

إيكهارت تول

# أرض جديدة

كيف تكتشف مغزى حياتك

ترجمة: سامر أبو هوش



© هيئة أبوظبي للثقافة والتراث، المجمع الثقافي  
فهرسة دار الكتب الوطنية أثناء النشر  
أرض جديدة  
إيكهارت تول

الطبعة الأولى 1430 هـ 2009 م

© حقوق الطبع محفوظة  
هيئة أبوظبي للثقافة والتراث (كلمة)

BL624.T63512 2009

Tolle, Eckhart, 1948.

[A New Earth]

أرض جديدة: كيف تكتشف مغزى حياتك / إيكهارت تول، ترجمة سامر أبو هوش - ط.أ. - أبوظبي:  
هيئة أبوظبي للثقافة والتراث، كلمة، 2009.

ص 264 : 24x17 سم

ترجمة كتاب: A New Earth

تدمك: 978-9948-01-369-3

1 - الحياة الروحية. أ - أبو هوش، سامر، 1972.

يتضمن هذا الكتاب ترجمة الأصل الإنجليزي:

Eckhart Tolle

A New Earth: Awakening to Your Life's Purpose

Copyright © 2005 by Eckhart Tolle

All rights reserved



كلمة

[www.kalima.com](http://www.kalima.com) KALIMA

ص.ب: 2380 أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة، هاتف: +971 2 6314 468 ، فاكس: +971 2 6314 462



[www.cultural.org.ae](http://www.cultural.org.ae) أبوظبي للثقافة والتراث  
ABU DHABI CULTURE & HERITAGE

ص.ب: 2380 أبوظبي، الإمارات العربية المتحدة، هاتف: +971 2 6215 300 ، فاكس: +971 2 6336 059

إن هيئة أبوظبي للثقافة والتراث (كلمة) غير مسؤولة عن آراء المؤلف وأفكاره وإنما تعبر آراء الكتاب عن مؤلفها.

حقوق الترجمة العربية محفوظة لكلمة

يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة تصويرية أو إلكترونية أو ميكانيكية بما فيه التسجيل  
الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو أقراص مقروءة أو أي وسيلة نشر أخرى بما فيها حفظ المعلومات واسترجاعها  
دون إذن خطي من الناشر.

TG51a

# أرض جديدة

كيف تكتشف مغزى حياتك

إيكهارت تول

تقديم:

سمو الشيخة سلامة بنت طحون بن محمد آل نهيان

ترجمة:

سامر أبو هوش



مكتبة  
مداخلة آية الله العظمى  
عبد الحسين فضل الله العامة  
٢٠١٣





## المحتويات

11	..... تقديم
13	..... الكتاب ومؤلفه
15	..... الفصل الأول : تفتح الوعي الإنساني
15	..... تذكير
19	..... هدف هذا الكتاب
21	..... خللنا الوظيفي الوراثي
25	..... وعي جديد في طور النشوء
28	..... الروحانية والدين
30	..... الضرورة الملحة للتحوّل
33	..... سماء جديدة وأرض جديدة
35	..... الفصل الثاني : "الأنا" : الحالة الراهنة للإنسانية
37	..... الذات المتوهّمة
40	..... الصوت الذي في الرأس
43	..... مضمون "الأنا" وبنيتها
44	..... التماهي مع الأشياء
46	..... الخاتم الضائع
50	..... وهم الملكية

53	.....التطلب: الحاجة إلى المزيد
55	.....التماهي مع الجسد
59	.....نسيان الكينونة
60	.....من خطأ ديكرات إلى بصيرة سارتر
61	.....السلام الداخلي المتجاوز لكل فهم
63	.....الفصل الثالث : جوهر "الأنا"
64	.....التذمر والامتعاض
67	.....التفاعلية والتظلم
69	.....أن تشعر بصوابك وأخطاء الآخرين
70	.....دفاعاً عن وهم
71	.....الحقيقة: نسبية أم مطلقة؟
74	....."الأنا" ليست أمراً شخصياً
75	.....الحرب كإطار ذهني
77	.....أتريد السلام أم الدراما؟
78	.....أبعد من "الأنا": هويتك الحقيقية
79	.....جميع البنى غير ثابتة
81	.....حاجة "الأنا" إلى الإحساس بالتفوق
82	....."الأنا" والشهرة
85	.....الفصل الرابع : لعب الأدوار : الوجوه المتعددة للأنا
86	.....شرير، ضحية، وعاشق
88	.....التخلي عن تعريف الذات
89	.....الأدوار المسبقة

91	.....الأدوار المؤقتة.....
93	.....الراهب ذو اليدين المتعرقتين.....
93	.....السعادة كدور في مواجهة السعادة الحقيقية.....
95	.....تربية الأطفال: دور أم وظيفية؟.....
98	.....الألم الواعي.....
99	.....التربية الواعية.....
101	.....معرفتك لطفلك.....
102	.....التخلي عن لعب الأدوار.....
105	....."الأنا" المرضية.....
107	.....التعاسة الخلفية.....
109	.....سرّ السعادة.....
111	.....أشكال "الأنا" المرضية.....
114	.....العمل - مع ومن دون "الأنا".....
116	....."الأنا" في حال المرض.....
117	....."الأنا" الجماعية.....
119	.....دليل حاسم على الخلود.....
121	.....الفصل الخامس : "كتلة الألم".....
123	.....ولادة العاطفة.....
125	.....العواطف و"الأنا".....
128	.....البطة ذات العقل البشري.....
129	.....أعباء الماضي.....
131	.....الفرد والجماعة.....

134	كيف تُجدد "كتلة الألم" نفسها
135	كيف تتغذى "كتلة الألم" على أفكارك
137	كيف تقف "كتلة الألم" من الدراما
139	كتل الألم الكثيفة
140	الترفيه، الميديا، و"كتلة الألم"
142	"كتلة الألم" الأنثوية الجماعية
144	كتل الألم الوطنية والعرقية
147	الفصل السادس : الانعتاق
149	الحضور
152	عودة "كتلة الألم"
153	"كتلة الألم" عند الأطفال
156	التعاسة
157	كسر التماهي مع "كتلة الألم"
160	"المسيبات"
162	"كتلة الألم" كوسيلة لليقظة
164	التحرر من "كتلة الألم"
167	الفصل السابع : معرفة ماهيتك الحقيقية
168	ما تحسبه ماهيتك
170	الوفرة
172	معرفتك بنفسك ومعرفتك عن نفسك
174	الفوضى والنظام الأعلى
175	الجيد والسيئ



177	.....عدم الاكتراث بما يجري
178	.....أحقاً؟
179	....."الأنا" واللحظة الراهنة
182	.....مفارقة الزمن
183	.....القضاء على الزمن
185	.....الحالم والحلم
186	.....تجاوز المحدودية
189	.....فرح الكينونة
189	.....السماح بزوال "الأنا"
192	.....كما من دون، كذلك في داخلك
197	.....الفصل الثامن : اكتشاف الفضاء الداخلي
200	.....وعى الأشياء ووعى الفضاء
201	.....السقوط تحت الفكر والسمو فوقه
202	.....التلفزيون
204	.....إدراك السلام الداخلي
207	.....أسمع صوت الغدير الجبلي؟
208	.....الفعل الصحيح
209	.....الإدراك دونما تسمية
211	.....من هو المُختبر؟
212	.....النفس
214	.....أشكال الإدمان
216	.....وعى الجسد الداخلي

217	.....الفضاء الداخلي والفضاء الخارجي
219	.....تمييز الفجوات
220	.....أضع نفسك لكي تجدها
222	.....السكون
223	.....الفصل التاسع : هدفك الداخلي
224	.....اليقظة
227	.....حوار حول الهدف الداخلي
241	.....الفصل العاشر : أرض جديدة
243	.....تاريخ وجيز لحياتك
244	.....اليقظة وحركة العودة
248	.....اليقظة والحركة الخارجية
250	.....الوعي
251	.....الفعل اليقظ
253	.....الشروط الثلاثة للفعل اليقظ
253	.....التسليم
254	.....الاستمتاع
257	.....الحماسة
261	.....حَمَلَة الذبذبات
262	.....الأرض الجديدة ليست يوتوبيا

## تقديم

لطالما كانت الترجمة بما تمثله من انفتاح ووعي وتواصل مع الآخر، من ركائز الحضارة الإسلامية التي قامت على إدراك أهمية الترجمة في فهم الآخر، وكمدخل لدراسة العلوم كافة ثم تطويرها، فقد عكف المسلمون على ترجمة روائع الفكر الإنساني عن اللغات السريانية واليونانية والفارسية والهندية إلى اللغة العربية، فاحتوا بذلك ميراث الأمم السابقة لبناء اللبنة الأساسية لحضارة أشرق التاريخ بانبعائها، واغتنت الإنسانية بثرانها الفكري والروحي، وانبرى علماؤها ومفكروها - بعد اطلاعهم على ما جادت به قرائح الأمم الأخرى - يبنون صرحاً حضارياً شامخاً، ويقدمون بإضافاتهم وإبداعاتهم رصيذاً معرفياً وعلمياً نهلت منه الشعوب الأخرى، واستندت إليه في تشييد حضارتها.

يقول الحق جلّ وعلا: ﴿إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾ (الحجرات: 13)، وفي ميدان التعارف بين شعوب الأرض تُعدّ الترجمة بوابة من بوابات العبور إلى ثقافة الآخر وفكره، ووسيلة لفهمه والتحاور معه.

جاءت فكرة تبني مشروع ترجمة كتاب "أرض جديدة" نتاج رغبة عميقة لخدمة الثقافة العربية، وتعزيز مكانة لغتنا ووعاء فكرنا، وحجر الأساس في وحدتنا، قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ لَنُنزِلَ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿ نَزَلَ بِهِ الرُّوحُ الْأَمِينُ ﴿ عَلَىٰ قَلْبِكَ لِتَكُونَ مِنَ الْمُنذِرِينَ ﴿ بِلِسَانٍ عَرَبِيٍّ مُبِينٍ ﴿﴾ (سورة الشعراء: الآيات 192 - 195)

وتعدّ الرغبة في التواصل مع الثقافة الإنسانية، والتعرّف إلى فكر قد يُسهم في بناء وعي أعمق للحياة والوجود، دافعاً آخر لترجمة هذا الكتاب، بالإضافة إلى المضمون الروحي والأفكار الإيجابية المطروحة فيه.

إن اليقظة الروحية هي ما يعد به الكاتب كل من يقرأ كتابه هذا بقلب وعقل مفتوحين، وبلا أحكام مسبقة، ويعدّها خياراً لا مفر منه لبقاء الإنسانية واستمرارها.

وتلاقي الأفكار الروحية صدى واسعاً في عصرنا حيث طغى الجانب المادي

وتعاضم، فأعاق البشر بظلمه وظلامه عن إشراق الحياة الروحية التي تجلو صدأ النفس، وتكسر سياج العزلة عن القلب، فتسلل إليه خيوط التور باعثة الحياة بتجددها ودفئها.

ويسبر الكتاب أغوار النفس البشرية، ويقف عند الكثير من الأفكار والممارسات المغلوطة التي تشوه رؤيتنا لما حولنا ومن حولنا، وتعيق تقدمنا وتصالحنا مع النفس والآخر، وتشكل - باستمرارها من دون إصلاح - خطراً على مستقبل البشرية على هذا الكوكب، وتقف حاجزاً دون استمتاعنا باللحظة الحاضرة التي هي كل ما نملك.

إنها أفكار لا أجد بيني وبينها بوناً شاسعاً، لأن من أكرمه الله بنعمة الإسلام يدرك جيداً أن تعاليمنا السماوية قد أولت الجانبين المادي والروحي اهتماماً متزامناً، فالمسلم مأمور بأن يستمتع بحياته من دون أن يغفل عن العمل لآخرته امثالاً لقوله تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ ﴾ (سورة القصص: 77) فالعمل من أجل الآخرة طريق يسلكه المؤمنون، ويدفهم للارتقاء بالنفس والروح إلى أعلى مدارج السمو الإنساني.

وعندما شرعت في قراءة كتاب "أرض جديدة" للكاتب إيكهارت تول كجزء من أنشطة الليوان<sup>(\*)</sup>، وجدتني أشدُّ الرحال في رحلة ذهنية وقفت فيها على أعتاب بيت الحكمة أتسم عبق الماضي، وأستشرف ألقه، متأملة تلك الخلية البشرية العجيبة، نماذج بشرية قادت بها إرادة الخليفة المأمون لترجمة روائع الفكر الأجنبي، فصنعت التاريخ بحرصها على العلم والمعرفة، واغترافها الحكمة من شتى منابعها لصياغة أفق جديد أنار للبشرية طريقها قروناً طويلة. فما أحوجنا لبيت الحكمة نسكنه، تتفجر فيه إبداعاتنا، ننقل ونضيف، ننهل من نبع الآخر، ونعطي في عملية تبادل إنسانية حميمة تجاهر بدورنا، وتثبت أن التكامل هو أساس الحياة، وأن الحضارة ميراث متنقل، وليست حكراً على أمة دون أخرى.

سلامة بنت طحنون بن محمد آل نهيان

(\*) تأسس الليوان بأبوظبي عام 2004 برعاية ورئاسة سمو الشيخة سلامة بنت طحنون بن محمد آل نهيان بهدف ترسيخ القيم والثوابت الأسرية المستقاة من عقيدتنا ومن تراثنا الذي يحفظ هويتنا من الضياع؛ ولذلك فإنه يسعى إلى وضع آليات تنفيذية وبرامج واقعية لرفد الحس الإنساني والوطني في مجالات الأنشطة المتنوعة.

## الكتاب ومؤلفه

ولد المعلم الروحيّ والمؤلف إيكهارت تول في ألمانيا، ومارس التدريس في جامعتي لندن وكامبريدج. في سن التاسعة والعشرين ساهم تحوّل داخلي عميق في تغيير مسار حياته بصورة جذرية. فكرس السنوات القليلة التالية لفهم هذا التحول وتعميقه والاتحاد به، فكانت تلك بداية رحلة داخلية مكثفة. وفي وقت لاحق بدأ بالعمل في لندن مع أفراد ومجموعات صغيرة كواعظ ومعلم روحي. وهو يعيش منذ العام 1995 في فانكوفر، كندا.

وإيكهارت تول هو مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً على لائحة "نيويورك تايمز"، وهو كتاب "قوة الآن" (الذي ترجم إلى 33 لغة)، والجزء الثاني منه "أرض جديدة"، وهما يعتبران من أكثر الكتب الروحية تأثيراً في عصرنا.

وقد ساعدت تعاليم إيكهارت العميقة، إنما البسيطة، أعداداً كبيرة من الناس عبر العالم لكي يجدوا السلام الداخلي والرضا الأعمق في حياتهم. ففي صلب تعاليمه نجد فكرة تحوّل الوعي، وهي يقظة روحية يراها المؤلف الخطوة التالية في تطوّر الإنسانية. ويتكوّن جزء أساسي من هذه اليقظة من السمو فوق حالة الوعي القائمة على "الأنا". وهو شرط مسبق لا للحصول على السعادة الشخصية فحسب، بل لإنهاء النزاعات العنيفة المزمّنة في كوكبنا.

وإيكهارت هو خطيب ذائع الصيت، وهو يعلم في أنحاء شتى من العالم. ومعظم تعاليمه أذيعت عبر الأقراص المضغوطة والأقراص المدمجة. وهي غالباً بالإنجليزية، لكنه يقدّم تعاليمه أحياناً بالألمانية والإسبانية. إضافة إلى كتابي "قوة الآن" و"أرض جديدة" وضع المؤلف كتاباً يتضمن مختارات من "قوة الآن" بعنوان "ممارسة قوة الآن".

# الفصل الأول

## تفتّح الوعي الإنساني

### تذكير

كوكب الأرض، قبل 114 مليون سنة، ذات صبيحة بعيد شروق الشمس: أول زهرة تظهر على الكوكب تفتح بتلاتها لكي تستقبل شعاع الشمس. قبل هذا الحدث المهم الذي آذن بتحوّل ثوري في الحياة النباتية، كان الكوكب مغطى بالنباتات منذ ملايين السنين. وعلى الأرجح ألا تكون الزهرة الأولى قد عاشت طويلاً، ولا بدّ من أن الزهور بقيت ظاهرة نادرة ومعزولة، بما أن الظروف لم تكن مؤاتية لعملية إزهار على نحو واسع على الأرجح. بيد أنه ذات يوم، كانت البداية المهمة، حيث حدث انفجار من اللون والضوء عمّ أرجاء الكوكب - لو كان هنالك وعي Consciousness قادر على الإدراك لكي يشهد على تلك اللحظة.

بعد ذلك بوقت طويل، ستلعب تلك الكائنات الرقيقة الفواحة، التي نسمّيها الزهور، دوراً جوهرياً في تطور وعي نوع آخر من المخلوقات. فسيزداد

البشر باضطراب افتتانياً بها. ومع تطوّر الوعي الإنساني لا بدّ من أن الزهور كانت أول ما بات البشر يقدرّونه من دون أن تكون هنالك مصلحة نفعية مرتبطة بها، أي أنها لم تكن مرتبطة بأي شكل من الأشكال بالاستمرارية وبغريزة البقاء. وقد كانت الزهور مصدر إلهام لعدد لا يحصى من الرسّامين والشعراء والمتصوّفة. وينصحنا السيد المسيح بأن نراقب الزهور ونتعلّم منها كيف نعيش. ويقال إن بوذا قدّم ذات مرة "موعظة صامتة" حمل خلالها زهرة وجعل يحدّق بها. بعد مرور بعض الوقت، ارتسمت ابتسامة على وجه أحد الحاضرين، وهو راهب يدعى ماهاكاسيابا Mahakasyapa. ويقال إنه الوحيد الذي فهم الموعظة. ووفقاً للأسطورة فإن تلك الابتسامة (أو فنقل ذلك الإدراك) قد توالّت مع 28 معلماً متعاقبين لتصبح في ما بعد أصل عقيدة "الزن" Zen.

أمكن لرؤية الجمال الكامن في الزهور أن يوقظ البشر، بغض النظر عن مدى قصر تلك اليقظة، على الجمال الذي يشكّل جزءاً جوهرياً من طبيعتهم الحقيقية. وأول إدراك للجمال كان من أهم الأحداث التي شهدتها تطوّر الوعي البشري. إن مشاعر الفرح والحب مرتبطة في حدّ ذاتها بهذا الإدراك. فقد أصبحت الزهور بالنسبة إلينا، من دون أن ندرك ذلك بالكامل، تعبيراً بالشكل عن أرفع ما في دواخلنا وأكثره سموً وعصياناً على اتخاذ شكل محدّد. وسرعان ما تحولت الزهور، الأكثر عبوراً، الأكثر أثيرية ورقة من النباتات التي انبثقت منها، إلى ما يشبه الرسل الآتين من عالم آخر، لتشكل جسراً بين عالم الأشكال المادية الذي يتخذ شكلاً والعالم المجرد الذي لا شكل له. فهي لا تمتلك رائحة رقيقة تبهج البشر فحسب، بل إنها تجلب معها ضوعاً من عالم الروح. ويمكننا، إذا استعملنا كلمة "تنوير" Enlightenment بمعنى أوسع من ذاك المتعارف عليه، أن نعتبر الزهور بمثابة "التنوير" الذي شهدته عالم النبات.

ويمكن القول إن أي شكل من أشكال الحياة، سواء المعدنية أم النباتية أم الحيوانية أم البشرية، قد عرف مثل هذا "التنوير". بيد أن مثل هذا "التنوير" حدث ينذر جداً وقوعه، ذلك أنه ليس مجرد تطور ثوري: فهو يتضمن أيضاً اللاستمرارية (الزوال) في تطوره، قفزة إلى مستوى آخر مختلف تماماً من الكينونة، والأهم من ذلك، يتضمن تقليص العنصر المادي.

ما الذي يمكن أن يكون أثقل وأكثر عصياً على الاختراق من الصخرة، وهي الأكثر كثافة بين الأشكال كافة؟ ومع ذلك فإن بعض الصخور يعرف تغييراً في بنية جزيئاته، فيتحول إلى كريستالات، ويصبح بذا شفافاً تجاه الضوء. إن بعض الكربونات، تحت كمية هائلة من الضغط والحرارة، يتحول إلى ألماس، وبعض المعادن الثقيلة الأخرى يتحول إلى أنواع أخرى من الأحجار الكريمة.

لقد بقي أكثر الزواحف التصاقاً بالأرض من دون تغيير يذكر طوال ملايين السنين. لكن بعضها الآخر نبت له الريش والأجنحة وتحول طيوراً، متحدّياً بذلك قانون الجاذبية التي أبقته على الأرض على مرّ الأزمنة السابقة. ولم تصبح هذه الكائنات أفضل في الزحف أو السير، بل تجاوزت كلياً الزحف والسير إلى الطيران.

منذ زمن سحيق، كان للزهور والكريستالات والحجارة الكريمة والطيور دلالة مهمة للروح البشرية. وهي بكل تأكيد، مثل أشكال الحياة كافة، تعبيرات مؤقتة عن الحياة الواحدة والوعي الواحد الكامنين. ويمكن أن تعزى الدلالة الخاصة لهذه الأشياء والكائنات وسبب شعور البشر بهذا القدر من الافتتان بها، إلى صفتها الأثرية.

ما أن يصبح هناك قدر معين من "الحضور" Presence، من الاهتمام الساكن واليقظ في مفاهيم البشر، حتى يمكنهم الإحساس بجوهر الحياة



السامية، ذلك الوعي أو الروح الكامن في داخل كل من الكائنات، كل شكل من أشكال الحياة، وأن يدركوا توحيدها مع جوهرهم الخاص وبالتالي أن يحبوها مثلما يحبون أنفسهم. لكن قبل أن يحدث هذا، فإن غالبية البشر لا ترى سوى الأشكال الخارجية، ولا تدرك الجوهر الداخلي، تماماً كما أنها غير واعية بجوهرها الخاص ولا ترى نفسها إلا في شكلها الفيزيائي والسايكولوجي.

ولكن في حالة الجوهرة أو الكريستال أو الحجر الكريم أو الطير، فإنه حتى الشخص الذي لديه القليل من "الحضور" أو ليس لديه أي نسبة منه على الإطلاق، يمكنه أن يستشعر من وقت لآخر أن هنالك ما هو أكثر من مجرد الوجود المادي لهذا الشكل، من دون أن يعلم أن هذا هو سبب انجذابه نحوه، ويشعر بصلة روحية معه. فبسبب طبيعته الأثيرية، يحجب شكله الروح الكامنة إلى درجة أقل مما هي الحال مع أشكال الحياة الأخرى - الأطفال، الجراء، الهررة، الحملان، وما إلى ذلك. فهي هشة، رقيقة، غير راسخة تماماً بعد في المادية؛ إن براءة وعذوبة وجمالاً ليست من عالمنا هذا، ما زالت تشع عبرها. وهي تحدث السرور حتى في نفوس البشر غير مرهفي الحسن.

لذا حين تكون يقظاً وتأمل زهرة، أو حجراً من الكريستال أو طائراً، من دون أن تسمي الأمر ذهنياً، فإن هذا يصبح نافذة لك على ما لا شكل له. تنفتح نافذة داخلية، أياً تكن صغيرة، على عالم الروح. ولهذا السبب فإن أشكال الحياة الثلاثة "المتنورة" هذه قد لعبت منذ القدم مثل هذا الدور المهم في تطور الوعي البشري. لماذا، على سبيل المثال، تشكل جوهرة اللوتس رمزية مركزية في البوذية، ويرمز ذلك الكائن الأبيض، الحمامة، إلى الروح القدس Holy Spirit في المسيحية. لقد مهدتا الأرضية لانتقال أكثر عمقاً في الوعي النباتي من المقدر له أن يلعب دوراً في الجنس البشري. هذه هي اليقظة الروحية التي بدأنا نشهدا الآن.

## هدف هذا الكتاب

هل البشرية مستعدة لتحوّل في الوعي، لتفتّح داخلي جذري وعميق جداً إلى حدّ أنه بالمقارنة معه، لا يعدّ تفتح الزهور، مهما بلغت روعته، إلا انعكاساً ضئيلاً له؟ أيمن أن يفقد البشر كثافة بناهم الذهنية المشروطة وأن يصبحوا كالكريستال أو الأحجار الكريمة شفافين أمام نور الوعي؟ أيمنهم تحدّي قوة الجاذبية المادية وأن يسموا فوق التماهي مع الشكل الذي يحافظ على موقع "الأنا" Ego ويحكم عليهم بالبقاء أسرى شخصياتهم المحدّدة؟

لقد كانت إمكانية مثل هذا التحوّل هي الرسالة المركزية لتعاليم الحكمة العظمى في البشرية. إن أولئك الرسل، بوذا، السيد المسيح، وآخرين، وليسوا جميعاً معروفين لنا - كانوا أوائل زهور البشرية. كانوا مبشّرين، صنفاً نادراً وثميناً من الكائنات. لكنّ تفتحاً واسع النطاق لم يكن ممكناً بعد في ذلك العهد، وأسئله فهم رسالتهم على نحو واسع، وحتى أنها شوّهت إلى حدّ كبير. وبالتأكيد لم تحوّل هذه الرسالة السلوك البشري، إلا بين أقلية صغيرة من البشر.

هل البشرية أكثر استعداداً اليوم من عهود أولئك المعلمين الأوائل؟ ولماذا ذلك؟ وما الذي يمكنك فعله، إذا كان لا بدّ لك من ذلك، لكي تساعد على إحداث أو تسريع هذا التحوّل الداخلي؟ ما الذي يميّز الحالة الأنوية (مصدر من أنا) السابقة للوعي، وعبر أيّ إشارات يمكن التعرف إلى الوعي الجديد الناشئ؟ يسعى هذا الكتاب إلى الإجابة عن هذه الأسئلة وغيرها. وأهم من ذلك فإن هذا الكتاب بحدّ ذاته هو أداة تحوّل نشأت من الوعي الجديد الناشئ. وقد تكون الأفكار والمبادئ الواردة في الكتاب مهمة، لكنها تبقى ثانوية. فهي ليست أكثر من معالم على طريق اليقظة Awakening. بينما تقرأ فإن التحوّل يحدث في داخلك.

ولا يهدف هذا الكتاب إلى إضافة معلومات أو معتقدات جديدة إلى عقلك، ولا يحاول إقناعك بأي شيء، بل يسعى إلى أن يحدث تحولاً في وعيك، أي أن يقودك إلى اليقظة. بهذا المعنى فإن هذا الكتاب ليس "مشوقاً". فالمشوق يعني أنك تستطيع الاحتفاظ بمسافة، وأن تلهو بالأفكار والمفاهيم في عقلك، مؤيداً أو غير مؤيد لها. هذا الكتاب هو عنك، فإما أن يغير حالة وعيك، وإلا يكون بلا معنى. وهو لا يمكنه أن يوقظ إلا أولئك المستعدين لذلك. ليس الجميع مستعداً بعد، لكن كثيراً كذلك، ومع كل شخص يشهد اليقظة، فإن زخم الوعي الجماعي يزداد وينمو، ويصبح هذا الوعي أسهل على الآخرين. إذا لم تكن تعرف ما الذي تعنيه اليقظة، فتابع القراءة. فقط حين تصل إليها ستعرف المعنى الحقيقي لها. إن لمحة بصر تكفي لإطلاق عملية اليقظة، والتي لا عودة عنها بعد ذلك. بالنسبة إلى بعضهم تأتي هذه اللمحة خلال قراءة هذا الكتاب. بالنسبة إلى بعضهم الآخر ممن لم يدركوا ذلك بعد فإن العملية قد بدأت أساساً. وهذا الكتاب سيساعدهم على إدراكها. وقد تكون هذه العملية بدأت بالخسارة أو بالمعاناة عند بعضهم؛ وعند بعضهم الآخر من خلال الاتصال بمعلم روحي أو بتعاليم روحية، عبر قراءة كتاب "قوة الآن" The Power of Now أو كتاب آخر روحي حيّ وبالتالي كتاب يملك خاصية التحويل - أو أي تركيبة من هذه العناصر المذكورة أعلاه. إذا كانت قد بدأت عملية اليقظة في داخلك، فإن قراءتك لهذا الكتاب ستسرّع منها وتكثفها.

إن جزءاً مهماً من اليقظة يتمثل في الاعتراف بذاتك غير اليقظة، "الأنا" بينما تفكر وتتكلم وتتحرك، وأيضاً الاعتراف بالعمليات الذهنية الجماعية المشروطة التي تديم حالة اللا يقظة.

لهذا السبب فإن هذا الكتاب يعرض المظاهر الأساسية للأنا وكيف تعمل في الفرد كما في الجماعة. وهذا مهم لسببين متصلين: الأول هو أنه ما لم تعرف

الآليات الأساسية التي تقف وراء أعمال "الأنا"، فلن تتعرف عليها، وسوف تخذعك لكي تتماثل معها مراراً. وهذا يعني أنها تهيمن عليك كمنتحل صفة يزعم أنه أنت. والسبب الثاني هو أن فعل الإدراك نفسه هو أحد السبل التي تحدث بها اليقظة. حين تدرك اللا يقظة في داخلك، فما يجعل اليقظة ممكنة هو نهوض الوعي، هو اليقظة عينها. لا يمكنك الفوز في معركة مع "الأنا"، كما لا يمكنك محاربة الظلام. فنور الوعي هو كل ما يلزم. وهذا النور هو أنت.

## خللنا الوظيفي الوراثي

إذا ما نظرنا بتعمق أكثر إلى الأديان والتقاليد الروحية لدى البشر، فسنتكشف أنه تحت الكثير من الفروقات الظاهرة سطحياً هنالك بصيرتان أساسيتان تتفق عليهما معظم هذه الأديان والتقاليد الروحية. وتختلف الكلمات التي يعبر بها كل منها عن هاتين البصيرتين، لكنها جميعها تشير إلى حقيقة أساسية واحدة. وهي إدراك أن الحالة "العادية" (الطبيعية) لعقل معظم البشر يحتوي على عنصر قوي مما يمكننا تسميته بالخلل الوظيفي أو حتى الجنون. وربما كانت بعض التعاليم الواقعة في صميم الهندوسية هي الأقرب إلى رؤية هذا الخلل كشكل من الاعتلال الذهني الجماعي. وهذه التعاليم تسمى ذلك الـ "مايا"، أي "حجاب الوهم". ويعلن رامانا ماهاريشي، أحد أعظم حكماء الهند بوضوح شديد: "العقل هو مايا".

وتستعمل البوذية تعابير مختلفة. فوفقاً لبوذا فإن العقل البشري في حالته الطبيعية يولد الـ "دوكا" Dukkha، التي يمكن ترجمتها إلى المعاناة أو عدم الرضا، أو التعاسة الصريحة. وهو يرى أن هذه "الدوكا" هي خاصية من خواص البشرية. أينما ذهبت، ومهما فعلت، يقول بوذا، فإنك ستلاقي "الدوكا"، وستعبر عن نفسها في كل حالة من الحالات عاجلاً أم آجلاً.

وبحسب التعاليم المسيحية، فإن الحالة الذهنية الطبيعية الجمعية للبشرية تنتمي إلى "الخطيئة الأصلية". وهذه الكلمة، أي "الخطيئة"، هي كلمة قد أسيء فهمها وتفسيرها إلى حدّ بالغ. هذه الكلمة هي ترجمة حرفية للكلمة الإغريقية التي كتب بها "العهد الجديد"، وأن ترتكب الخطيئة يعني أن تخطئ الهدف، على نحو ما يخطئ رامى السهام هدفه، فإن ترتكب الخطيئة يعني أن "تضيع الغاية" من الوجود البشري. تعني أن تعيش بغير مهارة، أعمى، وبالتالي أن تتعذب وتكون سبباً لعذاب الآخرين. مجدداً، يشير التعبير، وقد تجرّد من حمولته الثقافية وسوء تفسيره، إلى الخلل الوظيفي الوراثي في الوجود البشري.

إن إنجازات البشرية مثيرة للإعجاب ولا يمكن إنكارها. لقد ابتكرنا أعمالاً سامية من الموسيقى والأدب والرسم والعمارة والنحت. وفي الحقبة الأخيرة من تاريخنا أحدث العلم والتكنولوجيا تغييرات جذرية في طريقة عيشنا، ومكاننا من ابتكار أشياء كانت تعتبر إعجازية قبل قرنين من الزمن فحسب. بلا شك: إن العقل البشري يتمتع بقدر عال من الذكاء. بيد أن هذا الذكاء نفسه مشوب إلى حدّ كبير بالجنون. لقد ضخّم العلم والتكنولوجيا التأثير التدميري الذي مارسه الخلل الوظيفي في العقل البشري على كوكب الأرض، على أشكال الحياة الأخرى، وعلى البشر أنفسهم. ولهذا السبب فإن القرن العشرين هو الزمن الذي يمكننا أن نرى فيه بأوضح شكل هذا الخلل الوظيفي، وهذا الجنون. عامل آخر هو أن هذا الخلل يتكثف في حقيقة الأمر ويزداد تسارعاً.

اندلعت الحرب العالمية الأولى في 1914. لقد كانت الحروب الوحشية التدميرية التي انطلقت بدافع الخوف والجشع والسعي إلى السلطة، من الأحداث الاعتيادية خلال مختلف الحقب، مثلما كانت العبودية والتعذيب والعنف واسع الانتشار، التي مورست لأسباب دينية وأيديولوجية سياسية. وقد عانى البشر على

أيدي بعضهم بعضاً أكثر مما بسبب الكوارث الطبيعية. بيد أنه بحلول العام 1914 اخترع العقل البشري المتطور ليس فحسب المحرك ذا الاشتعال الذاتي، بل القنابل والرشاشات والغواصات وقاذفات اللهب والغازات السامة. أصبح الذكاء في خدمة الجنون! خلال حرب الخنادق في فرنسا وبلجيكا قضى ملايين الرجال لكسب بضعة أميال من الطين. وحين انتهت الحرب عام 1918 وقف الناجون ينظرون برعب عاجزين عن فهم هذا الدمار المائل أمامهم: عشرة ملايين من البشر قضوا وما يفوق هذا العدد شوّهوا أو أصيبوا بعاهات مستدامة. لم يصل الجنون البشري إلى هذا المستوى من الفعالية في تاريخ البشرية، ولم يكن من قبل بمثل هذا الوضوح. لكن لم يكن البشر يعرفون أن تلك كانت مجرد البداية.

في نهاية القرن العشرين بلغ عدد الأشخاص الذين قتلوا جراء العنف على أيدي إخوانهم البشر أكثر من مئة مليون شخص. وقد قتلوا ليس في الحروب بين الأمم فحسب، بل أيضاً عبر الإبادة الجماعية والمذابح، مثل قتل عشرين مليوناً من "أعداء الطبقة العاملة، والجواسيس والخونة" في الاتحاد السوفياتي سابقاً في ظلّ حكم ستالين، أو الفظائع التي يندى لها الجبين التي ارتكبتها ألمانيا النازية في الهولوكوست. كما قتل البشر في صراعات داخلية أصغر حجماً، مثل الحرب الأهلية الإسبانية أو خلال حكم الخمير الحمر في كمبوديا حين قتل نحو ربع سكان هذا البلد.

لا نحتاج سوى إلى مشاهدة الأخبار اليومية على شاشات التلفزة لنذكر أن نار الجنون لم تخمد بعد، وأنها مستمرة في القرن الحادي والعشرين. وهناك ناحية أخرى من نواحي الخلل الوظيفي الجماعي للعقل البشري، تتمثل في العنف غير المسبوق الذي يمارسه البشر على أشكال الحياة الأخرى وعلى كوكب الأرض نفسه - تدمير الغابات المنتجة للأوكسجين وغيرها من أشكال

الحياة النباتية والحيوانية؛ سوء معاملة الحيوانات في المزارع؛ تلويث الأنهار والمحيطات والهواء. بذلك يصرّ البشر، مدفوعين بالجشع والجهل، على سلوك إذا ما استمرّ دونما تمحيص ومراجعة، فلن ينتج عنه سوى دمار الجنس البشري نفسه.

تشكّل التعبيرات الجماعية عن الجنون الكامن في قلب الوجود البشري، الجزء الأعظم من تاريخ البشر. فهو إلى حدّ بعيد تاريخ من الجنون. لو أن تاريخ البشرية كان التاريخ العيادي لفرد واحد، فإن التشخيص سيكون بالضرورة: أوهام "جنون ارتياب" Paranoia مزمنة، نزوع مرضي لممارسة القتل وأعمال العنف القسوى والوحشية ضدّ "أعدائه" الواضحين - لا وعيه الذاتي وقد انعكس إلى الخارج. تاريخ مجرم مجنون، مع بعض الحقب القليلة الصافية.

إن الخوف والجشع والسعي إلى السلطة هي القوى السايكولوجية الدافعة ليس فحسب للحروب والعنف بين الأمم والقبائل والأديان والأيدولوجيات، بل هي أيضاً سبب الصراع الدائم في العلاقات الشخصية. فهي تتسبب بتشويه فهمك أو تصوّرك عن الأناس الآخرين وعن نفسك. ومن خلالها تخطئ في تفسير كل وضع من الأوضاع، مما يقودك إلى ارتكاب أفعال مزلّلة تهدف إلى تخليصك من الخوف وتشبع حاجتك إلى المزيد، وهو قاع لا نهاية له ولا يمكن ملؤه.

لكن من المهم أن ندرك أن الخوف والجشع والسعي إلى السلطة ليست هي الخلل الوظيفي الذي نتكلم عنه، لكن هي نفسها نشأت من هذا الخلل، الذي هو ضلال جماعي متجذّر في داخل كل عقل بشري. ويوصينا عدد من التعاليم الروحية بنبذ الرغبة والخوف. لكن هذه الممارسات الروحية عادة ما لا تحصد النجاح. فهي لا تتجه إلى أصل الخلل. لأن الخوف والجشع والسعي إلى السلطة، ليست هي العوامل السببية النهائية. ذلك أن السعي إلى أن تكون إنساناً

أفضل يبدو أمراً مستحسناً وذكياً القيام به، لكنها مغامرة لا يمكنك إصابة النجاح فيها ما لم تمرّ بتحوّل في الوعي. هذا لأنها ما زالت جزءاً من الخلل الوظيفي نفسه، شكلاً آخر أكثر خفاءً وتخلخلاً من تحسين الذات، من الرغبة في المزيد، ومن تقوية المرء لهويته المفهومية ولصورته الذاتية. لا تصبح صالحاً بأن تحاول أن تكون كذلك، بل بأن تجد الخير الموجود أساساً في داخلك، والسماح لهذا الخير بالظهور. لكنه لا يمكنه الظهور ما لم يتغير شيء أساسي في وعيك.

إن تاريخ الشيوعية، المستلهمة أساساً من مثل نبيلة، يظهر بوضوح ما يحدث حين يسعى الناس إلى تغيير الحقيقة الخارجية - خلق أرض جديدة - من دون أن يسبق ذلك تغيير في حقيقتهم الداخلية، في وعيهم. يضعون الخطط من دون أن يأخذوا في الحسبان الخلل الوظيفي الذي يحمله كل شخص في داخله: "الأنا" Ego.

## وعي جديد في طور النشوء

تشارك معظم الأديان والثقافات الروحية القديمة الرؤية المشتركة التي تقول إن حالتنا العقلية "الطبيعية" مشوهة بعيب أساسي. غير أنه، انطلاقاً من هذه الرؤية لطبيعة الوجود البشري - التي يمكننا أن نسميها الأخبار السيئة - تنهض رؤية أخرى: الأخبار الطيبة حول إمكانية تغيير جذري للوعي البشري. في التعاليم الهندوسية (وأحياناً البوذية أيضاً)، هذا التغيير يسمّى "التنوير". في تعاليم السيد المسيح يسمّى "الخلاص" وفي البوذية يسمّى "نهاية المعاناة أو العذاب". والانعتاق واليقظة هما تعبيران آخران يستعملان لوصف هذا التحوّل.

إن أعظم إنجاز للبشرية ليس أعمال الفن والعلم والتكنولوجيا، بل إدراكها لخللها الخاص، لجنونها. في الماضي البعيد، عرف قلة من الأفراد هذا الإدراك.



وثمة رجل يدعى غوتاما سيدهارتا Gautama Sidhartha ، عاش قبل 2600 سنة في الهند، كان ربما أول من رأى ذلك بوضوح تام. لاحقاً أسبغ عليه لقب بوذا. وكلمة بوذا تعني "اليقظ" وفي الحقبة نفسها تقريباً برز في الصين أحد أوائل المعلمين الذين عرفوا اليقظة. وهو لاو تسو Lao Tsu الذي ترك سجلاً بتعاليمه على شكل أحد أعمق الكتب الروحانية التي عرفتها البشرية وهو Tao Te Ching.

إن إدراك المرء لجنونه هو بالطبع بداية يقظته، بداية الشفاء والارتقاء. ثمة بعد جديد من الوعي قد بدأ بالظهور في كوكبنا، تفتح تجريبي أول. وقد بدأ أولئك الأفراد النادرون بمخاطبة معاصريهم. تكلموا عن الخطيئة، عن المعاناة، وعن الضلال. قالوا: "انظروا كيف تعيشون. انظروا ماذا تفعلون، والمعاناة التي تتسببونها". ثم أشاروا إلى إمكانية إيقاف معاصريهم من كابوسهم الجماعي من الوجود البشري "الطبيعي" (أو الاعتيادي). دلوهم على سواء السبيل.

لم يكن العالم بعد جاهزاً لهم، ومع ذلك فقد كانوا جزءاً مهماً وحيوياً من اليقظة البشرية. وبصورة حتمية فقد أسى فهمهم تماماً من قبل معاصريهم، كما من قبل الأجيال اللاحقة. وقد لحق بتعاليمهم، رغم أنها بسيطة وقوية في آن، التشويه وسوء الفهم، وحتى أن ذلك ظهر في بعض الحالات في كتابات تلاميذهم. وعلى مرّ القرون، أضيف إلى هذه التعاليم الكثير من الأمور التي لا علاقة لها بها، بل كانت انعكاسات لسوء فهم أساسي. وقد تعرّض بعض المعلمين للسخرية والإهانات والقتل، وبعضهم الآخر صار يعبد بوصفه إلهاً. لقد تعرّضت التعاليم التي أشارت إلى السبيل إلى تجاوز الخلل الوظيفي في العقل البشري، إلى الخروج من الجنون الجماعي، إلى التشويه بحيث باتت في حدّ ذاتها جزءاً من الجنون.

وهكذا أيضاً الأديان التي أصبحت إلى حدّ بعيد قوى مسببة للشقاق بدلاً

من الوحدة. بدلاً من أن تنهي ضروب العنف والكرهية من خلال إدراك وحدة كافة أشكال الحياة، تسببت بمزيد من العنف والكرهية، وبمزيد من الانقسامات بين الناس كما بين مختلف الأديان، بل وحتى داخل كل واحد من هذه الأديان. تحولت هذه الأديان إلى أيديولوجيات، إلى أنظمة من المعتقدات التي يتماثل معها الناس، وبالتالي يستعملونها لتعزيز إحساسهم الخاطيء بأنفسهم. من خلال هذه الأيديولوجيات صار في وسعهم أن يعتبروا أنفسهم "المصيبين" وأن يعتبروا غيرهم "المخطئين" وبالتالي أن يعرفوا هويتهم من خلال أعدائهم، أولئك "الآخرين"، "الكفرة" أو "أصحاب العقائد الخاطئة" الذين يرون أنه يحقّ لهم قتلهم. لقد جعل الإنسان "الرب" على صورته. واختزل الأبدى، والمطلق، وما لا يسمّى، إلى وثن ذهني، عليك أن تؤمن به وتعبده بوصفه "إلهي" أو "إلهنا".

ولكن... ولكن... رغم كل الأفعال المجنونة التي ارتكبت باسم الدين، فإن "الحقيقة" التي تشير إليها ما زالت تشعّ في صلبها. ما زالت تشعّ، وإن خافتة، عبر طبقات وطبقات من التشويه وسوء التفسير. لكن من غير المرجّح أنك لن تتمكن من تصوّر أو فهم هذه "الحقيقة" ما لم ترّ على الأقل لمحات منها في ذاتك. وعلى مرّ العصور، كان ثمة أفراد نادرون اختبروا تحوّل الوعي، وبالتالي أدركوا في ذواتهم ذلك الذي تشير إليه جميع الأديان، وقد استعملوا وقتذاك، لوصف "الحقيقة" غير المفهومية، الإطار المفهومي لدياناتهم الخاصة.

ومن خلال بعض أولئك الرجال والنسوة، نشأت "مدارس" أو تيارات داخل كلّ الأديان الكبرى، وقد مثلت هذه التيارات ليس إعادة اكتشاف فحسب، بل في بعض الحالات تكثيفاً لنور التعاليم الأصلية. هكذا نشأ مذهب "الغنوسطية" Gnosticism (أو الأدرية) والصوفية Mysticism في مطالع العصور الوسطى للمسيحية، وكذلك "الصوفية" Sufism في الإسلام، و"الحسيدية" Hasidism

و"الكابالا" kabala في الديانة اليهودية، والـ "أدافيتا فيدانتا" Adavita Vedanta في الهندوسية، والزن Zen والـ "دزوجشن" Dzogchen في البوذية. معظم هذه المدارس تعتبر "هدامة" Iconoclastic. وقد سعت إلى هدم طبقات فوق طبقات من المفهومية القاتلة والبنى الفكرية للمعتقدات، ولهذا نظر إلى العديد منها بعين الريبة وغالباً بعدوانية من قبل المؤسسات الرسمية. فعلى عكس السائد، ركزت تعاليم هؤلاء على الإدراك وعلى التحول الداخلي. وعبر هذه المدارس أو الحركات الباطنية استعادت الأديان الكبرى قوتها التحويلية للتعاليم الأصلية، رغم أنه في معظم الحالات، لم يتح إلا لأقلية قليلة من الناس التعرف على هذه المدارس. فأعدادهم لم تكن قطّ كبيرة كفاية بحيث تحدث أي تأثير جدي على الوعي الجماعي العميق الكامن في عقل الأغلبية. وعلى مرّ الزمن، أصبح بعض هذه المدارس نفسها رسمياً بصلابة أو تمّ وضعه في إطار مفهومي محدد أو ظلّ غير فعال.

## الروحانية والدين

ما هو دور الأديان الكبرى في نشوء الوعي الجديد؟ يعي العديد من الناس الآن الفرق بين الروحانية والدين. يعون أن حصولك على منظومة إيمانية - مجموعة من الأفكار التي تعتبرها حقيقتك المطلقة - لا يجعل منك شخصاً روحانياً بصرف النظر عن طبيعة تلك المعتقدات. في حقيقة الأمر، كلما قمت أكثر بدمج أفكارك (معتقداتك) في هويتك، بت أكثر انفصلاً عن البعد الروحاني في داخل ذاتك. ونجد الكثير من "المتدينين" عالقين عند هذا المستوى. فهم يساؤون بين الحقيقة والفكر، وبما أنهم متماثلون تماماً مع الفكر (فكرهم) فهم يزعمون الملكية الحصرية للحقيقة، وذلك في محاولة لا واعية لحماية هويتهم. لا يدركون محدودية الفكر. وما لم تعتقد (تفكر) مثلهم بالضبط، فأنت مخطئ

في نظرهم، وفي الماضي غير البعيد كثيراً عنا، كانوا يبرّون لأنفسهم قتلك لهذا السبب. وبعضهم ما زال يفعل هذا حتى الآن.

إن الروحانية الجديدة، تحوّل الوعي هذا، ينشأ إلى حدّ كبير خارج بنى المؤسسات الراسخة. ولطالما كانت هناك جيوب من الروحانية حتى في الأديان ذات التوجّه العقلي، رغم أن المؤسسات الراسخة شعرت بالتهديد من قبل هذه الجيوب وغالباً ما حاولت قمعها. وبعدّ التفتّح واسع النطاق للروحانية خارج البنى المؤسساتية تطوراً جديداً تماماً، لم يكن ممكناً تصوّره في الماضي، لاسيما في الغرب، الذي يهيمن عليه العقل أكثر من كل الحضارات الأخرى، وحيث كانت الكنيسة المسيحية تملك الحقّ الحصري بالروحانية. ولم يكن في مقدورك أن تقف ببساطة وتلقي خطاباً روحانياً أو تنشر كتاباً روحانياً من دون أن تحظر الكنيسة ذلك، وإن لم تفعل ذلك، فإنها كانت تسارع إلى إسكات صوتك. لكن اليوم، حتى ضمن بعض الكنائس والأديان، نرى علامات على التغيير. وهذا مما يدخل الدفء إلى القلوب، ويشعر المرء بالامتنان حتى على أقلّ إشارات الانفتاح مثل تلك التي قام بها البابا يوحنا بولس الثاني بزيارته مسجداً وكنيساً.

بات هنالك اليوم، جزئياً كنتيجة للتعاليم الروحانية التي نشأت خارج المؤسسات الراسخة، لكن أيضاً بفعل تدفق تعاليم الحكمة الشرقية القديمة، عدد متزايد من أتباع الأديان التقليدية ممن باتوا قادرين على التخلي عن التماثل مع المعتقدات المتصلبة والدوغمائية والشكلية في أنظمتهم الإيمانية، واكتشاف العمق الحقيقي الكامن في تقاليدهم الروحانية نفسها، في الوقت نفسه الذي يسبرون فيه أعماق ذواتهم. يدركون أنه كيف تكون "روحانياً" لا علاقة لها بما تعتقده بل بحالة وعيك الداخلي. وهذا في المقابل يحدّد كيف تتصرّف في العالم وكيف تتفاعل مع الآخرين.

أما أولئك غير القادرين على النظر أبعد من الشكل فيصبحون أكثر رسوخاً في معتقداتهم، أي في عقولهم. إننا لا نشهد فحسب تدفقاً غير مسبوق للوعي في هذه المرحلة، بل أيضاً رسوخاً وتكثفاً للأنا. بعض المعتقدات سيكون منفتحاً على الوعي الجديد؛ بعضها الآخر سيصلب مواقعه العقائدية ويصبح جزءاً من كل تلك البنى المصطنعة التي من خلالها ستدافع "الأنا" الجماعية عن نفسها "وتردّ الصاع صاعين". بعض الكنائس والمذاهب والطوائف والحركات الدينية هي بشكل أساسي كينونات أنوية جماعية، متصلة في تماثلها مع مواقعها الذهنية مثل أتباع أي أيديولوجية سياسية مغلقة على أي تفسير بديل للواقع.

