل الوعي؟ من المستحيل تخيل ذلك، لأن تلك الحالة لا تملك أي محتوى.

إن غير المنظور لا يحركك حتى تدخله واعياً. ولذلك السيد المسيح لم يقل: الحقيقة سوف تجعلك حراً، بل فضل أن يقول: «سوف تعرف الحقيقة، وإن الحقيقة ستجعلك حراً. هذه ليست حقيقة مفهومة. إنها حقيقة الحياة الأبدية لما وراء الشكل، والتي هي معروفة مباشرة أو غير معروفة على الإطلاق. ولكن لا تحاول البقاء واعياً في النوم من دون حلم. لأنك في أعلى الاحتمالات لن تنجح وعلى الأغلب، قد تبقى واعياً خلال حالة الحلم، ولكن ليس وراء ذلك. وهذا ما يدعى بالحلم الواضح، الذي يمكن أن يكون مثيراً للاهتمام والإعجاب، ولكنه ليس تحريراً.

إذاً استخدم جسدك الداخلي كمدخل وباب تدخل عن طريقه إلى غير المنظور، وابق ذلك الباب مفتوحاً لكي تبقى متصلًا مع المنبع في كل الأوقات. وهذا لن يشكل أي فرق، وكلما كان الجسد الداخلي معنياً، سواء كان الجسد المادي الخارجي هرماً أو شاباً، ضعيفاً أو قوياً، إن الجسد الداخلي سرمدي، فإن لم تكن حتى الآن قادراً على أن تشعر بالجسد الداخلي استخدم واحداً من الأبواب والمداخل الأخرى، على الرغم من أنه أخيراً ستكون واحداً. بعض ما تكلمت عنه من مداخل مطولة بعض الشيء. ولكنني سوف أذكرها مرة أخرى هنا وبإيجاز.

## هذا خل أخر

يمكن رؤية (الآن) كمدخل رئيسي - إنها مظهر جوهرى لكل المداخل الأخرى، إضافة إلى الجسد الداخلي.

إنك لا تستطيع أن تكون (في جسدك) دون أن تكون حاضراً بقوة في (الآن).

الزمن والظاهر متربطان بشكل لا سبيل للانفكاك منه، كترابط (الآن) السرمدي مع غير الظاهر.

عندما تبدد الزمن النفسي عبر اليقظة الشديدة للحظة الحاضرة، فأنت تصبح واعياً لغير الظاهر المباشر وغير المباشر. أنت تشعر بال المباشر كإشعاع قوية في وعيك الحاضر. إنه غير كافٍ، حاضر فقط. الغير مباشر تدركه في عبر عالم الإحساس. بكلمات أخرى أنت تشعر بالألوهية في كل مخلوق، كل زهرة، كل حجر، وتتيقن أن "كل ذلك مقدس" ولهذا فإن عيسى المسيح عندما يتحدث داخلياً عن ماهيته أو عن تطابق السيد المسيح، يقول في إنجيل توماس: "شق قطعة خشب، أنا هناك. ارفع حجراً، وسوف تجدني هناك".

مدخل آخر إلى غير الظاهر يُخلق عبر التوقف عن التفكير. هذا يمكن أن يبدأ بشيء بسيط جداً. كأن تأخذ نفساً واعياً أو أن تنظر، في حالة يقظة ورشاقة كما الزهرة. وهكذا فلا تفسير عقلي يجري في الوقت نفسه. هناك طرق كثيرة لخلق فجوة في الجدول المتواصل للأفكار. هذا ما يدور حوله التأمل والتفكير.

الفكر هو جزء من عالم الظاهر. نشاط العقل المستمر يعيقك سجينًا في عالم الشكل ويصبح ستارة مبهمة يمنعك من أن تصبح واعياً لغير الظاهر. واع لجوهر الله اللاشكلي والسرمدي في نفسك، وفي كل الأشياء وكل المخلوقات.

عندما تكون حاضراً بشدة، فأنت لا تحتاج إلى الاهتمام بتوقف التفكير، بالطبع، لأن العقل يتوقف عندئذٍ بشكل آلي. لذلك أنا قلت أن (الآن) هو مظهر أساسيّ لكل مدخل آخر.

الاستسلام هو السماح للعواطف الذهنية بمقاومة ما (يكون). وأيضاً يصبح مدخلاً إلى غير الظاهر. سبب ذلك بسيط، المقاومة الداخلية تفصلك عن الناس الآخرين وعن نفسك وعن العالم المحيط بك. إنها تقوى مشاعر الانفصال التي يعتمد عليها (الآنا) من أجل بقائه. كلما كان شعور والانفصال أقوى، اتجهت إلى الظاهر، إلى عالم الشكل المجزأ وكلما اتجهت إلى عالم الشكل، يصبح تطابق الشكل أصعب ولا يُخترق.

المدخل مغلق، وأنت منفصل عن البعد الداخلي، بعد العمق. في حالة الاستسلام، فإن شكلك يضعف التطابق ويصبح شيئاً ما، (شفاقاً) كما كان وهكذا فإن غير الظاهر يمكن أن يشرق عبرك.

إنّ الأمر يعود إليك فيما إذا أردت فتح مدخل في حياتك ليمنحك الوعي نحو غير الظاهر. كن على تماس مع حقل الطاقة للجسد الداخلي، عبر الحضور الشديد وعدم التطابق مع العقل واستسلام لما (يكون). هذه هي كل المداخل التي تستطيع استخدامها - ولكنك تحتاج إلى استخدام واحد منها فقط.

بالتأكيد يجب أن يكون الحب أحد هذه المداخل؟

لا، إنه ليس كذلك. حالما يكون أحد هذه المداخل مفتوحاً، يكون الحب حاضراً فيك (إدراك الشعور) للوحديانية. الحب ليس مدخلاً إنه يأتي عبر المدخل إلى هذا العالم. وطالما أنت في شراك المطابقة مع الشكل بالكامل، فلا يمكن أن يكون الحب. ومن واجبك ألا تبحث عن الحب ولكن لإيجاد مدخل يستطيع الحب الدخول عبره.

## الصمت

هل توجد أي مداخل أخرى هنفصلة عن التي ذكرناها؟

نعم، يوجد، غير المنظور ليس منفصلاً عن المنظور. إنه يعم هذا العالم، ولكنه أيضاً متكرراً لدرجة أن كل جسد يفتده بالكامل. إذا كنت تعرف أين تنظر، فإنك ستتجده في كل مكان. والمدخل ينفتح في كل لحظة. هل تسمع نباح الكلب بعيداً؟ أو تلك السيارة المارة؟ أصح بعنابة. هل تستطيع الشعور بحضور غير ظاهر في ذلك؟ لا، لا تستطيع. انظر إلى ذلك بصمت إلى تلك الأشياء التي يأتي منها الصوت. اجعل انتباحك إلى الصمت أكثر من الأصوات. دفع الانتباه إلى الصمت الخارجي يخلق صمتاً داخلياً: العقل يصبح ساكناً. والمدخل مفتوحاً.

إن كل صوت يولد خارج الصمت، يموت مرة أخرى في الصمت، وأنشاء امتداد حياته يكون محاطاً بالصمت. الصمت يمكن الصوت من الوجود. إنه جزء جوهرى ولكنه غير ظاهر في كل صوت، في كل نغمة موسيقية، في كل أغنية، في كل كلمة. إن غير الظاهر حاضر في هذا العالم كالصمت لذلك قيل أنه لا شيء في هذا العالم يماطل الله كالصمت. كل ما يجب أن تعمله هو دفع انتباحك له. حتى ولو أنشاء المحادثة، أصبح واعياً للفجوات بين الكلمات، فالصمت القصير هو فترة فاصلة بين الجمل. وأنت تعلم ذلك، ينمو السكون ويزدهر داخلك بكل أبعاده.

## الفضاء

كما أنه لا صوت من دون صمت، فلا يوجد شيء من دون لا شيء، من دون الفضاء الفارغ الذي يمكنه من الوجود. كل شيء مدرك بالحواس أو جسد طبيعي قد ظهر للعيان من لا شيء، محاط بلا شيء، وسيعود بالتأكيد إلى

لا شيء. ليس ذلك فقط، بل داخل كل جسد طبيعي هناك "لا شيء" أكثر من "شيء ما".

علماء الطبيعتيات يخبروننا أن صلابة المادة هي خداع. حتى ما يبدو لنا مادة صلبة، متضمناً جسده المادي، هو تقريباً ١٠٠٪ فضاء فارغ - وهذا المسافات بين الذرات نسبة إلى أحجامها. زد على ذلك، أنه حتى داخل كل ذرة غالباً هناك فضاء فارغ. ما تبقى أقرب ما يكون إلى الاهتزاز الترددية منه إلى جسم من مادة صلبة، أشبه ما يكون بنغمة موسيقية. لقد عرف البوذيون ذلك منذ ما يزيد على ٢٥٠٠ سنة. "الشكل هو الفراغ، والفراغ هو الشكل." ينص "Heart Sutra" القلب سوترا - أحد أهم النصوص المقدسة البوذية القديمة المعروفة. "جوهر كل الأشياء هو الفراغ."

غير الظاهر ليس حاضراً فقط في هذا العالم بالصمت. إنه أيضاً يعمّ الكون المادي الكلي كفضاء - من الداخل ومن الخارج. هذا ما تفتقده بالسهولة نفسها التي تفتقد فيها الصمت. كل شخص يعطي انتباذه للأشياء في الفضاء، لكن من يعطي انتباذه للفضاء ذاته؟

يبدو أن كلامي يتضمن أن (الفراغ) أو لا شيء ليس قابلاً للشيء ذلك أنه يوجد فيه مقدار هن الخوضون ما لهذا لا شيء؟

أنت لا تستطيع أن تسأل سؤالاً كهذا. عقلك يحاول أن يجعل لا شيء "شيئاً ما". في اللحظة التي تجعله شيئاً ما تفقدته. لا شيء. - الفضاء - هو مظهر غير الظاهر كواقعة استثنائية قابلة للوصف والتفسير العلميين في عالم الشعور المدرك. هذا ما يستطيع المرء أن يقول عنه. وحتى ذلك فإنه نوع من التماضي الظاهري. لا يمكن أن يصبح موضوعاً للمعرفة. أنت لا تستطيع أن تحضر دكتوراه (Ph.D) على لا شيء.

عندما يدرس العلماء الفضاء، فهم عادة ما يصنعون منه شيئاً، وبذلك يفقدون حقيقته الكاملة - ليس مفاجئاً، ما تخبرنا به النظرية الأخيرة أن الفضاء ليس فارغاً تماماً، ذلك أنه مملوء ببعض المادة. عندما يكون لديك

نظريّة، فليس صعباً أن تجد البرهان لتشبّها، على الأقل إلى أن تأتي نظرية أخرى.

"لا شيء" يمكن أن يصبح مدخلاً لغير الظاهر لك إذا لم تحاول أن تمسك به أو تفهمه.

الليس لهذا نفع له الآن؟

ليس تماماً. أنا أعطيك مؤشرات لأريك كيف تستطيع أن تجلب البعد غير الظاهر إلى حياتك. نحن لا نحاول أن نفهمه. لا يوجد شيء لنفهمه.

الفضاء ليس له "مخرج". "لتخرج" حرفيًا تعني: "أن تقف خارجاً". أنت لا تستطيع فهم الفضاء لأنك لا يقف خارجاً.

على الرغم من أنه لا مخرج له. إنه يمكن كل شيء آخر من الخروج. والسكنون لا مخرج له أيضاً، ولا مخرج لغير الظاهر هكذا، ماذا يحدث لو حولت انتباحك عن الأشياء في الفضاء وأصبحت واعياً مدركاً للفضاء نفسه؟ ما جوهر هذه الغرفة؟ الأثاث والصور والأشياء الأخرى التي في الغرفة؟ لكنها ليست الغرفة. الأرضية والجدران والسقف تحدد محيط الغرفة، لكنها أيضاً ليست الغرفة. وهكذا.. فما جوهر الغرفة؟ الفضاء، بالطبع، الفضاء الفارغ. قد لا يكون هناك غرفة من دونه.

طالما أن الفضاء "لا شيء" نستطيع القول إن ما ليس موجوداً أهم بكثير من الموجود. لهذا كن واعياً للفضاء المحيط بك كلياً. لا تفكّر به! أشعر به، كما كان. ركز انتباحك على "لا شيء".

عندما تفعل ذلك، فإن تياراً من الوعي يأخذ مكاناً داخلك. هنا تكون

"لِمَ؟"

المكافئ الداخلي للأشياء في الفضاء مثل الأثاث والجدران... الخ... هي أشياء عقلك. الأفكار والعواطف والأشياء للأحساس. والمكافئ الداخلي للفضاء هو الوعي الذي يمكن الأشياء العقلية من الوجود، تماماً كما يسمح الفضاء للأشياء بالوجود.. وهكذا إذا سحبت الانتباه من الأشياء - الأشياء في الفضاء - فإنك

بالمقابل تسحب الانتباه من الأشياء في عقلك - بكلمات أخرى: أنت لا تستطيع أن تفكّر وتدرك الفضاء - أو الصمت، لهذه المسألة. عندما تدرك الفضاء الفارغ حولك، ستدرك الفضاء اللا عقلي للوعي الخالص وغير الظاهر معاً. هكذا يصبح التفكّر والتأمل بالفضاء مدخلاً لك.

الفضاء والصمت مظهران لشيء واحد، اللا شيء نفسه إنهم تجسيد لفضاء الداخلي والصمت الداخلي، الذي هو السكون. الرحم الخلاق اللا منتهي لكل الم الخارج. معظم البشر غير واعين تماماً لهذا البعد. ليس لديهم فضاء داخلي ولا سكون. إنهم خارج التوازن. بكلمات أخرى، إنهم يعرفون العالم، أو يظنون أنهم يعرفونه، لكنهم لا يعرفون الله. إنهم يتطابقون حسراً مع شكلهم الطبيعي والنفسي، غير مدركين للجوهر. ولأن كل شكل غير ثابت متغير بسرعة، فهم يعيشون في خوف. الخوف يسبب سوء الإدراك الحسي العميق لأنفسهم ولغيرهم من البشر، تشويه في رؤيتهم للعالم.

إذا أبرمت بعض المعاهدات الكونية النهاية لعلنا، فإن غير الظاهر سيبقى غير متأثر تماماً بهذا. "دورة في المعجزات" يعبر عن هذه الحقيقة بشكل لاذع.

"لا شيء حقيقي يمكن أن يهدّد. لا شيء غير حقيقي يخرج. هنا يكمن سلام الله".

إذا بقيت مرتبطاً بوعي مع غير الظاهر، فأنت تقدر وتحب وتحترم بعمق الظاهر وكل شكل حياة فيه كتعبير عن حياة واحدة، وراء الشكل. أنت تعلم أيضاً أن كل شكل مقدر له (بقضاء وقدر) أن يتبدل ثانية وأنه في النهاية لا شيء يهم كثيراً.

لقد "قهرت العالم" بكلمات يسع، أو كما يقول البوذيون: "لقد اجتررت ( عبرت) إلى الشاطئ الآخر".

## الطبيعة الحقيقية للفضاء والزمن

إذا لم يكن هناك شيء إلا الصمت، فإنه لن يكون موجوداً لك: وأنك لا تعرف ما هو. فقط عندما يظهر الصوت فالصمت يأتي إلى الوجود. وباختصار، فإن كان الصمت موجوداً فقط من دون أي شيء في الفضاء، فإنه لن يكون موجود لك. تخيل نفسك نقطة من الوعي تطفو في هذا الفضاء الواسع - لا نجوم، لا مجرات، فضاء فقط. وفجأة، لم يعد الفضاء واسعاً بعد الآن، أو لم يعد موجوداً على الإطلاق، فلن يكون هناك سرعة أو حركة من هنا إلى هناك. وعلى الأقل هناك نقطتان نحتاج إليهما لصلة البعد والفضاء للظهور إلى الوجود. الفضاء يظهر للوجود في اللحظة التي يصبح فيها الواحد أشان، والاشان يصبحان عشرة آلاف شيء، كما لا وتسى العالم الظاهر الفراغ يصبح واسعاً أكثر فأكثر، لذلك فالعالم والفراغ يظهران في وقت واحد.

لا شيء يمكن أن يكون من دون فضاء، مع ذلك فالفضاء لا شيء. قبل أن يوجد الكون. قبل " الانفجار الكبير" إذا أردت، لم يكن فضاء فارغ فسيح ينتظر أن يُملأ. لم يكن هناك فضاء، كما لم يكن شيء. كان فقط غير الظاهر - الواحد.

عندما أصبح الواحد " عشرة آلاف شيء" فجأة وجد الفضاء ومكّن الكثير أن يكون من أين أتى؟ هل كان مخلوقاً من قبل الله ليلازم الكون؟ طبعاً لا. الفضاء لا شيء وهكذا فهو لم يخلق أبداً.

اخْرِجْ فِي لَيْلَةِ صَافِيَةٍ وَانْظُرْ إِلَى السَّمَاوَاتِ. فَإِنَّآلَافَ النَّجُومِ الَّتِي تَسْتَطِعُ رَؤُيَتِهَا بِالْعَيْنِ الْمُجْرَدَةِ لَيْسَ أَكْثَرُ مِنْ جُزْءٍ مُتَنَاهِيٍ الصَّفْرِ مَا هُوَ مُوْجَدٌ. أَلْفُ مِلْيُونٍ كُوكَبٌ اكْتُشِفَتْ بِأَقْوَى التَّلِيْسِكُوبِيَّاتِ - كُلُّ مَجْرَةٍ هِيَ "جَزِيرَةٌ كُوْنِيَّةٌ" تَضُمُ آلَافَ مِلْيَانِ النَّجُومِ، مَعَ ذَلِكَ فَإِنَّ مَا يُوحِي بِالرَّهْبَةِ هُوَ مَا نَهَائِيَةُ الْفَضَاءِ نَفْسَهُ، الْعُقْدَةُ وَالسُّكُونُ الَّذِي يُسْمِحُ لِكُلِّ الظَّاهِرِ بِأَنْ يَكُونَ لَا شَيْءٍ يُمْكِنُ أَنْ يَكُونَ أَكْثَرُ إِيحَاءً بِالرَّهْبَةِ وَالْعَظَمَةِ مِنْ اتِساعِ وَسُكُونِ

الفضاء الذي لا يمكن تصوره، ومع ذلك ما هو الفضاء؟ فراغ، فراغ  
فسيج.

وما يظهر لنا كفضاء في كوننا الآخذ بالتحسن غير مدرك عبر العقل  
والأحساس. إنه (جسد) الله. والمعجزة الأعظم في هذا: ذلك الثبات والاتساع  
الذي أظهر الكون للوجود، إنه ليس فقط في الخارج هناك، في الفضاء ولكنه  
أيضاً في داخلك. وعندما تكون (حاضراً) بالكامل، فإنك تسحبه كفضاء  
روحي ثابت. في داخلك، إنه واسع جداً في العمق، وليس في امتداده، فالامتداد  
الواسع هو عدم إدراك للعمق غير المحدود على الإطلاق - ترسيرات للحقيقة  
السامية الواحدة.

وطبقاً لابن شهابين، الفضاء والزمن لا ينفصلان، أنا لا أفهم ذلك حقاً.  
ولكنني أعتقد أنه يقول أن الزمن هو البعد الرابع للفضاء، وهو يسميه  
«الزمن - الفضائي المنصل».

نعم، ما تدركه خارجياً من فضاء وזמן هو وهم مطلق، ولكنها يحتويان  
على قلب الحقيقة. إنها سلسلتان متصلتان جوهرياً بالرب، اللا متجاهي والخلود،  
ويدركان كوجود خارجي. أما في داخلك فالزمن والفضاء متكافئان في الكشف  
عن طبيعتهما الحقيقية. وعندما يدرك الزمن والفضاء معاً على أنهما غير الظاهر -  
لا عقل ولا حضور - الفضاء الخارجي والزمن يستمران في البقاء فيك، وإنما  
يصبحان أقل أهمية. والعالم أيضاً، سيستمر في البقاء عندك، ولكنه لن يتمسك  
بك بعد الآن.

في هذا العالم وهذه الحياة، الهدف المطلق للعالم لا يكمن في داخله، ولكن  
في سمو العالم. تماماً مثلما تنظر إلى الفضاء بلاوعي وعندما لا يكون أي شيء  
فيه، والعالم يحتاج غير الظاهر لندركه وتفهمه. يقول البوذيون: «إذا لم يكن  
هناك وهم، فلن يكون هناك تصور». وعبر العالم وبالتحديد عبرك سيعرف غير  
الظاهر نفسه. إنك هنا لتتمكن من كشف الهدف الإلهي للكون. وهنا ستعرف  
مدى أهميتها!

## موت الوعي

بعيداً عن النوم بلا حلم، الذي تطرق إليه، هناك مدخل آخر غير طوعي. يفتح لفترة قصيرة عند الموت الجسدي. حتى لو فاتتك كل الفرص الأخرى للإدراك الروحي خلال فترة حياتك، مدخل واحد وأخير سيفتح لك في الحال بعد موت الجسد.

هناك أعداد لا تحصى من الروايات عند بعض الأشخاص الذين يمتلكون رؤية تصورية لهذا المدخل كنور ساطع بعدها عادوا مما يعرف عموماً بتجربة الموت القريب. بعضهم تكلم أيضاً عن الإحساس بالسكون والصفاء وسلام لا مثيل له. وفي (كتاب الأموات عند التبيتين)، هناك وصف لهذا المدخل «إنه إشراق مضيء لنور الفضاء عديم الألوان» إنه «نفسك الحقيقية الخاصة». وهذا المدخل يفتح لفترة قصيرة فقط، عندما تكون قد واجهت فعلاً البعد غير الظاهر في حياتك، وعلى الأغلب فإنك سوف تفتقده. معظم الناس يحملون الكثير من المقاومة المتبقية، الكثير من الخوف، والكثير من الالتصاق بالتجارب الحسية، والكثير من المطابقة مع العالم الظاهر. لذلك يرون هذا المدخل، ينصرف بخوف، وبعدها فقدان الوعي. بعد ذلك، معظم ما يحدث هو غير طوعي وآلي.

**إذا الدلائل غير هذا المدخل لا يعني الإيادة؟**

مع كل المداخل الأخرى، طبيعتك الحقيقة الساطعة تبقى، ولكن ليس شخصيتك وأي شيء مهما كان حقيقياً أو ذو قيمة حقيقة في شخصيتك فهو طبيعتك الحقيقة التي تشرق أنت عبرها. هذه ليست خسارة، بل كل ما ليس له قيمة، وكل ما هو غير حقيقي، هو الخسارة دائمًا.

دنو الموت أو الموت نفسه، انحلال الشكل البشري (المادي)، هو دائماً فرصة كبيرة للإدراك الروحي. هذه الفرصة مفقودة معظم الوقت، منذ أن عشنا في عصر

الثقافة التي هي على الدوام تجاهل كلي للموت، كما أنها تجاهل لكل شيء يحدث فعلاً.

كل مدخل هو مدخل للموت، موت الذات الزائفة - وعندما تذهب عبره، سيتوقف اشتقاء مطابقتك من شكل ما يصنعه العقل نفسياً. وستفهم أن ذلك الموت هو وهم، مثلما كانت مطابقتك مع الشكل وهماً. ونهاية الوهم - هي كل ما يمكن للموت أن يكون. إن الموت مؤلم فقط طالما تلتصر بالوهم.

## الفصل الثامن

# نور العلاقات

## ادخل (الآن) من أي مكان أنت فيه

طالما اعتقدت دائمًا أن التدوير الحقيقي مستحيل إلا عن طريق  
الحب والعلاقة بين الرجل والمرأة، أليس هذا ما يجعلنا كاهلين ثانية؟  
كيف يمكن لحياة شخص ما أن تتحقق حتى يحدث ذلك؟

هل ذلك حقيقي في تجاربك؟ وهل حدث لك ذلك؟

لم يحدث بعد، ولكن كيف يمكن أن يكون في كل الأحوال؟ أعرف أن  
ذلك سيفعل.

بعبرة أخرى، أنت تنتظر حدثاً ما مع مرور الوقت ليقذك - أليس هذا صميم  
الخطأ الذي نتكلّم عنه؟ الخلاص ليس في زمان أو مكان آخر. إنه هنا والآن.

هذا يعني ذلك التصريح (الخلاص لنا والآن)؟ أنا لا أفهم ذلك.  
ولا حتى أعرف ما يعينه الخلاص.

