

إكهارت تول
ممارسة قوة
الآن

التعاليم والتأملات والتمارين
الأساسية من كتب «قوة الآن»

ترجمة: د. علي حداد



إكهارت تول

ممارسة قوة الآن
التعاليم الأساسية: تأملات وتمارين من كتاب قوة الآن

ترجمة: د. علي الحداد



للطباعة والنشر والتوزيع

(Practicing the Power of Now)(by Eckhart Toelle

صدرت الطبعة الأولى عن: New World Library USA

حقوق الترجمة العربية محفوظة بالإتفاق مع الناشر:

New World Library USA

ممارسة قوة الآن

تأليف: إكهارت تول

ترجمة: د. علي الحداد

حقوق الطبعة العربية محفوظة للناشر ©

للطباعة والنشر والتوزيع  دار الخيال

بناية يعقوبيان بلوك ب طابق 3 – شارع الكويت

المنارة – بيروت – 2036 6308

لبنان – تليفاكس: 009611-740110

E-mail: alkhayal@inco.com.lb

التنفيذ الفني دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع

الطبعة الأولى 2011

المقدمة

منذ صدور الطبعة الأولى لكتاب «قوة الآن» عام 1997 وحتى اليوم ، ما يزال العديد من القراء ، وفي جميع أنحاء العالم ، يقبلون على شرائه. وهذا ما لم أكن أتوقعه أبداً. ترجم . حتى الآن . إلى خمس عشرة لغة وتسلمت رسائل الكترونية من قراء منتشرين في جميع القارات ، يخبرونني فيها أن كتابي قد غير حياتهم إيجابياً وجعلهم يشعرون بالسعادة.

على الرغم من هذا ، فإن تأثير أصحاب الأنانيات ، ما يزال واضحاً ، وما يزال فاعلاً ، بشكل أو بآخر ، ويمكنني القول أكثر من أي وقت مضى ، وكأنه مفروض على الإنسان أن يبقى مشدوداً إلى ماضٍ سحيق ، لكن كتاب «قوة الآن» جاء ليقول «لقد عانينا كثيراً ، فإلى متى نستمر بتقبل المعاناة؟». وعلى هذا السؤال يجيب الكتاب ، إنه يحدثك عن إمكانية العيش بهدوء وبسلام داخلي ، إنه يرشدك إلى كيفية التخلص من المعاناة. وكذلك يقول لك كيف تساعد الآخرين على ذلك.

كثيرون من القراء كتبوا إلي متمنين أن أصدر كتاباً عن كيفية ممارسة «قوة الآن». وبأسلوب يمكنهم من القيام بهذه الممارسة يومياً ودون تأثير على واجباتهم اليومية. ولهذا السبب كان هذا الكتاب.

إضافة إلى التمارين وكيفية الممارسة ، يتضمن هذا الكتاب مقاطع مختصرة من الكتاب الأساس ، للتذكير ببعض الآراء والمفاهيم التي تشكل مبادئ أولية للممارسات اليومية.

العديد من هذه المقاطع يتلائم مع القراء الذين يمارسون التأمل. فإذا كنت

تمارس التأمل ، فأنت لا تقرأ هذا الكتاب لتتعرف على كيفية التأمل ، بل لتدخل إلى حالة وعي مختلفة جداً عن أي حالة أخرى. لهذا السبب ، يمكنك قراءة هذه المقاطع مرات عدة ، وتشعر وكأنك تقرأها للمرة الأولى. وحدها الكلمات التي تكتب أو تحكى ، في حالة الحضور ، هي القادرة على تمييز القوة التي هي القوة الدافعة لإيقاظ الحاضر عند القارىء.

من الأفضل قراءة هذه المقاطع بتأنٍ ، قد تجد نفسك أحياناً ، بحاجة إلى الاستراحة وتمضية لحظات من الهدوء والسكون ، فيمكنك اللجوء إلى هذا الكتاب وقراءة ولو بضعة سطور.

فإلى أولئك الذين تأثروا سلباً أو إيجاباً بكتاب «قوة الآن» ، فهذا الكتاب سيساعدهم إيجاباً على الاستمرار في حياة هادئة.

القسم الأول: تقييم قوة الآن

حين يكون وعيك موجهاً للخارج

ينتعش العقل والعالم

وحين يكون موجهاً للداخل

يعي مصادره الذاتية

ويعود إلى الأصل

الفصل الأول: الجوهر والتنور

منذ الأزل كان وحتى الأبد سيكون. منذ عشرات آلاف السنين كان ، وبعد عشرات السنين سيكون... إنه موجود طالما هناك حياة عرضة للانقراض وطالما هناك بشر تموت وأطفال تولد... إنه أزلي سرمدي ، غير محدد بزمان أو بمكان... إنه موجود بذاته ولذاته... أمم وشعوب كثيرة تقول: إنه الله. أما أنا فأقول: إنه الجوهر.

كلمة الجوهر بحد ذاتها. لا توضح شيئاً. أما كلمة الله التي هي كين. نة الحياة السرمدية الواحدة أصبحت بلا معنى ، بسبب سوء استخدامها: وكأن الناس لم يتعرفوا إلى العالم المقدس والمدى المطلق الكامن وراء هذه الكلمة التي هي الله. غير أن للجوهر ميزة خاصة به... إنه مفهوم مرن مطاط ، لا يحول المطلق اللامتناهي وغير المرئي ، إلى وحدة كيانية زائلة ، محدودة الزمان. كذلك فالجوهر ، يستحيل الوصول إليه ... أو تكوين صورة عنه بواسطة العقل ، ولا يحق لأحد الادعاء أنه المالك الحصري (الجوهر) الذي هو حضورك الفعلي المطلق ، وهو في متناول يديك كالأحاساس بأنك موجود. يبقى أن أقول شيئاً؛ هناك خطوة صغيرة تبعدك عن كلمة الجوهر وتدخلك في مراحل اختباره.

الجوهر لا يكمن خلف الأشياء بل متغلغل في كل شكل من أشكال الحياة بسبب كونه غير مرئي وغير قابل للفناء. ولا أحد يقدر على تدميره أو القضاء عليه. ما يعني أنه الآن في متناول يديك ، كما ولو أنه الجزء الأعمق من ذاتك. إنما إياك واستعمال العقل بحثاً عنه وإياك أيضاً أن تحاول فهمه وادراكه.

بمقدورك التعرف إليه فقط ، حين يكون العقل في حالة ركود وحين تكون

أنت مركزاً كما اهتمامك على «الآن»... على الحاضر الذي أنت فيه ، وهكذا ،
يمكنك الحساس به ، إنما يتحيل عليك فهمه بواسطة العقل .

التنور هو الطريق لاستعادة الوعي بالجوهر... وتحقق حالة «الأحاسيس
المستثارة».

كلمة التنور تبتدع أفكاراً لإنجازات خارقة ، وتحاول الأنا ترسيخ ذلك ، إنما
وبكل بساطة التنور هو إحساسك الطبيعي بأنك متوحد مع الجوهر. إنه نوع من
التلاحم مع شيء لا حدود له ويستحيل القضاء عليه ، شيء هو أنت أساساً ، وفي
الزمن ذاته إنه أعظم وأسمى منك. إنه يتعاطى مع حقيقتك ، دون اهتمام للاسم
أو الشكل أو اللون.

عدم القدرة بالشعور بهذا التلاحم ، يزرع برأسك وهماً بأنك منسلخ عن ذاتك
وعن بيئتك. وهكذا ، توهم نفسك عن قصد أو عن غير قصد ، أنك جزء معزول
عن كل ما يحيط بك. وتبدأ تشعر بالخوف وتعاني من الصراعات ، التي لسبب ،
أو دون سبب ، تصبح أشبه بخبزك اليومي.

العائق الأكبر أمام اختبارك لحقيقة اندماحك مع الجوهر هو إصفاؤك لصوت
العقل الذي يفرض عليك أفكاراً معينة. من هنا ، فعدم القدرة على التوقف عن
التفكير هو لأمر جد محزن ومؤلم ، والأكثر إيلاماً ، أن استمرار العقل بعملية
التشويش يحول دون اكتشافك لذاك العالم من الهدوء الداخلي غير المنفصل
عن الجوهر ، ويتسبب كذلك ، باستمرارية عذابك وشعورك بالخوف.

إصفاؤك للعقل ، سيجعلك أمام مفاهيم مبهمه وتصنيفات وصور وكلمات
وأحكام ، ما يعيق إقامة علاقات حقيقية لأنها تخلق نزاعاً ولو مخفياً بينك وبين
ذاتك ، بينك وبين صديقك أو صديقتك ، بينك وبين طبيعتك ، بينك وبين

الله. إنها الأفكار المتلاحقة التي تبتدع وهم الانفصالية ، وبأن هناك «أنت» من جهة وهناك «آخر» منفصلاً كلياً عنك. وهكذا تنسى حقيقة أنك والآخرين واحد ، بغض النظر عن التشابه في الأشكال الجسدية.

العقل مجرد وهم. فالحقيقة أن الأداة .العقل هي التي تسيطر عليك دون أن تدري ، ولأنك لا تدري تستمر بالاعتقاد أنك أنت عقلك... وهذا وهم وخداع ، لأنك مجرد شيء استولت عليه الأداة .العقل.

بداية التحرر ، هي في إدراك أنك لست الكيان .المفكر .الذي تستحوذ الأداة عليه ، هذه معرفة تجعلك قادراً على مراقبة الكيان أو وجودك . كينونتك . ، وحين تبدأ مراقبة المفكر .العقل . ، يرتفع مستوى الوعي الفاعل في ذاتك وينشط الوعي حتى يصلك إلى مستويات عليا.

ساعتئذ تبدأ بإدراك أن هناك عقلاً مدبراً وراء كل تلك الأفكار التي هي إحدى مظاهره. كذلك تبدأ بالتأكد ، من أن كل الأشياء التي هي أسس حقيقة مثل . الجمال ، الحب ، الإبداع ، الفرح ، السلام الداخلي . ليست من نتاج العقل ، بل هي نتيجة الوعي.

هكذا تكون قد بدأت تصحو من سباتك.

تحرير الذات من العقل

هناك أخبار مفرحة ؛ صار بالإمكان ، تحرير نفسك من عقلك. هذا هو التحرر الحقيقي. وهكذا صار بمقدورك أن تخطو الخطوة الأولى فوراً.

إبدأ بالإصغاء إلى الصوت الذي في رأسك ، بقدر ما تستطيع وانتبه إلى أي

نموذج فكري يتكرر ، إلى تلك الأشرطة الصوتية التي يتردد صداها في رأسك ،
ليس الآن فقط بل ربما لسنوات طويلة.

هذا ما أقصده ب. «مراقبة المفكر» أي: إصغ إلى الصوت في رأسك ، وكأنك
شاهد.

حين تصغي إلى ذاك الصوت ، إفعل ذلك بتجرد ، لا تصدر أحكاماً ، لا تدن
ولا تنزعج مما سمعت ، وإلا ، قد تعود وتسمع الصوت مجدداً ، ولو من الباب
الخلفي ، وسوف تتأكد فوراً أن هناك صوتاً ، وأنت تصغي إليه وتراقبه. هذا هو
الإحساس بوجودك الذاتي ، وأنت ليس مجرد أفكار. إنه ينبعث من خلف
العقل.

إذاً ، حين تصغي إلى فكرة ما ، لا تكون مهتماً بالفكرة وحسب ، بل وبنفسك
كشاهد على الفكرة ، وهكذا يكتسب الوعي بعداً جديداً.

وأنت تصغي إلى الفكرة تشعر بحضور الوعي . في أعماق ذاتك . هكذا
تفقد الأفكار سيطرتها عليك وسرعان ما تهمد ، لأنك لم تسمح للعقل أن ينشط ،
وهكذا يتوقف عن التفكير ، هذه هي بداية نهاية التفكير اللاإرادي.

مع توقف تدفق الأفكار ، تبدأ بالابتعاد عن مجرى العقل . تُحدث فجوة فكرية
. لا عقل . في البدء قد تكون هذه الفجوة لثوان معدودة. إنما لحظة بعد لحظة ،
سنلاحظ أن فترة هذه الفجوة ستطول ، ومع حدوث مثل هذه الحالات . حالات
اللاعقل . ستشعر بهدوء معين ، وبالراحة داخل ذاتك. هذه هي بداية وضعك
الطبيعي بالإحساس بأنك والجوهر واحد وهذا ما يرفضه العقل عادة.

بالممارسة سيزداد الشعور بالهدوء والراحة النفسية. في الواقع لا حدود لهذا
الشعور الذي يتغلغل إلى أعماق ذاتك ، وستشعر أيضاً بفيض من الفرح

والغبطة ينبثق من أعماق وجودك بما فيه فرح الجوهر.

في مثل هذه الحال ، حال التواصل الداخلي ، تصبح أكثر إدراكاً ، أكثر وعياً. لقد أصبحت مستقلاً عن العقل. أنت الآن كامل الوجود ، وكذلك أيضاً تأخذ ذبذبات الطاقة التي تمنح الحياة للجسد المادي بالازدياد والاتساع.

كلما انغمست أكثر في مثل هذه الحالات ، حالات اللاعقل ، كما يسمونها أحياناً في الشرق ، كلما اقتربت من حالة صفاء الوعي. في تلك الحالة ، ستشعر أنك حاضر بقوة وبفرح ، وغبطة وانفعال روحي. وتنسى كل الحالات الجسدية التي مررت بها سابقاً ، هذا لا يعني الأنانية بل حالة من حالات اللاأنانية ،. تأخذك إلى ما هو أبعد مما سبق واعتقدته أنه «ذاتك». هذا الوجود ، هو عملياً أنت ، وفي الزمن ذاته هو أعظم منك إلى حد لا يصدق.

بدلاً من «مراقبة المفكر» بمقدورك ، إحداث انقطاع مع العقل ، وذلك ، وبكل بساطة ، من خلال زيادة تركيز اهتماماتك على الآن. كل ما هو عليك إدراك اللحظات التي أنت فيها.

هذا ، يكفي... لأنك من خلاله تكون تفصل بين الوعي والنشاط العقلي ، وتخلق فجوة من اللاعقل ، تجعلك أكثر وعياً وإدراكاً ، إنما ليس مفكراً. هذا هو لب التأمل.

يمكنك ممارسة هذا في أي يوم من أيام حياتك ، بالتركيز بشدة على أي نشاط تقوم به. إن كنت تمارس رياضة المشي مثلاً ، ركز اهتمامك على كل خطوة وعلى كل حركة ، حتى على نفسك. كن موجوداً بكليتك.

أو حتى وأنت تغسل يديك ، إنتبه إلى كل إحساس متوقع ، قد يتزامن مع هذا العمل ، الصوت وتدفق المياه وحركات يديك ورائحة الصابون أو ما شابه.

أو حين تدخل سيارتك ، وبعد أن تقفل الأبواب ، راقب ولو لبضع ثوان تدفق نفسك ، تعامل مع وعي الصمت ، إنما شرط أن يرافقه الإحساس القوي بالوجود. هناك مقياس واحد يمكنك اعتماده لقياس مدى نجاحك في هذه العملية: درجة الراحة التي تشعر بها داخلياً.

الخطوة الوحيدة والأكثر حيوية على طريقك نحو التأمل ، هي تعلم كيف لا تعود مقيداً بالعقل ، وكلما تمكنت من إيقاف فيض العقل ، كلما ازداد نور وعيك صار أكثر إشعاعاً.

حين تجد نفسك تضحك ذات يوم ، متأثراً ، بصدى صوت يتردد في رأسك ، أو من سلوك غريب لطفل ، هذا يعني أنك لم تعد تعطي إملاءات العقل أهمية كبرى. ويعني أيضاً أن إحساسك بذاتك لا يعتمد عليه. أي على العقل.

التنور: يعلو فوق التفكير

أثناء مرحلة نموك ، تكوّن ، انطلاقاً من شخصيتك وظروف تنشئتك ، صورة عقلانية عمن تكون. يمكننا تسمية هذا الوهم ، ذاتية الأنا ، المعتمدة على النشاط العقلي ، والتي بمقدورها الاستمرار . فقط . بالتفكير المتواصل. دور الأنا يعني أشياء مختلفة. كل ينظر إليه كما هو يحب أن يراه. إنما أنا ، أعني به ذاتاً زائفة ، أوجدها اللاوعي والخضوع للعقل.

بالنسبة للأنا ، لا وجود أبداً للحظات الحاضر. وحدهما الماضي والمستقبل هما الأهم ، والحاضر يتسبب بخلل في عملية التفكير تنعكس سلباً على الأنا ، التي تهتم بإبقاء الماضي حياً ، فمن دون الماضي من تكون أنت ؟ إنها تضع

خطتها الذاتية المستقبلية لإثبات استمرارية حيويتها ، وإشباع طموحاتها ، فهي تقول ، ذات يوم ، قد يكون غداً ، أو بعد غد ، ليس حتماً إنما هذا اليوم سيأتي ، سأشعر فيه بالسعادة وبراحة البال .

حتى ولو أبدت الأنا بعض الاهتمام بالحاضر ، فهذا الحاضر لن يكون الحاضر المعاش فعلياً . بل سيكون حاضراً آخر ، لأنها تنظر إليه من خلال عيون الماضي ، أو كمنطلق نحو المستقبل .

مفتاح التحرير هو في هذه اللحظات ، اللحظات المعاشة . الحاضر . إنما ليس بمقدورك استغلال هذه اللحظات ، طالما أنت عقلاني .

التنوير يعني الارتقاء إلى ما فوق التفكير . ولا مانع من اللجوء إلى العقل المفكر حين تدعو الحاجة ، إنما بطريقة أكثر تركيزاً وفعالية عما مضى ، يمكنك استغلاله فقط لأهداف عملية ووفقاً لإرادتك بعيداً عن الضغوطات التي كان يمارسها عليك ، وهكذا تشعر بسكون داخلي .

حتى حين تلجأ إلى العقل ، خاصة حين تكون بحاجة لحلول خلاقية ، تتأرجح بين دققة وأخرى وبين التفكير والهدوء وبين العقل واللاعقل . اللاعقل يعني الهدوء والوعي بلا تفكير ، في مثل هذه الحال . فقط . يمكن التفكير الإبداعي ، فقط في مثل هذه الحال تمتلك الأفكار قوة حقيقية . الأفكار وحدها ، بدون تواصل مع الوعي ، سرعان ما تتحول إلى امرأة عاقر ، إلى جنون ، إلى أداة تدمير .

الإنفعال: ردة فعل الجسد تجاه الجسد

العقل ، في الطريقة التي استعمل الكلمة ، هو ليس مفكراً وحسب ، إنما هو

يحتوي انفعالاتك ، كما ردت الفعل العقلانية اللاواعية ، الإنفعال يظهر من النقطة حين يلتقي العقل والجسد ، إنه ردة فعل الجسد تجاه العقل ، أو يمكنك القول ، إنعكاس العقل على الجسد.

كلما كنت أكثر تأثراً في تفكيرك ، أحببت أو رفضت الإدانات والتدخلات ، التي توضح ، أنك أقل فعالية كمراقب للوعي ، كلما ازدادت ضغوطات الطاقة العاطفية ، بغض النظر إن كنت مدركاً لذلك أم لا. إن كنت قادراً على عدم الإحساس بانفعالاتك ، أو قادراً على إحداث قطيعة معها ، فسوف تختبرها على المستوى الجسدي ، كمشكلة أو عوارض جسدية.

إذا كان لديك صعوبة في التعامل مع انفعالاتك ، وكي تكون على تماس مع عواطفك ، ركز اهتمامك جيداً على حقل طاقة جسدك.

إذا كنت فعلاً تريد معرفة العقل ، فالجسد سيعطيك دائماً انعكاساً حقيقياً ، إذاً أنظر إلى الانفعالات ، وإلى تحسس جسدك ، فإن وجدت أي تضارب بينهما ، فالفكر سيكون هو الكذب ، والعاطفة هي الحقيقة ، إنما ليس الحقيقة المطلقة لها أنت عليه ، إنما بشكل نسبي ، تبعاً لحالتك العقلية في ذلك الوقت.