لكنّ قدر "الأنا" التلاشي، وجميع بناها المتحجرة، سواء أكان معبراً عنها في معتقدات أم مؤسسات أم شركات أم حكومات، ستتحلل من الداخل، مهما بدت راسخة. سوف تنهار أولاً البنى الأكثر تحجراً، الأكثر مناعة أمام التغيير. وقد رأينا ذلك يحدث مع الاتحاد السوفياتي الشيوعي. فكم بدت متجذرة وراسخة ومترابطة بيد أنها في غضون سنوات قليلة تحللت من الداخل. لم يتنبأ أحد بذلك. وفوجئ الجميع. وهناك الكثير من المفاجآت الأخرى في انتظارنا.

### الضرورة الملحة للتحوّل

حين يواجه شكلٌ من أشكال الحياة، فرداً كان أم نوعاً، كارثة جذرية، وحين لا تعود تلك الطريقة القديمة ناجعة لوجوده في العالم، وفي التفاعل مع نفسه أو مع عالم الطبيعة، وحين يصبح بقاءه مهدداً بمشكلات لا تعدّ ولا تحصى، فإنه إما يموت وإما ينقرض وإما يرتفع فوق محدوديات شرط وجوده عبر قفزة تطورية.

يُعتقد أن أشكال الحياة على كوكبنا تطوّرت أولاً في البحر. حين لم يكن

ثمة حيوانات بعد على اليابسة، كان البحر يعجّ بالحياة. ثم لا بدّ من أنه في مرحلة ما، انطلق أحد الكائنات البحرية بمغامرة الذهاب إلى اليابسة. ربما يكون قد زحف بضعة إنشات في البداية، ثم، مرهقاً من الجاذب المغناطيسي لكوكبنا، قد يكون عاد إلى الماء، حيث لا وجود للجاذبية تقريباً، وحيث يمكنه العيش براحة أكبر بكثير. ثم حاول ثانية، وثالثة، ورابعة، وبعدها بوقت طويل بدأ يتكيف مع الحياة على اليابسة، ونمت له أقدام بدلاً من الزعانف، وورثة بدلاً من الخياشيم. ومن غير المرجح أن يقوم جنس ما بمثل هذه المغامرة في بيئة غريبة عنه ويخضع لتحوّل تطوّرّي (ارتقائي) ما لم يكن مجبراً على فعل ذلك بسبب وضع كوارثي ما تعرّض له. قد تكون هناك مساحات كبيرة من البحر اقتطعت من المحيط الأساسي ثم تناقصت المياه تدريجياً على مرّ الآف السنين، مما أجبر الأسماك على مغادرة مسكنها الطبيعي وأن تتطوّر.

إن الاستجابة لكارثة جذرية تتهدّد وجودنا ذاته، هو التحديّ الذي يواجه البشرية الآن. ذلك أن الخلل الوظيفي في عقلنا الجماعي، الذي تمّ لحظه منذ 2500 سنة من خلال الحكماء القدماء، ويجري تضخيمه الآن عبر العلم والتكنولوجيا، يهدّد للمرة الأولى بزوال الكوكب. حتى فترة قريبة جداً، لم يكن تحوّل الوعي البشري - رغم أن المعلمين القدماء أشاروا إليه - أكثر من احتمال، وقد أدركه عدد قليل من الأفراد النادرين هنا وهناك، بصرف النظر عن الخلفية الثقافية أو الدينية. لم يحدث تفتح في الوعي البشري على نطاق واسع لأنه لم يكن إلزامياً بعد.

وعما قريب سوف يدرك جزء مهم من سكان الأرض، إن لم يكونوا قد أدركوا أصلاً، أن البشرية تواجه الآن خياراً حاسماً: التطوّر أو الموت. وثمة نسبة ضئيلة نسبياً، ولكن متزايدة بسرعة، من البشر قد بدأت تختبر في ذاتها تشظي الأنماط الذهنية للأنا القديمة، وظهور بعد جديد للوعي.

إن ما يمرّ الآن بطور النشوء ليس منظومة معتقدات جديدة، ولا ديانة جديدة، ولا أيديولوجية روحانية جديدة، ولا ميثولوجيا جديدة. فنحن نقرب، ليس فقط من نهاية الميثولوجيات، بل الأيديولوجيات والمنظومات العقائدية أو الإيمانية. إن التغيير يمضي أعمق من مجال عقلك، وأعمق من أفكارك. في حقيقة الأمر، في قلب الوعي الجديد يكمن ارتقاء الفكر، القدرة الجديدة على السمو فوق الفكر، وعلى إدراك بعد جديد ضمن ذاتك أوسع بما لا يقاس من الفكر. عندئذ لن تستمدّ هويتك، وإحساسك بماهيتك، من تيار الفكر المتدفق الذي كنت تعتبره ذاتك في الوعي القديم. أي انعتاق أن تدرك أن "الصوت الذي أسمع في رأسي" ليس أنا، ليس ماهيتي. من أنا إذن؟ أنا من يرى هذه الحقيقة. ذلك الوعي الذي يسبق الفكر، ذلك الفضاء الذي يحدث فيه الفكر أو العاطفة أو التصور الحسي.

ليست "الأنا" بأكثر من هذا: تماه (تماثل، تطابق) Identification مع الشكل، ما يعني بصورة أولية أشكال الفكر. إذا كان للشراً أيّ واقع - وهو له واقع نسبي غير مطلق - فهذا أيضاً تعريفه: التماهي التام مع الشكل - الأشكال الفيزيائية (المادية)، الأشكال الفكرية، والأشكال العاطفية. وهذا ينتج عنه لا وعي مطلق بأيّ صلة لي مع الكلّي Whole، وبوحدانيتي الجوهرية مع كل "آخر" كما مع "المصدر" Source. هذا الإغفال هو خطيئة أصلية، معاناة، وضلال (أو وهم). عندما يكون هذا الضلال من الانفصال التام هو الأساس وهو ما يحكم كل ما أفكر به وكل ما أفعله، فأيّ عالم هذا الذي أقوم بإنشائه؟ لتجد الإجابة عن هذا، لاحظ كيف يتواصل الناس مع بعضهم بعضاً، اقرأ كتاب تاريخ، أو شاهد الأخبار على شاشة التلفزيون هذه الليلة.

إذا لم تتغيّر بنى العقل البشري، فسينتهي بنا الأمر على الدوام بإعادة بناء العالم نفسه، الشرور نفسها، والخلل الوظيفي نفسه.

## سماء جديدة وأرض جديدة

عنوان هذا الكتاب مستلهم من نبوءة في الكتاب المقدس تبدو اليوم أكثر قابلية للتحقق أكثر من أي حقبة أخرى في تاريخ البشرية. وترد هذه النبوءة في كلا العهدين القديم والجديد وتتكلم عن انهيار النظام العالمي القائم وولادة "سماء جديدة وأرض جديدة". نحتاج إلى أن نفهم هنا أن السماء ليست موقعاً مكانياً، بل تشير إلى عالم الوعي الداخلي. هذا هو المعنى المتضمن للكلمة، وهذا هو معناها أيضاً في تعاليم السيد المسيح. أما الأرض، فهي التمثيل الخارجي في شكل Form، الذي هو دوماً انعكاس للداخلي. إن الوعي البشري الجماعي والحياة على كوكبنا مترابطان بصورة جوهرية. "السماء الجديدة" هي ظهور حالة متحوّلة من الوعي البشري، و"الأرض الجديدة" هي انعكاس للعالم الفيزيائي (المادي). بما أن الحياة البشرية والوعي البشري هما في جوهرهما في وحدانية مع الحياة على الكوكب، ومع تحلل الوعي القديم، فلا بدّ من حدوث ثورات جغرافية ومناخية طبيعية بشكل متزامن في أجزاء كثيرة من العالم، وقد بدأنا نشهد بعضها الآن.





## الفصل الثاني

### "الأنا": الحالة الراهنة للإنسانية

تستطيع الكلمات، سواء ألفت وتحوّلت إلى أصوات، أم بقيت مكتومة على هيئة أفكار، ممارسة تأثير التنويم المغناطيسي عليك. فأنت تضع بسهولة أمامها، وتصبح منوماً بحيث تعتقد ضمناً أنك حين ربطت كلمة بشيء ما، بتّ تعرف ما هو هذا الشيء. الحقيقة هي: أنت لا تعرف ما هو. فكل ما قمت به أنك غطيت اللغز بعلامة تصنيفية. كل شيء، الطائر، الشجرة، وحتى الحجر البسيط، وبكل تأكيدات الكائن البشري، مجهول تماماً. ذلك أن لديه أغواراً لم تسبر بعد. وكل ما يمكننا إدراكه واختباره والتفكير فيه هو الطبقة الخارجية للواقع، وهو أقلّ من رأس جبل الجليد.

تحت سطح المظاهر، فإن كل شيء ليس متصلاً فحسب بكل شيء آخر، بل أيضاً بمصدر كل الحياة التي انبثق منه. حتى الحجر، وبصورة أوضح الزهرة أو الطائر، يمكنه أن يريك طريق العودة إلى الخالق، إلى المصدر، وإلى نفسك. حين تنظر إليه أو تحمله وتدعه كما هو من دون فرض كلمة أو تصنيف ذهني عليه، فسينشأ في داخلك إحساس بالروعة والعجب. ذلك أن جوهره يتواصل

معك ويعكس جوهره الخاص لك. هذا ما يستشعره كبار الفنانين وينجحون في تصويره. لم يقل فان جوخ: "هذا مجرد كرسي قديم". بل نظر ونظر ونظر. واستشعر "كينونة" الكرسي. ثم وقف أمام لوحة اللوحة وحمل الفرشاة. قد يكون الكرسي نفسه قد بيع لقاء بضعة دولارات، أما اللوحة التي تمثل الكرسي نفسه فتساوي اليوم أكثر من 25 مليون دولار.

حين لا تحجب العالم بالكلمات والتصنيفات، فإن إحساساً بالمعجز (الخارق، العجائبي) يعود إلى حياتك بعد أن فقدته منذ زمن بعيد عندما أصبحت البشرية مهووسة بالفكر، بدلاً من أن تستعمل الفكر. تستعيد حياتك عمقاً ما، وتستعيد الأمور حيويتها وجدتها. وتمثل المعجزة الكبرى في اختبارك لذاتك الجوهرية قبل أي كلمات وأفكار وتصنيفات ذهنية وصور. ولكي يحدث هذا تحتاج إلى أن تخلص إحساسك بـ "الأنا"، بالكينونة، من كل الأشياء التي اختلطت معها، أي أصبحت متماهية معها. هذا الانعتاق هو أساس هذا الكتاب.

كلما سارعت إلى وضع تصنيفات لفظية أو ذهنية على الأشياء والبشر والأوضاع، أصبح واقعك أكثر سطحية ومواتاً، وصرت أكثر غفلة عن الواقع، عن معجزة الحياة التي تفتح باستمرار فيك ومن حولك. بهذه الطريقة، يمكن اكتساب البراعة<sup>(1)</sup> cleverness، أما الحكمة فتضيع، وكذلك الفرح والحب والإبداع والإحساس بالحياة. تصبح جميعها محجوبة في الهوة الساكنة بين الإدراك والتفسير. بالطبع علينا أن نستعمل الكلمات والأفكار. فهي لها جمالها الخاص - لكن أحتاج إلى أن نصبح أسرى لها؟

---

(1) لم نستعمل كلمة الذكاء وهي الترجمة الحرفية لكلمة cleverness، لأن كلمة الذكاء ستستعمل في هذا الكتاب كترجمة لـ intelligence التي سيكثر استعمالها لاحقاً (المرجم).

الكلمات تختزل الواقع إلى شيء يستطيع العقل البشري فهمه، وهذا الشيء ليس بالأمر الكثير. فاللغة تتكوّن من خمسة أصوات أساسية تصدرها الأوتار الصوتية. وهي الحروف: a, e, i, o, u. أما الأصوات الأخرى فأصوات ساكنة ينتجها الضغط الهوائي: s, f, g وهكذا دواليك. أتصدّق أن بعض تراكيب مثل هذه الأصوات الأساسية يمكنه أن يفسّر ماهيتك، أو الغاية القصوى من الكون، أو حتى ماهية طائر أو شجرة، في جوهرهما.

### الذات المتوهمة

يجسّد ضمير المتكلّم "أنا"<sup>(1)</sup> الخطأ الأكبر والحقيقة الأعمق، وهذا يتوقّف على طريقة استعمالها. في الاستعمال التقليدي، فهي ليست فقط واحدة من أكثر الكلمات استعمالاً في اللغة (مع الكلمات المرتبطة بها مثل: لي، ومعني، وبى.. إلخ) بل هي واحدة من أكثر الكلمات تضليلاً كذلك. في الاستعمال اليومي الاعتيادي تجسّد كلمة "أنا" الخطأ الأصلي، فهم خاطئ لكينونتك، إحساس متوهم بالهوية. هذه هي "الأنا". هذا الإحساس المتوهم بالذات هو ما أشار إليه ألبرت أينشتاين، صاحب الرؤى العميقة لا في مجال الواقع أو الفضاء والزمن بل أيضاً في مجال الطبيعة الإنسانية، واصفاً إياه بأنه "توهم بصري للوعي". تصبح هذه الذات المتوهمة إذاً أساس كل التفسيرات البشرية، بل بالأحرى سوء التفسيرات، للواقع، وكل عمليات الفكر، والتفاعل، والعلاقات. إن واقعك يصبح انعكاساً للوهم الأصلي.

الخبر الجيد هنا هو: إذا تمكّنت من إدراك الوهم بوصفه وهماً، فإنه يتلاشى. ذلك إن إدراك الوهم هو نهايته أيضاً، لأن بقاءه يعتمد على خلطك بينه

(1) بمعنى ضمير المتكلم أنا (I) لا بمعنى الأنا Ego.

وبين الواقع. في رؤيتك من لست أنت، يبرز واقع (حقيقة) من أنت تلقائياً. هذا ما يحدث عندما تقرأ ببطء وعناية هذا الفصل والفصل الذي يليه، واللذين يدوران حول آليات الذات المتوهمة التي نسميها "الأنا". وإذن، ما هي طبيعة هذه الذات؟

إن ما تشير إليه عادة حين تقول "أنا" ليس من أنت. فبفعل اختزالي هائل، يتشوش العمق المطلق لماهيتك بصوت تصدره الأوتار الصوتية أو فكرة "الأنا" في عقلك، ومع كل ما يتطابق معها. فإذاً إلام يشير الاستعمال الاعتيادي لـ "أنا" و"لي"؟

حين يتعلم طفل أن سلسلة من الأصوات التي أصدرتها الحبال الصوتية لوالديه هي اسمه، فإنه يبدأ بمعادلة الكلمة، تتحول في عقله إلى فكرة، لتصير بالنسبة إليه ماهيته. في هذه المرحلة يشير بعض الأطفال إلى أنفسهم بصيغة الغائب. "جونني جائع"، مثلاً. وسرعان ما يتعلم الكلمة السحرية "أنا" ويعادلها مع اسمه، الذي قد جعله مساوياً قبلاً مع ماهيته. ثم تبرز أفكار أخرى وتمتزج مع فكرة "الأنا" الأصلية. الخطوة التالية هي الأفكار عن "أنا" و"لي" لتحديد أشياء هي بطريقة ما جزء من ضمير المتكلم "أنا". هذا تماه مع الأشياء (الأغراض، الممتلكات)، ويعني استثمار الأشياء، لكن في نهاية المطاف استثمار أفكار تمثل الأشياء، مع إحساس بالذات، وبالتالي اشتقاق هوية منها. حين تتحطم لعبت(ي) أو يأخذها أحدهم مني، تبرز المعاناة الشديدة. لا بسبب أي قيمة حقيقية تنطوي عليها اللعبة، فالطفل سرعان ما يفقد اهتمامه بها، وتحل محلها ألعاب أخرى، أشياء أخرى، ولكن بسبب فكرة ما هو "لي". تصبح اللعبة جزءاً من إحساس الطفل النامي بالذات، بالـ "أنا" (ضمير المتكلم).

وهكذا، مع نمو الطفل، تجذب فكرة ضمير المتكلم - أنا، الأصلية أفكاراً أخرى إلى ذاتها: تصبح متماهية مع الجنس، والممتلكات، وتصور

الجسد، والجنسية، والدين، والمهنة. أشياء أخرى تتماهى معها فكرة "الأنا" هي الأدوار - الأم، الأب، الزوج، الزوجة، وهكذا دواليك - والمعارف المتراكمة والآراء، وما يحبه المرء ولا يحبه، وأيضاً أشياء حدثت "لي" في الماضي، الذاكرة التي هي أفكار تعرف أكثر إحساسي بذاتي بوصفها "أنا وقصتي". هذه ليست إلا بعض الأشياء التي يستمدّ الناس منها إحساسهم بهويتهم. وهي ليست أكثر من أفكار وضعت معاً بطريقة متزعزعة بسبب أنها جميعاً موظفة ضمن إحساس ما بالذات. هذا البناء العقلي هو ما تشير إليه عادة حين تقول: "أنا". ولدقة أكبر: معظم الوقت ليس أنت من يتكلم حين تقول أو تفكر "أنا" بل مظهر ما من مظاهر هذا البناء العقلي، الذات الأنوية Egoist Self. حين تبلغ اليقظة فلن تكفّ عن استعمال ضمير المتكلم "أنا"، لكنه سيصدر عن مكان أكثر عمقاً بكثير في أغوار ذاتك.

ما زال معظم الناس متماهين (متطابقين، متماثلين) مع هذا النمط المتواصل من التفكير، من التفكير الإكراهي، الذي معظمه تكراري وبلا جدوى. ليس هنالك "أنا" بمعزل عن عمليات التفكير لديهم والعواطف التي تترافق مع هذه العمليات. وهذا معنى أن يكون المرء غير واع روحانياً. حين يقال لهم إنه ثمة صوت في رؤوسهم لا يكفّ عن التكلم، يقولون: "أيّ صوت؟"، أو ينكرون ذلك بحنق، وهذا بالطبع هو الصوت المفكّر، العقل غير الواعي. يمكن النظر إليه بوصفه كينونة Entity هيمنت عليهم.

لا ينسى بعض الناس المرة الأولى التي لم يتماهوا فيها مع أفكارهم وبالتالي اختبروا لفترة وجيزة التحول في الهوية من كونها المضمون الذي في عقلهم إلى كونها الوعي الكائن في الخلفية. وبالنسبة إلى آخرين يحدث ذلك بطريقة خفية جداً بحيث لا يلاحظونه، أو يشعرون فحسب بدفق من الفرح أو السلام الداخلي من دون أن يعرفوا السبب.

## الصوت الذي في الرأس

رأيت اللمحة الأولى من الوعي عندما كنت طالباً في السنة الأولى في جامعة لندن. كنت أستقل قطار الأنفاق مرتين أسبوعياً لكي أذهب إلى مكتبة الجامعة، عادة قرابة التاسعة صباحاً، مع اقتراب نهاية ساعة الذروة. ذات مرة جلست قبالي في القطار امرأة في مطلع الثلاثينات من عمرها. ولم يكن يسعني إلا ألاحظها. فرغم امتلاء القطار بالركاب، كان المقعدان عن جانبيها فارغين، والسبب في ذلك من دون ريب أنها بدت فاقدة العقل كلياً. بدت شديدة التوتر وراحت تكلم نفسها بصوت مرتفع وغاضب. كانت مستغرقة في أفكارها بحيث أنها بدت غير واعية أبدأً للأناس الآخرين أو لما يحيط بها. كان رأسها مطرقاً ومائلاً قليلاً إلى ناحية اليسار كأنها تخاطب شخصاً جالساً على المقعد الشاغر بجانبها. ورغم أنني لا أتذكر الكلمات بدقة فإنها كانت تتكلم كالآتي: "ثم قالت لي... فقلت لها أنت كاذبة كيف تجرؤين على اتهامي... في حين أنك أنت من استغللت ثقتي وخنتني رغم أنني ائتمتتك...". كانت نبرة صوتها الغاضبة نبرة شخص تعرض للظلم، ويحتاج إلى الدفاع عن موقعه وإلا تعرض للفناء.

مع اقتراب القطار من محطة "توتنهام كورت رود"، وقفت السيدة واتجهت إلى الباب من دون أن ينقطع حبل كلامها. وكانت هذه محطتي أيضاً، فخرجت وراءها. في الشارع بدأت تسير نحو "بدفورد سكواير"، وهي ما زالت تخوض حوارها المتخيل ذلك، موجهة الاتهامات الحانقة ومدافعة عن نفسها. ازداد فضولي، فقررت أن أتبعها ما دامت تمشي في الاتجاه نفسه الذي عليّ المضي فيه. وعلى الرغم من استغراقها في حوارها المتخيل، فقد بدا أنها تعرف وجهتها. وسرعان ما برز أمامنا مبنى مجلس الشيوخ المهيب العائد إلى الثلاثينات من القرن الماضي، وهو المبنى الرئيسي للجامعة ومقر المكتبة العامة. وأشعرتني ذلك بالصدمة. أيعقل أن تكون متجهة إلى المكان نفسه؟ أجل، كانت بالفعل متجهة

إلى هناك. أهي أستاذة جامعية، أم طالبة، أم موظفة إدارية أم عاملة في المكتبة؟ لعلها موضوع بحث أحد المحللين النفسيين في الجامعة. لم أعرف الجواب أبداً. سرت وراءها عشرين خطوة وبوقت دخولي المبنى (الذي كان للمفارقة موقع تصوير مبنى "شرطة الفكر" في النسخة السينمائية من رواية جورج أورويل (1984)، كانت قد اختفت داخل أحد المصاعد.

فوجئت على نحو ما بما شاهدته. كطالب في الخامسة والعشرين في سنته الجامعية الأولى، كنت أرى نفسي كمثقف في طور البروز، وكنت مقتنعاً أن جميع الأجوبة عن معضلة الوجود الإنساني يمكن العثور عليها في الفكر والتفكير. لم أكن قد أدركت بعد أن التفكير من دون وعي هو المعضلة الأساسية للوجود الإنساني. كنت أنظر إلى الأساتذة الجامعيين كحكماء يمتلكون الأجوبة عن جميع الأسئلة، وأعتبر الجامعة محراب المعرفة. فكيف يمكن أن يكون شخص مجنون مثل هذه المرأة جزءاً من هذا كله؟

كنت ما زلت أفكر بها حين دخلت إلى حمام الرجال قبل دخولي إلى الجامعة. وبينما غسلت يديّ رحت أفكر: أتمنى ألا ينتهي بي المطاف مثلها. نظر الرجل الواقف على مقربة مني نظرة وجيزة باتجاهي، وفجأة صُدمت حين أدركت أنني لم أفكر فحسب بهذه الفكرة، بل إنني قلتها بصوت مرتفع: "آه يا إلهي، إنني منذ الآن مثلها"، فكّرت. أوليس عقلي ناشطاً باستمرار مثل عقلها؟ لم يكن هنالك إلا فروقات قليلة بيننا. بدا أن الغضب هو العاطفة الكامنة المهيمنة على تفكيرها. أما في حالتي فكان القلق على الأرجح. هي تفكر بصوت عال، وأنا أفكر - غالباً - في رأسي. إذا كانت هي مجنونة، فالجميع مجانين، بمن فيهم أنا. هناك فروقات في درجة الجنون فحسب.

لبرهة وجيزة استطعت اتخاذ مسافة من عقلي ورؤيته على حقيقته من



منظور أعمق. كانت تلك نقلة خاطفة من التفكير إلى الوعي. كنت ما زلت في حمّام الرجال، لكنني بتّ وحدي الآن، أنظر إلى وجهي في المرآة. في تلك اللحظة من الانفصال عن عقلي ضحكت بصوت مرتفع. قد يكون ذلك بدا جنوناً، لكنها كانت ضحكة العقل، ضحكة بوذا ذي الكرّش الضخم "الحياة ليست بالجدية التي يصوّرها بها عقلي". هذا ما بدا أن الضحكة تقوله. لكنها كانت مجرد لمحة قابلة للنسيان السريع. وقد أمضيت السنوات الثلاث التالية في حال من القلق والإحباط، وفي حال من التماهي الكلّي مع عقلي. وكان عليّ أن أصل إلى حافة الانتحار قبل أن يعود إليّ الوعي، وعندئذ بات أكثر من لمحة خاطفة. لقد تحرّرت من التفكير الإكراهي ومن "الأنا" المضلّلة التي اصطنعها عقلي.

لم تمنحني الحادثة المذكورة أعلاه أول لمحة خاطفة لي من الوعي، بل زرعت أيضاً أولى بذور الشكّ في الصحة المطلقة للعقل البشري. بعد أشهر قليلة حصل أمر مأساوي زاد من شكوكي. ذات صبيحة يوم اثنين، وصلنا إلى محاضرة سيقدّمها بروفيسور كنت شديد الإعجاب بفكره، ليقال لي إنه قد انتحر في وقت ما خلال عطلة الأسبوع بإطلاقه الرصاص على رأسه. وقد صدمني ذلك. فقد كان أستاذاً يحظى باحترام شديد وبدا أنه يمتلك الأجوبة عن جميع الأسئلة. ورغم ذلك لم أكن قادراً بعد، في ذلك الحين، على رؤية بديل عن مراكمة الفكر. لم أكن قد أدركت بعد أن التفكير ليس إلا جانباً صغيراً من الوعي الذي نكوّنه نحن، ولم أكن أعرف شيئاً عن "الأنا"، فضلاً عن القدرة على اكتشافها في داخل ذاتي.

## مضمون "الأنا" وبنيتها

العقل الأنوي مشروط كلياً بالماضي. وتتكوّن مشروطيته هذه من مستويين: المضمون والبنية.

في حالة الطفل الذي يبكي عميقاً من شدة ألمه لفقدانه لعبته، تمثل اللعبة المضمون. وهذا قابل للاستبدال بأيّ مضمون آخر، بأيّ لعبة أو غرض آخر. إن المضمون الذي تتماهى معه مشروط ببيئتك، بنشاطك، وبالثقافة المحيطة بك. سواء أكان الطفل ثرياً أم فقيراً، وسواء أكانت اللعبة قطعة من الخشب على هيئة حيوان أم لعبة إلكترونية معقدة، فلا يشكّل هذا فرقاً في ما يخصّ الألم الناتج عن فقدانها. السبب حدوث مثل هذا الألم الحاد متضمّن (أو مستور) في كلمة "لي" (ملكي)، وهذا أمر بنيوي. الشعور الإكراهي (الطاغي) غير الواعي عند المرء لكي يعزّز هويته عبر الارتباط بشيء ما، هو في أساس بنية العقل الأنوي.

إحدى البنى الأساسية التي تحقق "الأنا" وجودها من خلالها هي التماهي. وكلمة Identification بالانجليزية مشتقة من الكلمة اللاتينية Idem التي تعني "الشيء نفسه" (التمائل) و Facere التي تعني "أن تصنع". وإذا حين أتماهى مع شيء ما فإنني "أجعله متماثلاً". متماثلاً مع ماذا؟ متماثلاً معي. أسبغ على هذا الشيء إحساسي بذاتي، فيصبح جزءاً من "هويتي". وأحد أبرز مستويات التماهي هو مع الأشياء (الممتلكات): لعبتي تصبح لاحقاً سيارتي، بيتي، ثيابي، وهكذا دواليك. أحاول أن أجد ذاتي في الأشياء لكنني لا أفجح قطّ في ذلك، ويتهي بي الأمر بفقدان ذاتي في الأشياء. وهذا هو مصير "الأنا".

## التماهي مع الأشياء

يعرف العاملون في مجال الدعاية والإعلان جيداً أنه لكي يبيعوا أشياء لا يحتاج الناس إليها فعلاً، عليهم إقناعهم بأن هذه الأشياء ستضيف شيئاً ما إلى طريقة رؤيتهم لذواتهم أو طريقة رؤية الآخرين لهم؛ بكلمات أخرى، كيف ستضيف شيئاً إلى إحساسهم بذاتهم. وهم يفعلون هذا على سبيل المثال عبر القول لهم إنكم ستكونون مميزين عن الحشد باستعمالكم هذا المنتج، وبالتالي الإشارة الضمنية إلى أن تكونوا ذواتكم بالكامل. أو قد يبتكرون صلة ما في عقلك بين المنتج وشخص شهير ما، أو شاب جذاب تلوح على وجهه السعادة. وحتى صور المشاهير العجائز أو المتوفين في أعمالهم المعروفة تخدم هذا الغرض. والافتراض الضمني هنا هو أنه بشرائك هذا المنتج، وعبر نوع من الاستباحة السحرية، تصبح مثل هؤلاء المشاهير، أو الصورة الظاهرة لهم بالأحرى. وهكذا، فإنك في كثير من الحالات لا تشتري منتجاً، بل "داعماً للهوية". إن الماركات التي تحمل أسماء مصممين عالميين هي في الأساس هويات جماعية تشتري، بشرائك لها، دخولك إليها. وهي باهظة الثمن وبالتالي "حصرية". فإذا كان الجميع قادراً على شرائها تفقد قيمتها السايكولوجية (النفسية) ولا يبقى لك سوى قيمتها المادية، التي تساوي نذراً يسيراً جداً مما دفعت.

وتختلف نوعية الأشياء التي يمكن التماهي معها من شخص إلى آخر، بحسب سنه وجنسه ومدخوله وطبقته الاجتماعية، وبحسب الموضة والثقافة المحيطة وما إلى ذلك. وما تماهي معه يتعلق أولاً وأخيراً بالمضمون؛ في حين أن الدافع الإكراهي غير الواعي للتماهي هو بنيوي. وهو أحد السبل الأهم التي يعمل بها العقل الأنوي.

وبشكل متناقض، إن ما يبقى ما يسمى بالمجتمع الاستهلاكي مستمراً هو حقيقة أن محاولة إيجاد الذات عبر الأشياء ليست بفعالة أو ناجحة. فـ "الأنا" تشعر بالرضا لفترة عابرة وبالتالي يستمر المرء بالبحث عن المزيد، ويستمر بالشراء وبالاستهلاك.

بالطبع، ضمن هذا الجانب المادي الذي تسكنه ذاتنا الخارجية، فإن الأشياء (الممتلكات) أمور ضرورية لا تنفصل عن حيواتنا. نحتاج إلى المسكن والملبس والأثاث والأدوات ووسائل النقل. وقد تكون هناك أشياء في حيواتنا نقدّرها بسبب جمالها أو قيمتها المتوارثة. نحتاج إليها لكي نكرّم عالم الممتلكات، لا لكي نحتره. كل شيء ينطوي على "كينونة" هو شكل مؤقت يتخذ أصله ضمن الحياة الواحدة التي بغير شكل Formless، مصدر كل الأشياء، كل الأجساد، وكل الأشكال. وقد اعتقد الناس في الحضارات القديمة أن كل شيء، حتى ما يسمّى بالأشياء الجامدة (التي لا حياة فيها) يمتلك روحاً كامنة، وبهذا المعنى كان هؤلاء الناس أقرب إلى الحقيقة مما نحن في زمننا الراهن. فحين تعيش في عالم قد أحمّد الحياة فيه ذلك التجريد الذهني، فإنك لا تعود قادراً على الإحساس بالحياة النابضة في الكون. معظم الناس لا يعيشون في واقع حيّ، بل في واقع مفهومي Conceptual Reality.

لكننا لا نستطيع الاحتفاء فعلاً بالممتلكات إذا ما استعملناها كأدوات لتعزيز الذات، أي إذا سعينا إلى إيجاد ذواتنا فيها. هذا بالضبط ما تفعله "الأنا". ذلك أن تماهيتها مع الممتلكات يُنشئ صلة بها، وهوساً بها، مما بدوره يخلق مجتمعنا الاستهلاكي وبنانا الاقتصادية التي معيار التقدّم الوحيد فيها هو "المزيد". فيشكّل هذا السعي الذي لا ينقطع للحصول على المزيد، على النمو الذي لا ينتهي، خللاً وظيفياً Dysfunction ومرضاً. وهو الخلل نفسه الذي تعبّر

عنه الخلية السرطانية، التي هدفها الوحيد مكاثرة نفسها، غير مدركة أنها بذلك تتسبب بدمارها الذاتي عبر تدميرها العضو التي تشكل جزءاً منه. وهناك بعض الاقتصاديين ممن هم شديدو الارتباط بمفهوم النمو بحيث لا يمكنهم التخلي عن هذه الكلمة، فيشيرون إلى الركود الاقتصادي بوصفه "نمواً سلبياً".

إن جزءاً كبيراً من حيوات الناس يستهلكه الانشغال الهوسي بالممتلكات. ولهذا فأحد أمراض زمننا هو تكاثر الممتلكات. حين لا يعود في وسعك الإحساس بالحياة التي هي أنت، فمن المرجح أن تحاول ملء حياتك بالأشياء. فأقترح عليك، كنوع من التمرين الروحي، أن تحقق بعلاقتك بعالم الممتلكات من خلال المراقبة الذاتية، ولا سيما الممتلكات المرتبطة بكلمة "لي". وتحتاج إلى أن تكون متيقظاً ونزيهاً لكي تكتشف، مثلاً، ما إذا كانت إحساسك بالقيمة الذاتية مرتبط بما تمتلكه. أهنك أشياء معينة تولد لديك إحساساً خفياً بالأهمية أو التفوق؟ هل الحرمان من هذه الممتلكات يشعرك بالدونية تجاه الآخرين ممن يملكون أكثر منك؟ أتأتي عادة على ذكر ما تمتلكه أو تتباهى به لكي تزيد من إحساسك بالأهمية في نظر شخص آخر، ومن خلال نظره هو، إحساسك بأهميتك؟ أتشعر بالازدراء أو الغضب وإلى حد ما بالنقصان في إحساسك بذاتك إذا شعرت أن سواك يمتلك أكثر منك أو حين تخسر ملكية قيمة عليك؟

## الخاتم الضائع

حين كنت أقابل الناس كمعلم ومرشد روحاني، كنت أزور مرتين في الأسبوع امرأة ابتليت بداء السرطان. كانت مُدرّسة في منتصف الأربعينات وقال لها الأطباء إنه لم يبق لها سوى بضعة أشهر من الحياة. أحياناً كنا نتبادل بضع كلمات خلال هذه الزيارات، لكننا غالباً كنا نجلس بصمت، وبينما نحن كذلك،

تلقت أولى لمحاتها الخاطفة من السكون الكامن في ذاتها الذي لم تعرفه في حياتها كمدرسة.

لكنني وصلت إليها في أحد الأيام لأجدها في حال من الغضب والغمّ الكبيرين. فسألتها: "ماذا جرى؟". كان خاتمها الألماس ذو القيمة المادية والمعنوية معاً قد ضاع، وقالت إنها تعتقد يقيناً أن السيدة التي تأتي لرعايتها بضع ساعات كل يوم قد سرقته. قالت إنها لا تفهم كيف يمكن أن يكون أي شخص قاسي الفؤاد بحيث يفعل بها ذلك. وسألني ما إذا كان عليها أن تواجه السيدة بالأمر أم أن تتصل بالشرطة فوراً. قلت لها إنني لا أستطيع أن أنصحها ماذا تفعل، لكنني طلبت منها أن تكتشف ما مدى أهمية الخاتم أو أي شيء آخر بالنسبة إليها في هذه الفترة من حياتها. فقالت لي: "أنت لا تفهم، هذا كان خاتم جدتي، وكنت أضعه كل يوم حتى مرضت وانتفخت أصابعي كثيراً. إنه أكثر من مجرد خاتم بالنسبة إلي. كيف يمكنني ألا أكون مستاءة من فقدانه؟".

كانت سرعة جوابها والغضب والحسّ الدفاعي في صوتها مؤشرات على أنها لم تصبح حاضرة بما فيه الكفاية بعد لكي تنظر إلى داخل ذاتها ولكي تفصل ردود أفعالها عن الحدث وأن تنظر إليهما معاً. كان غضبها وحسّها الدفاعي إشارات على أن "الأنا" ما زالت تتكلم من خلالها. فقلت لها: سوف أطرح عليك بضعة أسئلة لكن بدلاً من الإجابة عنها الآن انظري إذا ما كان بمقدورك إيجاد الأجوبة في داخلك. سوف أصمت قليلاً بعد كل سؤال. وحين تحصلين على الإجابة ليس بالضرورة أن تكون على شكل كلمات". قالت إنها مستعدة للإصغاء. فسألتها: "أتدركين أنك ستضطرين إلى التخلي عن الخاتم في مرحلة من المراحل ربما تكون قريبة؟ كم من الوقت تحتاجين أكثر قبل أن تصبحين مستعدة للتخلي عن الخاتم؟ هل ستصبحين أقل حين تتخلى عنه؟ وهل نقصت

ماهيتك بهذه الخسارة؟ وقد ساد بعد السؤال الأخير بضع دقائق من الصمت.

حين عاودت الكلام كان ثمة ابتسامة مرتسمة على وجهها وبدأت في حال من السلام الداخلي. "لقد جعلني السؤال الأخير أدرك أمراً مهماً. أولاً، دخلت إلى أغوار عقلي لكي أجد الجواب، وقال لي عقلي: "أجل بالتأكيد لقد نقصت". ثم طرحت السؤال ثانية على نفسي "هل نقصت ماهيتي؟". هذه المرة حاولت أن أشعر أكثر من أن أفكر. وفجأة تمكنت من الإحساس بذاتي. لم أشعر هكذا من قبل قط. إذا ما كنت أستطيع الإحساس بذاتي بهذه القوة، فإن ماهيتي لم تنقص على الإطلاق. ما زلت أحسّ بها الآن، إحساس بالذعة ولكن بالحياة الشديدة أيضاً".

فقلت لها: "هذا هو فرح الكينونة، لا يمكنك الإحساس به إلا حين تخرجين من عقلك. يجب الإحساس بالكينونة. لا يمكن التفكير بها. و(الأنا) لا تعرف بشأنها لأنها تتكوّن من الفكر. لقد كان الخاتم موجوداً في رأسك كفكرة بحيث أنك خلطت بينه وبين إحساسك بذاتك. اعتقدت أن ذاتك أو جزءاً منها تكمن في الخاتم. أياً كان ما تسعى إليه (الأنا) وتصبح مرتبطة به يحلّ محلّ الكينونة التي لا تحسّ (الأنا) بها. يمكنك أن تثمّني الأشياء وأن تهتمّي بأمرها، لكن حينما تصبحين مرتبطة بها، فستعرفين أنها (الأنا). وأنت لست مرتبطة بشيء فعلاً، بل بفكرة تتضمن في داخلها (أنا) و(لي). حين تتقبلين خسارة شيء ما بصورة كاملة فإنك تتجاوزين (الأنا)، ومن أنت، وتظهر الذات التي هي الوعي بحدّ ذاته".

قالت: "الآن فهمت شيئاً قاله السيد المسيح ولم يكن يشكّل قيمة كبيرة بالنسبة إلي: إذا أخذ أحدهم قميصك، فأعطه معطفك أيضاً".

قلت لها: "هذا صحيح، وهذا لا يعني أنه عليك ألا تقفلي عليك بابك. كل ما يعنيه هو أن التخلي عن الأشياء أحياناً هو فعل ينطوي على قوة أعظم بكثير من الدفاع عنه أو التمسك به".

خلال الأسابيع القليلة الأخيرة من حياتها، حين صار جسدها أكثر وهناً، صارت أكثر فأكثر إشعاعاً، كأنما كان ثمة نور يشع منها. وقد تخلت عن الكثير من ممتلكاتها، بعضها للسيدة التي ظنت أنها قد سرقت الخاتم، ومع كل شيء تتخلى عنه، كان فرحها يزداد عمقاً. حين اتصلت بي والدتها لكي تعلمني بخبر وفاتها، أخبرتني أنهم بعد وفاتها عثروا على الخاتم في خزانة العقاقير في الحمام. هل أعادت المرأة الخاتم، أم أنه كان هناك منذ البداية؟ لن يعرف أحد الجواب أبداً. لكننا نعرف شيئاً أكيداً: ستعطيك الحياة كل تجربة من شأنها مساعدتك على تطوير وعيك. كيف تعرف؟ هذه هي الخبرة التي تحتاج إليها. لأن هذه هي التجربة التي تعيشها في هذه اللحظات بالذات.

أمن الخطأ إذن أن تفتخر بممتلكاتك أو أن تشعر بالمقت تجاه من يمتلك أكثر منك؟ لا، على الإطلاق. إن الإحساس بالفخر، بالحاجة إلى البروز، وتعزيز الذات عبر "أكثر من"، والإحساس بالنقصان بسبب الإحساس بـ "أقل من"، ليس بخطأ ولا بصواب - إنه "الأنا". و"الأنا" ليست خطأ؛ إنها مجرد لا وعي. حين تدرك "الأنا" في ذاتك، تبدأ بالتسامي فوقها. لا تأخذ "الأنا" على محمل الجد أكثر من اللزوم. حين ترصد في نفسك سلوكاً ينم عن "الأنا" ابتسم. بل اضحك في بعض الأحيان، مفكراً كيف كانت البشرية مخدوعة بها طوال هذا الوقت؟ والأمر الأهم أن تعرف أن "الأنا" ليست بالشيء الشخصي. ليست ماهيتك. إذا اعتبرت "الأنا" مشكلتك الشخصية، فإن هذا ليس إلا المزيد من "الأنا".



## وهم الملكية

ما المعنى الحقيقي لأن "تمتلك" شيئاً ما؟ ما معنى أن تجعل شيئاً "لك"؟ إذا ما وقفت في شارع في نيويورك، وأشرت إلى ناطحة سحاب عملاقة وقلت: "هذا المبنى لي. إنني أملكه"، فإما أن تكون ثرياً وإما متوهماً وإما كذاباً. في أي حال، فإنك تروي قصة يمتزج فيها شكل الفكر المتمثل في "أنا" بشكل الفكر المتمثل في "المبنى"، ويصبحان كياناً واحداً. هكذا يعمل المفهوم الذهني للامتلاك. إذا ما وافق الجميع على قصتك، فستكون هناك أوراق موقعة تشهد على موافقتهم هذه. أنت ثري. وإذا لم يوافق أحد على القصة، فسيأخذونك إلى طبيب نفسي. أنت مريض بالوهم أو الكذب الإكراهي.

من المهم أن تدرك هنا أن القصة وأشكال الفكر التي تختلقها، سواء صدّقها الناس أم لم يصدقوها، لا علاقة لها البتة بماهيتك. حتى لو صدّقك الناس، فإنه محض خيال. كثر من الناس لا يدركون قبل أن يصبحوا على أسرة الموت، ويتهاوى كل شيء خارجي، أنه ليس من شيء كانت له أي صلة بماهيتهم. مع دنو الموت، فإن كل مفهوم الملكية ينكشف كعبث تام. في اللحظات الأخيرة من حياتهم يكتشف الناس أنهم بينما كانوا يبحثون طوال أعمارهم عن إحساس أكبر بالذات، فإن ما كانوا يبحثون عنه حقاً، كان موجوداً باستمرار، لكنه كان محجوباً عنهم من خلال تماهيتهم مع الأشياء، مما يعني في نهاية المطاف، تماهيتهم مع عقولهم.

قال السيد المسيح: "مباركون هم الفقراء في الروح، لأنهم سيرثون مملكة السماء". ما الذي تعنيه عبارة "فقراء في الروح"؟ لا حمولة داخلية، لا تماهيات، لا مع الأشياء ولا مع مفاهيم ذهنية تتضمن في داخلها إحساساً بالذات. وما هي

"مملكة السماء"؟ الفرع البسيط، ولكن العميق، بالكينونة والتي تجدها حين تتخلى عن التماهيات وتصبح بالتالي "فقيراً في الروح".

ولهذا السبب كان التخلي عن كل الممتلكات ممارسة روحانية قديمة في الشرق والغرب على حدّ سواء. بيد أن هذا التخلي لن يحررك بصورة آلية من "الأنا" التي ستحاول تأمين استمراريتها من خلال العثور على شيء آخر تتماهى معه، على سبيل المثال، الصورة الذهنية عن نفسك كشخص سما فوق كل اهتمام بالممتلكات المادية وبت بالتالي متفوقاً، وأكثر روحانية من الآخرين. هنالك أناس تخلّوا عن جميع ممتلكاتهم لكن لديهم أنا أعلى من بعض أصحاب الملايين. إذا ما أقصيت نوعاً من التماهي، فإن "الأنا" ستجد بسرعة نوعاً آخر. وهي لا تكتثر بما تتماهى معه ما دام يمتلك هوية. يمكن أن تكون معادة التملك أو الاستهلاك شكلاً آخر من أشكال الفكر، من الوضعيات الذهنية، التي تحلّ محلّ الممتلكات كموضوع للتماهي. فمن خلال هذه النزعة تجعل من نفسك محقاً والآخرين مخطئين. وكما سنرى لاحقاً، فإن هذا هو أحد الأنماط الأساسية في الفكر الأنوي، أحد الأشكال الأساسية من اللا وعي. بكلمات أخرى، قد يتغير مضمون "الأنا"؛ لكن البنية الفكرية التي تبقىها على قيد الحياة لا تتغير.

أحد الافتراضات اللا واعية هي أن الغرض المادي سيمدّ إحساسك بذاتك بصلاية أكبر وديمومة أطول. وهذا ينطبق خصوصاً على الممتلكات وخصوصاً على الأرض بما أنها الشيء الوحيد الذي تظنّ أنه يمكنك امتلاكه ولا يمكن تدميره. إن عبثية امتلاك شيء ما تصبح أكثر بروزاً حتى في حالة الأرض. في أيام مستعمرات البيض، وجد سكان شمال أمريكا الأصليون مفهوم امتلاك الأرض مفهوماً غير مفهوم. وهكذا خسروها حين جعلهم الأوروبيون يوقعون على

سندات كانت بالنسبة إلى السكان الأصليين مساوية لفكرة الأرض في عبثيتها. كانوا يشعرون بالانتماء إلى الأرض لكن الأرض لا تنتمي إليهم.

تميل "الأنا" إلى المساواة بين الملكية والكينونة: أنا أمتلك إذن أنا موجود. وكلما زاد ما أملكه، زادت أناي أكثر. ف "الأنا" تحيا على المقارنة. كيف يراك الآخرون تصبح كيف ترى نفسك. إذا كان الجميع يعيش في القصور أو كان الجميع ثرياً، فلن يخدم قصرك ولا ثروتك في تعزيز إحساسك بذاتك. يمكنك الانتقال عندئذ إلى كوخ بسيط، وأن تتخلى عن ثروتك، وأن تستعيد هويتك من خلال رؤيتك لنفسك ورؤية الآخرين لك بأنك أكثر روحانية منهم. كيف يراك الآخرون تصبح المرأة التي تخبرك كيف أنت ومن أنت. إن إحساس "الأنا" بالقيمة الذاتية هو في معظم الأحيان مرتبط بالقيمة التي لديك في عيون الآخرين. تحتاج إلى أن يمنحك الآخرون إحساساً بالذات، وإذا كنت تعيش في ثقافة تساوي إلى حد كبير بين القيمة الذاتية ومقدار ونوعية ما تمتلكه، وإذا لم تكن قادراً على رؤية هذا الوهم الجماعي على حقيقته، فستكون محكوماً طوال حياتك بالبحث عن الأمل الباطل بإيجاد قيمتك وإكمال إحساسك بقيمتك الذاتية.

كيف تتخلى عن ارتباطك بالأشياء؟ لا تحاول القيام بذلك حتى: فهو مستحيل. فالتعلق بالأشياء ينتهي تلقائياً حين لا تعود تبحث عن إيجاد ذاتك فيها. في الأثناء، فقط كن واعياً لمسألة صلتك بالأشياء. أحياناً قد لا تعرف أنك مرتبط بشيء ما، أي متماه مع شيء ما، حتى تخسره أو يكون هناك خطر فقده. إذا استأنت عندئذ وأصبت بالقلق وما إلى ذلك، هذا يعني أنك مرتبط بهذا الشيء. إذا كنت واعياً أنك متماه مع شيء ما، فالتماهي لا يعود كلياً. "أنا الوعي الذي يعي أنه هنالك ارتباط ما"، هذه هي بداية التحول في الوعي.

## التطلب: الحاجة إلى المزيد

تتماهى "الأنا" مع الامتلاك، لكن شعورها بالإشباع عند التملك هو شعور سطحي نسبياً وسريع الزوال. ويبقى مكتئفاً ضمنه بصورة خفية إحساس متجذر بعدم الرضا، باللا اكتمال، بأن "هذا غير كاف"، "أنا لا أملك الكفاية بعد"، وبهذا فإن ما تعنيه "الأنا" حقاً هو "أنا لست بكاف بعد".

كما رأينا فإن التملك - مفهوم الملكية - هو محض خيال تخلقه "الأنا" لكي تمنح نفسها الصلابة والديمومة وتجعل نفسها بارزة وخاصة. لكن بما أنك لا تستطيع العثور على ذاتك عبر التملك فهناك دافع آخر أكثر قوة تحته ينسجم مع بنية "الأنا": الحاجة إلى المزيد، التي يمكننا أن نسميها أيضاً: "التطلب" Wanting. ليس من "أنا" يمكنها الاستمرار طويلاً من دون الحاجة إلى المزيد. وبالتالي فإن التطلب يبقى "الأنا" حية أكثر بكثير مما يفعل التملك. "الأنا" تريد أن تطلب أكثر مما تريد أن تمتلك. وهكذا فإن الشعور السطحي بالإشباع الناتج عن التملك دائماً ما يحلّ محله التطلب أكثر. هذه هي الحاجة السايكولوجية إلى المزيد، أي المزيد من الأشياء للتماهي معها. إنها حاجة إدمانية، وليست أصلية.

في بعض الحالات، فإن الحاجة السايكولوجية إلى المزيد أو الإحساس بأن هذا غير كاف يكون من خواص "الأنا" إلى حدّ أنه ينتقل إلى المستوى الفيزيائي ويتحوّل إلى جوع لا يشبع. غالباً من يدفع أولئك الذين يعانون من مرض "البوليميا" (النهام أو الشره) أنفسهم إلى التقيؤ لكي يتمكنوا من الاستمرار في الأكل. إن عقولهم هي التي تكون جائعة، لا أبدانهم. وهذا الخلل لديهم يمكن الشفاء منه لو أنهم، بدلاً من تماهيهم مع عقولهم، يقيمون صلة مع أجسادهم وبالتالي يعرفون حاجاتها الحقيقية بدلاً من حاجات العقل الأنوي الزائفة أو المستعارة.