يواصل معظم الناس المتعة الجسدية وأشكال متعددة من الإشباع النفسي  
لاعتقادهم أن ذلك يجعلهم سعداء أو أحراضاً من الشعور بالخوف أو النقص. وقد  
تتجلى السعادة كرفع لإحساس لإحراز الحياة من خلال المتعة الجسدية، أو شعور  
أكثر أمناً وكمالاً لإحراز النفس بواسطة بعض الأشكال من الإشباع النفسي.  
وهذا هو البحث عن الخلاص من حالة عدم الرضا أو عدم الكفاءة بصورة ثابتة،  
وكل الرضا الذي يحصلون عليه هو قصير الحياة، لذلك فإن حالة الرضا أو الإنجاز  
الذي عادة ما يسلط الضوء مرة أخرى على نقطة متصرورة بعيداً عن هنا والآن.  
الخلاص الحقيقي هو امتلاء وسلام، حياة كلها امتلاء. إنها أن تكون (من  
أنت). أن تشعر داخلك بالخير الذي لا نقىض له، الفرح للوجود الذي يعتمد على

لا شيء خارج نفسه، إنه محسوس ليس كتجربة ماضية، بل كحضور دائم. بلغة المؤمنين، إنها أن "تعرف الله" - ليس كشيء خارج عنك، بل أكثر جوهر خاص بك. الخلاص الحقيقي هو أن تعرف نفسك كجزء ملازم لحياة واحدة سرمدية لا شكل لها، والتي تستمد منها الكائنات وجودها.

الخلاص الحقيقي هو حالة من الحرية - من الخوف، المعاناة، والنقص وعدم الكفاءة وبناء على ذلك فهو كل ما ت يريد وتحتاج وتتمسك به وتطمع به. إنه الخلاص من التفكير المعقد والسلبية وفوق كل الماضي والمستقبل كحاجة نفسية. إن عقلك يخبرك أنك لا تستطيع الوصول من هناك إلى هنا. شيء ما يحتاج أن يحدث، أو أنك تحتاج لتصبح هذا أو ذاك قبل أن تستطيع أن تكون حراً، وكاملاً. إنك ترى في الزمن وسيلة للخلاص، في حين أنه العائق الأعظم للخلاص. تظن أنك لا تستطيع الوصول إلى هناك، من أين و(من تكون) في هذه اللحظة لأنك حتى الآن لست كاملاً أو جيداً بما يكفي، لكن الحقيقة هي أنه هنا والآن مؤشر الوحيد من أين يمكن أن تصل إلى هناك. أنت تصل إلى هناك بالتأكد من أنك هناك الآن. أنت تجد الله في اللحظة التي تتأكد فيها أنك لا تحتاج إلى البحث عن الله. وهكذا لا يوجد طريقة واحدة للخلاص. يمكن أن تستخدم أي حالة، لا حالة خاصة مطلوبة. على كل حال هناك مؤشر واحد فقط لتحديد قيمة الآن. يمكن إلا يوجد خلاص من هذه اللحظة. أنت وحيد ومن دون شريك. ادخل الآن من هناك. أنت في علاقة. ادخل الآن من هناك.

ليس هناك شيء أو عمل تستطيع القيام به يقربك إلى الخلاص أكثر من هذه اللحظة. قد يكون هذا صعب على العقل أن يتمسك بالتفكير المعتاد عليه بأن كل شيء مهم وجدير بالاهتمام هو في المستقبل. ولا يستطيع أي شيء عمله دائماً أو ما عمل لك في الماضي يمنعك من القول نعم (ما هو) وأخذ انتباحك عميقاً في (الآن). إنك لا تستطيع عمل هذا في المستقبل، اعمله الآن أو لا تعمله على الإطلاق.



## علاقـات الحب / الـكراهـة

ما لم تدخل تردد الوعي للحضور، كل العلاقات، وخاصة العلاقات الحميمة مثل الواقع (في الحب) الذي قد يبدو مدة أنه كاملاً، وإن الثبات للكمال الظاهر يحصل فيه تمزق كالجادلات، الصراعات، عدم الرضا، أو العنف العاطفي أو الجسدي الذي يحصل بزيادة التردّدات. وإن معظم (عـلاقـات الحـبـ) تـصـبـحـ عـلـاقـاتـ حـبـ /ـ كـراـهـيـةـ قـبـلـ أـنـ تـطـولـ. فيـتـحـولـ الحـبـ إـلـىـ هـجـومـ وـحـشـيـ وـشـعـورـ عـدـائـيـ أوـ اـنـسـحـابـ كـامـلـ مـؤـثـرـ. هـذـاـ يـعـتـبـرـ أـمـرـاـ طـبـيعـيـاـ. بـعـدـهاـ تـنـذـبـذـ عـلـاقـةـ مـدـدـةـ، عـدـةـ أـشـهـرـ، عـدـةـ سـنـينـ، بـيـنـ قـطـبـيـ (ـالـحـبـ)ـ وـالـكـراـهـيـةـ، وـبـقـدـرـ ماـ تـعـطـيـكـ مـنـ مـتـعـةـ تـعـطـيـكـ مـنـ أـلـمـ. إـنـهـ لـيـسـ مـنـ غـيرـ الشـائـعـ لـأـيـ زـوـجـينـ أـنـ يـكـرـسـانـ نـفـسـيهـمـاـ لـهـذـهـ الـأـدـوارـ. إـنـ حـيـاتـهـمـاـ الـدـرـامـيـةـ تـجـعـلـهـمـاـ يـشـعـرـانـ أـحـيـاءـ. عـنـدـ المـواـزـنـةـ بـيـنـ الـأـقـطـابـ الـإـيجـاـبـيـةـ /ـ السـلـبـيـةـ تـكـوـنـ مـفـقـودـةـ، وـأـنـ الـأـدـوارـ السـلـبـيـةـ، وـالـمـدـمـرـةـ تـحـدـثـ مـعـ زـيـادـةـ الـتـرـدـدـ وـشـدـتـهـ، الـتـيـ تـتـجـهـ لـلـحـدـوـثـ عـاجـلـاـ أـمـ آـجـلـاـ، بـعـدـهاـ سـوـفـ لـنـ تـكـوـنـ طـوـيـلـةـ قـبـلـ أـنـ تـهـارـ عـلـاقـاتـ نـهـائـيـاـ.

لو استطعت فقط قتل الأدوار السلبية والمدمرة، سيبدو أن كل شيء سيكون بخير وأن العلاقة ستزدهر كلياً - ولكن واحسراته، إن هذا غير ممكن. وإن الأقطاب متبادلة ويتوقف الواحد على الآخر. لا تستطيع أن نمتلك قطباً واحداً دون الآخر، وأن الإيجابية تحتوي في داخلها على ما يبدو أنها سلبية غير ظاهرة. وفي الحقيقة أن كلاماً مظهراً لنفس الاختلال الوظيفي. وهنا أنا أتكلم عن ما يسمى عموماً بالعلاقات الرومانسية - وليس عن الحب الحقيقي، الذي لا يملك أي نقىض لأنّه نابع من وراء العقل. الحب كحالة مستمرة يبدو أنه حالة نادرة - نادرة ندرة البشر الوعي.

إن الجانب السلبي للعلاقة هو، بالطبع، أكثر سهولة للتعرف عليه كاختلال وظيفي من الجانب الإيجابي. كما أنه أسهل للتعرف على منبع السلبية في شريك من رؤيتها في نفسك. إنها تجلّى في عدة أشكال. التملّك والغيرة والسيطرة

والامتعاض وال الحاجة أن تكون محقاً والحساسية والاستفراغ الذاتي والمطالب والمعالجة ببراعة والبحث على النقاش والحكم واللوم أو الهجوم والغضب والانتقام الأعمى لألم الماضي. العنف الجسدي.

في الجانب الإيجابي، إنك «في حب» مع شريكك. هذا في البداية حالة عميقة من الرضا. إنك تشعر أنك حي بشدة، وجودك يصبح فجأة له معنى لأن شخص ما يحتاج إليك، يريدىك، و يجعلك شخصاً مميزاً، وأنك تفعل الشيء نفسه له أولها. وعندما تكونان سوية، تشعر بالكمال. ذلك الشعور الذي يستطيع أن يصبح شديداً جداً حتى إن باقي العالم يزول ويتلاشى في عدم المبالاة والتفاهة.

وعلى أي حال، قد تلاحظ أن هناك حاجة ونوع من التمسك بهذه الشدة. ستصبح مدمناً على الشخص الآخر. هو أو هي بمثابة ترياق لك. إنك في الأعلى عندما يكون الترياق متوفراً، وحتى الاحتمال أو التفكير بأن هو أو هي قد لا يكونان هناك بعد الآن فإن هذا يولد الفيرة، التملك ومحاولة الامتصاص عبر الابتزاز العاطفي، اللوم والاتهام - الخوف من فقدان. وإذا كان الشخص الآخر يتركك فعلاً، هذا يعطي البروغ لعدائية أشد أو حزن وأسى واحباط عميق. إن الحب العاصف قد يتحول إلى هجوم وحشي أو حزن مميت. أين هو الحب الآن؟ هل كان الحب في المقام الأول؟ أم هو مجرد افتاء والتصاق مدمن؟

## الإهانة والبحث عن التماطل

ماذا علينا أن نكون مدهنين على الشخص الآخر؟

علاقة الحب الرومانسي هي شديدة وتسعي وراءها بعد تجربتها عموماً لأنها تبدو لنا تحرير من حالة الخوف الكامن عميقاً فينا، ومن الحاجة، والشعور بالنقص وعدم الكمال التي هي جزء من حالة الإنسان بعدم التعويض أو عدم التتوير. هناك بعد نفسي وجسدي لهذه الحالة.

على المستوى النفسي، الملاحظ أنك غير كامل، وإنك لن تكون كذلك أبداً: إنك مجرد رجل أو امرأة والذي يمكن القول نصف واحد من الكل. في هذا

المستوى، التطلع إلى الكمال - العودة إلى الوحدانية - تجلی كجذب ذكري - أنثوي، الرجل يحتاج إلى المرأة، والمرأة تحتاج إلى الرجل. إنه حث لا يقاوم للاتحاد مع قطب الطاقة المعاكس. إن جذر هذا الحث الجسدي هو حث روحي: التطلع لإنتهاء هذه الازدواجية، والعودة إلى حالة الكمال. الاتحاد الجنسي هو الأقرب الذي باستطاعتك بلوغ هذه الحالة من المستوى الجسدي. وهذه هي أكبر تجربة يمكن تقديمها للرضا العميق في العالم الجسدي. ولكن الاتحاد الجنسي لا يعدو أكثر من نظرة سطحية للكمال وعلى سعادة غامرة ملحة. طالما يكون مبحث غير واعٍ عن وسيلة الخلاص.

على المستوى الجسدي، الإحساس بالنقص وعدم الكمال هو على الرغم من كل شيء يbedo أكثر وأعظم في المستوى الجسدي. طالما كنت في حالة مطابقة مع العقل، وأنك تمتلك إحساساً مشتقاً خارجياً من الذات. ويمكن القول، إنك تحصل على إحساسك من أنت من الأشياء التي في النهاية لا تملك أي صلة مع من أنت: دورك الاجتماعي، وظيفتك، تجاريك الخارجية، نجاحك وفشلك، نوع إيمانك، وغيرها. هذا النتاج العقلي الزائف للنفس، الذات (الأننا)، يشعر بأنه قابل للعطب، غير آمن، ويبحث دائماً عن الأشياء الجديدة ليتطابق معها لتعطيه شعوراً بأنه موجود وباقٍ. ولكن لا شيء على الإطلاق كافٍ لإعطاء الاستمرارية للإنجاز فالخوف يبقى، والشعور بالنقص والاحتياج يبقى.

ولكن تلك العلاقة الخاصة تتسارع بعد ذلك. وتبدو على أنها الإجابة لكل مشكلات الذات (الأننا) وتلتقي بكل حاجاتها. على الأقل هذا ما يbedo في البداية. وكل الأشياء الأخرى التي اشتقتها حواسك من الذات قبلًا، تصبح الآن تافهة وغير مهمة تقريباً. أما الآن فإنك تملك موقعاً بؤرياً وحيداً يحل محل الجميع، يعطي معنى لحياتك، والذي بواسطته تتحدد مطابقتك: الشخص الواقع «في الحب» معه. إنك لم تعد بعد الآن جزءاً غير متصل في هذا الكون اللا مبالي والقلق، أو يbedo، أن عمالك أصبح له مركز الآن: المحبوب والحقيقة. إن ذلك المركز هو خارجك وخارج من تحب، ولذلك، فإنك ما زلت تملك حس مشتق خارجياً من الذات قد لا يbedo أنه

يهمك في البداية. ولكن الذي يهم هو الشعور الضمني من عدم الاتكتمال، ومن الخوف، والشعور بالنقص، وعدم القدرة على تحقيق الشخصية، وهي حالة لم تُعد موجودة هناك بعد الآن - أو قد تكون موجودة؟ هل أذيبت، أم ما زالت مستمرة بالبقاء تحت السطح السعيد للحقيقة والواقع؟

إذا كنت في علاقاتك قد جربت الاثنين «الحب» ونقضيه - الهجوم والعنف العاطفي وغيرها - إذا أنه من المحتمل أنك ذات مشوشه الارتباط ومتماشكة الإدمان مع الحب. إنك لا تستطيع أن تحب شريكك في لحظة وتهاجمه في اللحظة القادمة.

الحب الحقيقي ليس له نقىض - وإن كان «حبك» له نقىض، فإن ذلك لن يكون حباً ولكن حاجة ذاتية قوية لإحساس كامل أكثر وأعمق للذات، تلك الحاجة التي يتلقي فيها الشخص الآخر بك مؤقتاً. إنها بديل الذات للخلاص، ولوهلة قصيرة قد تبدو لك على الأغلب شعور بالخلاص.

ولكن هنا تبرز نقطة مهمة جداً عندما يتصرف شريكك بطرائق تفشل في تلبية احتياجاتك، أو على الأرجح احتياجات ذاتك. فإن الأحساس بالخوف، الألم، والنقص التي هي جزء جوهري من الوعي الذاتي ولكنه مغطى بواسطة، «علاقة الحب» سينتفو على السطح الآن. تماماً مع كل أشكال الإدمان الأخرى. وعندما تعود هذه الأحساس إلى الظهور مرة أخرى فإنها تظهر بصورة أقوى من السابق، والأكثر من ذلك فإنك تظهر شريكك أنه (السبب) في إثارة هذه الأحساس. وهذا يعني أنك تطرحها خارجاً وتحاربها بكل العنف الوحشي الذي هو جزء من أملك. هذا الهجوم قد يوقظ الألم الخاص بشريكك مما يجعله أو ( يجعلها ) يشن هجوماً معاكساً ضد هجومك.

كل الإدمان ينبع من الرفض اللا واعي لعدم المواجهة أو الحركة خلال أملك الخاص. وكل إدمان يبدأ بألم وينتهي بألم. ومهما كان نوع وخاصية الإدمان، الكحول أو الأكل أو الأدوية المسمومة والممنوعة، أو شخص، فإنك تدمن عليها لتفطية ذلك الألم. لماذا، بعد أن يزول الشعور الأولى بالخفة والنشاط هناك الكثير من الحزن، الكثير من الألم في العلاقات الحميمة؟

إنها لا تسبب الألم أو الحزن بل تخرج الألم والحزن الذي هو فيك بالفعل. كل أنواع الإدمان تفعل ذلك. كل إدمان يصل إلى نقطة لا يستطيع التحرك والعمل بها لأي كان بعد الآن، بعد ذلك تشعر بالألم أشد وأشد مما شعرت به سابقاً على الإطلاق. هذا هو أحد الأسباب التي جعلت معظم الناس يحاولون دائماً الهروب من اللحظة الحاضرة والبحث عن بعض الخلاص في المستقبل. وأول شيء قد يواجههم إذا ركزوا انتباهم على (الآن) هو ألمهم الخاص، وهذا ما يجعلهم يخافون. وإذا عرروا فقط لكم من السهل الدخول إلى (الآن) إلى قوة الحضور التي تذيب الماضي وألمه، الواقع الذي يذيب الوهم. وإذا عرروا فقط كيف هم قريبون من واقعهم الخاص، كيف يكونون قريبين إلى الله.

موانع العلاقات التي هي محاولة لمنع الألم ليست الإجابة أيضاً. الألم موجود في كل مكان. وثلاث علاقات فاشلة في عدة سنين كفيلة بإيقاظك أفضل من بقائك ثلاثة سنوات في الصحراء أو منعزلًا في غرفتك. ولكن إذا استطعت جلب الحضور الشديد إلى وحدتك، فإن ذلك سيتجاوب معك أيضاً.



## العلاقات من الإدمان إلى التنبير

**هل يمكن أن تخفي العلاقة المدمنة إلى علاقة حقيقة؟**

نعم، بالحضور وتكثيف الحضور بأخذ انتباحك أعمق في (الآن): سواء أكنت تعيش وحيداً أو مع شريك، هنا يكمن المفتاح. ولكي يزدهر الحب، فإن نور حضورك يحتاج أن يكون قوياً جداً حتى لا يتغلب العقل عليك أو الألم الجسدي. إن معرفة نفسك كذات تحت العقل، والسكنون تحت التشوش والضوضاء الذهنية، الحب والفرح تحت الألم، هو تحرير وخلاص وتنوير. إن عدم المطابقة مع الألم الجسدي هو جلب الحضور إلى الألم وتحويله، وعدم المطابقة مع التفكير يجعله المراقب الصامت لأفكارك وتصرفاتك، خاصة الأنماط المتكررة لعقلك والأدوار الممتدة من قبل الذات.

إذا توقفت عن تطويقه وحصاره بـ(الذاتية)، يفقد العقل مقداره الملزم، والذي هو ملتزم بالحكم، وهكذا يقاوم (ما يكون)، والذي يخلق التعارض والدراما والألم الجديد. في الحقيقة، في اللحظة التي تتوقف فيها المحاكمة عبر القبول (بما هو)، أنت حرّ من العقل. لقد صنعت مساحة للحبّ والفرح والسلام. أولاًً أنت توقف محاكمة نفسك، ثم تتوقف عن محاكمة شريكك. إن أعظم مساعد للتغيير هو علاقة بقبول تام لشريكك كما هو أو كما هي، من دون الحاجة إلى تغييرهم بأي طريقة. ذلك يأخذك فوراً بعيداً عن (الآنا)، كل الألعاب العقلية وكل ما يتعلق بفكرة الإدمان ينتهي عندئذ - لا يوجد ضحايا ولا مرتكبي جرائم بعد الآن. لا متّهم ولا متّهم. هذا أيضاً نهاية مشاركة التبعية في أن تكون قد انجذبت لأنماط اللاوعي لشخص آخر وبالتالي تمكينه من الاستمرار. عندئذٍ عليك إما الانفصال - في الحبّ - أو التحرك بعمق أكثر نحو (الآن) معاً إلى الوجود. هل يمكن أن تكون بهذه البساطة؟ نعم، إنها بهذه البساطة.

الحبّ حالة من الوجود. حبك ليس خارجاً، إنه عميق بداخلك. لن تفهذه أبداً، ولا يمكن أن يتركك. إنه لا يعتمد على جسد آخر، شكل ما خارجي، في سكون حضورك، أنت تستطيع أن تشعر بحقيقةك الخاصة اللاشكالية والسردية كحياة غير ظاهرة والتي تتفتح الحياة في شكلك الطبيعي. عندئذٍ يمكنك أن تشعر بالحياة نفسها عميقاً مع كل إنسان آخر ومع كل مخلوق آخر. أنت تتظر إلى ما وراء ستار الشكل والانفصال. هذه هي حقيقة التوحد. هذا هو الحبّ.

ما الله؟ الحياة الواحدة الخالدة تحت كل أشكال الحياة، ما الحبّ؟ أن تشعر بحضور الحياة الواحدة عميقاً داخل نفسك وداخل كل المخلوقات. أن تكون هو. وهكذا، بكل حبّ هو حبّ الله.



الحب ليس انتقائي، تماماً مثل أشعة الشمس فهي ليست انتقائية. إنه لا يجعل من الشخص شخصاً مميزاً. كما أنه ليس حسراً. الحصرية هي ليست حب الله

ولكن (حب) الذات. وعلى أي حال، إن الكثافة والشدة التي يمكن أن يشعر بها الشخص من الحب الحقيقي يمكن أن تتفاوت. قد يكون هناك شخص يعكس لك حبك أكثر وضوحاً وأكثر شدة من الآخرين، وإذا كان ذلك الشخص يشعر بنفس الشعور تجاهك، إذاً يمكن القول أنك في علاقة حب معه أو معها. إن الرياط الذي يربطك مع ذلك الشخص هو الرياط نفسه الذي يربطك مع الشخص الجالس بجانبك في الحافلة أو مع طير أو شجرة أو وردة. فقط درجة الشدة مع ما تشعر به تختلف.

الاتصال الحقيقي هو مشاركة وتبادل للأفكار والمشاعر - إدراك التوحد الذي هو الحب. عادة، إنك تفقدك مرة أخرى بسرعة، ما لم يكن باستطاعتك البقاء حاضراً بقدر كافٍ لإبعاد العقل وأنماطه القديمة. وحالما يعود العقل ومطابقته، فإنك لم تعد بعد الآن نفسك ولكن صورة ذهنية لنفسك، وستبدأ بتمثيل الألعاب والأدوار مرة أخرى للحصول على احتياجات الذات. إنك عقل بشري مرة أخرى، تتظاهر بأنك إنسان تفاعل مع العقل الآخر، تؤدي دوراً درامياً يسمى «الحب».

وعلى الرغم من لمحات قصيرة ممكنة، لا يمكن للحب أن يزدهر ما لم تكون حرّاً دائماً من مطابقة العقل وأن حضورك كافٍ لإذابة الألم الجسدي، أو تستطيع على الأقل أن تبقى حاضراً كمراقب. بعد ذلك لا يستطيع الألم الجسدي أن يتغلب عليك ويصبح مدمرًا للحب.

## الخلافات كممارسة روحية

مثلاً الهيئة الذاتية للوعي وكل الأقسام الاجتماعية والسياسية، والاقتصادية التي خلقت داخل المرحلة الأخيرة للانهيار، فالعلاقات بين الرجال والنساء تعكس حالة عميقة من الأزمات التي وجدت فيها الإنسانية نفسها. وكلما ازدادت مطابقة البشر مع عقولهم، فإن أغلب العلاقات لم تتجذر في الذات ولذلك تعود إلى منبع الألم وتصبح مهيمنة ومسطرة عليهم عن طريق المشكلات والنزاعات.

الملايين الآن يعيشون وحيدين أو منفردين عن الأصل، ليس بمقدورهم إنشاء علاقة حميمة أو عدم الرغبة في إعادة الدراما الجنونية للعلاقات الماضية. البعض الآخر يذهب من علاقة إلى علاقة، من متعة إلى دائرة ألم أخرى، باحثاً عن هدف للسكن عبر الاتحاد مع قطب الطاقة المضاد. وما زال الآخرون يحاولون تسوية الأمور والاستمرار للبقاء معاً في العلاقات المتأزمة التي تسودها السلبية، من أجل أطفالهم أو من أجل الضمان، عبر العادات، ومن الخوف من البقاء وحيداً - أو من أجل المنافع المتبادلة، أو حتى عبر الزيادة غير الواقعية للإثارة والدراما العاطفية والألم.

على كل حال، كل أزمة لا تمثل الخطر فقط بل أيضاً الفرصة. إذا كانت العلاقات تشتعل وتتجدد أنماط عقل (الأن)، وتنشط الألم الجسدي، كما يفعلون هذه الأيام، لم لا يقبلون هذه الحقيقة أكثر من محاولة الهرب منها؟ لم لا يتشاركون معها بدلاً من تجنب العلاقات أو الاستمرار في ملاحقة شبح شريك مثالى كجواب على المشاكل أو وسيلة للشعور بالامتلاء؟

إن الفرصة التي تخفي داخل كل أزمة لا تظهر حتى يسلم بصحة كل الحقائق لأي حالة مغطاة، ويتم القبول بها كلياً. طالما أنت تكرهم، طالما تحاول الهرب منهم أو تمني أن تكون الأشياء مختلفة، فإن نافذة الفرصة لن تفتح، وستبقى في المصيدة داخل تلك الحالة، والتي ستبقى كما هي أو تزداد فساداً.