قد لا تكون قادراً على تحويل نشاط عقلك اللاواعي إلى إدراك الوعي ، إنما سيبقى دائماً ينعكس على جسدك كأنفعال عاطفي. ومن خلال العاطفة ، بمقدورك أن تصبح واعياً مدركاً.

مراقبة أي انفصال على هذا النحو ، هو تماماً كالاصغاء أو مراقبة الفكر الذب سبق وحدثت عنه. الفرق الوحيد ، هو ان الفكرة هي في رأسك بينما الانفصال يعتمد على الجسد ويوجب الاحساس به. هكذا يكون بمقدورك السماح للانفصال بالبقاء حيث هو ، دون أن يكون مسيطراً عليك. دون أن تكون

خاضعاً لارادته ، لأنك لم تعد الانفصال ولا العاطفة. بل أصبحت الشاهد والحضور المراقب. وإن عرفت كيف تتصرف هكذا سيتحول كل ما هو لا شعوري .لاواعٍ .إلى شعور ووعي.

تعود أن تسأل نفسك ، ما الذي يجري في داخلي في هذه اللحظة بالذات ؟ إنه سؤال يضعك بالاتجاه الصحيح ، إنما إياك والتحليل ، راقب فقط. ركز اهتمامك عليه ، واشعر بطاقة الانفعال العاطفي.

إن لم يكن هناك أي انفعال ، ركز اهتمامك بعمق على مكان الطاقة الداخلية لجسدك. إنه الباب للوصول إلى الجوهر.

الفصل الثاني: أصل الخوف

تعود أسباب الخوف النفسي إلى خطر تعتقده محققاً بك ، ويتجلى بحالات نفسية عدة مثل: الاضطراب . القلق . الأرق . التوتر ، وإلى ما هنالك من مثل هذه الحالات . الخوف النفسي يأتي أبداً ودائماً من شيء قد يحدث وليس من شيء يحدث الآن ، أو قد حدث فيما مضى . أنت في الـ «هنا» و«الآن» ، بينما عقلك مشدود إلى المستقبل ، وهذا ما يتسبب بانخفاض الاحساس بالقل ، وطالما أنت متماثل مع عقلك ، وتفترق إلى التماس مع قوة وبساطة الآن ستبقى حالة اللاقلق ملازمة لك ، تمكّنك من التغلب على مشاكل اللحظة التي أنت فيها ، لكنك لن تقدر على مقاومة شيء هو من نتاج العقل... بكلمة شافية وواضحة. لن تكون قادراً على مصارعة المستقبل.

أضف إلى ذلك ، أنه طالما أنت متوافق مع عقلك ، تكون الأنا ، بسبب طبيعتها الراغبة في الظهور ، بمظهر القوي دائماً وأبداً ، هي المسيرة لحياتك وبالرغم من آلية الدفاع المحكمة التي تتمتع بها ، فالأنا تشعر وكأنها عرضة للهجمات وأنها غير آمنة ، وهذا ما يجعلها تنظر إلى نفسها وكأنها مهددة دائماً ، حتى ولو كانت واثقة من نفسها. تذكر الآن أن الإنفعال هو ردة فعل الجسد تجاه العقل. أية رسالة يتلقاها الجسد باستمرار من الأنا... هي من صنع العقل: الخطر... أنا مهددة. وهكذا تكون ردة الفعل المتوقعة: الخوف طبعاً.

وللخوف ، على ما يبدو أنواع عدة: الخوف من الخسارة ، الخوف من الفشل ، الخوف من التعرض للأذى ، وهكذا دواليك. إنما قمة الخوف ، هي خوف الأنا من الموت ، من الاندثار. بالنسبة للأنا ، الموت ينتظر خلف الباب ، في مثل هذه الحال ، يلقي الخوف من الموت بظلاله على حياتك.

لو تراءى للأنى للأنى أمر جد تافه ، واعتبرته يهدد مصداقيتها ، تنبري للدفاع عن نفسها أولاً ، بإثبات أن الآخر على خطأ ، وكل هذا يعود إلى الخوف من الموت . لو توافق مع موقف عقلائي ، ولو كنت غير محق ، فعقلك سيجعلك تشعر أنك مهدد بالإلغاء . هكذا أنت كما الأنى التي ترفض وصمها بالمخطئة ، فهي دائماً على حق ، وإلا فالموت بانتظارها ، ولهذا السبب اندلعت حروب وانقطعت علاقات .

إن قطعت ، ذات مرة ، أي صلة بما يسمى العقل ، إن كنت محقاً في ذلك أم لا ، فهذا يعني ألا فرق بالنسبة لإحساسك بالذات ، ما يجعل اللاوعي سواء المتجذر في داخلك والذي كان يكافح من أجل إثبات أنه على حق ، ولو بالقوة ، يجعله وكأنه غير موجود . وهكذا يصبح بمقدورك أن تشعر بحرية وأن تفكر كما يحلو لك ، دون أن تضطر للدفاع عما فعلت . إحساسك بالذات هو الآن ، ينبعث من أعماق مكان في ذاتك ، وليس من العقل .

راقب أي نوع من الدفاع في داخلك وما الذي تدافع عنه ؟ عن هوية خادعة ؟ عن صورة في عقلك ؟ عن كيان وهمي ؟ من خلال إيجادك هذا النموذج من الوعي ، ومن خلال مراقبته ، تكون تتحرر منه ، وحين يسطع نور وعيك ، سرعان ما يختفي نموذج اللاوعي .

هذه هي نهاية كل النقاشات وألعاب القوة التي هي جد مفسدة للعلاقات . استعمال القوة للضغط على الآخرين ما هو إلا ضعف يبدو وكأنه قوة . القوة الحقيقية هي في داخل الذات ، وهي بين يديك الآن .

يحاول العقل ، دائماً وأبداً ، إدانة الآن والهرب منه . بكلمة واضحة ، طالما أنت مرتبط بالعقل ، طالما أنت تتعذب . ولكن ، كلما كنت أكثر قدرة على احترام وتقبل الآن ، كلما تحررت من الآلام والأوجاع ، ومتحرراً من العقل الأناني .

إن أردت عدم الاستمرار في جلب الأوجاع لك وللآخرين ، إن أردت عدم إضافة آلام إلى آلام الماضي التي ما تزال تعاني منها ، إذاً لا تفكر بالوقت ، أو على الأقل ، لا تهتم إلا بالزمن الكافي لإنجاز عمل تقوم به. ولكن كيف يمكن التوقف عن خلق الوقت ؟

تأكد بعمق أن اللحظة الحاضرة هي كل ما لديك ، واجعل الآن محور حياتك الأساسي.

قبل أن تقيم في الوقت ، وتقوم من مدة لمدة ، بزيارة إلى الآن ، إجعل لك مكان إقامة في الآن وقم بزيارات متقطعة للماضي والمستقبل حين تدعو الحاجة ، وللاهتمام ببعض أوضاعك الحياتية ، دائماً قل «نعم» للحظة الحاضر.

ضع حداً لخداع الزمن

إليك الحل... ضع حداً لخداع الوقت. الزمن والعقل توأمان متلازمان لا ينفصلان ، إنزع الزمن من العقل ، وهكذا يتوقف تلقائياً ، إلا إذا كنت بحاجة إليه.

إستجابتك لإرادة العقل ، تعني وقوعك في شرك الزمن ، أو أن تكون مكرهاً على العيش مع الذكريات والتوقعات ما يعني أيضاً أن لا نهاية لارتباطك بالماضي أو لتطلعاتك نحو المستقبل ، وأنت تتمكن من احترام اللحظة الحاضرة أو التعرف عليها ، والسماح لوجودها ، تفعل ذلك مكرهاً لأن الماضي هو من يحدد هويتك ، ولأن المستقبل يعدك بالخلاص الروحي ، بأي شكل من الأشكال. وهذا هو الخداع.

كلما كنت أكثر تركيزاً واهتماماً في الزمن . الماضي والحاضر . كلما تفتقد الآن الذي هو أعلى ما في الوجود .

لماذا هو أعلى ما في الوجود ؟

أولاً ، لأنه الوحيد الموجود ، فالحياة هي الآن . ولن يكون هناك وقت طالما حياتك غير موجودة الآن ، أو لن تكون أبداً .

ثانياً: الآن هو الأمر الوحيد الذي يأخذك إلى ما وراء العقل المحدود ، إنه الأمر الوحيد للولوج إلى اللاوقت . اللازمن .

هل اختبرت ، فعلاً وتفكيراً أو أحسست بشيء خارج الآن ؟ أتعتقد أنك ستفعل ذلك ؟ إنه لمن السهل جداً أن يحدث ، خارج الآن . الجواب واضح ؟

لا شيء يحدث أبداً في الماضي ، إنه يحدث في الآن . لا شيء سيحدث في المستقبل ، بل سيحدث في الآن .

يستحيل فهم فحوى ما أقول هنا بالعقل . في اللحظة التي تفهم فيها يتحول الوعي من العقل إلى الجوهر ، من الزمن إلى الحاضر ، وفجأة الكل يستعيد حياته ، تعود ذبذبات الطاقة لتنتشر لينبثق الجوهر .

الفصل الثالث: دخول الآن

من خلال تعاملك مع الخلود ، تتعلم أشياء كثيرة ، منها ألا «تقتل» الروح التي تعيش داخل أي مخلوق أو أي شيء. كذلك ألا تدمر قداسة وسر الحياة ، بل املاه بحب صاف ، واحترام تلك المخلوقات والأشياء ، وعليك أن تعرف أن العقل لا يعرف شيئاً عن مثل هذه القيم.

لا تتماش مع ضرورة رفض اللحظة الحاضرة ومقاومتها ، بل أجعلها الوسيلة لإبعاد الإنتباه عن الماضي والمستقبل ، حين لا تكون حاجة لذلك. اخرج خارج نطاق الزمن بقدر ما تستطيع يومياً.

إن وجدت صعوبة في دخول الآن مباشرة ، فما عليك إلا أن تبدأ بملاحظة كيف يسعى عقلك للخروج منه. ستلاحظ أن المستقبل هو نوع من التخيل ، بغض النظر إن كان الذي تتخيله أفضل أو أسوأ من الحاضر إن كنت تتخيل أن المستقبل أفضل ، فهذا يمنحك آمالاً ، أو سعادة متوقعة ، أما إذا كان أسوأ ، فهذا سيسبب القلق ، وفي الحالتين ، الأمر مجرد خداع وتضليل.

خلال مراقبة الذات تشعر بكثير من الحضور يدخل حياتك تلقائياً. ففي اللحظة التي تتأكد فيها من أنك لست حاضراً ، تكون موجوداً وحاضراً ، وكلما كنت قادراً على مراقبة العقل ، كلما تكون قد نجوت من الوقوع في شركه. كذلك سيدخل عامل آخر ، لا علاقة له بالعقل: مشاهدة الحاضر.

كن موجوداً بفعالية ، كمراقب لعقلك ، لأفكارك ، لانفعالاتك ، كما لردة فعلك في حالات متقدمة ومختلفة... كن على الأقل ، مهتماً بردة فعلك ، وبالإنسان الذي جعلك تتفاعل معه وأجبرك على القيام بردة الفعل.

لاحظ أيضاً ، كيف يكون اهتمامك ، غالباً ، إما في الماضي أو في المستقبل . لا تحكم على ما تلاحظ ولا تحاول القيام بأي تحليل له . راقب الفكرة ، أشعر بالانفعال ، ولاحظ ردة الفعل . لا تبتدع أي مشكلة شخصية ، وستشعر بشيء هو أكثر قدرة وقوة من تلك الأشياء التي تحاول اكتشافها ، الهدوء ، مراقبة الحاضر بحد ذاته الذي هو ليس موجوداً في عقلك ، إنه المراقب الصامت .

الحضور الفعال ضروري ، حين تثيرك ظروف معينة وتسبب لك انفعالات قوية ، كما حين تكون صورتك الذاتية مهددة ، كما وأن تحدياً لحياتك يبعث الخوف ، أشياء «تسير بالاتجاه المعاكس» أو انفعالاتاً معقداً برز من الماضي . في هذه اللحظات ، تصبح أكثر ميلاً كي تكون «لا واعياً» . ردة الفعل هذه ستتحكم بك ، وكذلك الانفعال العاطفي . وتخضع للأمر الواقع ، وتنفذ ما يملى عليك ، تدين ، ترتكب الخطأ ، تهاجم ، تدافع ، هذا هو ليس أنت ، بل الإنسان المنفعل ، إنه العقل يتصرف بأسلوبه التقليدي .

التوافق مع العقل ، يعطيه طاقة أكثر ، بينما مراقبته تخفف من طاقته . التوافق مع العقل ، يخلق المزيد من الوقت ، ومراقبته تفتح آفاقاً جديدة للزمن السرمدى ، الطاقة التي أخذت من العقل ستتحول إلى الحاضر ، وسيكون من السهل جداً ، أن تختار الخروج من دائرة نطاق الوقت ، حين لا تكون بحاجة إليه لتحقيق بعض الأهداف ، ولتكون أكثر قدرة على التوجه نحو الآن والعيش فيه .

هذا لا يضعف قدرتك على استعمال الزمن . الماضي أو المستقبل . حين تكون بحاجة إليه . ولا يضعف قدرتك على استعمال العقل ، بل يعزز تلك القدرة ويمنحها المزيد من القوة ، وحين تستعمل عقلك ، سيكون أكثر إنتاجية

وفعالية.

الرجل المتنور ، يركز كل اهتمامه على الآن... إنه محور اهتمامه الأساسي . وفي الزمن ذاته . يبقى حذراً من الزمن ، بكلمة أخرى وأوضح ، إنه يثابر على استعمال ساعة الزمن ، لكنه متحرر من الزمن النفسي .

دعنا نخرج من الزمن النفسي

عليك استعمال الزمن في المظاهر العملية لحياتك . هذا ما تسميه «ساعة الزمن» . إنما ، عد ، فوراً ، بوعي ، إلى اللحظة الحاضرة ، حين تكون تلك الأمور العملية متعلقة بها. في هذه الحال ، سنكون متخلين عن «الزمن النفسي» الذي يستمد وجوده من الماضي ومن استمرار الرضوخ للمشاريع المستقبلية.

إذا حددت لنفسك هدفاً ورحت تسعى للوصول إليه ، فأنت تستعمل «ساعة الزمن» . أنت مدرك إلى أين تريد الذهاب ، وفي الزمن ذاته مقدر ، ومركز كل اهتمامك على كل خطوة ستخطوها في هذه اللحظة. وإن كنت أصبحت مركزاً باهتمام كلي على الهدف ، فهذا لربما بحثاً عن السعادة أو إنجاز ما ، أو إلى إحساس كلي بالذات ، فـ «الآن» يفقد الكثير من معناه وتقديره ، حين يصبح نقطة انطلاق نحو المستقبل ، بدون أي تقدير حقيقي ، ساعتئذ تتحول ساعة الزمن إلى ساعة نفسية ، مسيرة حياتك لن تعود مغامرة ، بل مجرد رغبة ملحة بالوصول ، بـ «تحقيق الحياة» ولا تعود تشتم رائحة الزهور في الحدائق ، ولا تعود مقدرراً للجمال ، ولا لمعجزة الحياة المحيطة بك حين تكون موجوداً في الآن.

هل أنت تحاول دائماً ، إيجاد مكان غير الذي أنت فيه ؟ هل معظم أعمالك

هي مجرد وسائل للوصول إلى نهاية؟ هل الإنجازات هي مجرد أعمال عادية متعلقة بلذة قصيرة الأمد، كممارسة الجنس، تناول الطعام أو مشاهدة شرائط سينمائية مثيرة؟ هل أنت دائم التركيز على الآتي، على الإنجازات، أو أنك تبحث عن إثارة جديدة، أو سعادة؟ هل أنت مقتنع أنك إذا أحرزت الكثير، ستصبح أكثر مكتفياً ذاتياً أو مكتملاً نفسياً؟ هل أنت بانتظار رجل أو امرأة لإعطاء حياتك معنى؟

في الواقع، الوعي المتوافق مع العقل أو غير المستنير، القوة وإمكانية الإبداع المطلقة التي تختبئ داخل الآن، كل هذه مرفوضة من ساعة الزمن. وهكذا ستفقد حياتك ترددات ذبذباتها، نقاءها، وإحساسها بالإندهاش وتكرر نماذج حياتك القديمة؛ التفكير والانفعال السلوكي. التصرف وردة الفعل والرغبة. كل هذه تطبق بتكرار إلى ما لا نهاية، وفقاً لنص في رأسك يعطيك، أنواعاً متماثلة متطابقة، لكنها تشوه وتستر واقعية الآن، ويخلق العقل هاجساً مستقبلياً كنوع من الهرب من الحاضر غير المقنع للعقل، أو بكلمة أخرى غير المرضي عنه.

إن الذي تدركه كمستقبل، هو جزء حقيقي وأساسي من حالة وعيك الحاضرة. إذا كان عقلك ما يزال يخزن أثقالاً من الماضي، فهذا يعني أنك ستواجه الكثير منها. الماضي يجذر نفسه. طالما هناك غياب. أو شبه غياب. للحاضر، نوعية وعيك في هذه اللحظة، هي التي تعطي شكل المستقبل. الذي بالطبع، يمكن اختباره وكأنه الآن.

إذا كانت نوعية وعيك في هذه اللحظة هي التي تقرر المستقبل، فما الذي يقرر إذاً نوعية وعيك؟ درجة حضورك. إذاً المكان الوحيد حيث يحدث التغيير

الحقيقي ، وحيث ينتهي الماضي هو الآن .

قد تجد صعوبة لتعرف أن الزمن هو سبب عذاباتك ومشاكلك . أنت تعتقد أنها نتيجة خروج جد خاصة في حياتك ، وتنظر إليها من وجهة نظر تقليدية . هذا فعلياً صحيح . ولكن ، وحتى تتعامل مع هذه المشاكل التي أوجدها العقل وتكون لها . بما فيها الارتباط بالماضي والمستقبل ، وإنكار الآن . تكون هذه المشاكل قد تنوعت وتبادلت المواقع .

لو أن كل العضلات ، وأسباب عذاباتك ، قد اختفت بأعجوبة ، وأنت لست مستعداً لتكون أكثر حضوراً ، أكثر وعياً ، فستجد نفسك مجدداً في مواجهة مشاكل مشابهة وأسباب مماثلة لعذاباتك . وكأنه ظل يلاحقك أينما حللت ، وتبقى العضلة الكبرى : الزمن يفيد العقل بحد ذاته .

لا خلاص في الزمن . الزمن ، ولن تكون حراً في المستقبل .

الحضور هو مفتاح باب الحرية ، إذاً يمكنك الآن أن تكون حراً .

أحياة هي أم ظروف حياتية ؟

إن الذي تشير إليه على أنه «حياتك» يجب عليك ، توخياً للدقة ، أن تسميه «ظروف الحياة» . إنه الزمن النفسي . الماضي والحاضر والمستقبل ، هناك أشياء كثيرة لم تحدث وفق ما كنت تريد ، ولا تزال تعاني مما حدث في الماضي والآن تحاول تغييره ، وحده الأمل يدفعك للبقاء ، لكن الأمل يجعلك تركز على المستقبل ، وهذا الاستمرار بالتركيز يجذر فيك إنكار أو رفض الآن ، وهكذا تحرم نفسك من السعادة .

إنس ظروف حياتك لفترة قصيرة من الزمن ، وركز اهتمام على حياتك فقط.
ظروف حياتك موجودة في الزمن . الزمن . وحياتك هي الآن .
ظروف حياتك هي خداع العقل ... حياتك هي حقيقة .

إبحث عن «الباب الذي يقودك إلى الحياة» . إنه يسمى الآن ، فاختصر حياتك
بهذه اللحظة . ظروف حياتك قد تكون ملأى بالمشاكل . هذه هي ظروف الحياة .
مآزق ومعضلات . وابتحث عما إذا كنت تعاني في هذه اللحظة من أي معضلة أو
تواجه أي مآزق . إفعل هذا فوراً ، ليس غداً ، وليس بعد عشر دقائق . إفعل هذا
فوراً . هل لديك أية معضلة ؟

حين تكون حياتك ملأى بالمشاكل والمعضلات والمآزق ، فهذا لا يعني أنه
ليس فيها أي متسع لأي شيء جديد... أو لا يوجد متسع للحلول ، إذاً حاول ،
كلما استطعت إيجاد بعض المساحات الفارغة في حياتك . مساحات واسعة .
وهكذا تجد حياتك مخبأة خلف الظروف بانتظار إفراغ مكان لها .