بعض الأنوات (جمع أنا) Egos يعرف بالضبط ماذا يريد ويسعى إليه بعزم رهيب، من مثل جنكيز خان وستالين وهتلر، هذا إذا ما رغبتنا في ذكر بعض الأمثلة عن أشخاص أكبر من الحياة. بيد أن طاقة نهم هؤلاء أو تطلبهم تخلق طاقة مضادة ذات كثافة مساوية تؤدي في نهاية المطاف إلى سقوطهم. وفي الأثناء يتسببون بالتعاسة لهم وللآخرين، أو في حالة الأمثلة التي ذكرناها، يحولون الأرض إلى جهنم. معظم الأنوات، لديها رغبات متصارعة. فهي تريد أشياء مختلفة في مختلف الأوقات أو حتى أنهم قد لا يعرفون ماذا يريدون سوى أنهم لا يريدون: اللحظة الراهنة. الاضطراب والقلق والضجر والامتعاض وعدم الرضا، هي نتائج التطلب الذي لا يتحقق. والتطلب بنيوي، فليس من كمية من المضمون يمكنها أن توفر حالاً من الإشباع الدائم ما دامت البنية العقلية لم تتغير. ويمكن أن نجد التطلب الكثيف الذي ليس له هدف محدد لدى المراهقين الذين يعيش بعضهم حالة مستمرة من السلبية والامتعاض.

إن الحاجات الفيزيائية (الجسدية) للمأكل والمشرب والملبس والمأوى ووسائل الراحة الأساسية يمكن تحقيقها لجميع البشر على الكوكب، لولا انعدام التوازن في توزيع الموارد الذي تسببت به الحاجة المجنونة الجشعة للمزيد، جشع "الأناس". ويجد هذا الجشع تعبيراته في البنى الاقتصادية لعالمنا من قبيل الشركات الضخمة التي هي كينونات أنوية تتنافس مع بعضها من أجل المزيد. وهدفها الأعمى الوحيد هو الربح الذي يسعون إليه بقسوة متناهية. وفي هذا السياق فإن الطبيعة والحيوانات والبشر، بمن فيهم موظفونهم، ليسوا إلا مجرد أرقام في الميزانية العمومية، أغراض عديمة الحياة، يمكن استغلالها ثم رميها.

إن الأشكال العقلية لـ "لي" و"ملكي"، و"من" و"المزيد من" و"أريد" و"أحتاج إلى"، و"يجب أن أحصل على"، و"هذا ليس بكاف"، لا تتصل بالمضمون، بل

بينية "الأنا". فالمضمون قابل للتبادل. ما دمت لا تتعرف على هذه الأشكال العقلية في داخل نفسك، وما دامت تظلّ لا واعية، فستصدق كل ما تقوله لك. ستكون محكوماً بأن تجسد تلك الأفكار اللا واعية، بأن تسعى ولا تصل، لأنه حين تبدأ هذه الأشكال العقلية بالعمل، فليس من شغف، ولا مكان، ولا شخص، ولا ظرف، يمكنه أن يحقق لك الإشباع. ليس من مضمون يمكنه إشباعك ما دامت البنية الأنوية على حالها من الثبات والرسوخ. ليس مهماً ماذا تملك أو علام تحصل، فلن تعرف السعادة. وستظلّ تبحث عن شيء آخر يعذك بإشباع أكبر، وبأن يكمل إحساسك الناقص بالذات، ويملاً ذلك الشعور بالحرمان الذي تشعره في داخلك.

## التماهي مع الجسد

بعيداً من الأغراض أو الأشياء، فإن شكلاً آخر من التماهي يتمثل في جسد (ي). بادئ ذي بدء، الجسد إما أن يكون ذكراً أو أنثى، وبالتالي فإن الإحساس بأن يكون المرء رجلاً أو امرأة يحتلّ جزءاً مهماً من إحساس معظم الناس بالذات. يصبح الجندر Gender (الجنس من حيث الذكورة أو الأنوثة) هو الهوية. ويتمّ التشجيع على التماهي مع الجندر منذ سنّ مبكرة، وهو يدفعك إلى دور محدد، وإلى معايير مشروطة من السلوك تؤثر على جميع نواحي حياتك، لا حياتك الجنسية فقط. وهو دور يصبح كثر عالقين فيه، ونجد ذلك في المجتمعات التقليدية أكثر مما في الثقافة الغربية حيث التماهي مع الجندر بدأ يتناقص نوعاً ما. ففي بعض الثقافات التقليدية أسوأ مصير قد تواجهه المرأة هو أن تكون عانساً أو عاقراً، وأسوأ مصير قد يواجهه الرجل هو العجز الجنسي والعقم. فإشباع الحياة يجري تصويره على أنه إشباع لهوية المرء الجندرية.

أما في الغرب فإن الظهور الفيزيائي للجسد هو ما يساهم إلى حدّ كبير في

إحساسك بمن تظن نفسك: قوة هذا الجسد أو ضعفه، جماله المتصور أو قباحته هو أمر نسبي بالنسبة إلى الآخرين. وينظر كثيرين، فإن الإحساس بالأهمية مرتبط بشكل وثيق بقوتهم البدنية، وحسن ملامحهم، ولياقتهم الجسدية، ومظهرهم الخارجي. ويشعر كثير بالنقصان في قيمتهم الذاتية لأنهم يتصورون جسدهم بشعاً أو معيوباً.

وفي بعض الحالات تكون الصورة الذهنية أو المفهوم الخاص بـ "جسدي" تشويهاً تاماً للواقع. قد ترى امرأة في ريعان الشباب نفسها سمينة جداً وبالتالي تجوع نفسها في حين تكون نحيفة في الواقع. فهي لم تعد قادرة على رؤية جسدها. كل ما "تراه" هو المفهوم الذهني عن جسدها الذي يقول: "أنا سمينة" أو "سوف أصير سمينة". وفي جذر هذا الوضع يلاقي التماهي العقل. فمع تحول الناس أكثر فأكثر إلى التماهي مع عقولهم، وهو تكثيف الخلل الوظيفي الأنوي، لطالما كانت هنالك زيادة دراماتيكية في حالات "فقدان الشهية" Anorexia (الأنوركسيا) خلال العقود الأخيرة. إذا كانت المرأة التي تعاني قادرة على النظر إلى جسدها من دون تدخل أحكام العقل، أو على الأقل إذا رأت هذه الأحكام على حقيقتها بدلاً من أن تصدقها، أو الأفضل من ذلك، إذا كانت قادرة على تحسس جسدها من الداخل، فإن هذه بداية شفائها.

يبدأ أولئك المتماهون مع حسن أشكالهم وقوتهم أو قدراتهم الجسدية، بالمعاناة حين تبدأ هذه الصفات بالخفوت والتلاشي، مثلما سيحدث في طبيعة الحال. فهويتهم التي كانت متمركزة في هذه الصفات تصبح عندئذ معرضة للانهياب. وفي كلا الحالتين، الجمال أم القبح، فإن الناس يستمدون جزءاً مهماً من هويتهم، سلباً أم إيجاباً، من أجسادهم. ولمزيد من الدقة، فهم يستمدون هويتهم من فكرة "الأنا" التي يربطونها خطأ بالصورة الذهنية أو بالمفهوم المتكوّن

عن جسدهم، الذي ليس في نهاية المطاف إلا شكلاً فيزيائياً يتشارك مع الأشكال الأخرى مصيرها ذاته - اللا ديمومة والتحلل النهائي.

إن المساواة بين الإحساس بالجسد المادي الذي مصيره أن يشيخ ويذبل ويموت، وبين الـ "أنا"، تؤدي - هذه المساواة - دائماً إلى المعاناة، سواء آجلاً أم عاجلاً. أما الامتناع عن التماهي مع الجسد فلا يعني أن تهمل أو تحتقر أو ألا تهتم به. فإذا كان جسدك قوياً وجميلاً يمكنك الاستمتاع بذلك وتقدير مثل هذه الصفات، ما دامت موجودة. كما يمكنك تحسين أحوال جسدك عبر النظام الغذائي السليم وممارسة الرياضة. حين لا تساوي بين جسدك وماهيتك، فحين يخبو الجمال وتتلاشى القوة أو يصبح الجسد عاجزاً، فإن هذا لن يؤثر إطلاقاً على إحساسك بقيمتك أو بهويتك. في حقيقة الأمر، حين يبدأ الجسد بالوهن، فإن البعد الذي لا شكل له، نور الوعي، يمكن أن يشع بسهولة أكبر عبر الشكل الآخذ بالخفوت.

وليس فحسب الأشخاص الذين يتمتعون بأجساد جيدة أو شبه مكتملة الذين من المرجح أن يساؤوا بين هذا الجسد وماهياتهم. فيمكن بالقدر نفسه التماهي مع جسد "معيوب" وأن تحوّل نقصان الجسد، ومرضه أو عجزه إلى هويتك الخاصة. قد تحسب نفسك في هذه الحالة وتكلم عن نفسك بوصفك "معذباً" من هذا المرض المزمن أو ذلك. تتلقى قدراً كبيراً من الاهتمام من الأطباء ومن الآخرين الذين يؤكدون لك دائماً على هويتك المفهومية كشخص معذب أو كمريض. ثم وبطريقة غير واعية تتمسك بالمرض لأنه أصبح الجزء الأهم من تصوّرك عن هويتك. لقد أصبح شكلاً عقلياً آخر تستطيع "الأنا" التماهي معه. ما أن تعثر "الأنا" على هوية، فإنها تأبى التخلي عنها. ومن المذهل، رغم أنه كثير الحدوث، أن "الأنا" الباحثة عن هوية أقوى تستطيع أن تخلق المرض وتفعل ذلك لكي تقوّي نفسها من خلاله.



على الرغم من أن التماهي الجسدي هو أحد الأشكال الأساسية للأنا، فالخبر الجيد هنا أنه أسهل شكل يمكنك تجاوزه. وهذا لا يتحقق عبر إقناعك لنفسك بأنك لست جسداً، بل بتحويل اهتمامك من الشكل الخارجي للجسد، ومن الأفكار عن جسداً - رائع، قبيح، قوي، ضعيف، سمين، نحيف - إلى الإحساس بحيويته من الداخل. مهما يكن مظهر جسداً على المستوى الخارجي، فأبعد من هذا الشكل هو حقل طاقة مفعم بالحياة.

إن لم تكن تألف فكرة الوعي "بالجسد الداخلي"، فاغمض عينيك للحظة واكتشف ما إذا كانت هناك حياة تجري في داخل يديك. لا تسأل عقلك. فسيقول لك: "لا أحس بشيء". ومن المرجح أن يقول أيضاً "أعطني شيئاً أكثر إثارة للاهتمام لكي أفكر به". لذا بدلاً من أن تسأل عقلك، اتجه مباشرة إلى يديك. بهذا أعني أن تصبح واعياً بالإحساس الخفي بالحياة داخل يديك. إنها موجودة هناك. وليس عليك سوى المضي نحوها بنية أن تلاحظها. قد تستشعر وخزاً خفيفاً في البداية، يليه إحساس بالطاقة أو الحيوية. إذا ما صيبت اهتمامك على يديك لبعض الوقت، فسيتكشف هذا الإحساس بالحيوية والحياة. وبعض الناس ليسوا مضطرين حتى إلى أن يغمضوا عيونهم، بل يمكنهم الإحساس بـ "أيديهم الداخلية" بينما يقرأون هذا الكلام. ثم انتقل إلى قدميك، وركز اهتمامك هناك لدقيقة أو نحوها، وركز إحساسك على يديك وقدميك في آن معاً. ثم أشرك أعضاء أخرى من جسداً - الرجلان، الذراعان، البطن، الصدر، وهكذا دواليك - في هذا الشعور، حتى تصبح واعياً بالجسد الداخلي كإحساس كوني بالحياة.

إن ما أسميه "الجسد الداخلي" لا يعود الجسد فحسب، بل إنه طاقة الحياة، ذلك الجسر بين الشكل واللا شكل. بعد فترة، لن تعود بحاجة إلى أن

تغمض عينيك لكي تحسّ بها. على سبيل المثال، فلتراً إذا كنت قادراً على الإحساس بالجسد الداخلي كلما أصغيتَ إلى أحدهم. يبدو الأمر متناقضاً تقريباً. حين تكون متصلاً بجسدك الداخلي، لا تعود متماهياً مع جسدك، ولا مع عقلك. أي أنك لم تعد تتماهى مع الشكل بل تبتعد عن التماهى مع الشكل باتجاه اللا شكل، الذي يمكننا أيضاً تسميته "الكيونة". هذه هويتك الجوهرية. الوعي بالجسد لا يرستخك فحسب في اللحظة الراهنة، بل إنه يخرجك من سجن "الأنا". كما أنه يقوّي نظام مناعتك وقدرة جسدك على شفاء نفسه.

## نسيان الكيونة

"الأنا" دائماً هي تماه مع الشكل، أي أن تسعى إلى نفسك وتفقدتها في شكل ما. والأشكال ليست مجرد أغراض مادية وأبدان فيزيائية. فأكثر عضوية من الأشكال الخارجية - الأشياء والأبدان - هي الأشكال العقلية التي تنشأ باستمرار في حقل الوعي. إنها تشكيلات من الطاقة، أفضل وأقل كثافة من المادة الفيزيائية، لكنها تبقى أشكال رغم ذلك، قد تكون على وعي بها بوصفها صوتاً في رأسك لا يتوقف أبداً عن التكلّم في تيار التفكير المتواصل والقهري. حين تستحوذ كل فكرة على اهتمامك كلياً، وحين تكون على تماه شديد مع الصوت الذي في رأسك ومع العواطف التي ترافقه، فإنك تضيّع نفسك في كل فكرة وفي كل شعور عاطفي، وعندئذ تصبح على تماه تام مع الشكل، وتصبح بالتالي في قبضة "الأنا". فـ "الأنا" هي كتلة من الأشكال العقلية المتكرّرة والأنماط الذهنية - العاطفية المشروطة، التي يتمّ توظيفها مع إحساس بـ "الأنا"، بالذات. تنشأ "الأنا" حين يتم الخلط بين إحساسك بالكيونة، بالذات، التي هي وعي بلا شكل، وبين الشكل. هذا هو نسيان الكيونة، الخطأ الأصلي، وهم الانفصال المطلق الذي يحوّل الواقع إلى كابوس.

## من خطأ ديكارت إلى بصيرة سارتر

اعتبر الفيلسوف ديكارت في القرن السابع عشر، مؤسساً للفلسفة الحديثة، وقد عبّر عن الخطأ الأولي أو الأصلي من خلال مقولته الشهيرة (التي اعتبرها حقيقة أولية): "أنا أفكر، إذن أنا موجود". كان هذا الجواب الذي وجده عن سؤال: أهنالك ما يمكنني معرفته بيقين مطلق؟. أدرك أن حقيقة أنه يفكر باستمرار هي حقيقة راسخة لا تحتمل الشك، فساوى بين التفكير والكينونة، أي لنقل، بين الهوية - الذات - والتفكير. بدلاً من الحقيقة المطلقة، وجد جذور "الأنا"، لكنه لم يعرف ذلك.

تطلب الأمر نحو ثلاثة قرون ليرى فيلسوف آخر، هو سارتر، في مقولة ديكارت ما تجاوزه الأخير والجميع. تمحّص في مقولة ديكارت "أنا أفكر، إذن أنا موجود" بعمق كبير وأدرك فجأة، كما يقول "إن الوعي الذي يقول (إنني) ليس هو الوعي الذي يفكر". ما الذي عناه بذلك؟ حين تكون واعياً أنك تفكر، فإن هذا الوعي ليس جزءاً من التفكير. بل هو بعد آخر للوعي. وهذا الوعي هو ما يقول "إنني". فلو لم يكن فيك سوى الفكر لما عرفت أنك تفكر. بل ستكون أقرب إلى الحالم الذي لا يعرف أنه يحلم. وستكون على تماه مع كل فكرة مثلما الحالم مع كل صورة يراها في المنام. كثر من الناس ما زالوا يعيشون على هذا النحو، مثل من يسرون في نومهم، عالقين في بنى عقلية قديمة ومصابة بالخلل لا تكف عن تكرار الواقع الكابوسي ذاته. حين تعلم أنك تحلم فإنك تكون يقظاً في داخل الحلم. ويكون بعد آخر من الوعي قد دخل إليك.

عميق هو المعنى المتضمّن في استبصار سارتر هذا، لكنه هو نفسه كان ما زال على تماه كبير مع التفكير بحيث لم يدرك بالكامل دلالة ما قد اكتشفه: بُعد جديد ناشئ من الوعي.

## السلام الداخلي المتجاوز لكل فهم

هناك قصص كثيرة عن أناس اختبروا بروز بعد جديد من الوعي كنتيجة لخسارة مأساوية عاشوها في مرحلة ما من حياتهم. بعضهم خسر كل ممتلكاته، بعضهم أطفاله أو شريك حياته أو موقعه الاجتماعي أو سمعته أو قدراته الجسدية. في بعض الحالات عبر كارثة طبيعية أو الحرب تجد بعضهم قد خسروا كل هذا معاً ووجدوا أنفسهم مع "لاشيء". قد نسمي هذا وضع الحد الأقصى. أياً كان ما كانوا يتماهون معه، أياً كان ما يمنحهم إحساسهم بالذات، قد سلب منهم. ثم فجأة وبطريقة يتعذر تفسيرها يتلاشى الخوف الشديد أو الألم الذي أحسوا به في البداية، ليحل محله إحساس مقدس بـ "الحضور"، إحساس عميق بالسلام والسكينة والانعقاد التام من أي خوف. لا بد من أن هذه الظاهرة كانت مألوفة بالنسبة إلى القديس بطرس الذي استعمل تعبير "سلام الرب الذي يتجاوز كل فهم". وهو بالتأكيد سلام لا يبدو منطقياً، وأولئك الذين يعيشونه يسألون أنفسهم: في ظل حقيقة ما جرى لي، كيف يمكنني أن أشعر بمثل هذا السلام الداخلي؟

الجواب عن ذلك بسيط ما أن تدرك ما هي "الأنا" وكيف تعمل. حين تنهار الأشكال التي تماهيت معها والتي كانت تمنحك إحساسك بذاتك، أو حين تتلاشى هذه الأشكال، فإن هذا يمكن أن يؤدي إلى انهيار "الأنا"، بما أنها - أي "الأنا" - كناية عن تماه مع الشكل. حين لا يعود هنالك ما يمكن التماهي معه، فمن تكون؟ حين تموت الأشكال المحيطة بك، أو حين يدنو الموت، فإن إحساسك بالكينونة، بذاتك، ينعتق من ارتباطه بالشكل: تتحرر الروح من أسر المادة. تدرك هويتك الجوهرية بوصفها عديمة الشكل، بوصفها "حضوراً" عاماً ومهيماً، بكينونة تسبق كل الأشكال وكل التماهيات. تدرك هويتك الحققة أو الوعي ذاته، لا ما قد تماهى معه الوعي. هذا ما يسمي سلام الرب. الحقيقة المطلقة عن تكون ليست إنني هذا أو إنني ذاك، بل مجرد "إنني".

ليس جميع من يختبر خسارة عظيمة يعيش مثل هذه اليقظة، هذا اللاتماهي مع الشكل. بعضهم يخلق فوراً صورة عقلية قوية أو شكلاً عقلياً يرون من خلاله أنفسهم كضحايا، سواء ضحايا الظروف أو ضحايا أشخاص آخرين أو قدر غير عادل أو ضحايا الرب. وتجدهم يتماهون بقوة مع هذا الشكل العقلي ومع العواطف التي تنشأ عنه، سواء أكانت الغضب أو الاستياء أو الإشفاق على النفس، وما إلى ذلك، ويحلّ هذا التماهي محلّ كلّ التماهيات الأخرى التي تداعت بفعل الخسارة. بكلمات أخرى، تجد "الأنا" سريعاً شكلاً آخر. وحقيقة أن هذا الشكل الجديد هو شعور بالغ التعاسة لا يهمّ "الأنا" كثيراً، ما دام يمتلك هوية، سيئة أو جيدة. في حقيقة الأمر، هذه "الأنا" الجديدة ستكون أكثر تشبهاً وتصلباً وأصعب على الاختراق من "الأنا" القديمة.

كلما حدثت خسارة مأساوية، إما أن تقاوم وإما أن تستسلم. بعضهم يصبح مريراً أو شديد الامتنعاض؛ بعضهم الآخر يصبح متعاطفاً وحكيماً ومحبباً. فالتسليم يعني القبول الداخلي بما حدث، ويجعلك منفتحاً على الحياة. أما المقاومة فهي تشبّت داخلي، تقوية لقرشرة "الأنا" الخارجية. وفي هذه الحالة تصبح مقفلاً. أيّ فعل تقوم به في حالة المقاومة الداخلية (التي يمكننا أيضاً أن نسميها السلبية) سيخلق مقاومة خارجية أشدّ، ولن يكون الكون إلى جانبك: لن تقدّم لك الحياة يد العون. إذا ما أغلقت مصاريع النافذة، فلن يتمكن شعاع الشمس من الدخول. حين تستسلم داخلياً، حين تخضع، فإن بعداً جديداً من الوعي يتفتح في داخلك. وإذا كان الفعل ممكناً أو مطلوباً فسيكون منسجماً مع الكلّ وسيكون مدعوماً من قبل الذكاء الخلاق، الوعي غير المشروط الذي هو حالة من الانفتاح الداخلي الذي تصبح وإياه واحداً. عندئذ تصبح الظروف والناس مصدر عون لك، وتحدث المصادفات. أما إن لم يكن ممكناً القيام بأيّ فعل، فإنك تسترخي في السلام والسكينة الداخليين اللذين يجلبهما الاستسلام. تستريح في رحاب الرب.

## الفصل الثالث

### جوهر "الأنا"

يتماهى معظم الناس كلياً مع الصوت الذي في الرأس - تيار التفكير المستمر في التدفق والقهري وغير الطوعي والعواطف التي تصاحبه - بحيث يمكننا وصفهم بأن عقولهم تهيمن عليهم. ما دمت غير واع أبداً لهذا، فإنك تعتبر أن ذاتك هي المفكر الذي فيك. هذا هو العقل الأنوي. ونسميه "أنوياً" لأنه ينطوي على إحساس بالذات بمعنى "الأنا" في كل فكرة - كل ذكرى، كل تفسير، كل رأي ووجهة نظر، كل ردة فعل، وكل شعور. وهذه هي حالة اللا وعي بالمعنى الروحاني للكلمة. إن تفكيرك، ومضمون عقلك، هما بالتأكيد مشروطان بالماضي: نشأتك، ثقافتك، خلفيتك العائلية، وما إلى ذلك. ويتضمن جوهر (أو لب) نشاطك العقلي من أفكار ومشاعر وأنماط تصرف ورد فعل متكررة ومثابرة، تتماهى معها بقوة شديدة. هذا هو "الأنا" في حد ذاته.

في معظم الحالات، حين تقول "إنني"، فإن "الأنا" هي التي تتكلم، لا أنت، كما سبق ورأينا. وهي تتكوّن من الفكر والمشاعر، من رزمة من الذكريات تتماهى معها بوصفها "أنا وقصتي"، ومن أدوار اعتيادية تلعبها من دون أن تعيها، ومن تماهيات جماعية مثل الوطنية والدين والعرق والطبقة الاجتماعية والولاء السياسي. وتتضمن أيضاً تماهيات شخصية، ليس مع الممتلكات فقط، بل أيضاً

مع الآراء، والمظهر الخارجي، والكراهيات المستدامة، أو المفاهيم المتكوّنة عن نفسك بوصفك أفضل من غيرك أو أقلّ منهم، كشخص ناجح أو فاشل.

يختلف مضمون "الأنا" من شخص لآخر، لكن في كلّ أنا تتحرك وتعمل البنية ذاتها. بكلمات أخرى: تختلف الأنواع بصورة سطحية فحسب. أما في عمقها فهي تتشابه. ولكن بأيّ طريقة تتشابه؟ بمعنى أنها تحيا على التماهي والفصل. حين تعيش عبر الذات التي صنعها العقل والمكوّنة من أفكار ومشاعر هي "الأنا"، فإن أساس هويتك مؤقّت وقابل للزوال، لأن الفكر Thought والعاطفة Emotion، في صلب طبيعة كلّ منهما، سريعاً الزوال ومؤقتان. وإذن، فكلّ "أنا" تكافح باستمرار للعيش والنجاة، وتحاول أن تحمي وأن تضخّم ذاتها. ولكي تدعم الذات المفكرة فإنها تحتاج إلى الفكرة المضادة عن "الآخر". الذات المفهومية لا يمكنها الاستمرار في العيش من دون "الآخر" المفهومي. فالآخرون يكونون كذلك فعلاً حين أراهم بوصفهم "أعداء" لي. في إحدى كفتي ميزان هذا النمط الأنوي اللا واعي ثمة العادة "الأنوية" القهرية القائمة على تعيب الآخرين والتذمّر منهم. وقد أشار السيد المسيح إلى ذلك حين قال "لم تنظر إلى القذى الذي في عين أخيك ولا تنظر إلى جذع الشجرة الذي في عينك". في الكفة الأخرى من الميزان، هناك العنف الفيزيائي بين الأفراد، وهناك الحروب بين الأمم. في الكتاب المقدّس ليس من إجابة عن السؤال الذي طرحه السيد المسيح، لكنّ الجواب بالطبع هو: لأنني حين أنتقد شخصاً آخر أو أدينه، فإن هذا يشعرني بأنني أكبر وأكثر تفوقاً منه.

## التذمّر والامتعاض

يُعدّ التذمّر من الاستراتيجيات المفضّلة التي تعتمد عليها "الأنا" لتقوية نفسها. كلّ تذمّر أو شكوى هو قصة صغيرة يخلقها العقل لكي تؤمن بها بالكامل.

وسواء أكنت تتذمر بصوت مسموع أم في داخل رأسك فحسب، فلا فرق. بعض الأنوات التي ربما ليس لديها سوى ذلك تتماهى معه، تعيش بسهولة على التذمر وحده. حين تكون تحت سيطرة مثل هذه "الأنا"، يصبح التذمر، خصوصاً من الآخرين، اعتيادياً وبالطبع لا يكون واعياً، ما يعني أنك لا تكون عارفاً بما تفعله. إن تصنيف الآخرين وفقاً لتصنيفات عقلية، سواء في وجوههم مباشرة أو حين تتكلم عنهم إلى الآخرين - وهذا الأكثر شيوعاً - أو تفكر بهم لا أكثر، هو جزء من هذا النمط. ويعدّ السباب أكثر أشكال مثل هذا التصنيف فظاظة وتعبيراً عن حاجة "الأنا" إلى أن تكون محقة ومنتصرة على الآخرين: "مغفل، وغد، عاهرة" - جميعها ألفاظ حاسمة لا يمكنك المجادلة فيها. على المستوى التالي من ميزان اللاوعي ذاته، ثمة الصراخ والزعيق، وعلى مستوى ليس ببعيد عن هذا، ثمة العنف الجسدي.

إن الامتعاظ هو الشعور الذي يترافق مع التذمر والتصنيف العقلي للبشر وهو يشحن "الأنا" بمزيد من الطاقة. فالامتعاظ يعني أن تشعر شعوراً مريراً، ساخطاً، حزيناً، أو أن تشعر بالإهانة. فأنت تمتعض من جشع الآخرين، من عدم نزاهتهم، من افتقارهم إلى الصدقية، مما يفعلونه، مما فعلوه في الماضي، ما قالوه، ما أخفقوا في فعله، ما كان ينبغي أو لا ينبغي عليهم فعله. "الأنا" تحبّ هذا. بدلاً من التغاضي عن اللاوعي في الآخرين تجعله هوية لهم. من الذي يفعل هذا؟ إنه اللاوعي الكامن فيك، "الأنا". أحياناً يكون "العيب" الذي تتصوره في الآخرين غير موجود أساساً. بل يكون سوء تفسير بالكامل، إسقاط يجريه عقل مشروط برؤية الأعداء وبأن يجعل نفسه صائباً ومتفوقاً عليهم. في أحيان أخرى قد يكون العيب موجوداً، لكن بالتركيز عليه، أحياناً إلى حدّ استبعاد أي شيء آخر، فإنك تضخمه. وما تتفاعل معه في الآخرين تقويه في نفسك.

ويعدّ اللا تفاعل (انعدام ردود الأفعال) مع "الأنا" الموجودة في الآخرين



من أكثر الطرق فعالية لا لتجاوز "الأنا" في ذاتك فحسب، بل لتبديد "الأنا" الإنسانية الجماعية. لكن لا يمكنك أن تكون في حال من اللا تفاعل إذا ما تعرفت على سلوك أحدهم بوصفه منبعثاً من "الأنا"، كتعبير عن الخلل الوظيفي البشري الجماعي. حين تدرك أنه غير شخصي، لا يعود ثمة سبب قهري يدفعك إلى التصرف على أساس أنه شخصي. من خلال اللا تفاعل مع "الأنا"، ستصبح قادراً في الغالب على جلب التعقل في الآخرين، الذي هو الوعي غير المشروط بالتعارض مع ذلك المشروط. في بعض الأحيان قد تكون مضطراً إلى القيام بخطوات عملية لكي تحمي نفسك من أناس لا واعيين بصورة عميقة. ويمكنك فعل هذا من دون تحويلهم إلى أعداء لك. فأعظم حماية تحصل عليها هي أن تكون في حال من الوعي. أما إذا شخصنت اللا وعي الذي هو "الأنا" في شخص ما فإنك تحوله عدوياً. والملا تفاعل ليس دليل ضعف بل قوة. وكلمة أخرى لوصف اللا تفاعل هي الغفران. فأن تغفر يعني أن تتجاوز، أو ألا تنظر عبر المرء. بل أن تنظر عبر "الأنا" لترى العقلانية التي هي في كل كائن بشري وتشكل جوهرأ له أو لها.

تحبّ "الأنا" أن تتذكّر وأن تشعر بالامتعاض، ليس فقط حيال الآخرين، بل كذلك حيال الظروف. ما يمكنك فعله تجاه شخص ما يمكنك أيضاً فعله تجاه ظرف ما: أي أن تحوله عدوياً. والمعنى المتضمن في ذلك هو دائماً: ينبغي ألا يكون هذا يحدث؛ لا أريد أن أكون هنا؛ لا أريد أن أكون فاعلاً هذا؛ إنني أعامل بطريقة غير منصفة. وعدو "الأنا" الأكبر بالطبع هو اللحظة الراهنة، أي الحياة نفسها.

ولا يجدر بنا الخلط بين التذمّر مصارحة شخص ما بخطأ أو عيب ما فيه لكي يصحّحه. والامتناع عن التذمّر لا يعني القبول بصفات أو سلوكيات سيئة. ليس من "أنا" في أن تخبر النادل بأن حساءك بارد ويحتاج إلى تسخين - إذا ما

التزمت بالوقائع التي هي دائماً محايدة. "كيف تجرؤ على أن تقدم لي حساء بارداً..."، هذا هو التذمر. هناك "أنا" هنا تحب أن تشعر بأنها قد أهينت شخصياً بسبب الحساء البارد وسوف تأخذ الأمر إلى الحد الأقصى، "أنا" تستمتع بأن تظهر شخصاً آخر بوصفه مخطئاً. إن التذمر الذي نتكلم عنه يعمل في خدمة "الأنا"، لا التغيير. أحياناً يصبح جلياً أن "الأنا" لا تريد التغيير فعلاً لكي تتمكن من الاستمرار في التذمر.

فلتر إذا كان في مقدورك أن تلتقط، أي أن تلاحظ، الصوت الذي في رأسك، في اللحظة عينها الذي يتذمر فيها من شيء ما، وتعرف عليه على حقيقته: صوت "الأنا"، لا أكثر من نمط عقلي مشروط، من فكرة. متى لاحظت هذا الصوت، فستدرك أيضاً أنك لست هذا الصوت، بل الشخص الواعي لوجوده. في الخلفية، ثمة الوعي. في المقدمة، ثمة الصوت، المفكر. بهذه الطريقة تنعتق من "الأنا"، من العقل غير الملاحظ. في اللحظة التي تصبح فيها واعياً للأنا التي فيك، لا تعود "الأنا"، بل مجرد نمط عقلي قديم ومشروط. فـ "الأنا" تتضمن اللاوعي. أما الوعي فلا يمكنه العيش في مكان واحد مع "الأنا". قد يستمر النمط العقلي القديم والعادة الذهنية في العيش، وقد يعاود الظهور لبعض الوقت لأنه يمتلك زخم آلاف الأعوام من اللاوعي الجماعي، لكن في كل مرة يتم فيها التعرف عليه، فإنه يزداد ضعفاً.

## التفاعلية والتنظلم

في حين أن الامتعاض هو باستمرار الشعور المصاحب للتذمر، فقد يأتي مترافقاً مع شعور أقوى مثل الغضب أو شكل آخر من أشكال الاستياء. بهذه الطريقة يصير مشحوناً بطاقة أكبر بكثير. يتحول التذمر عندئذ إلى تفاعلية (ردود الأفعال)، وهي إحدى الطرائق التي تمتلكها "الأنا" لتقوية نفسها. هناك كثر ممن

ينتظرون دائماً الحدث التالي لكي يتفاعلوا معه، لكي يشعروا بالانزعاج أو الاضطراب بسببه - ولا يمرّ وقت طويل قبل أن يجدوا هذا الحدث. "هذا أمر شائن"، يقولون، "كيف تجرؤ على..."، "إنني أزدري هذا". إنهم مدمنون على الاستياء والغضب مثلما هنالك من هم مدمنون على المخدرات. عبر تفاعلهم ضدّ هذا الأمر أو ذاك فإنهم يرفعون شعورهم بذواتهم.

هناك امتعاض راسخ يدعى التظلم. أن تحمل شعوراً بالتظلم في داخلك يعني أن تكون في حالة دائمة من الـ "ضدّ"، ولهذا السبب تشكل المظلومية جزءاً مهماً من "الأنا" عند كثيرين من الناس. ويمكن أن يعيش التظلم الجماعي لقرون في نفسية أمة ما أو قبيلة ما، وأن يشحن دورة لا تنتهي من العنف.

إن التظلم هو شعور سلبي قوي مرتبط بحدث ما أحياناً في الماضي البعيد الذي لا يزال حياً من خلال التفكير القهري، وعبر إعادة سرد القصة في الرأس أو بصوت عال حول "ما فعله أحدهم بي"، أو "ما فعله أحدهم بنا". والتظلم سيفسد دائماً مناطق أخرى من حياتك. على سبيل المثال، حين تفكر في مظلوميّتك وتعيشها، فإن قوتها العاطفية السلبية، يمكنها أن تشوّه تصوّرَكَ عن أيّ حدث يجري في الوقت الراهن، أو أن تؤثر على الطريقة التي تتكلم أو تتصرف بها تجاه شخص ما في الحاضر. وتكفي مظلومية قوية واحدة لتلوث مناطق واسعة من حياتك وتبقىك في أسر "الأنا".

يتطلب الأمر نزاهة شخصية لكي تعرف ما إذا كنت ما زلت تحمل تظلماً ما أم لا، وما إذا كنت قد سامحت شخصاً ما أو "عدواً" ما بالكامل. إذا كان الأمر كذلك، فلتكن واعياً للتظلم أو المظلومية على المستويين الفكري والعاطفي معاً، أي للفكر الذي يبقيه حياً وأحسست بالمشاعر التي هي تجسيد تلك الأفكار. لا تحاول التخلص من المظلومية. فمحاولة التخلص والمسامحة، لا تنفع. فالمسامحة تأتي تلقائياً حين ترى أنه لا هدف من المظلومية سوى أن تقوي

الإحساس الزائف بالذات، أي أن تبقي "الأنا" في مكانه. والرؤية هي فعل تحرر، وما قول السيد المسيح "اغفر لأعدائك" إلا طريقة لإفshal إحدى البنى الأنوية الأساسية في العقل البشري.

لا يملك الماضي قوة تمنعك عن أن تكون حاضراً الآن. وحدها المظلومية تجاه الماضي يمكنها فعل ذلك. وما هي المظلومية؟ إنها حمولة الأفكار والمشاعر القديمة.

### أن تشعر بصوابك وأخطاء الآخرين

يقوي التذمر، شأنه شأن تعيب الآخرين والتفاعلية (ردود الأفعال)، إحساس "الأنا" بالحدود والانفصال (الانعزال) الذي تعتمد عليه لبقائها. لكن هذه العناصر تقوي أيضاً "الأنا" بطريقة أخرى عبر منحها إحساساً بالتفوق تتغذى منه. قد لا يكون جلياً بصورة مباشرة كيف أن التذمر مثلاً حول زحمة السير وحول السياسيين وحول "الأثرياء الجشعين" أو "العاطلين عن العمل الكسالى" أو حول زملائك أو شريكك السابق، امرأة كانت أم رجلاً، يمكن أن يمنحك إحساساً بالتفوق. حين تتذمر فإنك ضمناً مصيب والشخص أو الوضع الذي تتذمر بشأنه أو تتفاعل ضده مخطئ.

ليس ثمة ما يعزز "الأنا" أكثر من أن تشعر بأنها محقة. فهذا يعني التماهي مع وضعية عقلية، مع منظور ما، مع رأي، مع حكم قيمي ما، مع قصة ما. ولكي تكون محقاً تحتاج بالطبع أن يكون سواك مخطئاً، فتحب "الأنا" البحث عن الأخطاء لكي تكون محقة. بكلمات أخرى: تحتاج إلى أن تجعل الآخرين مخطئين لكي تستمد شعوراً أقوى بماهيتك. ويمكن تحويل، لا شخصاً فقط، بل ظرفاً أيضاً، إلى مخطئ من خلال التذمر والتفاعلية، اللذين يحملان دائماً المعنى الضمني "هذا لا ينبغي أن يحدث". فأن تكون محقاً يضعك في موضع التفوق

الأخلاقي المتخيل في ما يتعلق بالشخص أو الوضع الذي تحكم عليه وتجده مخطئاً. إنه هذا الإحساس بالتفوق الذي تبحث عنه "الأنا" وتعزز قواها من خلاله.

## دفاعاً عن وهم

الحقائق موجودة دون ريب. إذا ما قلت: "الضوء ينتقل أسرع من الصوت"، وقال أحدهم عكس ذلك، فستكون أنت المحقّ بكل تأكيد، وسيكون هو المخطئ. والملاحظة البسيطة للبرق وهو يسبق الرعد يمكنها تأكيد ذلك. فإذا أنت لست محقاً فحسب، لكنك تعرف يقيناً أنك محقّ. أثمة أي دور للأنا هنا؟ ربما، لكن ليس بالضرورة. إذا ما كنت تصرّح ببساطة بما تعرف يقيناً أنه صحيح، فلا علاقة للأنا بذلك البتة، لأنه ليس هناك أيّ تماه. فالتماهي هنا مع ماذا؟ مع العقل والوضع الذهني. بيد أن مثل هذا التماهي يمكنه أن يجد طريقاً للتسلل. إذا وجدت نفسك تقول: "صدّقني، إنني أعرف"، أو "لماذا لا تصدّقن (ي) أبداً؟"، فعندئذ تكون "الأنا" قد تسلّلت بالفعل. فهي تختبئ في الكلمة الصغيرة "إنني". إن التصريح البسيط: "الضوء أسرع من الصوت"، ورغم أنه صحيح، فقد أصبح في خدمة الوهم، في خدمة "الأنا". أصبح ملوثاً بإحساس زائف بـ "الأنا"؛ أصبح مشخصناً، وتحول إلى وضعية ذهنية. تشعر "الأنا" بالتلاشي أو بالإهانة لأن أحداً ما لا يصدّق ما قد قلت (ه).

تأخذ "الأنا" كل شيء على محمل شخصي. تنشأ المشاعر، والحسّ الدفاعي، وربما حتى العدوانية. أتدافع هنا عن الحقيقة؟ لا، فالحقيقة لا تحتاج في أيّ حال من الأحوال إلى دفاع. الضوء أو الصوت لا يهمهما رأيك أنت أو رأي سواك. بل إنك تدافع عن نفسك، أو عن الوهم الذي لديك حول نفسك، التعويض الذي اصطنعه العقل. سيكون أدقّ حتى القول إن الوهم يدافع عن

نفسه. إذا ما كان مجال الحقائق البسيطة والمباشرة يمكن أن يدعن للتشويه والوهم الأنويين، فماذا إذن عن مجال الآراء ووجهات النظر والأحكام، وجميعها أشكال عقلية يمكن ببساطة غرس الإحساس بـ "الأنا" فيها.

كل "أنا" تخلط بين الآراء ووجهات النظر وبين الحقائق. أكثر من ذلك، لا يمكنها أن تميّز الفرق بين حدث ما وتفاعلها مع هذا الحدث. كل "أنا" هي كناية عن معلّم في التصرّور الانتخابي والتفسير المشوّه. فقط من خلال الوعي - لا من خلال الفكر - يمكنك التمييز بين الحقيقة والرأي. فقط عبر الوعي تكون قادراً على أن ترى: هنا الوضع المعين وهناك الغضب الذي أشعر به تجاهه، وعندئذ ستدرك أن هناك طرقاً أخرى لرؤية هذا الوضع والتعامل معه. فقط عبر الوعي يمكنك رؤية الوضع أو الشخص بشموليته بدلاً من أن تتبنى منظوراً واحداً محدوداً.

### الحقيقة: نسبية أم مطلقة؟

أبعد من عالم الحقائق البسيطة والتي يمكن التثبّت منها، فإن يقين "أنا مصيب وأنت مخطئ" هو شيء خطير في العلاقات الشخصية كما في العلاقات بين الأمم والقبائل والأديان، وما شابه.

لكن إذا كان الاعتقاد بأن "أنا مصيب وأنت مخطئ" إحدى الطرائق التي تعزز فيها "الأنا" قوتها، وإذا جعلت نفسك مصيباً والآخرين مخطئين هو خلل ذهني يديم الانفصال والنزاع بين البشر، فهل يعني هذا أنه ليس هناك من وجود للصواب والخطأ سواء على مستوى الأفعال أو الأفكار؟ وألن تكون هذه هي النسبية الأخلاقية التي تراها بعض التعاليم المسيحية المعاصرة الشر الأعظم في زمننا؟

إن تاريخ المسيحية هو بالتأكيد مثال أوّلي حول كيف أن اعتقادك بأنك

تملك حصرية الحقيقة، أي الصواب، يمكن أن يفسد التصرفات والسلوكيات إلى حدّ الجنون. على امتداد قرون كان تعذيب الناس وحرقتهم أحياء إذا كان رأيهم يتزاح إلى أبسط درجة عن عقيدة الكنيسة أو التفسيرات الضيقة ("الحقيقة")، يعتبر أمراً صائباً لأن الضحايا كانوا "مخطئين". كانوا مخطئين إلى حدّ الحاجة إلى قتلهم. كانت الحقيقة تعتبر أكثر أهمية من الحياة البشرية. وأياً كانت هذه الحقيقة؟ قصة عليك أن تؤمن بها؛ ما يعني، حزمة من الأفكار.

تضمّن المليون شخص الذين أمر بول بوت في كمبوديا بقتلهم، أشخاصاً يضعون النظارات. لماذا؟ بالنسبة إليه فإن التفسير الماركسي للتاريخ كان الحقيقة المطلقة، ووفقاً لفهمه لها، فإن أولئك الذين يضعون النظارات ينتمون إلى طبقة متعلّمة، الطبقة البورجوازية، إلى مستغلي الفلاحين. فتبغني إبادتهم للإفساح في المجال لبروز النظام الاجتماعي الجديد. كانت حقيقته هذه حزمة من الأفكار أيضاً.

إن الكنيسة الكاثوليكية وغيرها من الكنائس، مصيبة بالفعل حين تعتبر النسبية، أي الاعتقاد بأنه ليس هناك من حقيقة مطلقة لكي تقود السلوك البشري، كأحد شرور زمننا؛ لكنك لن تجد حقيقة مطلقة إذا ما بحثت عنها حيث لا يمكن العثور عليها: في العقائد، الأيديولوجيات، مجموعات القواعد، أو القصص. ما الذي يجمع بين هذه جميعاً؟ إنها من صنع الفكر. الفكر في أفضل حال يمكنه أن يشير إلى الحقيقة لكنه لا يستطيع أن يكون الحقيقة. لهذا السبب يقول البوذيون "إن الإصبع الذي يُوّشّر إلى القمر ليس القمر". كل الأديان متساوية في الخطأ وفي الصواب، ووفقاً لكيفية استعمالك لها. يمكنك استعمالها في خدمة "الأنا"، أو في خدمة الحقيقة. إذا كنت تعتقد أن ديانتك وحدها هي الحقيقة، فأنت تستعملها في خدمة "الأنا". وحين يستعمل الدين على هذا النحو يصبح أيديولوجياً ويخلق حساً متوهماً بالتفوق كما بالشقاق والنزاع بين البشر. أما إذا

كانت التعاليم الدينية في خدمة الحقيقة فإنها تمثل معالم على الطريق أو خرائط تركها بشر يقظون لكي يساعدوك على يقظتك الروحية، أي على أن تنعتق من التماهي مع الشكل.

ليس هناك سوى حقيقة واحدة مطلقة، وكل الحقائق الأخرى تنبثق منها. حين تجد تلك الحقيقة، فإن أفعالك ستكون منسجمة معها. يمكن أن تعكس الأفعال البشرية الحقيقة، أو الوهم. أيمن صوغ الحقيقة في كلمات؟ أجل، لكن الكلمات بالطبع ليست هي الحقيقة. فدورها أن تشير إليها فحسب.

لا تفصل الحقيقة عن ماهيتك. أجل، أنت هو الحقيقة. إذا ما بحثت عنها في مكان آخر، فستعرض للخداع كل مرة. إن الكينونة نفسها التي هي أنت هي الحقيقة. وقد حاول السيد المسيح أن يعبر عن ذلك حين قال: "أنا الطريق والحقيقة والحياة". هذه الكلمات هي من أقوى ما يشير إلى الحقيقة إذا ما فهمت بصورة صحيحة. لكن إذا أسئ فهمها فإنها تصبح عائقاً كبيراً. يتكلم السيد المسيح هنا عن الذات الداخلية، عن الهوية الجوهرية الموجودة داخل كل رجل وامرأة وكل شكل من أشكال الحياة في حقيقة الأمر. يتكلم عن الحياة التي هي أنت. بعض المتصوفة المسيحيين سمو ذلك المسيح الذي في الداخل؛ وسموها البوذيون الطبيعة، والهندوس الأتمان Atman، الرب المقيم (في الداخل). حين تكون على اتصال بهذا البعد من ذاتك - وأن تكون على اتصال به هي حالتك الطبيعية، وليست بالإنجاز العجائبي - فكل أفعالك وعلاقاتك ستعكس الوحدة مع كل الحياة التي تستشعرها عميقاً في داخلك. هذا هو الحب. أما القوانين والوصايا والنظم فهي ضرورية لأولئك الذين انقطعت صلتهم بماهيتهم وبالحقيقة الداخلية. وهي تمنع أسوأ ما في "الأنا"، وأحياناً لا تفعل ذلك حتى. "أحب وافعل ما تشاء"، قال القديس أغسطين. لا يسع الكلمات أن تقترب من الحقيقة أكثر من هذا.



## "الأنا" ليست أمراً شخصياً

على المستوى الجماعي فإن المنظومة الذهنية "نحن مصيبون وهم مخطئون" هي متجذرة عميقاً في تلك الأجزاء من العالم حيث النزاع بين أمتين أو عرقين أو قبيلتين أو دينين أو أيديولوجيتين، طويل الأمد، وجذري، ومزمن. كل من طرفي النزاع يتماهى مع منظوره الخاص، مع "قصته" الخاصة، أي مع الفكر. وكل منهما عاجز بالتساوي عن رؤية أنه قد تكون هنالك قصة أخرى وأن هذه القصة قد تكون صحيحة. يتكلم الكاتب هاليفي عن إمكانية "تعایش سردين متنافسين"، لكن في نواح عديدة من العالم الناس غير مستعدين بعد أو غير راغبين بفعل ذلك. كل من الطرفين يعتقد أنه يمتلك الحقيقة ويعتبر نفسه ضحية و"الأخر" شراً، ولأنه قد وضع هذا الآخر في إطار مفهومي وشيطنة بوصفه العدو، فيمكنه قتله وممارسة شتى أنواع العنف عليه، وحتى على الأطفال، من دون الإحساس بعذاباتهم وإنسانيتهم. يصبح الطرفان عالقين في دوامة مجنونة من الجرائم والعقوبات، الأفعال وردود الأفعال.

يصبح واضحاً هنا أن "الأنا" البشرية في مظهرها الجماعي، أي كـ "نحن" ضد "هم"، هي أكثر جنوناً من "إنني"، أي "الأنا" الفردية، رغم أن الآلية هي نفسها. إلى حد كبير فإن جزءاً كبيراً من العنف الذي مارسه البشر ضد بعضهم بعضاً، لم يقتصره مجرمون أو مختلون عقلياً، بل أشخاص طبيعيون ومواطنون محترمون يعملون لخدمة "الأنا" الجماعية. ويمكن أن يمضي المرء بعيداً ليقول أنه على كوكبنا هذا فإن "الطبيعي" يعادل الجنون. فما هذا الذي يقبع في جذور هذا الجنون؟ التماهي التام مع الفكر والعاطفة، أي "الأنا".

ما زال الجشع والأنانية والاستغلال والوحشية والعنف شديدة التغلغل في كوكبنا. حين لا تتعرفها كتعبيرات فردية وجمعية لخلل وظيفي كامن أو لمرض عقلي، فإنك تقع في خطأ شخصيتها. فأنت ركبت هوية مفهومية لفرد أو لمجموعة ما، وتقول "هذه ماهيته. هذه ماهيتهم". حين تخلط بين "الأنا" التي

تصورها في الآخرين وهويتهم، فإن هذا من عمل "الأنا" التي فيك أنت التي تستعمل هذا التصور الخاطيء لكي تقوي نفسها عبر الزعم بامتلاك جادة الصواب وبالتالي التفوق، وعبر التفاعل بالإدانة والتجريم وغالباً الغضب ضد عدو متصور ما. هذا كله يرضي "الأنا" بصورة كبيرة. فهو يقوي الإحساس بالانفصال بينك وبين الآخر، الذي كونه "آخر" يتضحتم إلى حد أنك لا تعود قادراً على الإحساس بإنسانيتك الاعتيادية، ولا تجذرك في الحياة الواحدة التي تشاركها مع كل البشر، أي لا تعود قادراً على الإحساس بسموك الخاص.