مع التسليم بصحة الحقائق وقبولها ينبع عنها أيضاً درجة من الحرية. مثال ذلك: عندما تعلم أن هناك تناقضاً وتتمسك بذلك المعرفة، عبر معرفتك سيدخل عنصراً جديداً، والتناقض لا يمكن أن يبقى من دون تغيير. عندما تعلم أنك لست آمناً، فإن معرفتك ستخلق فضاءً ساكناً يحيط باللأن، بمحبة وعناق رقيق، وعندئذٍ يتحول اللأن إلى آمن. طالما أخذتنا التحول الداخلي بالحسبان، ليس هناك شيء نستطيع أن نعمله بشأنه، أنت لا تستطيع أن تحول نفسك، وبالتأكيد لن تستطيع أن تحول شريكك أو أي شخص آخر. كل ما تستطيع فعله هو أن تخلق فضاءً للتتحول كي يحدث، للامتنان والحب أن يدخلك.



إذاً كلما كانت علاقتك غير ناجحة، جلبت لك وشريكك (الجنون)، كن سعيداً. لأن ما كان غير واعٍ، قد خرج إلى النور. إنها فرصة للخلاص. كل لحظة، تمسك بمعرفتها، لا سيما حالتك الداخلية. إذا كان هناك غضب، فاعرف بأن هناك غضب. وإن كانت هناك غيرة، دفاع، الحث على الجدل، الحاجة أن تكون على حق، مطالب الطفل الداخلية كالحب والانتباه، أو الألم العاطفي بكل أنواعه - مهما كان نوعها، (اعرف) حقيقة تلك اللحظة وتمسك بمعرفتها. عندئذٍ تصبح العلاقة ممارستك الروحية. وإذا لاحظت تصرفًا غير واعٍ لشريكك أحطه برعایة حبك ومعرفتك بأن ذلك لن يشكل أي رد فعل عليك.

اللاوعي والمعرفة لا يمكن أن يتعايشا طويلاً - حتى لو كانت المعرفة في الشخص الآخر وليس في الشخص الذي يمثل اللاوعي.

إن صورة الطاقة المتوضعة وراء العدائية والهجوم تجد حضور الحب لا يطاق أبداً. إذا مارست ردة الفعل على كلّ اللاوعي لدى شريكك، فانت نفسك تصبح لاوعياً ولكن إذا أنت تذكرت عندئذٍ معرفة ردود أفعالك، فلا شيء ضائع. الإنسانية تحت ضغط عظيم من أجل التطور لأنّه فرستنا الوحيدة في سباق البقاء. هذا سيؤثر على كل مظهر في حياتك ويقرب العلاقات بشكل خاص. لم تكن العلاقات صعبة الحل ومثيرة للجدل ومتعارضة كما هي الآن. ربما تكون قد لاحظت، إنهم ليسوا موجودين هنا ليجعلوك سعيداً وممتهناً.

إذا كنت مستمراً في النضال من أجل الخلاص عبر علاقة، ستواجه خيبة الأمل مرة تلو الأخرى. لكن إذا قبّلت أن العلاقة هنا لتصنع لك الوعي بدلاً من السعادة، عندئذٍ العلاقة ستقدم لك الخلاص، وستنظم نفسك لوعي أعلى والذي يريد أن يولد في هذا العالم. لأولئك الذين يتمسكون بالأنمط القديمة، سيزداد الألم والعنف والاضطراب والجنون.

اعتقد أن ذلك ينطلب اثنان لصنع العلاقة في الممارسة الروحية على سبيل المثال. فإن شريكك ما زال ينصرف خارج أناطه الفدحة من الخبرة والسيطرة لقد أشرت إلى ذلك عدة مرات ولكنه غير قادر على رؤيتها.

كم من الأشخاص يمكن أن يجعلوا حياتك في ممارسة روحية؟ لا يهم أن كان شريك غير متعاون.

الجنون - الوعي - يستطيعان القدوم إلى هذا العالم فقط بواسطتك. إنك لا تحتاج إلى الانتظار للعالم ليصبح مجنوناً أو لشخص آخر يصبح واعياً، قبل أن تكون أنت متوراً. قد تنتظر إلى الأبد. ولا يتهم أحدكم الآخر باللاوعي. في اللحظة التي تبدأ فيها الجدال، تكون قد تطابقت مع حالة ذهنية وإنك لا تدافع فقط عن تلك الحالة ولكن أيضاً عن أحاسيسك الذاتية. الذات مشحونة دائمًا. لقد أصبحت غير واعٍ. وأحياناً، فالذات قد تلمع بتأشير نماذج معينة من تصرف شريكك. فإن كنت يقظاً جداً، وحاضراً جداً، يمكنك فعل ذلك دون تورط الذات - لا لوم، لا اتهام، أو تخطئة الآخر.

عندما يتصرف شريكك بلاوعي، تخل عن كل محاكمة، المحاكمة إما لتريك السلوك اللا واعي لأحد ما مع (من هم) أو تسقط عدم وعيك على شخص آخر وتخطئ ذلك (من هم). أن تتخل عن المحاكمة لا يعني أنك لا تتذكر الاختلال الوظيفي أو اللاوعي عندما تراه. إنه يعني "وجود العارف المطلع" أكثر من "وجود ردة الفعل" والقاضي. عندئذٍ إما أن تكون حراً كاملاً من ردة الفعل أو ربما تتصرف بردة الفعل وتبقى العارف، الفضاء الذي لوحظت فيه ردة الفعل وسمح بوجودها. بدلاً من أن تقاتل الظلم، أحضر النور. بدلاً من ردة الفعل على الوهم والتضليل، أنت ترى الوهم ومع ذلك انظر عبره في الوقت نفسه. وجود العارف يخلق فضاءً واضحاً من حضور الحب الذي يسمح لكل الأشياء وكل الناس أن يكونوا كما هم. لا محفز أعظم لتحويل الكائنات الحية. إذا مارست ذلك، فإن شريكك لن يتمكن من البقاء معك وسيبقى لا واعٍ.

وإذا وافق كلامكما على أن تلك العلاقة ستكون ممارستكما الروحية، كان ذلك أفضل كثيراً. تستطيعان التعبير عن أفكاركما وشعوركما كل للأخر حال حصولها، أو حالاً يحصل رد الفعل، لذلك فإنك لم تخلق فجوة زمنية تستطيع فيها العواطف والأحزان غير المعبرة وغير المعروفة من الاندماج والنمو. تعلم أن تعطي التعبير لما تشعر به من دون لوم. تعلم الإصغاء إلى شريكك بطريقة منفتحة

ومن دون دفاع - اعطى المجال لشريكه للتعبير عن نفسه أو نفسها. كن حاضراً. الاتهام، الدفاع، الهجوم - كل هذه الأشكال قد صممت لتقوية أو حماية الذات أو للحصول على احتياجاته ستصبح فائضة. إعطاء المجال للآخرين - ولك - هو حيوي. لا يستطيع الحب أن يزدهر من دونه. بعد أن تزيل العاملان المدرران للعلاقات: عندما يتحول الألم الجسدي ولم تعد بعد الآن متطابقاً مع العقل والحالات الذهنية، وإذا كان شريكك قد فعل الشيء نفسه، فسوف تجربان متعة الإزدهار في العلاقة. عوضاً عن إظهار وعكس أحدكما الآخر المكما وعدم وعيهما، وعوضاً عن إرضاء حاجاتكما الذاتية المتبادلة، سوف يعكس أحدكما للأخر الحب الذي تشعران به بداخلكما، الحب الذي يأتي عن طريق الفهم والإدراك للوحدةانية مع كل ذلك. إنه هذا الحب الذي ليس له نقىض.

إذا كان شريكك مازال متطابقاً مع العقل والألم الجسدي بينما أنت حرّ، فهذا سيؤدي إلى تحدٌ كبير - ليس لك، بل لشريكك. ليس من السهل أن تعيش مع شخص متور، أو بالأحرى من السهل على (الأننا) أو الذات أن يجده مهدداً جداً. تذكر أن (الأننا) يحتاج إلى مشكلات وتعارض و"أعداء" لتقوية الشعور بالانفصال والذي يعتمد على تطابقه. إن عقل الشريك غير المتور سيحبط بشدة لأن الأوضاع الثابتة لن تقاوم، مما يعني أنها ستتصبح مهزوزة وضعيفة، ويوجد حتى "الخطر" من انهيارهما معاً، مما ينتج عنه ضياع النفس. إن الألم الجسدي يتطلب تقنية استرجاعية ولا يحصل عليها. الحاجة إلى الجدل والدراما والتعارض لم تواجه، لكن احترس بعض الناس غير المسؤولين والمنسحبين وغير الحساسين، والمنفصلين عن مشاعرهم ربما يظنون أو يحاولون إقناع الآخرين بأنهم متوروون. أو على الأقل "لا مشكلة" لديهم، وأن كل الخطأ هو مع شريكهم. الرجال ميالون لفعل هذا أكثر من النساء. ربما يرون شريكهم الأنثى أنها يعزها التفكير السليم. لكن إذا كنت تستطيع أن تحس بعواطفك، فأنت ليست بعيداً عن الجسد الداخلي المتقد والمتشبع بالحب. إذا كنت في وعيك ستتصبح المسافة أكبر بكثير، وسوف تحتاج إلى جلب الوعي إلى جسدك العاطفي قبل أن تصل إلى الجسد الداخلي.

إذا لم يكن هناك فيض من الحب والسعادة، والحضور الكامل والافتتاح نحو الوجود والكائنات، عندئذٍ فهو ليس تتويراً. مؤشر آخر هو كيفية تصرف الشخص في مواجهة المصاعب وتحدي المواقف، أو عندما تجري الأمور في الاتجاه الخاطئ. إذا كان تتويرك وهماً ذاتياً، عندها ستعطيك الحياة دافعاً يظهر لا وعيك بأي شكل كان - كالخوف أو الغضب أو الدفاع أو المحاكمة أو البأس وهكذا -. إذا كنت في علاقة، فإن كثيراً من ارتيابك سيمر عبر شريكك. مثال ذلك، المرأة قد تختبر من قبل شريك ذكر غير حساس، يعيش غالباً داخل رأسه. سيكون موضع الارتياب بها نتيجة عجزه عن سماعها، واعطائها الانتباه والفضاء لتكوين موجودة، والذي يعود لعوزه للحضور. إن غياب الحب في العلاقة، والذي تشعر به المرأة بشكل حاد أكثر من الرجل، يشير لديها الألم الجسدي، والذي ستتعرض عبره لشريكها بالهجوم واللوم والنقد والخطأ الخ... هذا التحول يصبح اختياراً له. ليدافع عن نفسه ضد الهجوم الناتج عن أحدها الجسدي، والذي يرى أنه لا مبرر له على الإطلاق، سيصبح أكثر عمقاً في اتخاذ موقف دفاعي كما توسيع له حاليه الذهنية، يدافع عن نفسه أو يقوم بهجوم معاكس. أخيراً، ربما ينشط هذا ألمه الجسدي الخاص. عندما تتم الغلبة لكلا الشريكين، فقد تم الوصول إلى مستوى عميق من اللاوعي والعنف العاطفي، والهجوم المموجي المعاكس. ولن يحمد هذا حتى يستكمل الألم الجسدي لدى كليهما ويدخل في مرحلة السكون (السبات). حتى المرة القادمة.

هذا واحد فقط من السيناريوهات التي لا تنتهي. لقد كتبت مجلدات كثيرة، ومن الممكن أن يكتب أكثر بكثير، عن الطائق التي يمكن بها استحضار اللاوعي في العلاقة بين الذكر والأثني. لكن، وكما قلت سابقاً عندما تفهم جذر الاختلال الوظيفي، فأنت لست بحاجة إلى تفجير الحالات التي لا تحصى من الظاهر.

دعنا باختصار نعيد النظر بالسيناريو الذي وصفته توأً. إن كلّ تحدٍ يتضمنه هو في الحقيقة فرصة مقتنة للخلاص. مع كلّ مرحلة من تجلّي تقدم الاختلال الوظيفي فإن احتمال التحرر من اللاوعي يصبح ممكناً. مثال ذلك:

إن عدوانية المرأة من الممكن أن تصبح إشارة إلى الرجل للخروج من حالة التطابق العقلي، وإيقاظه إلى الآن، ليصبح حاضراً - بدلاً من أن يصبح أكثر تطابقاً مع عقله، حتى أكثر لاوعياً. بدلاً من وجود الألم الجسدي من الممكن أن تكون المرأة العارفة التي تلاحظ الألم العاطفي لديها، تهيج قوة الآن وتتسهّل التحول في الألم. هذا يمكن أن يزيل القصور الملزم والجسدي بشكل أوتوماتيكي وعندئذٍ تستطيع أن تعبّر عن مشاعرها إلى شريكها. بالطبع، ليس هناك من ضمانة بأنه سوف يصفي إليها، ولكن تعطيه فرصة جيدة ليصبح حاضراً، وبالتالي تكسر دورة الجنون للأنماط العقلية القديمة للسلوك غير الإرادي. إذا أضاعت المرأة تلك الفرصة من الممكن أن يلاحظ الرجل ردة فعل عواطفه الذهنية للألمها ودفعه الخاص، أكثر من وجود ردة الفعل. يمكن عندها أن يلاحظ آلامه الجسدية الخاصة التي أثيرة وهكذا يستحضر الوعي إلى مشاعره. بهذه الحالة - فضاء واضح وساكن من الحذر الخالص يمكن أن يظهر للوجود - المعرفة، الشاهد الصامت، المراقب.

هذا الحذر لا ينكر الألم ومع ذلك فهو وراءه إنه يسمح للألم بأن يكون ومع ذلك فهو يحوله في الوقت نفسه. إنه يقبل كل شيء ويحول كل شيء. لقد فتح لها باب تستطيع عبره أن تتضم إليه في ذلك الفضاء.

إذا كنت متّمسكاً أو على الأقل مسيطر الحضور في علاقتك، فإن هذا سيكون التحدى الأعظم لشريكك. لن يكون بمقدورهم أن يحتملوا حضورك طويلاً مع بقاء اللاوعي. إذا كانوا مستعدين، سوف يسيرون عبر الباب الذي فتحته لهم وسيتضمنون إليك في تلك الحالة. إذا لم يكونوا مستعدين، سوف تتفصلون كما الزيت والماء. النور ضار جداً لمن يريد أن يبقى في الظلام.

## طأذا النساء هن أقرب إلى النور

هل معوقات النور في الرجل لا ينفعها في المرأة؟

نعم، ولكن التشديد يختلف، أنه أسهل على المرأة أن تشعر وأن تكون في جسدها، وهذا طبعاً يجعلها أقرب إلى الذات وأشد قرابةً إلى التغور من الرجل. وهذا ما جعل العديد من الثقافات القديمة تختار غريزياً رمز الأنثى أو ما يشبهها للتقديم أو وصف الحقيقة السامية التي ليس لها شكل وصورة. وكان ينظر إلى المرأة على أنها الرحم الذي يهب الولادة لسائر الخلائق التي تغذيها وتقويها خلال حياتها.

وفي الكتب القديمة جداً كانت تتحدث عن (الذات والوجود)، ووصفت تلك الكتب الذات بأنها «حضور سرمدي مطلق، وهي أم الكون». ومن البديهي أن المرأة تكون أقرب إليها من الرجل. والأكثر من ذلك، أن كل الخليائق وكل الأشياء يجب أن تعود في النهاية إلى المنبع. «كل شيء يتلاشى في الذات. وتبقى وحيدة». ومنذ أن كان المنبع يرى كأنثى، فهذا كان يمثل الجوانب النيرة والمظلمة للنموذج الأصلي الأنثوي في علم الأساطير وعلم النفس. الآلهة أو الأم الإلهية لها مظاهرتين: تهب الحياة، وتأخذ الحياة.

وعندما سيطر العقل على البشر، فقد البشر الاتصال مع حقيقة جوهرهم الإلهي، بدؤوا بالتفكير بالإله كرمز ذكري. وأصبحت المجتمعات تحت هيمنة الذكر، وجعلت من الأنثى تابعاً له.

أنا لا أقترح العودة إلى الصورة المبكرة للإلهة الأنثى. بعض الناس الآن يستخدمون المصطلح «إلهة» بدلاً من إله. إنهم يصلحون التوازن بين الذكر والأنثى والذي فقد منذ زمن طويل، وهذا جيد. لكنها مازالت صورة أو فكرة، ربما مفيدة بشكل مؤقت، تماماً كخارطة أو معلم (في طريق) مفيد بشكل مؤقت، لكنه عائق أكثر عنه مساعد عندما تكون مستعداً للتحقق من الحقيقة وراء المفاهيم والتصورات. ما يبقى صحيحاً، من ناحية أخرى فإن تكرر طاقة العقل تظهر لتكون أساساً الذكر. العقل يقاوم ويقاتل للسيطرة ويستخدم ويلاعب وبهاجم،

يحاول أن يمسك ويمتلك، وهكذا -. لهذا فإن الإله التقليدي بطريقة بسيطة، غالباً ما يكون رجلاً غاضباً، والذي يجب أن نعيش في خوف منه، كما يقترح "العهد القديم". هذا الإله هو من تصور العقل البشري.

لنتذهب إلى ما وراء العقل ونعيد الربط بالحقيقة الأعمق للوجود، نحتاج إلى كميات مختلفة جداً من الاستسلام وعدم المحاكمة، افتتاح يسمح للحياة بأن تكون بدلاً من مقاومتها، المقدرة على الإمساك بالأشياء بقبل معرفتك كل هذه الكميات هي أكثر قرابةً للارتبطان بعنصر الأنثى. حيث إن طاقة العقل قاسية ومرتبة. كون الطاقة رقيقة ولعينة، ومع ذلك فهي أقوى من العقل بشكل لا متساوٍ. العقل يدير حضارتنا، من حيث إن الوجود يهتم بكل الحياة على كوكبنا، وما وراءه. الوجود هو الفكر الذي يمثل الكون الطبيعي ظاهره المرئي. على الرغم من أن النساء أكثر اقتراباً منه، إلا أن الرجال أيضاً يدخلونه بأنفسهم.

في وقتنا هذا، فإن الأغلبية الساحقة من الرجال وكذلك للنساء فما زال العقل يستحوذ عليهم: المطابقة مع العقل والألم الجسدي. وهذا هو ما يمنع التطور وازدهار الحب. وكقاعدة عامة، فالعائق الأكبر للرجال ينصرف إلى العقل المفكر، بينما العائق الأكبر للنساء ينصرف إلى الألم الجسدي، وأحياناً في حالات معينة اعتيادية، يكون العكس هو الصحيح، وفي حالات أخرى قد يكون العاملان متساويان.

## إذابة الألم الجسدي الأذوكي اطنأكم

هذا يكون الألم الجسدي أكثر هن عائق لدى المرأة؟

إن للألم الجسدي تراكمات كما له مظاهر شخصي. وإن هذا المظهر الشخصي هو الباقي المتراكمة من الألم العاطفي التي يعاني منه الشخص من ماضيه. وإن تراكمات الشخص هي الألم الباقي في تراكمات الإنسان النفسية عبر آلاف السنين عبر المرض، العذاب وال الحرب والقتل والقسوة والجنون، وغيرها. وإن الألم الجسدي الشخصي لكل واحد يشارك أيضاً في هذا الألم المتراكم. وهناك

خيوط شائكة مختلفة في الألم الجسدي المتراكם. على سبيل المثال، بعض المسابقات أو البلدان التي تحدث فيها أشكال بالغة القوة من النزاعات والعنف والتي يكون فيها الألم الجسدي أقوى من غيرها. وكل من يملك الألم الجسدي الشديد وهو في وعي غير كافٍ لعدم تعريفه أو تحديده، يتحتم عليه مع مرور الوقت الشفاء من ذلك الألم. ليس فقط ذلك، بل سيصبح وبسهولة مرتکباً لفلاطة أو جريمة أو ضحية للعنف، ويعتمد ذلك على مدى سيطرة ألمه الجسدي أن كان فعالاً أم سلبياً، ومن ناحية أخرى، إنه قد يكون فعالاً جداً للتقارب من التویر. هذا الاحتمال لن يتحقق بالضرورة، طبعاً، لكن إذا وقعت في كابوس فأنت ربما تكون أقوى حافزاً للاستيقاظ من ذلك الذي يقبض عليه صعوداً وهبوطاً في حلم عادي.

بعيداً عن الألم الجسدي الشخصي لها، كل امرأة لها حصتها في ما يمكن وصفه بمتراكمات الألم الجسدي الأنثوي - ما لم تكن في وعي كامل. وهذا يعتمد على معاناة المرأة من الألم المتراكם التي تعاني منه نتيجة إخضاع الذكر لها عن طريق الاستعباد والاستغلال والاغتصاب وولادة فقدان الأطفال، وغيرها، عبرآلاف السنين. الألم العاطفي أو النفسي عند العديد من النساء يتقدم ويتواافق مع تدفق الحيض أو الطمث الذي هو في شكله ألمًا جسدياً متراكماً يستيقظ من هجومه في ذلك الوقت، على الرغم من إمكاناته في الانطلاق في أوقات أخرى أيضاً. إنه يقصر على التدفق الحر لطاقة الحياة عبر الجسد، وبهذا فالطمث هو تعبير طبيعي. دعنا نعمن النظر في هذا الأمر للحظة ونرى كيف يمكن أن يصبح فرصة للتتویر.

غالباً ما تعاني المرأة من الألم الجسدي في ذلك الوقت. إن له عبئاً ذا طاقة قوية شديدة جداً يدفعك بسهولة للمطابقة اللا واعية معه. أنت مملوكة بنشاط لحقل من الطاقة التي تحتل قضاءك الداخلي وتتظاهر بأنها أنت - لكن بالطبع، لست أنت أبداً. إنها تتكلم عبرك وتؤدي عبرك وتقصر عبرك ستخلق وضعية سلبية في حياتك بحيث تستطيع أن تتفذى على الطاقة - إنها تريد مزيداً من الألم، بأي شكل كان. لقد وصفت هذه العملية سابقاً. من الممكن أن تكون آثمة ومختلفة. إنه ألم خالص، ألم ماضٍ ولكنه ليس أنت.

أعداد من النساء اللواتي يقتربن الآن من حالة الوعي الكامل فعلياً يتخططن  
أعداد الرجال وستتزايـد أعدادهن وتتمـو أثـاء الأعـوام القادـمة. وقد يلـحق الرجال  
بهـذه الأعـداد لاحـقاً، ولـكن لاـعتبارات زـمنية سـيكون هـناك ثـفرة في الـوعـي بين  
الرـجال والـنسـاء. والـمرـأـة هي الجـسـر الواـصل بـين العـالـم الـظـاهـر والـعـالـم غـير الـظـاهـر،  
بـين التـكـوـين الروـحـي والتـفـسيـي. إن واجـبك كـامـرأـة هو تحـويل الـأـلم الجـسـدي حتى  
لا يـأتـي بـعـد الـآن بـينـك وـبـنـي نفسـك الحـقـيقـيـة، وهو جـوهـر "من أـنت"، وـالـتعـامل لإـزـالـة  
بـقـيـة مـعـوقـات التـتـوـير، الـذـي هو العـقـل المـفـكـر، ولـكن الحـضـور الشـدـيد الـذـي  
تـسـتمـدـين مـنـه الطـاقـة للـتعـامل مع الـأـلم الجـسـدي وـالـذـي سـيـحرـرـك أـيـضاً مـنـ المـطـابـقة  
معـ العـقـل.

أول شيء عليك أن تـتـذـكـريـه به هو هذا: طـالـما أـنت مـتـطـابـقة مع نفسـك خـارـج  
الـأـلم، لا تستـطـعيـن أن تـكـوـني حـرـة منه. وـطالـما قـسـمـ من إـحـسـاسـك بالـذـات مـسـتـشـرـ  
فيـ أـلـمـ الـعـاطـفـيـ، فإـنـكـ منـ دونـ وـعـيـ سـتـقاـومـينـ أوـ تـتـلـفـينـ كـلـ مـحاـوـلـةـ لـلـشـفـاءـ منـ  
الـأـلمـ. لماذا؟ لأنـه بـيـسـاطـةـ تـرـيـدـيـنـ أنـ تـحـافـظـيـ عـلـىـ نفسـكـ سـلـيـمـةـ وـمـعـافـةـ، وـالـأـلمـ  
يـصـبـحـ جـزـءـاً جـوهـرـياًـ مـنـكـ. هذاـ هوـ الإـنـجـازـ غـيرـ الـوـاعـيـ، وـالـطـرـيـقـةـ الـوـحـيـدـةـ لـلـتـغلـبـ  
عـلـيـهـ هيـ بـجـعـلـهـ وـاعـيـاًـ.