إستعمل حواسك حتى النهاية ، إبق حيث أنت . أنظر حواليك . أنظر فقط ،
لا تقلق . أنظر إلى الضوء ، الأشكال ، الألوان ، المفروشات . كن مدركاً للصمت
الذي يخيم على كل شيء ، كن مدركاً للمساحات التي سمحت لكل هذه الأشياء
أن تكون .

إصغ إلى الأصوات ، لا تحكم عليها . أصغ إلى الصمت الكامن وراء تلك
الأصوات .

ألمس شيئاً . أي شيء . وتحسس وتعرف إلى جوهرها .

راقب إيقاع تنفسك . أشعر بالهواء يدخل ويخرج من رئتيك . تعرف إلى الطاقة

داخل جسدك. إسمح لكل شيء أن يكون ، في الداخل وفي الخارج. إسمح لتواجد كل الأشياء ، وتغلغل عميقاً في الآن.

أنت الآن تبتعد عن العقل المجنون الذي يسرق الطاقة من حياتك ، كما يوزع السموم ويدمر الأرض. أنت لم تعد تحلم بالزمن ، بل بالحاضر.

كل المشاكل هي خداع العقل

ركز اهتمامك على الآن ، واخبرني ما هي المشكلة التي تواجهك في هذه اللحظة ؟

لن أنتظر منك جواباً ، لأنه من المستحيل أن تكون مشكلة ، طالما أنت تعيش كلياً في الآن. الظرف . الموقف . يتطلب إما تعاملأ أو قبولأ... فلماذا أحوله إلى مشكلة ؟

العقل ، عن غير وعي ، يهوى المشاكل ، لأنه بالمشاكل قد يؤثر عليك حياتياً وتصرفاً... إنه لأمر طبيعي وجنوني في آن. حين تصبح أكثر اهتماماً بظروف الحياة ، فهذا يعني أنك بدأت نقطة إحساسك بالحياة ، ولا تنس أن عقلك مشغول بمئات الأشياء التي تنوي تنفيذها مستقبلاً ، بدلاً من التركيز على أمر واحد بمقدورك تنفيذه اليوم أو الآن.

حين تخلق المشاكل ، تكون تتسبب بالألم لنفسك. كل هذا يتطلب اختياراً بسيطاً وقراراً يتخذ بحرية أيضاً ، بغض النظر عما سيحدث. لن أتسبب بهزيد من الألم لنفسي ، كذلك لن أمضي أوقاتي أبحث عن المشاكل.

بالرغم من أنه خيار بسيط ، لكنه جد مهم. فمثل هذا القرار لن تتخذه ، إلا

حين تصبح عاجزاً عن تحمل العذاب ، كذلك لن يكون بمقدورك اتخاذه إلا بعد أن تصبح قوة الآن في متناول يديك. حين لا تجلب الألم لنفسك ولن تتسبب بالألم للآخرين. جمال الأرض والطبيعة ، ولا تعمل على نشر التلوث والفساد ، إلا لأن ذاتك ستكون نقية صافية.

قد تواجه موقفاً ، يجب عليك التعامل فوراً ، فاعلم أن تأثيرك سيكون واضحاً جلياً ، إذا كان نابعاً من وعيك للحظة الحاضرة. والأهم هو أن يكون أكثر فعالية ، بمعنى أن تعاملك مع الموقف المستجد ، يجب ألا يكون ردة فعل متأثرة بالماضي ، ولا مفروضة عليك من العقل ، بل استجابة حسية. بكلمة أوضح ، إذا كان رد فعلك هو نتيجة تقيد العقل بالوقت ، فمن الأفضل ، ألا تفعل شيئاً. فقط إبق متركزاً في الآن.

فرح الجوهر

حين تدرك ، أنه عليك السماح لنفسك لتكون تحت سيطرة الزمن النفسي ، عليك اتباع مقياس بسيط.

إسأل نفسك ، هل هناك فرح ، نور ، وارتياح في ما أقوم به ؟

إذا كان الجواب بالنفي. إذاً ما يزال الزمن يحجب اللحظة الحاضرة. والحياة هي مجرد أعباء وأحمال ثقيلة أو صراع ومعضلات.

إذا لم يكن هناك فرح ، وارتياح ونور في ما تفعله ، هذا لا يعني بالضرورة أن تقوم بعمل آخر. قد يكون كافياً ، أن تتساءل «كيف». «كيف» أكثر أهمية من «ماذا». قد يكون كافياً التفكير بكيفية القيام بما تفعل ، فغالباً ما تكون الكيفية

أهم من الماضي فكر في ما إذا كان بإمكانك إعطاء المزيد من الاهتمام بما نفعله.

دون الاهتمام بالنتائج التي قد تصل إليها ، ركز كل اهتمامك على ما تقدمه اللحظة ، أيا كان ما تقدمه. هذا يعني أنك . أيضاً . متقبل كلياً لما تقدم ، لأنه من المستحيل أن تولي اهتمامك شيئاً معيناً وفي الزمن ذاته ترفضه وتقاومه .

حالما تمنح لحظة الحاضر ، حق قدرها ، ستلاشى كل المعضلات والمشاكل ، والتعاسة وتبدأ الحياة تفيض بالحب والغبطة . حين تتصرف وفقاً لوعي اللحظة الحاضرة ، فمهما فعلت ، فستكون نتيجه الإحساس بالنوعية ، العناية ، والحب ، حتى ولو كان ما قمت به هو جد بسيط .

لا تكن مهتماً بنتائج أفعالك ، فقط ركز اهتمامك على العقل بحد ذاته ، والثمار ستأتي من تلقاء نفسها . هذا تمرين روحي لا يضاهاى .

حين لا يعود أحد يمارس سلطته عليك ، وحين تصبح حراً في تعاملك الآن ، ينعكس فرح الوجود على كل عمل تقوم به . في اللحظة التي توالي اهتمامك لـ «الآن» ، تشعر بالحضور وبالهدوء والسكينة وراحة البال ، ولا تعود تنتظر المستقبل لتشعر بإنجازاتك أو بالإكتفاء . أنت لا تنتظر الخلاص ، فها أنت حصلت عليه ، إذأ أنت غير مهتم بالنتيجة ، فلا النجاح أو الفشل يمتلكان القدرة لتحويل جوهرك الداخلي... فها أنت وجدت الحياة مخبأة خلف ظروف حياتك .

في غياب الزمن النفسي ، تستمد إحساسك بالذات من الجوهر وليس من شخصيتك الماضية ، إذأ علماء النفس يريدونك أن تكون أياً كان ، إلا أنت الذي هو . قد تكون ، في حياتك اليومية ، ثرياً ، واسع الإطلاع والمعرفة . ناجحاً حراً في التصرف ، إنما في أعماق الجوهر ، أنت إنسان سوي وكامل .

أزلية الوعي

حين تكون كل خلية من خلايا جسدك جاهزة للشعور بنبض الحياة وحين تكون أنت قادراً على الشعور أن كل لحظة من لحظات الحياة ، وكأنها فرح الجوهر ، ساعتئذ ، يمكنك القول إنك متحرر من الزمن ، وكي تكون متحرراً من الزمن يجب أن تكون متحرراً من ضغوطات الماضي لإثبات هويتك ، ومن التطلع نحو المستقبل لإثبات وجودك: وهذا يعني أهم وأعمق تحول في الوعي ، تحول يصب عليك تصوره.

حين تحظى بأولى نظرات أزلية الوعي ، تبدأ بالتحرك جيئةً وذهاباً بين الزمن والحضور . الوجود. بداية ، تصبح مدركاً كيف . نادراً ما يكون انتباهك موجهاً نحو الآن ، وحين تعرف أنك لست موجوداً فهذا يعتبر نجاحاً كبيراً.

مع ازدياد التوتر ، تختار توجيه وعيك للحظة الحاضرة بدلاً من الماضي أو المستقبل ، وكلما تأكدت أنك بحاجة للـ «الآن» يمكنك الدخول إليه . الآن . ليس لثوان معدودة وحسب ، بل إلى أطول فترة ، تعتقد أنك تسرقها من ساعة الزمن.

إذن ، وقبل أن تثبت وجودك في الحاضر ، أو قبل أن تصبح واعياً كلياً ، عليك التحرك جيئةً وذهاباً ، ولو للحظات ، بين الوعي واللاوعي ، بين حالة الحضور ، وحالة التوافق مع العقل. أنت تخسر الآن ، ولكنك تستعيده مرة أو اثنين أو ثلاثاً. وفي نهاية المطاف ، يصبح الحاضر حالتك الدائمة.

الفصل الرابع: القضاء على اللاوعي

إنه لأمر أساسي إغناء حياتك بالمزيد من الوعي ، خاصة حين تكون كل الأمور تجري على ما يرام. هكذا تكون تعيش وتكبر في قوة الحاضر. وهذا ما يولد ، في داخلك وحوالك ، حقل طاقة عالية الذبذبات ، تمنع منعاً باتاً ، اللاوعي والسلبية والتذمر والعنف. وكل ما شابه ، من دخول هذا الحقل الطاقوي ، لإنها كالعتمة التي لا وجود لها في حضرة النور.

حين تتعلم ، كيف يمكن أن تكون مراقباً لأفكارك وانفعالاتك ، وكل ما هو مهم وأساسي كونك ما تزال في الحاضر ، قد تتفاجأ ، حين تجد نفسك قلقاً من الخلفيات الإحصائية للأمور اللاعقلية ، وتؤكد ماذا كان سيحدث لو لم تكن موجوداً وقادراً على الفعل والتأثير.

على المستوى الفكري ، ستجد نفسك في مواجهة مقاومة جبارة تتخذ أشكال الإدانات والاتهامات ، والقلق ، ورغبة العقل بإبقائك بعيداً عن الآن. أما على المستوى العاطفي ، فسيكون هناك قلق وتوتر وما شابه ذلك. الأهم ، أن المستويين هما من مظاهر العقل في عاداته لوضع العراقيل.

راقب الوسائل المتعددة التي عبرها ينتابك الخوف والقلق والتوتر وكذلك إصدار الأحكام غير الضرورية. ومن خلال مقاومتك ورفضك للـ «الآن».

كل ما هو لا واع وغير عقلائي ، يتبدد أما إشعاع ضوء وعليك.

حالما تعي كيف تبدو المشاكل والاضطرابات سيسع نور وجودك لماعاً ، ما يسهل التعامل مع اللاوعي والاضطرابات.

تعود على مراقبة حالتك العقلية والعاطفية من خلال الحديث مع الذات.

هل أنا مرتاح في هذه اللحظة؟ سؤال جيد إطرحة تكررأ على نفسك.

حالما تعرف كيف تجد حلول اللاوعي العادي ، سيشع نورك ساطعاً وستصبح أكثر قدرة على التعامل مع اللاوعي مهما يكن ، لا تعتقد أن عملية إيجاد مثل هذه الحلول هي سهلة ، بل تتطلب جهداً ووعياً.

أو يمكنك التساؤل: «ما الذي يجري بداخلي في هذه اللحظة؟».

حاول الإستفادة مما يجري في داخلك أو الذي يحدث خارج ذاتك ، إذا تمكنت من الوصول إلى ما يجري في داخلك ، تكون تعرفت إلى ما يحدث خارج ذاتك. الحقيقة الأولية هي في الداخل ، أما الحقيقة الثانوية فهي في الخارج. لا تجب على تلك الأسئلة مباشرة ، وجه اهتمامك إلى الداخل أولاً ، والق نظرة داخل ذاتك.

أية أفكار ينتجها عقلك؟

ما الذي تشعر به؟

ركز اهتمامك على الجسد. هل هناك أي توتر؟

إذا جاءت الأجوبة غير مريحة حاول أن تكتشف الطرق التي تساعدك على مقاومة أو نكران الحياة. وكل ذلك من خلال التنكر للـ «الآن».

هناك وسائل عدة ، يقاوم الناس عبرها وعن غير وعي لحظات الحاضر ، من خلال ممارستك لقدرتك على مراقبة ذاتك ومن خلال مراقبة حالتك الداخلية.

أينما كنت ، كن هناك بكليتك

هل مضطرب أنت؟ هل أنت جد مشغول بالوصول إلى المستقبل الذي

ينتجه الحاضر كوسيلة لقطف النجاح؟ الاضطراب سببه وجودك «هنا» بينما هو يريد أن تكون «هناك» أو بسبب وجودك في الحاضر، فيما تريد أن تكون في المستقبل. إنه الصوت الذي ينطلق من داخل ذاتك.

هل استحوذ الماضي على اهتمامك الكافي؟ هل تتحدث عنه تكراراً أو تفكر فيه إن سلباً أو إيجاباً؟ هل تفكر في ما أنجزته عبر مغامراتك وخبراتك، أو هل تفكر في تلك الحكاية الحزينة، الملعونة التي سببها لك إنسان آخر، أو لنقل عما تكون أنت قد فعلته للآخرين؟

هل أنت تسير ضمن منهج خلف مفاهيم: الذنب. الغضب. الأسف أو الشفقة على الذات؟ إذاً أنت لا تقوي إحساساً كاذباً بالذات وحسب، بل وتحاول تحقيق مبتغى الماضي بخلق تراكمات نفسية، تصبح الجزء الأهم من نفسك. تأكد من مثل هذه الأمور، إكراماً لعينيك فقط.

ضح بكل لحظة أنت لست بحاجة لها إكراماً للماضي. أشر إليها فقط حين يكون مناسباً فعل ذلك شرط أن تكون متوائمة مع الحاضر. تحسس قوة تلك اللحظة، وفيض الجوهر. أستشعر بحضورك؟

هل أنت مضطرب؟ هل لديك العديد من تساؤلات «ماذا لو؟» إذاً أنت متوافق مع العقل الذي يرفض ذاته ويعمق صوراً خيالية مستقبلية قد تتسبب بالهلع. ما من طريقة تمكّنك من التغلب على هذه الحالة، لأنها في الأساس غير موجودة، إنما هي وهم عقلي.

يمكنك فعل ذلك، من خلال التعرف إلى اللحظة الحاضرة فقط.

كن حذراً من تنفسك، تحسس الهواء داخلياً وخارجاً من جسدك تحسس فعل طاقتك الداخلية. كل ما عليك أن تتعامل معه في الحياة الواقعية. كنفيس

لمشاريع العقل الخيالية . هي هذه اللحظة . إسأل نفسك عن «المأزق» الذي أنت الآن فيه . الآن ، ليس بعد عام أو غداً أو حتى بعد خمس دقائق . ما الخطب الذي يتم في هذه اللحظة ؟

يمكنك التنافس مع الآن ، إنما ليس مع المستقبل وإياك أن تفعل هذا . لأن القوة ، الفعل الصبح ، ما ستحتاجه سيكون بين يديك الآن وليس قبله أو بعده . هل أنت متعود على الانتظار ؟ كم أمضيت من حياتك وأنت تنتظر ؟ هناك نوعان من جداول الانتظار: جداول انتظار قريبة الأجل كانتظار كوب شاي أو حبة فاكهة . وجداول انتظار بعيدة الأجل ، مثل التخطيط للعطلة الصيفية الآتية أو لعمل أو لفرص عمل أفضل ، أو لتصبح متنوراً . من غير الطبيعي أن يستمر الناس بقضاء حياتهم منتظرين من أجل البدء بعيش حياة .

الانتظار حالة عقلية ، مبدئياً ، يعني الرغبة في المستقبل ، وليس في اللحظة التي أنت فيها الآن ، أنت لا تريد ما وصلت إليه ، بل ما لم تصل إليه بعد . وهكذا ، فكل حالة انتظار تتسبب بنزاعات داخلية بينك وبين ذاتك وتخلق تساؤلات أين أنت الآن وأين تريد أن تكون... إنه الصراع المرير مع مجهول لا تعرفه ، فكيف ستعد العدة لصراعه ؟

هناك من ينتظر ثروة ما ، ثروة صاغها لهم خيالهم ، فراحوا ينتظرون ساعة الحصول عليها ، وللأسف ، أن هذه الساعة لن تأتي أبداً . فالثروة الحقيقية هي أنت . فإذا حصلت على مليون دولار ، وتبقى بحاجة للمزيد . لأنك ربحت مالاً فقط ، أما ذاتك... ذاتك الداخلية ، ما تزال فقيرة ، ما تزال بحاجة إلى النقاء... المال يأتي ويذهب ، بينما حياتك إما أن تأتي أو تروح ، لأنها لا تأتي وتروح في آن واحد .

توقف عن الانتظار كحالة نفسية

قد ترى نفسك في حالة انتظار ، فحاول التخلص منها. لا تنتظر ، بل عش اللحظة الحاضرة ، كن موجوداً في هذه اللحظة ، استمتع بها ، ولا ضرورة للانتظار شيء.

إذا قال لك أحدهم: «آسف عليك الانتظار لبعض الوقت ، ابتسم وقل ، عفواً أنا لا أنتظر بل أتمتع باللحظة التي أنا فيها ، إنني أحاول إمتاع نفسي».

لدى العقل خطط متنوعة لجعلك ترفض اللحظة الحاضرة ، إنها عادته ألا يبقيك مرتاحاً. لذا عليك أن تبقى يقظاً مراقباً حالاتك النفسية والعاطفية. إياك أن تقع في شرك الاهتمام بالماضي ، أو في انتظار ما سيأتي. ستشعر بسعادة لا توصف وأنت غارق في الحلم ، ولكن إن صحوت وعشت واقعك ، ستعرف أن السعادة المزيفة ، هي تلك الناتجة عن موائمتك للعقل الذي يعي كلية أن اللحظة الحاضرة هي مقبرته ، وهي أخطر تهديد له ، لذلك يسعى دائماً لإبقائك خارج هذه اللحظة... اللحظة الحاضرة.

قد يصح مقارنة حالة الحاضر ، بالانتظار على أنها نوع من أنواع الانتظار له ميزته ودلالاته ، نوع يتطلب وعياً كاملاً ، نوع قد يحدث في أية لحظة ، والويل لك إن لم تكن واعياً. عليك ألا تفقد تلك المفاجأة. في هذه الحال ، كل اهتمامك منصباً على الآن. لا شيء تحلم به أو تفكر أو تتذكر أو تتوقع ، ليس هناك أي توتر ، لا فزع ، لا خوف ، فقط ، عش الحاضر. أنت حاضر مع كلية جوهرك. أنت حاضر في كل خلية من خلايا جسدك.

في تلك الحال ، الـ «أنت» التي لها ماضٍ ومستقبل ، أو شخصية إن شئت ،

يستحيل أن تكون هناك ، وبالرغم من هذا فلن تخسر شيئاً من قيمك. أنت ما تزال أنت ذاتك ، إنما أكثر امتلاءً بالذات وأكثر ذاتية مستنيرة عن أي وقت مضى.

لا حياة للماضي في الحاضر

مهما أردت أن تعرف عن الماضي في داخلك ، الحاضر سيوفر لك كل ما تريد معرفته. كلما توغلت في الماضي ، كلما اكتشفت مدى عمقه وعدم جدواه. هناك ما هو أكثر ، قد تعتقد أنك بحاجة لمزيد من الزمن إما لفهمه ، أو للتحرر منه ، لذلك تروح تتطلع نحو المستقبل ، اعتقاداً أنه يحرك من الماضي. هذا هو الخداع بحد ذاته ، وحده الحاضر بمقدوره تحريرك من الماضي.

استفد من قوة الآن. هذا هو الحل. قوة الآن هي ليست إلا قوة وجودك. تعامل مع الماضي على مستوى الحاضر ، كلما أوليت الماضي اهتماماً زائداً ، كلما أعطيته قوةً ونشاطاً.