وتنزع الأنماط الأنوية المحددة في الآخرين التي تتفاعل معها بقوة قصوى وتخطئ تصورهما كهويتهم، إلى أن تكون الأنماط عينها الموجودة فيك، لكنك غير قادر أو غير راغب على رصدها في ذاتك. بهذا المعنى هناك الكثير مما يمكنك تعلمه من أعدائك. فما هذا الذي فيهم يزعجك إلى هذا الحد؟ أنانيتهم؟ جشعهم؟ حاجتهم إلى السلطة والسيطرة؟ انعدام النزاهة والصدق لديهم وجنوحهم إلى العنف أو أياً يكن؟ كل ما تزدريه وترفضه بقوة في شخص آخر موجود فيك أيضاً. لكنه لم يعد شكلاً من أشكال "الأنا"، وبذلك بات غير شخصي بتاتا. لم يعد الأمر يتعلق بماهية ذلك الشخص، ولا بماهيتك أنت. فقط إذا خلطت هذا مع ماهيتك تتحول ملاحظتك له إلى تهديد يطاول إحساسك بذاتك.

## الحرب كإطار ذهني

قد تحتاج، في بعض الحالات، إلى أن تحمي نفسك أو سواك من أذية شخص آخر، لكن حذار ألا تجعلها مهمتك أن "تجتث الشر"، إذ من المرجح أن تتحول أنت نفسك إلى الشيء نفسه الذي تحارب ضده. فمحااربة اللاوعي سيؤدي بك إلى اللاوعي أنت أيضاً. فاللاوعي، السلوك الأنوي المختل

وظيفياً، لا يمكن هزيمه من خلال مهاجمته. فحتى لو هزمت خصمك، فإن اللاوعي سيكون قد انتقل إليك بكل بساطة، أو أن الخصم سيعاود الظهور بقناع جديد. فكل ما تقاتله تقويه، وكل ما تقاومه يثابر ويبقى.

تسمع غالباً في أيامنا هذه تعبير "الحرب ضد" هذا أو ذلك، وكلما سمعت هذا التعبير أعرف أن هذه الحرب محكومة بالفشل. هناك الحرب ضد المخدرات، وضد الإرهاب، وضد السرطان، وضد الفقر، وهكذا دواليك. على سبيل المثال، رغم الحرب ضد الجريمة والمخدرات، فقد كانت هناك زيادة دراماتيكية في الجرائم والاعتداءات المرتبطة بالمخدرات خلال الخمسة وعشرين عاماً الماضية. وقد ازداد عدد المساجين في الولايات المتحدة الأمريكية من رقم يقل عن ثلاثمائة ألف في العام 1980، إلى مليونين ومائة ألف سجين عام 2004. وقد منحتنا الحرب ضد المرض، بين أشياء أخرى، المضادات الحيوية. وفي البداية حققت نجاحاً مذهلاً، وبدأ أنها تمكّنا من تحقيق النصر في الحرب ضد الأمراض المعدية. لكن اليوم يتفق خبراء كثير على أن الاستعمال الواسع والخاطيء للمضادات الحيوية قد خلق قبلة موقوتة وأن قوة مقاومة المضادات الحيوية التي تتمتع بها البكتيريا أو ما يسمى "الحشرات الخارقة"، ستؤدي على الأرجح إلى إعادة ظهور تلك الأمراض، بما فيها الأوبئة. وبحسب "جورنال الجمعية الطبية الأمريكية" فإن المعالجة بالعقاقير هي ثالث سبب للموت بعد أمراض القلب والسرطان، في أمريكا. تشكّل "المعالجة المثلية" Homeopathy (معالجة الداء بالداء) والطب الصيني عن بدائل ممكنة لمعالجة الأمراض، لا تعامل المرض كعدو وبالتالي لا تخلّف أمراض جديدة.

إن الحرب هي إطار ذهني، وكلّ الأفعال التي تنتج من مثل هذا الإطار سيؤدي إما إلى تقوية العدو، الشرّ المتصور، وإما - في حال رُبحت الحرب -

سيخلق عدواً جديداً، شراً جديداً مساوياً وأحياناً يفوق سوءاً ذاك الذي ألحقت به الهزيمة. هناك وشائج متداخلة عميقة بين حالة وعيك والواقع الخارجي. حين تكون تحت رحمة إطار ذهني كالحرب، فإن إدراكاتك تصبح شديدة الانتخاب (التخيّر) وشديدة التشوّه. بكلمات أخرى، ستري فقط ما تريد رؤيته وستسيئ تفسيره. يمكنك أن تتخيل أي نوع من الأفعال يمكن أن ينشأ من نظام مضلل كهذا. أو بدلاً من أن تتخيل، شاهد فقط نشرة الأخبار هذه الليلة.

ميّز "الأنا" على حقيقتها: خلل وظيفي جماعي، جنون العقل البشري. حين تميّزها على حقيقتها فإنك لا تدركها بصورة خاطئة على أنها هوية شخص ما. ما أن ترى "الأنا" على حقيقتها حتى يصير أسهل عليك ألا تكون تفاعلياً تجاهها. فالمسألة لا تعود شخصية بالنسبة إليك. ليس هناك من تدمر، ومن إلقاء اللوم واتهام وتذنب للآخرين. لا أحد مخطئ. بل إنها "الأنا" الموجودة داخل شخص ما، هذه هي المسألة برمتها. حين ترى أن الجميع يعانون من المرض العقلي نفسه، وبعضهم بحدة أكبر من بعضهم، فإنك تصبح متعاطفاً. لا تعود تمدّ الدراما التي هي جزء من العلاقات الأنوية بالمزيد من الوقود. وما هو هذا الوقود؟ إنه التفاعلية التي تتغذى منها "الأنا".

## أتريد السلام أم الدراما؟

إنك تريد السلام. ليس هنالك من لا يريد السلام. لكن ثمة شيئاً آخر فيك يريد الدراما (التصعيد، التوتر)، ويريد النزاع. قد لا تكون قادراً على الإحساس به في هذه اللحظة. قد تضطر إلى أن تنتظر وضعاً ما أو حتى حادثة ما تطلق تفاعلاً ما فيك: أن يتهمك أحدهم بهذا الأمر أو ذاك، ألا يعترف بوجودك، أن يتطفل على منطقتك، أن يشكك في طريقة قيامك بالأمر، أن يجادلك حول المال... أيمكنك عندئذ أن تحسّ بجيشان القوة الهائل في داخلك، بالخوف،

وربما بقناع الغضب أو العدوانية؟ أيمكنك سماع صوتك الخاص وهو يصبح قاسياً غاضباً؟ أيمكنك أن تعي السباق الذي يقوم به عقلك للدفاع عن موقعه، لكي يبرّر ويهاجم وينحي باللائمة على شخص آخر؟ بكلمات أخرى، أيمكنك أن تستيقظ على تلك اللحظة من اللا وعي؟ أيمكنك أن تشعر أن هناك شيئاً ما فيك يخوض حرباً، شيء ما يشعر بأنه مهدّد ويريد البقاء بأي ثمن كان، ويحتاج إلى الدراما لكي يؤكّد هويته، بوصفه الشخص المنتصر في هذا العمل المسرحي؟ أيمكنك أن تشعر أن هناك شيئاً ما فيك يفضل أن يكون مصيباً على أن يكون في سلام؟

### أبعد من "الأنا": هويتك الحقيقية

حين تكون "الأنا" في حال حرب، فاعلم أنه ليس إلا وهم أن يحارب من أجل البقاء. هذا الوهم يظن أنه أنت. ليس من السهل في البداية أن تكون موجوداً بوصفك "الحضور" الشاهد، خصوصاً حين تكون أنك في وضعية دفاع عن البقاء أو في نمط عاطفي ما ينتمي إلى الماضي، وقد أعيد تشغيله في الحاضر، لكن ما أن تتذوق ذلك، حتى تنمو في قوة "الحضور"، وسترخي "الأنا" قبضتها عنك. وعندئذ ستدخل إلى حياتك قوة أعظم بكثير من قوة العقل. كل ما يتطلبه الانعتاق من "الأنا" هو أن تكون على وعي بها، بما أن الوعي و"الأنا" متنافران. إن الوعي هو القوة المخفية في اللحظة الراهنة (الحاضر). لهذا السبب يمكننا أن نسميه أيضاً "الحضور". الهدف الأقصى من الوجود الإنساني، أي الهدف من وجودك، هو الإتيان بهذه القوة إلى عالمنا هذا. ولهذا السبب أيضاً لا يمكن تحويل الانعتاق من "الأنا" إلى هدف يمكن تحقيقه في مرحلة ما مستقبلاً. وحده "الحضور" يحررك من "الأنا"، ولا يمكنك أن تكون حاضراً إلا "الآن"، ليس في أمس ولا في المستقبل. وحده "الحضور" يمكنه أن يخلصك من الماضي وبالتالي يحول حالة الوعي لديك.

ما هو الإدراك الروحي؟ أهو الاعتقاد بأنك روح؟ لا، هذه فكرة. ربما أقرب بقليل إلى الحقيقة من الفكرة القائلة بأنك من تقول شهادة الميلاد بأنه أنت، لكنها تبقى فكرة. أما الإدراك الروحي فهو أن ترى بوضوح أن ما أدركه وما أختبره وما أفكر به أو أحسّ به هو بالمطلق ليس ماهيتي، وأنني لا أستطيع العثور على نفسي في كل هذه الأشياء الزائلة دوماً. وقد كان بوذا على الأرجح أول بشري رأى هذا بوضوح، وبالتالي أصبحت الأنا Anata (اللا ذات) إحدى النقاط المركزية في تعاليمه. وحين قال السيد المسيح "أنكر ذاتك"، فما عناه كان: أنكر، (وبالتالي أبطل) وهم الذات. إذا كانت الذات - "الأنا" - هي ماهيتي فعلاً، فسيكون من العبث "إنكارها".

ما يتقى هو نور الوعي الذي فيه تذهب وتروح الإدراكات والتجارب والأفكار والمشاعر. هذه هي "الكينونة"، المستوى الأعمق، الذات الحقيقية. حين أعرف ذاتي على أنها هذا، فمهما حصل في حياتي لا يعود ذا قيمة مطلقة بل نسبية. أؤمنه، لكنه يفقد جديته المطلقة وثقله. الأمر الوحيد الذي يهمّ هو هذا: أيمكنني الإحساس بكينونتي الجوهرية، بذاتي، حاضرة في خلفية حياتي طوال الوقت؟ ولمزيد من الدقة، أيمكنني أن أشعر ذاتي في اللحظة التي تكون فيها ذاتي، أي الآن؟ أيمكنني الإحساس بهويتي الجوهرية كذات واعية؟ أم أنني أضيع نفسي في ما يحدث، وأضيع نفسي في العقل، وفي العالم؟

## جميع البنى غير ثابتة

أياً كان الشكل الذي يتخذه، فإن الدافع اللا واعي وراء "الأنا" هو أن يقوّي صورة من أظن أنه أنا، الذات الشبحية التي برزت إلى حيز الوجود عندما بدأ الفكر - وهو نعمة ونقمة كبيرة في آن - بالهيمنة وحجب الفرحة البسيطة إنما العميقة، بصلتي بالكينونة، بالمصدر، بالرب. أياً كان السلوك الذي تتخذه

"الأنا"، فإن القوة الخفية المحركة تبقى هي ذاتها: الحاجة إلى البروز، إلى أن تكون مميزة، إلى أن تكون مسيطرة؛ الحاجة إلى السلطة، إلى الاهتمام، إلى المزيد. وبالطبع الحاجة إلى الإحساس بالانفصال، أي الحاجة إلى المواجهة، إلى الأعداء.

دائماً تريد "الأنا" شيئاً ما من الآخرين أو من الأوضاع الأخرى. هناك دائماً أجندة خفية، دائماً إحساس بـ "هذا غير كاف بعد"، بالنقصان الذي يحتاج إلى أن يُملأ. تستعمل "الأنا" الناس والأوضاع لكي تحصل على مبتغائها، وحتى عندما تنجح في ذلك، فإنها لا تشعر بالإشباع لوقت طويل. وغالباً ما تحببها أهدافها، وفي الغالب الأعم تصبح الهوة بين "ما أريده" و"ما هو موجود" مصدراً للاستياء والألم. أغنية "البوب" الشهيرة التي أصبحت الآن من الكلاسيكيات "لا أستطيع الحصول على الإشباع" هي أغنية "الأنا". والشعور التحتي الذي يحكم كل حركة "الأنا" هو الخوف. الخوف من أن تكون نكرة، الخوف من اللاموجود، من الموت، ولكن أقصى ما تمكن "الأنا" فعله هو تغطية هذا الخوف مؤقتاً بعلاقة حميمة، بممتلكات جديدة، بالربح في هذا الأمر أو ذاك. الوهم لن يرضيك أبداً. وحدها حقيقة ماهيتك، إذا ما أدركتها، ستحررك.

لم الخوف؟ لأن "الأنا" تنشأ بالتماهي مع الشكل، وتعرف في أعماقها أنه ليس من أشكال دائمة، أنها دائمة الزوال. لذلك هناك دائماً إحساس بانعدام الأمان يحيط بـ "الأنا" حتى وإن بدت واثقة ظاهرياً.

بينما كنت أتنزّه مع صديق في المحمية الطبيعية الرائعة بجوار ماليبو في كاليفورنيا، وصلنا إلى خرائب ما كان في الماضي منزلاً ريفياً، وقد أتت عليه النيران قبل عقود عدة. مع اقترابنا من المنزل التي أحاطت به النباتات والأشجار من كل نوع، رأينا لافتة على جانب الطريق وضعتها السلطات المسؤولة عن

إدارة المحمية. وكانت تقول: خطر: كل البنى غير ثابتة. فقلت لصديقي "هذه سوترا (كلام مقدس)". ووقفنا هناك مذهولين. ما أن تدرك وتتقبل أن كل البنى (الأشكال) غير ثابتة، حتى تلك المادية التي تبدو صلبة، فإنك تشعر بالسلام في داخلك. هذا لأن لحظ عنصر الزوال في كل الأشكال يوقظك على بعد اللا شكل الذي في ذاتك، ذاك الذي يتجاوز الموت. وقد أسماها السيد المسيح "الحياة الأبدية".

### حاجة "الأنا" إلى الإحساس بالتفوق

هناك أشكال عديدة خفية إنما مهمة بسهولة من "الأنا" قد تلاحظها في الآخرين، والأهم في ذاتك. تذكر: في اللحظة التي تصبح فيها مدركاً للأنا في ذاتك، فإن هذا الوعي الناشئ هو ماهيتك في ما يتجاوز "الأنا"، أي هو ذاتك الأعمق. ذلك أن إدراك الزائف هو في ذاته بروز الواقعي.

على سبيل المثال، أنت على وشك أن تخبر أحدهم بما جرى: "خمن ماذا؟ أنت لا تعرف بعد؟ دعني أخبرك". إذا كنت متنبهاً بما فيه الكفاية، حاضراً بما فيه الكفاية، فقد تتمكن من رصد إحساس لحظوي بالرضا في ذاتك قبيل نقلك الخبر، حتى وإن كان خبيراً سيئاً. وهذا يرجع إلى حقيقة أنه لبرهة وجيزة هنالك، في عين "الأنا"، فقدان توازن بين تفضيلك ذاتك والشخص الآخر. خلال هذه البرهة الوجيزة، أنت تعرف أكثر من الآخر. الرضا الذي تشعر به هو رضا "الأنا"، وهو مشتق من الإحساس بشعور أقوى بالذات قياساً بالشخص الآخر. حتى لو كان هذا الشخص هو الرئيس أو البابا، فأنت تشعر بالتفوق عليه في تلك اللحظة لأنك تعرف أكثر منه. كثر من الناس مدمنون على النسيمة جزئياً لهذا السبب. إضافة إلى ذلك فالنسيمة غالباً ما تحمل معها عنصراً من النقد الخبيث والحكم القيمي على الآخرين، وبالتالي فإنها أيضاً تقوي "الأنا" عبر



التفوق الأخلاقي الضمني، ولكن المتخيل، الذي تشعر به كلما أطلقت حكماً سلبياً على أحدهم.

إذا كان أحدهم يمتلك أكثر، أو يعرف أكثر، أو يمكنه أن يفعل أكثر مني، فإن "الأنا" تشعر بالتهديد لأن الشعور بـ "الأقل"، يبدد إحساسها المتخيل بالذات بالمقارنة مع الآخر. قد تحاول عندئذ أن تستعيد نفسها من خلال انتقاد أو الانتقاص من قيمة ممتلكات أو معرفة أو قدرات شخص آخر. أو قد تغير "الأنا" استراتيجيتها، وبدلاً من التنافس مع هذا الشخص الآخر، تعزز نفسها من خلال الارتباط به، إذا كان شخصاً مهماً في نظر الآخرين.

## "الأنا" والشهرة

تمثل الظاهرة المعروفة المتمثلة في "ذكر الأسماء عرضاً"، أي أن تذكر بصورة عرضية معارفك، جزءاً من استراتيجية "الأنا" في اكتساب هوية متفوقة في نظر الآخرين وبالتالي في نظرها هي عبر الارتباط بشخص "مهم". إن سمية أن تكون مشهوراً في هذا العالم يكمن في أن ماهيتك تصبح محجوبة بالكامل بصورة ذهنية جماعية. معظم الذين تلتقيهم يريدون أن يعزّزوا هويتهم - الصورة الذهنية عن ماهيتهم - عبر الارتباط بك كشخص شهير. هم أنفسهم قد لا يعرفون أنهم غير مهتمين بأمرك على الإطلاق، بل فقط بتقوية إحساسهم المتخيل بالكامل بذواتهم. يعتقدون أنهم من خلالك يمكنهم أن يصبحوا أكثر أهمية. ويسعون إلى إكمال أنفسهم من خلالك، أو بالأحرى من خلال الصورة الذهنية التي لديهم عنك كشخص مشهور، كهوية مفهومية جماعية تتجاوز الحياة.

ليست المبالغة العبثية في تقدير الشهرة إلا أحد مظهرات الجنون الأنوي في عالمنا هذا. بعض المشاهير يقعون في الخطأ نفسه ويتماهون مع المخيال

الجماعي، الصورة التي رسمها الناس أو الميديا عنهم، ويبدأون بأن يروا أنفسهم فعلاً كأشخاص متفوقين على البشر العاديين الفانين. وكنتيجة لذلك يصبحون أكثر فأكثر اغتراباً عن أنفسهم وعن الآخرين، أكثر شعوراً بالتعاسة وأكثر اعتماداً على استمرارية شعبيتهم. وإذا يحيطون أنفسهم بأشخاص يغذون فحسب صورتهم الذاتية هذه، فإنهم يصبحون عاجزين عن إقامة علاقات أصلية.

لم يقع ألبرت أينشتاين الذي اعتبر تقريباً كائناً خارقاً والذي كان قدره أن يصبح واحداً من أشهر الناس على الكوكب، في فخ التماهي مع الصورة التي أنشأها العقل الجماعي عنه. فقد ظل متواضعاً، وغير أنوي. بل إنه تكلم عن "التناقض الهائل بين ما يحسبه الناس إنجازاتي وقدراتي وحقيقة من أنا وما أنا قادر على فعله؟".

لهذا السبب من الصعب على شخص شهير أن يقيم علاقة أصلية مع الآخرين. فالعلاقة الأصلية لا تسيطر عليها "الأنا" المهووسة بصنع الذات والسعي إلى الذات. في العلاقة الأصلية هناك تدفق إلى الخارج للاهتمام المنفتح المتنبه نحو الشخص الآخر بحيث لا تكون هناك مصلحة الإطلاق. الاهتمام المتنبه هو "حضور". إنه الشرط اللازم لأي علاقة أصلية. "الأنا" دائماً إما تريد شيئاً ما، وإما إذا كانت تعتقد أنه ليس بها حاجة لشيء في الآخر، فتكون في حالة من اللامبالاة التامة. لا يههما أمرك. وهكذا هناك ثلاث حالات مهيمنة من العلاقات الأنوية، هي: المصلحة، المصلحة المحبطة (الغضب، الازدراء، اللوم، التذمر) واللامبالاة.



## الفصل الرابع

### لعاب الأءوار: الوءوء المءءءءة للأناء

إن "الأناء" الءى ءرءء شءئاً من شءص آءر - وأى "أناء" لا ءرءء - سءلعب باسءمرار مءءءلف من الأءوار لكى ءءصل على "اءءاءاءءها"، سواء أكانء هءه الاءءاءاءاء الكسب الماءى، أم الإءساس بالقوءة، أم الءفوءق، أم الءمءز، أم نوعاً ما من الاءءءان، سواء الماءى أم الساءكولوجى. عاءة ما يكون الناس ءىر واءىن البءة للءور الءى يلعبونه. فهم بأنفسهم هءه الأءوار. وبعض الأءوار ءفى، وبعضها الآءر واضء ءماماً إلا بالنسبة إلا الشءص الءى يلعبه. بعض الأءوار مصمم بساءة للفاء أنظار الآءرىن. ف "الأناء" ءءءى على اءءمام الآءرىن، الءى لىس إلا شكلاً من الطاءة النفسىة. لا ءعرف "الأناء" أن مصدر كل الطاءة هو فى ءاءلك أنء، لذلك فإنها ءسعى إلى العءور عليها فى الءاءر. لىس الاءءمام معدوم الشكل الءى هو "الءضور" ما ءسعى إليه "الأناء"، بل الاءءمام الءى ىءءء شكلاً ما، مثل الاعءراف، المءىء، الإءءاب، أو مجرد أن ءكون ملءوظة بشكل من الأشكال، لكى ءءصل على اعءراف بوءوءها.

إن الشءص الءءءول الءى ىءشى اءءمام الآءرىن لىس بمنءءق من "الأناء"، لكن "الأناء" الءى لءىه مءءاقضة ءرءء اءءمام الآءرىن وءءشاء فى آن معاً. والءشىة الءى لءىها هى أن ىءءء الاءءمام شكل الرفض أو الاءءاء، أى شكل شىء يلغى

الإحساس بالذات بدلاً من أن يعززه. لذا فإن خوف الشخص الخجول من الاهتمام أعظم من حاجته إلى الاهتمام. وغالباً ما يترافق الخجل مع صورة عن الذات سلبية دائماً، أي الاعتقاد الذي يحمله الشخص في داخله بأنه غير كاف. وأي إحساس مفهومي عن الذات - أي أن أرى نفسي بهذه الصورة أو تلك - هو شكل من "الأنا"، سواء أكانت هذه الصورة جيدة بصورة أساسية (أنا الأعظم) أو سلبية (لست بنافع). ورائ كل صورة إيجابية لدى المرء عن ذاته ثمة الخوف المستتر من أنه قد لا يكون جيداً كفاية. ووراء كل صورة سلبية لديه عن ذاته ثمة الرغبة المستترة في أن يكون أعظم أو أفضل من الآخرين. ورائ إحساس "الأنا" الواثق بالتفوق والحاجة المستمرة إليه هناك الخوف غير الواعي من الدونية. وبالعكس فإن "الأنا" الخجولة، التي تشعر أنها غير كافية، التي تشعر بالدونية، لديها رغبة مستترة قوية بالتفوق. كثيرون يتقلبون بين مشاعر الدونية والتفوق، بحسب الظروف أو الأشخاص الذين يحتكون بهم. كل ما تحتاج إلى معرفته وملاحظته في ذاتك هو هذا: كلما شعرت بالتفوق على أي شخص أو بالدونية أمامه فإن هذه هي "الأنا" التي في داخلك.

### شرير، ضحية، وعاشق

يلجأ بعض الأنوات، إذا لم يستطع الحصول على المديح أو الإعجاب، إلى أشكال أخرى من الاهتمام، ويلعب أدواراً لكي يستنبطها. فإذا لم تستطع الحصول على اهتمام إيجابي، قد تسعى إلى الاهتمام السلبي، مثلاً عبر إثارة ردود فعل سلبية في شخص آخر. ويلجأ بعض الأبطال إلى هذه الوسيلة، فيسيئون التصرف لكي يحصلوا على الاهتمام. ويصبح لعب الأدوار السلبية جلياً بصورة خاصة كلما تضخمت "الأنا" بفعل ألم ناشط، لنقل بفعل ألم عاطفي من الماضي يريد أن يجدد نفسه عبر معاناة المزيد من الألم. ويرتكب بعض الأنوات

الجرائم في بحثه عن الشهرة، فهو يسعى إلى الاهتمام عبر الشهرة السيئة وإدانة الآخرين له. "أرجوك أخبرني أنني موجود، وأني لست نكرة"، يبدو أن هذا ما تقوله هذه الأنوات. ومثل هذه الأشكال المرضية من "الأنا" هي مجرد نسخات قصوى من الأنوات العادية.

أحد الأدوار الشائعة هو دور الضحية، وشكل الاهتمام الذي يسعى إليه هو التعاطف أو الشفقة أو اهتمام الآخرين بـ مشكلات (ي)، "أنا وقصتي". إن رؤية الذات كضحية هو عنصر في الكثير من أنماط "الأنا"، مثل التذمر، الإحساس بالإهانة، الغضب، إلخ. بالطبع ما أن أتماهى مع القصة التي حدثت فيها ذاتي كضحية، فلا أريدها أن تنتهي، وهكذا مثلما يعلم أي معالج نفسي، فإن "الأنا" لا تريد نهاية لـ "مشكلاتها" لأنها جزء من هويتها. إذا لم يستمع أحد إلى قصتي الحزينة، يمكنني أن أخبرها لنفسي وفي رأسي، مرة بعد مرة، وأشفق على نفسي، وبالتالي أحصل على هوية كشخص عومل معاملة ظالمة من قبل الحياة أو الآخرين أو القدر أو الرب. فهذه الهوية تمنح صورتي الذاتية تعريفاً، تجعلني شخصاً ما، وهذا كل ما يهم "الأنا".

في المراحل الأولى من الكثير مما يسمّى علاقات عاطفية، يكون لعب الأدوار شائعاً لجذب والحفاظ على الآخر المتصور من قبل "الأنا" بوصفه الشخص الذي "سيجعلني سعيداً"، ويشعرنني بأنني مميز، ويلبّي كل احتياجاتي. "سألعب الدور الذي تريدني أن أعبه، وستلعب الدور الذي أريدك أن تلعبه"، هذا هو الاتفاق غير المعلن وغير الواعي. . . بيد أن لعب الأدوار عمل شاق وبالتالي لا يمكن أن تكون الأدوار تماهياً مستمراً، لاسيما حين يبدأ طرفا العلاقة بالعيش معاً. حين تنتهي هذه الأدوار، فما الذي تراه؟ لسوء الحظ في معظم الحالات، ليس بعد الجوهر الحقيقي لذلك الشريك، بل ذلك الذي يستر

الجوهر الحقيقي: "الأنا" الخام (الصرف) وقد جرّدت من أدوارها، مع ألمها، وحاجتها المحبطة التي تحوّلت الآن إلى غضب موجّه في الغالب الأعمّ ضدّ الشريك لأنه أخفق في إزالة الخوف الكامن والإحساس بالحرمان الذي هو جزء جوهري من الإحساس "الأنوي" بالذات.

ما يسمى عادة "الوقوع في الغرام" هو في معظم الحالات تكثيف للتطلب والاحتياج لدى "الأنا". تصبح مدمناً على شخص آخر، أو بالأحرى على صورتك عن هذا الشخص. ولا علاقة لهذا بالحب الحقيقي الذي لا يتضمّن مصلحة من أيّ نوع. ولعلّ اللغة الإسبانية هي الأكثر نزاهة في ما يخصّ المفاهيم التقليدية عن الحب: te quiero، تعني "أريدك"، وتعني في الوقت نفسه "أحبك". أما كلمة tea mo التي لا تتضمن هذا الالتباس فنادرًا ما تستعمل، ربما فقط لأن الحب الحقيقي نادر.

## التخلي عن تعريف الذات

مع تطوّر الحضارات القبلية إلى الحضارات القديمة، بدأت وظائف معينة تمنح لبعض الناس: الحاكم، الكاهن أو الكاهنة، المحارب، المزارع، التاجر، الحرفي، العامل، وهكذا دواليك. تطوّر نظام طبقي. ووظيفتك، التي في أغلب الحالات ولدت للقيام بها، تحدّد هويتك، ومن أنت في عيون الآخرين، كما في نظرك أنت. تتحوّل وظيفتك إلى دور، لكن في ذلك الحين لم تكن معرفة كدور: بل إنها ماهيتك أو ما تظنه ماهيتك. وحدهم أولئك النادرون في تلك الحقب مثل بوذا ويسوع، رأوا اللا جدوى المطلقة للنظام الطبقي، واعتبروه تماهياً مع الشكل، ورأوا أن مثل هذا التماهي مع المشروط والمؤقت يحجب نور اللامشروط والأبدي الذي يشعّ في كلّ كائن بشري.

في عالمنا المعاصر، أصبحت البنى الاجتماعية أقلّ صلابة، أقلّ وضوحاً في تعريفها مما كانت عليه. رغم أن معظم الناس ما زالوا بالطبع مشروطين ببيئتهم، لكنهم لم يعودوا مكلفين بصورة آلية بوظيفة ما وبالتالي بهوية ما. في حقيقة الأمر، في العالم المعاصر، يزداد عدد الناس المشوشين حيال المكان الذي يناسبهم، وحول أهدافهم، وحتى حول ماهيتهم.

عادةً أهنيء الناس حين يقولون لي "لم أعد أعرف من أكون". فيبدون مرتبكين ويسألونني "أتقول إنه من الجيد أن يكون المرء مشوشاً؟". "لا أعرف" ليس تشوشاً. فالتشوش هو: لا أعرف، لكن عليّ أن أعرف". أمن الممكن التخلي عن الاعتقاد بأنك يجب أن تعرف من أنت أو بحاجة إلى أن تعرف ذلك؟ بكلماتٍ أخرى، أيمكنك الكفّ عن التطلع إلى التعريفات المفهومية لكي تمنحك إحساساً بذاتك؟ أيمكنك الكفّ عن اعتبار الفكر هوية لك؟ حين تتخلى عن الاعتقاد بأنك يجب أن تعرف من أنت أو تحتاج إلى ذلك، فما الذي يحدث للتشوش؟ فجأة يزول. حين تتقبل بالكامل أنك لا تعرف، تدخل فعلياً حالة من السلام الداخلي والوضوح أقرب من حقيقة ماهيتك مما يمكن أن يستطيع الفكر أن يصله. أما تعريفك لذاتك عبر الفكر فهو حدّ لذاتك.

## الأدوار المسبقة

بالطبع معظم الناس يؤدّون وظائف مختلفة في هذا العالم. لا يمكن أن يكون الأمر عكس ذلك. في ما يخصّ القدرات العقلية أو الجسدية - المعرفة، المهارات، المواهب، ومستويات الطاقة - يختلف الناس عن بعضهم اختلافاً يتناً. ما يهمّ حقاً ليس أي وظيفة تؤديها في هذا العالم، بل ما إذا كنت تتماهى مع هويتك إلى حدّ أن تهيمن عليهم وتصبح الوظيفة دوراً تلعبه. حين تلعب أدواراً تكون في حال من اللاوعي. حين تمسك بنفسك وأنت تلعب دوراً، فإن هذا



الإدراك يخلق مسافة بينك وبين الدور. وهذه بداية الاعتناق من الدور. حين تكون على تماه تام مع دور ما، فإنك تخلط بين نمط معين من السلوك وبين ماهيتك، وتأخذ نفسك على محمل الجد أكثر من اللزوم. كما أنك تحدد بصورة آلية أدواراً للآخرين تتوافق مع دورك. على سبيل المثال حين تزور أطباء متماهين كلياً مع دورهم، فبالنسبة إليهم أنت لست إنساناً بل مريضاً أو حالة.

على الرغم من أن البنى الاجتماعية في العالم المعاصر أقلّ تصلباً مما في الحضارات القديمة، فما زال هناك الكثير من الوظائف المسبقة أو الأدوار التي يتماهى معها الناس بصورة فورية والتي تصبح بالتالي جزءاً من "الأنا". هذا يتسبب بأن يصبح التفاعل بين البشر غير أصلي، وغير إنساني، وتغريبي. هذه الأدوار المسبقة قد تمنحك إلى حدّ ما إحساساً مريحاً بالهوية، لكنك في النهاية تفقد نفسك فيها. إن الوظائف التي يؤديها الناس في المؤسسات الهرمية مثل الجيش أو الكنيسة أو المؤسسات الحكومية أو الشركات الكبرى، تتحول بسهولة إلى هويات مرتبطة بالدور. يصبح التعامل الأصلي الإنساني مستحيلاً حين تفرق كلياً في دور ما.

بعض الأدوار المسبقة نستطيع أن نسميها نماذج أصلية. نذكر هنا القليل منها فقط: ربة المنزل المنتمية إلى الطبقة الوسطى (هذا الدور ليس مهيمناً كالماضي لكنه ما زال واسع الانتشار)، الذكر القوي، الأنثى المغوية، الفنان "المتمرّد"، رجل "الثقافة" (دور شائع جداً في أوروبا) الذي يعرض معرفة بالأدب والفنون الجميلة والموسيقى بالطريقة نفسها التي يعرض فيها آخرون ثوباً مترفاً أو سيارة فاخرة. ثم هناك الدور الكوني للشخص البالغ. حين تلعب هذا الدور فإنك تأخذ نفسك والحياة على محمل الجد أكثر من اللزوم. فالعفوية وخفة الروح والفرح ليست جزءاً من هذا الدور.

نبعت الحركة الهيبيّة التي انبثقت من الساحل الغربي في الولايات المتحدة الأمريكية في الستينات من القرن الماضي ثم انتشرت في الغرب، من رفض الكثير من الشباب للنماذج الأصلية في المجتمع، للأدوار، للمعايير المحددة مسبقاً للسلوك وأيضاً للبنى الاجتماعية والاقتصادية القائمة على "الأنان". رفض هؤلاء لعب الأدوار التي أراد أهلهم والمجتمع فرضها عليهم. ومما لا يخلو من الدلالة أن هذه الحركة تزامنت مع فظائع حرب فيتنام، التي قتل فيها أكثر من 57 ألف شاب أمريكي، وثلاثة ملايين مواطن فيتنامي، والتي خلالها انكشف جنون النظام والإطار العقلي الذي يقف تحته، أمام أنظار العالم. بينما في الخمسينات من القرن العشرين، كان ما زال معظم الناس ممثلين للأعراف الاجتماعية في عاداتهم وسلوكياتهم، ففي الستينات بدأ ملايين الناس بالتراجع عن تماهيتهم مع هوية جماعية مفهومية لأن جنون الجماعي كان بالغ الوضوح. مثلت الحركة الهيبيّة نوعاً من التراخي للبنى الأنوية التي كانت حتى ذلك الوقت صلبة في نفسية الإنسانية. وقد تحللت الحركة نفسها ووصلت إلى نهايتها، لكنها تركت وراءها باباً مفتوحاً، ليس فحسب في أولئك الذين شاركوا فيها. فقد أتاح هذا للحكمة والروحانيات الشرقية القديمة أن تتحرك باتجاه الغرب وتلعب دوراً جوهرياً في يقظة الوعي الكوني.

## الأدوار المؤقتة

إذا كنت يقظاً وواعياً بما فيه الكفاية، بحيث تكون قادراً على رؤية كيفية تفاعلك مع الآخرين، فقد ترصد تغييرات صغيرة في طريقة كلامك وفي سلوكك، وذلك وقفاً على الشخص الذي تتعامل معه. أولاً، قد يكون من الأسهل رؤية ذلك في الآخرين؛ ثم قد ترى ذلك في ذاتك. الطريقة التي تتكلم فيها إلى رئيس مجلس إدارة الشركة قد تختلف بطرق خفية عن الطريقة التي تكلم

بها البواب. طريقة كلامك مع طفل قد تختلف عن طريقة كلامك مع شخص بالغ. لماذا؟ إنك تلعب أدواراً. أنت لست ذاتك، لا مع رئيس مجلس الإدارة ولا مع البواب ولا مع الطفل. حين تدخل إلى متجر لكي تشتري شيئاً ما، أو حين تذهب إلى مطعم، أو إلى المصرف، أو مكتب البريد، قد تجد نفسك تنزلق إلى أدوار اجتماعية مسبقة. تصبح زبوناً وتتكلم وتتصرف على هذا النحو. وقد تعامل كبائع أو كنادل، الذي أيضاً يلعب دوراً، مثل الزبون. تصبح مجموعة من أنماط السلوك المشروطة في موضع التنفيذ بين شخصين يقرران طبيعة التفاعل بينهما. بدلاً من كونهما بشرين يتفاعلان مع بعضهما فإن صوراً ذهنية مفهومية هي التي تتفاعل مع بعضها. كلما كان الأشخاص المتماهون يلعبون أدوارهم النسبية، كانت العلاقات أقل أصالة (صدقاً).

لديك صورة ذهنية ليس فقط عن ماهية الشخص الآخر، بل عن ماهيتك أنت أيضاً، لاسيما في ما يخص الشخص الذي تتعامل معه. فأنت إذن لا تتصل بهذا الشخص على الإطلاق، بل إن من تعتقد أنه أنت يتصل بمن تعتقد أنه الآخر، والعكس صحيح. فالصورة المفهومية التي خلقها ذهنك عن نفسك تتصل بما خلقتة بنفسها، أي الصورة المفهومية التي صنعتها عن الشخص الآخر. والأرجح أن عقل هذا الشخص قد فعل الأمر عينه، ليصبح كل تواصل أنوي بين شخصين تواملاً بين هويتين من صنع العقل وهما هويتان متخيلتان بالمطلق. وبالتالي ليس بالأمر المفاجئ هذا الكمّ من النزاع الذي نجده في العلاقات. ليس هنالك من علاقة حقيقية.

## الراهب ذو اليدين المتعرقتين

كان "كاسان"، وهو أحد معلمي مذهب "الزن" ورهبانه، بصدد أن يترأس قدّاس جنازة أحد النبلاء المعروفين. بينما هو واقف ينتظر وصول حاكم الإقليم وبعض السادة والسيدات الآخرين، شعر بتعرق راحتي يديه.

في اليوم التالي استدعى جميع تلامذته واعترف لهم أنه ليس جاهزاً بعد لكي يكون معلماً حقيقياً، وشرح لهم أنه ما زال يفتقر إلى وحدة الوقوف أمام جميع البشر سواء أكانوا من الملوك أم المتسولين. كان ما زال غير قادر على التطلع عبر الأدوار الاجتماعية والهويات المفهومية ورؤية وحدة (تماثل) الكينونة في كل إنسان. ثم رحل وأصبح تلميذاً لدى أستاذ آخر، ليعود إلى تلامذته بعد ثماني سنوات وقد بلغ التنوير.

## السعادة كدور في مواجهة السعادة الحقيقية

"كيف حالك؟"، "بأحسن حال، ما كنت لأكون أفضل من هذا". مثل هذا الجواب، أهو صحيح أم خطأ؟

في معظم الحالات تشكل السعادة دوراً يلعبه الناس، لكن وراء واجهة الوجه المبتسم ثمة الكثير من الألم. الإحباط، الانهيار العصبي، والمبالغة في ردود الأفعال، هي من الأمور الشائعة حين تتم تغطية التعاسة وراء ظاهر مبتسم وأسنان بيضاء رائعة، في حين هناك إنكار، أحياناً يمارسه المرء مع نفسه، بوجود قدر كبير من التعاسة.

"بأحسن حال"، هو دور شائع تلعبه "الأنا" في أمريكا أكثر من أي بلد آخر تكون فيه التعاسة، والظهور بمظهر التعاسة، هي القاعدة العامة، وبالتالي تكون مقبولة اجتماعية. لعليّ أبالغ في هذا بعض الشيء، لكن قيل لي إنه في عاصمة

أحد البلدان الإسكندنافية قد تجازف بأن تتعرض للاعتقال بتهمة التصرف تحت تأثير الكحول إذا ما ابتسمت للغرباء في الشارع.

إذا كان هنالك تعاسة في داخلك، تحتاج أولاً إلى أن تعترف بوجودها. لكن لا تقل "إنني تعيس"، فالتعاسة لا علاقة لها بماهيتك. بل قل: "هنالك تعاسة في داخلي"، ثم تحرّى أمرها. قد يكون وضع معين وجدت نفسك فيه هو المسؤول عن هذا الشعور بالتعاسة. وربما يكون التحرك مطلوباً لتغيير هذا الوضع أو لإخراج نفسك منه. إذا لم يكن هناك ما يمكنك فعله، فواجه ذلك وقل: "حسناً، في الوقت الحالي هذه هي حقيقة الأمر. يمكنني إما قبول الوضع أو أن أدخل التعاسة إلى نفسي". السبب الرئيسي للتعاسة ليس بالمرّة الوضع الذي تجد نفسك فيه بل فكرتك عنه. فافصل أفكارك عن هذا الوضع الذي دائماً ما يكون محايداً. ها هو الوضع أو الواقع، وها هي أفكارك عنه. بدلاً من اختلاق القصص التزم بالحقائق. على سبيل المثال فإن عبارة "إنني مدمر" هي كناية عن قصة. فهي تقيّدك وتمنعك من التصرف بفعالية". "بقي في حسابي المصرفي نصف دولار"، هي واقع. ومواجهة الوقائع دائماً يعزّز قوة المرء. لكن حذار من أن ما تفكر به يخلق إلى حدّ كبير مشاعرك. فلتر الصلة بين تفكيرك ومشاعرك. بدلاً من أن تكون أفكارك ومشاعرك، كن الوعي الذي يقف خلفهما.

لا تسعى إلى السعادة عن السعادة. إذا سعيت إليها فلن تجدها، لأن السعي هو نقيض السعادة. السعادة مراوغة باستمرار، لكن التحرّر من التعاسة ممكن الآن، عبر مواجهة الواقع بدلاً من اختلاق القصص حوله. فالتعاسة تغطّي حالتك الطبيعية كشخص على ما يرام ويعيش سلاماً داخلياً، السلام الذي هو مصدر السعادة الحقّة.

## تربية الأطفال: دور أم وظيفية؟

يلعب كثيرون من البالغين أدواراً حين يخاطبون الأطفال. فيستعملون كلمات ويصدرون أصواتاً سخيفة. يتكلمون بخفة مع الطفل ولا يعاملونه كشخص مساو لهم. حقيقة أنك تعرف مؤقتاً أكثر من الطفل أو أنك أضخم منه، لا تعني أنه ليس نداءً لك. الغالبية العظمى من البالغين، في مرحلة معينة من حياتهم، يجدون أنفسهم وقد أصبحوا آباء، وهو واحد من أكثر الأدوار الكونية شيوعاً. والسؤال الأهم هو: هل يمكنك أداء وظيفة الأب (أو الأم) بصورة حسنة، من دون أن تتماهى مع هذه الوظيفة، أي من دون أن تحولها إلى دور؟ يتعلق جزء من الأبوة بتلبية احتياجات الطفل، والحيلولة دون تعرضه للخطر، وأحياناً إخباره بما عليه أن يفعله ونهيه عما ليس عليه فعله. ولكن حين تصبح الأبوة هوية، وحين يصبح شعورك بذاتك مشتقاً كلياً أو جزئياً منها، يتم بسهولة تضخيم هذه الوظيفة والمبالغة بها، وبالتالي تهيمن عليك. يصبح منح الأطفال ما يحتاجون إليه زائداً عن الحد، ويصير دلعاً؛ وتصبح الحيلولة دون أن يعرضوا أنفسهم للخطر مبالغة في الحماية تعوق دون حاجتهم إلى استكشاف العالم وخوض التجارب بأنفسهم. إخبار الأطفال بما عليهم، وما ليس عليهم، فعله، يصبح سيطرة وهيمنة.

أكثر من ذلك، أن هوية لعب الدور تبقى في مكانها لفترة طويلة من بعد انتهاء الحاجة إلى هذه الوظائف المخصصة. لا يستطيع الأهل عندئذ التخلي عن كونهم أهلاً حتى حين يبلغ الطفل مرحلة النضج. لا يستطيعون التخلي عن حاجتهم إلى حاجة طفلهم لهم. حتى حين يصبح الشخص في الأربعين من عمره فإن والديه لا يمكنهما التخلي عن فكرة "أعرف الأفضل لك". فدور الأبوة يستمر بصورة قهرية، وبالتالي ليس هناك من علاقة أصلية. الأهل يعرفون أنفسهم بهذا الدور ويكونون خائفين بصورة لا واعية من خسارة هويتهم إذا ما كفوا عن لعب

دور الأبوة. إذا ما أحببت رغبتهم في السيطرة على أفعال طفلهم الذي صار بالغاً أو التأثير بها - كما يحدث عادة - فإنهم يبدأون بالانتقاد أو إبداء الاعتراض، أو إشعار الطفل بالذنب، وكل هذا في محاولة لا واعية لحفظ دورهم، أي هويتهم. ظاهرياً يبدو أنهم مهتمون بأمر ولدتهم، وهم أنفسهم يظنون ذلك، لكنهم في الحقيقة لا يهمهم سوى حفظ دورهم وهويتهم. كل الدوافع الأنوية هي تعزيز للذات ومصصلحة ذاتية، وأحياناً تكون مقنعة بذكاء، حتى عن الشخص الذي في داخله تعمل "الأنا".

قد تحاول الأم أو الأب الذي يتماهى مع دوره الأبوي أن يكون أكثر اكتمالاً من خلال أطفاله. عندئذ يتم توجيه حاجة "الأنا" إلى التلاعب بالآخرين لكي يقوموا بملء الإحساس بالنقصان الذي تشعر به باستمرار، باتجاه الأطفال. إذا ما أصبحت الافتراضات والدوافع اللا واعية في الغالب الأعم، والتي تقف وراء الشعور القهري لدى الأبوين للتلاعب بأطفالهم، واعية ومسموعة، فستتضمن على الأرجح بعض أو كل ما يلي: "أريدك أن تحقق ما لم أحققه أنا؛ أريدك أن تصبح شخصاً مهماً في نظر العالم، لكي أصبح أنا أيضاً شخصاً مهماً من خلالك. لا تخيب أمني. لقد ضحيت كثيراً من أجلك. إن اعتراضك عليك يهدف إلى إشعارك بكثير من الذنب وعدم الارتياح حتى تدعن أخيراً لرغباتي. وهذا من دون الحاجة إلى القول إنني أعرف الأفضل لك. أحبك وسأظل أحبك إذا ما فعلت ما أعرف أنه الصواب لك".

حين تجعل مثل هذه الدوافع اللا واعية، واعية، فإنك ترى فوراً مدى عبثتها. تصبح "الأنا" المسؤولة عنها مرئية، مثلما يصبح خللها الوظيفي مرئياً كذلك. بعض الآباء الذين تكلمت إليهم أدركوا فجأة "يا إلهي، أهذا ما كنت أفعله؟"، ما أن تبين ما تفعله أو ما كنت تفعله، فإنك ترى عقمه، وعندئذ يبلغ

هذا النمط اللا واعي نهايته بصورة تلقائية. فالوعي هو أعظم عامل من عوامل التغيير.

إذا كان والداك يمارسان هذا معك، فلا تقل لهما إنهما غير واعين وإن "الأنا" تهيمن عليهما. فمن المرجح أن يزيد هذا من حالة اللا واعي عندهما، لأن "الأنا" ستأخذ موقفاً دفاعياً. يكفي بالنسبة إليك أن تدرك أن هذه هي "الأنا" التي في داخلهما، وليس حقيقتهما. فالأبوان "الأنيوان"، بمن فيهم الراسخون في ذلك، أحياناً يتلاشى لديهما هذا الدور بصورة عجائية حين لا تواجههما داخلياً. فالمواجهة تجدد قوتها. ولكن حتى لو بقيا على حالهما، فيمكنك أن تتقبل سلوكهما بتعاطف، من دون الحاجة إلى القيام برد فعل تجاهه، أي من دون شخصيته.

كن واعياً أيضاً للافتراضات اللا وعية التي لديك أنت، تلك التوقعات المسؤولة عن ردود أفعالك القديمة والاعتيادية تجاههما. "يجب أن يقبلني والداي كما أنا". حقاً؟ ولماذا عليهما ذلك؟ الحقيقة أنهما لا يفعلان ذلك لأنهما غير قادرين على فعله. بوعيهما الناشئ (الذي في طور النشوء) لم يقفز بعد القفزة النوعية نحو الوعي. ليسا بقادرين بعد على عدم التماهي مع دورهما. "أجل، لكنني لا أستطيع الشعور بالسعادة والراحة حيال من أكون ما لم أحصل على موافقتهم وتفهمهم". حقاً؟ أي فرق يشكّله حقاً رفضهما أو موافقتهم في ماهيتك؟ مثل هذه الافتراضات الزائفة يولد قدراً كبيراً من العواطف السلبية، والكثير من التعاسة غير الضرورية.

كن متنبهاً. هل بعض الأفكار التي في رأسك هي صوت والدك أو والدتك وهما يقولان شيئاً من قبيل "أنت لست بجيد كفاية. لن تنجح في تحقيق أي شيء"، أو أي حكم أو موقف ذهني آخر؟ إذا كان ثمة وعي في داخلك،



فستمكن من رؤية ذلك الصوت في رأسك على حقيقته: فكرة قديمة، مشروطة بالماضي. فالوعي يعني "الحضور"، ووحده "الحضور" يمكنه تبديد الماضي اللا واعي الذي في داخلك.

قال رام داس Ram Dass: "إذا كنت تظن أنك متنور جداً، فلتذهب ولتمض أسبوعاً مع والديك". هذه نصيحة حسنة. فعلاقتك بوالديك ليست العلاقة الأولية التي تحدّد الطابع العام لكلّ علاقاتك التالية، بل إنها اختبار جيد لدرجة "حضورك". كلما كان هنالك ماضٍ مشترك أكبر في علاقة ما، ازدادت حاجتك إلى أن تكون حاضراً؛ وإلا ستجد نفسك مضطراً إلى عيش هذا الماضي مرة بعد مرة.