عـنـدـمـاـ تـرـيـنـ نفسـكـ فـجـأـةـ أـنـكـ فيـ حـالـةـ التـصـاقـ معـ أـلـمـ قدـ يـكـونـ ذـلـكـ  
إـدـرـاكـ صـاعـقـ وـمـذـهـلـ لـكـ. فيـ هـذـهـ اللـحظـةـ بـالـذـاتـ، لـحظـةـ الإـدـرـاكـ، سـتـكـسـرـينـ  
ذـلـكـ الـالـتصـاقـ. إنـ الـأـلمـ الجـسـديـ هوـ حـقـلـ لـلـطاـقـةـ، يـكـادـ أـنـ يـكـونـ أـبـدـيـاًـ،  
وـالـذـيـ أـصـبـحـ مـسـتـقـرـاًـ مـؤـقـتاًـ فيـ فـضـائـكـ الدـاخـلـيـ. إـنـ طـاقـةـ الـحـيـاةـ الـتـيـ أـصـبـحـتـ  
فـخـاًـ لـلـوـقـوـعـ فيـ شـرـاكـهـ، وـطاـقـةـ لـمـ تـعـدـ تـتـدـقـ بـعـدـ الـآنـ. وـبـالـطـبـعـ، إـنـ الـأـلمـ  
الـجـسـديـ يـكـونـ مـوـجـودـاًـ بـسـبـبـ أـشـيـاءـ مـعـيـنةـ حـدـثـتـ فيـ المـاضـيـ. إـنـ المـاضـيـ الـحـيـ  
الـذـيـ يـعـيـشـ فـيـكـ، وـإـذـاـ تـطـابـقـتـ مـعـهـ، فإـنـكـ قدـ تـطـابـقـتـ مـعـ المـاضـيـ. وـتـحـدـيدـ  
الـضـحـيـةـ هوـ الإـيمـانـ بـأـنـ المـاضـيـ أـقـوىـ مـنـ الـحـاضـرـ، وـهـذـاـ عـكـسـ الـحـقـيقـةـ  
تـامـاًـ. إـنـ الإـيمـانـ بـأـنـ الآـخـرـينـ وـمـاـ عـمـلـوـهـ لـكـ هـمـ الـمـسـؤـلـوـنـ عنـ شـخـصـيـتـكـ، وـعـنـ  
أـلـمـ الـعـاطـفـيـ، أوـ مـاـ يـسـكـنـ فـيـكـ وـيـجـعـلـكـ تـشـعـرـيـنـ بـأـنـ ذـلـكـ هـيـ ذـاتـكـ  
الـحـقـيقـيـةـ. الـحـقـيقـةـ هـيـ الـقـوـةـ الـوـحـيـدـةـ الـمـوـجـوـدـةـ هـنـاـكـ وـهـيـ مـحـتوـاـةـ فيـ هـذـهـ

اللحظة: إنها قوة حضورك. وحالما تعرفين ذلك، ستفهمين أيضاً أنك المسئولة الآن عن فضائك الداخلي - ولا أحد سواك - وأن الماضي لا يمكن أن يسود ضد قوة (الآن).



وهكذا فالمطابقة تمنعك من التعامل مع الألم الجسدي. بعض النساء اللواتي لديهن الوعي الكافي للتخلّي عن تطابق ضحيتهن على المستوى الشخصي ولا يزلن يواصلن التطابق الجماعي للضحية. "ما فعل الرجال للنساء". هنّ على صواب - وهنّ أيضاً على خطأ. هنّ على صواب طالما أن الألم الجسدي الأنثوي في الجزء الأكبر منه يعود إلى عنف الرجل الموجه ضد المرأة، والكتبت الأنثوي على مستوى هذا الكوكب ولآلاف السنين. هنّ على خطأ إذا رددن إحساسهن بأنفسهن إلى هذه الحقيقة، وبالتالي فإنهن يبقين أنفسهن سجينات التطابق الأنثوي الجماعي للضحية. إذا ما زالت المرأة تواصل القضم والاستياء والإدانة، فإنها ستواصل ألمها الجسدي وهذا ربما يمنحها شعور الراحة بالتطابق والتضامن مع نساء آخريات، ولكنه يبقىها في عبودية الماضي ويعيق اقترابها من جوهرها وقوتها الحقيقية. إذا أقصت النساء أنفسهن عن الرجال، فإن ذلك يعزز شعور الانفصال وهكذا يقوى (الأننا) الذات، وكلّما كان (الأننا) أقوى، كنّت أبعد عن طبيعتك الحقيقية.

إذاً لا تجعلي الألم الجسدي يحدد هويتك. استعمليه فقط للتغبير عوضاً عن ذلك. حوليه إلى وعي. وأحد أهم الأوقات لهذا هو خلال فترة الحيض أو الطمث. أنا اعتقد أنه في السنوات القادمة، العديد من النساء سيدخلن حالة الوعي الكامل خلال هذه الفترة (الحيض). وعادةً، إن هذه الفترة هي حالة لا وعي للعديد من النساء، كما لو إنهن قد غلبن على أمرهن عن طريق تراكمات الألم الجسدي الأنثوي. وحالما تبلغين حدّ معيناً من الوعي، على الرغم مما يمكن أن تستردّيه، إذاً عوضاً عن أن تكوني واعية فقط. ستكونين (أكثر) وعياً.

عندما تعرفين أن تدفق الطمث بدأ يقترب، وقبل أن تشعرني بأول علامة لما يسمى عموماً بالشد والتوتر الحيضي، يصبح استيقاظ تراكمات الألم الجسدي الأنثوي أشد حذراً ويسكن جسدك قدر المستطاع. وعندما تظهر العلامة الأولى، عليك الحذر أكثر (لإمساك) بها قبل أن تتغلب عليك. وعلى سبيل المثال، فإذا بدأت العلامة الأولى بامتعاض وانزعاج قوي ومفاجئ، أو ربما قد تكون عارضة نفسية واضحة. ومهما كانت، عليك الإمساك بها قبل أن تسيطر على تفكيرك أو تصرفاتك. وهذا يعني وضع نقطة ضوء من انتباحك عليها. فإن كانت عاطفة، أشعرني بالطاقة القوية خلفها. واعرفي أن ذلك ألم جسدي. وفي نفس الوقت، كوني العارفة، المنتبهة على حضورك الواعي وأشعرني بقوته - أي عاطفة تأخذ حضورك إليها سوف تخمد وتتصبح متحولة. وإن كانت عارضة نفسية واضحة، فإن الانتباه الذي توليه لها سوف يمنعها من التحول إلى عاطفة أو فكرة. بعدها استمرني بالانتباه والحدر وانتظري العلامة القادمة للألم الجسدي. عندما تظهر، امسكي بها مرة أخرى بنفس الطريقة السابقة.

فيما بعد، عندما يستيقظ الألم الجسدي استيقاظاً كاملاً من حالة السبات، ربما تمارسين اضطراباً هاماً في فضائك الداخلي لبرهة، ربما لعدة أيام. مهما تكن صورة هذا الاضطراب، كوني حاضرة، أعطيه انتباحك التام، لاحظي الاضطراب داخلك، اعلمي أنه هناك، أمسكي بالمعرفة وكوني العارفة. تذكري! لا تدعني الألم الجسدي يستخدم عقلك ويتغلب على تفكيرك. راقبيه. أشعرني بطاقتها مباشرةً داخل جسدك. كما تعلمين، الانتباه التام يعني القبول التام.

عبر الانتباه الداعم وبالتالي القبول، يوجد التحول. الألم الجسدي يتتحول إلى وعي مشغّ، كقطعة خشب عندما توضع قرب النار أو في النار، فإنها تتتحول إلى نار. الطمث عندها لن يصبح فقط تعبيراً مفرحاً عن أنوثتك بل أيضاً وقتاً مقدساً للتحول، عندما تمنحين الولادة لوعي جديد. عندئذٍ تشرق طبيعتك الحقيقية، في كل المظهرين، مظهر الأنثى كالإلهة ومظهر التحول ك المقدس. كونك "من أنت" هو ما وراء ثنائية الأنثى والذكر.

إذا كان شريكك الذكر يمتلك الوعي الكافي، يمكنه مساعدتك في التدريب الذي وصفته تواً بالإمساك بتكرر الحضور المكثف في هذا الوقت إذا بقي حاضراً. كلما وقعت في التطابق اللا واعي مع الألم الجسدي، الذي من الممكن أن يحدث سوف يحدث في البداية، سوف تكونين قادرة على إعادة الانضمام إليه في هذه الحال. هذا يعني أنه كلما تقلب الألم الجسدي بشكل مؤقت، سواء أثناء الطمث أو في أوقات أخرى، شريكك لن يخطئ حول (من أنت). حتى لو هاجمه الألم الجسدي، كما هو محتمل، فلن تكون ردة فعله كما لو كان (أنت) قد تراجعت، أو وضعت نوعاً من الدفاع. سوف يمسك بفضاء الحضور المكثف. لا شيء آخر يلزم للتحول. في أوقات أخرى، ستكونين قادرة على أن تصنعي الشيء نفسه له أو تساعديه باستفادة الوعي من العقل بلفت انتباذه إلى هنا والآن عندما يصبح متطابقاً مع تفكيره.

بهذه الطريقة، فإن حقل الطاقة الدائم للتعدد العالي والصافي سينمو بينك وبين شريكك الرجل. لا أوهام، لا ألم، لا صراع، لا شيء أبداً سوالك، وليس هناك شيء لا يمكن للحب أن يعيش وبقى فيه. هذا يمثل الإنجاز الإلهي العظيم، الهدف ما وراء الشخصية لعلاقتك. سيصبح دوامة من الوعي الذي سيرتسم عند الآخرين.



## خل عن العلافت مع نفسك

فندما يكون الواحد في وعيه كاملاً هل يكون بحاجة إلى علاقة ما؟  
هل ما زال الرجل يشعر أنه مسحوب إلى المرأة؟ أم هل المرأة نشتر  
بعدم الكمال من دون الرجل؟

إن كنت متوراً أم لا، رجل أو امرأة، فعلى مستوى شكلك المحدد والمعرف فإنك غير كامل. إنك نصف واحد من الكل. إن عدم الاكتمال هذا آخذ باهتمام الرجل والمرأة. السحب باتجاه معاكس لقطبي الطاقة، لا يهم كم أنت واعٍ. ولكن في تلك الحالة من الربط الروحي، تشعر بأن هذا السحب هو في مكان ما على

مظهرك أو المحيط الخارجي لحياتك. وكل ما يمكن أن يحدث لك في تلك الحالة يشعرك بشيء ما مثل ذلك. وكل العالم يبدو لك كالأمواج على سطح محيط واسع وعميق. وبالطبع، فإنك أنت المحيط، وإنك أيضاً تلك الأمواج بالتأكيد، ولكن تلك الأمواج التي عرفت هويتها الحقيقية كما عرفت المحيط، وقارنتها بسعة وعمق المحيط، فلن يكون للأمواج أي أهمية على الإطلاق.

إن هذا لا يعني عدم ارتباطك ذهنياً مع الآخرين بعمق أو مع شريك. في الحقيقة، إنك مرتبط ذهنياً بعمق (فقط) إذا كنت واعياً للذات، قادماً من الذات، وأنك قادر على التركيز لما وراء قناع الهيئة والشكل. في الذات، الأنثى والذكر واحد. وقد تبدو هيئتك أنها بحاجة إلى احتياجات معينة باستمرار. ولكن الذات ليس لها هذه الاحتياجات. إنها كاملة بالفعل. وإذا التقى هذه الاحتياجات، فإن ذلك شيء جميل، ولكن إذا التقى أو لم تلتقي، فلا يشكل ذلك أي فارق لحالتك الداخلية العميقة. إذاً فهو الاحتمال الأمثل للشخص المترور، وإذا كانت الحاجة إلى قطبي الذكر والأنثى لا يلتقيان، ولكي تشعر بجوهر النقص أو عدم الاتكمال عند المستوى الخارجي للذات عنده أو عندها، فإنه في الوقت نفسه ستكون كاملاً، منجزاً، وفي سلام داخلك.

في البحث عن التدوير هل وجود اطرح مساعد أم هعيب. أم أنه  
لا يشكل اختلافاً؟

عندما تصل مرحلة البلوغ، جاهلاً بشؤونك الجنسية، متبعاً بإدراكك أنك مختلف عن الآخرين، ربما يجبرك هذا على عدم التطابق مع الأنماط الاجتماعية المشروطة في الفكر والسلوك، هذا سيرفع مستوىوعيك بشكل أوتوماتيكي فوق مستوى لا وعي الغالبية، التي يتخذ أعضاؤها الأنماط الموروثة. في ذلك الاحترام، وجود المرح يمكن أن يساعد. وجود دخيل على نطاق ما، أحد ما لا (يتلudem) مع الآخرين، أو منبود من قبلهم لأي سبب كان، يجعل الحياة صعبة، لكنه أيضاً يعطيك أفضلية طالما أخذ التدوير بالحسبان. إنه يخرجك من اللاوعي غالباً بالقوة.

على صعيد آخر، إذا طورت شعوراً بالتطابق على أساس ابتهاجك، تكون قد هربت من فح لتقع في آخر. سوف تؤدي أدواراً وأعباباً تملئ بصور ذهنية لديك عن المرح. ستصبح لا واعياً وستصبح غير حقيقي، تحت قناع ذاتك، ستصبح غير سعيد. إذا حدث هذا لك، فإن وجود المرح يصبح عائقاً. لكنك دائماً تحصل على فرصة أخرى، بالطبع. إن المؤس الشديد ممكّن أن يكون موقفاً عظيماً.

الليس حقيقة أنك تحتاج لعلاقة جيدة مع نفسك وتحب نفسك  
قبل أن تستطيع إنجاز علاقة مع شخص آخر؟

إذا كنت في عدم طمأنينة مع نفسك عندما تكون وحيداً، فإنك ستبحث عن علاقة لتفطية عدم اطمئنانك. وأنك ستتأكد بأن عدم الاطمئنان سيعادد الظهور في أشكال أخرى داخل علاقتك، وستتحى باللائمة على شريكك. كل ما تحتاج إليه هو القبول بهذه اللحظة بالكامل. بعدها ستكون في اطمئنان هنا والآن وستكون في اطمئنان مع نفسك.

ولكن هل تحتاج حقاً إلى علاقة مع نفسك؟ لماذا لا تستطيع أن تكون (فقط) نفسك؟ عندما تكون في علاقة مع نفسك، فإنك تشطر نفسك إلى شطرين: (أنا) و (نفسي)، ففاعل ومفعول. هذا الخلق العقلي المقيم هو السبب الجذري لكل التعقيدات غير الضرورية، لكل المشكلات والنزاعات في حياتك في حالة التصوير، (أنا) نفسك - (أنت) و (نفسك) تدمجان في واحد. لا تحكم على نفسك، ولا تشعر بالأسف حولها، إنك لن تشعر بالفخر بنفسك، إنك لا تحب نفسك، لا تكره نفسك، وغيرها. هذا الانشطار سببه الوعي الانعكاسي للذات الذي اندمل وشفى، وترك علاجه. ليس هناك ذات محتاجة إلى الحماية، الدفاع، أو الشعور بعد الآن. عندما تكون متوراً، هناك علاقة واحدة لم تعد تمتلكها بعد الآن: العلاقة مع نفسك. وحالما تتخلى عنها، كل علاقاتك الأخرى ستكون علاقة حب.

## الفصل التاسع

# ما وراء السعادة وع عدم السعادة هناك السلام

## الغم العالي ما وراء الجيد والسيء

هل هناك اختلاف بين السعادة والسلام الداخلي؟

نعم، السعادة تعتمد على حالات تظهر بشكل إيجابي؛ أما السلام الداخلي فليس كذلك.

هل هن غير المفكرون جذب الحالات الإيجابية فقط إلى حياتنا؟ وإذا كانت هنافننا أو نفكيرنا دائمًا إيجابية هل لنا أن نظاهر الأحداث والحالات الإيجابية فقط هل علينا ذلك؟

هل تعرف حقاً ما هو سلبي أو إيجابي؟ هل تكتمل عندي الصورة؟ هناك العديد من الناس الذين يجعلون من الفشل والعجز والمرض أو الألم مهما تضاربت الأشكال ليكون معلمهم العظيم، يعلّمهم إطلاق العنان للتصورات الذاتية الزائفة والأهداف والرغبات التي تمليها الذات سطحياً. تعطيهم العمق والتواضع والحنان. وتجعلهم أكثر حقيقة.

وعندما يحدث لك أي شيء سلبي، هناك درس عميق متخفٍ في داخلك، على الرغم من عدم تمكّنك من رؤيته في حينه. حتى المرض القصير أو حادث ما قد يرييك ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي في حياتك، ما يهم حقاً وما لا يهم. الرؤية من منظور عالي الحالات (هي) دائمًا إيجابية. ولتكون دقيقة أكثر: فهي لا إيجابية ولا سلبية. إنها كما هي. وعندما نعيش في قبول كاملاً لما هو - الذي هو الطريق المعقول للعيش - ليس هناك «جيد» أو «سيء» في حياتك بعد الآن.

هناك فقط الخير العالى - الذى يتضمن «السيئ» المنظور من العقل، وعلى أي حال، هناك جيد، سيء، رغبة - عدم رغبة، حب، كراهية. ومنذ أقدم الأزمنة، وفي كتاب التكوين (Genesis)، هناك قول بأن آدم وحواء لم يسمح لهما بالملکوث بعد الآن في «الفردوس» عندما «أكلوا من شجرة معرفة الخير والشر».

هذا يدو لجي مثل الإنكار أو الخداع النفسي: عندما شئي رأيت  
يحدث لي أو لأي شخص قريب مني - حادث - هرض - ألم هن  
نوعها. أطوه - أستطيع التظاهر بأن ذلك ليس شيئاً. ولكن الحقيقة  
تبقى على أنه شيء، إذا طاوا نتكره؟

إنك لا تظاهر بأي شيء. إنك تسمح لذلك الشيء أن يكون كما هو، هذا كل ما عليك. هذا «السماح لأن يكون» يأخذك لما وراء العقل مع أشكال المقاومة التي تخلق الأقطاب السلبية والإيجابية. إنه مظهر جوهرى للمسامحة. مسامحة الحاضر هي أكثر أهمية من مسامحة الماضي. إذا كنت تسامح كل لحظة - اسمع لها أن تكون كما هي - بعدها سوف لن يكون هناك أي تراكمات للامتعاض الذي يحتاج للمسامحة في وقت لاحق.

تذكرة إتنا لا نتكلّم عن السعادة هنا. على سبيل المثال، عندما يموت إنساناً تحبه تواً، أو عندما تشعر بأن الموت يقترب منك، لا يمكن أن تكون سعيداً. هذا مستحيل. ولكنك ( تستطيع ) أن تكون في سلام. قد يكون هناك حزن ودموع، ولكن ما عدا ذلك فإنك قد تخليت عن المقاومة، أسفل الحزن سوف تشعر بعمق الصفاء، السكون، الحضور المقدس. هذا هو انبعاث الذات، وهذا هو السلام الداخلي، الجيد الذي لا نقىض له.

ماذا لو كانت حالة أسطيو التعامل معها؟! كيف أسعدها أن تكون  
وأغيرها في الوقت نفسه؟

اعمل ما يحلو لك. في هذه الأثناء، اقبلها كما هي، عندما يكون العقل والمقاومة متراشقان، القبول الحالي يحررك من هيمنة العقل وهذا يعيد اتصالك مع الذات. ونتيجة لهذا، فإن الدافع الذاتي الاعتيادي «العمل» -

الخوف، الجشع، السيطرة، الدفاع، الشعور بالذات الزائفة - سوف تتوقف عن العمل.

الذكاء هنا مطلوب أكثر من العقل في مسؤوليته، لذلك فإن أنواعاً مختلفة من الوعي ستطفو في عملك. «اقبل بأي شيء يأتي إليك منسوجاً في أنماط قدرك، لكل ما هو أكثر ملاءمة لاحتياجاتك»<sup>٦</sup>

هذا مكتوب قبل ٢٠٠٠ سنة من قبل (ماركوس اورليوس)، واحد من أولئك البشر المتفوقين والنادرين الذي امتلكوا قوة عالمية إضافة إلى الحكمة.

يبعدون أن معظم الناس يحتاجون إلى تجربة أكبر قدر ممكن من المعاناة قبل أن يتخلوا أو يقبلوا المقاومة - قبل أن يسامحوا - وحالما يفعلون ذلك، واحدة من أكبر المعجزات تحدث: إيقاظوعي الذات عبر ما يظهر كثُر، تحول المعاناة إلى سلام داخلي. إن التأثير الأخير لكل المعاناة والشر في هذا العالم ستتجبر البشر على معرفة من هم ما وراء الاسم والشكل. ولهذا، فكل ما يظهر لنا كثُر من منظورنا المحدود هو فعلياً جزء من الخير العالي الذي لا نقىض له. هذا، وعلى أي حال، لا يمكن أن يكون حقيقة لك إلا عن طريق المسامحة. وحتى يحدث ذلك، فالشر لن يحرر ولذلك يبقى شرًا.

عبر العفو والمغفرة، التي تعني جوهرياً التعرف على خيال الماضي وتسمح للحظة الحاضرة أن تكون كما هي، فإن معجزة التحول تحدث ليس فقط في دواخلك بل وخارجك أيضاً. الفضاء الساكن للحضور الشديد ينمو ويظهر ليس في دواخلك فقط بل لـ كل من حولك.

وكل من وما يدخل ذلك الحقل من الوعي سوف يتتأثر به، أحياناً منظور وفي الحال، وأحياناً في مستويات أعمق من التحولات المرئية تظهر لاحقاً.

إنك تذيب الخلاف، تشفي المرض، تطرد اللاوعي - من دون (عمل) أي شيء - فقط ببساطة (تكون) وتمسك بذلك التردد للحضور الشديد.



## نهاية حيائك الدرامي

في تلك الحالة من القبول والسلام الداخلي حتى لو قد نسيها  
«سينا». هل يستطيع أي شيء القدوم إلى حيائك والذي قد نسيه  
«سو»، هن منظور الوهمي الافتراضي.

كل ما قد نسميه سيناً يحدث للناس في حياتهم يعزى إلى اللاوعي، إنه من صنع الذات، أو الأرجح من صنع (الأننا). وأحياناً أشير إلى تلك الأشياء بـ «دراما». عندما تكون في حالة وعي كامل فإن «الدراما» سوف لن تأتي إليك بعد الآن. ودعني أذكرك باختصار كيف تعمل «الأننا» وكيف تصنع «الدراما».

«الأننا» هو العقل غير الملاحظ الذي يدير حيائك عندما لا تكون حاضراً كشاهد للوعي، المراقب، الأننا تظهر نفسها كجزء منفصل في هذا العالم العدائي، من دون اتصال روحي حقيقي لسائر الكائنات، محاطة بذوات أخرى التي ترى كتهديد فعال أو محاولة استغلال نهاياتهم الخاصة. إن أشكال الأننا الرئيسية قد صممت لمحاربة الخوف الجاثم العميق والشعور بالنقص. إنها المقاومة، السيطرة، القوة، الجشع، الدفاع، الهجوم: بعض استراتيجيات الأننا ذكية تماماً، ولكنها في الحقيقة لا تزيل أبداً مشكلاتها، لأن الأننا وببساطة هي نفسها المشكلة.

وعندما تجتمع الذوات معاً، سواء أن كانت عن طريق العلاقات الشخصية أو المنظمات أو المعاهدات، الأشياء (السيئة) تحدث عاجلاً أم آجلاً/ دراما من نوع واحد إلى أنواع أخرى، على هيئة نزاعات، مشكلات، نفوذ، محاربة، عنف جسدي وفكري، وغيرها. هذا يضيف شرورة مجتمعة مثل الحروب، والاستغلال - كل ذلك يعزى إلى اللاوعي الواسع، والأكثر من ذلك، عدة أنواع من الأمراض سببها استمرارية مقاومة «الأننا»، التي تخلق السدود والموانع بوجه تدفق الطاقة عبر الجسد. عندما تعاود الاتصال مع الذات ولم تعد تدار من قبل العقل، ستتوقف عن خلق تلك الأشياء. لن تخلق أو تشارك في الدراما بعد الآن.