إنّته ، لا تسء الفهم ، الانتباه أمر ضروري ، إنما ليس إلى الماضي كماضي ، إنّته للحاضر ، إنّته لتصرفاتك لردات فعلك ولمزاجك ولانفعالاتك ولخوفك وللرغبات. وكأن كل شيء يحدث في الحاضر. هناك ماضي فيك. إذا كان بمقدورك أن تكون حاضراً كفاية لمراقبة كل تلك الأشياء ، بغير عين ناقدة ، بدون تحليل ، بدون إجراء أي عملية تفضيلية. إذاً ، أنت تتعاطى مع الماضي لنسيانه نهائياً من خلال قوة حضورك.

لن تجد نفسك في الماضي ، بل في الاستمتاع باللحظة الحاضرة.

الفصل الخامس: من وسط هدوء حضورك يفيض الجمال

الحضور مطلوب لإعطاء الجمال قدره ، للشهادة على فخامة وقدسية الطبيعة. هل سبق لك وحدقت في الأفق اللامتناهي وفي ليلة صافية ، وشعرت بالهدوء المسيطر على الطبيعة ، وأدركت اتساعه اللامعقول ؟

هل سبق لك وأصغيت ، أصغيت فعلاً ، إلى أصوات تدفق شلالات المياه من الجبال ، باتجاه الغابة ؟ أو لزغرودة عصافير الشوك ، عشية يوم صيفي ؟

من أجل هذا ، يجب أن يكون العقل هادئاً ، في حالة ركود. عليك أن تضع جانباً كل الأعباء عن كتفيك ، كل تفكير بالماضي أو المستقبل ، كما عليك أن تتخلى عن كل ما تعرفه ، وإلا ستنظر لكنك لن ترى ، ستصغي إنما لن تسمع. مطلوب حضورك الكلي.

ما هو أبعد من أشكال الجمال الخارجي ، هنا يوجد المزيد... يوجد ما لا يمكننا تسميته. إنه فيض نور ، شيء عميق ، جوهر داخلي مقدس. يشع حين يوجد الجمال ، ويكشف نفسه أمام عينيك ولكن... حين تكون مستعداً لرؤيته.

أيعقل أن يكون هذا الاسم له وحضورك واحد ؟

أيعقل أن يكون هو موجوداً وأنت غير موجود ؟

إبحث عنه بجدية ، إكراماً لذاتك.

انقاء الوعي

حينما تراقب العقل ، تكون تنتشل الوعي من أشكال العقل. هذا الوعي الذي

نسميه المراقب أو الشاهد. وشيئاً فشيئاً. الوعي النقي. يصبح أكثر قوة وتضعف إشكالات العقل.

حين نتحدث عن مراقبة العقل ، نكون نشخص حدثاً هو في الواقع حدث كوني رائع. من خلالك ، يستيقظ الوعي ويتخلص من أحلامه ومن التوافق مع الأشكال المادية. هذه مؤشرات ، لكنها جزء من حدث ، هو عادة ما يزال في رحم المستقبل ، ومرتبطة بالزمن. هذا الحدث ، نسميه. نهاية العالم.

كن موجوداً في كل لحظة من لحظات حياتك اليومية ، هذا يساعدك على التجذر داخل ذاتك ، وإلا سيأتي العقل ويجرفك في تياره.

هذا يفرض عليك تأهيل جسدك كلياً ، يعني أن عليك تركيز انتباهك على حقل طاقة جسدك الداخلية ، لتستشعر الجسد من الداخل إلى الخارج ، ومن ثم تبدأ بالتكلم. وعي الجسد يبقيك موجوداً ، إنه يرسو بك في مرفأ الآن.

هذا الجسد الذي بمقدورك رؤيته ولمسه ، يستحيل أن يكون هو جوهرك. إن هذا الجسد المرئي اللين ، ما هو إلا الوعاء الخارجي أو الحدود المادية لحقيقة متجذرة في الداخل. هذه الحقيقة التي بمقدورك استشعارها كل لحظة كجسد داخلي غير مرئي ، «تقيم في الجسد» لجعلك تتحسس الجسد من الداخل ، لتستشعر الحياة داخله.

أنت منقطع عن الجوهر. طالما عقلك يستحوذ على كل اهتمامك. حين يحدث هذا. ويحدث باستمرار لمعظم الناس. لا تكون في جسدك. يكون العقل قد تمكن من امتصاص كل وعيك ، وحوله إلى موظف في إدارته. . هكذا تجد نفسك عاجزاً عن التوقف عن التفكير.

كي تكون على تواصل واع مع الجوهر ، عليك إعلان الطلاق الكلي بين وعيك

وعقلك. هذه إحدى أكثر مهماتك ضرورة في مسيرتك الروحية ، لأنها ستحرر أكبر قدر ممكن من الوعي الذي سبق وارتبط بأشياء تافهة. الطريقة الفضلى والفعالة للوصول إلى هذا المستوى ، هي بتركيز اهتمامك على جسدك مباشرة وليس على التفكير. على جسدك حيث جوهرك يمكن تحسسه بداية ، كحقل طاقة غير مرئي ، حقل طاقة يهب الحياة لما نعتقد أنه جسد مادي.

التواصل مع الجسد الداخلي

حاول فعل ذلك الآن. قد تجد أنه من المفيد إغماض عينيك أثناء القيام بهذا التمرين. لكن هذا ، وبعد أن تتعرف إلى «جوهرك» لن يكون ضرورياً. وجه اهتمامك للجسد. إفعل ذلك من الداخل... هل هو حي ؟ هل هناك حياة في يديك ، رجلك ، قدميك ، أو في قفصك الصدري ؟ هل يمكنك تحسس حقل الطاقة المتذبذب الذي يغمر كل الجسد ويعطي ذبذبات الحياة إلى كل عضو أو خلية ؟ هل تشعر أنه حقل واحد في كل جسدك ؟

ثابر ، مركزاً إحساسك على جسدك الداخلي للحظات. إياك أن تقع في شرك التفكير... اشعر بالجسد فقط.

كلما أوليته المزيد من الاهتمام ، كلما اتضح هذا الشعور وصار أقوى ستشعر أن كل خلية تزداد حيوية ، وكأن لديك رؤية بصر حاذقة ، يمكنك من رؤية جسدك مشرقاً مضيئاً. لكن هذه الرؤية ستكون مؤقتة ، وستكون بحاجة للمزيد من الانتباه ، حتى تشعر وكأن الصورة التي كونتها هي الصورة الأجل في العالم.

تعمق داخل الجسد

كي تتمكن من التوغل عميقاً داخل جسدك ، ما عليك إلا القيام بتمرين التأمل التالي. إنه لا يحتاج للكثير من الوقت ، إنه يحتاج إلى عشر أو خمس عشرة دقيقة على الأكثر.

تأكد أولاً من عدم وجود أية مزعجات خارجية ، مثل الهاتف ، بعض الزوار. اجلس على الكرسي مستقيم الظهر ، بشكل يسمح لك بالاستمرار واعياً ، ومن ثم اختر وضعيتك المفضلة للتأمل.

تأكد من أنك تجلس مرتاحاً ، أغمض عينيك ، خذ نفساً عميقاً مرات عدة. تنفس من أسفل بطنك وراقب تمدد وانقباض البطن مع كل حركة تنفس. ومن ثم ، كن واعياً لحقل الطاقة الداخلي في الجسد . لا تفكر بشيء . أشعر فقط. هكذا تكون تنقذ الوعي من العقل. إذا وجدت فائدة في ما تفعله أضء سراج الرؤيا.

حين تتمكن من تحسس داخلية الجسد بوضوح ، وكحقل طاقة منفرد ، حين تقدر على ذلك ، تابع بقدر ما تستطيع. إذا قدرت أيضاً ، إرم أية ظلال أو صور عقلانية ما تزال عالقة على جسدك المادي. كل ما عدا ذلك ، هو إحساس يطوق حضورك أو «كينونتك» ، وهكذا يصبح جسدك الداخلي بدون أية ضوابط أو قيود.

ركز اهتمامك أكثر فأكثر في ذاك الشعور. كن جزءاً منه. أغطس في حقل الطاقة ، هكذا تنتفي ثنائية المراقب . بكسر القاف . والمراقب . بفتح القاف ، لك

ولجسدك. لقد تلاشت التمايزات بين الداخل والخارج. إذاً لم يعد هناك جسد داخلي على الإطلاق. وكلما توغلت في عمق الجسد ، كلما تكون قد تجاوزته.

تابع هكذا ، في حالة نقاء الجوهر قدر ما تستطيع ، شرط أن تكون مرتاحاً. ومن ثم حول اهتمامك إلى جسدك الماضي ، إلى نفسك ، إلى أحاسيسك الفيزيائية وافتح عينيك ، أنظر إلى كل ما هو حولك نظرة تأملية ، وليس نظرة نقدية أو تحليلية أو مقارنة. وتابع في تحسس جسدك الداخلي.

عبورك إلى هذه المرحلة ، هو تحرير واقعي ، إنه يحرك من كل القيود لتصنع هوية جديدة ، هذا ما نسميه «غير الجلي». (المصادر غير المرئية للأشياء). الجوهر داخل كل الكينونات. إنه عالم الهدوء العميق والاستراحة ، لكنه عالم التمتع والانتباه الحي ، متى أتيت ، ستأتي «شفافاً» إلى حدود الضوء غير منفصل من «من أنت» ، بل متوافق مع جوهرك.

حين توجه وعيك للخارج ، يستفيق العقل والعالم. وحينما توجهه إلى الداخل ، يتأكد من مصادره الذاتية ، ويعود إلى منزله «غير الجلي».

بعدها ، حين يعود وعيك إلى العالم الجلي المعروف ، كأنك تؤكد شكل هويتك المؤقتة التي سبق لك وتخلت عنها. أنت لك اسم ولك ماض ومستقبل ووضعية حياة ، إنما عليك التنبه إلى أمر مهم جداً ، فأنت لست أنت الذي كنت قبل قليل ، سوف تلقي نظرة خاطفة واقعية داخل نفسك ، هذه النظرات ليست «من هذا العالم» ولا هي مفصولة عنه ، كما أنها ليست منفصلة منك.

الآن فليكن التالي تمرينك الروحي

وأنت تتابع حياتك ، لا تعطِ كامل انتباهك للعالم الخارجي ، ولا لعقلك ، دع شيئاً لأمر آخر.

تحسس جسدك الداخلي ، حتى وأنت تقوم بنشاطاتك اليومية خاصة تلك المتعلقة بعلاقاتك مع الآخرين ، أو الطبيعة. تحسس الهدوء العميق في داخله. واترك الباب مفتوحاً.

من المستحسن جداً أن تعي «غير الجلي» في حياتك. قد تستشعره كإحساس عميق بالراحة ، هدوء لن يتخلى عنك أبداً. مهما حدث خارج ال. «هنا» ، أنت الجسر بين «غير الجلي» و«الجلي» ، بين الله والعالم. هذه هي حالة التواصل المترابط مع المنابع التي نسميها التنور.

تجذر داخلياً

الحل هو في أن تكون بحالة تواصل دائم مع جسدك الداخلي . كي تبقى تشعر به طيلة الوقت ، فهذا من شأنه أن يعمق ويحول حياتك. كلما أوليت داخل جسدك المزيد من الوعي ، كلما ارتفعت وتيرة الذبذبات الصادرة عنه ، وكلما سطع النور أكثر فأكثر. عند مستوى قمة الطاقة ، لن تتمكن السلبية من التأثير عليك ، على العكس أنت من سيكون له التأثير على كل ما يحيط به.

إذاً بمقدورك إبقاء اهتمامك بالجسد ، بقدر ما تستطيع ، فأنت ترسو فيه في مرفأ الآن. لن تخسر نفسك في العالم الخارجي ، ولن تخسر نفسك في عقلك... الأفكار والانفعالات والمخاوف والرغبات ، كلها ما تزال هنا ، لكنها لن تقدر على أن تتغلب عليك.

أين هو انتباهك في هذه اللحظة؟ أنت تصغي إلي ، أو تقرأ في هذا الكتاب الذي هو أمام عينيك. هذا هو محور تركيز اهتمامك. لكنك مهتم بما يحيط بك

من حيوانات وبشر قد تؤثر على نشاطاتك وعلى ما تسمع وعلى ما ترى ، وتجبرك على إقامة تواصل عقلي.

لا شك أنه لا ضرورة لمثل هذه الأشياء التي قد تشتت انتباهك عما هو أساسي ، حاول أن تبقى على تماس مع جسدك الداخلي في الزمن ذاته. دع شيئاً من اهتمامك نحو الداخل ، ولا تسمح له بالخروج أبداً. تحسس كلية جسدك من داخله وكأنه حقل طاقة منفرد وموحد. وكأنك تصغي أو تقرأ بكلية جسدك. دع هذا تمرينك للأيام والأسابيع التالية.

لا تعطِ كل اهتمامك للعقل أو للعالم الخارجي. حاول ، وبكل الوسائل التركيز على ما تقوم به ، وتحسس جسدك الداخلي بقدر ما تستطيع.

تقوية جهاز المناعة

هناك تأمل بسيط ، لكنه قوي وفعال في علاج الذات ، يمكنك اللجوء إليه كلما دعت الحاجة لتقوية وتغذية جهازك المناعي. عليك البدء به فور بداية إحساسك بعوارض المرض ، وحتى وأنت مريض ، يمكنك القيام به. سيحيطك بحزام أمان يصد عنك الإزعاج الخارجي ويمنع أي تأثير سلبي على حقل طاقتك. إنتهبه إنه ليس بديلاً عن تمرين من لحظة إلى لحظة.

حين لا تكون مشغولاً لدقائق عدة ، خاصة قبل أن تأوي إلى النوم أو حين ينبجج الفجر ، وقبل أن يسري الوعي في جسدك ، أغمض عينيك ، استلق على ظهرك ، ثم اختر بعضاً من أجزاء جسدك وابدأ بالتركيز عليها باختصار كبداية: اليدان والرجلان والقدمان وهكذا دواليك. تحسس الطاقة في كل عضو من هذه

الأعضاء. ركز اهتمامك لخمس عشرة ثانية على كل عضو.

ومن ثم ركز اهتمامك على كل الجسد كموجة وعلى دفعات من القدم إلى الرأس.

كن حاضراً كلياً وبثبات ، كن مستعداً في كل عضو من أعضائك.

الاستعمال الخلاق للعقل

إذا أردت استعمال عقلك لهدف معين ، استعمله بالتماس مع جسدك الداخلي. فقط إذا كنت قادراً على أن تكون واعياً بدون أفكار يمكنك استعمال عقلك الخلاق.

حينما تكون بحاجة لجواب أو حل أو فكرة خلاقة ، توقف عن التفكير للحظات وركز اهتمامك على حقل طاقتك الداخلي. كن واعياً مدركاً لأهمية الهدوء.

يمكننا القول: لا تفكر ، برأسك فقط ، بل فكر بكل كلية جسدك.

دع التنفس يدخل الجسد

إذاً ، وفي أي وقت ، وجدت صعوبة في أن تكون على تماس مع جسدك الداخلي ، ما عليك إلا التركيز على تنفسك أولاً. التنفس الواعي الذي هو قوة تأملية تحت تصرفك. إنه سيجعلك على تماس مع الجسد.

وبعد التنفس يأتي دور الاهتمام المتنقل من مكان إلى آخر في جسدك. تنفس داخل الجسد ، وتأمل انقباضات وتمددات بطنك. إن هذا هو الشهيق والزفيز.

إذا كنت ترى بسهولة ، أغمض عينيك وتخيل أنك محاط بالنور أنك محاط
ببحر من الوعي. ومن ثم تنفس في الضوء. تحسس تلك المواد المضيئة تملأ
جسدك وتجعله مضيئاً بدوره.

يركز اهتمامك تدريجياً ، إنما إياك والصور الحسية. أنت الآن في جسدك ،
أنت الآن تمتلك قوة الآن.

القسم الثاني: العلاقة كتمرين روحي

الحب إحدى حالات الجوهر

حبك ليس خارجياً. إنه متجذر في داخلك.

ليس بمقدورك أن تخسره ، ولا هو قادر أن يتخلى عنك.

إنه لا يعتمد على إنسان آخر أو شكل خارجي.

الفصل السادس: القضاء على آلام الجسد

معظم آلام البشرية هي آلام ، نحن نتسبب بها لأنفسنا ، لأننا نرفض كبح جماح سيطرة العقل على مجرى حياتنا. بعض هذه الآلام ، هي بشكل أو بآخر ، نوع من عدم القبول أو عدم الرضا ونوع من المقاومة غير الواعية.

على المستوى الفكري ، المقاومة تتخذ شكل إصدار الأحكام. على المستوى العاطفي فالمقاومة هي ضرب من ضروب السلبية ، وهكذا فجدية الآلام تعتمد على درجة المقاومة للحظة الحاضرة ، وهذا يعتمد بدوره ، على مدى التوافق والتوأمة مع عقلك. العقل يبحث دائماً عن وسيلة لنكران الآن والهروب منه.

بكلمة أخرى ، كلما كنت أكثر انصياعاً للعقل ، كلما توجعت أكثر. وكلما كنت قادراً على احترام وتقبل الآن ، كلما قل إحساسك بالآلام والوجع ، لأنك هكذا تكون قد تحررت من أنانية العقل.

هناك رويون يقولون إن الشعور بالألم ، هو في الأغلب الأعم ، شعور خداع. إنها الحقيقة ، إنما يبقى سؤال ، هل أنت تعتقد أن هذا القول هو فعلاً حقيقة؟ مجرد المعرفة لا تجعله حقيقة. هل تريد تمضية بقية حياتك متقبلاً للألم وتقول هذا مجرد خداع؟ هل هذا الاعتقاد يخلصك منه؟ إن اهتمامنا المشترك الآن ، هو كيف تضع تلك الحقيقة موضع التنفيذ. وهذا كله معتمد عليك وعلى تجاربك الجدا خاصة.

حتمية الألم قائمة ، طالما أنت مرتهن للعقل ، الذي يجعلك تتصرف بلا وعي. أنا هنا أتكلم عن الآلام النفسية والعاطفية التي هي السبب الرئيسي للعديد من الآلام الجسدية والأمراض العضوية. القلق والحقد والإحساس بالذنب أو الغضب

أو الإحباط أو الغيرة ، وما شابه ، كل هذه الأحاسيس هي شكل من أشكال الألم. وكل لذة ، أو لذة انفعالية تحتوي ضمن ذاتها بذرة الألم ، لأنها غير منفصلة عن بعضها البعض.

هناك نوعان من الألم ، ألم مستجد ، وألم كان في الماضي وما تزال أصدائه ترافق مسيرة حياتك اليومية.

طالما أنت غير قادر على العيش في الآن ، فأني ألم عاطفي سبق وأصابك في الماضي ، سيبقى معك وكأنه حاصل الآن ، إن ذكراه ستطفو على وجه الحياة ، ويصبح صلة وصل بين العقل والجسد. هذا بالطبع يشمل معاناتك أيام الطفولة ، معاناتك التي سببها لاوعي الآخرين لك ، الآخرين الذين عشت وسطهم منذ ولادتك.

تراكم الألم هو حقل طاقة سلبي يشغل عقلك وجسدك. إن نظرت إليه نظرة واقعية لوصلت إلى مقارنة حقيقة نوعه: إنه الألم النفسي أكثر منه الألم الجسدي.

هذا النوع من الألم ينقسم . بحد ذاته . إلى نوعين ، مقيم إلى حد ما ، وبنسبة تتخطى الـ 90% من الزمن في جسدك ، تاركاً آثاره عليك جسدياً ونفسياً ، فيجعلك تتطلع إلى السعادة ، وتحلم بالوصول إليها يوماً ما... قد يتحول هذا الألم إلى ألم فعال ملازم لك ليل نهار ، حتى أن هناك من يعيشون آلامهم الماضية وكأنها تصيبهم اليوم. وإن لم يتبدَّ هو من تلقاء نفسه ، تراهم يستذكرونه.

أي شيء قد يعيده إلى الواجهة ، ولم لا طالما أن الماضي مقيم فيك ؟

قطع الصلة مع أوجاع الجسد

أوجاع الجسد ترفض أن تكون تحت سيطرتك المباشرة ، لتتعرف إلى حقيقتها ، لأنك في اللحظة التي تتمكن فيها من السيطرة عليها ، من خلال تركيز الاهتمام ، تكون قد تعرفت إلى كيفية القضاء على حقل طاقتها ، وتكون قادراً على قطع أي صلة معها.