## الألم الواعي

إذا كان لديك أولاد يافعون، فقدّم لهم العون والإرشاد والحماية قدر ما تستطيع، لكن أهم من هذا كله امنحهم المساحة، المساحة لكي يحققوا أنفسهم. لقد جاؤوا إلى هذا العالم من خلالك، لكنهم ليسوا "ملكك". وقد تكون فكرة "أنا أدرى بصالحك" صحيحة في طفولة الأولاد، لكن كلما كبروا، قلت صحّة هذا الافتراض. وكلما زادت توقعاتك حول كيف ينبغي أن تسير حياتهم، كنت في عقلك أنت أكثر مما حاضراً من أجلهم. وبالنتيجة سيرتكبون الأخطاء، وسيعانون شكلاً ما من أشكال الألم، مثلما يفعل البشر. في الحقيقة، قد يرتكبون الأخطاء من منظورك أنت فحسب. فما قد تعتبره خطأ هو بالضبط ما يحتاج أولادك إلى فعله أو اختباره. قدّم لهم قدر ما تستطيع من العون والإرشاد، لكن فلتدرك أنك قد تضطر أحياناً إلى السماح لهم بارتكاب الأخطاء، لاسيما حين يبدأون ببلوغ سنّ النضوج. أحياناً قد تضطر أيضاً إلى أن تدعهم يعانون. قد يعانون الألم بلا أي سبب محدّد وقد يكون هذا الألم نتيجة أخطائهم هم.

ألن يكون رائعاً أن توفر على أولادك كافة أشكال الألم؟ لا، ليس هذا برائع. ففي هذه الحال لن يتطوروا كبشر وسيبقون سطحيين، متماهين مع الشكل الخارجي للأشياء. أما الألم فيأخذك أعمق. أما المفارقة فهي أن الألم يُشتق من التماهي مع الشكل ويولد التماهي معه. جزء كبير من الألم تسبّب به "الأنا"، وإن كان الألم يدمّر "الأنا" في نهاية المطاف، لكن ليس قبل أن تعانیه بوعي.

مقدّر للبشرية أن تذهب أبعد (تتجاوز) من الألم، لكن ليس على نحو ما تفكر "الأنا". أحد افتراضات "الأنا" الخاطئة ومن أفكارها المضلّة يتمثل في فكرة "لا يجب أن أتألم". وأحياناً تنتقل هذه الفكرة إلى شخص قريب منك: "لا يجب أن يتألم طفلي". هذه الفكرة في حدّ ذاتها تقع في صلب الألم. فالألم له هدف نبيل: تطوير الوعي وتبديد "الأنا". الرجل المعلق على الصليب (السيد المسيح) هو صورة أولية لذلك. وهو كلّ رجل وكل امرأة. ما دمت تقاوم الألم، فستكون عملية بطيئة لأن المقاومة تخلق المزيد من "الأنا" الذي عليك تبديده. أما حين تقبل الألم فتسارع العملية، لأنك عندئذ تتألم بصورة واعية. يمكنك تقبل ألمك الشخصي أو ألم الآخرين، مثل طفلك أو ذويك. في خضم الألم الواعي، يكمن التحوّل. فتصبح نار الألم هي نور الوعي.

تقول "الأنا": "لا يجب أن أتألم" وهذه الفكرة تزيد كثيراً من ألمك. فهي تشويه للحقيقة المتناقضة دوماً. حقيقة أنك بحاجة إلى أن تقول نعم للألم قبل أن تتمكن من تجاوزه.

## التربية الواعية

كثيرون من الأطفال يكتمون غضباً وامتعاضاً خفيين تجاه ذويهم وغالباً ما يكون السبب عدم صدق (لا أصالة) العلاقة. فالطفل لديه شوق عميق لكي يكون

والده موجوداً ككائن بشري، لا كدور، بصرف النظر عن النية التي ترافق لعب هذا الدور. قد تكون تفعل كل ما هو مناسب وصحيح لطفلك، لكن حتى فعل الأفضل ليس بكاف. في الحقيقة فإن الفعل ليس بكاف على الإطلاق إذا ما أهملت الكينونة. ولا تعرف "الأنا" شيئاً عن الكينونة، ولكنها تظن أنك ستنجو في النهاية من خلال الفعل. إذا كنت في قبضة "الأنا"، فستظن أنه بفعل المزيد والمزيد تراكم في النهاية ما يكفي من "الفعل" لكي تشعر ذاتك بالاكتمال في مرحلة ما في المستقبل. لن يحصل هذا. فقط ستضيع نفسك في الفعل. والحضارة برمتها تفقد نفسها بفعلها ما ليس متجذراً في الكينونة وبالتالي أصبحت عقيمة.

كيف تأتي بالكينونة إلى حياة عائلة مشغلة، إلى علاقتك بطفلك؟ المفتاح هو أن تمنح طفلك الاهتمام. فالاهتمام القائم على الشكل متصل دوماً بهذه الطريقة أو تلك بالفعل أو بالتقييم. "هل أنجزت فروضك المدرسية؟ تناول طعامك. أسرع، تجهز للذهاب".

ما الخطوة التالية التي علينا فعلها؟ هذا السؤال يلخص كثيراً شكل الحياة العائلية في الكثير من البيوت. فالاهتمام القائم على الشكل ضروري بالطبع وله حيزه الخاص، ولكن إذا كان الوحيد في علاقتك بطفلك، فعندئذ ينقص البعد الأهم وتصبح الكينونة محجوبة بالكامل بالفعل، "بهموم العالم"، كما يقول السيد المسيح. الاهتمام عديم الشكل لا ينفصل عن بعد الكينونة. كيف يعمل هذا الاهتمام؟

بينما تلمس أو تسمع أو تساعد أو تنظر إلى طفلك، يجب أن تكون متنبهاً، ساكناً، حاضراً بالكامل، ولا تريد شيئاً أكثر من هذه اللحظة كما هي. بهذه الطريقة تفسح في المجال للكينونة. في تلك اللحظة، إذا كنت حاضراً، لا تعود

مجرد أب. بل إنك التنبه، والسكون الحضور الذي يصغي وينظر ويلمس وحتى يتكلم. أنت الكينونة التي وراء الفعل.

## معرفتك لطفلك

أنت بشر. ما الذي يعنيه هذا؟ السيادة على الحياة ليست مسألة سيطرة، بل بإيجاد التوازن بين الإنساني والكينونة. إن الأم، الأب، الزوج، الزوجة، الشاب، العجوز، الأدوار التي تلعبها، الوظائف التي تشغلها، أياً كان ما تفعله - كل هذا ينتمي إلى البعد الإنساني، وهو له مكانه ويجب تقدير هذا المكان حق قدره، لكنه في حد ذاته ليس بكاف لعلاقة أو لحياة مشبعة وذات معنى حقيقي. البشري وحده لا يكفي مهما حاولت ومهما أنجزت. هناك الكينونة. وهي تكمن في الحضور الساكن المتنبه للوعي نفسه، الوعي الذي هو أنت. البشري شكل. الكينونة بلا شكل. البشري والكينونة ليسا منفصلين بل متداخلين.

ضمن البعد البشري أنت بلا ريب متفوق على طفلك. فأنت أكبر وأقوى وأكثر معرفة ويمكنك أن تفعل أكثر. إذا كان هذا البعد هو كل ما تعرفه، فستشعر أنك متفوق على طفلك، وإن بصورة غير واعية. وستجعل طفلك يشعر بالدونية تجاهك ولو بصورة غير واعية. ليس من مساواة بينك وبين طفلك لأنه ليس هنالك إلا الشكل في علاقتكما، وفي الشكل، لا تكون بالتأكيد متساوياً. قد تحب طفلك، لكن حبك سيكون بشرياً فحسب، أي ستكون مشروطاً، تملكياً، ازدواجياً. فقط في ما يتخطى الشكل، في الكينونة، تكون متساوياً، فقط حين تعثر على البعد عديم الشكل في ذاتك، يمكن أن يتحقق الحب الحقيقي في العلاقة. فالحضور الذي هو أنت، الذات الخالدة، تتعرف إلى نفسها في الآخر، والآخر - الطفل في هذه الحالة - يشعر بأنه محبوب، أي يشعر بأنه معرف.

أن تحب هو أن تعرف نفسك في الآخر. عندئذ تنكشف "أخروية" الآخر بوصفها وهماً يتعلّق بالمجال البشري فحسب، أي بمجال الشكل. إن التوق للحب الموجود في كلّ طفل هو توقُّ لأن يكون متعرِّفاً عليه، ليس على مستوى الشكل، بل الكينونة.

إذا اكتفى الوالدان بالاحتفاء بالبعد الإنساني في طفلهما ولكنهما أهملتا الكينونة، فسيشعر الطفل أن العلاقة غير مكتملة، وأن ثمة أمراً حيويّاً مفقود فيها، وسيكون هناك ألم متزايد داخل الطفل وأحياناً امتعاض من والديه. "لم لا تريانني؟"، هذا ما يبدو أن الألم أو الامتعاض يقولانه.

حين يراك الآخر، فإن هذه الرؤية تقرّب الكينونة من هذا العالم من خلالكما. لأن الحب هو ما يخلّص العالم. لقد تكلمت عن ذلك في ما يخص العلاقة بطفلك، لكنه بالتأكيد ينطبق على جميع العلاقات.

لقد قيل إن "الله محبة". الله هو "الحياة الواحدة" في أشكال الحياة التي لا تحصى، وأبعد منها. الحب يتضمن الثنائية: الحبيب والمحبوب، الفاعل والمفعول به. فالحب إذن هو الاعتراف بالوحدة في عالم الثنائيات. هذه ولادة الرب في عالم الشكل. الحب يجعل العالم أقلّ دنيوية، أقلّ كثافة، أكثر شفافية أمام البعد المقدّس، نور الوعي نفسه.

## التخلي عن لعب الأدوار

أن تفعل كل ما يتطلبه منك أيّ وضع من دون أن يصبح ذلك دوراً تتماهى معه، هو درس جوهرى في فن العيش الذي ولد كلّ واحد منا لكي يتعلّمه. وأنت تبلغ قوتك القصوى في كل ما تفعله إذا ما تمّ أداء ذلك بهدف أدائه لا كوسيلة لحماية أو تعزيز أو التطابق مع الدور الهوية. كل دور هو إحساس زائف

بالذات، ومن خلاله يصبح كل شيء مشخصاً وبالتالي مفسداً ومشوهاً من خلال دور "أنا الصغير" الذي يخلقه العقل أو أي دور آخر يلعبه. معظم من هم في موقع السلطة في العالم، مثل السياسيين، والشخصيات التلفزيونية، والقادة في مجال الأعمال والمعتقدات، متماهين كلياً مع أدوارهم هذه، مع بعض الاستثناءات الملحوظة. قد يعتبرهم الآخرون "مهمّين" لأنهم ليسوا أكثر من لاعبين غير واعين في لعبة "الأنا"، وهي لعبة تبدو شديدة الأهمية لكنها تفتقر كلياً إلى الهدف الحقيقي. إنها، كما يقول شكسبير "حكاية يرويها مغفل، مليئة بالصوت والغضب، ولا تدلّ على شيء". ومن المذهل أن شكسبير وصل إلى هذا الاستنتاج رغم أن التلفزيون لم يكن متوافراً في زمنه. إذا كان هناك أي غرض للدراما الأرضية الأنوية فهو دور غير مباشر: أن تخلق المزيد والمزيد من المعاناة في الأرض، والمعاناة - رغم أنها إلى حدّ كبير من خلق "الأنا" - تدمر "الأنا". إنها النار التي تحرق بها الأنا ذاتها.

في عالم من الشخصيات ذات الأدوار، فإن أولئك القلة ممن لا يعكسون صورة من صنع العقل - وهناك بعض منهم حتى على التلفزيون، وفي الميديا، وفي عالم الأعمال - لكنهم يتحركون انطلاقاً من اللبّ الأعمق في كينونتهم، ولا يسعون إلى الظهور بقدر ما أنهم بكلّ بساطة على سجيّتهم، يبرزون كأشخاص مذهلين، وهم الوحيدون الذين يحدثون فرقاً حقيقياً في هذا العالم. إنهم جالبو الوعي الجديد. كلّ ما يفعلونه يصبح ممكناً لأنه منسجم مع هدف المجموع. بيد أن تأثيرهم يتجاوز بكثير ما يفعلونه، ويتجاوز وظيفتهم. مجرد حضورهم - البسيط والطبيعي وغير المتكلف - له تأثير تحويلي على كلّ من يحتكون به.

حين لا تلعب أدواراً فهذا يعني أنه ليس هناك ذات (أنا) في ما تفعله. لا أجنحة ثانية: حماية أو تقوية نفسك. كنتيجة لذلك فإن أفعالك تتخذ قوة أكبر

بكثير. تكون مركزاً كلياً على الوضع الذي أنت فيه، وتصبح واحداً معه. لا تحاول أن تكون شخصاً محددًا، فأنت أقوى وأفضل حين تكون نفسك بالكامل. لكن لا تحاول أن تكون نفسك. فهذا دور آخر. إنه يسمّى "الأنا الطبيعية والعفوية". ما أن تحاول أن تكون هذا الشخص أو ذاك فأنت تلعب دوراً. "كن نفسك فحسب"، هي نصيحة جيدة، لكن يمكنها أن تكون مضلّة أيضاً. سوف يتدخل العقل ويقول: "لنر، كيف يمكنني أن أكون ذاتي؟"، ثم سيطور نوعاً من الاستراتيجية: "كيف أكون ذاتي" هو دور آخر. وهذا في الحقيقة هو السؤال الخطأ. فهو يلمح إلى أنه عليك أن تفعل شيئاً ما لكي تكون ذاتك. لكن السؤال عن الكيف لا ينطبق هنا لأنك أصلاً ذاتك. فقط كف عن إضافة الأحمال إلى من أنت أصلاً. "لكنني لا أعرف من أنا، ولا أعرف ما الذي يعنيه أن أكون ذاتي". إذا كان في مقدورك أن تكون مرتاحاً تماماً بعدم معرفتك من أنت، فإن ما يبقى عندها هو من أنت - الكينونة التي خلف البشري، حقل من الإمكانيات الصرفة أكثر من شيء معرّف سلفاً.

تخلّى عن تعريف نفسك - لذاتك أو للآخرين. لن تموت. بل ستصبح حياً. ولا تقلق حيال كيفية تعريف الآخرين لك. حين يعرفونك فإنهم يحدّون من أنفسهم، فهذه مشكلتهم إذن. كلما احتككت بالناس، فلا تقم بذلك كوظيفة أو كدور، بل كحقل من "الحضور" الواعي.

لماذا تلعب "الأنا" الأدوار؟ بسبب افتراض واحد خاطئ، بسبب خطأ أصلي، فكرة لا واعية. وهذه الفكرة هي: أنا لست بكاف. وهذه تتبعها أفكار أخرى لا واعية: أحتاج إلى لعب دور ما لكي أحصل على ما أحتاج إليه وأكون ذاتي بالكامل؛ أحتاج إلى المزيد لكي أكون أكثر. لكن لا يمكنك أن تكون أكثر مما أنت عليه لأنه تحت شكلك الفيزيائي والسايكولوجي، أنت واحد مع الحياة

نفسها، واحد مع الكينونة. في الشكل، أنت دائماً وستبقى دائماً أقل من بعضهم وأكثر من بعضهم الآخر. في الجوهر أنت لست أقل ولا أكثر من أحد. فاحترام الذات والتواضع الحقيقيين ينبعان من هذا الإدراك. أما في نظر "الأنا" فإن الاحترام الذاتي والتواضع متناقضان. في الحقيقة هما الشيء نفسه.

## "الأنا" المرضية

بالمعنى الأوسع للكلمة، فإن الذات "الأنوية" مرضية، بصرف النظر عن الشكل الذي تتخذه. حين ننظر إلى الجذر الإغريقي القديم لكلمة مرضي Pathological، نكتشف كم أن هذا التعبير مناسب حين يطبق على "الأنا". فمع أن الكلمة تُستعمل عادة لوصف حالة متعلقة بالمرض، فهي مشتقة من كلمة Pathos، التي تعني الألم (أو المعاناة). هذا بالطبع ما اكتشفه بوذا قبل 2600 سنة كخاصية من خواص الوجود (الشرط) الإنساني.

بيد أن الشخص الذي تتحكم به "الأنا" لا يدرك الألم بوصفه ألماً، لكنه يعتبره الرد الوحيد المناسب في ظل أي ظرف من الظروف. "الأنا" في عمائها لا يمكنها أن ترى الألم الذي تسبب به على نفسها وعلى الآخرين. إن التعاسة هي مرض ذهني - عاطفي وصل إلى حدّ الوباء تخلقه "الأنا". إنها المعادل الداخلي للتلوث البيئي في كوكبنا. إن حالات سلبية مثل الغضب والقلق والكراهية والامتعاض وعدم الرضا والحسد والغيرة وما إلى ذلك، ليست معرفة كسلبية بل كمبررة بالكامل وبالتالي يساء تصور أنها ليست من خلق الذات، بل من خلق شخص أو ظرف آخر. "إنني أحملك مسؤولية ألمي". هذا ما تقوله "الأنا" ضمناً.

لا تستطيع "الأنا" التمييز بين وضع ما وتفسيرها لهذا الوضع وتفاعلها معه. قد تقول: "يا له من يوم مريع" من دون أن تدرك أن البرد أو الريح أو المطر أو



أي سبب آخر تتفاعل معه ليس مريعاً. إنه هو فحسب. أما المريع فهو تفاعلك معه، مقاومتك الداخلية له، والعاطفة التي تنشأ من هذه المقاومة. بكلمات شكسبير "ليس هنالك ما هو خير أو شر، لكن التفكير به يجعله كذلك". أكثر من ذلك، أن الألم أو السلبية غالباً ما تتصورها "الأنا" عن طريق الخطأ بوصفها لذة، لأنه إلى حد ما "الأنا" تقوّي نفسها بها.

على سبيل المثال، الغضب أو الامتناع يقويان "الأنا" كثيراً من خلال زيادة الإحساس بالانفصال، والتأكيد على "أخرية" الآخرين وخلق وضع عقلي متين وغير قابل للاختراق في ظاهره من "الصوابية". إذا كنت قادراً على ملاحظة التغير السايكولوجي الذي يجري في داخل جسدك حين تسيطر عليه مثل هذه الحالات السلبية، وكيف تؤثر بالعكس على عمل القلب والجهاز الهضمي والمناعة وأعداداً لا تحصى من وظائف الجسد، فسيصبح واضحاً جلياً لك أن مثل هذه الحالات مرضية، أنها أشكال من المعاناة لا اللذة.

كلما كنت في حالة سلبية، هنالك شيء فيك يطلب السلبية التي تتصورها كلذة أو تظن أنها ستحقق لك ما تبتغيه. وإلا من يرغب بالتمسك بالسلبية، والتسبب لأنفسهم وللآخرين بالتعاسة، وخلق الأمراض في داخل الجسد؟ إذن كلما وجدت في نفسك سلبية، إذا شعرت في تلك اللحظة أن شيئاً ما فيك يستمتع بها أو يظن أن لها هدفاً مفيداً، فإنك تصبح على وعي بـ "الأنا" مباشرة. وفي لحظة حدوث هذا، تكون هويتك قد انتقلت من "الأنا" إلى الوعي. هذا يعني أن "الأنا" تضمحل والوعي ينمو.

إذا كنت قادراً في خضم السلبية على إدراك "إنني في هذه اللحظة أتسبب بالمعاناة لنفسي"، فإن هذا يكفي لكسي يرفعك فوق الحالات وردود الأفعال الأنوية المحدودة أو المشروطة. وسيفتح أمامك احتمالات لا متناهية تأتي إليك

حين يكون هنالك وعي - وهذه طريقة أذكى بكثير للتعامل مع أيّ وضع من الأوضاع. ستكون حراً بالتخلي عن تعاستك في اللحظة التي تدرك فيها أنها غير ذكية. فالسلبية ليست ذكاء، وهي دائماً من أعمال "الأنا". قد تكون "الأنا" بارعة Clever لكنها ليست ذكية Intelligent. البراعة تبحث عن أهدافها الصغيرة. أما الذكاء Intelligence فيرى الكلّ الأكبر الذي تتصل به كل الأشياء ببعضها. البراعة تحركها المصلحة الذاتية، وهي قصيرة النظر بالمطلق. معظم السياسيين ورجال الأعمال بارعون. لكن قلة منهم ذكية. كلّ ما يمكن تحصيله عبر البراعة قصير الأجل ودائماً ما يكون سبباً بالنتيجة لهزيمة الذات. البراعة تفرّق؛ الذكاء يجمع.

### التعاسة الخلفية

تخلق "الأنا" الانفصال، والانفصال يخلق المعاناة. بالتالي فمن الواضح أن "الأنا" مرضية. ناهيك عن الأشكال الواضحة مثل الغضب والكراهية وما إلى ذلك، هناك أشكال خفية من السلبية، وهي شائعة جداً لكنها لا ترى كذلك، على سبيل المثال: نفاذ الصبر، الاستفزاز، التوتر، والتبرّم. فهي تشكّل التعاسة الخلفية التي تحتل الحالة الداخلية الدائمة لمعظم الناس. تحتاج إلى التنبّه التام والحضور الكامل لكي تتمكن من رصد هذه الأشكال. وما أن تفعل، فهذه لحظة يقظة، من اللا تماهي مع العقل.

هذه إحدى الحالات السلبية الأكثر شيوعاً والتي يتمّ إغفالها بسهولة، تحديداً لأنها شديدة الشيوع، شديدة الاعتيادية. قد تكون على ألفة بها. أنتخبر غالباً شعوراً من عدم الرضا أفضل وصف له هو الامتعاض الخلفي؟ قد يكون محدّداً أو غير محدّد. كثير يمضون معظم حياتهم على هذه الحال. فهم شديداً التماهي معها بحيث لا يستطيعون التراجع إلى الخلف ورؤيتها. تحت هذا الشعور هناك بعض القناعات اللا واعية، أو لنقل، بعض الأفكار. تفكّر بهذه الأفكار

بالطريقة نفسها التي ترى فيها الأحلام في نومك. بكلمات أخرى، لا تعرف أنك تفكر بها، كما لا يعلم الحالم أنه يحلم.

إليك بعض أكثر الأفكار اللا واعية شيوعاً التي تغذي الشعور بعدم الرضا أو الامتناع الخلفي. لقد جرّدت هذه الأفكار من مضمونها بحيث تبقى البنية المجردة وحدها. وبهذه الطريقة يمكن رؤيتها بوضوح أكبر. كلما كان هناك شعور بالتعاسة في خلفية حياتك (أو حتى في مقدمتها) يمكنك أن ترى أياً من هذه الأفكار ينطبق وتضع المضمون الذي تريده وفقاً لحالتك الشخصية:

"يجب أن يحدث شيء ما في حياتي قبل أن أشعر بالسلام الداخلي (بالسعادة، بالامتلاء.. إلخ). وأنا ممتعض لأنه لم يحدث بعد. ربما سيجعله امتعاضي يحدث أخيراً".

"هنالك شيء ما حدث في ماضي ولم يكن يجب أن يحدث، وأنا مستاء من ذلك. لو لم يحدث هذا الشيء لكنت في سلام الآن".

"هناك شيء يجري الآن لا يجب أن يكون يحدث، وهذا يمنعني من أن أكون في سلام الآن".

غالباً ما تكون المعتقدات اللا واعية موجهة نحو شخص وبالتالي فإن "الحدوث" يصبح "الفعل".

"يجب أن تفعل هذا الأمر أو ذاك لكي أكون في سلام. وإنني ممتعض لأنك لم تفعله بعد. ربما سيدفعك امتعاضي إلى فعله".

"شيء ما فعلته أنت (أو أنا)، أو قلته أو أخفقت في فعله في الماضي يمنعني من أن أكون في سلام الآن".

"ما تفعله أو ما تخفق في فعله الآن يمنعني من أن أكون في سلام".

## سرّ السعادة

كل ما سبق ذكره هو افتراضات ، أفكار زائفة يجري الخلط بينها وبين الواقع. إنها قصص نسجتها "الأنا" لكي تقنعك أنك لن تعرف السلام الداخلي الآن أو لا يمكنك أن تكون ذاتك بالكامل الآن. أن تعيش السلام الداخلي وأن تكون ذاتك، هما أمر واحد. تقول "الأنا": ربما في وقت ما في المستقبل سأعرف السلام - إذا حدث هذا الأمر أو ذلك، أو إذا حصلت على هذا الشيء أو ذلك أو إذا أصبحت هذا الشخص أو ذلك. أو أنها تقول: لا يمكنني أن أعيش السلام الداخلي بسبب شيء ما حدث في ماضي. استمع إلى قصص الناس ويمكن أن يكون لها عنوان واحد: "لماذا لا يمكنني أن أعيش السلام الداخلي الآن". لا تعرف "الأنا" أن فرصتك الوحيدة لكي تعيش هذا السلام الداخلي الآن. أو ربما كانت تعرف، لكنها خائفة من أنك قد تكتشف ذلك. فالسلام الداخلي في نهاية المطاف هو فناء "الأنا".

كيف يمكن عيش السلام الداخلي الآن؟ عبر التصالح مع اللحظة الراهنة التي هي الميدان الذي تجري فيه لعبة الحياة. لا يمكن أن يحدث في أي مكان آخر. ما أن تتصالح مع اللحظة الراهنة، حتى ترى ماذا يحدث، ما يصبح في مقدورك فعله، أو ما تختار فعله، أو بالأحرى ما تفعله الحياة من خلالك. هناك ثلاث كلمات تعكس سرّ فن العيش، سرّ كل النجاح والسعادة: الوجدانية مع الحياة، فهذا يعني أن تكون واحداً مع الآن. ثم تدرك أنك لا تعيش حياتك، بل الحياة هي التي تعيشك. الحياة هي الراقص، وأنت الرقصة.

تستسيغ "الأنا" امتعاضها من الواقع. ما هو الواقع؟ كل ما هو كائن. بوذا أسماه "تاتا تا" tatata، أي "راهنية الحياة"، الذي لا يعدو كونه واقع هذه اللحظة. ومعارضة مثل هذه الراهنية هو من السمات الأساسية للأنا. فهي تخلق

السلبية التي تتغذى عليها "الأنا"، والتعاسة التي تحببها. بهذه الطريقة تسبب المعاناة لنفسك وللآخرين ولا تعرف حتى أنك تفعل هذا، أنك تخلق جهنم على الأرض. أن تتسبب بالمعاناة من دون أن تعي ذلك، هذا هو جوهر العيش اللاواعي. هذا يعني أن تكون كلياً تحت سيطرة "الأنا". ويكاد لا يصدق مدى عجز "الأنا" عن إدراك نفسها ورؤية ما الذي تفعله. فهي تفعل بالضبط ما تدينه في الآخرين، ولا ترى أنها تفعل ذلك. وحين تواجه بهذا الأمر فإنها تستعمل الإنكار الغاضب، والمجادلات البارعة، وتبرير الذات، لكي تشوه الحقائق. الناس يفعلون ذلك، والشركات والحكومات كذلك. حين تخفق كل السبل الأخرى، فإن "الأنا" تلجأ إلى الصراخ أو حتى إلى العنف الجسدي. أرسلوا القوات البحرية. الآن نستطيع أن نفهم الحكمة العميقة في ما قاله السيد المسيح على الصليب: "اغفر لهم يا أبتاه، فهم لا يعرفون ماذا يفعلون".

لكي تنهي البؤس الذي ابتلي به الوجود (الشرط) الإنساني منذ آلاف السنين، يجب أن تبدأ بذاتك وأن تتحمل مسؤولية حالتك الداخلية في أي لحظة من اللحظات. وهذا يعني الآن. اسأل نفسك: هل هنالك سلبية في داخلي الآن؟، ثم كن متنبهاً لأفكارك كما لمشاعرك. وانتبه لكل شكل خفي من أشكال التعاسة التي أشرت إليها قبلاً مثل عدم الرضا والتوتر والتبرم، إلخ. واحذر الأفكار التي تظهر لكي تبرر أو تفسر هذه التعاسة لكنها في الواقع السبب في حدوثها. في اللحظة التي تصبح فيها مدركاً لوجود حالة سلبية في داخلك، فهذا لا يعني أنك أخفقت. بل يعني أنك أصبت النجاح. قبل أن يحدث هذا الوعي، يكون هنالك تماه مع الحالات الداخلية، ومثل هذا التماهي هو "الأنا". مع الوعي يأتي اللا تماهي مع الأفكار والعواطف وردود الأفعال. ولا يجب الخلط بين هذا وبين الإنكار. فهذه الأفكار والعواطف وردود الأفعال معترف بوجودها، ولحظة الاعتراف هذه تؤدي إلى حدوث اللا تماهي بصورة تلقائية. وعندئذ

يعرف إحساسك بذاتك، بماهيتك، تحولاً؛ تصبح أنت الوعي، "الحضور" الواعي الذي يشهد على هذه الحالات.

"ذات يوم سأتحور من الأنا"، من الذي يتكلم هنا؟ إنها "الأنا". إن التحرر من "الأنا" ليس في الحقيقة بالعمل الضخم، بل الصغير جداً. كل ما تحتاج إليه هو أن تكون مدركاً لأفكارك ومشاعرك - بينما تحدث. وهذا ليس "فعلاً"، بل إنه "رؤية" متيقظة. بهذا المعنى، صحيح القول إنه ليس هناك ما يمكنك فعله لكي تتحرر من "الأنا". حين يحدث التحول، وهو التحول من التفكير إلى الوعي، يبدأ ذكاء أعظم بما لا يقاس من براعة "الأنا"، بالعمل في حياتك. تصبح المشاعر وحتى الأفكار لا شخصية من خلال الوعي. يجري التعرف على طبيعتها اللا شخصية. لا يعود هناك ذات فيها. بل إنها مجرد مشاعر وأفكار إنسانية. عندئذ يصبح كل تاريخك الشخصي، الذي ليس أكثر من قصة، حزمة من الأفكار والمشاعر، ثانوياً ولا يعود يحتل واجهة وعيك. ولا يعود يشكل أسس إحساسك بالهوية. أنت نور "الحضور"، الوعي السابق لأي أفكار وعواطف والأعمق منها.

## أشكال "الأنا" المرضية

كما رأينا، فإن "الأنا" في جوهر طبيعتها، مرضية، إذا ما استعملنا الكلمة بأوسع معانيها في الإشارة إلى الخلل الوظيفي والمعاناة. الكثير من الاضطرابات الذهنية يتكون من الآثار الأنوية نفسها التي تعتمل داخل كل شخص عادي، لكن هذه الاضطرابات أصبحت شديدة الوضوح بحيث باتت طبيعتها المرضية جلية للجميع، ما عدا للشخص الذي يعاني منها.

على سبيل المثال، يخبر كثيرون من البشر العاديين الأكاذيب من وقت

لآخر لكي يبدون أكثر أهمية، وأكثر تميّزاً، ولكي يعزّزوا صورتهم في رؤوس الآخرين: من يعرفون، ما هي إنجازاتهم، قدراتهم، وممتلكاتهم، وسوى ذلك مما تستعمله "الأنا" لكي تتماهى معه. بيد أن بعض الناس، مدفوعين بإحساس "الأنا" بالنقصان وبال الحاجة إلى "المزيد"، يكذبون بشكل اعتيادي وقهري. معظم ما يخبرونك به عن أنفسهم، قصتهم، هو خيال مركّب، بناء وهمي شيّدته "الأنا" لنفسها لكي تشعر أنها أكبر، وأكثر تميّزاً. وقد ينخدع بعضهم بهذه الصور الباهرة عن الذات، لكن ليس لوقت طويل عادة. إذ سرعان ما يعرف غالبية الناس أنه خيل مركّب.

إن المرض العقلي الذي يعرف باسم جنون الارتياب، هو في جوهره شكل مضخم من "الأنا". ويتكوّن عادة من قصة اختلقها العقل لكي يستوعب إحساساً بالخوف كامناً ومستمراً لديه. العنصر الأساسي في هذه القصة هو الاعتقاد بأن أناساً معينين (أحياناً تكون أعداداً كبيرة منهم أو الجميع تقريباً) يتآمرون ضديّ، أو يتآمرون للسيطرة عليّ أو قتلي. وغالباً ما تتمتع القصة بتماسك ومنطق داخليين بحيث أنها أحياناً تدفع الآخرين إلى تصديقها أيضاً. أحياناً يكون لدى منظمات معينة أو حتى أمم بأكملها منظومة الاعتقاد الارتيابية تلك، في صلب أساسها. إن خوف "الأنا" من الآخرين وعدم ثقتها بهم، والنزوع للتأكيد على "أخروية" الآخرين عبر التركيز على عيوبهم المتصورة وتحويل هذه العيوب إلى هويتهم، يمضي أحياناً أبعد بقليل ليحوّل هؤلاء الناس إلى وحوش آدميين. تحتاج "الأنا" إلى الآخرين، لكنّ معضلتها أنها في أعماقها تكرههم وتخشاهم. إن عبارة جان بول سارتر "الآخرون هم الجحيم" هي صوت هذه "الأنا". يعاني الشخص الذي يعاني من جنون الارتياب من القدر الأكبر من هذا الجحيم لكن كل شخص آخر ما زال يعتمل في داخله هذا النمط الأنوي يشعر بهذا الجحيم إلى حدّ ما. كلما كانت "الأنا" في داخلك أكبر، فمن المرجح أن في تصوّر عن

الآخرين يكمن المصدر الأساسي لمشكلات حياتك. وفي الغالب الأعم أيضاً أنك ستجعل الحياة أكثر صعوبة على الآخرين أيضاً. لكن بالتأكيد لن تتمكن من رؤية هذا. بل تشعر أن الآخرين هم من يفعلون ذلك بك دائماً.

يكشف المرض العقلي الذي نسميه جنون الارتياب عارضاً آخر يشكل عنصراً من عناصر كل أنا، وإن اتخذ في الجنون الارتياحي شكله الأقصى. كلما ازدادت رؤية الشخص المتألم لنفسه كشخص مضطهد، عرضة للتجسس، أو مهدد من قبل الآخرين، اتضح أكثر شعوره بأنه مركز الكون الذي يدور حوله كل شيء، وزاد إحساسه بالأهمية والتميز بوصفه بؤرة الاهتمام المتخيلة لكثيرين. إن إحساسه بأنه ضحية، وبأنه أسير إليه من قبل كثيرين، يجعله يشعر بأنه مميز جداً. في القصة التي تشكل أساس هذه المنظومة الوهمية، غالباً ما يعزو لنفسه في آن معاً دور الضحية والبطل المحتمل الذي سينقذ العالم أو يهزم قوى الشر.

إن "الأنا" الجماعية للقبائل والأمم والمؤسسات العقائدية تتضمن غالباً عنصراً قوياً من جنون الارتياب: نحن ضد الآخرين الأشرار. وهذا سبب الكثير من المعاناة الإنسانية. إن محاكم التفتيش الإسبانية خلال القرون الوسطى، والتي تخللتها محاكمة وإحراق من اعتبرتهم الكنيسة المسيحية مهرطقين و"ساحرات"، العلاقات المتوترة بين الأمم التي أدت إلى حربين كونيتين، الشيوعية على مر التاريخ، الحرب الباردة، المكارثية في أمريكا في الخمسينات من القرن العشرين، الصراع الدموي المتطاوّل في الشرق الأوسط، جميعها فصول مؤلمة في التاريخ الإنساني سيطر خلالها جنون الارتياب الجماعي المتطرف.

كلما كان الأفراد والأمم والمجموعات غير واعين، كان مرجحاً أكثر أن تتخذ "الأنا" المرضية شكل العنف المادي. إن العنف وسيلة بدائية، لكنها لا تزال واسعة الانتشار، من الوسائل التي تحاول فيها "الأنا" تعزيز موقعها، وإثبات أنها



على صواب والآخرين على خطأ. ومع الأشخاص شديدي اللاوعي، يمكن أن تقود المجادلات بسهولة إلى العنف الجسدي. وما هي المجادلة؟ شخصان أو أكثر يعبرون عن آرائهم المختلفة. كل شخص يكون شديد التماهي مع الأفكار التي تكون آراءه، وتتحول هذه الأفكار إلى مواقف متصلبة مشبعة بالإحساس بالذات. بكلمات أخرى: تندمج الهوية والفكر. وما أن يحدث هذا، حين أدافع عن رأيي (أفكاري)، أشعر وأتصرف كأنني أدافع عن ذاتي عينها. بصورة غير واعية، أشعر وأتصرف كأنني أقاتل للبقاء على قيد الحياة وهكذا فإن عواطفني تعكس هذا الاعتقاد اللاواعي. تصبح مضطربة. أنا مستاء، غاضب، دفاعي، أو عدواني. أحتاج إلى الفوز بأي ثمن وإلا فنيت. هذا هو الوهم. "الأنا" لا تعرف أن العقل والمواقع الذهنية لا علاقة لها بماهيتك لأن "الأنا" هي العقل غير المدرك نفسه.

يقولون في "الزن": "لا تبحث عن الحقيقة. فقط كفّ عن التعلق بالآراء". ما الذي يعنيه هذا؟ تخلّ عن التماهي مع عقلك. ماهيتك التي تتجاوز العقل تظهر عندئذ من تلقاء ذاتها.

## العمل – مع ومن دون "الأنا"

معظم الناس يعيشون لحظان يكونون فيها منعتين من "الأنا". أولئك الذين يجيدون عملهم بصورة استثنائية قد يكونون كلياً أو إلى حدّ كبير متحررين من "الأنا" في أثناء أدائهم لعملهم. قد لا يعرفون ذلك، لكن عملهم أصبح ممارسة روحية. معظمهم يكون حاضراً بينما يقوم بعمله، ويتقهر إلى لا وعيه النسبي في حياته الخاصة. هذا يعني أن حالة هؤلاء من "الحضور" هي محصورة حالياً في مجال واحد من حياتهم. لقد التقيت معلمين وفنانين وممرضات وممرضين وأطباء وعلماء وباعة، يؤدّون عملهم بحب ومن دون أي سعي ذاتي، متجاوبين

كليا مع ما تتطلبه اللحظة منهم. يكونون متحدين مع ما يقومون به، مع "الآن"، مع الناس الذين يخدمونهم أو المهمة التي يؤدونها. والتأثير الذي يتركه أمثال هؤلاء الناس على الآخرين أبعد من الوظيفة التي يؤدونها. فهم يتسببون بتقليل "الأنا" في كل شخص يحتك بهم. حتى الأشخاص ذوو الأنوات الثقيلة يبدأون أحيانا بالاسترخاء، يتخلون عن تحفظهم، ويكفون عن لعب الأدوار، حين يتفاعلون معهم. ولا عجب في أن أولئك الذين يعملون من دون أنا ناجحون بصورة استثنائية في أعمالهم. كل شخص يكون متحداً مع ما يفعله يساهم في بناء الأرض الجديدة.

وقد التقيت أيضاً آخرين قد يكونون جيدين تقنياً في عملهم لكن الذين تخرب أنواتهم عملهم باستمرار. فقط جزء من اهتمامهم يكون منصباً على عملهم، أما الجزء الآخر فعلى أنفسهم. فـ "الأنا" عندهم تتطلب اعترافاً شخصياً وتهدر الطاقة في الامتعاظ إذا لم تحصل على كفايتها منه، وليس من كفاية بالنسبة إليها. "أحصل سواي على اعتراف أكثر مني؟". أو يكون تركيزهم الأساسي على الربح أو السلطة ولا يكون عملهم أكثر من وسيلة لتحقيق هذه الغاية. حين يكون العمل مجرد وسيلة، فإنه لا يمكن أن يصل إلى نوعية عالية. حين تنشأ العقبات أو الصعوبات في طريقهم، وحين لا تحدث الأمور وفقاً لتوقعاتهم، وحين لا يقدم لهم أشخاص آخرون أو الظروف العون، بدلاً من أن يتحدوا مع الوضع الجديد ويتعاملوا مع متطلبات اللحظة الراهنة، فإن ردة فعلهم تكون ضد هذا الوضع وبالتالي يفتعلون أنفسهم عنه. هناك "أنا" تشعر بالإهانة الشخصية أو الامتعاظ، وبالتالي كمية كبيرة من الطاقة تهدر في الغضب أو الاحتجاج غير المجدي، وهي طاقة كان يمكن استعمالها لحل المشكلة لو لم تسمى "الأنا" استخدامها. أكثر من ذلك أن هذه الطاقة المضادة تخلق عوائق جديدة، واحتجاجات جديدة. بعض الناس هم بالفعل أسوأ أعداء لأنفسهم.

يخرّب بعض الناس أعمالهم من دون أن يدروا حين يحجبون المساعدة أو المعلومات عن الآخرين أو يحاولون الحطّ من قدرهم في حال أصبحوا أنجح أو حصلوا على تقدير أعلى "مني". فالتعاون غريب على "الأنا"، إلا حين يكون هنالك دافع ثانوي. لا تعرف "الأنا" أنك كلما أشركت الآخرين أكثر، مضت الأمور بسلاسة أكبر وبسهولة أكبر بالنسبة إليك. حين لا تمنح الآخرين إلا القليل من المساعدة، أو لا تمنحهم إياها على الإطلاق أو تضع العقبات في طريقهم، فإن الكون - على هيئة أناس أو ظروف - يعاملك بالمثل لأنك قد عزلت نفسك عن الكل. إن إحساس "الأنا" الجوهري بـ "هذا غير كاف" يدفعه إلى التفاعل مع نجاح شخص آخر كأن نجاحه هذا قد سلب من دربي "أنا". لا تعرف أن الامتعاظ من نجاح شخص آخر يقلل من فرص نجاحك. لكي تجتذب النجاح عليك أن ترحّب به أينما رأته:

## "الأنا" في حال المرض

قد يساهم المرض في تقوية "الأنا" أو في إضعافها. فإذا تدمرت وشعرت بالشفقة على النفس أو امتعضت من مرضك، فإن "أناك" تزداد قوة. كما أنها تزداد قوة إذا ما جعلت المرض جزءاً من هويتك المفهومية. "أنا معذب من هذا وهذا وهذا المرض". آه، إذن الآن بتنا نعرف من تكون. وفي المقابل يصبح بعض الأناس فجأة، ممن يمتلكون في حياتهم الطبيعية أنا متضخمة، أكثر رقة ولطفاً مع الآخرين، حين يصابون في المرض. قد يكتسبون استبصارات لم يحصلوا على مثلها في حياتهم الطبيعية. قد يجدوا مدخلاً إلى معرفتهم وطمأنينتهم الداخليين وينطقون بكلمات الحكمة. ثم حين يتعافون تعود إليهم الطاقة وكذلك "الأنا".

حين تصاب بالمرض، يكون مستوى الطاقة عندك منخفضاً، وقد يهيمن

ذكاء العضو المريض ويستعمل الطاقة المتبقية لشفاء الجسد، فلا يبقى الكثير منها للعقل، أي للتفكير والشعور الأنويين. تحرق "الأنا" كميات كبيرة من الطاقة. لكن في بعض الحالات تحتفظ "الأنا" الطاقة القليلة المتبقية وتستعملها لأهدافها الخاصة. لا حاجة إلى القول إن الأشخاص الذين يعيشون تجربة ازدياد قوة "الأنا" خلال المرض يحتاجون إلى وقت أطول للشفاء. وبعضهم لا يشفى قط، وهكذا يصبح المرض مزمناً وجزءاً دائماً من الإحساس الزائف بالذات.

### "الأنا" الجماعية

ما أصعب أن تعيش مع ذاتك! إحدى الطرق التي تحاول من خلالها "الأنا" الفرار من عدم الرضا الشخصي تتمثل في تضخيم وتقوية إحساسها بذاتها من خلال التماهي مع مجموعة معينة - مع أمة، حزب سياسي، مؤسسة، شركة، طائفة، ناد، عصابة، فريق كرة قدم.

في بعض الحالات يبدو أن "الأنا" الشخصية قد تلاشت كلياً حين يكرس صاحبها حياته للمصلحة العليا للجماعة من دون المطالبة بمكافآت شخصية أو اعتراف أو تعظيم. يا لها من راحة التحرر من الحمل الرهيب المتمثل في الذات الشخصية. يشعر أعضاء الجماعة بالسعادة والتحقق، مهما كان عملهم شاقاً، ومهما قدّموا من تضحيات. يبدو أنهم يتجاوزون "الأنا". والسؤال هو: هل تحرّروا حقاً، أم أن "الأنا" انتقلت ببساطة من الشخصي إلى الجماعي؟

تعكس "الأنا" الجماعية الخواص نفسها التي للأنا الشخصية، مثل الحاجة إلى النزاع والأعداء، والحاجة إلى المزيد، والحاجة إلى أن يكون المرء مصيباً ضد الآخرين المخطئين، وهكذا دواليك. آجلاً أم عاجلاً، سيتصارع الجماعي مع مجموعات أخرى، لأنها بلا وعي تسعى إلى الصراع وتحتاج إلى المعارضة

لكي تعرف حدودها وبالتالي هويتها. ثم يختبر أفرادها المعاناة التي تأتي بصورة حتمية بعيد أي فعل موجه من قبل "الأنا". عند هذه النقطة، قد يستيقظون ويدركون أن أناهم الجماعية تتضمن قدراً كبيراً من الجنون.

قد يكون مؤلماً في البداية أن تستيقظ فجأة وتذكر أن الجماعي الذي تماهيت معه وعملت لصالحه هو مجنون في الواقع. بعض الناس يصبحون ساخرين في هذه المرحلة أو يشعرون بالمرارة وبالتالي ينكرون كل القيم وكل ما له قيمة. هذا يعني أنهم تبثوا سريعاً منظومة معتقدات أخرى حين اتضح أن السابق كان وهمياً وانهار لهذا السبب. لا يواجهون موت أناهم بل يهرعون ويتقمصون "أنا" أخرى.

وعادة ما تكون "الأنا" الجماعية أكثر لا وعي من الأفراد الذين يخلقون هذه "الأنا". على سبيل المثال تستطيع الحشود (التي هي كينونات جماعية مؤقتة) أن ترتكب الفظائع التي لا يرتكبها الفرد خارج هذه المجموعة. وليس نادراً ما تنخرط الأمم في سلوكيات قد تعدّ مرضية إذا ما وجدت لدى الأفراد.

مع ظهور الوعي الجديد، سيشرح بعض الناس بواجب تشكيل مجموعات تعكس الوعي التنويري. هذه المجموعات لن تكون أنوات جماعية. فالأفراد الذين يشكّلونها لن يكونوا بحاجة إلى تعريف هويتهم عبرها. ما عادوا يتطلعون إلى أي نوع من التعريف لماهيتهم. حتى ولو لم يكن هؤلاء الأفراد قد انعتقوا كلياً من "الأنا" بعد، فسيكون لديهم ما يكفي من الوعي بحيث يدركون "الأنا" في ذواتهم أو في الآخرين ما أن تظهر. على أي حال، يظلّ التيقظ الدائم مطلوباً ما دامت "الأنا" ستحاول الهيمنة وفرض نفسها من جديد. إن القضاء على "الأنا" الإنسانية عبر جلبها إلى نور الوعي - سيكون أحد الأهداف الأساسية لهذه المجموعات، سواء أكانت كناية عن أعمال تجارية متنوّرة، أم مؤسسات خيرية

أم مدارس أم مجموعات من الناس تعيش معاً. سوف تؤدي الجماعات المتنوّرة وظيفة مهمة في إنهاض الوعي الجديد. تماماً كما الأنوات الجماعية تشدّك إلى اللاوعي والمعاناة، فإن الجماعات المتنوّرة يمكن أن تكون دوامة للوعي الذي سيسرّع تحوّل كوكبنا.

## دليل حاسم على الخلود

تسنّل "الأنا" عبر شقّ في النفسية الإنسانية تنفصل فيه الهوية إلى جزءين يمكنني أن نسميهما "أنا" و"ذاتي". وبالتالي فإن كلّ أنا تعاني من الانفصام، إذا ما استعملنا الكلمة بمعناها الشائع، أي الشخصية المنشطرة. تعيش مع صورة ذهنية عن نفسك، مع ذات مفهومية لديك علاقة بها. الحياة نفسها تصبح مفهومية وتنفصل عن ماهيتك حين تتكلّم عن "حياتي". في اللحظة التي تقول أو تفكّر فيها "حياتي" وتكون مؤمناً بما تقوله (أكثر من مجرد كون الأمر تقليداً كلامياً)، فإنك تدخل إلى عالم الوهم. إذا كان هناك شيء اسمه "حياتي" فهذا يتبعه أن "أنا" و"حياة" هما شيان منفصلان، وبالتالي يمكنني أن أخسر حياتي، ذلك الشيء المتخيل القيم الذي أملكه. يصبح الموت واقعاً ماثلاً وتهديداً. وتفصل الكلمات والمفاهيم الحياة إلى خطوط منعزلة لا واقع لها في حدّ ذاتها. يمكننا حتى القول إن تعبير "حياتي" هو الوهم الأصلي للانفصال، مصدر "الأنا". إذا كنت أنا والحياة اثنين، إذا كنت منفصلاً عن الحياة، فإنني منفصل إذن عن كلّ الأشياء والكائنات والبشر. لكن الآن أيمكنني أن انفصل عن الحياة؟ ماذا ستكون "أنا" بعيداً عن الحياة، عن الكينونة؟ إنها مستحيلة بالكامل. لذا ليس هناك ما يسمّى "حياتي"، ولا أملك حياة. فأنا حياة. أنا والحياة واحد. ولا يمكن أن يكون الأمر غير ذلك. فكيف يمكن إذن أن أفقد حياتي؟ كيف يمكنني أن أفقد شيئاً لا أملكه في المقام الأول؟ كيف يمكنني فقدان شيء هو أنا؟ هذا مستحيل.

## الفصل الخامس

### "كتلة الألم"

الجزء الأعظم من تفكير معظم الناس هو لا إرادي، أوتوماتيكي، وتكراري. ليس إلا نوعاً من الركود العقلي الذي لا يحقق أي هدف حقيقي. لنتكلم بصراحة، أنت لا تفكر: التفكير يحدث معك. إن تعبير "أنا أفكر"، يتضمن إرادة وقصدية. يشير ضمناً إلى أنه لك يد في المسألة، وأن ثمة خياراً يتخذ من طرفك. بالنسبة إلى معظم الناس هذه ليست الحالة بعد. "أنا أفكر"، هي مجرد تعبير خاطئ مثل "أنا أهضم" و"أنا أحرك دورتي الدموية". الهضم يحدث، والحركة الدموية تحدث، والتفكير يحدث.