أينما يجتمع اثنان أو أكثر من الذوات، فإن دراما من نوع أو آخر ستنشأ، لكن حتى لو عشت وحيداً تماماً، فسوف تخلق دراما خاصة بك.

عندما تشعر بالأسف على نفسك فتلك دراما، وعندما تشعر بالذنب أو الكآبة، فتلك دراما، وعندما تدع الماضي أو المستقبل يعيقان الحاضر، فإنك تخلق الزمن، الزمن النفسي - الشيء الذي تضع خارجه الدراما. وطالما أنك لا تثمن اللحظة الحاضرة بالسماح لها أن تكون، فإنك تخلق الدراما.

أغلب الناس هم في عشق مع حياتهم الدرامية الخاصة. وقصصهم هم عنوان هويتهم. وتدير (الآن) حياتهم. عندهم كل الإحساس الذاتي للانتشار فيها. حتى - فشلهم الاعتيادي - يبحث عن جواب، عن حل أو عن شفاء. كل ما يخشونه ويقاومونه أكثر هو نهاية دراماتهم وطالما يدير العقل خيالهم، ما يخشونه ويقاومونه أكثر هو إيقاظهم.

عندما تعيش في قبول كاملاً لما (يكون)، تلك هي نهاية كل الدراما في حياتك. ولا أحد يستطيع مجادلتكم، لا يهم مما حاولوا جاهدين. إنك لا تستطيع مجادلة شخص واع جداً. الجدل يتضمن المطابقة مع عقلك ووضعية ذهنية، كذلك يتضمن المقاومة ورد الفعل لوضعية الشخص الآخر. والنتيجة هي أن القطبين المتناقضين يصبحان متحفزان بالتبادل. هذه هي آلية الوعي. ما زلت تستطيع صنع هدفك بوضوح وثبات، ولكن سوف لن تكون قوة مؤثرة وراءه، لا دفاع ولا هجوم. لذلك لا يتحول إلى دراما. عندما تكون في وعي كامل، ستتوقف لتكون في صراع. «لا أحد يكون وحيداً مع نفسه يستطيع حتى أن يتخيّل الصراع». هذا نص من كتاب درس في المعجزات. يشير هذا ليس فقط إلى الصراع مع الناس الآخرين ولكن الأكثر أهمية هو الصراع داخلك، الذي يتوقف عندما لا يعود بعد الآن أي تضارب بين المطالب والتوقعات لعقلك وما هو عليه.

## الزوال ودورة الحياة

طالما أنت في البعد النفسي ومرتبط بالألم الجسدي والنفسي المتراكם للبشر - على الرغم من ندرته - فهو احتمال ما زال قائماً. هذا لا يعني أنك مشوش بالمعاناة، أو الألم العاطفي الذهني. كل المعاناة هي من اختلاق الذات (الآن) وهذا ناشئ من المقاومة أيضاً. وطالما أنت في هذا البعد، فإنك ما زلت موضوعاً لطبيعته الدوارة وإلى قانون الزوال لكل الأشياء، ولكنك بعد الآن لا تفهم هذا على أنه «سيء» - إنه كما هو. عبر السماح «لوجود» كل الأشياء، بعد أعمق أسفل لعبة التضاد يكشف عن نفسه لك كحضور ثابت، سكون عميق لا يتغير، وفرحة تلقائية ما وراء الجيد والسيء. هذه هي فرحة الوجود، سلام الله.

على مستوى الهيئة والشكل، هناك الولادة والموت، الخلق والتدمیر، النمو والضمور، لكل الأشكال المنفصلة ظاهرياً. وهذا ينعكس في كل مكان: في دورة الحياة للكواكب والنجوم، ولجسد البشري للأشجار، للزهور، في ظهور وزوال الأمم، الأنظمة السياسية، الحضارة؛ وفي الدور المحظوم للربح والخسارة في حياة الفرد. هناك دورات للنجاح والأخرى للفشل، وليس صحيحاً أن الدورة العليا هي جيدة والدورة السفلية هي سيئة، إلا في حكم العقل. يعتبر النمو إيجابياً، ولكن لا شيء تستطيع النمو إلى الأبد، إنه ينمو وينمو إلى أن يصل إلى مرحلة الضمور والدمار. والضمور والانحلال يحتاج إلى نمو جديد أن يحدث. الواحد لا يستطيع البقاء من دون الآخر.

الدورة السفلية أساسية - بكل ما في الكلمة من معنى - للفهم الروحي. يجب أن تكون قد فشلت فشلاً ذريعاً أو خسرت خسارة عميقة أو تعرضت لألم، كي تتجذب إلى البعد الروحي. أو ربما نجاحك الخاص قد أصبح فارغاً وبلا معنى وهكذا تحول إلى فشل. الفشل يكمن في كل نجاح، والنجاح في كل فشل. في هذا العالم، لنقل على مستوى الشكل، كل شخص "ينضل" عاجلاً أم آجلاً، طبعاً، وكل إنجاز يصبح دماراً، كل الأشكال زائلة.

أنت تستطيع أن تبقى نشيطاً وتستمتع بالظاهر وتخلق أشكالاً وظروفاً جديدة، لكنك لن تكون متطابقاً معها. أنت لا تحتاجها لتعطيك شعوراً بالذات. هي ليست حياتك - فقط حالات حياتك.

إن طاقتك الطبيعية هي أيضاً موضوع للدورات. لا تستطيع دائماً أن تبلغ الذروة. سيكون هناك أوقات للطاقة المخفضة كما للطاقة العالية. سيكون هناك مدة تكون فيها نشيطاً جداً ومبدعاً، لكن أيضاً ربما يوجد أوقات يبدو كل شيء راكداً، عندما يبدو أنك لا تصل إلى أي مكان، ولا تحقق شيئاً.

الدورة قد تستمر لأي شيء من بضع ساعات إلى بضع سنوات. هناك دورات واسعة ودورات صغيرة ضمن هذه الدورات الواسعة.

أمراض كثيرة قد تخلق عبر الكفاح ضد دورات الطاقة المنخفضة، والتي قد تكون قاتلة للانبعاث. الإلزام للعمل والتزعة لأن تستمد مشاعر تقدير الذات والتطابق مع العناصر الخارجية كالإنجاز، فإنه خداع مميت طالما أنك غير مطابق مع العقل. هذا يجعله صعباً أو مستحيلاً أن تقبل الدورات السفلية وتسمح لها أن تكون. هكذا فإن ذكاء الكائن الحي قد يتغلب كمقاييس لحماية النفس وخلق معاناة من أجل إجبارك على التوقف، ليأخذ الانبعاث الضوري مجرماً.

إن طبيعة دوران الكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بزوال كل الأشياء والوضعيات وقد جعل بودا هذا جزءاً مركزاً من تعاليمه. كل الحالات هي في عدم استقرار عالٍ وفي تدفق قوي، أو كما وصفها بودا، الزوال هو ميزة لكل الحالات. كما أن الزوال كان أيضاً مركزاً في تعاليم السيد المسيح: «لا تخبوئوا لأنفسكم كنزاً في الأرض، حتى لا يأكله الصدأ أو العث وحيث اللصوص يسرقوته»...

وكلما تحكم على الحالة بأنها «جيدة» من قبل عقلك، سواء أكانت علاقة أو تملك أو منزلة اجتماعية أو مكان أو جسدك البشري، فالعقل بحد ذاته ملتتصق ويتطابق معها. إنها تشعرك بالسعادة، تجعلك تشعر بالخير تجاه نفسك، وربما قد تصبح جزءاً من من أنت أو ما تعتقده من أنك لن يدوم شيئاً في هذا البعد حيث الصدأ أو العث يستهلكانك، أو قد تخضع لتبدل الأقطاب: الحالة نفسها التي كانت بالأمس أو السنة الماضية جيدة تتتحول فجأة أو تدريجياً إلى سيئة. إنها نفسها

التي جعلتك سعيداً، بعدها جعلتك تعيساً. فازدهار اليوم يصبح استهلاكاً فارغاً غداً.

الزفاف السعيد وشهر العسل يصبحان طلاقاً تعيساً أو تعابشاً تعيساً. أو يختفي شرط، لذلك فإن غيابه يجعلك تعيساً. عندما يتغير أو يختفي شرط أو حالة قد اعتاد العقل على التطابق معها، فإن العقل لا يتقبل ذلك سيتعلق بفكرة اختفاء الشرط ويقاوم التغيير، إنه تقريباً كما لو أن عضواً من جسده قد بتر.

نحن أحياناً نسمع عن أناس خسروا كل أموالهم أو من قد تدمرت سمعتهم يقدمون على الانتحار. هؤلاء هم الحالات القصوى. آخرون عندما يتعرضون لحالة خسارة كبرى من نوع آخر، فقط يصبحون في تعasse شديدة أو يصابون بالمرض. فهم لا يستطيعون التمييز بين حياتهم وحالات حياتهم. قرأت حديثاً عن ممثلة مشهورة والتي ماتت في الثمانينيات عندما أخذ جمالها ينوي وأصبح نهباً لتقديم السن، أصبحت تعيسة ومنعزلة عن العالم أصبحت أيضاً متطابقة مع شرط مظهرها الخارجي.

بداية منحها هذا الشرط سعادة بنفسها، ثم تعasse. لو استطاعت أن تربط بين الحياة السرمدية عديمة الشكل داخلاً، لاستطاعت أن تلاحظ وتسمح لصورتها الخارجية الداوية بأن تحتل مكاناً من الصفاء والسلام. وأكثر من ذلك لأن أصبحت صورتها الخارجية تحول بازدياد إلى نور يشع عبر طبيعتها الحقيقية التي لا عمر لها، وهكذا فإن جمالها لا يكون قد ذوى بل ببساطة قد تحول إلى جمال روحي. على كل حال، لم يخبرها أحد بأن ذلك ممكن. إن أكثر نوع أساسى من المعرفة ليس سهل المنال حتى الآن.



علم البوذيون أنه حتى سعادتك dukkha - كلمة - بالية<sup>(١)</sup>. تعنى "المعاناة" أو "عدم الرضا". إنها متلازمة مع نقاضها، هذا يعني أن السعادة والتعasse هما في الحقيقة واحد. يفرقهما فقط خداع الزمن.

١- البالية: لغة الأسفار البوذية المقدسة - المترجم:

هذا ليس سلبياً، إنه ببساطة تذكر طبيعة الأشياء، كي لا تلاحق الوهم والخداع ما تبقى من حياتك. ولا تقل أنه عليك ألا تقدر الأشياء والشروط المفرحة والجميلة. بل أن تجده في طلب شيء عبرها لا يمكن أن تعطيه - التطابق، شعور بالدوار والامتلاء - إنها صفة طبية للإحباط والمعاناة. إن صناعة الإعلان والمجتمع الاستهلاكي برمته يمكن أن ينهار إذا أصبح الناس متورين ولم يجدوا في السعي لإيجاد تطابقهم عبر الأشياء.

كلما ازدادت طلباً للسعادة بهذه الطريقة، فاتك إدراكها. لا شيء يمكن أن يرضيك أبداً باستثناء المؤقت والسطحى. ولكنك قد تحتاج إلى ممارسة خدعة كثيرة قبل أن تدرك الحقيقة. الأشياء والشروط يمكن أن تمنحك السرور، لكنها ستعطيك الألم أيضاً. الأشياء والشروط يمكن أن تمنحك السرور لكنها لا تمنحك السعادة. لا شيء يمكن أن يمنحك السعادة. السعادة غير معلولة وتشرق من الداخل كسعادة الوجود. إنها جزء أساسى من حالة السلام الداخلية، الحالة التي تدعى سلام الله. إنها حالتك الطبيعية، ليست شيئاً تحتاج إلى العمل بجد أو الكفاح لتحققه.

كثير من الناس لا يدركون أبداً أنه لا "خلاص" في أي شيء يفعلونه أو يملكونه أو يحققونه. أولئك الذين يدركون ذلك يصبحون سائرين من العالم ومحبظين: إذا كان لا شيء يعطيك الامتلاء الحقيقي، فماذا بقي لتتأضل من أجله؟ ما الغاية في أي شيء؟ إن النبي العهد القديم يجب أن يكون قد توصل إلى حقيقة كهذه عندما كتب "لقد رأيت كل شيء مصنوع تحت الشمس"، لاحظت، كل شيء تافه وقاتل ضد الريح. عندما تبلغ هذه الغاية، فأنت تبعد خطوة واحدة عن اليأس - وتبعده خطوة واحدة عن التویر.

ذات مرة أخبرني كاهن بوذى: "كل ما تعلمته في العشرين عام التي غدوت فيها كاهناً يمكن أن أخلصه في جملة: "كل ما يظهر للوجود يزول". هذا أعرفه. ما قصدته، طبعاً، كان هذا" تعلمت ألا أبدى مقاومة لما هو كائن، تعلمت أن أسمح للحظة الحاضرة بأن تكون وأن أقبل الطبيعة المؤقتة (الزائلة) لكل الأشياء والشروط. وهكذا وجدت السلام.

كي لا تبدي مقاومة للحياة تكون في حالة من الامتنان والراحة والمرح. هذه الحالة تعتمد على وجود الأشياء بطريقة معينة، جيدة أو رديئة. إنها تبدو غالباً مفارقة، مع ذلك عندما يتلاشى اعتمادك الداخلي على الشكل فإن الشروط العامة لحياتك والأشكال الخارجية تتجه نحو التحسن كثيراً الأشياء والناس والشروط التي اعتقدت أنك تحتاج إليها لابتهاجك تأتي إليك الآن من دون كفاح أو جهد على عاتقك، وأنت حرٌ في أن تستمتع بها وتشمنها - بينما هي تستمر. كل تلك الأشياء، طبعاً، سوف تزول، الدورات ستأتي وتذهب، ولكن مع ذهاب التعبية لا خوف من الخسارة بعد الآن. الحياة تجري بيسير.

إن السعادة التي نشتقها من بعض المصادر الثانوية لن تكون عميقه أبداً. إنها انعكاس خفيف، باهت لفرح الوجود. الذات تأخذك لما وراء تناقضات الأقطاب للعقل وتحررك من الاعتماد على الشكل. حتى لو كان كل شيء قد انهار وتقوض حولك، ولكنك ستبقى تشعر بقلب السلام الداخلي العميق. قد لا تكون سعيداً ولكن ستبقى في سلام.



### الاستدامة السلبية والتخلّي عنها

كل المقاومة الداخلية قد مورست كسلبية بشكل أو بآخر. كل السلبية مقاومة. بهذا السياق، فالكلمتان متراوختان تقريباً. السلبية تصنف من الإثارة أو نفاذ الصبر في مواجهة الفضب العنيف، من مزاج يائس أو امتعاض كثيف إلى اليأس الانتحاري. أحياناً تتبه المقاومة الآلام العاطفية، في تلك الحالة حتى الحالة الثانية يمكن أن تنتج سلبية قوية، كالفضب أو الحزن العميق أو اليأس.

الذات (الأننا) تعتقد أنه عبر السلبية يمكن أن يتلاعب بالحقيقة ويحصل على ما يريد. إنه يعتقد أنه بواسطتها يستطيع جذب شرط مرغوب فيه أو يحل آخر غير مرغوب فيه.

في "دورة المعجزات" إشارة إلى أنه عندما تكون تعيساً، هناك معتقد لا ياعي بأن التعasse "تشتري" لك ما ت يريد. إذا كنتَ "أنتَ - العقل" - لا تعتقد بأن التعasse تساعد. بدلًا من مهاجمة شرط مرغوب فيه، إنها توقفه عن النهوض. بدلًا من حل آخر غير مرغوب. إنها تبقيه في المكان. إن وظيفتها "المفيدة" أنها فقط تقوّي الذات. ولهذا فإن الذات تحبها.

إذا تطابقت مرة مع بعض أشكال السلبية، فأنت لا تريد لها أن تذهب، وبمستوى عميق من اللاوعي، أنت لا ت يريد التغيير الإيجابي، إنها تهدد تطابقك كشخص يائس أو غاضب أو وقع عليه أذى الآخرين. عندئذ سوف تتجاهل وتتكرر وتدمّر الإيجابي في حياتك. هذه واقعة عادية. إنها أيضًا جنون.

السلبية إجمالاً غير طبيعية. إنها ملوثة نفسياً، وهناك صلة عميقة بين تسميم وتدمير الطبيعة وبين السلبية الضخمة التي تراكمت في العقل الجماعي للإنسان، لا صورة لحياة أخرى على هذا الكوكب تعرف السلبية، فقط البشر، تماماً مثلاً لا صورة لحياة أخرى تدرس وتسنم الأرض التي تمدهم بأساليب الحياة، هل رأيت يوماً زهرة تعيسة أو شجرة بلوط محبطة؟ هل مررت بدلفين يائسين، بضفدع له مشكلات تتعلق باحترام الذات، بقطة لا تستطيع أن تسترخي، بطائر يحمل الكراهية والامتعاض؟ الحيوانات الوحيدة التي ربما تمارس شيئاً ما مماثلاً للسلبية أو تظهر علامات للسلوك العصبي هي تلك التي تعيش باتصال قريب مع الإنسان، وبهذا ترتبط بالعقل البشري وجذونه.

راقب أي نبتة أو حيوان ودعه يعلمك قبل ما (يكون هو) الاستسلام للآن. دعه يعلمك الوجود دعه يعلمك الكمال - الذي يعني أن تكون واحداً، أن تكون نفسك، أن تكون حقيقةً. دعه يعلمك كيف تعيش وكيف تموت، وكيف لا تجعل العيش والموت مشكلة.

لقد عشت مع عدة معلمي الـ (Zen) جميعهم قطط. حتى البطاطات قد علمتني دروساً روحانية مهمة فمراقبتها هي تفكّر وتأمل. كم تعموم بسلام، بانسجام مع نفسها، بحضور إجمالي في الآن، بإجلال وكمال كما يمكن أن يكون مخلوق بلا عقل.

على أي حال، أحياناً، قد تدخل بطنان في قتال. بعض الأحيان من دون سبب ظاهر، أو لأن بطة قد ضلت وذهب إلى المكان الخاص لأخرى. عادة ما يدوم القتال لعدة ثوانٍ، تتفرق بعدها البطنان، تسبحان في اتجاهين متراكبين، ترفرف أجنحتهما بنشاط مرات قليلة، ثم تتبعان السباحة بسلام وكان القتال لم يحدث أبداً. عندما لاحظت ذلك للمرة الأولى، أدركت فجأة أنها برفقة أجنحتها تتطلق الطاقة الفائقة، وهكذا فإنها تمنعها من أن تصبح حبيسة في جسدها وتتحول إلى سلبية. هذه حكمة طبيعية، وهي سهلة بالنسبة إليها لأنها لا عقل لديها ليبقى الماضي غير الضروري حياً ويبني التطابق حوله.

ألا تضمن العاطفة السلبية رسالة هامة أيضاً؟ هناك فعل. إذا كنت غالباً ما أشعر بالكآبة، ربما يكون ذلك إشارة إلى أن هناك خطأ ما في حياتي وهذا يتضمن النظر إلى حالات حياتي وإجراء بعض التغييرات. لذلك فأنا أحتاج إلى أن أصغي لما قوله لها العاطفة وليس فقط طردها كسلبية.

نعم، تكرار العواطف السلبية يتضمن حقاً رسالة، كما يفعل المرض. لكن أي تغيرات قد تقوم بها، سواء كانت متعلقة بعملك أو علاقاتك أو بيئتك فهي في النهاية تجميلية، ما لم تتبثق من تغير في مستوى الوعي. وطالما أخذ ذلك بالحسبان فإنه يعني شيئاً واحداً فقط ليصبح أكثر حضوراً. عندما تبلغ درجة معينة من الحضور، فأنت لا تحتاج إلى السلبية لتقول لك ما تحتاج إليه في حالة حياتك. لكن طالما وجدت السلبية، استخدمها كنوع من الإشارة لتذكرك بأن تكون أكثر حضوراً.

كيف توقف ظهور السلبية؟ وكيف نتخلص منها في حال وجودها؟

كما قلت، فأنت تستطيع أن توقف ظهورها بآن تكون حاضراً تماماً. لكن لا تصبح مثبط الهمة. هناك أناس قلائل على الكوكب ممن يدعمون حالة حضور الوعي، على الرغم من أن بعضهم أصبحوا قربين منه - أنا أعتقد، أنه قريباً، سيكون هناك الكثيرون.

عندما تلاحظ أن بعض أشكال السلبية قد ظهرت داخلك، انظر إليها ليس كفشل، لكن كإشارة مساعدة تقول لك "استيقظ، أخرج من عقلك، كن حاضراً".

هناك رواية لـ "أldous Huxley" تدعى "الجزيرة"، كتبت في أواخر أعوامه عندما أصبح مهتماً كثيراً بالتعليم الروحاني، إنها تتحدث عن قصة رجل تحطم سفينته عند جزيرة نائية منعزلة عن باقي العالم. هذه الجزيرة تضم حضارة فريدة. الشيء غير العادي حولها هو أن سكانها لا يشبهون أولئك في باقي العالم، فهم في الحقيقة عقلاً. الشيء الأول الذي يلاحظه الإنسان هو البيرغواط الملونة التي تحط على الأشجار والتي تبدو أنها تتعب باستمرار الكلمات "انتبه، هنا والآن، انتبه، هنا والآن" علمنا لاحقاً أن سكان الجزيرة قد علموها هذه الكلمات من أجل أن يتذكروها باستمرار ليبقوا حاضرين.

لذا عندما تشعر أن السلبية تظهر داخلك، سواء كان ذلك بسبب عامل خارجي أو فكرة، أو حتى لا شيء بالتحديد مما يقلقك، انظر إليه كأنما صوت يقول "انتبه هنا والآن، استيقظ". حتى أبسط مثري يكون ذا مفرزٍ ويحتاج إلى أن يُعرف وينظر إليه. وإنّ فسوف يكون هناك نموٌ تراكمي لردود فعل غير ملاحظة. وكما قلت سابقاً، ربما تستطيع تركها عندما تتأكد أنك لا تريد حقل الطاقة هذا داخلك وأنه لا يؤدي غرضاً أو هدفاً. لكن عندما تتأكد أنك تسقطه تماماً. إذا لم تستطع إسقاطه، فقط أقبل بوجوده هناك وأعطي انتباهك للمشاعر، كما أشرت سابقاً.

كخيار لإسقاط ردة الفعل السلبية، تستطيع أن تجعلها تخفي بأن تخيل نفسك متحولاً إلى السبب الخارجي لردة الفعل. أقترح أن تجرب ذلك على شيء قليل، أو حتى تافه، أولاً لنقل أنك جالس بهدوء في البيت، فجأة صوت إنذار سيارة يصل إليك عبر الشارع. يظهر الفضـ - ما الفرض من الفضـ؟ لا شيء على الإطلاق. لم اخترقته؟ أنت لم تفعل. العقل فعل. إجمالاً كان أوتوماتيكياً، بالإجمال لا واعياً. لماذا اختلق العقل؟ لأنّه يعبر عن الاعتقاد اللا واعي بأن ذلك مقاومة، والتي يمارسها كسلبية أو تعاسة في بعض الأشكال. والتي ستحل الشرط غير المرغوب

فيه. هذا، طبعاً، وهم. إن المقاومة التي تخلقها، التهيج أو الغضب في هذه الحالة، أكثر إزعاجاً من السبب الأصلي الذي يحاول حلّه.

كل هذا يمكن أن يتحول إلى ممارسة روحية أشعر بنفسك وقد صرت متحولاً، كما كانت، من دون قوة الجسد المادية. الآن اسمح للضجيج أو أي شيء يسبب ردة الفعل السلبية بالمرور مباشرة عبرك. إنها لم تعد ترتطم "جدار" صلب داخلك، كما قلت، جرب ذلك بالأشياء الصغيرة أولاً. إنذار السيارة أو نباح الكلب أو صرخ الأطفال أو ازدحام السير. بدلاً من جدار المقاومة داخلك والذي يظهر مباشرة ويرتطم بألم بالأشياء التي "يجب ألا تحدث"، دع كل شيء يمرّ عبرك. قد يقول لك شخص ما شيئاً فظاً أو مؤذياً، بدلاً من الذهاب إلى ردة الفعل اللا واعية والسلبية، كالهجوم أو الدفاع أو الانسحاب، دعه يمرّ مباشرة عبرك. لا تبدِ مقاومة. كأنما لا يوجد شخص يتّأدي أكثر. ذلك هو التسامح بهذه الطريقة، تصبح حسيناً.