تشعر بفيض كبير من الوعي أو الإدراك ، دعني أسميه الحضور. الآن انت الشاهد ، أو المراقب لوجع الجسد ، وهذا يعني ، أنه لم يعد قادراً على استغلالك ، ولا الادعاء أنه لك ، ولن يستطيع التوسع من خلالك. لقد وجدت قوتك الداخلية.

بعض آلام الجسد غير مستحبة ، لكنها غير مؤذية. كالطفل الذي تعود أن يبكي ، وبعضها مؤذٍ ومضر وكأنه عفريت حقيقي مقيم في ذات الإنسان المريض. لمثل هذا المرض أنواع كثيرة منها الجسدي ومنها العاطفي. هناك من يريد الانقراض على من هم حوله أو المقربين إليه وجعلهم ضحايا. الأفكار والأحاسيس تتحد معاً لتشكل طاقة سلبية مدمرة للذات. ولا عجب إن عرفنا ، أن بعض هذه الآلام تدفع أصحابها إلى الانتحار.

تأكد من عدم وجود أية إشارة تدل على عدم سعادتك إفعل ذلك بأي طريقة تراها مناسبة. قد تظهر هذه العوارض فجأة متخذة أشكالاً عدة ، مثل اليأس أو التذمر أو المزاج المتعكر أو الرغبة في أذية الآخرين ، أو تقطع علاقتك بأحد أصدقائك بأسلوب درامي. إنتبه ، عليك أن تكون يقظاً لتتمكن من السيطرة على حالتك النفسية.

الآلام هذه ، تبغى الاستمرار في الحياة ، كأى شيء في الوجود ، لكنها ، لا تقدر

على ذلك إلا من خلالك وفيك ، من خلال تعاونك معها والسماح لها «لتصبح أنت» وهكذا تحيا من خلالك.

إنها بحاجة لطعام ، لذا ستتغذى من تجاربك السابقة ، تجاربك التي تساهم في إحيائها. تجاربك التي تسمح لها بإعادة إنتاج أوجاع جديدة: غضب ، تدمير ، حقد ، حزن ، وحتى بعض العلل الجسدية الحقيقية. إذاً حين تسيطر عليك هذه الآلام ، تخلق حالة في حياتك تعكس ماضيك على حاضرك. الألم يتغذى على الألم وليس بالبهجة والسرور.

هذا يعني أنه بالرغم من آلامك المستمرة ، فأنت تطلب المزيد من هذه الآلام وتجعل نفسك ضحية نفسك ؛ فلا تعود تدري ماذا تفعل ؛ هل أنت راغب بمواجهة الألم أم راغب بالمزيد منه ، وكلا الرغبتين هي واحدة ، لكنك تتصرف عن غير إدراك ، لأنك لو كنت مدركاً للحقيقة ، لكان كل شعور بالألم يتبدد من تلقاء ذاته. لماذا؟ لأن طلب المزيد من الألم ، يعني الجنون ، ولا أحد عاقلاً يريد أن يكون مجنوناً.

الألم يحيا معتمداً على عدم إدراكك ، على خوفك من مواجهته وعدم الاعتراف أنه يعيش فيك إنما عليك المواجهة. عليك تسليط الضوء عليه ، لتستعيد وعيك وإدراكك ، وإلا تكون تحييه مرة اثنين وثلاثاً.

تبدو الآلام الجسدية أو النفسية جد خطيرة ومؤذية ، يصعب تحملها ، غير أنني أؤكد لك ، كل التأكيد ، على أنها ظواهر غير جوهرية ولا يمكنها أن تحيا عكس إرادتك ، عكس قوة حضورك ، أو بالأحرى ضد قوة حضورك.

حين تصبح المراقب وتبدأ بالتخلص من آلامك ، تستمر هذه الآلام محاولة خداعك لتبقى على تناغم معها ، ولن تكل عن الاستمرار في المحاولة ، بالرغم

من إصرارك على المضي بعيداً عنها ، حتى تصبحا في صراع مرير ، الأمر الذي قد يؤدي إلى أوجاع جسدية حقيقية ، كآلم في الرأس أو في أي عضو من أعضاء الجسد. وابقَ حاضراً ، إبقَ مدركاً كن الحارس اليقظ لفضائك الداخلي. أنت بحاجة لمزيد من الحضور ، لتتمكن من زيادة سيطرتك على الألم ولتتمكن من القضاء عليه. حين تكون تشغل تفكيرك بحقل طاقة أوجاع الجسد ، تكون تغذي هذه الآلام ، تكون تمنحها فرصة جديدة لتحيا ، فإن كنت تستعيد ذكرى حزينة ، تشعر بالحزن وكأنه ليس من الماضي بل وليد ساعته ، وهكذا تصبح مسيطراً عليه «بفتح الطاء».

اللاوعي ، يعني التوافق مع النماذج العقلية أو العاطفية ، وهذا هو التحدي الأكبر لوجود المراقب... إن اللاوعي يريد غياباً كلياً لكل من يراقبه أو يحاول السيطرة عليه.

تحويل المعاناة إلى وعي

إن تمكنت من تحويل المعاناة إلى وعي ، تكون قد جعلت الألم وقوداً لشعلة إدراكك ، هذه الشعلة التي إن أضيئت فلسوف تشع على أبعاد بعيدة بعيدة. هذا هو المعنى الباطني للكيمياء القديمة التي كانت تعتقد بتحويل المعادن الرخيصة إلى ذهب. وهكذا تتحول المعاناة إلى وعي ، يقضي على العلل والأمراض والأوجاع. فمسؤوليتك الآن ، هي في عدم خلق عذابات جديدة.

ركز الاهتمام على الأحاسيس داخلك ، عليك معرفة أنه ألم الجسد ، تقبل هذا قبل كل شيء. لا تفكر به ولا تدع الأحاسيس تتحول إلى أفكار. لا تحلل ولا تصدر الأحكام ، لا تجعله هويتك ، بل ثابر على الحضور ، وعلى القيام بدور

المراقب لها يجري في داخلك.

كن واعياً ومنتبهاً ليس للمعاناة النفسية وحسب ، بل «ولمن يراقب» أو المراقب الصامت. هذه هي قوة الآن. إنها قوة حضورك الواعي. كن هكذا وترقب ما الذي سيحدث.

تلازم الأنا وآلام الجسد

إن المفهوم الذي شرحتة ، هو جد قوي وفعال ، لكنه ، في الوقت ذاته ، بسيط جداً ، لدرجة أنه بمقدور أي طفل أن يتعلمه ويتقن استعماله وهذا ما آمله ، أي أنني آمل أن يتعلمه أطفال المدارس ، كي يبدأ من الأجيال الصغيرة. حالما تعي المبادئ الأساسية لكونك حاضراً كمراقب لها يجري في داخلك . و«تفهم» ذلك ، من خلال تجاربك الحياتية.

هذا لا يعني أن عليك نكران محاولتك ، محاصرة المقاومة داخلك. المقاومة ضد تحريك من المرض ، وإلا تكون كمن ارتضى العيش طيلة حياته ، يستثمر طاقاته في محاربة شيء كان عليه محاربته منذ زمن. واعلم أيضاً ، أن خوفك اللاواعي من فقدان هويتك ، سيخلق قوة مقاومة لإرادتك بالتححرر من الماضي وأوهامه.

راقب المقاومة داخل ذاتك. تأكد من العوارض التي تصاحب الألم. كن جد منتبهاً ، وراقب بدقة لذة الجذ المميزة التي تشعر بها جراء إحساسك بالتعاسة.

كذلك يمكنك الانتقال إلى الاهتمام بآلم الجسد ، ، فكن مستعداً دائماً

كشاهد ، ومن ثم حاول بداية التحول.

وحدك أنت تقدر على فعل هذا ، لا أحد غيرك. إنما قد يحالفك الحظ وتلتقي
بآخرين جد واعين ومنتبهين ، وإن تمكنت من مشاركتهم في جلسات ممارسة
الحضور ، فهذا سيكون جد مفيداً لك ويسرّع في عملية اكتسابك النور والتنور.

أول ما عليك معرفته ، أن محاولتك إيجاد نفسك خارج الألم ، لا تعني أنك
تحررت منه. طالما أن هناك جزءاً من إحساسك بالذات يستثمر في عذاباتك
العاطفية ، فهذا سيجعلك ترفض أي محاولة تسمح لك بالتحرر من الألم.

لماذا؟ بكل بساطة ، لأنك تريد إبقاء نفسك مكتملاً ، ولأن الوجد صار جزءاً
أساسياً منك. هذه مقولة غير واعية ، ولا يمكن التخلص منها إلا بتحويلها إلى
وعي وإدراك.

قوة استعدادك

أصعب شيء من أن تكتشف فجأة أنك ملازم لأوجاعك ، إنما في اللحظة التي
تكتشف فيها هذا ، تكون قد بدأت مسيرة قطع الصلة مع الألم.

آلام الجسد هي حقل طاقة أصبح مقيماً فيك بشكل دائم ، يملأ الفراغ فيك ،
هكذا تكون طاقة الحياة قد تحولت إلى فريسة ، ولم تعد تنبض بالحياة.

مما لا شك فيه ، أن آلام الجسد موجودة ، ولأنها أشياء حدثت في الماضي...
فهي استمرار الماضي فيك ، وكلما توافقت معها ، كلما كنت متوافقاً مع الماضي.
واعتبارك ضحية ، هو نتيجة الاعتقاد أن الماضي أقوى بكثير من الحاضر ، وهذا
مناهض للحقيقة.

الحقيقة القوة الفعالة هي الموجودة في هذه اللحظة ، إنها قوة حضورك ،
و حين تدرك هذا ، تتأكد أنك أنت المسؤول عن فضائك الداخلي . لا أحد غيرك .
وأن الماضي لا يقدر مقاومة قوة الآن التي هي في الأساس موجودة ، إنما بحاجة
لمن يكتشف جمالها . يوضح القديس بولس مفهومه للجمال العالمي فيقول : كل
شيء يعرف من خلال النور ، وكل ما يعرض على النور يصبح نوراً .

كما لا يمكنك محاربة العتمة ، كذلك لا يمكنك مقاومة آلام الجسد ، وأية
محاولة للقيام بمثل هذا العمل . يعني أنك أدخلت نفسك في صراع داخلي . إذاً
المراقبة تكفي... إنها تعني تقبل الأمر كما هو .

الفصل السابع: من العلاقات اللاهافة إلى علاقات التنور

علاقات الحب / الكراهية

ما لم تتمكن من نيل ذبذبات وعي الحاضر. فكل علاقاتك ، والحميمية خاصة ، ستبقى عابرة ، ولن تؤدي إلى النتائج المرجوة. قد تبدو أنها تسير على ما يرام ، كما في حالة علاقة الحب ، غير أن سرعان ما تنقلب هذه العلاقات إلى نقيضها وإلى صراع وعدم رضا وصراخ ، وإلى تعنيف جسدي أو نفسي أحياناً. ويبدو أيضاً ، أن معظم «علاقات الحب» تتحول إلى علاقة حب / كراهية. وهكذا يتحول الحب إلى وحشية ، إلى شعور بالعدائية إلى ما هو أبعد من ذلك بكثير.

ليس بمقدورك أن تحب إنساناً لفترة ما ، ومن ثم تتصرف بعدائية نحوه في فترة تالية ، الحب الحقيقي لا نقيض له. وإذا كان كذلك ، فهذا يعني أنه ليس أكثر من حاجة لإشباع رغبات الأنا حاجة وجدت مصادفة إنساناً آخر لتثبيتها مؤقتاً. إنها احتيال الأنا على الظهور بمظهر المستعبد ، فاستعبدت إنساناً آخر باسم الحب.

غير أن ساعة ستأتي يعجز الحبيب فيها من التصرف وفق ما تريد ، أو بما يلبي احتياجات أنك. هكذا تعود الهواجس الخفية ، تعود وتطفو على السطح ومعها تطفو المخاوف والأفكار التي لا استقرار لها. وينقلب الحبيب إلى نقيضه.

حين تعود الأحاسيس بالألم تطفو على السطح ، لا شك ستشعر بها أكثر من أي وقت مضى ، ولكن الأشد إيلاماً هو اعتقادك أن الحبيب هو سبب هذه الآلام الجديدة . القديمة. وهذا يعني أنك ستصب جام غضبك على هذا الحبيب الذي

كان حبيباً وانقلب ضد حبيبه ، فأصبح عدواً.

ردة فعلك هذه ، قد توقظ آلام الحبيب الذي يحاول . بشكل أو بآخر . الرد عليك بما تصرفت معه . وبالرغم من هذا ما تزال الأنا غارقة في الأوهام ، نعم إنها تتوهم بقدرتها على إجبار الحبيب لإعادة النظر بتصرفه إرضاءً لرغباتك كحبيب . هذا سبب وحيد ، يجعل العديد من الناس تهرب من لحظة الحاضر والبحث عن شيء من العبودية في المستقبل ، بدلاً من تركيز اهتمامهم على الآن : لا يفعلون هذا ، بسبب جهلهم أنهم لو امتلكوا الآن قوة الحاضر ، لتمكنوا من القضاء على الماضي وآلامه ، إنها الحقيقة التي تظهر خداع الماضي ، كنت أتمنى لو يعرف أمثال هؤلاء أنهم كلما اقتربوا من حقيقتهم ، كلما اقتربوا من الله .

إدمان أي شيء بصورة لاواعية سيجعل الألم ، حكماً ، يسيطر عليك . أي إدمان يبدأ بالألم وينتهي به . بغض النظر عن الأمر الذي ندمن عليه ، خمرًا أو طعاماً أو مخدرات أو حتى الإدمان على رؤية إنسان ما . في هذه الحال تكون كمن يستغل شيئاً لإخفاء معاناته من الألم ولهذا ، فبعد كل إحساس بالهمة والحيوية والسرور ، هناك إحساس بالتعاسة ، هناك ألم ناتج عن العلاقة ، الإدمان لا يسبب الألم والتعاسة ، بل يستثير الألم الذي هو أساساً موجود فيك ، وكذلك التعاسة . إن الإدمان الذي يوصلك إلى مرحلة لا تعود فيها قادراً على التراجع ولا على المتابعة ، هذا هو الألم المتصاعد . وهذا سبب لمحاولات الناس الهروب من اللحظة الحاضرة ، والبحث عن أي نوع من العبودية المستقبلية . عليهم أولاً وقبل كل شيء تركيز اهتمامهم على أن الآن هي جزء من مسببات الألم . لو يعرفون مدى سهولة الحصول على الآن ، لعرفوا أن قوة الحاضر هي التي تحل لهم مشاكل الماضي .

هناك من سيقول لك: تجنب إقامة العلاقات ، وهكذا لا تتسبب بالأذى لنفسك ولا تجلب المعاناة لها . هذا قول هراء ، فالمعاناة موجودة في كل مكان . ثلاث علاقات فاشلة خلال سنوات معينة تبقى أفضل بكثير من قضاء ثلاث سنوات في صحراء قاحلة ، أو من قضاء ثلاث سنوات وأنت تسجن نفسك ضمن أربعة جدران .

من الإضافات إلى العلاقات المتنورة

لا هم إن كنت تعيش وحيداً أو مع شريك ، فأليك مفتاح باب الحياة الحقيقية: كن حاضراً ومستعداً دائماً وشدد من أهمية حضورك واستعدادك من خلال تركيز اهتمامك على الآن .

كي يزهر حبك ، يجب أن يكون نور حضورك قوياً ، غير خاضع لسيطرة العقل ، أو آلام الجسد ، أو أية خطيئة ارتكبتها سابقاً .

أن تعرف نفسك كجوهر بدون تدخل العقل وأن تعيش بلا ضجيج العقل ، بحب وبهجة دون الوجد ، هذه هي الحرية وهذا هو الخلاص من الآثار العالقة وتمنع وصولك إلى لحظة الآن ، هو هو التنور .

كي تتخلص من المعاناة ، ما عليك إلا دمج الحضور بالمعاناة ، بهدف تحويلها . كي تتخلص من المفكر ، ما عليك إلا أن تكون المراقب الصامت لأفكارك وتصرفاتك ، خاصة تلك التي ترددها ببغاوياً والتي هي نتاج عقلك ومتوافقة مع القوانين التي تفرضها الأنا .

إذا توقفت عن استثمار طاقتك في «الأناية» سيفقد العقل قدرته التسلطية ،

خاصة تلك القدرة على إصدار الأحكام ، ومقاومة طاقتك الإيجابية ، وهكذا يصبح عاجزاً عن خلق الصراعات والمآسي والآلام الجديدة. بالطبع ، في اللحظة التي تتوقف فيها عن الإدانات ، وتتقبل الأمور كما هي ، في هذه اللحظة تكون قد تحررت من هيمنة العقل ، وبنيت غرفة للحب ، وعشاً للبهجة وراحة البال .

أول ما عليك هو التوقف عن ملامة نفسك وملامة شريكك. أهم مساعد على إنجاح أية علاقة ، هو قبول الآخر كما هو تماماً بلا متطلبات أو رغبة في تغيير أي شيء فيه.

هذا يأخذك مباشرة إلى ما هو أبعد من الأنا. إلى ما هو أبعد وأسمى ، من الأعباء العقل ، أو ما هو عالق في تفكيرك وجسدك. هكذا لا تعود هناك ضحية ، ولا جلاد ، لا متهم . بفتح الهاء . ولا متهم . بكسر الهاء ..

الحب حالة من حالات الجواهر. حبك ليس خارجاً عنك ، إنه متجذر في داخلك. ليس بمقدورك أن تخسره ، ولا هو قادر أن يتخلى عنك. إنه لا يعتمد على إنسان آخر أو أي شكل خارجي.

من خلال هدوء حضورك يمكنك التعرف إلى حقيقتك ، التي لا شكل لها وغير محددة بزمان ، على أنها الحياة غير الواضحة التي تعزز شكلك المادي. هكذا تصبح قادراً على تحسس ذات الحياة ، وهي متجذرة داخل أي كائن بشري أو مخلوق آخر. أنظر إلى ما هو وراء الشكل ولا تفكر بالانفصال. هكذا يتحقق الانسجام والتوافق والتناغم... إنه الحب.

بالرغم من هذا لا بد من القول: الحب لا يزهر إلا بعد أن تتحرر كلياً من سيطرة العقل ، وإلا بعد أن يكون حضورك قادراً على تبديد آلام الماضي . أو على الأقل . حتى تتمكن من البقاء حاضراً كمراقب على الأقل. هكذا لن يتمكن

الماضي أو معاناته من السيطرة عليك مجدداً ويدمر الحب مجدداً.

العلاقات كتمارين روحية

كوننا مخلوقات بشرية تخضع كلياً لسيطرة العقل ، فإننا نفتقد إلى العلاقات المستمدة وجودها من الجوهر ، فتنحول هذه العلاقات إلى مصدر ألم ومعاناة وصراعات نفسية.

إذا كانت العلاقات تقوي احتياجات الأنا والعقل ، وتغذي المعاناة ، كما هو حاصل هذه الأيام ، فلماذا لا نتقبل الأمر الواقع بدلاً من الهروب منه ؟ لماذا لا نتعاون معها ، بدلاً من محاولة منع إقامة علاقات ، أو الاستمرار في تعقب خيالاتنا التي قد تقودنا إلى الشريك الذي يسد احتياجاتنا ؟

من خلال معرفة وتقبل الواقع ، ستفيض درجة ما من درجات التحرر.

على سبيل المثال ، حين تعي ألا انسجام بينك وبين الشريك ، وتأخذ هذا «الوعي» على محمل الجد ، فإنك بوعيك هذا خلقت عاملاً جديداً ألا وهو إمكانية تغيير عدم الانسجام.

حين تعلم أنك لست مرتاحاً ، تكون بمعرفتك هذه ، قد أوجدت مساحة فارغة لتحيط بها عدم استراحتك ، بالحب والحنان ، ومن ثم بتحويل عدم الاستراحة إلى راحة بال.