الصوت الذي في الرأس يمتلك حياة قائمة بذاتها. معظم الناس هم تحت رحمة هذا الصوت؛ إنهم شغوفون بالفكر، بالعقل. وبما أن العقل مشروط بالماضي، فأنت مجبر عندئذ على إعادة تمثيل الماضي مرة بعد مرة. والتعبير الشرقي لهذا هو الكارما karma. حين تتماهى مع هذا الصوت، لا تعرف بذلك بالطبع. وإذا ما عرفت فلن تكون مسكوناً بعد بالعقل لأنك تكون مسكوناً فعلاً حين تخلط بين هذا الشغف بالعقل وماهيتك، أي حين تصبح هذا الشغف.

طوال آلاف السنين ، كانت الإنسانية مهووسة بالعقل ، وأخفقت في أن تدرك كينونة الهوس هذه بوصفها "ليست ذاتاً". عبر التماهي التام مع العقل ، يخرج إلى الحياة إحساساً زائفاً بالذات - "الأنا"-. وتتوقف كثافة "الأنا" على الدرجة التي تكون فيها أنت - الوعي - في تماه مع عقلك ، مع التفكير. وما التفكير إلا مظهر صغير من شمولية الوعي ، من ماهيتك الشاملة ، من "أنت".

تختلف درجة التماهي مع العقل من شخص لآخر. بعض الناس يتمتعون بفترات من الانعتاق منه ، وإن كانت هذه الفترات وجيزة ، والسلام الداخلي والفرح والحيوية التي يختبرونها خلال تلك اللحظات تجعل الحياة تستحق أن تعاش. هناك أيضاً اللحظات التي ينهض فيها الإبداع والحب والتعاطف. وهناك آخرون عالقون أبداً في الحالة الأنوية. فهم مغتربون عن أنفسهم ، وعن الآخرين والعالم حولهم. حين تنظر إليهم قد ترى التوتر بادياً على وجوههم ، ربما الجبين المتغضن أو النظرات الساهمة في عيونهم. معظم اهتمامهم يكون مستهلكاً بالتفكير ، وبالتالي فإنهم لا يرونك فعلاً ، ولا يصغون حقاً إلى ما تقوله. ليسوا حاضرين في أي وضع من الأوضاع ، فاهتمامهم منصب إما على الماضي أو على المستقبل اللذين بالطبع يوجدان في العقل كأشكال فكرية. أو أنهم يحتكون بك عبر دور ما يلعبونه وبالتالي لا يكونون ذواتهم. معظم الناس مغتربون عن ماهيتهم ، والبعض مغترب إلى حد أن الطريقة التي يتصرفون ويتفاعلون بها يتعرف إليها الجميع تقريباً بوصفها "مزيفة" ، إلا أولئك المزيفون مثلهم ، والمغتربون مثلهم عن ماهيتهم.

يعني الاغتراب أنك لا تشعر بالراحة في أي وضع من الأوضاع ، في أي من الأمكنة ، ومع أي شخص ، ولا حتى مع ذاتك. فأنت تحاول دائماً الوصول إلى "مكانك" لكنك لا تجد نفسك البتة في هذا المكان. بعض أعظم كتاب القرن



العشرين مثل فرانز كافكا وألبير كامو، وتي أس إليوت وجايمس جويس، تعرفوا على الاغتراب بوصفه المعضلة الكونية للوجود الإنساني، وعلى الأرجح أنهم أحسوا بذلك في أعماق ذواتهم وبالتالي كانوا قادرين على التعبير عنه بروعة في كتاباتهم. وهم لا يقدمون حلاً. مساهمتهم تكمن في أنهم أرونا انعكاساً للمأزق بحيث نراه بوضوح أكبر. وأن يرى أحدهم مأزقه بوضوح هي الخطوة الأولى نحو تجاوزها.

## ولادة العاطفة

إضافة إلى حركة الفكر، وإن ليس بانفصال تام عنها، هناك بعد آخر من أبعاد "الأنا": العاطفة. ليس المقصود بهذا أن كل التفكير وكل العاطفة من نتاج "الأنا". بل إنه يتحوّل إلى أنا فقط حين تتماهى معه - أي مع الفكر أو العاطفة - ويسيطر عليك كلياً، أي يصبحون "أنا".

إن العضو الفيزيائي، أي جسدك، يتمتع بذكاء خاص به، مثل جميع أعضاء أشكال الحياة الأخرى. وهذا الذكاء يتفاعل مع ما يقوله عقلك، مع أفكارك. وإذن فالعاطفة هي تفاعل جسدك مع عقلك. وذكاء الجسد بالطبع جزء لا ينفصل عن الذكاء الكوني، بل إنه أحد تمظهراته التي لا تحصى. فهو يمنح تماسكاً للجزيئات والذرات التي تشكل جسدك الفيزيائي. إنه المبدأ الناظم وراء أعمال جميع أعضاء الجسد، وتحويل الأوكسجين والغذاء إلى طاقة، ونبض القلب والدورة الدموية، وجهاز المناعة الذي يحمي الجسد من الغزاة، وتحويل النتاج الحسي إلى نبضات عصبية ترسل إلى الدماغ ويتمّ تحليلها هناك ويعاد تركيبها إلى صورة داخلية منسجمة عن الواقع الخارجي. هذه كلها، كما آلاف الوظائف الأخرى يتمّ التنسيق بينها بصورة كاملة من قبل العقل Intelligence.

أنت لا تتحكم بجسدك. بل العقل يفعل. وهو يتحكم بردود أفعال جسدك على بيئته.

وهذا ينطبق على جميع أشكال الحياة. إنه الذكاء نفسه الذي منح النبتة شكلها المادي ثم عبّر عن نفسه في الزهرة التي تبرعمت من النبتة، الزهرة التي تفتح في الصباح لتستقبل شعاع الشمس وتقفل عند حلول الليل. إنه الذكاء نفسه الذي يظهر على هيئة "جايا" Gaia، الكائن الحي المركب الذي هو كوكب الأرض.

يتسبب الذكاء بردود الأفعال الغريزية للعضو الحيّ أمام أي تهديد أو تحدّ. وهو ينتج تجاوباً لدى الحيوانات تبدو شبيهة بالعواطف الإنسانية: الغضب، الخوف، المتعة. ردود الأفعال الغريزية هذه يمكن اعتبارها أشكالاً أولية من العاطفة. في بعض الأوضاع، يختبر البشر ردود أفعال غريزية مثل الحيوانات تماماً. في وجه الخطر، حين يكون بقاء العضو الحيّ مهدّداً، ينبض القلب بسرعة أكبر، وتنقبض العضلات، ويتسارع النفس استعداداً للقتال أو الفرار. إنه الخوف الأولي (البدائي). حين يشعر الجسد أنه محشور في زاوية فإن طاقة مفاجئة تتفجّر فيه على نحو لم يعهده من قبل. الغضب الأولي. ردود الأفعال الغريزية هذه تبدو مشابهة للعواطف، لكنها ليست عواطف بالمعنى الحقيقي للكلمة. فالفرق الجوهرى بين ردود الأفعال الغريزية والعاطفة هو هذا: ردّ الفعل الغريزي هو ردّ الجسد المباشر على وضع خارجي معيّن. أما العاطفة فهي ردّ فعل الجسد على فكرة ما.

بصورة غير مباشرة تستطيع العاطفة أن تكون رد فعل على وضع أو حدث فعليّ، لكن سيكون ردّ فعل على الحدث مرثياً عبر مصفاة التفسير العقليّ، مصفاة الفكر، أي عبر المفاهيم العقلية عن الصالح والسيئ، ما نحب وما لا

نحب، أنا وما هو لي. على سبيل المثال، لن تشعر على الأرجح بأي عاطفة حين تعلم أن سيارة أحدهم قد سرقت، لكن حين تكون سيارتك التي سرقت، فستشعر على الأرجح بالاستياء. من المذهل كم من العواطف يمكن لمفهوم صغير مثل "لي" أن يولده.

رغم أن الجسد بالغ الذكاء، فهو لا يمكنه التمييز بين الوضع الفعلي والفكر. يتفاعل مع كل فكرة وكأنها واقع. ولا يعرف أنها مجرد فكرة. بالنسبة إلى الجسد فإن الفكرة المقلقة المخيفة تعني "إنني في خطر"، ويتفاعل على هذا الأساس، على الرغم من أنك قد تكون مستلقياً على فراشك الوثير الدافئ ليلاً. يتسارع نبض القلب، وتنقبض العضلات، ويتسارع التنفس. هناك بناء للطاقة، لكن بما أن الخطر هو مجرد خيال عقلي، فإن الطاقة لا تجد منفذاً لها. جزء من هذه الطاقة يعود إلى العقل ويولد المزيد من الأفكار القلقة. أما بقية الطاقة فتتحول إلى سموم وتتدخل في الوظائف المتناغمة للجسد.

## العواطف و"الأنا"

ليست "الأنا" هي العقل غير المنظور فحسب، ذلك الصوت في الرأس الذي يزعم أنه أنت، بل أيضاً العواطف غير المنظورة التي هي تفاعل الجسد مع ما يقوله الصوت في الرأس.

لقد سبق ورأينا أي نوع من التفكير يضطلع به الصوت الأنوي معظم الوقت والخلل الوظيفي الموروث في بنية العمليات العقلية، بصرف النظر عن المحتوى. هذا التفكير الذي يعاني من خلل وظيفي هو ما يتفاعل معه الجسد بعاطفة سلبية.

يروى الصوت في الرأس قصة يصدّقها الجسد ويتفاعل معها. ردود الأفعال هذه هي عواطف. والعواطف في المقابل تعيد الطاقة إلى الأفكار التي خلقت العاطفة أولاً. هذه هي الدائرة الوحشية بين الأفكار والعواطف غير المنظورة، التي تنشئ التفكير العاطفي واختلاق القصص العاطفية.

يختلف المكوّن العاطفي للأنا من شخص لشخص آخر. فهو يكون أكبر في بعض الأنواع من غيرها. وقد تأتي الأفكار التي تطلق ردود أفعال عاطفية في الجسد بسرعة شديدة أحياناً وقبل أن يتسنى الوقت للعقل التعبير عنها، يكون الجسد قد تفاعل من دون عاطفة، وتتحول العاطفة إلى ردة فعل. تلك الأفكار تتواجد في طور قبل كلامي ويمكن تسميتها بالافتراضات اللا واعية وغير المنظورة. وأصل هذه الأفكار يوجد في ماضي الشخص، عادة منذ الطفولة المبكرة. "لا يمكن الوثوق بالناس"، قد يكون هذا مثلاً عن مثل هذه الافتراضات اللا واعية في شخص لم تكن علاقاته الأولية بذويه وأقربائه تتسم بالدعم وتوحي بالثقة. وفي ما يلي بعض الأمثلة الأخرى عن الافتراضات اللا واعية: "لا أحد يحترمني أو يقدرني. أحتاج إلى أن أحارب لكي أعيش. ليس هناك ما يكفي من المال أبداً. الحياة تخذلك باستمرار. لا أستحق الوفرة. لا أستحق الحب". تخلق الافتراضات اللا واعية عواطف في الجسد تولد بالتالي حركة عقلية و / أو ردود أفعال مباشرة. بهذه الطريقة تخلق واقعك الشخصي.

بصورة مستمرة يقاطع صوت "الأنا" حالة الجسد الطبيعية المستقرّة. كلّ جسد بشري تقريباً يخضع لقدر كبير من الضغط والإجهاد، لا لأنه مهدّد بعامل خارجي معيّن بل من داخل العقل. فالجسد لديه "أنا" متصلة به، ولا يمكنه إلا أن يردّ على كل أنماط الفكر التي تعاني خللاً وظيفياً، والتي تشكّل "الأنا". وبالتالي فإنّ دفقاً من العاطفة السلبية يرافق دفق التفكير القهري المتواصل.

ما هي العاطفة السلبية؟ إنها عاطفة سامة للجسد وتتدخل في عمله المتوازن والمتناغم. الخوف، والقلق، والغضب، والحقد، والحزن، والكراهية أو البغض الشديد، والغيرة والحسد - كلها تكبح تدفق الطاقة في الجسد، وتؤثر على القلب، على نظام المناعة، والجهاز الهضمي، وإنتاج الهرمونات، وهكذا دواليك. حتى الطب الشائع، رغم أن ما يعرفه عن طريقة عمل "الأنا" ما زال قليلاً جداً، بدأ يتعرف على الصلة بين الحالات العاطفية السلبية والمرض الجسدي. فالعاطفة التي تلحق الأذى بالجسد تؤثر أيضاً على الأشخاص الذين تحتك بهم وبطريقة غير مباشرة، وعبر سلسلة من التفاعلات التسلسلية، على عدد لا يحصى من الأشخاص الآخرين الذين تلتقيهم. هناك تعبير شامل لكلّ العواطف السلبية: التعاسة.

هل لدى العواطف الإيجابية تأثير إيجابي إذن على الجسد؟ هل تقوي نظام المناعة، وتساعد الجسد على الشفاء؟ بالتأكيد تفعل، لكن علينا أن نميز بين العواطف الإيجابية التي تولدها "الأنا" والعواطف الأعمق التي تولد من حالتك الطبيعية من الاتصال بالكينونة.

تحتوي العواطف الإيجابية التي تولدها "الأنا" ضمن ذاتها على نقيضها الذي يمكنها توليده سريعاً. هذه بعض الأمثلة: ما تسميه "الأنا" حباً هو تعلق هوسي وإدماني يمكن أن يتحوّل كراهية في ثانية واحدة. ترقّب حدث آت، وهذه مبالغة "الأنا" في تقييم المستقبل، يتحول بسهولة إلى عكسه - الخيبة أو الخذلان - حين ينتهي الحدث أو لا يلبي توقعات "الأنا". الامتداح والاعتراف يجعلانك تشعر بأنك حيّ وسعيد في يوماً ما؛ وتعرضك للانتقاد أو التجاهل يجعلك تعيشاً في اليوم التالي. المتعة المتأتية من حفلة صاخبة تتحوّل إلى آثار بغیضة في اليوم التالي. ليس من جيد من دون رديء، ولا عال من دون منخفض.

تنبثق العواطف المتولدة من "الأنا" من تماهي العقل مع العوامل الخارجية التي هي بالطبع غير مستقرة وقابلة للتغير في أي لحظة. العواطف الأعمق ليست عواطف على الإطلاق بل حالات من الكينونة. العواطف تتواجد ضمن عالم المتضادات. حالات الكينونة يمكن حجبها لكن ليس لها أصداد. فهي تنبثق من داخلك مثل الحب والفرح والسلام الداخلي التي هي مظاهر من طبيعتك الحقيقية.

### البطة ذات العقل البشري

في كتابي "قوة الآن" ذكرت ملاحظتي التي تفيد بأنه بعد عراق بطتين مع بعضهما، وهو ما لا يدوم طويلاً أبداً، تنفصالان وتمضيان في اتجاهين متعاكسين. ثم ترفرف كل بطة بجناحها بعنف، وبالتالي تطلق الطاقة الفائضة التي نشأت خلال العراق. بعد أن ترفرفا بأجنحتهما تمضيان بسكينة، كأن شيئاً لم يحدث.

لو كانت البطة تملك عقلاً بشرياً، لكانت أبقّت العراق حياً من خلال التفكير، من خلال اختلاق القصص. وهذه ستكون رواية البطة على الأرجح: "لا أصدق ما فعلته توأ. لقد اقتربت مني نحو خمسة إنشآت. تعتقد أنها تمتلك البركة. ليس لديها أي احترام لمساحتي الخاصة. لن أثق بها ثانية. في المرة المقبلة ستحاول فعل شيء آخر لكي تزعجني فحسب. أنا متأكدة أنها بدأت التخطيط لشيء ما. لكنني لن أقف مكتوفة الأيدي. سألقنها درساً لن تنساه". ويمضي العقل في حبك القصص، ويظل يتكلم عن الأمر لأيام أو لأشهر أو حتى لسنوات بعد ذلك. في ما يتعلق بالجسد، فإن المعركة ما زالت مستمرة، والطاقة التي يولدها في الرد على كل هذه الأفكار هي عاطفة، وهي بدورها تولد المزيد من التفكير. هذا يصبح التفكير العاطفي للأنا. يمكنك أن ترى كم كانت ستكون

حياة البطة مليئة بالمشكلات لو كان لديها عقل بشري. لكن هذا معظم ما تعيشه غالبية البشر طوال الوقت. ليس من وضع أو حدث ينتهي فعلاً. فالعقل وفكرة "أنا وقصتي" التي يحبكها العقل، تبقى الحدث مستمراً.

إننا جنس أضلّ طريقه. كل ما في الطبيعة، كل زهرة أو شجرة، وكل حيوان لديه دروس مهمة نتعلمها منه، لو أننا فقط نتوقف قليلاً وننظر ونصغي. والدرس الذي تعلمنا إياه البطة هو هذا: رفر فبجناحيك - الأمر الذي يترجم إلى "تخلّ عن القصة"، وعد إلى مكان القوة الوحيد: اللحظة الراهنة.

## أعباء الماضي

عجز أو عدم رغبة العقل البشري بالتخلي عن الماضي، ترسمه قصة راهبي "الزن" تنزان وإيكيدو، اللذين كانا يمشيان ذات يوم على طريق ريفية أصبحت موحلة بشدة بعد وابل من المطر. قرب إحدى القرى التقيا فتاة كانت تحاول أن تعبر الطريق، لكن الوحل كان شديد العمق إلى حدّ أنه يمكن أن يوسخ الكيمونو الحريري الذي ترتديه. فقام تنزان فوراً بحملها وقطع بها الطريق إلى الجانب الآخر.

ثم تابع الراهبان طريقهما بصمت. وبعد خمس ساعات، مع اقترابهما من المعبد، لم يستطع إيكيدو كبح نفسه أكثر من ذلك، فقال لتنزان: "لماذا حملت تلك الفتاة هكذا؟ نحن الرهبان لا نفعل مثل هذه الأشياء؟"

"لقد أنزلت الفتاة أرضاً قبل ساعات"، أجابه تنزان، "أما زلت أنت تحملها؟".

الآن تخيل كيف ستكون الحياة بالنسبة إلى شخص يعيش مثل إيكيدو طوال الوقت، غير قادر أو غير راغب داخلياً عن أوضاع معينة، مما يراكم المزيد

والمزيد من "الأمور" في داخله، وعندئذ ستعرف كيف هي الحياة للغالبية العظمى من الناس على كوكبنا. أي حمل ثقيل من الماضي يحملونه معهم في عقولهم.

يعيش الماضي في داخلك على شكل ذكريات، لكن الذكريات بحدّ ذاتها ليست مشكلة. في الحقيقة، من خلال الذاكرة نتعلم من الماضي ومن أخطاء الماضي. فقط حين تسيطر عليك الذكريات، التي هي الأفكار عن الماضي، بصورة كلية تتحوّل إلى عبء وحمل، إلى مشكلة، وتصبح جزءاً من إحساسك بذاتك. عندئذ تصبح شخصيتك المشروطة بالماضي سجنك الخاص. إن ذكرياتك مغلفة بإحساس بالذات، وتصبح قصتك من تصوّره ذاتك. هذا "الأنا الصغير" هو وهم يحجب هويتك الحقيقية بوصفها حضوراً أبدياً منعدم الشكل.

بيد أن قصتك لا تتكوّن فحسب من ذاكرة عقلية، بل عاطفية أيضاً - عاطفة قديمة تتجدّد باستمرار. كما هي حالة الراهب الذي حمل عبء امتعاضه لخمس ساعات عبر تغذيته بأفكاره الخاصة، معظم الناس يحملون قدراً كبيراً من الحمولة غير الضرورية، العاطفية والذهنية على السواء، على امتداد حياتهم. يحدّون أنفسهم بالحزن والندم والعدوانية والإحساس بالذنب. يكون التفكير العاطفي قد أصبح ذاتهم، وهكذا يتشبّهون بالعاطفة القديمة لأنها تقوي هويتهم.

بسبب النزوع الإنساني إلى تأييد الذكريات القديمة، فإن كل شخص تقريباً يحمل في حقل طاقته تراكمات ألم عاطفي قديم، أسميه "كتلة الألم" Pain-body.

لكننا نستطيع الكفّ عن الإضافة إلى "كتلة الألم" التي لدينا. يمكننا أن نتعلم كسر عادة مراكمة وتأييد عاطفة قديمة من خلال الرفرفة بأجنحتنا، على سبيل المجاز طبعاً، والكفّ عن المكوث ذهنياً في الماضي، بصرف النظر أكان هذا الماضي هو أمس أم قبل ثلاثين عاماً. يمكننا أن نتعلّم ألا نبقي أوضاعاً أو



أحداثاً حية في رؤوسنا، لكن أن نحول انتباهنا باستمرار إلى اللحظة الراهنة اللا  
زمنية والأصلية، بدلاً من أن نعلق في صنع أفلام عقلية. عندئذ يصبح "حضورنا"  
ذاته هويتنا، بدلاً من أفكارنا وعواطفنا.

لا شيء مما حدث في الماضي يمكنه منعك من أن تكون حاضراً الآن؛  
وإذا لم يكن الماضي قادراً على منعك من أن تكون حاضراً الآن، فأبي قوة  
يملكها إذن؟

## الفرد والجماعة

كل عاطفة سلبية لا تجري مواجهتها مواجهة كاملة ورؤيتها على حقيقتها  
في لحظة نشوئها، لا تتبدد كلياً. بل تخلف وراءها أثراً من الألم.

ويجد الأطفال بصورة خاصة العواطف السلبية الجامحة شديدة الطغيان  
بحيث يصعب عليهم التغلب عليها ويحاولون عدم الإحساس بها. وفي غياب  
شخص بالغ واع تماماً يرشد الطفل بتفهّم محبّ ومتعاطف لمواجهة هذه  
العواطف مباشرة، فإن اختيار عدم مواجهتها هو بالتأكيد الخيار الوحيد للطفل  
في تلك اللحظة. لسوء الحظّ، فإن آليات الدفاع المبكرة تبقى في مكانها حين  
يصبح الطفل شخصاً بالغاً. تبقى العاطفة حية فيه وغير مدركة وتعبّر عن نفسها  
بصورة غير مباشرة، على شكل قلق مثلاً، أو غضب أو انفجارات من العنف،  
أو مزاجية، أو حتى مرض جسدي. وفي بعض الحالات تتدخل في كل علاقة  
حميمة أو تخرّبها. معظم المعالجين النفسيين يلتقون آباء يدعون في البداية أنهم  
عاشوا طفولة سعيدة تماماً، ليتضح لاحقاً أن العكس هو الصحيح. قد تكون هذه  
الحالات الأكثر تطرفاً، لكن لا أحد يمكنه خوض مرحلة الطفولة من دون معاناة  
الألم العاطفي. حتى لو كان كلا والديك متنورين، فستجد نفسك تنمو في عالم  
لا واع إلى حدّ كبير.

تتحد بقايا العاطفة السلبية المترسبة التي لم تواجه تماماً وتُقبل ويجري التخلي عنها، في بنية واحدة لتشكل حقلاً من الطاقة يعيش في كل واحدة من خلايا جسدك. وهي لا تتكوّن من ألم الطفولة فحسب، بل من العواطف الأليمة التي أضيفت لاحقاً في مرحلة البلوغ، والتي يتسبب بالكثير منها صوت "الأنا". إنه الألم العاطفي الذي يصبح رفيقك الحتمي حين يكون إحساس زائف بالذات قائماً في أساس حياتك.

وحقل الطاقة هذا المكوّن من عاطفة قديمة، لكن حية إلى حدّ كبير والذي يعيش في كل إنسان تقريباً هو "كتلة الألم".

لكنّ "كتلة الألم" ليست فردية في طبيعتها فحسب. فهي تتكوّن من الألم الذي عاناه ما لا يحصى من البشر على مرّ تاريخ الإنسانية، وهو تاريخ من الحروب القبلية المستمرة، والعبودية، والنهب والاعتصاب والتعذيب وأشكال أخرى من العنف. هذا الألم ما زال يعيش في النفسية الجماعية للإنسانية ويتراكم بصورة يومية، مثلما يمكنك أن ترى حين تشاهد نشرة الأخبار أو تنظر إلى المآسي التي تشهدها العلاقات بين الناس. وعلى الأرجح أن تكون "كتلة الألم" الجماعية هذه متضمّنة في الحمض نووي DNA لكل إنسان، وإن لم نكن قد اكتشفنا ذلك بعد.

كلّ مولود جديد يأتي إلى هذا العالم يحمل كتلة ألم عاطفية. وهي لدى البعض أثقل وأكثر من غيرهم. بعض الأطفال يكون سعيداً معظم الوقت. بعضهم الآخر يبدو حاملاً كمية هائلة من التعاسة في داخله. ومن الصحيح أن من الأطفال من يكون كثيراً لأنهم لم يتلقوا حاجتهم من الحب والاهتمام، لكن آخرين يكون بلا سبب محدد، تقريباً كأنهم يحاولون جعل كلّ من حولهم تعيساً مثلهم - وغالباً ما يفلحون في ذلك. لقد جاؤوا إلى هذا العالم محمّلين بحصة

كبيرة من الألم الإنساني. وقد يكثر أطفال آخرون من البكاء لأنهم يستشعرون "انفجار" العاطفة السلبية في أحد ذويهم، وهذا يشعرهم بالألم ويساعد أيضاً على نمو كتلة ألمهم عبر امتصاص الطاقة من كتل ألم ذويهم. أياً تكن الحال، فمع نمو جسد الطفل، تنمو معه "كتلة الألم" هذه.

والطفل الذي يحمل في داخله كتلة ألم خفيفة لن يكون بالضرورة شخصاً بالغاً "أكثر تقدماً" من الناحية الروحية من شخص آخر يحمل كتلة أكثف. بل في الحقيقة غالباً ما يكون العكس هو الصحيح. فالذين يحملون كتل ألم ثقيلة غالباً ما يحظون بفرصة أفضل للاستيقاظ روحياً من أولئك الذين يحملون كتلاً خفيفة نسبياً. وبينما يبقى بعضهم عالقاً في تلك الكتل الثقيلة، يصل كثيرون سواهم إلى نقطة لا يعودون قادرين فيها على الكذب على أنفسهم حيال تعاستهم، وبالتالي يصبح دافعهم لليقظة قوياً.

لماذا يشكل جسد السيد المسيح، وجهه الذي شوّهه الألم، وجسده النازف من أماكن شتى، صورة مفعمة بالدلالة إلى هذا القدر في وعي الإنسانية؟ ما كان ملايين الناس، خصوصاً في القرون الوسطى، ليقيموا تلك الصلة شديدة العمق بها لو أنها لم تخاطب شيئاً في داخلهم، لو لم يتعرفوا إليها كتمثيل خارجي لواقعهم الداخلي الخاص - أي لكتلة ألمهم. لكنهم لم يكونوا واعين كفاية بعد لكي يتعرفوا إليها مباشرة في ذواتهم، لكنها كانت بداية هذا الوعي. يمكن النظر إلى السيد المسيح على أنه نموذج إنساني أولي، يجسد في آن معاً الألم وإمكانية تجاوزه.

## كيف تُجَدِّد "كتلة الألم" نفسها

إن "كتلة الألم" هي شكل شبه مستقل من الطاقة يعيش داخل معظم البشر، وهي كينونة مكوّنة من العاطفة. وهي تمتلك ذكاءها الأولي الخاص، الذي لا يقلّ شَبهاً بالحيوان الماكر، وذكاؤها موجه بالدرجة الأولى نحو البقاء. مثل أشكال الحياة كافة، تحتاج إلى أن تُغذّى بصورة دورية - أن تمتص طاقة جديدة - والغذاء الذي تطلبه لكي تسدّ النقص ثانياً يتكوّن من الطاقة غير مكثّفة بذاتها، أي الطاقة التي تتواجد في ذبذبات صغيرة. كلّ تجربة مؤلمة عاطفياً يمكن استعمالها كغذاء لـ "كتلة الألم". لهذا تعيش الأخيرة على التفكير السلبيّ بقدر ما تعيش على مآسي العلاقات. فهي تشكّل إدماناً على التعاسة.

قد يكون صادماً أن تلاحظ للمرة الأولى أن ثمة في داخلك شيئاً ما يسعى دورياً إلى السلبية العاطفية، إلى التعاسة. وتحتاج حتى إلى المزيد من الوعي لكي تراها في ذاتك أكثر مما في شخص آخر. ما أن تتغلّب عليك التعاسة، لا تصير بحاجة إلى أن تنتهي فحسب، لكنك تريد أن تجعل الآخرين يعيشون البؤس الذي تعيشه لكي تتغذى على ردود أفعالهم السلبية.

في معظم الناس، لدى "كتلة الألم" مرحلة خامدة وأخرى فاعلة من "كتلة الألم". حين تكون ساكنة تنسى بسهولة أنك تحمل في داخلك غيمة سوداء ثقيلة أو بركاناً خامداً، يعتمد على حقل الطاقة الكامن في كتلة ألمك المخصوصة. وكم من الوقت تبقى خامدة أمر يختلف من شخص لآخر: بضعة أسابيع هي الفترة الأكثر شيوعاً، لكنها يمكن أن تكون بضعة أيام أو أشهر. وفي بعض الحالات النادرة يمكن أن تبقى "كتلة الألم" هاجعة لسنوات قبل أن يحركها حدث ما.

## كيف تتغذى "كتلة الألم" على أفكارك

تصحو "كتلة الألم" من سباتها حين تشعر بالجوع، حين يأتي الوقت لكي تزود بالغذاء. وقد تتحرك بفعل حدث ما في أي وقت. ف"كتلة الألم" المستعدة لتلقي الغذاء تستعمل أصغر الأحداث وأقلها أهمية كمحرك لها، كشيء قاله أحدهم أو فعله، أو حتى كفكرة ما. إذا كنت تعيش بمفردك أو ليس ثمة أحد معك في تلك اللحظة، فإن "كتلة الألم" ستقتات من أفكارك. فجأة، يصبح تفكيرك سلبياً بصورة عميقة. ولا تكون واعياً أنه قبيل تدفق التفكير السلبي هذا فإن موجة من العاطفة غزت تفكيرك - كمزاج سوداوي ثقيل، أو غضب وقلق عاصف. كل تفكير هو طاقة و"كتلة الألم" تقتات الآن من الطاقة التي تولدها أفكارك. لكنها لا تستطيع أن تتغذى على أي فكرة. لا تحتاج إلى أن تكون حساساً بصورة خاصة لكي تلاحظ أن العاطفة الإيجابية تولد إحساساً مختلفاً كلياً عن تلك السلبية. إنها الطاقة ذاتها لكنها تتذبذب بإيقاع مختلف. إن الفكرة السعيدة والإيجابية غير قابلة للهضم من قبل "كتلة الألم" التي لا تتغذى إلا على الأفكار السلبية، لأن هذه الأفكار متوافقة مع حقل الطاقة الخاص بها.

كل الأشياء هي حقول طاقة متذبذبة لا تتوقف عن الحركة. الكرسي الذي تجلس عليه، الكتاب الذي تحمله بين يديك، بيدوان صلبين وجامدين فقط لأن حواسك تفهم ذبذبتهم على هذا النحو، ونعني بالذبذبة الحركة المتواصلة للجزيئات والذرات والإلكترونات والجزيئات دون الذرية التي تشكل معاً ما تدركه ككرسي أو ككتاب أو كشجرة أو كجسد. ما ندركه كمادة فيزيائية هو طاقة تتذبذب (تتحرك) ضمن نطاق مخصوص من التوترات (الذبذبات). وتتكون الأفكار من الطاقة نفسها التي تتذبذب بمستوى أعلى من المادة، ولهذا لا يمكن رؤيتها أو لمسها. فالأفكار لديها مداها الخاص من التذبذب، حيث الأفكار الإيجابية في الكفة المنخفضة من الميزان والأفكار السلبية في الكفة المرتفعة. إن

التوترات المتذبذبة لـ "كتلة الألم" تتجاوب مع الأفكار السلبية ولهذا السبب نستطيع الأخيرة تغذية "كتلة الألم".

إن النمط الاعتيادي للفكر الذي يخلق العاطفة هو معكوس في حالة "كتلة الألم"، على الأقل في الإطار الأولي. فالعاطفة الناتجة عن "كتلة الألم" تكتسب سريعاً السيطرة على تفكيرك، وما أن تهيمن "كتلة الألم" على عقلك، حتى يصبح تفكيرك سلبياً. فيبدأ الصوت الذي في داخل رأسك بسرد قصص حزينة أو قلقه أو غاضبة عن نفسك وعن حياتك وعن الأناش الآخريين وعن الماضي والمستقبل والأحداث المتخيّلة. يبدأ الصوت بتوجيه ضروب اللوم والانتهايم والتذمر والتخيّل. وتتماهى كلياً مع ما يقوله الصوت، مصداقاً كل أفكاره المشوّهة. في هذه المرحلة يكون الإدمان على التعاسة قد بدأ.

ليست المسألة أنك لا تستطيع وقف قطار أفكارك السلبية، بقدر ما أنك لا تريد ذلك. وذلك لأن "كتلة الألم" تعيش من خلالها، مدّعية أنها أنت. وبالنسبة إلى "كتلة الألم"، فإن الألم لذة. وهي تلتهم بشوق كل فكرة سلبية. في الحقيقة، يكون الصوت الاعتيادي في رأسك قد أصبح الآن صوت "كتلة الألم" التي تسيطر على الحوار الداخلي. وتترسخ دائرة صلابة بين كتلة ألمك وتفكيرك. كل فكرة تغذي "كتلة الألم"، وفي المقابل تولّد الأخيرة المزيد من الأفكار. وفي مرحلة ما، بعد ساعات قليلة أو حتى أيام قليلة تكون "كتلة الألم" قد تزوّدت بحاجتها وتعود إلى خمودها السابق، مخلّفة وراءها عضواً مستنفداً وجسداً أكثر عرضة بكثير للمرض. إذا بدا لك هذا عالمة نفسية فأنت مصيب. هذه ماهيته بالضبط.

## كيف تقّات "كتلة الألم" من الدراما

إذا كنت محاطاً بآخرين، ومن المفضل أن يكون شريكك أو أحد أفراد عائلتك المقرّبين، فستحاول "كتلة الألم" أن تستفزهم - أن تضغط على أزرارهم كما يقال - بحيث يمكنها أن تقّات من التوتّرات الدرامية الناشئة. فكتل الألم تحبّ العلاقات الحميمة والعائلات لأنها من هذه البيئة تحصل على معظم غذائها. من الصعب مقاومة كتلة ألم شخص آخر مصممة على التأثير فيك. فهي تعرف بالغريزة أكثر نقاطك ضعفاً وهشاشة. وإذا لم تنجح في المرة الأولى، فستحاول ثانية وثالثة. إنها عاطفة خام تبحث عن مزيد من العاطفة. "كتلة الألم" التي في الشخص الآخر تريد أن توظف كتلتك بحيث تتمكن الكتلتان من شحن بعضهما.

يمرّ الكثير من العلاقات بفصول مدمرة وعنيفة من كتل الألم في مراحل منتظمة. ويكاد يكون مؤلماً بصورة لا تحتمل بالنسبة إلى ولد يافع أن يشهد العنف العاطفي الناتج عن كتلتَي الألم عند والديه، ومع ذلك فهذا مصير ملايين الأطفال حول العالم، كابوس وجودهم اليومي. وهذه أيضاً إحدى الطرق الأساسية التي تنتقل بها "كتلة الألم" من جيل إلى آخر. بعد كلّ فصل يتصالح الوالدان وتبّود فترة من الهدوء النسبي، إلى الحدّ الذي تسمح به "الأنثا".

يساعد الاستهلاك الزائد للكحول على تشغيل "كتلة الألم"، خصوصاً عند الرجال، ولكن أيضاً عند النساء. حين يصبح أحدهم ثملاً، فإنه يمرّ بتحوّل كامل في شخصيته مع هيمنة "كتلة الألم" عليه. والشخص شديد اللاوعي الذي تجدد "كتلة الألم" لديه نفسها عبر العنف الجسدي يوجّه غالباً عنفه نحو شريكته أو أطفاله. وحين يصحو يكون نادماً بالفعل وقد يقول إنه لن يقدم ثانية على فعل ذلك ويعني ما يقوله. لكن الشخص الذي يتكلم ويقدم الوعود، ليس هو ذاته

الذي يقترب العنف، ولا يمكنك الوثوق من أنه يكرر فعلته مراراً ما لم يصبح حاضراً، ويتعرف على "كتلة الألم" في ذاته، وبالتالي يكف عن التماهي معها. في بعض الحالات قد تفيد في ذلك استشارة أخصائي.

معظم كتل الألم تريد أن تتسبب بالألم وأن تعانيه، لكن بعضها يكون حصراً إما متسبباً به وإما ضحية له فحسب. وفي كلا الحالتين، فإنها تقتات من العنف، سواء العاطفي أو الجسدي. بعض الأزواج ممن يحسبون أنهم "وقعوا في الغرام" يشعران عملياً بأنهما منجذبان إلى بعضهما لأن كتلي الألم لدى كل واحد منهما تكمل الأخرى. أحياناً يتحدد دورا المتسبب بالألم أو ضحيته منذ لحظة اللقاء الأولى. بعض الزوجات التي يعتقد أنها تمت في السماء، تكون عملياً قد تمت في الجحيم.

إذا عشت يوماً ما مع هراً، فستعرف أنه حتى حين يبدو نائماً، فإنه يظل يعرف ما يجري حوله، لأن أذنيه ستتجهان نحو مصدر أقل ضجة غير مألوفة، وقد يفتح عينيه قليلاً. كذلك الأمر بالنسبة إلى كتل الألم الهاجعة (الخامدة). فعلى مستوى معين هي ما زالت يقظة، ومستعدة للتحرك حين يقدم محرك مماثل نفسه.

في العلاقات الحميمة غالباً ما تتمتع كتل الألم بما يكفي من الذكاء بحيث تبقى منخفضة حتى ينتقل الشخصان للعيش معاً ومن المفضل أن يكونا قد وقعا عقداً يلزمهما بالعيش معاً لبقية حياتهما. فأنت لا تتزوج شريكك فحسب، بل تتزوج أيضاً كتلة ألمه، والعكس صحيح. وقد يكون صادماً بالنسبة إليك، ليس بعد فترة طويلة من العيش معاً، أو ربما بعد شهر العسل مباشرة، أن تشهد على التغيرات التي طرأت على شخصية شريكك. يصبح صوته قاسياً أو يصرخ وهو يوجه إليك الاتهامات أو يلومك، غالباً بسبب أمور تافهة. "ما المشكلة؟"، تسأل.



"لا مشكلة"، يجيب. لكن الطاقة العدوانية الكثيفة التي يولدها تقول: "كل شيء خطأ". حين تنظر إلى عينيه، لا ترى نوراً فيهما؛ يبدو كأن حجاباً ثقيلاً قد وضع عليهما، وذلك الشخص الذي تعرفه وتحبه الذي كان قادراً في السابق على أن يشعّ عبر أناه، يختفي كلياً. تشعر أن من يقف أمامك هو غريب بالكامل، وترى في عينيه الكراهية والعدوانية والمرارة أو الغضب. حين يكلمك فهذا ليس شريكك بل "كتلة الألم" التي تتكلم من خلاله. أياً كان ما يقوله فهو تصور "كتلة الألم" عن الواقع؛ وهو واقع مشوّه كلياً بفعل الخوف، والعدوانية والغضب والرغبة في التسبب بمزيد من الألم والإحساس به.

عند هذه النقطة قد تتساءل ما إذا كان هذا وجه شريكك الحقيقي الذي لم تره قبلاً وما إذا كنت ارتكبت خطأ رهيباً باختياره. هذا بالطبع ليس وجهاً حقيقياً، بل وجه "كتلة الألم" التي تمسك بالزمام مؤقتاً. يصعب أن تجد شريكاً لا يحمل كتلة ألم، لكن قد يكون من الحكمة أن تختار شخصاً لا تكون كتلة ألمه شديدة الكثافة.

## كتل الألم الكثيفة

يحمل بعض الناس كتل ألم كثيفة لا تكون هاجعة كلياً أبداً. ربما تجدهم يتسمون ويجرون حديثاً مهذباً، لكنك لا تحتاج إلى أن تكون محللاً نفسياً لتشعر بكرة العاطفة التعيسة التي تتحرك تحت سطح مظهرهم الخارجي، والتي تنتظر الحدث التالي لكي تتفاعل معه، الشخص التالي لكي تلومه أو تواجهه، الشيء التالي الذي ستشعر بالتعاسة حياله. إن كتل ألم مثل هؤلاء الأشخاص لا تعرف الشبع، فهي جائعة دوماً. وهي تضخّم حاجة "الأنا" إلى الأعداء.

من خلال ردود أفعالهم، تتحوّل مسائل تافهة نسبياً إلى أمور تتجاوز كل

قياس بينما يحاولون أن يجروا إلى الدراما الخاصة بهم الآخرين من خلال دفعهم إلى القيام بردود أفعال. بعضهم يتورط في معارك طويلة لا طائل منها البتة أو في قضايا قضائية مع مؤسسات أو أفراد. بعضهم الآخر تستهلكه كراهية هوسية تجاه شريك سابق في العلاقة. غير واعين للألم الذي يحملونه في داخلهم، من خلال ردود أفعالهم، يسقطون الألم على الأحداث والأوضاع. بسبب الافتقار التام إلى الوعي بالذات، لا يمكنهم التمييز بين حدث ما وردة فعلهم عليه. بالنسبة إليهم فإن التعاسة وحتى الألم نفسه هما في الحدث أو الوضع ذاته. غير واعين لحالتهم الداخلية، لا يعرفون حتى أنهم تعساء بعمق، وأنهم يتعذبون.

أحياناً يصبح الأناس الذين يحملون مثل كتل الألم الكثيفة هذه، ناشطين فاعلين في القتال لمصلحة قضية ما. قد تكون القضية عادلة بالفعل، وقد يكونون ناجحين في البداية في إنجاز الأمور، بيد أن الطاقة السلبية التي تتدفق إلى ما يقولونه ويفعلونه وحاجتهم اللا واعية إلى أعداء وإلى نزاع تميل إلى توليد المعارضة المتزايدة لقضيتهم. وعادة ينتهي بهم الأمر عادة بخلق الأعداء في داخل مؤسساتهم نفسها، لأنهم حينما ذهبوا، يجدون أسباباً للامتناع، وهكذا تستمر كتل ألمهم في العثور على ما تبحث عنه بالضبط.

### الترفيه، الميديا، و"كتلة الألم"

إذا لم تكن تألف حضارتنا المعاصرة، إذا جئت إلينا من عصر آخر أو من كوكب آخر، فإن أحد الأمور التي ستذهلك هو أن ملايين البشر مشاهدة، ويدفعون المال لقاء ذلك، بشر يقتلون بشراً آخرين، ويتسببون لهم بالألم، ويسمّون ذلك "ترفيهاً".

لماذا تجذب الأفلام العنيفة هذا الجمهور العريض؟ هنالك صناعة كاملة،

جزء كبير منها يغذي الإدمان الإنساني على التعاسة. ومن الواضح أن الناس يشاهدون هذه الأفلام لأنهم يريدون أن يشعروا مشاعر سيئة. ما هذا في البشر الذي يحب أن يشعر بالسوء ويسميه شعوراً طيباً؟ إنها "كتلة الألم" بالطبع. جزء كبير من صناعة الترفيه يعيش منها. لذا، إضافة إلى التفاعلية، والتفكير السلبي، والدراما الشخصية، فإن "كتلة الألم" تجدد نفسها بصورة غير مباشرة عبر السينما والتلفزيون. كتل الألم تكتب وتنتج تلك الأفلام، وكتل الألم تدفع لمشاهدتها.

أمن "الخطأ" دوماً عرض ومشاهدة العنف على شاشتي التلفزيون والسينما؟ هل كل هذا العنف يعتاش من "كتلة الألم"؟ في المرحلة التطورية الحالية من حياة الإنسانية، فإن العنف ليس بالغ الانتشار فحسب، بل يتزايد أيضاً، مع تكثف الوعي الأنوي القديم، المضحّم بـ "كتلة الألم" الجماعية، قبل اضمحلالها المحتوم. إذا كانت الأفلام تعرض العنف في سياقه الأعرض، وإذا كانت تعرض أصله وعواقبه، وما يفعله بضحيته كما بمرتكبه، وتعرض اللاوعي الجماعي الكامن وراءه والذي ينتقل من جيل إلى جيل (الغضب والكراهية اللذان يعيشان في البشر ككتلة ألم)، فعندئذ تستطيع هذه الأفلام أن تؤدي وظيفة حيوية في يقظة الإنسانية. يمكنها عندئذ أن تكون مرآة ترى فيها الإنسانية جنونها، فحيث المرء الجنون كجنون (حتى لو كان جنونك الشخصي) هو من قبيل التعقل، وهو الوعي الناهض، هو نهاية الجنون.

مثل هذه الأفلام موجود فعلاً، وهو لا يشحن "كتلة الألم". بعض الأفلام المناهضة للحرب هي أفلام تعكس واقع الحرب بدلاً من أن تمجدها. تستطيع "كتلة الألم" أن تتغذى فقط على الأفلام التي تصور العنف كأمر طبيعي أو حتى كسلوك إنساني محبّد، أو التي تمجّد العنف مع هدف وحيد هو توليد العاطفة السلبية في المشاهد، وبالتالي يصبح "صالحاً" لـ "كتلة الألم" المدمنة على الألم.

ولا تبيع صحف التابلويد (الصحف الصفراء) الأخبار في المقام الأول، بل المشاعر السلبية، قوت "كتلة الألم". "أمر شائن"، يصرخ العنوان العرض، أو "سفلة". وصحف التابلويد البريطانية تتفوق في ذلك. فهي تعرف أن العاطفة السلبية تبيع أكثر من الصحف الخبرية.

هناك ميل في الميديا الخبرية عموماً، بما فيها التلفزيون، للتغذي على الأخبار السلبية. كلما ساءت الأمور أكثر، صار مقدّموا الأخبار أكثر إثارة، وغالباً ما تتولد الإثارة السلبية من قبل الميديا نفسها. كتل الألم تحب ذلك.

### "كتلة الألم" الأنثوية الجماعية

يتضمن البعد الجماعي من "كتلة الألم" من اتجاهات مختلفة. فالقبائل والأمم والأعراق لديها جميعاً كتلة ألمها الخاصة بها، بعضها أثقل من سواه، ومعظم أفراد القبيلة أو الأمة أو العرق يملكون حصة منها إلى هذه الدرجة أو تلك.

تقريباً كل امرأة تحصل على حصتها من "كتلة الألم" الأنثوية الجماعية، التي تميل إلى أن تصبح فعالة خصوصاً قبيل فترة الطمث. ففي هذا الوقت تصبح النساء مغمورات بعاطفة سلبية مكثفة.

إن قمع الجوهر الأنثوي، خصوصاً على امتداد الألفي عام الأخيرين قد مكن "الأنثى" من اكتساب تفوق مطلق في النفسية الإنسانية الجماعية. ورغم أن النساء بالطبع لديهن "أنوات"، فإن الأنا تستطيع التجذّر والنمو بسهولة أكبر في الذكر مما في الأنثى. وهذا لأن النسوة يملكن عقولاً أقلّ قابلية للتماهي من الرجال. وهن على صلة أكبر بالجسد الداخلي وبذكاء الجسد الفيزيائي حيث تنبع ملكات الحدس. فالشكل الأنثوي أقلّ صلابة في انغلاقه من الذكر، لديه انفتاح

وحساسية أكبر تجاه أشكال الحياة الأخرى، ومتناغم أكثر مع عالم الطبيعة.

لو لم يدمر التوازن بين طاقتي الذكر والأنثى في كوكبنا، لكان نموّ "الأنا" قد بتر إلى حدّ كبير. ما كنا لنشنّ الحرب على الطبيعة، وما كنا لنغترب إلى هذا الحدّ عن كينونتنا.

لا أحد يعرف الرقم الدقيق لأنه لم تحفظ أيّ سجلات، لكن يبدو مؤكداً أنه خلال ثلاثمائة عام قتل وعذب ما بين ثلاثة وخمسة ملايين امرأة خلال فترة "محاكم التفتيش"، المؤسسة التي أسستها الكنيسة الكاثوليكية لقمع الهرطقة. وهذا يقف جنباً إلى جنب الهرطقة بوصفه أحد أكثر فصول التاريخ الإنساني سوداوية. كان يكفي أن تظهر امرأة ما حبها للحيوانات، وأن تمشي وحيدة في الغابات أو الحقول، أو تجمع الأعشاب الطبية، حتى يجري تصنيفها ساحرة، ثم تعذيبها وحرقتها حية. أعلنت الأنثى المقدّسة شيطانية، واختفى بعد كامل من التجربة الإنسانية. وهناك حضارات وأديان أخرى مثل اليهودية والبوذية، قمعت أيضاً البعد الأنثوي، وإن بطرق أقلّ عنفاً. وقد اختزلت الأنثى إلى كونها تنجب الأطفال وملكية للذكور. أصبح الذكور الذين أنكروا الأنثى حتى في ذواتهم هم الذين يحكمون العالم، وهو عالم فقد توازنه بالكامل. أما الباقي فهو تاريخ أو بالأحرى تاريخ مرضي من العنف.

من كان المسؤول عن هذا الخوف من الأنثوي الذي لا يمكن وصفه إلا بأنه جنون ارتياب جماعي حاد؟ يمكننا أن نقول: بالطبع الرجال هم المسؤولون. ولكن عندئذ لماذا في كثير من الحضارات ما قبل المسيحية مثل السومرية والمصرية والسلتية كانت المرأة تحترم ولم تكن هنالك خشية من الجوهر الأنثوي بل إنه كان مبعجلاً؟ ما الذي جعل الرجال فجأة يشعرون بالتهديد من قبل الأنثى؟ إنها "الأنا" المتطوّرة في داخلهم. فقد عرفت أنها تستطيع أن تسيطر سيطرة كاملة

على كوكبنا من خلال الشكل الذكوري فقط، ولكي تفعل هذا، كان عليها أن تحرم المرأة من قوتها.