ولَا تزال تستطيع أن تخبر الشخص الآخر أن سلوكه غير مقبول، إذا اخترت القيام بذلك، لكن ذلك الشخص لم تعد لديه القوة للتحكم بحالتك الداخلية. عندها أنت في قوتك - لست في قوة شخص آخر، ولا مغلوباً على أمرك بواسطة عقلك. سواء كان إنذار سيارة أو شخص فظ أو طوفان أو زلزال أو خسارة كل ممتلكاتك، فآلية المقاومة هي نفسها.

كنت أهارس الناهل ذلتني إلى ورشات عمل فرأيت كثباً كثيرة من الروحانية أحابها أن أكون في حالة من عدم المقاومة - لكن إذا سألتني فيما إذا كنت قد وجدت الحقيقة والسلام الداخلي المستمر، فإن إجابتي الصادقة س تكون "لا". لم لم أجدها؟ هاذا يهكني أن أعمل؟

أنت لا تزال تبحث خارجاً، ولا تستطيع أن تفادر أسلوب البحث. ربما ورشة العمل التالية تعطي الإجابة، ربما تلك التقنية الجديدة سأقول لك: لا تتطلع للسلام. لا تتطلع لأي حالة أخرى غير تلك التي أنت فيها الآن، وإنما، فسوف تطلق الصراع الداخلي والمقاومة اللا واعية.

اغفر لنفسك أنك لست في سلام. في اللحظة التي تقبل فيها أنك لست في سلام، فإن اللا سلام لديك يتحول إلى سلام. أي شيء قبله تماماً سيوصلك إلى هناك، سيأخذك إلى سلام هذه هي معجزة الاستسلام.



ربما تكون قد سمعت بعبارة "ادر خدك الآخر" والتي قد استعملها معلم توير عظيم منذ ألفي عام. كان يحاول أن يبلغ رمزية سرّ اللا مقاومة ولا ردة الفعل. في هذه الحالة، كما في كل حالاته الأخرى، كان مهتماً فقط بحقيقةك الداخلية، وليس بالمواكبة الخارجية لحياتك.

هل تعرف قصة (بنزان) Banzan؟ قبل أن يصبح معلم Zen عظيم، قضى سنوات كثيرة في السعي وراء التوير، لكنه فاته، عندئذ وفي أحد الأيام، عندما كان يسير في السوق، سمع محادثة بين جزار وزبونه "أعطني أفضل قطعة لحم لديك". قال الزيتون. فأجاب الجزار، "كل قطعة لحم لدى هي الأفضل" لا يوجد قطعة لحم هنا ليست الأفضل". عند سماع هذا، بنزان أصبح متوراً.

أرى أنك بانتظار بعض الشرح. عندما تقبل (ما هو)، كل قطعة لحم - كل لحظة - تكون الأفضل. هذا هو التوير.

## طبع السفينة

أن تذهب ما وراء الأضداد العقلية، تصبح كالبحيرة العميقـة. الحالة الخارجية لحياتك وكل ما يحدث هناك، هو سطح البحيرة. أحياناً هادئ، وأحياناً عاصف وعنيف، تبعاً للدورات والفصول. عميقاً في الأسفل، على كل حال، البحيرة دائماً لا تعمـك. أنت البحيرة كاملـة، لست فقط السطح، وأنـت على تمـاس مع عمقـك الخاص، والذي يبقى ساكـناً بكل ما في الكلمة من معنى. أنت لا تقـاوم التغيـير بالالتصاق الذهـني بأي حالـة. سلامـك الداخـلي لا يعتمد عليهـ. أنت تسـكن في الـوجود - غير متـغير وسـرمـدي وحالـد - وأنـت لم تعد معـتمـداً في الـامـلاء والـسرـور على

العالم الخارجي بأشكال متقلبة باستمرار. أنت تتضم إليهم وتلعب معهم وتخلق  
أشكالاً جديدة وتقدر جمالها كلها.  
لكن لا حاجة لأن ت quam نفسك في أي منها.

فإنها تصبح لهذا المستقل (المتفصل)، ألا يعني أنه أصبحت منعزلة  
عن البشر الآخرين؟

على العكس تماماً. طالما أنك لست مدركاً للوجود، فسوف تفوتك حقيقة  
البشر الآخرين، لأنك لم تجد حقيقتك. عقلك سوف يحب أو لا يحب هيثتهم  
(شكّلهم)، والتي هي ليست فقط أجسادهم بل تتضمن عقلهم أيضاً.  
تصبح العلاقة ممكنة فقط عندما يكون هناك إدراك للوجود. آتياً من  
الوجود، سوف ترى جسد وعقل شخص آخر تماماً مثل شاشة، كما لو كانت  
خلف، والتي يمكنك أن تشعر بحقيقة الصادقة، كما تشعر بحقيقةك. لذا،  
عندما تقارن بمعاناة شخص آخر أو بسلوكه اللا واعي، فأنت تبقى حاضراً وفي  
تماس مع الوجود. وهذا تستطيع أن تنظر ما وراء الشكل وتشعر بالشخص  
الآخر وجوده الخالص عبر وجودك، على مستوى الوجود، كما المعاناة تعرف بأنها  
وهي.

المعاناة ناشئة عن التطابق مع الشكل. معجزات الشفاء تحدث بعض الأوقات  
عبر هذا الفهم. بواسطة إيقاظوعي الوجود في الآخرين - إذا كانوا مستعدين.

هل تلك هي الشفقة؟

نعم. الشفقة هي الإدراك للرابطة العميقية بينك وبين المخلوقات جميعها. لكن  
هناك جانبان للشفقة، جانبان لهذه الرابطة. بال مقابل، طالما أنت لا تزال هنا بجسمك  
ال الطبيعي، فأنت تتشارط قابلية العطوب وفنائية شكلك الطبيعي مع كل إنسان آخر  
وكل كائن حي.

في المرة القادمة ستقول: "ليس لدى شيء مشترك مع هذا الشخص." تذكر أن  
لديك مقدار ضخم من المشترك. بعد سنوات قليلة من الآن - سنتين أو عشرة أو  
سبعين سنة، لا فرق كثير - كلامكما ستتصبحان جيفتين متغفتين ثم أكواهما من

الغبار، ثم لا شيء على الإطلاق. هذا الفهم الواقعي والقاهر والذي يترك مساحة من الازدراء. هل هذه فكرة سلبية؟ كلا، إنها حقيقة. لم تقمض عينيك عنها؛ بذلك الشعور، هناك مساواة تامة بينك وبين كل مخلوق آخر.

واحد من أقوى التمارين الروحية هو التفكير ملياً ويعمق في فنائية الشكل الطبيعي، بما في ذلك شكلك. هذا ما يدعى: مت قبل أن تموت، ابحثه بعمق. شكلك الطبيعي يتحلل، لم يعد موجوداً. ثم تأتي لحظة عندما يموت الشكل العقلي والأفكار كلها. مع ذلك، فأنت لا تزال هناك - الحضور المقدس الذي هو أنت. متألق ويقطن تماماً. لا شيء حقيقي قد مات أبداً. فقط الأسماء والصور والوهم.



إن الفهم لهذا بعد الخالد، طبيعتك الحقيقية، هو الجانب الآخر للشفقة. على مستوى الشعور العميق، أنت الآن لا تتعرف فقط إلى خلودك الخاص عبر خاستك التي هي خلود كل مخلوق. على مستوى الشكل، أنت تشارك الفنان وعدم ثبات الكائنات الحية. على مستوى الوجود، أنت تشارك بالحياة الأبدية والمتألقة. هذان هما وجهاً الشفقة. في الشفقة، المظهران المتافقان لشاعر الحزن والفرح يندمجان في واحد ويتحولان إلى سلام داخلي عميق. هذا هو سلام الله.

إنه واحد من أكثر المشاعر النبيلة التي يشعر بها الإنسان، وله قوة عظيمة شافية ومحولة. لكن الشفقة الحقيقية، كما وصفتها، لا تزال نادرة. كي يكون لديك اعتقاد عميق لمعاناة كائن آخر، فهذا يتطلب بالتأكيد درجة عالية من الوعي، لكنه يصور جانباً واحداً فقط من الشفقة. إنه ليس كاملاً. الشفقة الحقيقية تذهب ما وراء الاعتقاد أو التعاطف. لا تحدث حتى يندمج الحزن بالفرح، فرح الوجود وراء الشكل، فرح الحياة الخالدة.

## نحو نظام مختلف للحقيقة

أنا لا أتفق أن الجسد يحتاج أن يموت. أنا مقتنع بأننا نستطيع إنجاز المخلوق الجنسي. نحن نؤمن بالموت ولذلك هو الجسد.

إن الجسد لا يموت لأنك تؤمن بالموت، الجسد يبقى أو يbedo ذلك، لأنك تؤمن بالموت، الجسد والموت هما جزءان من الوهم نفسه، المختلف من القالب الذاتي للوعي، الذي لا يملك أي إدراك لنبع الحياة ويرى نفسه منفصلاً تحت التهديد - لذلك فهو يخلق الوهم على أنه جسد أو شاحنة جسدية، التي هي بثبات تحت التهديد.

لفهم نفسك كسجد قابل للعطب الذي يولد وبعدها يموت - ذلك هو الوهم -  
الجسد والموت. وهم واحد لا يمكن أن تحصل على واحد دون الآخر. إنك تريد امتلاك جانب والخلاص من الجانب الآخر لكن ذلك مستحيل. سواء احتفظت به كلياً أو تخليت عنه بالكامل.

وعلى أي حال، إنك لا تستطيع الهرب من الجسد، ولا يجب عليك ذلك. الجسد هو عدم إدراك لا يصدق لطبيعتك الحقيقة. ولكن طبيعتك الحقيقة متحففة في مكان ما داخل ذلك الوهم وليس خارجه، لذلك فالجسد ما زال النقطة الوحيدة لدخوله.

إذا كان الإيمان بالموت يخلق الجسد طافاً يلهي الحيوان جسداً  
الحيوان ليس له ذات ولا يؤمن بالموت.

ولكن ما زال يموت أو يbedo ذلك.  
تذكر أن فهمك للعالم هو انعكاس لحالة الوعي. أنت لست منفصلاً عنه، وليس هناك عالم مقصود. كل لحظة، وعيك يخلق العالم الذي يسكنه. وأحد الأشياء المرئية العظيمة هي التي جاءت في الفيزياء الحديثة هو الاتحاد بين الملاحظ والملاحظ: الشخص الذي يقتبس التجربة - الوعي الملاحظ - لا يستطيع الانفصال

عن الظواهر الملوحظة، واختلاف طريقة النظر تسبب لتلك الظواهر الملوحظة أن تتصرف بطريقة مختلفة. إذا كنت تؤمن، على مستوىً عميق، في الانفصال والصراع من أجل البقاء، فسترى ذلك الإيمان ينعكس على كل ما حولك وأن فهمك محكوم بالخوف. إنك تسكن عالم الموت ومحاربة الأجساد، القتل، وافتراض الواحد الآخر.

لا شيء يبدو على ما هو عليه - العالم الذي تخلقه وتراه من خلال العقل الذاتي قد يبدو أنه ليس المكان الملائم. ولكن ما تدركه هو فقط نوع من الرموز، مثل الصور في الأحلام. إنه يجعل وعيك يفسر ويؤول ويتفاعل مع حركة الطاقة الجزئية للكون. هذه الطاقة هي المادة الأساسية لما يعرف بالحقيقة الفيزيائية. إنك تشاهدها في دور الأجساد وفي الولادة والموت، أو الصراع من أجل البقاء. وأعداد لا تحصى من التفسيرات المختلفة بالكامل. عالم مختلف تماماً، ممكن، في الحقيقة موجود - الكل يعتمد على إدراك الوعي، كل إنسان هو نقطة بؤرية للوعي، وكل نقطة بؤرية تخلق عالمها الخاص، على الرغم من أن تلك العوالم متراقبة فيما بينها. هناك عالم الإنسان، عالم النمل، عالم الدلافين، وغيرها. هناك أعداد لا تحصى من الكائنات التي يكون تردد وعيها مختلفاً تماماً عنك مما يجعلك على الأرجح غير مدرك ومنتبه لوجودهم، وكذلك هم أيضاً غير منتبهين لك - الوعي العالي للكائنات المنتبهين من اتصالهم مع الأصل ومع بعضهم يسكنون العالم الذي يظهر لهم كعالم سماوي - ولكن حتى الآن كل العوالم هي في النهاية واحد.

إن تراكمات عالمنا البشري قد خلقت الكثير عبر الوعي. وحتى داخل هذه التراكمات في عالمنا البشري هناك اختلاف واسع، عدة (عوالم - فرعية) مختلفة، تعتمد على المدرك أو الخالق لعوالمهم، الشخصية. وحينما تكون كل العوالم متراقبة ومتصلة، وعندما يصبح الوعي البشري متحول، الطبيعة ومملكة الحيوان سوف يعكسان ذلك التحول. ومنذ قديم الزمان هناك عبارة في الإنجيل تقول بأنه في الأجيال القادمة «الأسد سوف يستلقي مع الحمل» هذا يؤشر إلى إمكانية نظام مختلف كلياً للحقيقة.

إن العالم كما يظهر لنا الآن، هو انعكاس للعقل الذاتي. الخوف أصبح عاقبة لا يمكن تجنبها من الوهم الذاتي، إنه عالم مسيطراً عليه من قبل الخوف تماماً، كالصور في الأحلام التي هي رموز من الحالة الداخلية، والشعور، وتراكمات حقيقتنا هي على الأكثر تعاير رمزية للخوف نتيجة للطبقات السميكة من السلبية التي تكدرست في تراكمات النفس البشرية. إننا لسنا منفصلين عن عالمنا، لذلك فعندما تتحرر الأعداد الهائلة من البشر من الوهم الذاتي، فهذا التغيير الداخلي سيؤثر على سائر الكائنات. وطبقاً لما يقوله القديس بولص الرسول بأن جميع الخلائق تتضرر البشر أن يكونوا متورين ويذهب بالقول أن تلك الخلائق ستصبح متحركة عبر هذا: «كل الكون المخلوق وبكل أجزائه سيئٌ ويتألم مثلاً هي آلام الولادة».

ما قد ولد هو وعي جديد وانعكاس محظوظ لا يمكن تجنبه، إنه عالم جديد. وهذا أيضاً ما جاء في كتاب العهد الجديد عن الوحي: «بعد ذلك رأيت سماءً جديدة وأرضاً جديدة، لأن السماء الأولى والأرض الأولى قد اختفت».

لا تخلط بين السبب والنتيجة إن عملك الأولي هو ليس البحث عن خلاص بواسطة خلق عالم أفضل، ولكن لإيقاظك خارج مطابقة الشكل. بعد ذلك لم تعد مريوطاً بهذا العالم بعد الآن. وهذا المستوى من الحقيقة. تستطيع أن تشعر بجذورك في اللا ظاهر وبذلك تتحرر من الارتباط بهذا العالم. ما زال بمقدورك التمتع بالتمتع العابر لهذا العالم، ولكن من دون الخوف من الخسارة بعد الآن. إن الرغبة الملحّة في التجربة الحسية قد ذهبت، كما يذهب البحث الشديد عن الإنجاز عبر الإرضاe الجسدي، وعبر تفزيذ الذات (الآنا). إنك مرتبط الآن مع شيء لا حدود له، شيء أعظم من أي متعة، وأعظم من أي شيء ظاهر.

بطريقة ما، أنت لا تحتاج إلى العالم بعد الآن. بل حتى لا تحتاجه لأن يكون مختلفاً عمّا هو عليه.

إنها هنا بهدف أنك تبدأ بعمل إنجاز ما حقيقي لتحدث عالماً أفضل، لتخلق نظاماً مختلفاً للحقيقة. إنها هنا بهدف أنك قادر على الشعور الحقيقي بالشفقة

وتساعد الآخرين على مستوى السبب. فقط أولئك الذين تساموا فوق الوجود المادي للعالم يحدثون عالماً أفضل.

ربما تذكر أنتا تحدثنا عن الطبيعة المزدوجة للشقة الحقيقة، والتي هي إدراك للرابطة العامة المشتركة للفنائية والخلود. على هذا المستوى العميق، تصبح الشقة شافية في أوسع شعور. في تلك الحالة، فإن تأثير شفائك يكون بشكل أولي مرتكزاً على الوجود لا على الفعل. كل من تتصل به سيلامس مع حضورك ويتأثر بالسلام الذي تطلقه، سواء كانوا واعين له أم لا، عندما تكون حاضراً تماماً والناس حولك يظهرون السلوك اللا واعي، فلن تشعر بالحاجة إلى ردة الفعل عليه، لذلك لا تعطه أيّ حقيقة، إن سلامك واسع وعميق إلى درجة أن أي شيء ليس سلاماً يختفي فيه كما لو أنه لم يوجد أبداً. هذا يكسر دورة الكارما للفعل وردة الفعل. الحيوانات والأشجار والأزهار سوف تشعر بسلامك وتستجيب له. أنت تعلم عبر الوجود، عبر إظهار سلام الله. أنت تصبح "نور العالم" باعث وعي خالص. وهكذا فأنت تزيل المعاناة على مستوى السبب. أنت تتخلص من اللا وعي في العالم.



هذا لا يعني أنك ربما لا تعلم عبر الفعل - مثال ذلك، بالإشارة إلى كيفية عدم التطابق في العقل، تعرف إلى الأنماط اللا واعية داخل الشخص، وهكذا... لكن (من تكون) دائمًا هو التعليم الأكثر حيوية والتحول الأكثر قوة في العالم مما تقول، وحتى جوهرى أكثر مما تفعل. علاوة على ذلك، أن تعرف أهمية الوجود، وهكذا العمل على مستوى السبب، لا يتضمن إمكانية أن شفتك ربما تظهر متزامنة على مستوى الفعل والتأثير، بتحفيض المعاناة متى مررت بها. عندما يطلب منك شخص جائع الخبز، ولديك بعض منه، فسوف تعطيه. لكن حين تعطي الخبر، حتى لو كان قصدك مختصراً جداً، المهم حقيقةً هو لحظة مشاركة الوجود، والتي يكون الخبر هو رمز فقط.

شفاء عميق يحدث داخله. في تلك اللحظة، لا يوجد مانع، ولا مُلْتَقٌ.

لَكُنْ يَجِبُ أَلَا يَكُونَ هُنَاكَ جُوعٌ وَّمَجَاهَةٌ فِي الْمَكَانِ الْأَوَّلِ كَيْفَ  
نَسْتَطِيعُ أَنْ نَخْلُقَ عَالَمًا أَفْضَلَ مِنْ دُونَ أَنْ نُعَالِجَ شَرَوْأِكَ الْجُوعَ  
وَالْعَنْفَ أَوْلًَا؟

إِنَّ الشَّرُورَ كُلُّهَا هِيَ نَتْيَاجَةُ الْلَا وَعِيِّ أَنْ تُسْتَطِعَ أَنْ تَخْفَفَ آثَارَ الْلَا وَعِيِّ،  
لَكِنَّكَ لَا تُسْتَطِعُ اِلْتَخَلُصُ مِنْهَا إِلَّا بِإِزَالَةِ أَسْبَابِهَا، التَّغْيِيرُ الْحَقِيقِيُّ يَحْدُثُ مِنْ  
الْدَّاخِلِ، لَا مِنَ الْخَارِجِ.

إِذَا شَعَرْتَ أَنَّكَ مَدْعُوٌّ لِإِزَالَةِ الْمَعَانَةِ مِنَ الْعَالَمِ، فَهَذَا شَيْءٌ نَبِيلٌ جَدًّا لِتَفْعِيلِهِ،  
لَكِنَّ تَذَكِّرُ أَلَا تَرْكِزْ حَصْرًا عَلَى الْخَارِجِ، وَإِلَّا فَسُوفَ تَلَاقِي الإِحْبَاطِ وَالْيَأسِ. مِنْ  
دُونِ تَغْيِيرٍ عَمِيقٍ فِي وَعِيِّ الْإِنْسَانِ، فَإِنَّ مَعَانَةَ الْعَالَمِ حَفْرَةٌ لَا قَرَارُ لَهَا. لَذَا لَا تَدْعُ  
شَفَقَتِكَ تَصْبِحُ وَحِيدَةً الْجَانِبِ. التَّعَاوُفُ مَعَ الْأَلمِ أَوْ حَاجَةِ شَخْصٍ آخَرِ، وَالرَّغْبَةُ فِي  
الْمَسَاعِدَةِ تَحْتَاجُانِ إِلَى التَّوازِنِ مَعَ الْفَهْمِ الْعَمِيقِ لِلْطَّبِيعَةِ الْخَارِجِيَّةِ لِكُلِّ حَيَاةِ،  
وَالْوَهْمِ الْمُطْلَقِ لِكُلِّ أَلمٍ. عِنْدَئِذٍ دُعِيَ سَلَامُكَ يَنْسَابُ فِي مَا تَفْعَلُ، وَسَتَعْمَلُ عَلَى  
مَسْتَوَى النَّتْيَاجَةِ وَالسَّبَبِ فِي آنِ.

لَا يَنْطَبِقُ هَذَا إِذَا كُنْتَ تَدْعُمُ حَرْكَةً مُهْتَمِمَةً بِعُمْقِ بَأْنِ تَوقُّفِ الْبَشَرِ  
الْبَلَا وَاعِينَ مِنْ تَدْمِيرِ أَنفُسِهِمْ وَتَدْمِيرِ بَعْضِهِمْ بَعْضًا وَتَدْمِيرِ الْكَوْكَبِ، أَوْ مِنْ  
الْاسْتِمْرَارِ فِي تَوْجِيهِ الْمَعَانَةِ الْمُرْوَعَةِ لِلْكَائِنَاتِ الْوَاعِيَةِ. تَذَكِّرْ تَمَامًا لَا تُسْتَطِعُ  
قَتَالُ الظَّلَامِ، لَذَا لَا تُسْتَطِعُ قَتَالُ الْلَا وَعِيِّ. إِذَا حَاوَلْتَ أَنْ تَفْعَلْ ذَلِكَ، فَإِنَّ الْأَضَادَاتِ  
الْقَطْبِيَّةِ سَتَتَقْوِي وَتَتَرَسَّخُ بِعُمْقِ أَكْثَرِ، سَوْفَ تَصْنَفُ مَعَ أَحَدِ الْقَطْبَيْنِ، سَتَخْلُقُ  
عَدُوًّا وَسَتُجْرِيَ أَنْتَ نَفْسَكَ إِلَى الْلَا وَعِيِّ. ارْفَعِ الْإِدْرَاكَ بِنَشَرِ الْمَعْرِفَةِ، أَوْ عَلَى  
الْأَكْثَرِ، مَارِسِ الْمَقاوِمَةِ الْإِيجَابِيَّةِ. لَكِنَّ تَأْكِيدَ أَنَّكَ لَا تَحْمِلُ مَقَاوِمَةَ دَاخِلِيَّةٍ  
وَلَا حَقِّاً وَلَا سَلْبِيَّةً. "أَحَبَّ أَعْدَاءِكَ". قَالَ يَسُوعُ، وَالذِّي يَعْنِي بِالْطَّبِيعِ "لَا أَعْدَاءَ لِكَ".  
عِنْدَمَا تَصْبِحُ مُنْشَفَلًا بِالْعَمَلِ عَلَى مَسْتَوَى النَّتْيَاجَةِ، إِنَّهُ مِنَ السَّهْلِ تَمَامًا أَنْ  
تَضْيِعَ نَفْسَكَ فِيهَا. ابْقِ مُنْتَبِهَا جَدًّا، حَاضِرًا جَدًّا. الْمَسْتَوَى الْأَعْتِيَادِيُّ يَحْتَاجُ أَنْ يَبْقَى  
فِي تَرْكِيزِكَ الْأَوَّلِيِّ. إِنَّ تَعَالِيمَ التَّوْيِيرِ هِيَ هَدْفُكَ الرَّئِيْسِيُّ، وَالسَّلَامُ هُوَ أَثْمَنُ هَدِيَّةٍ  
إِلَى الْعَالَمِ.