لا أحد ينكر أهمية التحول الداخلي ، ولكن لا حول في يدك ولا قوة. أنت أعجز عن أن تحول نفسك ، كذلك ليس بمقدورك تحويل شريكك أو أي إنسان آخر ، كل ما بإمكانك فعله هو خلق فرصة كي يحصل التحول. كل ما بإمكانك

فعله هو خلق ممر للرحمة وللغبطة وللحب.

إذاً ، لا تهتم لمجرى علاقاتك ولا لتأثيرها عليك أو على شريكك . كن سعيداً . ذلك لأنه من بين أنقاض اللاوعي برز من أعطاك فرصة الخلاص ، ومهد لك طريق الخلاص .

إنتبه في كل لحظة إلى الحالات التي تمر فيها ، خاصة إلى حالتك الداخلية . إذا كان هناك شعور بالغضب فلا أحد يدري متى يتفجر غضبك ، إذا كان هناك شعور بالنبرة المناكفة ، أو الحاجة إلى إثبات صوابية الرأي ، أو حاجة الطفل للحب والرعاية ، مهما يكن ، ومهما تكن حالتك ، تعرف إلى حقيقة تلك اللحظات ، وخذ الأمر على محمل الجد .

هكذا تصبح العلاقة تمريناً روحياً . إذا أزعجك الشريك ببعض تصرفاته الصادرة عن غير قصد أو إدراك ، لا تهتم... دع الأمور تجري وثابر على إعطائه الحب والحنان .

لو استمررت تتعاطى مع تصرفات شريكك اللاواعية أو اللامدركة على أساس ردات الفعل ، فستصبح أنت بدورك إنساناً لا واعياً ولا مدركاً ، ولكن لا بأس من محاولة التعرف إلى ردات فعلك إن حصلت ، فهذا لن يخسرك شيئاً .

أولم تكن حياتك قبل إقامتك العلاقة ، عرضة للتوترات والصراعات كما هي اليوم ؟ لربما تكون قد لاحظت أن ما من أحد هنا لإسعادك أو لتلبية احتياجاتك ، لذا فإن استمررت تبحث عن وسيلة للخلاص عبر علاقة ما ، فأنت كمن يستمر في البحث عن يخدعه مرة واثنين وثلاثاً . ولكن لو اقتنعت أن العلاقة هنا هي لجعلك واعياً أو مدركاً بدلاً من جعلك سعيداً ، فستتحول هذه العلاقة إلى خشبة خلاص ، وستصبح أنت ووعيك على مستوى عالٍ من النقاء

الذي سيجعلك فريداً في العالم.

كم من الأشخاص حاولوا جعل حياتك ممارسات روحية؟ دعك من الأمر ، ولا تهتم حتى ولو كان شريكك غيرمتعاون في هذا المجال. القداسة . الوعي . تحضر من خلالك فقط... وليس من خلال أحد غيرك. إذن لا ضرورة لانتظار العالم ليصبح سليم الجسم معافى صحياً ، أو لانتظار أي إنسان آخر ليصبح واعياً مدركاً ، لا ضرورة لكل ذلك ، قبل أن يكون بمقدورك أن تصبح متنوراً... وإلا ستنتظر إلى الأبد.

لا تتهم أحداً باللاوعي أو عدم الانتباه ، لئلا تكون تضع وتربط نفسك بالعقل ، أو بوضعية عقلية خاصة. ودفاعك عن هذه الوضعية ، يعني أنك تدافع عما تفعله. الأنا في حالة استنفار دائم ، وأنت ، بسبب تماثلك مع العقل ، تصبح لاواعياً ولامدركاً إلى أن هناك من يلفت النظر إلى تصرفات الشريك. لذا فما عليك إلا أن تكون واعياً وجد حاضر لتقبله . الشريك . كما هو ، وقادراً على رفض إملاءات الأنا ، وغير مستعد لإدانة الآخرين أو اعتبارهم مخطئين.

أن تتخلى عن إصدار الأحكام ، لا يعني أبداً أنك غير قادر على معرفة نقاط الخلل ، أو غير مدرك لما يرتكب الشريك من أخطاء ، بل يعني «أنك المدرك» بأنك لست من «يقوم بردة الفعل» ، وإصدار الأحكام. هكذا تجد نفسك حراً في تصرفك ، أنت حر في عدم القيام بردة فعل نحو أي تصرف صادر عن الآخرين ، وحر في عدم القيام بذلك وأنت واع أنه ، لماذا بدلاً من الدخول في صراع مع الظلمة ، لا تشعل ضوءاً وتسلطه على الظلمة. وبدلاً من القيام بردة فعل إزاء أي خداع ، لماذا لا أنظر إلى المخادع وابتسم.

الكائن المدرك ، يخلق مساحات ناصعة من الحب ، تسمح لكل شيء ولكل

البشر ، أن يكونوا كما هم. وهكذا تنتفي الحاجة لعامل مساعد . على أي درجة كانت . لإجراء أي تحويل في الوجود. هذا التمرين يجعل شريكك غير قادر على الاستمرار معك وهو في حالة اللاوعي .

إذا وافقتما معاً ، أنت والشريك ، على جعل العلاقة بينكما ، ممارسة روحية . فهذا يعني قمة التفاهم. وهكذا يتمكن كل منكما من التعبير عن أحاسيسه ومشاعره نحو الآخر لحظة يشعر فيها ، وهكذا لا تعود هناك ثغرة زمنية في العلاقة ، غير معبر فيها بصدق وصراحة .

عبر بوضوح عما تشعر إنما ليس بأسلوب العتب والملامة ، تعلم الإصغاء للآخر دون اللجوء إلى محاولة الدفاع عن النفس . أعطِ الشريك مجالاً للتعبير عن ذاته / ذاتها ، وكن مستعداً لسماع الشريك . الاتهامات والدفاع عن النفس وما شابه ، وسائل تعبر الأنا من خلالها عن رغبتها في السيطرة والهيمنة . إعطاء الآخرين فرصة للتعبير . كما لذاتك . أمر جد حيوي ، وبدونه لن يزهر الحب .

عندما تزيل العوامل المدمرة للعلاقة ، وتتمكن من القضاء على آلام الجسد ، وحين تفك ارتباطك بالحالة العقلانية ، ويفعل الشريك كما فعلت ، فلسوف تختبران معاً بركة تزهو العلاقة وبدلاً من أن يتهم كل منكما الآخر بأنه سبب آلامه وعدم وعيه ، وبدلاً من الاكتفاء بإشباع حاجات الأنا ، لماذا لا يعبر كل منكما عن حبه للآخر ، الحب الناتج عن التناغم والانسجام في ما بينكما .

هذا هو الحب الذي لا نقيض له .

إذا كان الشريك ما يزال مرتبطاً بالعقل وبمخلفات الماضي ، فيما أنت حر طليق ، وتعيش الحاضر ، فهذا سيشكل تحدياً مهماً ليس لك بل للشريك .

معاونة الماضي ، تتطلب تغذية دائمة . لماذا؟ سؤال في مكانه ، والجواب جد

بسيط ، لأن الأنا ترغب في استمرار خلق صراعات ونقاشات غير مجدية.

إقطع العلاقة مع ذاتك

متنور كنت أم لا ، رجلاً أم امرأة ، فإنك على مستوى شكل هويتك ما تزال ناقصاً غير مكتمل. أنت نصف من كل. أنت نصف من نصفين. هذه اللاتكاملية يُعبر عنها بانجذاب الرجل نحو المرأة ، أو المرأة نحو الرجل. الانجذاب نحو الطاقة النقيضة ، بغض النظر عن مدى انتباهك ووعيك. إنما في حالة ترابطك الداخلي ، تشعر أن هذا الانجذاب هو موجود في مكان ما على محيط حياتك.

هذا لا يعني أنك غير متعلق فعلياً بالآخرين أو بالشريك. فالتواصل الفعلي لا يتم إذا كنت واعياً للجوهر ، منبثقاً عن الجوهر. في الجوهر ، الرجل والمرأة هما واحد ، قد يختلفان في الشكل ، إنما في الجوهر لا. فهما يتكاملان. قد تكون هناك بعض الحاجات من أجل تميز التكامل ، حاجات لو أشبعت لانبثق الجمال. مهما يكن ، إن أشبعت أم لا ، فلن يشكل أي تأثير على حالتك الداخلية.

إن لم تكن قادراً على الإحساس بالاستراحة حين تكون وحيداً ، تروح تسعى وراء علاقة لتحميلها سبب ما يصيبك من إرباك. كن أكيداً ، أن هذا الإرباك سيظهر مجدداً بشكل أو بآخر ، ومن خلال أية علاقة حالية أو مستقبلية ، وثانية ستحمل الشريك المسؤولية الكاملة عما يصيبك من إرباك.

كل ما أنت بحاجة إليه هو تقبل اللحظة كلياً. هكذا تكون مرتاحاً في الهنا والآن ، ومع نفسك أيضاً.

ولكن هل تريد أن تكون على علاقة تامة مع نفسك؟ لماذا لا تقدر أن تكون أنت ذاتك؟ حين تكون على علاقة مع نفسك تكون تجزىء ذاتك إلى اثنين: «أنا» و «ذاتي». الموضوع والهدف الفاعل والمفعول في آن. هذه الازدواجية التي يسببها العقل قد تسبب لك الصراعات في حياتك.

أما في حالة التنور، فأنت هو أنت. «أنت» و «ذاتك» كلاهما واحد، فأنت هنا لا تلوم نفسك ولا تشعر بالأسف من نفسك ولا تعتز بنفسك، لا تحب نفسك ولا تكره نفسك. الانقسام الذي سبق وعانيت منه، لم يعد موجوداً... لقد زالت لغته. لم يعد هناك «أنا أو ذات» تتطلب حماية أو من يغذيها بشكل دائم.

حين تكون متنوراً، تكون هناك علاقة واحدة ما عرفت مثيلاً لها هي العلاقة مع ذاتك، مع نفسك. حين تصبح هكذا، ستتحول كل العلاقات إلى علاقة حب.

القسم الثالث: القبول والتنازل

حين تستسلم إلى الأمر كما هو
وتصبح «أناك» موجودة كلياً
يتوقف الماضي عن امتلاك أي قوة
عالم الجوهر الذي أغرقه العقل بالظلمة
يعود ويرى النور
فجأة ، ينبثق هدوء رائع في داخلك
وكذلك إحساس بالراحة لا حدود له
ومع الراحة يأتيك الكثير من الفرح
ومع الفرح يأتيك الحب

وفي عمق أعماقك ، يوجد المكان المقدس
اللامحدود. والذي ليس بمقدور أحد أن يسميه

الفصل الثامن: قبول الآن

المؤقتية ودورات الحياة

هناك دورات حياة تتكلم بالنجاح ، تأتيك الأشياء خلالها فتتمو وتزهر .
وأخرى فاشلة ، حين تذبلك الأشياء وتحلل ، إنما عليك ترك الأمور تجري
كما هي ، عليك رمي ما ذبل وتحلل أو تحطم ، إفساحاً لمكان جديد لأشياء
جديدة أو للسماح بحدوث التحول .

إما إذا رفضت ذلك وأصررت على مقاومة ما يجري فهذا يعني أنك ترفض
المضي مع تدفق نهر الحياة ، وهذا ما يسبب عذاباً لا تعرف متى يصيبك .
الانحلال . الموت . ضروري لأنه مبعث حياة جديدة ، فلا حياة بدورة حياتية
واحدة .

الدورة غير الموفقة ، هي جد أساسية كي تحقق الروحانية . يجب أن تتعرف
إلى الفشل الذريع ، ولو على بعض المستويات ، كما عليك اختبار معنى خسارة
شيء ، أو بعض الألم كي تتعرف إلى الأبعاد الروحية ، وإلا لربما تحولت
نجاحاتك إلى أمور تافهة لا معنى لها . وهكذا تتحول بدورها إلى فشل .

ما من نجاح إلا ويحمل في طياته بعض الفشل ، وما من فشل إلا ويرشد
للنجاح . في هذا العالم الذي يعطي قيمة للشكل ، كل واحد معرض للفشل
عاجلاً أم آجلاً ، وفي نهاية الأمر ، كل إنجاز يتحول إلى عدم ، كل شيء هو
مؤقت... إنها الحياة .

بمقدورك الاستمرار أن تنتج بفعالية ، أن تخلق أشياء جديدة وفرصاً للحب
والغبطة . إنما لن تدوم لك كل هذه ، فأنت لست بحاجة إليها ، لإعطائك

إحساساً بالذات. هذه الأمور ليست حياتك .إنما هي ظروف حياتك.

لا حدود زمنية لدورة الحياة ، التي قد تستمر بضع ساعات ، أو تستمر بضع سنوات. هناك دورات كبرى ، تتضمن دورات صغرى. ومحاربة دورة الطاقة المنخفضة التي هي ضرورية لتجديد الحياة ، قد تولد عللاً كثيرة ومشاكل أكثر. قد يكون من الصعب ، أو من المستحيل ، تقبل الدورات المنخفضة أو السماح بحدوثها ، لهذا سينتابك إحساس بضرورة الدفاع عن النفس ما يؤدي إلى خلق قوة ضاغطة عليك لإجبارك على التوقف ، وهكذا يتمكن التجدد الضروري من الوصول إلى حيث يجب أن يصل.

إن ثناء العقل على ظروف حياتك ، بغض النظر إن كانت علاقات ، تملك ، قوانين اجتماعية أو ما شابه ، والتناغم معها يجعلك تشعر بالسعادة ، وترضى ، على تصرفاتك ، وقد يصبح جزءاً مما أنت هو ، أو مما يعتقد أنك هو.

إنما لا شيء يدوم في هذه الحياة على حاله ، فإما أن ينتهي أو يتحول إلى شيء آخر ، فما كان حسناً بالأمس ، قد يصبح سيئاً اليوم. والظروف ذاتها التي تسعدك في زمن ما ، قد تكون سبب تعاستك في زمن آخر ، ثروة اليوم قد تتحول إلى لعنة في الغد. حتى فرصة الزواج ولذة شهر العسل ، قد تصبح مأساة خلاف واستحالة في متابعة العيش معاً. أو لربما تغيرت ظروف ما ، فتشعر بالسعادة دون أن تدري أن تغير تلك الظروف أو زوالها هو السبب. هذا يعني أن سعادتك وتعاستك هما عملياً أمر واحد ، لا فرق بينهما ، وحده عامل الزمن يفصل بينهما.

عدم مقاومة الحياة ، يعني أنك تنعم بالنعمة ، أنك مرتاح وممتلئ بالضوء. هذه الحالة لا تعتمد بأي شكل من الأشكال على أي كائن لا سلباً أو إيجاباً.

يبدو هذا متناقضاً ظاهرياً، إنما حين لا تعود معتمداً داخلياً على أي شيء، ترى أن الظروف العامة لحياتك تتغير نحو الأفضل. الأشياء، الناس، أو المناخات التي تعتقد أنك بحاجة إليها لنيل السعادة، تراها آتية إليك طائعة مختارة، من دون إبداء أي جهد من قبلك. أما أنت فحر في التمتع ونيل الفرح إلى ما لا نهاية.

وتمضي هذه الأشياء تأتي وتروح وكذلك دورات الحياة، إنما لا خوف من خسارة شيء. فهذا هي الحياة تجري بسهولة.

السعادة التي تزودك بها ينابيع ثانوية في الحياة، هي ليست السعادة التي تشتهي، إنها فقط انعكاس باهت لفرح الجوهر، إنها صدى الراحة التي وجدتها وأنت تدخل حالة عدم المقاومة. الجوهر يأخذك إلى ما وراء العقل، يحرك من الاتكال على الأشكال. حتى ولو تداعت كل الأشياء حوالبك وتهوت، فستستمر تشعر براحة تتوغل في أعماق ذاتك. قد لا تكون سعيداً، لكنك ستكون مرتاح البال.

استخدام السلبية والتخلي عنها

كل مقاومة داخلية هي نشاط سلبي، بشكل أو بآخر. وكل نشاط سلبي هو مقاومة، وهكذا تكون هاتان الكلمتان توأمين غير منفصلين.

يشمل النشاط السلبي: الغضب والتذمر والخوف والإحباط. ولا عجب إن صار أحياناً سبباً لإقدام البعض على الانتحار. وكثيراً ما تتسبب المقاومة باستثارة المعاناة النفسية وآلام الجسد. حتى يصبح أتعبه سبب قادر على إنتاج أكبر قدر من السلبية، كالخوف والإحباط والحزن العميق.

تعتقد الأنا، أنه من خلال السلبية، تتمكن من تشويه الواقع أو الحقيقة للوصول إلى مبتغاها، وتعتقد كذلك، أنه بمقدورها جذب الظروف التي ترغب فيها، والقضاء على الظروف غير المستحبة لديها.

طالما «أنت». العقل. لا تعتقد أن التعاسة هي فعل، فلماذا تحاول جاهداً لإيجادها؟ الحقيقة أن السلبية ألا تؤمن بفعل، وبدلاً من خلق ظروف حلوة ومستحبة، تسعى لمنع ظهور مثل هذه الظروف، وبدلاً من القضاء على الأوقات الصعبة، تسعى جاهدة لأن تستمر. السلبية مفيدة في حالة واحدة: حالة تغذية الأنا والروح الأنانية. وهذا سبب محبة الأنا للسلبية.

تعلم من أي نبتة أو حيوان كيفية تقبل الأمور والاستسلام للآن.
دعها تعلمك الجوهر والكينونة.

دعها تعلمك كيف تكون وحدة متكاملة. أن تكون واحداً، أن تكون أنت ذاتك، أن تكون حقيقياً وواقعياً.

دعها تعلمك كيف تحيا وكيف تموت.

ولكن طالما السلبية موجودة، فلماذا لا تستفيد منها؟ استفد منها كنوع من إشارة تذكرك أن عليك أن تكون أكثر حضوراً.

حين تشعر بالسلبية تتدفق في داخلك، إن بسبب عامل خارجي، أو أفكار أو أي شيء آخر، انتبه هناك صوت سيصرخ «إنتبه. هنا والآن. إنهض تحرر من عقلك. كن حاضراً كن مستعداً». إنتبه لا تدع الأمور تتراكم إن في عمق ذاتك أو على جسدك الخارجي.

بإمكانك التخلي عن كل هذه الأشياء، ساعة تتأكد من أنك لست بحاجة

لحقل الطاقة بداخلك ، هذا الحقل الذي لا هدف له ، عليك أن تتخلى عنه نهائياً ، وألا تترك له أثراً ، وإن لم تكن قادراً على ذلك ، ما عليك إلا تقبل الأمور كما هي ، وتوجيه الإهتمام نحو المشاعر والأحاسيس .

كبديل اختياري عن إسقاط ردة الفعل السلبية ، يمكنك جعلها تختفي من خلال تصور نفسك شفافاً تلامس الخارج بوضوح .

أنصحك بما يلي ، دعنا نقول إنك جالس بهدوء في البيت ، فجأة تسمع صوت بوق سيارة تمر في الشارع ، تنيرك وتلفت انتباهك . ما الهدف من هذا ؟ لا شيء مطلقاً . لماذا الشعور ؟ أنت لم تفعل ذلك . لست أنت من جلب الإثارة إلى جلستك . إنه العقل ، فعل ذلك تلقائياً وعن غير وعي .

لماذا فعل العقل ذلك ؟ لأنه بسبب عدم وعيه يعتقد أن هذا نوعاً من المقاومة التي تختبرها أنت كفعل سلبي ، أو تعاسة بشكل أو بآخر . هذا هو الخداع بعينه . المقاومة التي وجدت ، الاستثارة أو الغضب في مثل هذه الحال هي أكثر إزعاجاً وتسبباً بالأذى من أي محاولة أخرى .

كل هذه الأمور يمكن أن تتحول إلى تمارين روحية .

كن شفافاً ، بدون أية حواجز صلبة أو مادية . هكذا تسمح للضوء أو أي فعل سلبي ، أن يمر عبرك وأن يخرق جسدك دون أن يترك أثراً فيك . إذ لا جدران تحول دون ذلك .

كما سبق وقلت ، إختبر هذا التمرين مع قليل من التفكير . بوق السيارة أو نباح الكلب أو صراخ الأطفال ، وأشياء أخرى مماثلة دعها تمر مرور الكرام ، لا تولها أي اهتمام وإلا تسببت لك بالألم والعذاب النفسي .