ومع الوقت سيطرت "الأنا" أيضاً على غالبية النساء، وإن لم تتمكن من التجذر فيهن بالعمق نفسه كما في الرجال.

لدينا الآن وضع أصبح فيه قمع المرأة داخلياً، حتى لدى غالبية النساء. إن الأنثى المقدّسة، لأنها مسموعة، تشعر بها الكثير من النسوة كآلم عاطفي. في الحقيقة أصبحت جزءاً من "كتلة الألم"، جنباً إلى جنب الألم المتراكم الذي عانتها المرأة عبر الألفية من خلال الولادة والاعتصاب والعبودية والتعذيب والموت العنيف.

لكن الأمور بدأت تتغير بسرعة. مع ازدياد عدد الناس الذين يختبرون الوعي فإن "الأنا" تفقد سيطرتها على العقل الإنساني. لأن "الأنا" لم تكن متجذرة بعمق في النساء، فإنها تفقد سيطرتها عليهن بسرعة أكبر.

### كتل الألم الوطنية والعرقية

لدى بعض البلدان الذي عانى أو ارتكب أعمال عنف جماعية معينة، كتلة ألم جماعية أثقل من البلدان الأخرى. ولهذا السبب تميل الأمم الأقدم إلى أن يكون لديها كتل ألم أقوى. ولهذا السبب أيضاً فإن البلدان حديثة النشأة، مثل كندا وأستراليا، وتلك التي بقيت بمأمن من الجنون المحيط، مثل سويسرا، تميل إلى أن تكون لديها كتل ألم أخف. بالطبع، في تلك البلدان، ما زال لدى الأفراد كتل ألمهم التي عليهم التعامل معها. إذا كنت حساساً بما فيه الكفاية، فيمكنك أن تشعر ثقلاً في حقل الطاقة في بعض البلدان ما أن تنزل من الطائرة. في بلدان أخرى، يستطيع المرء أن يحسّ بحقل طاقة من العنف الكامن تحت

سطح الحياة اليومية. في بعض الأمم على سبيل المثال الشرق الأوسط، "كتلة الألم" الجماعية شديدة الحدة بحيث أن جزءاً كبيراً من السكان يجد نفسه مجبراً على إخراجها عبر دورة مجنونة لا تنتهي من العنف التي تجدد "كتلة الألم" نفسها من خلالها باستمرار.

في البلدان التي تكون "كتلة الألم" فيها ثقيلة لكنها لم تعد حادة، كان ثمة ميل لدى الناس لكي يضعفوا حساسيتهم تجاه الألم العاطفي الجماعي: في ألمانيا واليابان من خلال العمل، وفي بلدان أخرى من خلال الانغماس الواسع في الكحول (التي يمكن أن يكون لها تأثير معاكس في إثارة "كتلة الألم"، لاسيما إذا استهلكت بإفراط). إن "كتلة الألم" الثقيلة في الصين قد خففت إلى حد ما من خلال ممارسة الناس لعقيدة "التاي تشي" tai chi الروحانية، التي بشكل مذهل لم يحظرها الحكم الشيوعي الذي يشعر بالتهديد أمام كل شيء لا يمكنه السيطرة عليه. كل يوم في الشوارع والحدائق يمارس الملايين حركة التأمل الروحية هذه التي تسكن العقل. وهذا يحدث فرقاً كبيراً على حقل الطاقة الجماعي ويساعد على تبديد "كتلة الألم" من خلال تقليل التفكير وتوليد "الحضور".

إن الممارسات الروحانية التي تتعلق بالجسد الفيزيائي مثل "التاي تشي" واليوغا، بدأت تمارس على نحو واسع في الغرب أيضاً. وهذه الممارسات لا تقيم فصلاً بين الجسد والروح وتساعد على إضعاف "كتلة الألم". وهي ستلعب دوراً مهماً في اليقظة الكونية.

إن "كتلة الألم" الجماعية العرقية واضحة الحضور لدى الذين عانوا الاضطهاد على مرّ القرون. وليس مفاجئاً أن هذه الكتلة قوية أيضاً لدى سكان أمريكا الأصليين الذين تعرّضوا للإبادة ودمرت حضارتهم من قبل المستعمرين الأوروبيين. كما تبدو "كتلة الألم" العرقية الجماعية واضحة لدى السود في

أمريكا فقد اقتلع أسلافهم بعنف من جذورهم وتعرضوا للقمع والقهر والعبودية. وقد قام أساس الازدهار الاقتصادي الأمريكي على عمل أربعة أو خمسة ملايين عبد أسود. في الحقيقة، فإن العذاب الذي عاناه سكان أمريكا الأصليين والسود، لم يقتصر عليهما فحسب، بل صار جزءاً من "كتلة الألم" الجماعي الأمريكي. فدائماً تعاني الضحية والجلاد من عواقب أعمال العنف والقمع والوحشية. فما تفعله مع الآخرين تفعله مع نفسك أيضاً.

لا يهم حقاً نسبة كتلة ألمك التي تنتمي إلى أمتك أو عرقك أو التي تنتمي إليك شخصياً. ففي الحالين لا يمكنك تجاوزها إلا عبر تحمل مسؤولية حالتك الداخلية الآن. حتى لو بدا اللوم أكثر من مبرر، ما دمت تلوم الآخرين، فإنك تستمر بتغذية "كتلة الألم" بأفكارك وتبقى عالقاً في "الأنا" الخاصة بك. هناك فحسب مرتكب واحد للشر على كوكبنا: اللاوعي الإنساني. وهذا الإدراك هو غفران حقيقي. ومع الغفران فإن تماهيك مع الضحية يتبدد، وتظهر قواك الحقيقية، قوة "الحضور". بدلاً من لوم الظلمة، فإنك تشعل النور.



## الفصل السادس

### الانعتاق

تكمن بداية الانعتاق من "كتلة الألم" في إدراكك بوجودها في داخلك. ثم الأهم من ذلك، في مقدرتك على البقاء حاضراً كفاية، متنبهاً كفاية، لكي تلاحظ "كتلة الألم" في ذاتك كدفق ثقيل للعاطفة السلبية حين تصبح فعالة. وحين تدركها لا يعود في إمكانها الزعم أنها أنت، وأن تعيش وتتجدد من خلالك.

إنه "حضورك" الواعي الذي يحطم التماهي مع "كتلة الألم". حين لا تتماهى معها، فإنها لا تعود مسيطرة على تفكيرك وبالتالي لا تعود قادرة على تجديد نفسها عبر الاقتيات من أفكارك. و"كتلة الألم" لا تتبدد في أغلب الحالات مباشرة، لكن ما أن تفصل العلاقة بينها وبين تفكيرك، فإنها تبدأ بفقدان الطاقة. لا يعود تفكيرك غائماً بالعاطفة؛ ولا تعود إدراكاتك الحاضرة مشوّهة بفعل الماضي. وعندئذ تغيّر الطاقة التي كانت عالقة في "كتلة الألم" ذبذباتها إلى "حضور". بهذه الطريقة، تصبح "كتلة الألم" وقوداً للوعي. ولهذا السبب الكثير من الأفراد الأكثر حكمة وتنويراً على كوكبنا كانت لديهم في السابق كتل ألم ثقيلة.

بصرف النظر عما تقوله وبأي وجه تواجه العالم، فإن حالتك العاطفية- العقلية، لا يمكن إخفاؤها. كل إنسان يولد حقلًا من الطاقة تتجاوب مع حالته الداخلية، ومعظم الناس يحسّون بذلك، وإن لم يشعروا بالطاقة المتولدة لدى سواهم إلا قليلاً. أي لا يعرفون أنهم يحسّون بها، لكن هذا يحدّد إلى حدّ كبير طريقة شعورهم وتفاعلهم مع ذلك الشخص. وهناك بعض الناس ممن يعون هذه الطاقة بوضوح ما أن يلتقوا أحدهم، حتى قبل تبادل أي حوار معه. ولكن سرعان ما تسيطر الكلمات على العلاقة ومع الكلمات تأتي الأدوار التي يلعبها معظم الناس. عندئذ فإن الاهتمام ينتقل إلى عالم العقل والقدرة على الإحساس بحقل طاقة الآخر تتبدّد إلى حدّ كبير. ومع ذلك فإن الإحساس بها يظلّ قائماً على مستوى اللا وعي.

حين تدرك أن كتل الألم تسعى بصورة لا واعية إلى المزيد من الألم، أي أنها تريد أن يحدث شيء سيئ، فستفهم أن الكثير من الحوادث المرورية يتسبّب بها سائقون تكون كتل ألمهم فعالة في ذلك الوقت. حين يصل سائقان تكون كتلتا الألم لديهما فعاليتين، إلى تقاطع طرق في الوقت نفسه، فمن المرجح أن يكون حادث الارتطام أكبر بكثير مما يكون عليه في الظروف الطبيعية. فبطريقة لا واعية كلّ منهما يريد أن يحدث هذا الارتطام. ودور كتل الألم في الحوادث المرورية يبدو شديد الوضوح في الظاهرة المسماة "هيجان الطريق" حين يصبح السائقون عنيفين غالباً جراء مسألة تافهة كقيادة شخص ما أمامهم ببطء شديد.

الكثير من أعمال العنف يرتكبها أناس "عاديون" يتحوّلون إلى مجانين بصورة مؤقتة، في أنحاء العالم تسمع في المحاكم محامي الدفاع يقولون: "هذا كليا ليس شخصيته"، أما المتهم فيقول: "لا أعرف ما الذي طرأ عليّ". وإلى حدّ علمي لم يتقدّم حتى الآن محام - وإن لم يكن مثل هذا اليوم بعيداً - ليقول

للقاضي: "هذه حالة مسؤولية مكبوتة. لقد تم تشغيل "كتلة الألم" في داخل موكلي، ولم يعرف ما الذي كان يفعله. في الحقيقة هو لم يفعل ذلك. بل إنها كتل ألمه التي فعلت ذلك".

أيعني هذا أن الأشخاص غير مسؤولين عما يفعلونه حين تسيطر عليهم "كتلة الألم"؟ جوابي هو: كيف يمكنهم أن يكونوا مسؤولين؟ كيف يمكن أن تكون مسؤولاً حين تكون بلا وعي، حين لا تعرف ما الذي تفعله؟ بيد أنه في الإطار الأوسع للأمور، من المقدر للبشر أن يتطوروا إلى كائنات واعية، وأولئك الذين لا يتطورون سيعانون عواقب لا وعيهم. فهم غير منسجمين مع النبض التطوري في الكون.

وحتى هذا لا يصدق إلا نسبياً. فمن منظور أعلى، ليس مستحيلاً أن تكون غير متساق مع تطور الكون، وحتى اللاوعي الإنساني والمعاناة الذي يتسبب بها هما جزء من هذا التطور. حين لا تعود قادراً على احتمال دورة المعاناة اللامتناهية، تبدأ عندئذ باليقظة. لذا فإن "كتلة الألم" أيضاً لديها موقعها المهم في إطار الصورة الأوسع.

## الحضور

جاءت امرأة في الثلاثينيات لمقابلتي. وبينما حيتني شعرت بالألم وراء ابتسامتها المهدّبة المتكلفة. بدأت تروي لي قصتها، وفي غضون ثانية واحدة انقلبت ابتسامتها إلى تكشيرة ألم. ثم فقدت السيطرة على نفسها وشرعت بالنعيب. قالت إنها تشعر بالوحدة وبعدم الاكتمال. وكان ثمة في حياتها الكثير من الغضب والحزن. ففي طفولتها تعرّضت لاعتداء جسدي من والدها العنيف. رأيت فوراً ان ألمها ليس سببه ظروف حياتها الراهنة بل كتلة ألم ثقيلة بصورة

استثنائية. لقد أصبحت كتلة ألمها المصفاة التي ترى من خلالها أوضاع حياتها. لم تكن قادرة بعد على رؤية الصلة بين الألم الوجداني وأفكارها، وقد تماهت كلياً مع الاثنين. لم تكن قادرة بعد على رؤية أنها تغذي "كتلة الألم" بأفكارها. بكلمات أخرى، كانت تعيش مع أعباء ذات تعيسة بعمق. ولكن، في مرحلة معينة، لابد من أنها أدركت أن ألمها ينبع من داخل ذاتها، وأنها هي نفسها تشكل عبئاً على ذاتها. كانت مستعدة لليقظة، ولهذا جاءت إليّ.

وجهت تركيزها على ما تشعره في داخل جسدها وسألتها بأن تحسّ بهذه العاطفة مباشرة، بدلاً من أن يكون ذلك عبر مصفاة أفكارها التعيسة، قصتها الحزينة. قالت لي إنها جاءت متوقعة أن أريها الطريق للخروج من تعاستها، لا إلى هذه التعاسة. لكنها، وإن بتردد، فعلت ما طلبته منها. كانت الدموع تنحدر على وجنتيها، وكان جسدها كله يرتجف. "في هذه اللحظة، هذا ما تشعرين به"، قلت لها، "ليس من شيء يمكنك فعله حيال حقيقة أنه في هذه اللحظة هذا هو ما تشعرين به. والآن، بدلاً من الرغبة في أن تكون هذه اللحظة مختلفة عما هي عليه، وهو ما يفاقم الألم الموجود أصلاً، أمن الممكن بالنسبة إليك أن تتقبلي أن هذا هو ما تشعرين به في هذه اللحظة بالذات؟".

صمت لبرهة، ثم بدا عليها نفاذ الصبر كأنها مضطرة إلى الرحيل، وقالت بحنق: "لا، لا أريد قبول هذا"، فسألتها: "من الذي يتكلم الآن؟ أنت أم التعاسة التي في داخلك؟ أيمكنك أن تري أن تعاستك بسبب كونك تعيسة هي طبقة أخرى من التعاسة؟". صمتت ثانية. "لا أطلب منك فعل شيء. كل ما أطلبه منك فحسب هو أن تكتشفي ما إذا كان يمكنك أن تسمح لي لهذه المشاعر بأن تكون موجودة. بكلمات أخرى، وقد يبدو هذا غريباً، إذا لم تمنعي كونك تعيسة، فما الذي يحدث للتعاسة؟ ألا تريد أن تكتشفي ذلك؟".

بدأت حائرة لبرهة وجيزة، وبعد نحو دقيقة من الصمت، لاحظت فجأة تحولاً مهماً في حقل طاقتها. قالت: "هذا غريب. ما زلت تعيسة، لكن الآن هناك مساحة تحيط بتعاستي. يبدو أنها باتت أقل شأناً". كانت هذه المرة الأولى التي أسمع فيها أحدهم يعرض الأمر بهذه الطريقة: هنالك مساحة تحيط بتعاستي. هذه المساحة بالطبع تأتي حين يكون هناك قبول داخلي لما تختبره في اللحظة الراهنة، بصرف النظر عن هذا الذي تختبره.

لم أقل الكثير بعد ذلك، مفسحاً المجال لها لكي تكون مع تعاستها. لاحقاً فهمت أنه في اللحظة التي كفت فيها عن التماهي مع ذلك الشعور، تلك العاطفة القديمة المؤلمة التي في داخلها، وركزت اهتمامها عليها مباشرة من دون أن تحاول مقاومتها، لم تعد قادرة على السيطرة على تفكيرها وأن يكون هناك خلط بينها وبين قصة اختلقها العقل عنوانها "ذاتي التعيسة". وقد دخل بعد آخر إلى حياتها يتجاوز ماضيها الشخصي - بعد "الحضور". بما أنك لا تستطيع أن تكون تعيساً من دون قصة تعيسة، فتلك كانت نهاية تعاستها. وكانت أيضاً بداية نهاية كتلة ألمها. العاطفة في ذاتها ليست تعاسة. بل العاطفة مضافاً إليها قصة تعيسة.

حين انتهت جلستنا، كان من المريح أن أعرف أنني شهدت للتو نشوء "الحضور" في شخص آخر. فالسبب الأساسي لوجودنا في شكل إنساني هو لكي نجلب بعد الوعي إلى هذا العالم. كما أنني شهدت تلاشي "كتلة الألم"، لا عبر مقاومتها بل عبر إلقاء ضوء الوعي عليها.

بعد بضع دقائق غادرت زائرتي، ووصلت صديقة لكي توصل لي شيئاً ما. ما أن دخلت إلى الغرفة حتى قالت "ماذا حدث هنا؟ يشعر المرء أن الطاقة ثقيلة وقائمة. يكاد يشعرني هذا بالغثيان. يجب أن تفتح النوافذ، وأن تحرق بعض

البخور". شرحت لها أنني قد شهدت للتو إطلاقاً ضخماً لكتلة ألم بالغة الكثافة لدى إحداهن. صديقتي لن ترغب في البقاء وسماع القصة. بل الخروج في أسرع وقت ممكن.

فتحت النوافذ وخرجت لتناول العشاء في مطعم هندي صغير مجاور. ما حصل هناك كان تأكيداً إضافياً واضحاً لما أعرفه قبلاً: أنه على مستوى معين، جميع كتل الألم لدى الأفراد مترابطة. وإن كان شكل هذا التأكيد المحدد قد جاء كصدمة لي.

### عودة "كتلة الألم"

جلست إلى طاولة وطلبت الطعام. كان هناك قلة من الزبائن الآخرين. على طاولة قريبة، كان يجلس على كرسي مدولب للمقعدين رجل في أربعينياته بصدد إنهاء طعامه. نظر إليّ مرة، لبرهة وجيزة إنما مكثفة. مرّت بضع دقائق، ثم صار الرجل برماً فجأة، صار مثاراً، وبدأ جسده يرتعش. جاء النادل لكي يأخذ طبقه. فجعل الرجل يجادله "لم يكن الطعام جيداً. كان مريعاً". فسأله النادل: "لماذا تناولته إذن؟". وهذا أغضبه فعلاً. فبدأ يصرخ ويستعمل كلمات نابية؛ وامتلات الغرفة بكراهية كثيفة عنيفة. كان يمكن أن يحسّ المرء بالطاقة التي تدخل إلى خلايا الرجل وهي تبحث عن شيء تثبّت به. ثم بدأ يصرخ بالزبائن الآخرين أيضاً، لكنه لسبب ما تجاهلني كلياً بينما جلست في "حضور" مكثف. شككت أن "كتلة الألم" الإنسانية الكونية قد عادت لتقول لي "تظنّ أنك هزمتني. أنظر، أنا ما زلت هنا". كما فكّرت باحتمال أن حقل الطاقة الذي تركته ورائي بعد جلستي مع تلك المرأة تبعني إلى المطعم وألصق نفسه بالشخص الوحيد الذي وجدته مناسباً، ذاك الذي لديه كتلة ألم ثقيلة.

فتح المدير باب المطعم "غادر فحسب". فخرج الرجل مسرعاً على كرسية الكهربيائي، تاركاً الجميع مذهولاً. بعد دقيقة واحدة عاد. لم تكن كتلة ألمه قد انتهت بعد. كانت بحاجة إلى المزيد. فتح الباب بعنف بكرسيه وراح يصرخ بالسباب. حاولت نادلة أن تمنعه من الدخول لكنه اندفع بكرسيه سريعاً وحشرها بالجدار، وهو يصرخ ويزعق بهستيرية. بعد قليل وصل رجال الشرطة، فصار الرجل هادئاً، وطلبت منه المغادرة وعدم العودة ثانية. لحسن الحظ لم تضب النادلة بأذية، باستثناء بعض الرضات في ساقها. حين انتهى الأمر، جاء المدير إلى طاولتي وسألني، مماًزحاً، ولكن ربما شاعراً بالحدس أنه ثمة صلة ما: "أنت السبب في كل ما جرى؟".

### "كتلة الألم" عند الأطفال

أحياناً تعبّر كتل الألم عند الأطفال عن نفسها من خلال المزاجية أو الانسحاب. يصبح الطفل نكداً، ويرفض التفاعل، وقد يجلس في الزاوية، ويحتضن دمية أو يمتص إبهامه. كما يمكن أن يعبر عن ذلك بالبكاء ونوبات الغضب. يصرخ الطفل، وربما يرمي نفسه أرضاً، أو يصبح ميالاً إلى التخريب. فالحاجة المحبطة يمكن أن تطلق بسهولة "كتلة الألم"، وفي "الأنا" الناشئة، يمكن أن تكون قوة الحاجة مكثفة. قد يقف الأبوان عاجزين غير فاهمين ولا مصدقين كيف تحول ملاكهما الصغير في غضون ثوان إلى وحش صغير. "من أين جاءت كل هذه التعاسة؟"، يتساءلان. إلى هذا الحد أو ذاك، هذه حصة الطفل من "كتلة الألم" الإنسانية التي تعود إلى أصل "الأنا" الإنسانية.

لكن قد يكون الطفل قد أخذ الألم من كتلة ألم والديه أو أحدهما، وبالتالي قد يرى الوالدان في طفلهما انعكاساً لما في داخلهما. ويتأثر الأطفال بالغو الحساسة بكتلتي ألم والديهم بصورة خاصة. فاضطرارهم إلى مشاهدة

دراما والديهم العاطفية المجنونة يتسبب بألم عاطفي لا يطاق، وبالتالي غالباً ما ينمو هؤلاء الأطفال الحساسون ليصبحوا من ذوي كتل الألم الثقيلة في كبرهم. لا يتخدع الأطفال بذويهم الذين يحاولون إخفاء كتل ألمهم عنهم، الذين يقولون "لا ينبغي أن نتشاجر أمام الأطفال"، فهذا يعني بينما الوالدان يجريان حديثاً مهذباً، أن البيت مسكون بطاقة سلبية. إن كتل الألم المكبوتة سامة بصورة هائلة، وحتى أكثر سمية من تلك المعلنة والناشطة، وتلك النفسية المسمومة يمتصها الأطفال وتساهم في تنمية "كتلة الألم" الخاصة بهم.

بعض الأطفال يتعلمون خفية بشأن "الأنا" و"كتلة الألم" ببساطة من خلال العيش مع والدين لا واعيين. وقد أخبرتني امرأة كلا والديها من ذوي "الأنا" القوية و"كتلة الألم" الثقيلة، أنه غالباً حين يكون والداها منشغليين في الزعيق والصراخ كانت تنظر إليهما، وعلى الرغم من حبها لهما تقول: "إنهما مجنونان. كيف انتهى بين الأمر في هذا البيت؟". رغم أنه لم يكن لديها وعي بجنون العيش بمثل هذه الطريقة. لكن هذا الوعي ساعدها على تقليل كمية الألم الذي امتصته من أبويها.

غالباً ما يتساءل الوالدان عن كيفية التعامل مع كتلة ألم طفلهم. السؤال المبدئي هو بالطبع، هل هما يتعاملان مع كتلة ألم كل واحد منهما؟ أيا لحظان هذه الكتلة في داخلهما؟ هل هما مستعدان للبقاء حاضرين كفاية حين تصبح هذه الكتلة ناشطة بحيث يكونان على وعي بالعاطفة على مستوى المشاعر قبل أن تتحول إلى تفكير وبالتالي إلى "شخص تعيس؟".

بينما يعاني الطفل من نوبة كتلة ألم، ليس هناك الكثير مما يمكنك فعله سوى أن تبقى حاضراً بحيث لا تنجرف إلى رد فعل عاطفي. فكتلة ألم الطفل يمكن أن تتغذى على ذلك. كتل الألم يمكن أن تكون شديدة التطرف. فلا



تجعلها تقحمك في الدراما. لا تأخذ الأمر كثيراً على محمل الجد. إذا ما تنشّطت "كتلة الألم" من خلال التطلب المحبط فلا تستسلم الآن لمطالبها. وإلا سيتعلم الطفل: "كلما كنت أكثر تعاسة، حصلت أكثر على ما أريد". وهذه وصفة جاهزة للخلل الوظيفي في الحياة اللاحقة. ستحبط "كتلة الألم" من لا تفاعلك وقد تبالغ أكثر في حركتها قبل أن تخمد. لحسن الحظ، نوبات كتل الألم لدى الأطفال أقصر منها لدى البالغين.

بعد خمود "كتلة الألم" بقليل، أو ربما في اليوم التالي يمكنك التكلم مع الطفل حول ما جرى. لكن لا تكلم الطفل عن "كتلة الألم". بل اطرح عليه الأسئلة: "ما الذي جرى لك أمس حين رفضت التوقف عن الصراخ؟ أتذكر ذلك؟ ما كان شعورك؟ أكان شعوراً طيباً؟ ذلك الشيء الذي سيطر عليك أيحمل اسماً؟ لا؟ إذا كان له اسم فما يمكن أن نسميه؟ إذا أمكنك أن تراه فكيف تظن سيكون شكله؟ أيمكنك رسم لوحة لما تعتقد أنه شكله؟ ماذا حصل له حين انتهى؟ هل ذهب إلى النوم؟ أتظن أنه قد يعود؟".

هذه مجرد اقتراحات. وجميع هذه الأسئلة تهدف إلى إيقاظ الذات الشاهدة في الطفل، أي "الحضور". فهي ستساعده على اللا تماهي مع "كتلة الألم". قد ترغب أيضاً بمحادثة الطفل عن كتلة ألمك الخاصة مستخدماً تعابير الطفل. وفي المرة التالية التي تسيطر كتلة ألم الطفل عليه، يمكنك أن تقول "لقد عاد، أليس كذلك؟". استعمل الكلمات التي اعتاد عليها الطفل حين تكلمه بالأمر. وجه اهتمام الطفل لما "يشعر" به في أثناء ذلك. دع موقفك يكون مهتماً أو فضولياً لا منتقداً أو مديناً.

ليس من المرجح أن هذا سيوقف "كتلة الألم"، وقد يبدو أن الطفل لم يسمعك حتى، لكن بعض الوعي سيبنى في خلفية وعي الطفل حتى حين تكون

"كتلة الألم" ناشطة. وبعد مرات قليلة سيصير الوعي أقوى، وستضعف "كتلة الألم". سينمو الطفل في "الحضور". وذات يوم قد تكتشف أن الطفل هو من يشير لك أن "كتلة الألم" قد هيمنت عليك.

## التعاسة

ليست كل تعاسة هي كتلة ألم. بعضها هو تعاسة جديدة، تولد كلما كنت غير متساوق مع اللحظة الراهنة، حين تنكر "الآن" بهذه الطريقة أو تلك. حين تدرك أن اللحظة الراهنة هي المسألة دائماً وأنها بالتالي حتمية، يمكنك أن تدخل إليها داخل غير مساوم يقول نعم لها، وبالتالي لا تمنع فحسب المزيد من التعاسة، بل، مع زوال المقاومة الداخلية، تجد نفسك وقد تقويت بالحياة نفسها.

إن تعاسة "كتلة الألم" هي دائماً غير متناسبة مع السبب الظاهر. بكلمات أخرى، إنها مبالغة في ردّ الفعل. هكذا يجري إدراكها، وإن ليس عادة من قبل من يعانيتها ومن تستحوذ عليه. فالشخص الذي لديه كتلة ألم ثقيلة يجد بسهولة الأسباب للاستياء، والغضب والحزن والخوف والشعور بالأذية. قد يكون شيء ما قد فعله أو قاله شخص آخر بخفة أو دونما انتباه السبب الظاهر لشعورك العميق بالتعاسة. لكنه بالطبع لا يكون السبب الحقيقي بل مجرد وسيلة الإطلاق. فهو يعيد إحياء عاطفة قديمة متراكمة. ثم تنقل العاطفة على الرأس وتضخم بني العقل الأنوي وتشحنها بالقوة.

إن "كتلة الألم" و"الأنا" قريان جداً من بعضهما. وواحدهما يحتاج إلى الآخر. يجري تحليل الوضع أو الحدث المعين الذي أطلق الأمر عبر حجاب من "الأنا" المثقلة عاطفياً. أي أن أهمية هذا الحدث تتعرض للكثير من التشويه. تنظر

إلى الحاضر عبر عيني الماضي العاطفي في داخلك. بكلمات أخرى، ما تراه وتختبره ليس قائماً في الوضع أو الحدث بل في داخلك أنت. أو في بعض الحالات قد يكون بالفعل في الحدث أو الوضع، لكنك تضخمه من خلال ردود أفعالك، وهذا بالضبط ما تريده "كتلة الألم" وتحتاج إليه، ما تغذى عليه.

بالنسبة إلى شخص مسكون بكتلة ألم ثقيلة، يستحيل عليه غالباً الخروج من تفسيره المشوه، من "القصة" المثقلة عاطفياً. كلما زادت كمية السلبية في قصة ما، أصبحت أثقل وأصعب على الاختراق. وهكذا لا ترى القصة على حقيقتها بل تعتبر هي الواقع. وحين تعلق بالكامل في حركة الفكر والعاطفة المرافقة له، يستحيل الخروج لأنك لا تعرف حتى أن هناك منفذاً للخروج. تكون عالقاً في فيلمك أو حلمك الخاص، في جحيمك الخاص. بالنسبة إليك هذا هو الواقع وليس من واقع سواه. وفي ما يخصك، فإن ردود أفعالك هي ردود الأفعال الوحيدة الممكنة.

## كسر التماهي مع "كتلة الألم"

يملك الشخص الذي لديه كتلة ألم قوية وناشطة طاقة توليد خاصة يراها الآخرون غير سارة أبداً. حين يقابلون شخصاً كهذا، يرغب بعضهم في المغادرة فوراً أو أن يقللوا التواصل معه إلى الحد الأقصى. يشعرون أن حقل طاقة هذا الشخص يصدّهم. آخرون يشعرون بموجة من العدوانية تجاه هذا الشخص، ويكفونون فظين معه أو يتهجمون عليه في بعض الأحيان حتى جسدياً. وهذا يعني أنه ثمة في داخلهم ما يتجاوب مع كتلة ألم الشخص الآخر. ما يتفاعلون معه بهذه القوة موجود أيضاً فيهم. إنها كتلة ألمهم هم.

ليس مفاجئاً أن الناس الذين لديهم كتلة ألم ثقيلة وناشطة أغلب الأوقات يجدون أنفسهم في نزاعات دائمة، أحياناً هم من يستفزها. لكن في بعض الأحيان لا يكونون مسؤولين عن الأمر، لكن السلبية التي يثونها تكفي لكي تجذب العدوانية وتولد النزاع. يتطلب الأمر درجة عالية من "الحضور" لتجنب التفاعل لدى مواجهة شخص لديه مثل "كتلة الألم" الناشطة هذه. إذا تمكنت من البقاء حاضراً، يحدث أحياناً أن يمكن "حضورك" الشخص الآخر من التماهي مع كتلة ألمه وبالتالي يختبر معجزة يقظة مفاجئة. ورغم أن هذه اليقظة قد تكون قصيرة المدى، فإن عملية التيقظ تكون قد بدأت.

إحدى أولى اليقظات التي شهدت عليها حدثت قبل بضع سنوات. قرع جرس بابي عند الحادية عشرة ليلاً. وجاء صوت جارتي المهمومة إيثيل عبر الإنترنت "يجب أن نتكلم. الأمر مهم جداً. أرجو أن تستقبلني". كانت إيثيل امرأة في الأربعينيات، ذكية ومتعلمة تعليماً بسيطاً. كما كان لديها "أنا" قوية وكتلة ألم ثقيلة. كانت قد فرت من ألمانيا النازية في مطلع شبابها، وكثر من أفراد عائلتها قضاوا في معسكرات الإبادة الجماعية.

جلست إيثيل على الكنب، متوترة، ويداها ترتعشان. أخرجت رسائل ووثائق من ملف تحمله معها وبسطتها أمامي على الأرض والكنبة. فوراً راودني شعور غريب وكأن نوراً قاتماً قد أشعل جسدي من الداخل إلى أقصى قواه. لم يعد أمامي ما أفعله سوى البقاء منفتحاً ومتنبهاً وحاضراً بقوة، بكل خلية من خلايا جسدي. نظرت إليها من دون تفكير ولا أحكام مسبقة وأصغيت بصمت من دون أي تعليق ذهني. تدفق الكلام من بين شفثيها: "أرسلوا لي اليوم رسالة أخرى مقلقة. إنهم ينتقمون مني. يجب أن تساعدني. يجب أن نقاتل معاً. إن محاميهم الماكرين لن يتوقفوا عند حد. سأخسر بيتي. إنهم يهددونني بالإخلاء".

عرفت منها أنها رفضت دفع اشتراك الخدمات في العمارة لأن مديري  
البنية لم يقوموا ببعض الإصلاحات. وهم هددوا في المقابل بمقاضاتها في  
المحكمة.

تكلمت لنحو عشر دقائق. جلست، نظرت، وأصغيت. فجأة توقفت عن  
التكلم ونظرت إلى الأوراق المنتشرة حولها كأنها صحت توأ من حلم. أصبحت  
هادئة رقيقة. تغيرت بالكامل حقل طاقتها. ثم نظرت إلي وقالت: "هذا غير مهم على  
الإطلاق، أليس كذلك؟". "لا، ليس مهماً"، أجبتها. جلست بصمت دقيقتين  
إضافيتين، ثم حملت أوراقها وغادرت. وفي صباح اليوم التالي أوقفتني في  
الشارع، وراحت تنظر إلي بنوع من الارتياح: "ما الذي فعلته لي؟ ليلة أمس  
كانت أول ليلة منذ سنوات أنام فيها نوماً عميقاً. في الواقع، لقد نمت كالطفلة".

كانت تظن أنني "فعلت شيئاً ما" لها، لكنني لم افعل أي شيء. بدلاً من أن  
تسألني عما فعلته لها، ربما كان يجدر بها سؤالني عما لم أفعله. فأنا لم أتفاعل،  
لم أؤكد واقع قصتها، ولا غذيت عقلها بمزيد من التفكير وكتلة ألمها بمزيد من  
العاطفة. فقد سمحت لها بأن تختبر أياً ما كانت تختبره في تلك اللحظات، وقوة  
هذا السماح تكمن في عدم التدخل، واللا فعل. أن تكون حاضراً دائماً أقوى من  
أي شيء يمكن أن تقوله أو أن تفعله، مع أنه أحياناً أن تكون حاضراً يولد الكلام  
أو الأفعال.

ما حصل لها لم يكن بعد تحولاً دائماً لكن لمحة عما هو ممكن، لمحة  
عما هو موجود أساساً في داخلها. في "الزن" مثل هذه اللمحة تدعى "ساتوري"  
Satori: وهي لحظة من "الحضور"، خروج وجيز من الصوت الذي في رأسك،  
من عملية التفكير، ومن انعكاسهما على الجسد على هيئة عاطفة. إنها نشوء  
رحابة داخلية حلت محل كتلة الفكر وألم العاطفة.

لا يستطيع العقل المفكر أن يفهم "الحضور" وبالتالي يحاول دائماً أن يسيئ تفسيره. يقول لك إنك غير مبال، وبعيد، ولا عاطفة لديك، ولا تتواصل. والحقيقة هي أنك تتواصل لكن على مستوى أعمق من الفكر والعاطفة. في الحقيقة، عند هذا المستوى هناك تواصل فعلي، تضامن حقيقي يتجاوز التواصل المألوف. في سكون "الحضور" يمكنك أن تحسّ بالجواهر منعدم الشكل في ذاتك، وفي الآخر، على أنه واحد. معرفة الوحدة في ذاتك وفي الآخر هي حبّ حقيقي واهتمام حقيقي وتعاطف حقيقي.

### "المسببات"

يتفاعل بعض كتل الألم فقط مع نوع واحد من المسببات أو الأوضاع فحسب، وهو عادة ذلك الذي يتجاوب مع نوع معين من الألم العاطفي المنتمي إلى الماضي. على سبيل المثال، إذا نشأ طفل مع والدين تشكّل المسائل المالية بالنسبة إليهما موضوع دراما ونزاع دائمين، فسيحاول أن يمتص خوف والديه بشأن المال ويطوّر كتلة ألم تنطلق كلما طرأ أمر متعلّق بالمال. فهذا الطفل، حين يصير بالغاً، يستاء أو يغضب بسبب كميات تافهة من المال. وراء الاستياء أو الغضب تكمن مسائل البقاء والخوف الكثيف. لقد رأيت أناساً روحانيين، بالأحرى واعين نسبياً، يبدأون بالصراخ وتوجيه اللوم والاتهامات لحظة رفعهم الهاتف للتكلم مع البقال أو الوسيط العقاري. تماماً كما هنالك تحذير صحي على كل عبوة سجائر، ربما ينبغي أن يكون هنالك تحذير مماثل على كل كشف مصرفي "المال يمكن أن ينشّط" كتلة الألم" ويتسبّب بفقدان الوعي كلياً".

إن شخصاً ما تعرّض للإهمال أو الهجران في طفولته من قبل والديه أو أحدهما، سوف ينمّي على الأرجح كتلة ألم تنشط في أيّ وضع من الأوضاع يتجاوب ولو من بعيد مع ألمهم الأولي بسبب الهجران. صديق يصل متأخراً

بضع دقائق لكي يقلّهم من المطار أو شريك يعود متأخراً قليلاً إلى البيت يمكن أن يتسبب بنوبة كبيرة من الألم. إذا هجرهم الشريك أو توفي، فإن الألم العاطفي الذي يعانونه يفوق الألم الاعتيادي في هذه الحالات. قد يكون كثيفاً، ومعذباً، وطويل المدى، ومولداً للإحباط أو الغضب الهوسي.

إن امرأة تعرضت في طفولتها لإساءة معاملة والداها لها قد تنشط بسهولة "كتلة الألم" لديها في أي علاقة قريبة مع رجل. وبالعكس، العاطفة التي تولّد كتلة ألمها قد تجعلها تنجذب إلى رجل تشبه كتلة ألمه كتلة ألم والداها. قد تشعر كتلة ألمها بجاذب مغناطيسي تجاه شخص تشعر أنه سيمنحها المزيد من ذلك الألم. هذا الألم يساء تفسيره أحياناً على أنه وقوع في الغرام.

إن رجلاً كان طفلاً غير محبوب ولم يمنح الحد الأدنى من الاهتمام من قبل والدته ينمّي كتلة ألم ازدواجية ثقيلة تتكوّن من شوق كثيف لحب أمه واهتمامها وفي الوقت نفسه كراهية شديدة نحوها لحرمانها إياه مما يحتاج إليه بشدة. حين يصبح بالغاً، كل امرأة تقريباً تولّد حاجة كتلة ألمه - نوع من الألم العاطفي - وهذا يعبر عن نفسه كإنجذاب قهري "لغزو وإغواء" كل امرأة يلتقيها تقريباً وهكذا يحصل على الحب والاهتمام الأنثويين اللذين تتوق إليهما كتلة ألمه. يصبح خبيراً في الغواية، لكن ما أن تصير العلاقة حميمة أو يجري رفضه فيها، حتى يظهر غضب كتلة ألمه تجاه أمه ويدمر العلاقة.

حين تتعرف على كتلة ألمك الخاصة في أثناء نشوئها، فستتعلم سريعاً ما هي المسيّبات الأكثر شيوعاً التي تنشّطها، سواء أكانت وضعيات معينة أو أشياء أخرى يفعلها الآخرون أو يقولونها. حين تحدث هذه المسيّبات سترأها على حقيقتها وتدخل إلى حالة سامية من التنبّه. وفي غضون ثانية أو اثنتين، ستلاحظ أيضاً التفاعل العاطفي الذي هو "كتلة الألم" المنبعثة، لكن على هيئة "حضور"

متبته"، ولن تتماهى معها، مما يعني أن هذه الكتلة لا يمكنها الهيمنة عليك وأن تصبح الصوت الذي في رأسك. إذا كنت مع شريكك في الأثناء، فقد تقول له: "ما قلته توأ (أو فعلته) قد نشط كتلة ألمي". فاتفق مع شريكك أنه كلما قال أحدكما أو فعل شيئاً يطلق "كتلة الألم" في الشخص الآخر، أن تخبره فوراً بذلك. وبهذه الطريقة، لتعود هذه الكتلة قادرة على تجديد نفسها عبر مشكلات العلاقة وبدلاً من أن تجرّك إلى اللاوعي، ستساعدك على أن تصبح حاضراً كلياً. كل مرة تكون فيها حاضراً حين تنشأ "كتلة الألم"، فإن بعض الطاقة العاطفية السلبية فيها يحترق، ويتحوّل إلى "حضور". أما بقية "كتلة الألم" فسيتقهقر سريعاً ويتحجّن فرصة أفضل لكي ينهض من جديد، أي حين تكون أقلّ وعياً. وقد تجد "كتلة الألم" فرصة أفضل للظهور حين تخسر "الحاضر"، ربما بعد أن تكون قد احتسيت بضعة كؤوس أو شاهدت فيلماً عنيفاً. إن أصغر عاطفة سلبية، كأن تكون مستفزاً أو قلقاً، يمكنها أن تخدم أيضاً كباب تستطيع أن تدخل منه "كتلة الألم" ثانية. فهي تحتاج إلى لا وعيك. لا يمكنها احتمال نور "الحضور".

### "كتلة الألم" كوسيلة لليقظة

قد يبدو للوهلة الأولى أن "كتلة الألم" هي العائق الأكبر لنهوض وعي جديد في الإنسانية. فهي تحتل عقلك، وتسيطر على تفكيرك وتشوّهه، وتخرّب علاقاتك وتبدو مثل غيمة قاتمة تحتل كل حقل طاقتك. وهي تميل إلى جعلك غير واع، على الصعيد الروحي، الذي يعني التماهي التام مع العقل والعاطفة. وهي تجعلك تفاعلياً، تجعل تقول وتفعل أشياء تهدف إلى زيادة التعاسة في نفسك وفي العالم.



ولكن مع ازدياد منسوب التعاسة ، فإنها تتسبب أيضاً بالمزيد من التمزق في حياتك . ربما لا يعود الجسد قادراً على احتمال الضغط فينمي مرضاً ما أو خللاً وظيفياً ما . ربما تتسبب لنفسك بحادث ما ، أو بنزاع كبير أو تؤثر تسببت به رغبة "كتلة الألم" في حدوث شيء سيئ ، أو تصبح تقترف أعمال عنف معينة . أو ربما كل هذا يفوق احتمالك ولا يعود في مقدورك العيش مع ذاتك التعيسة . إن "كتلة الألم" هي بالتأكيد جزء من هذه الذات الزائفة .

كلما سيطرت عليك "كتلة الألم" ، كلما عجزت عن التعرف عليها على حقيقتها ، فإنها تصبح جزءاً من "أناك" . فكل ما تتماهى معه يتحول إلى "أنا" . و"كتلة الألم" هي من أقوى الوسائل التي تجدد "الأنا" نفسها من خلالها ، تماماً مثلما تحتاج "كتلة الألم" إلى "الأنا" لكي تجدد نفسها . بيد أن هذا التحالف الأثم يتحطم في النهاية في تلك الحالات التي تكون فيها "كتلة الألم" شديدة الثقل بحيث أن بنى "الأنا" العقلية وبدلاً من أن تتقوى بها ، فإنها تتآكل بفعل فيض طاقتها ، بالطريقة نفسها التي يمكن أن يتعطل جهاز كهربائي من شحنة إلكترونية زائدة .

غالباً ما يصل الأشخاص ذوو "كتلة الألم" القوية إلى نقطة يشعرون معها أن حياتهم باتت لا تطاق ، وأنهم غير قادرين على احتمال المزيد من الألم والدراما . وقد عبرت إحداهن عن ذلك بوضوح وبساطة بقولها "سئمت من كوني تعيسة" . قد يشعر بعض الناس ، من أمثالي ، أنهم ما عادوا قادرين على العيش مع ذواتهم . فيصبح الحصول على السلام الداخلي في طليعة أولوياتهم . ويجبرهم ألمهم العاطفي الحاد على عدم التماهي مع مضمون عقولهم وعن البنى الذهنية - العاطفية التي تقف وراء ولادة الذات التعيسة . ثم يعرفون أنه لا قصتهم التعيسة ولا العاطفة التي يشعرون بها ، تشكلان ماهيتهم . يدركون أنهم هم المعرفة ، لا

ما هو معروف. وبدلاً من أن تجرّهم "كتلة الألم" إلى اللا وعي، فإنها تصبح موقظتهم، العامل الحاسم الذي يدفعهم إلى حال من "الحضور".

بيد أنه، بسبب التدفق غير المسبوق في الوعي الذي يشهده كوكبنا اليوم، فإن كثيراً لا يحتاجون إلى الماضي عبر عمق المعاناة الحادة لكي يتمكنوا من اللاتماهي مع "كتلة الألم". كلما أدركوا أنهم قد انزلقوا ثانية إلى حال من الخلل الوظيفي، يمكنهم اختيار الخروج من التماهي مع التفكير والعاطفة والدخول إلى حال "الحضور". يتخلّون عن المقاومة، ويصبحون ساكنين متنبّهين، متوحّدين مع الآن، في داخلهم وخارجهم على السواء.

ليست الخطوة التالية في التطور الإنساني بحتمية، لكن للمرة الأولى في تاريخ كوكبنا، تستطيع أن تكون خياراً واعياً. من يتخذ هذا الخيار؟ إنه أنت. ومن أنت؟ أنت وعي بات في حال من الوعي بذاته.

## التحرّر من "كتلة الألم"

هناك سؤال يطرحه الناس كثيراً "كم يتطلب الأمر للتخلص من "كتلة الألم"؟". الجواب بالطبع هو أن ذلك يعتمد على كثافة كتلة ألم الشخص المعني، وعلى درجة كثافة نهوض "الحضور" في ذلك الشخص، في آن معاً. لكنها ليست "كتلة الألم"، بل التماهي معها، هو ما يجبرك على عيش الماضي مرة بعد مرة ويقيك في حال من اللا وعي. لذا فالسؤال الأهم هنا هو الآتي: "كم من الوقت يتطلب الأمر للتحرر من التماهي مع "كتلة الألم"؟".

والجواب هو: لا يتطلب وقتاً على الإطلاق. حين تنشط "كتلة الألم"، اعلم أنك تشعر بها في داخلك. وهذه المعرفة هي كل ما يلزم لكسر تماهيك معها. ثم ينتهي التماهي معها ويبدأ التحوّل. فالمعرفة تحول دون عودة العاطفة القديمة إلى

رأسك ومن الهيمنة ليس فقط على الحوار الداخلي، بل أيضاً على أفعالك وتعاملك مع سائر الناس. وهذا يعني أن "كتلة الألم" لم تعد قادرة على استغلالك وعلى تجديد نفسها من خلالك. قد تستمر العاطفة القديمة في العيش فيك لفترة، وقد تعاود الظهور بصورة دورية. كما أنها قد تحاول من وقت لآخر التحايل عليك لكي تتماهى ثانية معها، وبالتالي تحجب المعرفة، ولكن ليس لوقت طويل. فعدم إسقاط العاطفة القديمة على أوضاع معينة في الحاضر يعني مواجهتها مباشرة في ذاتك. قد لا تكون هذه عملية سارة، لكنها لن تقتلك. فـ "حضورك" أكثر من قادر على احتواء الامر. العاطفة ليست ماهيتك.

حين تشعر بـ "كتلة الألم" لا ترتكب خطأ التفكير بأنك تعاني من خلل ما. فـ "الأنا" تحب أن تحول ذاتك إلى مشكلة. وينبغي أن تكون المعرفة متبوعة بالقبول. كل شيء آخر سيحجبها من جديد. أما القبول فيعني أنك تسمح لنفسك بأن تحسّ أياً ما تحسّه في اللحظة الراهنة. وهذا جزء من تحقق الآن. ولا يمكنك مجادلة مثل هذا التحقق. بلى يمكنك، ولكن إذا فعلت، فستعاني. عبر مثل هذا السماح تصبح ما أنت حقاً: شاسعاً، رحباً. تصبح كلاً كاملاً. لا تعود مجرد جزئية، وهذه هي الطريقة التي تتصور بها "الأنا" ذاتها. تظهر طبيعتك الحقيقية، وهي طبيعة متسقة مع الرب.

يشير السيد المسيح إلى ذلك حين يقول: "كن كلياً كما أبوك في السماء كلياً". إن ما يرد في العهد الجديد "كن كاملاً هي سوء ترجمة للكلمة الإغريقية الأصلية التي تعني الكلي. أي أنك لا تحتاج إلى أن تصبح كلياً، لكن كن ما أنت عليه الآن، مع "كتلة الألم" أو من دونها.

## الفصل السابع

### معرفة ماهيتك الحقيقية

*Gnothi Seauton*، اعرف نفسك. هاتان الكلمتان كانتا محفورتين على مدخل معبد أبولو في دلفي، موقع النبوءات المقدّس. في اليونان القديمة، كان الناس يزورون هذا المكان أملاً بمعرفة ما يخبئه القدر لهم أو ما الذي يجب عليهم فعله في موقف معين. من المرجّح أن معظم الزوار قرأوا هاتين الكلمتين أثناء دخولهم إلى المعبد من دون أن يدركوا أنهما تشيران إلى حقيقة أعمق من كل ما يمكن أن يخبرهم به المعبد، ومن دون أن يدركوا أيضاً أنه.بصرف النظر عن مدى عظمة النبوءة أو دقة المعلومات التي يحصلون عليها فإنها ستبرهن في نهاية المطاف أنها بغير جدوى، لأنها لن تخلصهم من أيّ تعاسة إضافية أو ألم من صنع الذات، إذا أخفقوا في إيجاد الحقيقة المحجوبة في ذلك النقش - اعرف نفسك. ما توحى إليه هذه الكلمات ضمناً هو هذا: قبل أن تطرح أيّ سؤال، عليك أن تطرح أولاً السؤال الأكثر جوهرية في حياتك: من أنا؟

يسارع اللا واعين - وكثيرون يبقون لا واعين، يبقون عالقين في أنواتهم، طوال حياتهم - إلى إخبارك بماهيتهم: اسمهم، عملهم، تاريخهم الشخصي،

شكل أو حالة جسدهم، وأي شيء آخر يتماهون معه. وقد يبدو آخرون أكثر تطوراً لأنهم يرون أنفسهم كأرواح خالدة أو سامية. لكن هل يعرفون أنفسهم حقاً، أم أنهم أضافوا مفاهيم تلبس لباساً روحياً إلى مضمون عقولهم؟ فمعرفتك نفسك تتعلق بالمضي أعمق بكثير من تبني مجموعة من الأفكار أو المعتقدات. قد تكون المثل الروحانية والمعتقدات معالم مساعدة، لكنها نادراً ما تمتلك في حد ذاتها قوة زعزعة المفاهيم الصلبة الراسخة حول ما تظنه ماهيتك، وهي جزء من مشروطة العقل الإنساني. لأن معرفتك لنفسك بعمق لا علاقة لها بأي أفكار تطوف في عقلك. لأنها متجذرة في الكينونة، وليست ضائعة في عقلك.