## الفصل العاشر

# معنى الاستسلام

## فيول الأن

عند بعض الناس، الاستسلام قد يحمل عندهم مضامين سلبية، هزيمة واضحة، تخلٌّ، فشل مواجهة تحديات الحياة، وغيرها. الاستسلام الحقيقي، على أي حال مختلف تماماً. إنه لا يعني ما بنيته سلبياً مع أي حالة وجدت فيها نفسك ولم تستطع عمل أي شيء حيالها، ولا يعني أيضاً إيقاف وضع خططك أو البدء بخطوات إيجابية لتنفيذها.

الاستسلام هو الحكمة الأساسية والبساطة (المطلاوعة) أقرب منها (للعناد) لتدفق الحياة، المكان الوحيد الذي يمكن أن تجرب فيه تدفق الحياة هو «الآن»، ولكي تستسلم عليك القبول باللحظة الحاضرة من دون قيد أو شرط ومن دون تحفظ. إنها تخلٌّ المقاومة الداخلية عمّا هو. المقاومة الداخلية هي أن تقول «كلا» لما هو، من خلال الحكم العقلي والسلبية العاطفية. وتصبح هذه الحالة معلنة فعلياً عندما الأشياء (تسير بواسطة خطأ)، وهذا يعني أن هناك ثغرة بين المطالب أو التوقعات الصارمة لعقلك ولما هو. تلك هي ثغرة الألم. وإذا عشت طويلاً بما يكفي، فستعرف ذلك الشيء الذي (يسير خطأ) في أغلب الأحيان. إنه بدقة في تلك الأوقات التي يحتاج فيها الإسلام للممارسة إذا أردت إنهاء الألم والحزن من حياتك. القبول بما يأتي في الحال يحررك من مطابقة العقل وهكذا يعيد ارتباطك مع الذات. المقاومة هي العقل.

الإسلام ظاهرة داخلية صرفة. هذا لا يعني أنه على المستوى الخارجي لا تستطيع أن تقوم بفعل وتغيير الحال. في الحقيقة، إنها ليست الحالة العامة التي تحتاج أن تقبل عندما تستسلم، لكنها الجزء الصغير المسمى الآن.

مثال ذلك، إذا التصقت بالوحل في مكان ما، لن تقول: "حسناً أنا أكيف نفسي لالتناقني بالوحل". التكيف ليس استسلاماً. لن تحتاج إلى أن تقبل حال حياة غير مرغوب فيها أو غير سارة. ولا تحتاج إلى أن تخذن نفسك وتقول لاً مشكلة في الالتصاق بالوحل. كلاً. أنت تدرك جيداً أنك تريد أن تتخلص منه. أنت تخلص انتباحك إلى اللحظة الحاضرة من دون إخضاعها ذهنياً بأي طريقة. هذا يعني أنه لا يوجد محاكمه لـ (الآن) إذن، لا يوجد مقاومة ولا سلبية عاطفية. أنت تقبل كينونة هذه اللحظة. ثم تبادر وتفعل كل ما تستطيع لتخرج من الوحل هذا الفعل أسمية الفعل الإيجابي. إنه أكثر تأثيراً من الفعل السلبي، الذي ينشأ من الفضول واليأس والإحباط. إلى أن تتجز النتيجة المرجوة، فأنت تستمر في ممارسة الاستسلام بالإحجام عن إخضاع الآن.

دعني أعطيك قياساً مثلياً مرمياً لتوضيح النقطة التي أتكلم عنها. أنت تمشي بمحاذاة ممر ليلاً، محاطاً بضباب كثيف. لكنك لديك وهج يقطع الضباب ويخلق فضاءً ضيقاً وواضحاً أمامك. الضباب حالة حياتك التي تضم الماضي والمستقبل، الوهج هو وعيك الحاضر، الفضاء الواضح هو الآن. عدم الاستسلام يصلب هيئتك النفسية، صدفة (الآن)، وهكذا تخلق شعوراً قوياً بالانفصال. العالم حولك والناس بشكل خاص يأتون ليفهموا أنهم مهددون. الإلزام اللا واعي لتدمير الآخرين عبر المحاكمة يظهر، كما تظهر الحاجة إلى المنافسة والهيمنة. حتى الطبيعة تصبح عدوك، ويصبح إدراكك محكوم بالخوف. إن المرض العقلي الذي ندعوه جنون العظمة أو جنون الارتياب لا يزيد عن كونه أشدّ بقليل من هذه الطبيعة، لكن بحالة اختلال وظيفي للوعي.

ليس فقط شكلك النفسي بل أيضاً شكلك الطبيعي - جسدك - يصبح قاسياً صلباً عبر المقاومة. التوتر يظهر في أجزاء مختلفة من الجسد، وينقبض الجسد ككل. المجرى الحر لطاقة الحياة عبر الجسد، الذي هو جوهرى للوظيفة الصحية، معيق جداً. عمل الجسد وأشكال معينة من المعالجة الفيزيائية يساعد في إعادة المجرى، لكن ما لم تمارس الاستسلام في حياتك اليومية، هذه الأشياء يمكن أن تقدم راحة يومية مؤقتة، طالما أن السبب - نمط المقاومة - لم يحل.

هناك شيء ما بداخلك يبقى غير متأثر بالظروف الراة التي تبني حالة حياتك، وعبر الاستسلام فقط يمكن الدخول إليها، وجودك - الذي يبقى خالداً في العالم السرمدي للحاضر مستجعاً أن هذه الحياة هي "الشيء الوحيد الذي يحتاجه" والذي تحدث عنه يسوع.

{

إذا وجدت وضعية حياتك غير مرضية أو لا تطاق، فهو فقط عن طريق الاستسلام أولاً تستطيع كسر أنماط مقاومة اللا وعي التي تؤيد تلك الحالة. الاستسلام هو انسجام كامل مع اتخاذ الخطوات، تغيير أولي أو إنجاز هدف. ولكن في حالة الاستسلام طاقة مختلفة كلّاً، نوعية مختلفة، فيض من الأعمال، الاستسلام يعيد ارتباطك مع الطاقة الأصلية للذات، وإذا كان عملك ينصب مع الذات، سيصبح احتفالاً بهيجاً لطاقة الحياة التي تأخذك لعمق أشد في (الآن). وعبر اللا مقاومة، فإن نوعية وعيك وكذلك نوعية أي عمل تقوم به أو تخلقه سيتعزز حالاً. والنتيجة بعد ذلك ستتكلّم بهم وتعكس تلك النوعية. ممكّن أن نسمّي ذلك «الخطوة المستسلمة». إنه ليس العمل الذي نعرفه منذ آلاف السنين. كلما استيقظ البشر فكلمة (عمل) تتلاشى وتحتفى من معجمنا، وربما ستحل محلها كلمة جديدة.

إن نوعية وعيك في هذه اللحظة التي هي المطلب الرئيسي لكل أنواع المستقبل الذي ستتجربه، والاستسلام هو أهم شيء يمكنك أن تفعله لإحداث التغيير الإيجابي. أي خطوة تخطوها فهي ثانوية. لا يمكن لأي خطوة إيجابية أن تتم وتنجز خارج حالة عدم استسلام الوعي.

أرى لو أني في حالة من عدم الرضا وعدم الضرور وأنا أقبل كلّاً اللحظة كما هي. سوف لن تكون هناك معاناة أو تعاسة وسوف أسمو عليها. ولكنني لا أستطيع أن أرى تماماً أيّن هي الطاقة والإحساس لاتفادة الخطوات - وإحداث التغيير الذي يأتي هنا إذا لم يكن هناك كافية من عدم الرضا.

في حالة الاستسلام، إنك ترى بوضوح ما تحتاجه لأداء العمل، واتخاذ الخطوات، عمل شيء في وقت ما والتركيز على شيء واحد في وقت ما، تعلم من الطبيعة: انظر كيف يتم كل شيء أو ينجز وكيف هي معجزة الحياة تظهر للعيان من دون عدم رضا أو بلا سعادة. لذلك قال السيد المسيح «انظر إلى الزنابق، كيف تنمو بلا كدح ولا نسج». إذا كانت مجمل حالتك في عدم رضا وعدم سرور، ومستسلمة لما هو. فذلك هو النور المضيء الذي يحدد الضباب، حالة وعيك بعدها ستتوقف عن أن تكون مسيطر عليها من أي حالة خارجية. إنك لم تعد بعد الآن تأتي من ردود الأفعال والمقاومة.

بعدها انظر إلى دقة الحالة، وأسائل نفسك. «هل بإمكانني عمل أي شيء لتغيير هذه الحالة، لتحسينها أو رفعها من نفسي؟» أن كان كذلك فإنك ستتخذ الخطوة المناسبة. ركز ليس على مائة شيء يمكنك أن تفعله أو قد تفعله في المستقبل بل على شيء واحد يمكن أن تفعله أو قد تفعله الآن. وهذا لا يعني أنه ليس عليك وضع الخطط. وقد يكون وضع الخطط هو أول شيء تفعله الآن، ولكن عليك أن تتأكد ألا تبدأ بتشغيل الأفلام الذهنية». وتسلط ضوءك على المستقبل، وبذلك تخسر (الآن). أي خطوة تخطوها قد لا تثمر في الحال. وحتى يحصل ذلك لا تقاوم ما تكون. وأن لم يكن هناك أي خطوة تتخذها، ولا تستطيع رفع نفسك من الحالة أيضاً، إذاً دع الحالة تشغلك بالذهب عميقاً أكثر إلى الإسلام، عميقاً أكثر إلى (الآن)، عميقاً أكثر إلى الذات. عندما تدخل البعد السرمدي للحاضر، غير أغلب ما يخرج بطرائق غريبة دون حاجة كبيرة إلى العمل من جانبك. الحياة تصبح متعاونة ومساندة. العناصر الداخلية مثل الخوف، الذنب، أو القصور الذاتي إذا منعتك من اتخاذ الخطوات، فإنها سوف تتلاشى في نور حضورك الواعي. لا تخلط الإسلام مع الموقف «لا أستطيع أن انزعج بعد الآن» أو «إنني لا اهتم بعد الآن» وإذا نظرت إليه عن قرب، فستتجده مجرد موقف ملطف بالسلبية. في شكل امتعاض مخفى وأنه ليس استسلام على الإطلاق بل مقاومة مقنعة. حالما تستسلم، وجه انتباهك داخلياً لتحقق من وجود أي أثر للمقاومة باقٍ داخلك كن يقطأً عندما تعلم ذلك: وألا، فجيوب المقاومة قد تستمر بالتخفي في زوايا مظلمة على شكل أفكار أو أحاسيس غير مسلم بها.

## من الطافحة العفليّة إلى الطافحة الروحيّة

اطلاق العنان للمقاومة أسلحته قولاً عنه عما - ولا أستطيع أن أرى  
بوضوح كيف أطلق له العنان إذا قلت بواسطة الاستسلام يبقى  
السؤال كيف؟

ابداً بالإقرار بوجود المقاومة. (كن) هناك عندما تحدث، عندما تظهر المقاومة. لاحظ كيف أن عقلك يختلفها، وكيف ترسم بصماتها على الموقف، على نفسك، وعلى الآخرين. انظر إلى التورط في إضاج الفكر. اشعر بطاقة الأحساس. وبالشهادة على المقاومة، فإنك ستري أنها لا تخدم أي غرض. وبالتركيز على كل انتباحك على (الآن). فإن المقاومة اللا واعية قد صنعت الوعي، وذلك نهاية لها. لا يمكن أن تكون واعياً. وغير سعيد، واعٍ وفي حالة من السلبية. السلبية وعدم السعادة، أو المعاناة مهما كانت أشكالها تعني لا وجود للمقاومة، والمقاومة هي دائماً لا وعي.

بالتأكيد أستطيع أن أكون واعياً ملثماً في غير المتعبدة

هل تختر عدم السعادة؟ إذا لم تخترها؛ كيف لها أن تنمو وتظهر؟ ما هو غرضها؟ ومن الذي يبقيها حية؟ قلت إنك واعٍ لمشاعرك غير السعيدة، ولكن الحقيقة أنك تتطابق معها وتجعل تقدمها حياً من خلال التفكير المعقّد. (كل ذلك) هو لا وعي. وإن كنت واعياً فيمكن القول إنك حاضر بالكامل في (الآن)، وكل السلبية ستلاشى تقريراً في الحال. إنها لا تستطيع البقاء في حضورك. فقد يمكنها البقاء في غيابك. وحتى الألم الجسدي لا يستطيع البقاء طويلاً في حضورك. إنك تبقي على عدم سعادتك حية بإعطائها الوقت. ذلك هو دم حياتها - ارفع الزمن من خلال الانتباه الشديد للحظة الحاضرة وستجد أنها تموت. ولكن هل تريد لها أن تموت؟ وهل حقاً عانيت منها ما يكفي؟ من أنت من دونها؟

وحتى تجرب الاستسلام، ويصبح الاستسلام حقيقة حية في حياتك. فعندما تفعل ذلك، فالطاقة التي تبعث والتي تدير حياتك هي أعلى بكثير في تردداتها الاهتزازية من طاقة العقل الذي ما زال يدير عالمنا - تلك الطاقة التي تخلق الوجود الاجتماعي والسياسي والبناء الاقتصادي لحضارتنا، والتي أيضاً تديم نفسها باستمرار من خلال الاستسلام، الطاقة الروحية تأتي لهذا العالم. وهي تخلق عدم المعانة لنفسك، للبشر الآخرين، أو أي شكل من أشكال الحياة على هذا الكوكب. بخلاف طاقة العقل، فهي لا تلوث الأرض، وهي ليست نتاجاً لقانون الأقطاب الذي يشير إلى أن لا شيء يمكنه البقاء من دون مضاده، حيث لا يمكن لوجود الخير من دون الشر ولا الجيد من دون السيئ. أولئك الذين يدورون في طاقة العقل، والذين ما زالوا يشكلون الفالبية العظمى من سكان الأرض غير متبعين إلى وجود الطاقة الروحية. إنها تعود إلى نظام مختلف من الحقيقة وسوف تخلق عالمًا جديداً عندما تدخل أعداد كافية من البشر إلى حالة الاستسلام ويصبحون بالكامل أحراجاً من السلبية. وإن كان بقاء على الأرض، بهذه ستكون الطاقة والحيوية للذين يعيشون عليها.

"لقد رجع يسوع إلى هذه الطاقة عندما ألقى بيته النبي الشهير في موعظة الجبل: ليبارك الله أولئك الكرماء، ستكون الأرض ملكاً لهم". إنها س تكون ولكن بحضور كثيف يمتص كل أنماط اللاوعي للعقل. وقد تبقى فعالة لمدة من الزمن، ولكنها لن تدير حياتك بعد الآن.

كذلك الحالة الخارجية التي كانت تقاوم تحول وتتشاشى بسرعة عبر الاستسلام. إنه المحول الفعال لوضعيات الناس - فإذا لم تتحول الحالة في الحال، فقبولك (الآن) سيمكنك من السمو والظهور فوقها، أي بطريقة أخرى، إنك حر.

## الاستسلام في العلاقات الشخصية

ما فاعن الناس الذين يريدون استخدامي التلاعب بي أو السيطرة  
على؟ هل على أن استسلم لهم؟

إنهم معزولون عن الوجود، لذلك فهم من دون وعي يحاولون أن يحصلوا على الطاقة والقوة منك. حقاً إن الشخص غير الواعي هو الذي يحاول أن يستخدم الآخرين أو يتلاعب بهم. ولكن ما هو حقيقي بالمقابل أن الشخص الغير واعٍ فقط هو من يستخدم أو يتلاعب به. إذا كنت تقاوم أو تكافح السلوك غير الواعي عند الآخرين، فأنت نفسك تصبح غير واعٍ. لكن الاستسلام لا يعني أنك تسمح لنفسك بأن تُستخدم من قبل أناس غير واعين. لا أبداً. إنه ممكّن تماماً أن تقول "لا" بصلابة ووضوح لشخص ما أو أن تتقلب على الموضع وتكون في حال من اللا مقاومة الداخلية التامة في الوقت نفسه. عندما تقول: "لا" لشخص ما أو وضع، ليكن ذلك عن رؤيا وليس عن ردة فعل، من إدراك واضح لما هو صحيح أو غير صحيح بالنسبة إليك في تلك اللحظة. لتكن "لا" من دون ردة فعل، "لا" من نوعية راقية، "لا" خالية من كل سلبية وهكذا لا تخلق معاناة لاحقاً.

أنا في وضع غير هرير في العمل حاولت أن استسلم له لكنني  
وجدت ذلك مسخيناً. بعض المقاومة تنشأ.

إذا كنت لا تستطيع الاستسلام، تصرف فوراً. تكلّم أو افعل شيئاً ما تحدث تغييراً في الوضع - أو انتقل منه. كن مسؤولاً عن حياتك. لا تلوث وجودك الداخلي الجميل والمتألق ولا تلوث الأرض بسلبيتك.  
لا تعطِّل العاسة بأي شكل مهما كان المنزل داخلك.

إذا كنت لا تستطيع التصرف، مثال ذلك، إذا كنت في السجن، عندئذ ببقي لديك خيارات: المقاومة أو الاستسلام. العبودية أو الحرية الداخلية من الشروط الخارجية. المعاناة أو السلام الداخلي.

هل تمارس عدم المقاومة أيضاً في السلوك الخارجي في حياتنا. كعدم مقاومة العنف. أم أنه شيء ينبع فقط بحياتنا الداخلية؟

أنت فقط تحتاج إلى الاهتمام بهيئتك الداخلية. هذا بشكل أولى،طبعاً، والذي سيحول إدارة حياتك الخارجية وعلاقاتك وهكذا.

علاقاتك ستتغير بشكل عميق بالاستسلام إذا لم تستطع أن تتقبل أي شخص بالحال الذي هو عليه. أنت سوف تحاكم وتتندى وتصنف وتبذل أو تحاول أن تغير الناس. علاوة على ذلك، إذا كنت باستمرار تجعل الآن كوسيلة لنهاية ما في المستقبل، فأنت ستتجعل كل شخص تقابلة أو تربطك به علاقة. وسيلة لنهاية ما. العلاقة - وجود الإنسان - عندئذ هي أهمية ثانوية بالنسبة إليك، أو لا أهمية لها مطلقاً. ما تحصل عليه من العلاقة أولياً هو كسب مادي وشعور بالقوة وسعادة طبيعية أو شكل ما لامتنان الذات.

دعني أوضح كيف يعمل الاستسلام في العلاقات. عندما تصبح مشغولاً بمناقشة أو حالة تعارض، ربما مع شريك أو شخص ما قريب لك. ابدأ بملاحظة كم تصبح دفاعياً عندما يهاجم مركزك الخاص، أو تشعر بقوة عدوانك عندما تهاجم مركز شخص آخر. لاحظ المصادر لأفكارك وأرائك. لاحظ الطاقة الذهنية وراء حاجتك إلى أن تكون محقاً وأن تجعل الشخص الآخر على خطأ. تلك الطاقة لعقل الذات (الأننا) أنت تجعلها واعية بالاعتراف بها والشعور بها بالامتناء الممكن. عندئذ ذات يوم، وسط النقاش، فجأة سوف تدرك أن لديك خيار، وربما تقرر أن تسقط ردة فعلك. فقط لترى ما سيحدث. أنت تستسلم. أنا لا أقصد إسقاط ردة الفعل لفظياً بقول "حسناً، أنت على صواب" بنظرية على وجهك الذي يقول: "أنا فوق كل هذا اللاوعي الطفولي". ذلك فقط إزاحة المقاومة إلى مستوى آخر، وعقل الذات لا يزال مسؤولاً ويصرخ بتفوقه. أنا أتحدث عن صرف النظر عن حقل الطاقة الذهني - العاطفي الكامل داخلك والذي كان يناضل لأجل القوة.

الذات بارعة، لهذا يجب أن تكون يقظاً جداً وحاضراً جداً وصادقاً مع نفسك لترى إن كنت حقاً قد تخليت عن تطابقك مع وضعك الذهني، وهذا تكون قد حررت نفسك من عقالك. إذا شعرت فجأة بأنك دقيق وواضح وفي سلام عميق، تلك

إشارة غير خاطئة بأنك قد استسلمت حقاً. عندها لاحظ ما يحدث للحالة الذهنية للشخص الآخر طالما أنك لم تعد تزوده بالطاقة عبر المقاومة. عندما تتحى الحالة الذهنية عن الطريق، يبدأ التواصل الحقيقي.

هذا عن عدم المقاومة في وجه العنف والعدوان وما شابه؟

عدم المقاومة لا يعني بالضرورة ألا تفعل شيئاً. كل ما يعنيه أن أيّ ( فعل ) يصبح لا ردة فعل. تذكر الحكمة العميقة التي تكمن في ممارسة الفنون الحربية الشرقية: لا تقاوم قوة الخصم. اخضع لتغلب عليه.

قولي إن " فعل لا شيء " عندما تكون في حالة من الحضور التام يكون تحولاً قوياً ومعالجاً للأوضاع والناس. في التاوية<sup>(١)</sup>، هناك تعبير يدعى Wei Wu ( وو وي )، والذي يترجم عادة " بنشاط من دون تأثير " أو أن تجلس بهدوء من دون فعل شيء. في الصين القديمة، كان هذا يعتبر أحد أعلى إنجازات الفضيلة. إنه مختلف جوهرياً عن عدم النشاط في الحالة العادلة للوعي، أو على الأغلب اللاوعي، والذي ينشأ من الخوف والعطالة والتردد. إن " فعل لا شيء " الحقيقي يقدم اللا مقاومة الداخلية واليقظة الشديدة.

بالمقابل، إذا كان التصرف مطلوباً، فلن تقوم بعد الآن بردة فعل من عقلك المشروط، لكنك ستسجّب للوضع من حضورك الوعي. في تلك الحالة، فعقلك حرّ من المفاهيم، متضمناً مفهوم اللا عنف. لهذا من يستطيع أن يتباً بما ستفعله؟

تعتقد الذات بأن مقاومتك تحذّب قوتك، حيث إنه في الحقيقة المقاومة تعزلك عن الوجود، المكان الوحيد للقوة الحقيقة. المقاومة ضعف وخوف متكر بالقوة. ما تراه الذات ضعفاً هو وجودك في صفائحه وبراءته وقوته. ما تراه قوة هو ضعف. لذلك فالذات تنشأ في صيغة مقاومة مستمرة وتمثل أدواراً مزيفة لتغطي على " ضعفك " الذي هو في الحقيقة قوتك.

١- التاوية: فلسفة دينية مبنية على تعاليم لاو تسي وتعتبر بالإضافة إلى الكونفوشيوسية والبوذية أحد أديان الصين الثلاثة. - المترجم

حتى يكون هناك استسلام، تمثيل دور اللاوعي يشكل قسماً كبيراً من ردة الفعل الداخلية للإنسان. في الاستسلام، أنت لا تحتاج بعد الآن إلى دفاعات الذات والأقنعة المزيفة. أنت تصبح بسيطاً جداً وصادقاً جداً. "هذا خطير". تقول الذات - "سوف تتضرر. ستصبح قابلاً للعطب". ما لا تعرفه الذات، بالطبع، أنه فقط عبر صرف المقاومة من الذهن، عبر أن تصبح "قابلاً للعطب" تستطيع أن تكتشف عدم قابلية الحقيقة والجوهرية للعطب.

### خوبٌ أطحاناً إلى نورٍ

إذا كان شخص ما في حالة هرضم شديد. ولديه تقبل نام للشيخ  
وهسلام مرضه. ألا يمكن أن يتخلى عن رفيته في استعادة حياته؟

الإسلام هو قبول داخلي لما هو من دون أي تحفظ. نحن نتحدث عن حياتك - هذه اللحظة - وليس عن شروط أو ظروف حياتك، ليس ما أسميه حالات حياتك. لقد تكلمنا عن هذا تواً.

فيما يتعلق بالمرض، هذا ما يعنيه، المرض جزء من حالة حياتك. وهكذا، فإنه ماضٍ ومستقبل. الماضي والمستقبل يشكلا سلسلة غير منقطعة، ما لم تنشط قوة الآن المستردة عبر حضورك الوعي. كما تعلم، تحت الشروط المتوعة التي تحدث حالة حياتك، والتي تنشأ مع الوقت، هناك شيء أعمق وجوهري أكثر، حياته وجودك في الآن السرمدي.