دعها تعبر... دعها تخترق جسدك من جهة إلى أخرى. قد يقول قائل: بدلاً من القيام بردة فعل غير واعية أو القيام بعمل سلبي، كالهجوم، أو الدفاع أو الانسحاب، دع كل هذه الأمور تعبر من خلالك. لا تقاوم عبورها، وكأن شيئاً غير موجود. هذا هو التسامح. وهكذا تصبح أنت محصناً ضد الأذية.

يمكنك إخبار ذاك الشخص أنك ترفض تصرفاته، إذا كنت قد اخترت ذلك. وهكذا تحرم الشخص من قدرة مراقبة حالتك الداخلية. أنت الآن من يملك هذه القوة. وليس أي أحد آخر. حتى عندما لا تكون مؤتمراً بأوامر العقل، لا فرق، إن كان بوق سيارة أو إنساناً فظاً أو فيضان أو هزة أرضية أو خسارة كل ما تملك، فآلية المقاومة هي هي.

لا تبحث عن الراحة ولا تبحث عن أي حالة غير تلك التي أنت فيها الآن. وإلا تكون تخلق صراعاً داخلياً، ومقاومة عبثية.

تقبل أنك لست مرتاحاً، لأنه في اللحظة التي تتقبل كلياً أنك مريبك، سيتحول الإرباك فيها إلى راحة بال. كل شيء تتقبله كاملاً، سيجلب الراحة لك... هذه هي معجزة التنازل أو الاستسلام.

حين تتقبل الأمر كما هو تصبح كل لحظة هي أفضل لحظة. هذا هو التنوير.

طبيعة الرحمة

تجاوز متناقضات العقل، فتصبح كبحيرة عميقة. ظروف حياتك هي سطح تلك الحياة. هادئ أحياناً ومائج أحياناً، تبعاً لدورة الحياة والفصول. أما في العمق، فالمياه هادئة راكدة. أنت البحيرة بأكملها، وليس السطح فقط، الذي

هو على تماس قوي مع العمق ، الدائم الهدوء والسكينة.

غير أنك لم ترفض تغيير أي ظرف أو حالة ، عن طريق الترددات العقلية. سلامك الداخلي غير مرتبط بمثل هذه الأمور. أنت مقيم في الجوهر . غير قابل للتغيير ، غير محدد بزمن ، أنت أزلي سرمدي . لا تعتمد على العالم الخارجي الدائم التموج. يمكنك أن تشعر بالبهجة ، يمكنك خلق أشكال جديدة. تقدر جمال ما ترى ، إنما لا ضرورة أبداً لإلحاق نفسك بأي شيء.

طالما أنت غير مدرك للجوهر وغير متصل مع نفسك ، لن تتوصل إلى معرفة نفسك. أحب عقلك أشكالهم هذه أم لم يحب ، ليست أجسادهم وحسب ، بل تحتوي الأدمغة أيضاً. إذاً أية علاقة لن تكون ممكنة إلا بوجود إدراك للجوهر.

أت من الجوهر؟.. إذاً سوف تتلمس أجساد الآخرين وعقولهم كما لو أنها معروضة على شاشة إذا جاز التعبير. وهكذا أيضاً ، ستتمكن من تحسس حقيقتهم الواقعية كما لو أنها حقيقتك أنت ، إذا ما التقيت أحداً يتعذب ، ويتصرف بعبثية من دون وعي أو إدراك ، ما عليك إلا البقاء حاضراً مستعداً على تماس مع الجوهر ما يجعلك قادراً على التطلع إلى ما هو أبعد من الشكل وتلمس إشباع الآخرين ، ونقاء الجوهر من خلال ذاتك.

بالنسبة للجوهر ، كل العذابات والآلام هي ضرب من ضروب الخداع والتضليل ، وهي ترتبط بشيء يجب ألا ترتبط به. من هنا فمعجزة الشفاء تحدث من خلال إيقاظ الوعي لدى الآخرين ، إذا كانوا مستعدين لذلك.

الرحمة هي إدراك ذاك الميثاق الذي يربط بينك وبين كل المخلوقات. قد تقول: «لا شيء يربط بيني وبين هذا الإنسان». تذكر أن هناك شيئاً مهماً يجمعك به. بعد بضع سنوات من الآن . سنتان أو لربما خمس أو عشرون ، ليس

هماً. كلاهما ستصبحان جثة بالية ، ستصبحان مجرد ذكرى ليس أكثر.
أعتبر هذا قولاً متشائماً؟ لا... إنه الواقع. فلماذا تغمض عينيك؟ هناك
مساواة تامة بينك وبين أي مخلوق آخر.

واحد من أهم التمارين الروحية هو التأمل بعمق الهيئات المادية
للمخلوقات بما فيها أنت. هذا ما أسميه مت قبل أن تموت.

تغلغل عميقاً. هيئتك المادية لم تعد موجودة ، ثم تأتي لحظة ، بعد أن تتبدد
الأفكار وكل شكل من أشكال العقل ، لكنك ما تزال هناك ب. حضورك الأبدي
واع كلياً ، وكذلك الإشعاع والإشراق.

ما من شيء حقيقي يموت. وحدها الأسماء تموت. كذلك الأشكال والأضاليل.
هكذا تصبح الرحمة علاجاً شافياً بكل ما للكلمة من معنى. في تلك الحال ،
تأثيرك الشفائي ، لا يستند مبدئياً على العمل بل على الكينونة . الجوهر. كل
واحد تتواصل معه يتبارك من حضورك ويتأثر براحة بالك التي تحسها ، بغض
النظر إن كان مدركاً واعياً أم لا.

حين تكون مستعداً تماماً وحاضراً كلياً ، والعالم حولك يتصرف بعبثية ، لن
تشعر أنك بحاجة للرد على ما يتصرفون. سلامك متسع وعميق ، بحيث
يستوعب كل ما هو غير مريح ، حتى يبدو وكأنه لم يكن موجوداً في ما مضى.

الحيوانات ، الأشجار والأزهار ستبارك بسلامك الداخلي وتتفاعل معه. إنك
تعلم المخلوقات من خلال الجوهر ومن خلال نشر السلام الإلهي.

لقد أصبحت «نور العالم» ، منبع الوعي النقي ، وهكذا صرت تلغي العذاب
ومسبباته ، وتبعثر اللاوعي من العالم.

الحكمة من التنازل

إنها نوعية إدراكك في هذه اللحظة ، هي العامل الرئيسي لتحديد أي نوع من المستقبل هو بانتظارك ، إذاً التنازل هو أهم شيء بمقدورك فعله لإحداث تغيير إيجابي ، وكل ما عدا ذلك فهو ثانوي. ما من فعل إيجابي حقيقي ، قد ينبثق من خارج حالة اللاتنازل للوعي.

بالنسبة للبعض ، التنازل قد يكون تصرفاً سلبياً ، وإن ضمناً ، قد يعني محاولة للدفاع عن الذات ، استسلاماً ، عدم القدرة على مواجهة تحديات الحياة ، قد يعني أيضاً لا مبالاة وما شابه. التنازل الواقعي هو أمر مختلف كلياً. إنه لا يعني الإذعان أو الاستسلام للحالة التي تجد نفسك فيها أو عدم القيام بأي فعل ، ولا يعني التوقف عن وضع الخطط المستقبلية أو القيام بعمل إيجابي.

التنازل هو البساطة بعينها ، هو الحكمة التي تقضي بالقبول بالأمر الواقع ، بدلاً من مواجهة دفع الحياة الآن. المكان الوحيد ، حيث بمقدورك اختبار إنسياب الحياة. إذاً ، أن تتنازل يعني أن تقبل اللحظة الحاضرة بدون أي شرط أو تحفظ.

هو المقاومة الداخلية ، وهو قول «لا» لما هو كائن. والمقاومة الداخلية هي رفض الجوهر ، من خلال إصدار الأحكام العقلية والسلبية العاطفية ، وتؤكد من ذلك ، حين تسير الأمور «عكس ما يرام» حين تتخذ الاتجاه الخطأ الذي يعني أن هناك فجوة بين متطلبات العقل وتوقعاته وما هو كائن... إنها فترة الألم.

لو أعطيت العمر الطويل ، ستعلم أنه كثيراً ما تجري الأمور عكس ما تشتهي

السفن ، أو لنقل إنها تضل السبيل. تقبلك لما هو حاصل ، يحركك من الانصياع للعقل ، ويسمح لك بالتالي التواصل مجدداً مع الجوهر. المقاومة هي العقل. التنازل هو ظاهرة داخلية جد نقية ، ولا يعني ، أنك على المستوى الخارجي ، غير قادر على القيام بأي فعل وتغيير الظرف الذي كان قائماً.

مما لا شك فيه ، ليس مطلوباً منك أن تتنازل أمام الظرف بكليته ، بل أمام شطر صغير يسمى الآن. لو جاء أحد ، مثلاً ، ورماك بالوحل ، من غير المستحب أن تقول «حسناً أنا ارتضيت لنفسي أن أكون بالوحل» فالقبول هنا ليس تنازلاً.

أنت لست بحاجة لتقبل ظروف حياتية غير مستحبة وغير مسرة ولا ضرورة لخداع نفسك والقول إن لا ضير في ذلك ، لأنك سرعان ما ستجد نفسك تبحث عن سبيل للخروج من الوضع الذي حشرت نفسك فيه. ما عليك إلا حصر اهتمامك باللحظة الحاضرة ، من دون أي تصنيف عقلي بأي طريقة من الطرق. هذا يعني أنه يستحيل إصدار أحكام عن الآن ، إذاً ، ليس هناك مقاومة ولا سلبية عاطفية.

ومن ثم يمكنك فعل كل ما تستطيع لتخرج من الظرف الذي أنت فيه.

هذا النشاط هو ما أسميه النشاط الإيجابي ، إنه أشد تأثيراً وفعالية من النشاط السلبي ، الذي ينتج عن الغضب واليأس وما شابه. حتى تتوصل إلى النتيجة التي تتمناها ، ما عليك إلا الاستمرار في ممارسة التنازل دون الخروج من الآن.

دعني أوضح ذلك. أنت في الليل تسير ، الضباب الكثيف في كل مكان ، بيدك قنديل قادر أن يشق حجب الضباب وينير دربك ، كما لو أن الشمس تسطع. الضباب هو ظروفك الحياتية ، بما فيها الماضي والمستقبل ، أما القنديل فهو وعيك للحاضر ، إنه النسخة التي تشع صفاء ونقاء ، إنه الآن.

عدم التنازل يحصن وضعك النفسي. يعطي الأنا مناعة وقوة ، ويخلق إحساساً قوياً بالانفصال. العالم الذي يحيط بك ، والناس على الأخص ، يتوهمون أنهم مهددون. لذا تبرز الرغبة بتدمير الآخرين ، من خلال إخضاعهم للمقارنات والإدانات ، كذلك تبرز الحاجة للمنافسة والسيطرة. حتى الطبيعة ، تصبح عدوة لك ، ويسيطر الخوف على مفاهيمك وتحليلاتك. إنك مصاب بمرض عقلي خطير إنه البارانويا ، أو الجنون الناتج عن كثرة الشك في الآخرين والشك في تصرفاتهم. جنون الارتياب.

لا تؤدي المقاومة إلى تقوية الوضع النفسي وحسب ، بل وإلى تقوية الشكل المادي ، فالتوتر هو في كل عضو من أعضاء جسدك وهكذا لم تعد طاقة الحياة التي هي جد ضرورية وأساسية في بناء جسم سليم ، لم تعد تناسب في الجسد بحرية. بل تصادف معوقات وحواجز.

إذن أي علاج نفسي يتطلب السماح لنهر الحياة أن يجري بحرية ، ولكن ، حتى تبدأ بممارسة التنازل في كل يوم من أيام حياتك ، فكل الأشياء ستبقى كما هي ، وإن كنت قد تشعر بأنك معافي من حين لآخر.

في حالة التنازل ، ترى بوضوح ما عليك فعله ، تفعل ما يجب فعله ، تفعل شيئاً واحداً ، في وقت معين ، وتركز الاهتمام على أمر واحد في وقت معين. أنظر إلى الطبيعة وتعلم منها. أنظر كيف يتم كل شيء وكيف أن معجزة الحياة تحدث في كل لحظة ، بل في كل حين.

لهذا السبب قال المسيح: «تأملوا زنابق الحقل كيف تنمو ولا تتعب ولا تعتزل».

إذا حالتك بشكل عام غير مرضية ، أخرج من هذه اللحظة واستسلم للأمر

الواقع. هذا هو النور الذي يخترق كثافة الضباب. وهكذا، تتوقف أية مراقبة خارجية على حالة اليقظة عندك. أنت لم تعد أبهاً بنشاط أو مقاومة.

أنظر إلى ما هو مميز. واسأل نفسك: «هل هناك شيء بمقدوري فعله لأغير ما أنا فيه؟» إن كان كذلك، فتصرف بما يتلاءم مع الموقف. لا تركز اهتمامك على مئات الأشياء التي سوف تنجزها في وقت ما من المستقبل. بل ركز على أمر واحد يمكنك إنجازه الآن. هذا لا يعني أنه لا ضرورة لوضع الخطط المستقبلية، إنما من الأفضل أن تخطط لما بمقدورك إنجازه الآن. وعليك أن تعي، كل الوعي، أن أي نشاط قد لا يوُتي ثماره مباشرة ولكن. وحتى تنضج الثمار. لا ترفض واقع الحال.

إن لم يكن هناك عمل تباشر به وفي الزمن ذاته غير قادر على الخروج من الظرف الذي أنت فيه، ما عليك إلا استغلال الظرف وإبداء المزيد من التنازل ولتنزل في عمق الآن، في عمق الجوهر. حين تدخل حيز الحاضر السرمدى، ترى التغيير آتياً، بطريقة أو بأخرى، ودون الحاجة لبذل أي جهد. الحياة تصبح متعاونة ومفيدة، وإذا منعتك العوامل الداخلية، كالخوف والشعور بالذنب، من القيام بأي نشاط، فكن على ثقة أن نور وعيك، سيقضي على مثل هذه العوامل. لا تقل «لست قادراً على تحمل الإزعاج أكثر» أو «لم أعد أهتم بشيء» هذا يخفي توجهاً سلبياً، على شكل امتعاض مخفي. إنه ليس تنازلاً البتة، بل مقاومة مقنعة.

حين تتنازل، فتش في داخلك لربما ما تزال بقية من الرفض مخبأة في إحدى الزوايا. كن حذراً وأنت تفعل ذلك، وإلا ستبقى جيوب مقاومة عدة مختبئة في بعض الزوايا المظلمة، على شكل أفكار أو إنفعالات مجهولة المصدر والهوية.

من الطاقة العقلية إلى الطاقة الروحية

إبدأ بمعرفة أن هناك مقاومة. كن موجوداً حين تبدأ المقاومة ، تأمل كيف يغذيها العقل وكيف يصنف الظروف ، حتى أنه يصنفك أنت والآخرين أيضاً. حدق في مسار الأفكار المتداولة واشعر بطاقة العاطفة.

من خلال مراقبتك المقاومة ستأكد ألا هدف لها. وبتركيز كل اهتمامك على الآن ، تتحول المقاومة اللاواعية إلى وعي وانتباه ، وهذه هي نهايتها.

ليس بمقدورك أن تكون واعياً ، يقظاً ، مدركاً ، وتعيساً في آن. ليس بمقدورك أن تكون متنبهاً وسلبياً في آن. السلبية والتعاسة أو العذاب ، كل هذه ، تعني أن هناك مقاومة ، والمقاومة هي دائماً لاوعي وعدم انتباه.

هل تختار التعاسة ؟ إن لم تسع خلفها ، فكيف ستأتي إليك ؟ ما الغاية التي ترمي إليها ؟ ومن يساعدها على البقاء حية ؟

إذا كنت متنبهاً ، فهذا يعني أنك حاضر كلياً في الآن ، وأن أي سلبية ستتبدد فوراً. ليس بمقدورها البقاء على قيد الحياة في حضورك. إنها تحيا فقط من خلال غيابك.

حتى المعاناة وآلام الجسد ، لا يمكنها الاستمرار طويلاً طالما أنت حاضر. أنت تمنح تعاستك بعض الزمن الإضافي أحياناً. توقف عن إعطائها المزيد من الوقت ، أما تريد لها أن تموت ؟

حتى تشرع بممارسة التنازل ، يبقى المدى الروحي شيئاً تقرأ عنه وتتكلم عنه وتعجب به وتفكر فيه ، آمنت به أم لا ، فالأمر سيان.

وحيث تتنازل ، يصبح المدى الروحي حقيقة حية في حياتك وتصبح الطاقة التي تنتجها لتسير حياتك ذات ذبذبات أقوى بكثير من طاقة العقل التي ما تزال تسيطر على عالمنا.

من خلال التنازل ، تأتي الطاقة الروحية إلى هذا العالم. إنها لا تتسبب بالعذاب لك ، ولا للكائنات الأخرى أو لأي حياة على وجه الكرة الأرضية.

التنازل في العلاقات الشخصية

إنه الواقع الذي لا مفر منه ، واقع أن يحاول إنسان لا واعٍ ، استغلال الآخرين أو السيطرة عليهم. وفي الواقع أيضاً ، هناك أشخاص غير واعين يرفضون أن يستغلهم الآخرون ويسيطرون عليهم. إذا حاولت المقاومة أو محاربة التصرفات غير المسؤولة لدى الآخرين فإنك ، في هذه الحال ، ستصبح أنت أيضاً غير مسؤول.

التنازل ، لا يعني السماح للآخرين غير المتنبهين من استغلالك أبداً... أبداً. إنه من الأفضل أن تقول «لا» بحزم ووضوح لذلك الإنسان ، أو الخروج من الوضع الذي أنت فيه ، وتكون في حالة اللامقاومة الداخلية في الزمن ذاته.

حين تقول «لا» لأحد ما ، قلها بثقة ، بل قلها من أعماق أعماقك ودعها تعبر عن أنك مدرك ما هو الصح وما هو الخطأ.

دعها تبدو أنها ليست ردة فعل ، بل معبرة عن موقف. لا... لا... إنها تحرك من السلبية وتمنع أي معاناة مستقبلية.

إن لم تكن قادراً على التنازل ، فقم مباشرة بأي عمل ، تكلم أو إعمل شيئاً

من شأنه تغيير الوضع . وإلا تجنب الخوض في ما قد يسبب لك المزيد من المعاناة. تحمل مسؤولية حياتك.

رجاء لا تلوث جمال بيئتك ولا نقاء جوهرك الداخلي ، لا تلوث الأرض. لا تسمح للتعاسة أن تقيم داخل ذاتك.

إن لم تكن قادراً على القيام بعمل: إن كنت سجيناً مثلاً ، فليس أمامك سوى خيارين لا ثالث لهما: إما الاستسلام والقبول بالأمر الواقع وإما رفض هذا الواقع ومقاومته ، والنتيجة إما المزيد من القيود ، أو تحرر داخلي غير خاضع لشروط خارجية ، العذاب أو راحة البال.

لا شك أن التنازل سيؤثر جداً على علاقاتك. إن لم تكن قادراً إبداءً على تقبل ما هو موجود ، فهذا يعني أنه لن تكون قادراً على تقبل أي أحد كما هو. سوف تنتقده أو ترفضه أو تدينه ، أو لربما قد تحاول تغيير الناس.

العلاقة . الكائنات البشرية . هي إذاً ذات أهمية ثانوية ، وقد تكون لا تعني لك شيئاً. إن الذي ستجنه من هذه العلاقة . وفق ما ترى . إحساس بالقوة ، لذة جسدية ، أو إرضاء الأنا بشكل أو بآخر.

دعني أوضح أهمية التنازل في حقل علاقاتك مع الآخرين:

حين تكون مجبراً على الدخول في نقاش أو صراع مع الشريك أو لربما مع إنسان آخر. ما عليك إلا الانتباه إلى كيفية دفاعك عن نفسك في مواجهة من يحاول الاعتداء عليك ، وكذلك التأكد من قدراتك الهجومية في حال كنت أنت من يهاجم الآخرين

إنته إلى الطاقة الكامنة وراء حاجتك كي تكون على صواب ، والآخر على

خطأ. هذه هي طاقة الأنا العقلية. وأنت . باعترافك بها ، وبضرورة إرضائها . تجعلها واعية مدركة .

ذات يوم ، فيما أنت غارق في النقاش ، محاولاً إثبات صوابية موقفك ، قد تجد نفسك أمام خيارين لا ثالث لهما: إما الاستمرار في النقاش ورفع مستواه ، أو التوقف والتزام الهدوء لترى ما الذي سيحدث لاحقاً. هكذا تكون قد تنازلت .

تخليك عن النقاش لا يعني أنك فعلت ذلك إرضاً للآخر ، ولا يعني «اعترافاً بأنه على حق» ، فيما تعابير وجهك تدل على عكس ذلك. بل يعني استبدال مقاومة بأخرى ، بمعنى آخر. فيما الأنا ما تزال تدعي السيطرة الكلية. أقدمت طوعاً على تقسيم التنازل .

الأنا ماكرة ، إذاً عليك أن تكون يقظاً ، أن تكون حاضراً كلياً ، وأن تكون صادقاً مع نفسك ، لترى عما إذا كنت تخليت فعلاً عن ارتباطك بموقف العقل ، وحررت نفسك منه .

إذا أحسست فجأة أنك جد مثير ، واضح وتتمتع براحة البال ، هذه إشارة حقيقية على أنك استسلمت فعلاً. إنما ، أنظر إلى ردة فعل الإنسان الآخر ، وماذا حدث له بعد أن توقفت عن استفزازه عبر رفضك آراءه أو مقاومتك لطروحاته. حين تصبح غير مرتبط بالموقف العقلي ، حينذاك يمكنك القول: لقد بدأت علاقة التواصل بالحقيقة. عدم المقاومة لا يعني ، بالضرورة ، عدم القيام بأي فعل ، بل يعني أن أي «فعل» هو ليس ردة فعل ، تذكر تلك الحكمة القائلة: «لا تقاوم قوة الخصم ، بل حاول أن تنتصر» .

القيام ب. «فعل لا شيء» وأنت في حالة حضور قوي ، يعني قوة تحول في مسار الحياة ، وإنقاذاً للموقف والناس .

أساساً هناك اختلاف بين السكون في حالة التنبه العادي ، أو الأصح اللاوعي. «فعل اللاشيء» حقيقة ، تتضمن عدم مقاومة داخلية وانتباهاً شديداً. من جهة أخرى ، إذا كان مطلوب القيام بأي نشاط ، فإنك لن تتصرف بناء لشروط العقل ، بل استجابة للموقف ، متأثراً بحضورك الواعي. في هذه الحال ، يتحرر عقلك من أي مفهوم أو فكرة مسبقة ، إذاً من بمقدوره التنبؤ بالذي سيفعله ؟

تعتقد الأنا أن قوتك تكمن في مقاومتك ، في حين أن المقاومة تبعدك عن الجوهر ، المكان الوحيد للقوة الواقعية... إن ما تراه الأنا ضعفاً ، ما هو إلا جوهرك في نقائه وبراءته وقوته. وما تراه قوة هو الضعف بحد ذاته. الأنا ، إذاً ، تتواجد دائماً وأبداً ، حيث تكون المقاومة التي تتظاهر أنها تحميك من «ضعفك» الذي هو في الحقيقة ، كل قوتك.

في حال التنازل أو الاستسلام ، لن تعود بحاجة للأنا كي تدافع عنك ولا للأقنعة المزيفة. على العكس من ذلك ، تصبح إنساناً بسيطاً ، جد واقعي ، «هذا خطر» ستقول الأنا... سيتسبب بالأذية ويجعلك عرضة للفشل.

إن الذي لا تعرفه الأنا ، هو أنه من خلال تخليك عن المقاومة وتقبلك في أن تصبح عرضة للتجريح ، تتمكن من اكتشاف حصانتك أو بالأصح مناعتك الأساسية والحقيقية.

الفصل التاسع: تحويل المرض والمعاناة

تحويل المرض إلى التنور

التنازل أو الاستسلام هو قبول ضمني بالأمر دون أي تحفظ. نحن هنا نتحدث عن حياتك . هذه اللحظة . وليس عن ظروف أو ملابسات حياتك ، وليس عما أسميه وضعية حياتك .

المرض جزء من مراحل حياتك ، إن في الماضي أو في المستقبل . الماضي والمستقبل يعيقان وجود مجموعة متواصلة مترابطة ، ما لم تنعتق قوة الآن وتتفعل من خلال حضورك المتنبه . كما تعلم ، أن هناك ظروفاً متنوعة حددت وضعية حياتك المرتهنة للزمن ، غير أن هناك ما هو أهم ، بل ما هو أكثر عمقاً: إنها حياتك ، إنه جوهرك المميز في الآن السرمدى .

وكما ليس في الآن أي مسائل تقتضي الحل ، فكذلك لا علل ولا أمراض . الاعتقاد بأن أحداً ما قد أضاف لقباً إلى ظروف حياتك ، يبقى هذه الظروف حيث هي ، يمدّها بيد المساعدة ، ويجعل ما يشبه الحقيقة الصلبة ، خارج اختلال التوازن الوظيفي الموقت ، إنه لم يعطها حقيقة وتماسكاً وحسب ، بل الاستمرارية التي لم تكن من قبل .

بالتركيز على هذه اللحظة ، والحجما عن إعطائها أي نعت عقلي يتحول المرض إلى واحد من تلك العوارض: ألم جسدي أو ضعف أو عدم استراحة أو العجز عن القيام بعمل ما . هذه العوارض هي التي تستسلم لها . الآن ، فأنت لم تستسلم لفكرة «المرض» .

دع المعاناة تدخلك في اللحظة الحاضرة ، في حالة حضور المتنبه المدرك .

واستفد من هذا الحضور الواعي.

التنازل لا يحول الأشياء ، مباشرة على الأقل ، إنما يحولك أنت ، وحين تتحول ، يتحول كل عالمك ، فالعالم ليس أكثر من انعكاس عنك.

المرض ليس المشكلة ، بل أنت هي المشكلة.

حين تكون مريضاً أو ضعيفاً ، لا تشعر أنك فاشل ، أو مذنب ، ولا تلق اللوم على الحياة لإساءتها معاملتك ، ولا تلق اللوم على نفسك أيضاً. كل الذي يصيبك هو بسبب حالة الرفض أو الممانعة.

حتى لو كنت جد مريض ، فلماذا لا تحول مرضك إلى تنور. إستغل كل السيئات التي تحدث في حياتك وحولها إلى تنور.

لا تعط المرض زمناً ، دعه يلا ماضٍ ، بلا مستقبل. دعه يجعلك مدركاً أهمية اللحظة الحاضرة ، وسوف ترى ما سيحدث.

كن كيميائياً ، يحول المعدن الرخيص إلى ذهب ، والمعاناة إلى وعي ويقظة والمأساة إلى تنور.

هل أنت جد مريض ، وتشعر بالغضب مما قلته للتو؟ إذا كان كذلك ، فهذه إشارة واضحة عن أن مرضك صار جزءاً من إحساسك بالذات. وأنت الآن تحمي هويتك. كما تحمي المرض.

إن الظرف الذي سميناه «مرضاً» ليس بمقدوره أن يفعل شيئاً مع من تكون أنت حقيقة.

مهما حلت النوائب ، أو جرت الأمور على غير ما تشتهي ، مهما أصابنا (مرض ، عجز ، خسارة مالية ، حريق المنزل ، ابتعاد الشريك ، موت أحد أفراد العائلة ،

أو حتى الخوف من أن الموت على وشك أن يداهمك)، أعلم أن هناك وجهاً آخر لكل هذه الأشياء. أعلم أنك على بعد خطوة من حدث لا يصدق: تحول كلي للمعادن الرخيصة، والوجع والمعاناة إلى ذهب... هذه الخطوة الوحيدة هي التنازل أو الإستسلام.

أنا لا أقول إنك ستشعر بالسعادة، وفي ظروف كهذه خاصة. لا لن تكون سعيداً، غير أن الخوف والألم سيتحولان إلى راحة بال داخلية وسكون آت من مكان عميق... من غير الجلي ومن غير المعروف بذاته. إنه السلام الإلهي الذي بالمقارنة معه، تصبح السعادة أمراً تافهاً.

مع هذه الراحة المضيئة تأتي الحقيقة. ليس على المستوى العقلي، بل من عمق أعماق جوهرك. أنت منيع جد غير قابل للتلف أو التحلل، أنت خالد، هذا ليس مجرد قول، بل هو حقيقة مطلقة. ليست بحاجة لإثباتات خارجية أو براهين من مصادر جد ثانوية. إنها الحقيقة المطلقة.

تحويل المعاناة إلى راحة بال

في ظرف صعب وحرّج، قد يستحيل عليك تقبل الآن ولكن، لديك خيار آخر، التنازل أو الاستسلام.

فرصتك الأولى هي التنازل، في كل لحظة، لحقيقة تلك اللحظة. إذا استمررت على هذه الحال من التقبل، فلن تعرف بعد اليوم أية سلبية أو أية معاناة ولا تعاسة. أنت تحياه في حالة اللاممانعة. في حالة النعمة والنور بعيداً عن المشاكل والصراعات.

حينما لا تكون قادراً على فعل هذا ، وحينما تضيع تلك الفرصة . لربما لأنك لست في حالة حضور مدرك كفاية ، وقادرة على الحؤول دون بروز ممانعة أو مقاومة غير واعية ، أو لأن الظرف الذي تمر به هو جد حرج ويستحيل عليك تقبله . إذاً انتظر الألم والمعاناة .

يبدو أن الظرف يتسبب لك بالمعاناة . هذا قول مردود جملة وتفصيلاً ، بل هي مقاومتك التي تتسبب بالمعاناة .

والآن إليك فرصتك الثانية من خلال التنازل . إذا كنت غير قادر على تقبل ما هو في الخارج ، فلماذا لا تقبل ما هو في الداخل ؟ إذا لم تكن قادراً على التكيف مع الظروف الخارجية فتكيف مع الظروف الداخلية .

هذا لا يعني لا تقاوم الألم ، استسلم للحزن والأسى أو لليأس أو للخوف وللوحدة ، أو لأي نوع من أنواع المعاناة . كن شاهداً على ما يجري . كن شاهداً فقط ، لا تتدخل .

إفعل هذا ، وسترى المعجزة . معجزة تحول المعاناة المضيئة ، إلى راحة بال لا توصف . هذا هو عذابك الأليم ، فدعه يتحول إلى يوم قيامة وصعود نحو العلا . حين يكون ألمك مضمياً ، يتحول الحديث عن الاستسلام له إلى مجرد تفاهات . حين يكون ألمك مضمياً ، تبدو راغباً بشدة للتخلص منه ، بدلاً من الاستسلام له . بالطبع ، فأنت لا تريد أن تشعر بهذا الألم ، إنما لا مفر من الأمر ، ولا طريق للخلاص منه .

هناك مجالات مزيفة للهروب : العمل ، تناول الشراب ، المخدرات ، الغضب وما شابه ، لكن كل هذه لا تحرك من الألم . المعاناة لا تختفي ، هكذا فجأة حتى ولو جعلتها غير واعية . حين تنكر الآلامك العاطفية ، فكل ما تفعله أو تفكر به ،

كما علاقاتك تصبح ملوثة بالمعاناة. أنت توزع المعاناة، كما الطاقة التي تنتجها، وسيتلقفها الآخرون دون وعي.

إذا كان هؤلاء الآخرون غير مدركين، قد يجدون أنفسهم مجبرين على مهاجمتك وأذيتك بطريقة أو بأخرى، أو لربما قد تؤذيهم عن غير قصد بإسقاط وجعك عليهم.

حين تنعدم الوسائل الخارجية تبقى هناك وسائل داخلية. إذاً لا تدر الظهر للألم. كن في مواجهته واعترف أنك تتألم، إنما لا تفكر فيه. عبر عن معاناتك عند الضرورة، ولكن إياك وخلق تصور عنه في عقلك. وجه كل اهتمامك على الإحساس والشعور وليس على إنسان أو ظرف معين، قد يكون هو السبب فيما أصابك.

لا تسمح للعقل باستغلال الألم لخلق ضحية، فإحساسك بالأسف من نفسك وإخبار الآخرين حكايتك سيبقيك متألماً متوجعاً.

حيث أنه من المستحيل التخلص من الإحساس، فالإمكانية الوحيدة للتغيير هي في التوجه نحوه، وإلا لا شيء سيتغير.

وجه كل اهتمامك إلى ما تشعر به، ولا تعطِ اهتماماً لما يقول العقل. وعليك أن تكون متنبهاً بشدة قبل الدخول في مجال الشعور.

في البدء، قد يبدو كمكان مظلم ومخيف، ومن ثم تبدأ مرحلة الحث على التخلص. لاحظ فقط، ولا تتفاعل معه، ثابر مهتماً بالألم، ثابر على الإحساس بالأسى والخوف والهلع والوحشة، وما شابه من أحاسيس.

كن يقظاً. كن حاضراً. حاضراً مع كامل جوهرك، حاضراً في كل خلية من

خلايا جسدك ، هكذا تكون تجلب النور إلى حيث العتمة... إنه شعلة ضميرك .
في هذه المرحلة بالذات ، ليس من حاجة للاستسلام ، لأنه قد حصل فعلاً .
كيف ؟ سؤال في مكانه ، الإهتمام الكلي ، هو قبول كلي ، بكلمة أخرى هو تنازل
واستسلام . بإعطائك كل الاهتمام والانتباه ، تكون تستعمل قوة الآن التي هي
قوة حضورك .

ما من بقايا مقاومة قادرة على الاختباء هنا أو هناك . الحاضر يلغي الزمن ، ولا
عذاب أو معاناة ، حيث لا زمن . هو رحلة على طريق الموت . واجه الألم
المضني ، إفسح المجال له وخذه بعين الاعتبار . إنه العبور للموت بيقظة...
و حين تموت هكذا ميتة ، تتأكد من عدم وجود لما يسمى الموت . إذاً لا ضرورة
للخوف... الأنا وحدها هي التي تموت .

تخيل حزمة من ضوء الشمس ، نسيت أنها جزء لا يتجزأ من الشمس ،
فأخذت توهم نفسها أن عليها الصراع لخلق هوية خاصة بها ، دون أن يكون
للشمس تأثير . أما تعتقد أن موت هكذا وهم هو ضمني وقدري ؟

أتريد موتاً سهلاً ، أتريد الموت بلا معاناة . بلا ألم مبرح ؟ إذاً لمت كل لحظة
من لحظات الماضي ، ودع نور حضورك ينير الجسد الذي يربط بينك وبين
الزمن ، بين الزمن وبينك... حيث أنت

رحلة العذاب ، التنور من خلال المعاناة

رحلة العذاب أو الطريق إلى الجلجلة المعروفة في المسيحية بـ «درب
الصليب» ، هي الأسلوب القديم للتنور ، وما تزال حتى اليوم . لا تحاول الابتعاد

عنها أو الاستخفاف بفعاليتها... إنها ما تزال فعالة جداً.

إنها متناقضة جداً مع معناها الحرفي ، فهي تعني أن أسوأ ما في حياتك . صليبك . يتحول إلى أفضل ما قد يحدث لك في حياتك. وذلك من خلال إجبارك على التنازل . الاستسلام . من خلال تقبلك «الموت» ، ومن خلال إجبارك كي تصبح لا شيء.

التنور من خلال المعاناة . درب الصليب . يعني إدخالك مملكة السماء فرحاً مغتبطاً. وها أنت تستسلم أخيراً. تستسلم لأنك غير قادر على إيقاف الألم ، غير أن الألم بمقدوره الاستمرار إلى أن تأتي لحظة توقفه.

التنور اختيار واعٍ ، يعني التخلي عن ترسبات الماضي ، والتطلعات نحو المستقبل ، ولجعل الآن محط اهتمام حياتك. إنه يعني الإقامة في الحاضر بدلاً من الزمن إنه يعني القول نعم

وهكذا أنت لست بحاجة للمزيد من الألم.

إلى كم من الزمن أنت بحاجة ، قبل أن تصبح قادراً على القول «لن أخلق آلاماً جديدة ولا معاناة بعد اليوم». إلى كم من الوجد أنت بحاجة ، قبل أن تتمكن من اتخاذ الخيار المناسب.

إذا كنت تعتقد ، أنك بحاجة لمزيد من الوقت ، فسيكون لك المزيد من الزمن . والمزيد من الألم. الزمن والألم توأمان لا ينفصلان.

قوة الإختيار

الاختيار يعني التنبه واليقظة . لدرجة عالية ، وإلا ليس هناك مجال للاختيار.

الذي يبدأ في اللحظة التي فيها تقطع صلتك بالعقل وترفض الخضوع لشروطه ،
إذاً يبدأ الاختيار في اللحظة التي تصبح فيها حاضراً مستعداً.

حتى تصل إلى تلك اللحظة ، فأنت ما تزال غير واع روحياً ، مما يعني أنك
مجبور على التفكير والشعور والتصرف وفقاً لما يمليه عليك العقل.

ما من أحد يختار الخلل الوظيفي والصراع والألم. ما من أحد يختار الجنون.
وكل هذا يحدث ، لأن حضورك غير كاف وغير قادر على محو الماضي. لأنك
تفتقر إلى النور الكافي لتبديد الظلمة. أنت لست هنا بكليتك... لم تستيقظ من
سباتك بعد. وفي الزمن ذاته ما تزال خاضعاً للشروط التي يملئها العقل ، الذي
ما زال يسيطر على حياتك.

لو كنت واحداً من الذين يعانون من مشاكل مع ذويهم ، إذا كنت ما تزال
تفكر بأمر فعلوه أو لم يفعلوه ، وتعتقد أن اختيارهم لم يكن صائباً. ولكن أما
سألت نفسك ، ماذا كنت ستفعل ، لو كنت أنت في موقعهم ؟ ما هي الاختيارات
التي كانت أمامك ؟ لا شيء... إنه العقل الذي يسيطر ويسير.

في الأغلب الأعم ، كل واحد منا يعاني من تلك العلة ، وإن على مستويات
مختلفة. في اللحظة التي تدرك فيها هذا ، لن يعود هناك استياء أو امتعاض.
وهل بمقدورك لوم إنسان مريض ؟ الحل الوحيد أمامك ، هو الإشفاق عليه
ومسامحته.

إذا كنت مسيراً من العقل ، وليس لديك أي خيار آخر ، فهذا يعني أنك
ستعاني طالما أنت غير مدرك ولا متنبه ، وعليك توقع المزيد من المعاناة. سوف
تتحمل عبء الخوف والصراعات والمشاكل والألم. معاناتك هذه ستجبرك على
الخروج من حالة اللاوعي.

طالما أنك تستمد إحساسك بالذات من الماضي ، وليس بإمكانك مسامحة نفسك أو الآخرين فقط عبر امتلاك قوة الآن التي هي قوتك. فقط في مثل هذه الحال تصبح قادراً على المسامحة.

حين تنازل . تستسلم إلى الأمر الواقع ، وتصبح حاضراً كلياً ، يفقد الماضي قوته ، ولا يعود قادراً على امتلاك أي قوة جديدة. لن تعود بحاجة إليه مطلقاً. الحضور هو مفتاح الحل ، الآن هو المفتاح.

بما أن المقاومة هي وليدة العقل ، إعلم أن التخلي عن المقاومة . التنازل . الاستسلام . هو نهاية العقل كسيد عليك ، هذا الدجال الذي يدعي أنه «أنت» ، إنه الله المزيف. هكذا تتبدد السلبية وتختفي كل العذابات.

مملكة الجوهر الذي حاول العقل إخفاءها ، ها هي أمامك.

فجأة تشعر بهدوء رائع ينبعث منك وبإحساس من الراحة يصعب تصديقه.

مع تلك الراحة هناك سرور وغبطة

ومع السرور والغبطة هناك حب

وفي داخل أعماق أعماقك هناك الهيكل المقدس ، الذي لا حدود له ، والذي

لا يحق لنا تسميته.