كما أنه لا مشكلات في الآن، فلا مرض أيضاً. المعتقد في التصنيف الذي يلحقه شخص ما بشرط يبقى الشرط في الموضع الملائم ويقويه ويعمل حقيقة صلبة ظاهرياً من لا توازن مؤقت. لا يمنجه الحقيقة والصلابة بل أيضاً الاستمرار في الوقت الملائم والذي لم يكن سابقاً. بالتركيز على هذه اللحظة وإحالتها من تصنيفها ذهنياً. المرض يتحول إلى واحد أو عدة من العوامل التالية: ألم جسدي أو وهن أو عدم الشعور بالراحة أو عدم القدرة. هذا ما تخصصه لآن.

أنت لا تستسلم لفكرة "المرض". تسمع للمعاناة أن تجبرك إلى اللحظة الحاضرة، إلى الحالة التي تحدث الحضور الوعي. استخدمها للتقوير.

الاستسلام لا يحول ما يكون، على الأقل ليس مباشرة. الاستسلام يحولك عندما تُحول، فكل عالمك يتتحول، لأن العالم هو انعكاس فقط. تكلمنا عن هذا سابقاً.

إذا نظرت في المرأة ولم تحب ما رأيت، فقد يصيبك الجنون لتهاجم الصورة في المرأة، هذا بدقة ما تفعله عندما تكون في حالة اللا قبول. وبالطبع، إذا هاجمت الصورة ستتهاجمك. إذا قبلت الصورة، مهما كانت، إذا أصبحت ودوداً تجاهها، فلا يمكنها إلا أن تصبح ودودة تجاهك. هذه هي كيفية تغيير العالم.

المرض ليس المشكلة - أنت المشكلة - طالما عقل الذات (الأننا) مسيطر. عندما تكون مريضاً أو غير قادر، لا تشعر بأنك فشلت بطريقة ما، لا تشعر بالذنب، لا تلم الحياة لأنها لا تعاملك بإنصاف، ولكن لا تلم نفسك أيضاً. كل ذلك مقاومة. إذا كان لديك مرض كبير، استخدمه للتقوير. أي شيء سيئ يحدث في حياتك - استخدمه للتقوير. اسحب الوقت من المرض لا تمنحه أي ماضٍ أو مستقبل. دعوه يجبرك إلى يقظة لحظة الحاضر - وانظر ما يحدث.

كن خيميائياً. حول المعدن الأساسي إلى ذهب، المعاناة إلى وعي، الكارثة إلى تقوير.

هل أنت مريض على نحو خطير وتشعر بالغضب الآن لما قلته تواً؟ عندئذ تلك إشارة واضحة أن المرض قد أصبح جزءاً من شعورك بنفسك وأنك الآن تحمي هويتك - مثلما تحمي المرض تماماً. الشرط المصنف "مرض" لا يفعل شيئاً مع "من تكون" في الحقيقة.

## عندها تُنْفَلُ الْأَرْثُ

بقدر لا تزال الفالبية اللا واعية من السكان مهتمة، فإن الحالة الحرجية بالحد الأقصى من المحمول أن تكسر الصدفة القاسية للذات وتجبرها على الاستسلام وبالتالي إلى اليقظة. تنشأ الحالة القصوى عبر الكارثة، وثوران العنف والخسارة الفادحة أو المعاناة من تشرذم عالمك بالكامل. إنها مواجهة مع الموت سواء كان عضوياً أو نفسياً. إن عقل الذات، خالق هذا العالم، ينهار. ومن رماد العالم القديم، يظهر للوجود عالم جديد.

ليس هناك ضمانة، بالطبع، أنه حتى الحالة سوف تصنعه، ولكن الاحتمال دائماً موجود. مقاومة بعض الناس لما يجعله أكثر حدة في هذه الحالة، وهكذا يصبح انحداراً نحو الجحيم. لدى آخرين، يمكن أن يكون استسلاماً جزئياً فقط، ولكن حتى ذلك من الممكن أن يمنهم عمقاً معيناً وصفاءً، لأنهم لم يكونوا هناك سابقاً. أجزاء من صدفة الذات تتوقف فجأة، وهذا يسمح لقدر بسيط من التآلف والسلام الذي يمكنه ما وراء العقل بأن يشرق عليه.

الحالة القصوى قد أنتجهت معجزات كثيرة. هناك مجرمون في عداد الموتى الآن، يتظرون تفويذ حكم الإعدام، والذين في الساعات القليلة الأخيرة من حياتهم، مارسوا حالة اللادات والفرح العميق والسلام الذي يراقبه. المقاومة الداخلية للحالة التي وجدوا أنفسهم فيها أصبحت شديدة إلى درجة إنتاج معاناة لا تحتمل ولا نطاق. وهناك لا مكان يلتجؤون إليه ولا شيء يستطيعون فعله للهرب.

لهذا أرغموا على القبول الكامل بما هو غير مقبول. أرغموا على الإسلام. بهذه الطريقة، استطاعوا دخول حالة الامتنان والتي يأتي معها الانعتاق: الراحة التامة من الماضي. بالطبع، إنها ليست الحالة القصوى التي تفسح المجال لمعجزة الامتنان والانعتاق، لكنه فعل الاستسلام.

لهذا عندما ينزل أي نوع من الكوارث، أو يقع خطأً ما على نحو خطير - مرض أو عدم قدرة أو خسارة منزل أو ثروة أو هوية اجتماعية معينة أو قطع علاقة

حميمة أو موت أو معاناة ممن تحب أو موت يهددك - اعلم أنه يوجد جانب آخر له، أنه بعيد خطوة واحدة عن شيء ما لا يصدق: التحول الكيماوي التام للمعدن الأساسي للألم والمعاناة إلى ذهب. هذه الخطوة بالذات تدعى استسلام.

أنا لا أقصد أنك ستصبح سعيداً في مثل هذه الحالة. لن تكون. لكن الخوف والألم سيتحولان إلى سلام داخلي وصفاء يأتيان من مكان عميق - من غير المدرك نفسه. إنه "سلام الله"، والذي يتجاوز كل فهم". بالمقارنة مع ذلك، السعادة شيء ضحل تماماً. مع إشعاع العقل لكن داخل عمق وجودك - ذلك أنك غير قادر للإلتلاف وخالد. هذا ليس إيماناً (عقيدة). إنه حقيقة مطلقة لا ريب فيها لا تحتاج إلى دليل خارجي أو إثبات من بعض المصادر الثانوية.

### خوبيل أملاكاًة إلى سلام

قرأت عن فيلسوف رين في اليونان القديمة الذي هندها أخبره هو - ولده في حادث أصابه - أعرف أنه لم يكن خالداً، هل ذلك استسلام؟ إذا هو كذلك، فأنا لا أريده هناك بعض الحالات التي يبدو فيها الاستسلام غير طبيعي وغير إنساني:

ما اقتطع من أحاسيسك ليس استسلاماً. ولكن نحن لا نعرف حالة هذا الفيلسوف الداخلية عندما قال كلماته في حالات شديدة معينة، قد يكون من المستحيل عليك أن تقبل (الآن) ولكنك ستحصل على فرصة ثانية عند الاستسلام. فرصةك الأولى هي استسلام كل لحظة إلى حقيقة تلك اللحظة. ومعرفة ما تفعله تجاه تلك اللحظة مهما كانت - لأنها موجودة بالفعل - تقول نعم لما هي هذه اللحظة أو تقبلها ليس كما هي. بعدها أعمل ما يحلو لك عمله، مهما تتطلب الحالة. إذا سكنت في هذه الحالة من القبول، سوف لن تختلق أي سلبية، أي معاناة، أو أي تعasse. بعدها سوف تعيش في حالة من اللا مقاومة، حالة من الرضا والنور، حرّاً من أي صراع. وكلما كنت غير قادر على عمل ذلك، فاتتك تلك الفرصة - سواء كانت بسبب عدم تمكّنك من توليد الحضور الوعي الكافي لمنع نمو وظهور أنماط

المقاومة اللا واعية والاعتراضية، أو بسبب شدة الحالة التي تبدو لك عدم قبول مطلق - بعدها سوف تختلق بعض أشكال الألم، بعض أشكال المعاناة، وقد تبدو كما لو أن الحالة هي التي خلقت المعاناة، ولكن هذا ليس هو على الإطلاق - بل هي مقاومتك.

هنا هي فرصتك الثانية في الاستسلام. إذا كنت لا تستطيع قبول ما هو خارجي، إذاً اقبل بما هو (داخلي). وإذا كنت لا تقبل الحالة الخارجية، اقبل بالحالة الداخلية. هذا يعني: ألا تقاوم الألم. اسمح له أن يكون هناك. استسلم للحزن والإحباط والخوف والوحدة، أو أي شكل من أشكال المعاناة. اشهد عليها من دون أي علامات ذهنية - تعانق معها. بعدها شاهد كيف أن معجزة الاستسلام ستحول المعاناة العميق إلى سلام عميق.

إنك لا تحتاج أن تلهتم بالاستسلام بعد الآن إنك قد حصل فعلاً.  
كيف؟ الانتباه الكامل (هو) قبول كامل (هو) استسلام

إعطاء الانتباه الكامل، يعني أنك تستخدم قوة (الآن)، التي هي قوة حضورك. لا جيوب مخفية للمقاومة يمكن البقاء فيها. الحضور يزيح الزمن. ومن دون الزمن لا يمكن للمعاناة، والسلبية البقاء.

## فُوْهَةُ الْأَخْتِيَارِ

ماذا عن أولئك الناس الذين يريدون فعلًا المعاناة؟ صديقة لي تعاني هن شريكًا الذي يتبع معها الأني الجسدي. وإن علاقتها السابقة مشابهة لهذا النوع. طافوا اختبارات هكذا رجال. وطافوا ترفضن الخروج من تلك الحالة الآن؟ طافوا العديد من الناس يختارون الألم فعلًا؟

إن كلمة (يختار) هي المفضلة عند الأجيال الجديدة، ولكنها ليست دقيقة بالكامل في هذا السياق. وليس من المقبول أن نقول بأن شخص ما (يختار) العلاقة المعطلة عمليًا أو أي حالة سلبية في حياته أو حياتها. الاختيار يتضمن الوعي - درجة عالية من الوعي. من دونه، فلا تملك الخيار. الخيار يبدأ من لحظة عدم المطابقة مع

العقل وأشكاله المكيفة، في اللحظة التي تكون فيها حاضر. حتى تصل إلى تلك النقطة، إنك غير واعٍ. وهذا يعني أن تذعن للتفكير، للشعور، للتصرف بطريقتين معينة طبقاً لحالة عقلك. ولهذا يقول السيد المسيح: «سامحوهم، لأنهم لا يعرفون ما يفعلون».

لقد التقى عدّة أشخاص يتمتعون بذكاء عاليٍ، وأناس مثقفون هم أيضاً غير واعين تماماً، أي أنهم متطابقون مع عقلهم. وفي الحقيقة، إذ لم يكن النمو العقلي وزيادة المعرفة مماثلاً في المقابل للنمو في الوعي، فالاحتمال بعدم السعادة والكارثة سيكون كبيراً جداً.

عندما يكون الالتصاق في العلاقة مع شريك مؤذٍ وليس لأول مرة. لماذا؟ لا خيار. لأن العقل، مكيف كما هو من الماضي، يبحث دائماً عن إعادة خلق ما يعرفه وما هو مألف عنده. حتى وإن كان مؤلماً، فهو على الأقل مألفاً. العقل يتطرق دائماً بالمؤلف والمعروف. وغير المعروف هو خطر لأنه لا يملك السيطرة عليه. ذلك يجعل العقل لا يجد ويتجاهل اللحظة الحاضرة، إدراك اللحظة الحاضرة يخلق ثغرة ليس في مجرد العقل فقط ولكن أيضاً في التواصل والاستمرار. حقاً، لا شيء جديد وخلق يستطيع القدوم إلى هذا العالم إلا من خلال تلك الثغرة، الفضاء الصافي للإمكانية غير المنتهية.

لا أحد (يختار) الاختلال الوظيفي، الصراع، الألم. لا أحد (يختار) الجنون. إنها تحدث لعدم وجود حضور كافٍ عندك لامتصاص الماضي، نور غير كافٍ يبدد الظلام، إنك لست هنا بالكامل. إنك لم تستيقظ بعد. في هذه الأثناء، فالعقل المكيف هو الذي يدير حياتك.

باختصار، إذا كنت أحد الأشخاص العديدين الذين يملكون نقطة خلاف أو نقاش مع شركائهم، وإذا كنت ما زالت تخفي الامتعاض حول شيء عملوه أو لم يعملوه، إذاً ما زلت تعتقد أن لديهم خيار - كان عليهم التصرف بطريقة مختلفة. وينظر دائماً إلى الناس كما لو كان عندهم خيار، ولكن ذلك محض وهم. وطالما عقلك مع أشكاله المكيفة يدير حياتك، كنت أنت عقلك. ما الخيار الذي عندك؟ لا شيء على الإطلاق، إنك حتى لم تكن موجوداً. حالة مطابقة العقل هي اختلال

وظيفي قاسي. إنه شكل من أشكال الجنون. وعلى الأغلب، كل واحد منا يعاني من هذا المرض بدرجات متفاوتة. في اللحظة التي تدرك فيها هذا، قد يكون هناك امتعاض أكثر. كيف يمكنك الامتعاض من مرض شخص ما؟ الاستجابة المحتملة الوحيدة هي الشفقة.

إذاً إن ذلك يعني أن لا أحد مسؤول عما فعلوه؟ أنا لا أحبذ هذه الفكرة

إذاً كان عقلك هو الذي يدير حياتك، على الرغم من عدم حصولك على خيار فإنك سوف تستمر تعاني من عواقب وعيك، وسوف تخلق معاناة أبعد ستحمل أعباء الخوف والصراع والمشكلات والألم. هكذا معاناة ستجرفك تدريجياً على أن تكون خارج حالة الوعي.

هذا نقول حول الخيارات المتضمن المساهمة. أعتقد أنك بحاجة إلى وهي كامل وإلى الاستسلام قبل أن تستطيع المساهمة

(المسامحة) هي مصطلح استعمل منذ ألفي سنة، ولكن أغلب الناس يملكون نظرة محدودة لمعنى هذه الكلمة. حقاً إنك لا تستطيع أن تسامح نفسك أو تسامح الآخرين طالما أنك تشتاق إحساسك الذاتي من الماضي. إلا من خلال الدخول إلى قوة (الآن)، التي هي قوتك، هناك تكمن المسامحة وهذا يتخلّى عن الماضي الذي لا قوّة له، وتدرك بعمق بأن لا شيء عملته أو عمل لك قد يلامس حتى في شفافته الجوهر المشع لمن تكون. وكامل فكرة المسامحة تتبيّن غير ضرورية.

كيف على الوصول إلى تلك النقطة من الإدراك؟

عندما تستسلم لما يكون عليه الحال، وتتصبح حاضراً بالكامل، سيتوقف الماضي عن امتلاك أي قوّة. إنك لا تحتاجه بعد الآن. الحضور هو المفتاح. (الآن) هو المفتاح.

كيف أعرف أنني قد انسسلمت؟

عندما لا تحتاج بعد الآن إلى طرح الأسئلة.

## الفهرس

٥	المقدمة
٥	أصل هذا الكتاب
٨	الحقيقة التي تعيش معك
١٣	الفصل الأول

### أنت لست رأيك

١٣	العائق الأعظم للتنوير
١٨	حرر نفسك من عقلك
٢١	التنوير: يعلو فوق التفكير
٢٤	الإحساس: هو رد فعل الجسد لعقلك
٣١	الفصل الثاني

### الوعي هو منبع الألم

٣١	لا تخلق الألم في الحاضر
٣٨	تطابق الذات (الأنا) مع الألم الجسدي
٣٩	أصل الخوف
٤١	بحث الذات عن الكمال
٤٣	الفصل الثالث

### ثرأه بعمق في اللحظة

٤٣	لا تبحث عن نفسك في العقل
٤٤	إنه وهم الزمن
٤٥	لا شيء يعيش خارج الآن (اللحظة الحاضرة)

٤٦	المفتاح إلى البعد الروحي
٤٨	الدخول إلى الآن (قوة اللحظة الحاضرة)
٥٠	دعنا نذهب إلى الزمان النفسي
٥٢	جنون الزمان النفسي
٥٣	السلبية والمعاناة لها جذورها في الزمن
٥٥	اكتشف الحياة التي تحت وضعيّة حياتك مباشرة
٥٧	كل المشكلات هي وهم العقل
٥٩	أصغر مقدار من الطاقة يحمل الوعي على الوثوب
٦٠	بهجة الوجود
٦٣	<b>الفصل الرابع</b>

## استراتيجية العقل لتجنب (الآن)

٦٣	خسارة الآن: صميم الوهم
٦٤	اللا وعي الطبيعي واللا وعي العميق
٦٧	عم يبحثون؟
٦٨	إذابة اللا وعي الاعتيادي
٦٩	التحرر من التعasse
٧٢	أينما تكون، كن هناك كلياً
٧٧	الهدف الجوهرى لرحلة حياتك
٧٩	الماضى لا يستطيع البقاء فى حضورك
٨١	<b>الفصل الخامس</b>

## حالة حضور

٨١	انها ليست كما تعتقد
٨٢	الخفى يعني (الانتظار)
٨٣	الجمال ينشأ في سكون حضورك
٨٥	ادراك الوعي الصافي
٨٨	السيد المسيح: حقيقة حضورك الإلهي

## الفصل السادس

### أجساد الداخلي

٩١.....	الذات هي نفسك الأعمق
٩٢.....	انظر ما وراء الكلمات
٩٣.....	اكتشف حقيقتك الخفية التي لا تختلف ولا تخرب
٩٤.....	الارتباط مع الجسد الداخلي
٩٥.....	التحول عبر الجسد
٩٨.....	موعظة في الجسد
٩٨.....	امتلك الجذور العميقية داخلك
١٠١.....	قبل أن تدخل الجسد، سامح
١٠٢.....	ارتباطك مع غير الظاهر
١٠٤.....	ابطاء التقدم العمري
١٠٥.....	تقوية جهاز المناعة
١٠٦.....	دع الأنفاس تأخذك إلى الجسد
١٠٧.....	الاستخدام المبدع للعقل
١٠٧.....	فن الإصطفاء
١٠٩.....	الفصل السابع

### مداخل في غير الظاهر

١٠٩.....	التعمق في الجسد
١١٠.....	أصل (CHI)
١١٢.....	النوم من دون حلم
١١٣.....	مداخل أخرى
١١٥.....	الصمت
١١٥.....	الفضاء
١١٩.....	الطبيعة الحقيقة للفضاء والزمن
١٢١.....	موت الوعي

## الفصل الثامن

### تنور العلاقات

١٢٣.....	ادخل (الآن) من أي مكان أنت فيه
١٢٥.....	علاقة الحب / الكراهية
١٢٦.....	الإدمان والبحث عن الكمال
١٢٩.....	العلاقات من الإدمان إلى التنبير
١٣١.....	العلاقات كممارسة روحية
١٣٨.....	لماذا النساء هن أقرب إلى التنبير
١٣٩.....	إذابة الألم الجسدي الأنثوي المتراكם
١٤٤.....	تخل عن العلاقة مع نفسك
١٤٧.....	الفصل التاسع

### ما وراء السعادة وعدم السعادة هناك السلام

١٤٧.....	الخير العالى ما وراء الجيد والسيئ
١٥٠.....	نهاية حياتك الدرامية
١٥٢.....	الزوال ودورة الحياة
١٥٦.....	استخدام السلبية والتخلّي عنها
١٦١.....	طبيعة الشفقة
١٦٤.....	نحو نظام مختلف للحقيقة
١٦٩.....	الفصل العاشر

### معنى الإسلام

١٦٩.....	قبول الآن
١٧٣.....	من الطاقة العقلية إلى الطاقة الروحية
١٧٥.....	الإسلام في العلاقات الشخصية
١٧٨.....	تحويل المعاناة إلى تنبير
١٨٠.....	عندما تنزل الكارثة
١٨١.....	تحويل المعاناة إلى سلام
١٨٢.....	قوة الاختيار

## من منشورات دار علاء الدين

<p>• تشخيص الكارما منهجية الخلاص والبقاء س. ن. لازاريف</p> <p>• مختارات في الخير والشر توفالد دلفزن</p> <p>• لغة الجسد التفسية جوزيف ميسنجر</p> <p>• الطريق إلى القيادة وتنمية الشخصية ج. كورتوا</p> <p>• من أسرار المشاعر الإنسانية جهينة الحموي</p> <p>• التحول إلى المحبة الدروب الأرضية فلاديمير جيكارنتسف</p> <p>• التحول إلى المحبة الدروب السماوية فلاديمير جيكارنتسف</p> <p>• نظرة في أعماق النفس فلاديمير جيكارنتسف</p> <p>• الأخلاق وقوانينها في الكون الثنوي فلاديمير جيكارنتسف</p> <p>• البنية الثنوية للكون وقوانينه فلاديمير جيكارنتسف</p> <p>• الخير والشر لعبـة الثنوية دراسة القوى الداخلية في الذات فلاديمير جيكارنتسف</p> <p>• الحب في ازدواجية الكون فلاديمير جيكارنتسف</p> <p>• أبعـاد الحياة ما بين التأمل والتركيز فلاديمير جيكارنتسف</p>	<p>• رحلة الأرواح دراسات لحالات عن الحياة بين الحيـات د. ميشيل نيوتن</p> <p>• الحياة بعد الحياة راموند ماودي</p> <p>• الكارما التحكم بالصير أندرية ليشينوف</p> <p>• الكارما س. ن. لازاريف</p> <p>• الكارما الظاهرة س. ن. لازاريف</p> <p>• تشخيص الكارما س. ن. لازاريف</p> <p>• تشخيص الكارما الإرتقاء الروحي س. ن. لازاريف</p> <p>• تشخيص الكارما أسئلة وأجوبة س. ن. لازاريف</p> <p>• تشخيص الكارما تخطي السعادة الحسية س. ن. لازاريف</p> <p>• تشخيص الكارما حوارات وقضايا س. ن. لازاريف</p> <p>• تشخيص الكارما طرق التطهير الروحاني س. ن. لازاريف</p> <p>• تشخيص الكارما متابعة الحوار س. ن. لازاريف</p> <p>• تشخيص الكارما نهاية الحوار س. ن. لازاريف</p>
--	---

# من منشورات دار علاء الدين

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● الشفاء عن طريق التقمص معايشة الولادة المتركرة</li> <li>● التقمص أحاديث مع متقمصين تجارب عملية تورفالد دتلفزن</li> <li>● التخطيط اللغوي العصبي NLP جوزيف أوكانور</li> <li>● الاستقرار في اللحظة جوزيف غولدشتاين</li> <li>● إشكالية الشر د. هاني نصري</li> <li>● لغة الجسد</li> <li>● من أسرار العقل</li> <li>● دغدغة في البطن فولفغانغ بلوم</li> <li>● فانغا اعترافات البصارة العميماء كراسيميرا ستويانوفا</li> <li>● الكرب أو الشدة النفسية كلاؤس شوبخ، غيرت شراينكه</li> <li>● علم الفراسة كنان الحكيم</li> <li>● لماذا لا يصفي الرجال ولا تجيد النساء ركن السيارة آلان بربارة بيز</li> <li>● ما يريد مرضك أن يخبرك به كورت تيرفلين</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● الحقل البيولوجي المعالج طرائق توظيف طاقة الحقل البيولوجي ي. أ. تريباكوف</li> <li>● الاكتتاب ليز ماكليرن</li> <li>● التحرش الأخلاقي العنف اليومي الفاسد ماري - فرانس هيريجويان</li> <li>● الكارما تغيير المستقبل ميخائيل ميلر</li> <li>● النوم والأحلام تفسير الأحلام على أساس علمية ميس خوسي</li> <li>● موسوعة الصحة والباراسيكولوجيا يوري إيفانوف</li> <li>● طلاق بيتك الكسندر بيريغين، ناتاليا بيريغينا</li> <li>● لعن الوقت متاخرًا جداً على الحب آنا ل. دانيالز</li> <li>● الصحة النفسية من وجهة نظر علماء النفس أ. د. كامل علوان الزبيدي</li> <li>● كيف تكون ظاهرة فريدة أليبرت إيفاناتكوف</li> <li>● المساج بدون مس أ. كوبيتوف</li> <li>● من ما وراء الحس الميتافيزيقي إلى العوالم الأخرى ن. ف. فيبرينتسوف</li> <li>● فن العلاج النفسي إيمي يوليس، بيل هيينكين</li> </ul> |
|--|--|