### ما تحسبه ماهيتك

يقرر إحساسك بماهيتك ما تتصوره احتياجاتك وما له قيمة في حياتك - وأياً يكن هذا الذي له قيمة سيمتلك القوة على إزعاجك وإدخال الاضطراب إلى نفسك. يمكنك استعمال هذا كمعيار لكي تكتشف مدى عمق معرفتك لنفسك. ما له قيمة عندك ليس بالضرورة ما تقوله أو تعتقده، بل ما تكشفه أفعالك وردود أفعالك كأمر مهممة بالنسبة إليك. لذا قد ترغب في أن تسأل نفسك: ما هي الأشياء التي تزعجني وتدخل الاضطراب إلى نفسي؟ إذا كانت الأشياء الصغيرة قادرة على فعل ذلك، فإن ما تحسبه ماهيتك هو بالضبط هذا: شيء صغير. وهذا سيكون اعتقادك اللاواعي. وما هي الأشياء الصغيرة؟ بالمطلق جميع الأشياء صغيرة لأنها زائلة.

قد تقول: "أعرف أنني روح خالدة" أو "لقد سئمت من هذا العالم المجنون وكل ما أريده هو السلام الداخلي" - حتى يرن الهاتف. أخبار سيئة: سوق الأسهم قد انهار؛ الصفقة قد تنهار؛ السيارة سرقت؛ حماتك وصلت؛ الرحلة ألغيت؛ العقد ألغى؛ شريكك هجرك؛ إنهم يطالبونك بمزيد من المال؛ إنهم

يقولون إنه خطأك. فجأة يجتاحك الغضب والقلق. ويصير صوتك قاسياً "ما عدت أستطيع احتمال هذا"، وتوجه اللوم والاتهام وتهاجم وتدافع عن نفسك أو تبررها، وكل هذا يحدث على سماعه الهاتف. من الواضح أن هناك شيئاً أكثر أهمية بالنسبة إليك من السلام الداخلي الذي كنت تقول قبل لحظات أنه كل ما تبتغيه، كما أنك لا تعود روحاً خالدة بعد ذلك. الصفقة، الممال، العقد، الخسارة أو التهديد بالخسارة، أمور أكثر أهمية. بالنسبة إلى من؟ أبالنسبة إلى الروح الخالدة التي كنت تزعم أنها ماهيتك؟ لا، بل بالنسبة إلى "ذاتي". تلك الذات الصغيرة التي تسعى إلى الأمان والتحقق في أشياء زائلة وتغضب أو تقلق حين لا تجدها. حسناً، الآن بت تعرف على الأقل من تظن حقاً أنه أنت.

إذا كان السلام الداخلي هو ما تطمح إليه حقاً، فعندئذ ستختار هذا السلام. إذا كان السلام يهّمك أكثر من أي شيء آخر، وإذا كنت تعرف نفسك حقاً بوصفك روحاً لا "ذاتاً صغيرة"، فستبقى غير تفاعلي ومتنبهاً بالمطلق حين تواجه أناساً أو ظروفاً تنطوي على تحدّ. قد تقبل الوضع فوراً وبالتالي تصبح واحداً معه بدلاً من أن تفصل نفسك عنه. ثم من تنبهك يأتي جواب. من أنت (الوعي)، لا من تظنه أنت (ذات صغيرة)، سيكون هو الجواب. وسيكون جواباً قوياً وفعالاً ولن يحوّل شخصاً ما أو ظرفاً ما إلى عدو.

يحرص العالم دائماً على ألا تتمكن من خداع نفسك طويلاً حول من تحسبه أنت، عبر كشفه لك ما يهّمك حقاً. كيف تتفاعل مع الناس والظروف، خصوصاً في ظلّ التحدي، هو المؤشر الأفضل عن مدى عمق معرفتك لذاتك.

كلما كانت نظرتك عن نفسك محدودة وضيق فيها مستوى "الأنا"، كنت قادراً على أن ترى أكثر، وتركز أكثر، وتتفاعل مع المحدوديات الأنوية، على اللاوعي الكامن في الآخرين. فتصبح "أخطاؤهم" أو ما تتصوره أخطاءهم

هويتهم بالنسبة إليك. وهذا يعني أنك ستري "الأنا" فيهم وبالتالي تقوي "الأنا" في ذاتك. بدلاً من أن تنظر خلال "الأنا" في الآخرين، فأنت تنظر إلى "الأنا". من الذي ينظر إلى الأنا؟ إنها الأنا التي في ذاتك.

يلاقى الأشخاص اللا واعين أناهم الخاصة من خلال انعكاسها في الآخرين. حين تدرك أن ما تتفاعل معه في الآخرين هو أيضاً فيك (وأحياناً فيك وحدك)، تبدأ بأن تصبح واعياً لأنك الخاصة. وعند هذه المرحلة قد تدرك أيضاً أنك كنت تفعل مع الآخرين ما حسبت أن الآخرين كانوا يفعلونه معك. تكفّ عن رؤية نفسك كضحية.

أنت لست "الأنا"، لذا حين تصبح واعياً للأنا التي فيك، فهذا لا يعني أنك تعرف من أنت - بل تعني أنك تعرف من ليس أنت. لكنه عبر معرفة من ليس أنت يزاح العائق الأكبر في طريق معرفتك الحقيقية لنفسك.

لا أحد يمكنه أن يقول لك من أنت. فسيكون هذا مجرد مفهوم آخر، ولن يساهم في تغييرك. فمن أنت يتطلب لا اعتقاد. في الحقيقة كل اعتقاد هو عائق. ولا يتطلب حتى إدراكك، بما أنك بالفعل من أنت. لكن من دون إدراك، فإن من أنت لا يبرز مشعاً في هذا العالم. بل يبقى في المكتوم الذي هو بالطبع مكانك الحقيقي. تكون في هذه الحال مثل شخص يبدو فقيراً ولا يعرف أن لديه في حسابه المصرفي مئة مليون دولار، وبالتالي تبقى ثروته احتمالاً غير معبر عنه.

## الوفرة

من تعتقد أنه أنت يرتبط أيضاً ارتباطاً وثيقاً بمن ترى أن الآخرين يعاملونه. كثيرون يتدمرون من أن الآخرين لا يعاملونهم جيداً بما فيه الكفاية. "لا أتلقى أيّ احترام أو اهتمام أو اعتراف أو تقدير"، يقولون. "إنهم يعاملونني كتحصيل

حاصل"، حين يكون الناس لطفاء معهم فإنهم يقابلون ذلك بالتشكيك بوجود دوافع خفية، "الآخرون يريدون التحكم بي، يريدون استغلالني. لا أحد يحبني".

من يحسبونه أنفسهم هو هذا: "إنني ذات صغيرة متطلّبة لم تتحقّق احتياجاتها". سوء الإدراك الأساسي هذا يخلق خللاً وظيفياً في كل علاقاتهم. يعتقدون أنه ليس لديهم ما يقدمونه وأن العالم والآخريين يعوقونهم عن الوصول إلى ما يحتاجون إليه. إن واقعهم بأسره قائم على الإحساس الوهمي بمن هم. وهذا يدمّر كل الأوضاع، ويشوه كل العلاقات. إذا أصبحت فكرة الحرمان أو الافتقار - سواء أكان افتقار المال أم التقدير أم الحب - جزءاً مما تظنه أنت فستعاني دائماً من هذا الافتقار. بدلاً من أن ترى الأمور الجيدة في حياتك، كل ما تراه هو الحرمان. وإدراك الجيد في حياتك هو أساس كل وفرة. الحقيقة هي: أياً ما كنت تحسب أن العالم يعوقك عن بلوغه، فأنت تعوق العالم عن بلوغه. وأنت تعوقه لأنك في أعماق نفسك تحسب نفسك صغيراً وليس لديك ما تقدّمه.

حاول هذا لمدة أسبوعين وسترى كيف يغيّر واقعك: أياً ما كنت تحسب أن الناس يحرمونك منه - المديح، التقدير، العون، الاهتمام وغيرها - قدّمه لهم. لا تملكه؟ فقط تصرف كأنك تملكه، وسيأتي. ثم بعد أن تبدأ بالإعطاء ستجد نفسك قد بدأت بالتلقي. لا يمكن تلقي ما لا تعطيه. فالتدفق إلى الخارج يحدّد التدفق إلى الداخل. أياً ما كنت تحسب أن العالم يحرمك منه، موجود لديك سلفاً، لكن ما لم تسمح له بالخروج، فلن تعرف حتى أنك تملكه. وهذا يتضمن الوفرة. قانون أن ما يتدفق إلى الخارج يحدّد ما يتدفق إلى الداخل يعبر عنه السيد المسيح في هذه الصورة القوية: "أعط وستعطى".

إنّ مصدر كل وفرة ليس في خارجك. بل هو جزء ممن أنت. ولكن ابدأ بالتعرف إلى الوفرة الخارجية وإدراكها. انظر إلى ثراء الحياة من حولك. انظر إلى



دفع الشمس ، ومشهد الزهور الرائعة خارج محل الزهور ، تذوق ثمرة ريانة ، أو اغتسل بوابل من المطر. سترى امتلاء الحياة في كل خطوة من خطواتك. والتعرف إلى الوفرة الخارجية يوقظ الوفرة الراكدة في داخلك. ثم دعها تتدفق. حين تبسم لغريب ، يكون هنالك تدفق لحظوي للطاقة. تصبح معطاء. اسأل نفسك غالباً: "ما الذي يمكنني أن أعطيه هنا؛ كيف يمكنني أن أخدم هذا الشخص أو هذا الظرف؟". لا تحتاج إلى امتلاك أي شيء لكي تشعر بالوفرة، وإن كان شعورك المستمر بالوفرة سيجلبها لك بكل تأكيد. فهي تأتي فقط لأولئك الذين يمتلكونها سلفاً. يبدو هذا غير منصف تقريباً، لكنه بالطبع ليس كذلك. فهذا قانون كوني. كلا الوفرة والندرة هما حالتان داخليتان تكشفان عن واقعك. والسيد المسيح يعبر عن الأمر بهذه الكلمات: "من يملك سيعطى أكثر، ومن لا يملك حتى ما يملكه سيؤخذ منه".

### معرفة نفسك ومعرفة نفسك عن نفسك

قد لا ترغب في معرفة نفسك خوفاً مما قد تعرفه. كثيرون لديهم خوف سرّي من أن يكونوا سيئين. ولكن لا شيء مما يمكنك أن تكتشفه عن نفسك هو أنت. لا شيء يمكن أن تعرفه عن نفسك هو أنت.

بينما لا يرغب بعض الناس في معرفة أنفسهم بسبب الخوف، هناك آخرون لديهم فضول لا يشبع حيال أنفسهم ويريدون معرفة المزيد والمزيد. قد تكون شديد الافتتان بذاتك بحيث تمضي سنوات في التحليل النفسي، تنقب في كل ناحية من طفولتك، تكشف مخاوف ورغبات سرية، وتجد طبقات فوق طبقات من التعقيد في تركيب شخصيتك. وبعد عشر سنوات قد يسأم منك المحلل النفسي ومن قصتك ويقول لك أن تحليلك النفسي قد انتهى. ربما يطردك مع ملف من خمسة آلاف صفحة "هذا كله عنك. هذا من أنت". بينما تحمل الملف

الضخيم إلى البيت فإن الإشباع الأولي الناجم عن معرفتك أخيراً لنفسك يزول سريعاً ليحلّ محله شعور بعدم الاكتمال وشكّ كامن بأنه لا بدّ من أن يكون هناك أكثر من هذا. وبالتأكيد هناك المزيد - ربما ليس بالمعنى الكمي المتعلق بمزيد من الحقائق، بل بما يخص البعد النوعي للعمق.

لا خطب في أن تخضع لتحليل نفسي أو أن تكتشف ماضيك ما دمت لا تخلط بين معرفتك عن نفسك ومعرفتك لنفسك. إن الملف ذا الخمسة آلاف صفحة يتحدث عن نفسك: عن مضمون عقلك المشروط بالماضي. أياً كان ما تتعلمه من خلال التحليل النفسي أو المراقبة الذاتية هو "عنك"، لكنه ليس أنت. إنه مضمون، وليس جوهرًا. تجاوز "الأنا" هو خروج من المضمون. معرفتك لنفسك هي أن تكون نفسك، وأن تكون نفسك هو أن تكفّ عن التماهي مع المضمون.

يعرّف معظم الناس أنفسهم من خلال مضمون حيواتهم. كل إدراكاتك، تجاربك، أفعالك، أفكارك، أو أحاسيسك، هي مضمون. المضمون هو ما يستهلك اهتمام معظم الناس بصورة كلية، وهو ما يتماهون معه. حين تفكر أو تقول "حياتي" فأنت لا تشير إلى الحياة التي هي أنت، بل إلى الحياة التي تملكها أو يبدو ظاهرياً أنك تملكها. فأنت تشير إلى المضمون - عمرك، صحتك، علاقاتك، وضعك المالي، وظروف عملك وعيشك وأيضاً حالتك الذهنية - العاطفية. كافة ظروف حياتك الداخلية والخارجية، ماضيك ومستقبلك، تنتمي إلى عالم المضمون، ومثلها الأحداث، أي كلّ ما يحدث معك.

ماذا هنالك سوى المضمون؟ هنالك ما يمكن المضمون من أن يكون موجوداً، أي الفضاء الداخلي أو الوعي.

## الفوضى والنظام الأعلى

حين تعرف نفسك من خلال المضمون فقط، فستحسب أيضاً أنك تعرف الفرق بين ما هو لصالحك وما ليس كذلك. فأنت تميز بين الأحداث "الجيدة لي" وتلك "السيئة". وهذا تصور مجتزأ عن شمولية الحياة التي يتداخل فيها كل شيء، وكل حدث له مكانه ووظيفته الضروريان ضمن الواقع الشامل. ورغم ذلك فالشمولية تتجاوز ظاهر الأشياء، وتتجاوز مجموع أجزائها، وتتجاوز أيًا كان ما تتضمنه حياتك أو يتضمنه العالم.

وراء ما يبدو أحياناً تسلسلاً عشوائياً أو حتى فوضوياً للأحداث التي تجري في حياتنا وفي العالم، يتكشف نظام وهدف أعلى. وهذا تعبّر عنه مقولة "الزن" الرائعة "الثلج يسقط، كل رقاقة منه في مكانها المناسب". لا يمكننا فهم هذا النظام الأعلى من خلال التفكير به لأن كل ما نفكر به هو مضمون، أما النظام الأعلى فينبعث من عالم اللا شكل الخاص بالوعي، من الذكاء الكوني. لكننا نستطيع أن نلمحه، وأكثر من ذلك أن نرصف أنفسنا معه، أي أن نكون مشاركين واعين في تكشف ذلك الهدف الأعلى.

حين نذهب إلى غابة لم يترك الإنسان بصماته عليها، فسيري عقلنا الفوضى وانعدام النظام لا أكثر. ولن يعد بإمكانه التمييز حتى بين الحياة (الجيد) والموت (السيئ)، فالحياة تنمو في كل مكان من مواد متحللة متعفنة. فقط إذا كنا ساكنين داخلياً بما فيه الكفاية وإذا صممت جلبة التفكير يمكننا أن نصبح واعين إلى أن هناك تناغماً خفياً في هذا المكان، سموّ ما، نظام أعلى يقع فيه كل شيء في مكانه الصحيح ولا يمكنه أن يكون غير ما هو عليه.

يشعر العقل بالراحة أكثر في الحديقة المصمّمة من قبل البشر لأنها من تصميم الفكر؛ لم تنمو عضوياً. وفيها نظام يستطيع العقل فهمه. أما في الغابة

فهناك نظام غير مفهوم يبدو للعقل فوضى. فهو يتجاوز التصنيفات الذهنية للجيد والسيئ. لا يمكنك فهمها من خلال الفكر، لكن يمكنك الإحساس بها حين تتخلى عن الفكر، وأصبحت ساكناً متنبهاً ولم تسع إلى الفهم أو التفسير. فقط عندئذ يمكنك أن تعي السمو الكائن في الغابة. وما أن تشعر بذلك التناغم الخفي، وذلك السمو، حتى تدرك أنك لست منفصلاً عنه، وحين تدرك ذلك، تصبح مشاركاً واعياً فيه. بهذه الطريقة تستطيع الطبيعة أن تساعدك على إعادة الاتساق مع شمولية الحياة.

## الجيد والسيئ

يعي معظم الناس، في لحظة ما من حياتهم، أنه ليس هناك في الحياة الولادة والنمو والنجاح والصحة الجيدة والمتعة والفوز فحسب، بل هناك أيضاً الخسارة والفشل والمرض والشيخوخة والتحلل والألم والموت. ويجري تصنيف هذه الأمور تقليدياً على "جيد" و"سيئ"، إلى نظام وفوضى. عادة ما يرتبط "معنى" حياة الناس بما يعتبرونه "جيداً"، لكنّ الجيد مهدد دوماً بالانهيار والفوضى؛ مهدد باللا معنى والـ "سيئ"، حين تُخفق التفسيرات ولا يعود للحياة معنى. آجلاً أم عاجلاً ستحلّ الفوضى في حياة كل شخص بصرف النظر عن كمية ما لديه من بوالص تأمين. قد تحلّ الفوضى على شكل خسارة أو حادث ما، أو مرض أو إعاقة أو تقدم في السن أو الموت. ولكن دخول الفوضى إلى حياة شخص ما، والانهيار الناتج عن ذلك للمعنى المعرف ذهنياً، يمكنه أن يصبح مدخلاً إلى نظام أعلى.

"إن حكمة هذا العالم هي حماقة في عين الرب"، كما جاء في الإنجيل. وما هي حكمة هذا العالم؟ إنها حركة الفكر والمعنى المعرف حصراً من خلال الفكر.

يعزل التفكير وضعاً أو حدثاً ما ويصنّفه جيداً أو سيئاً، كأنما له وجود مستقل بذاته. عبر الاعتماد المفرط على الفكر، يتجزأ الواقع. وهذا التجزؤ هو وهم، لكنه يبدو حقيقياً جداً وأنت عالق فيه. ولكن الكون هو كل لا يقبل التقسيم وكل ما فيه متداخل، ولا شيء فيه معزول عن الآخر.

ضمناً، يدلّ التداخل الأعمق بين جميع الأشياء والأحداث على أن التصنيف العقلي إلى "جيد" و"سيئ" هو وهمي بالمطلق. فهو يقتضي ضمناً منظوراً محدوداً وهو صحيح فقط نسبياً ومؤقتاً. وهذا توضحه قصة الرجل الحكيم الذي ربح سيارة فاخرة في اليانصيب، وقد فرح أهله وأصدقاؤه من أجله وجاؤوا للاحتفال. "أليس هذا رائعاً!"، قالوا، "كم أنت محظوظ!". فابتسم الرجل وقال "ربما". وخلال بضعة أسابيع استمتع بقيادة السيارة. ثم ذات يوم اصطدم سائق مخمور بسيارته الجديدة عند تقاطع طرق وانتهى به الأمر في المستشفى وقد أصيب بجراح عديدة. فجاء أهله وأصدقاؤه لرؤيته وقالوا "كان هذا سوء حظّ أكيد"، فابتسم الرجل وقال: "ربما". بينما كان في المستشفى حصل انهيار أرضي وابتلع البحر بيته. مجدداً جاء أصدقاؤه في اليوم التالي وقالوا: "ألم تكن محظوظاً لأنك كنت هنا في المستشفى"، ومجدداً أجاب "ربما".

هذه الرابما تؤشر إلى رفض إطلاق الأحكام على كل ما يحدث. فبدلاً من الحكم على الواقع يتقبله وبالتالي يصبح في اتساق واع مع النظام الأعلى. يعرف أنه يستحيل غالباً على العقل أن يفهم موقع أو غرض حدث ما يبدو عشوائياً ضمن النسيج الشامل. لكن لا وجود للأحداث العشوائية ولا للأحداث التي تتواجد وحدها وفي عزلة عن سواها. فالجزئيات التي تشكل جسدك كانت ذات مرة داخل النجوم، ومسببات حتى أصغر الأحداث هي لا نهائية ومتصلة مع الشامل بطرق غامضة. وإذا أردت أن تتحرى سبب أيّ حدث، ستضطر إلى

العودة كل المسافة إلى بداية الخلق. فالكون غير عشوائي. وكلمة كون Cosmos نفسها تعني النظام. لكنه ليس بالنظام الذي يسع العقل البشري فهمه، وإن كان يمكنه أحياناً رؤية لمحة منه.

## عدم الاكتراث بما يجري

طاف "جي كريشنامورتي" الفيلسوف الهندي والمعلم الروحي العظيم، أنحاء العالم بغير انقطاع طوال ما يربو على النصف قرن، سعياً إلى أن يعبر بالكلمات - التي هي مضمون - عما يتجاوز الكلمات. وفي إحدى وعظاته الأخيرة فاجأ جمهوره بالسؤال "أتريدون معرفة سرّي؟"، صار الجميع متنبهاً لما سيقوله، وكثيرون منهم كانوا يستمعون إلى مواعظه منذ عشرين أو ثلاثين عاماً من دون أن يفهموا بالكامل جوهر تعاليمه. أخيراً، وبعد كل هذه السنوات، سوف يقدم لهم مفتاح الفهم. "هذا هو سرّي"، قال، "لا أكثرث بما يجري".

ولم يتوسّع في شرح ذلك، وبالتالي أظن أن معظم الجمهور ازداد حيرة عن ذي قبل. ولكن تضمينات هذا التصريح البسيط شديدة العمق.

حين لا أكثرث بما يجري، فعلام يدلّ ذلك ضمناً؟ يدلّ على أنني متسق داخلياً مع ما يحدث. "ما يحدث"، بالطبع يشير إلى اللحظة الراهنة التي هي دائماً ما هي عليه، وإلى المضمون، الشكل تتخذه هذه اللحظة، وهي اللحظة الوحيدة الموجودة. وأن تكون متسقاً مع مثل هذه اللحظة يعني أن تكون على علاقة تتسم باللا مقاومة الداخلية مع ما يحدث. يعني ألا تصنّفه ذهنياً إلى جيد وسيئ بل أن تدعه يكون. أيعني هذا أنه ليس عليك القيام بأي عمل لإحداث تغيير في حياتك؟ على العكس تماماً. حين يكون أساس أفعالك الاتساق الداخلي مع اللحظة الراهنة، فإن أفعالك تتعزّز بذكاء الحياة نفسها.

## أحقاً؟

كان معلّم "الزن" هاكوين Hakuin يعيش في إحدى البلدات في اليابان، وكان كثير يجلسونه ويقصدونه لتلقي التعاليم الروحية منه. ثم حدث أن حملت ابنة الجيران المراهقة، وحين سألها والداها الغاضبان عن هوية الأب قالت لهما أخيراً إنه هاكوين. فهرعا إليه وأخبراه بكثير من الزعيق والصراخ أن ابنتهما تقول إنه هو الفاعل. فكان جوابه الوحيد: "أحقاً؟".

انتشرت أخبار الفضيحة في البلدة وخارجها، وتشوّهت سمعة معلّم "الزن". لكن هذا لم يزعجه. لم يعد أحد يأتي ليراه. لكنه لم يأت بأي حركة. حين ولد الطفل جلب الوالدان الطفل إليه وقالوا له: "أنت والده فتولّ تربيته". فاعتنى المعلّم بالطفل أيما عناية. وبعد سنة اعترفت الابنة متندّمة لوالديها بأن الأب الحقيقي هو الشاب الذي يعمل لدى الجزّار. فذهبا بأسف عظيم لكي يعتذرا من هاكوين ويطلبوا منه السماح، "إننا متأسفان جداً. لقد جننا لكي نستردّ الطفل. لقد اعترفت ابنتنا بأنك لست الأب". وكان جواب هاكوين الوحيد: "أحقاً؟"، ثم أعطاهما الطفل.

أجاب المعلّم على الكذب وعلى الحقيقة، وعلى الأخبار السيئة والطيبة، بجواب واحد: "أحقاً؟". وهذا الجواب يتيح لشكل اللحظة، سواء أكان سيئاً أم طيباً، أن يكون كما هو وبالتالي ألا يصبح مساهماً في الدراما الإنسانية. بالنسبة إلى المعلم هناك فقط لحظة واحدة وهذه اللحظة هي كما هي. الأحداث ليست شخصية. وهو ليس ضحية أحد، بل إنه متّحد بالكامل مع ما يحدث بحيث أنه لا يعود يملك سلطة عليه. فقط إذا قاومت ما يحدث تصبح تحت رحمته، ويقرّر العالم سعادتك أو تعاستك.

اعتنى المعلم جيداً بالطفل. تحوّل السيئ إلى جيد عبر قوة اللا مقاومة. وكعادته بالاستجابة مع متطلبات اللحظة الراهنة، أعاد المعلم الطفل حين آن أو ان ذلك.

تخيّل قليلاً كيف كانت "الأنا" ستفاعل خلال المراحل المختلفة لأحداث هذه القصة.

## "الأنا" واللحظة الراهنة

إن أهم علاقة، في حياتك هي علاقتك بالآن، أو بالأحرى بأي شكل يتخذه الآن، أي ما هو حاصل أو يحصل. إذا كان ثمة خلل في علاقتك بالآن، فإن هذا الخلل سينعكس على كل علاقة تخوضها وكل وضع تجد نفسك فيه. يمكن تعريف "الأنا" ببساطة كالآتي: خلل في العلاقة مع اللحظة الراهنة. وفي هذه اللحظة يمكنك أن تقرر أي علاقة تريدها مع اللحظة الراهنة.

ما أن تبلغ مستوى معيناً من الوعي (وإذا كنت تقرأ هذا الكتاب فبالتأكيد قد وصلت إلى مستوى ما)، حتى تصبح قادراً على أن تقرر نوع العلاقة التي تريدها مع اللحظة الراهنة. هل أريدها صديقتي أم عدوتي؟ فاللحظة الراهنة لا تنفصل عن الحياة، وبالتالي فإنك تقرر حقاً نوع العلاقة التي تريدها مع الحياة. حين تقرر مصادقة اللحظة الراهنة، يتوقف عليك القيام بالخطوة الأولى: أن تصبح ودياً تجاهها، أن ترحّب بها بصرف النظر عن القناع الذي تتقنّع به، وسرعان ما سترى النتائج. ستري أن الحياة أصبحت ودية معك والناس أكثر عوناً والظروف مؤاتية. قرار واحد من شأنه تغيير واقعك برمته. لكن عليك أن تتخذ هذا القرار مرة بعد مرة حتى يصبح من الطبيعي العيش بهذه الطريقة.

إن قرارك بأن تصادق اللحظة الراهنة هو نهاية "الأنا". ف "الأنا" لا يمكنها الاتساق (التناغم) مع هذه اللحظة، أي مع الحياة، لأن طبيعتها تجبرها على



تجاهل ومقاومة والخط من شأن الآن. الزمن هو ما تعيش عليه "الأنا". وكلما قويت الأخيرة هيمن الزمن على حياتك. كل فكرة تفكرها تقريباً تصبح متعلقة بالماضي أو بالمستقبل، ويصبح إحساسك بذاتك معتمداً على الماضي من أجل هويتك وعلى المستقبل من أجل الإشباع. إن الخوف والقلق والترقب والندم والشعور بالذنب والغضب هي مناحي الخلل التي تصيب الوعي المحكوم بالزمن.

هناك ثلاث طرق تتعامل بها الأنا مع اللحظة الراهنة: كوسيلة لغاية ما، كعائق، أو كعدو. لنقف عند كل واحدة منها بحيث تتمكن من تمييزها حين تعمل في داخلك.

بالنسبة إلى "الأنا"، لا تتجاوز اللحظة الراهنة في أفضل حال أن تكون وسيلة لغاية ما. فهي تقودك إلى لحظة مستقبلية ما تعتبر أكثر أهمية، رغم أن المستقبل لا يأتي أبداً إلا في اللحظة الراهنة وبالتالي ليس أبداً أكثر من فكرة في الرأس. بكلمات أخرى، أنت لا تكون بالكامل هنا لأنك مشغول دائماً في محاولة الوصول إلى مكان آخر.

حين يصبح هذا النمط أكثر وضوحاً، وهذا شائع جداً، تُعتبر اللحظة الراهنة وتُعامل كأنها عائق يجب تجاوزه. وهنا ينشأ نفاد الصبر والإحباط والضغط النفسي، وفي ثقافتنا، يشكّل هذا الواقع اليومي للكثيرين، حالتهم الاعتيادية. فتعتبر الحياة، التي هي الآن، كـ "مشكلة" وتجد نفسك مقيماً في عالم من المشكلات التي تحتاج جميعها إلى حلّ قبل أن تصبح سعيداً وممتلئاً، أو أن تبدأ بالعيش حقاً - أو هذا ما تظنه. المشكلة هي: مع كل مشكلة تُحلّ تبرز واحدة أخرى. ما دام اللحظة الراهنة تُرى كعائق، فلن تكون نهاية للمشكلات "سأكون ما تريدني أن أكونه"، تقول الحياة أو الآن، "سأعاملك بالمثل. إذا

اعتبرتني مشكلة فساكون مشكلة لك. وإذا عاملتني كعائق ساكون كذلك".

في أسوأ الأحوال، وهذا أيضاً شائع جداً، تُعامل اللحظة الراهنة كعدو. حين تكره ما تقوم به، وتتذمّر من بيئتك المحيطة، وتلعن الأشياء التي تحدث أو حدثت لك، أو حين يتكوّن حوارك الداخلي مما يجب ولا يجب عليك فعله، من اللوم والالتهام، فإنك عندئذ تجادل ما هو قائم، مع ما لا يتغيّر. فإذا ما حولت الحياة إلى عدوّ فإن الحياة تقول لك: "إن الحرب هو ما تريد، وهو ما ستحصل عليه". وعندئذ يعاش الواقع الخارجي الذي يعكس لك دائماً واقعك الداخلي، كشيء عدواني.

يجب أن تسأل نفسك غالباً هذا السؤال الحيوي: ما هي علاقتي باللحظة الراهنة؟ ثم أن تصبح متنبهاً لكي تجد الجواب. هل أعامل الآن على أنه مجرد وسيلة لبلوغ غاية ما؟ هل أراه كعائق؟ هل أحوله إلى عدو؟ بما أن اللحظة الراهنة هي كلّ ما لديك، وبما أن الحياة لا تنفصل عن الآن، ما يعنيه السؤال حقاً هو: ما هي علاقتي بالحياة؟ وهو طريقة ممتازة لإزالة قناع "الأنا" في داخلك ولجلبك إلى حالة "الحضور". ورغم أن السؤال لا يجسّد الحقيقة المطلقة (أنني أنا واللحظة الراهنة واحد)، فإنه معلم في الاتجاه الصحيح. فأكثر من طرحه على نفسك حتى لا تعود في حاجة إليه.

كيف تتجاوز الخلل في علاقتك باللحظة الراهنة؟ الأمر الأهم هو أن تراها في ذاتك، في أفكارك وأفعالك. وفي اللحظة التي تلاحظ فيها أن علاقتك بالآن تنطوي على خلل، تكون حاضراً. فهذه الرؤية هي "الحضور" الناهض. ولحظة رؤيتك للخلل، حتى يبدأ بالتبدّد. بعض الناس يضحكون بصوت عال حين يرون هذا. مع الرؤية تأتي قوة الخيار - خيار أن تقول أجل للآن، وأن تجعله صديقاً لك.

## مفارقة الزمن

في ظاهرها، اللحظة الراهنة هي "ما يحدث". وبما أن ما يحدث يتغير باستمرار، فيبدو أن كل يوم في حياتك يتكوّن من آلاف اللحظات التي تحدث فيها مختلف الأشياء. يُرى الزمن بوصفه تسلسلاً لا ينتهي من اللحظات التي بعضها "جيد" وبعضها "سيئ". لكن إذا أمعنت النظر، ومن خلال تجربتك الشخصية، فستجد أنه ليس هناك الكثير من اللحظات على الإطلاق. بل هناك فقط هذه اللحظة. الحياة دائماً الآن. وحياتك كلها تتكشف في هذا الآن الثابت. وحتى الماضي والمستقبل لن يكونا موجودين إلى حين تتذكر الأول وترقب الثاني، وأنت تفعل هذا من خلال تذكره في اللحظة الوحيدة الموجودة: هذه اللحظة.

لماذا يبدو، والحال هذه، كأن هناك الكثير من اللحظات؟ بسبب الخلط بين اللحظة الراهنة وما يحدث، أي بينها وبين المضمون. يجري الخلط بين فضاء الآن وما يحدث في هذا الفضاء. والخلط بين اللحظة الراهنة والمضمون يتسبب بنشوء زمن وهمي، وأنا وهمية أيضاً.

ثمة مفارقة هنا. فمن جهة كيف يمكننا إنكار واقع الزمن؟ فأنت تحتاج إليه للانتقال من هنا إلى هناك، لكي تحضر وجبة طعام، لكي تبني بيتاً، أو تقرأ كتاباً. تحتاج إلى الزمن لكي تكبر، ولكي تتعلم أشياء جديدة. كل ما تفعله يبدو يتطلب وقتاً. كل شيء يبدو خاضعاً له وأخيراً فإن هذا "الزمن اللعين الطاغية"، بحسب وصف شكسبير، سوف يقتلك. يمكنك مقارنته بنهر هائج يجرك معه، أو بنار تلتهم كل شيء.

التقيت مؤخراً صديقتين قديمتين، وقد صدمت حين رأيتهما. وكدت أسألهما: "أنتما مصابتان بمرض ما؟ ماذا جرى؟ من فعل بكما هذا؟". بدت الأم

التي تمشي بمساعدة عكاز منكمشة القامة وامتلأ وجهها بالتجاويد مثل تفاحة قديمة. والابنة التي كانت في آخر مرة رأيتها فيها مفعمة بالطاقة والحماسة وبتوقعات سن الشباب، بدت مستنزفة ومنهكة بعد تربية ثلاثة أطفال. ثم تذكرت: لقد مرت ثلاثون سنة تقريباً منذ لقائنا الأخير. لقد فعل بهما الزمن هذا. وأنا واثق أنهما كانتا مصدومتين بقدرتي حين رأيتاني.

يبدو كل شيء خاضعاً للزمن، لكنه كله يحدث في الآن. وهذه هي المفارقة. أينما نظرت تجد الكثير من الأدلة الظرفية على واقع الزمن - تفاحة متعفنة، وجهك في مرآة الحمام مقارنة مع وجهك في الصورة الفوتوغرافية الملتقطة قبل ثلاثين سنة - لكنك مع ذلك لا تجد أبداً أي دليل مباشر، لا تختبر الزمن نفسه. لا تختبر سوى اللحظة الراهنة، أو ما يحدث فيها. إذا ما اعتمدت على الدليل المباشر وحده، فليس من وجود للزمن، ولا وجود إلا للآن.

## القضاء على الزمن

لا تستطيع وضع بلوغ حالة انعدام "الآن" نصب عينيك كهدف مستقبلي ثم العمل على تحقيقه. فكل ما ستجنيه هو المزيد من عدم الرضا والصراع الداخلي، لأنك ستشعر باستمرار أنك لم تصل بعد، لم "تحصل" على تلك الحالة بعد. حين يكون الانعتاق من "الآن" هو هدفك المستقبلي فإنك تمنح نفسك المزيد من الوقت، والمزيد من الوقت يعني المزيد من "الآن". انظر بتمعن لترى إذا كان سعيك الروحي هو قناع لك "أنا". فحتى محاولة التخلص من "ذاتك" قد يكون بحثاً مقنعاً عن المزيد إذا أصبح التخلص منها هدفاً مستقبلياً. أن تمنح نفسك المزيد من الوقت هو بالضبط هذا: أن تمنح "نفسك" المزيد من الزمن. فالزمن، أي الماضي والمستقبل، هو ما تعيش عليه الذات الزائفة التي يخلقها العقل، ما تغذى منه "الآن"، والزمن موجود في عقلك. وهو ليس شيئاً

له وجود موضوعي "في مكان ما". بل بنية ذهنية مطلوبة للتصور الحسي، ولا غنى عنها لأغراض عملية، لكنه العائق الأعظم أمام معرفتك لنفسك. إن الزمن هو البعد الأفقي للحياة، الطبقة السطحية للواقع. وهناك البعد العامودي المتعلق بالعمق، الذي لا يمكنك الوصول إليه إلا عبر اللحظة الراهنة.

وإذن، عوضاً عن إضافة زمن إلى نفسك، أزل الزمن من وعيك، فهذا يعني إزالة "الأنا". وهذه هي الممارسة الروحية الحقيقية الوحيدة.

حين نتكلم عن إزالة الزمن فإننا بالطبع لا نشير إلى الوقت المحسوب بالساعات، والذي يشكل استعمال الزمن لأغراض عملية من قبيل ضرب موعد أو التخطيط للقيام برحلة. ومن المستحيل تقريباً في عالمنا هذا التحرك من دون هذا الوقت. ما نتكلم عنه هو إزالة الزمن السايكولوجي، الذي هو انشغال العقل الأنوي اللانهائي بالماضي والمستقبل، وعدم استعداده لأن يتحد مع الحياة من خلال العيش باتساق مع الأنية المحتومة للحظة الراهنة.

متى تحول موقف "لا" من الحياة إلى "نعم"، ومتى سمحت لهذه اللحظة بأن تكون كما هي، فإنك تبدد الزمن و"الأنا" معاً. فلكي تستمر "الأنا"، عليها أن تجعل الزمن - الماضي والمستقبل - أهم من اللحظة الراهنة. فـ "الأنا" لا تحتمل مصادقة اللحظة الراهنة، إلا لبرهة وجيزة تحصل خلالها على ما تريده. لكن لا شيء يمكنه إشباع "الأنا" لفترة طويلة. ما دامت تتحكم بحياتك، فهناك طريقتان للتعاسة. عدم الحصول على ما تريده. والحصول على ما تريده.

أياً كان ما يحدث في الراهن هو الشكل الذي يتخذه الآن. وما دمت تقاومه داخلياً، يصبح الشكل، أي العالم، حاجزاً منيعاً يفصلك عن ماهيتك التي تتجاوز الشكل، وعن الحياة الواحدة معدومة الشكل التي هي أنت. حين تجيب

بنعم داخلية على الشكل الذي يتخذه الآن، فإن هذا الشكل عينه يصبح بابك إلى  
اللا شكل. وعندئذ يزول الفاصل بين العالم والرب.

حين تتفاعل ضدّ الشكل الذي تتخذه الحياة في اللحظة الراهنة، وحين  
تعامل الآن كوسيلة، أو كعائق أو كعدو، فإنك تقوّي هويتك القائمة على  
الشكل، أي تقوّي "الأنا". لأن "الأنا" تفاعلية. وما هي التفاعلية؟ أن تصبح مدمناً  
على ردود الأفعال. فكلما زاد هذا الإدمان فيك، علقّت في الشكل أكثر. وكلما  
تماهيت مع الشكل أكثر، قويت "الأنا". وعندئذ لا تعود كينونتك تشعّ عبر  
الشكل، أو بالكاد تشعّ.

عبر لا مقاومة الشكل، فإن ما في داخلك والذي يتجاوز الشكل، يظهر  
كـ "حضور" غامر، كقوة صامته أعظم بكثير من هويتك قصيرة الأجل القائمة  
على الشكل. وهذا يشكّل من أنت بعمق أكبر من أي شيء موجود في عالم  
الشكل.

## الحالم والحلم

تشكّل اللا مقاومة المفتاح لحيازة أعظم قوة في الكون. فمن خلالها يتحرر  
الوعي (الروح) من أسر الشكل. واللا مقاومة الداخلية للشكل - أيأ كان ما  
يحدث - هي إنكار للواقع المطلق للشكل. فالمقاومة تجعل العالم والأشياء التي  
فيه أكثر واقعية وصلابة وديمومة مما هي عليه حقاً، بما فيها هويتك الخاصة  
القائمة على الشكل، أي أنك. فهي تضيفي على العالم وعلى "الأنا" ثقلاً وأهمية  
مطلقة تجعلك تأخذ نفسك والعالم بجدية أكثر من اللازم. عندئذ يساء فهم لعبة  
الشكل كنضال للاستمرارية، وحين يكون هذا فهمك، فإنه يصبح واقعك.

تتخذ الأشياء الكثيرة التي تحدث، أشياء الحياة الكثيرة، طبيعة زائلة. إن

الأشياء، الأجساد والأنوات، الأحداث والأوضاع والأفكار والعواطف والرغبات والطموحات والمخاوف والتوترات... كلها تأتي، تدعي أنها فائقة الأهمية، وقبل أن تدري تجدها قد انتهت، تلاشت إلى العدم الذي انبثقت منه. أكانت يوماً واقعاً؟ أكنت يوماً أكثر من حلم، حلم الشكل؟

حين نستيقظ في الصباح، يختفي حلم الليل، ونقول "آه، لقد كان مجرد حلم. لم يكن واقعاً". لكن لا بدّ من أن شيئاً في الحلم كان واقعاً وإلا لما أمكن حدوثه. حين يدنو الموت، قد ننظر إلى سيرة حياتنا ونتساءل ما إذا كانت مجرد حلم آخر. حتى الآن قد ننظر إلى عطلة العام الفائت أو مشكلة أمس وترى أنها مشابهة جداً لحلم الليلة الماضية.

هناك الحلم، وهناك من يحلم هذا الحلم. الحلم هو مسرحية من الشكل قصيرة الأمد. إنها العالم الواقعي نسبياً لكن ليس مطلقاً. ثم هناك الحالم، الواقع المطلق الذي تأتي به الأشكال وتذهب. الحالم ليس هو الشخص. بل إن الشخص هو جزء من الحلم. الحالم هو الطبقة السفلية التي ظهر فيها الحلم، وهذا ما يجعل الحلم ممكناً. إنه المطلق وراء النسبي، واللا زمني وراء الزمن، والوعي في الشكل ووراءه. الحالم هو الوعي نفسه - الذي هو أنت.

أن تستيقظ في داخل الحلم هو هدفك الآن. حين نكون مستيقظين في الحلم، فإن الدراما الدنيوية التي اختلقها الحلم تبلغ نهايتها وينهض حلم أكثر عذوبة وروعة. هذه هي الأرض الجديدة.

## تجاوز المحدودية

يأتي وقت في حياة كل شخص يسعى فيه إلى النمو والتوسع على مستوى الشكل. وعندئذ تكابد لكي تتجاوز المحدودية، مثل الضعف الجسدي، أو قلة

المال، وحين تكتسب مهارات ومعارف جديدة، أو تأتي من خلال الإبداع بشيء جديد إلى هذا العالم وهو أمر يعزز ذاتك والآخرين معاً. قد يكون هذا العمل قطعة موسيقية أو لوحة أو كتاباً أو خدمة تقدمها أو وظيفة تؤديها، أو مجال عمل أو منظمة تنشئهما وتساهم فيهما مساهمة حيوية. حين تكون حاضراً، وحين يكون كل اهتمامك منصباً على الآن، فهذا الحضور سيتدفق إلى ما تفعله ويحولها. سيتضمن نوعية عالية وقوة. وتكون حاضراً حين لا يكون ما تقوم به في المقام الأول وسيلة لتحقيق غاية (المال، المكانة الاجتماعية، الفوز) بل كافيًا في حد ذاته، حين يكون هناك فرح وحياء في ما تفعله. وبالطبع لا يمكنك أن تكون حاضراً ما لم تصادق اللحظة الراهنة. هذا هو أساس العمل الفعال غير الملوّث بالسلبية.

الشكل يعني المحدودية. ونحن نعيش لا لنختبر المحدودية فحسب، بل لينمو أيضاً مستوى الوعي عندنا عبر تجاوز المحدودية. بعض المحدوديات يمكن تجاوزها من خلال مستوى خارجي. وقد يكون هناك محدوديات في حياتك عليك أن تتعلم التعايش معها. لا يمكن تجاوزها إلا داخلياً. وهي إما تبقى أسير رد الفعل الأنوي، مما يعني التعاسة المكثفة، وإما تسمو فوقها داخلياً من خلال الاستسلام غير المشروط للحظة الراهنة. وهذا هو ما تهدف المحدوديات إلى تعليمنا إياه. فالحالة المستسلمة للوعي تفتح البعد العامودي في حياتك، بعد العمق. وعندئذ سيتج شيء من ذلك البعد إلى هذا العالم، شيء ذو قيمة لا متناهية كانت لولا ذلك ستبقى مكبوتة. بعض من يستسلمون للمحدوديات الشديدة يصبحون من المعلمين الروحانيين. وبعضهم الآخر يعمل بلا أنانية لتقليل المعاناة الإنسانية أو الإتيان بموهبة إبداعية ما إلى هذا العالم.

في نهاية السبعينات من القرن العشرين، كنت معتاداً على تناول طعام



الغداء يوماً مع صديق أو اثنين في كافيتريا دار الخريجين في جامعة كايمبريدج، التي كنت أدرس فيها. أحياناً كان يأتي رجل على كرسي نقال ويجلس إلى طاولة قريبة، عادة برفقة ثلاثة أو أربعة أشخاص. ذات يوم، بينما كان جالساً إلى طاولة قبالي تماماً، لم أستطع منع نفسي من النظر إليه بتمعن، وصدمت مما رأيت. بدا مشلولاً بالكامل. كان جسده مهزولاً، ورأسه مائلاً دوماً فوق صدره. وأحد الأشخاص الذين يرافقونه يتولى تلقيمة الطعام بكل عناية وحذر، ليسقط جزء كبير من هذا الطعام من فمه إلى طبق يحمله رجل آخر تحت وجنته. وأحياناً كان هذا المريض يصدر أصواتاً أشبه بالنعيق غير المفهوم، فيقرب أحدهم أذنه من فمه ثم يفسر ما كان يحاول قوله.

لاحقاً سألت صديقي ما الذي يعرفه عن هذا الرجل. فأجابني "بالطبع، إنه بروفيسور في الرياضيات، والذين معه هم طلابه. لديه مرض عصبي يشل بالتدريج كل عضو من أعضائه. لقد قيل له إن هذا سيستغرق خمس سنوات. لا بدّ من أنه أفظع مصير يواجهه إنسان".

بعد أسابيع قليلة، بينما كنت أغادر المبنى، كان الرجل يهم بالدخول، وحين أمسكت الباب لكي يعبره بكرسيه المتحرك، التقت عيوننا. ولمفاجأتي وجدت عينيه صافيتين. لم يكن فيهما أثر للتعاسة. عرفت فوراً أنه قد نبذ المقاومة؛ أنه يعيش مستسلماً.

بعد بضع سنوات حين كنت أشتري صحيفة من أحد الأكشاك، ذهلت لرؤيته على غلاف مجلة عالمية معروفة. لم يكن ما زال على قيد الحياة فحسب، بل أصبح أشهر عالم في الفيزياء النظرية في العالم، ستيفن هوكينغ. كان هناك عبارة رائعة في المقالة تؤكد ما استشعرته حين نظرت إلى عينيه قبل سنوات. فهو يقول معلقاً على حياته: الآن بوجود جهاز الصوت، من يسعه أن يرجو أكثر من ذلك؟".

## فرح الكينونة

إن التعاسة أو السلبية مرض ابتلي به كوكبنا. ما يبدو تلوثاً على المستوى الخارجي هو سلبية على المستوى الداخلي. وهي في كل مكان، لا فقط في الأماكن التي يحصل فيها الناس على ما يكفيهم، بل هي ربما أكثر حيث يحصلون على ما يفوق حاجتهم. هل هذا مفاجئ؟ لا. إن عالم الثراء يتماهى بعمق أكبر مع الشكل، وأكثر ضياعاً لجهة المضمون، ومأسور أكثر في "الأنا".

يحسب الناس أنفسهم معتمدين في تحقيق سعادتهم على ما يحدث لهم، أي على الشكل. ولا يدركون أن ما يحدث هو أكثر الأمور اضطراباً في الكون. فهو يتغير بلا انقطاع. وينظرون إلى اللحظة الراهنة على أنها إما مفسدة بسبب شيء حدث ولم يكن يجدر أن يحدث وإما ناقصة بسبب شيء ما لم يحدث وكان يجدر أن يحدث. وهكذا يفوتون إدراك الكمال الأعمق الموروث في صلب الحياة نفسها، وهو كمال حاضر دوماً هنا، ويقبع أبعد مما يحدث أو لا يحدث، أبعد من الشكل. فاقبل اللحظة الراهنة واعثر على الكمال الأعمق من أي شكل والعصي على الزمن.

إن فرح الكينونة، الذي هو السعادة الوحيدة الحقيقية، لا يمكن أن يأتيك عبر أي شكل أو ملكية أو إنجاز أو شخص أو حدث - أي عبر أي شيء يحدث. لا يمكن أن يأتيك الفرحة أبداً. فهو يولد من داخل البعد عديم الشكل في داخلك، من الوعي نفسه وبالتالي فهو واحد مع كينونتك.

## السماح بزوال "الأنا"

"الأنا" متحفزة دوماً إزاء كل زوال محتمل. فتنشط آليات إصلاح الذات الأوتوماتيكية لكي تصلح الشكل العقلي لـ "أنا". حين يوجه أحدهم اللوم لي

وينتقدي، فهذا بالنسبة إلى "الأنا" زوال للذات، فتسارع فوراً إلى إصلاح عنصر الزوال من الذات عبر التعديل الذاتي والدفاع عن النفس أو اللوم. ولا يعنيها ما إذا كان الطرف الآخر مخطئاً أم مصيباً. فـ "الأنا" منهمة بحفظ الذات، لا بالحقيقة. وهذا هو حفظ الشكل السايكولوجي لـ "أنا". وحتى شيء طبيعي كأن ترد صارخاً على سائق سيارة يناديك بالمغفل، هو آلية إصلاح ذاتي لا واعية تقوم بها "الأنا". وإحدى أهم الآليات الغضب الذي يتسبب بانتفاخ مؤقت إنما ضخّم للأنا. وجميع آليات الإصلاح تجدها "الأنا" مفيدة، لكننا في واقع الأمر نعاني من خلل وظيفي. وتلك الأكثر تطرفاً في خللها هي آليات العنف الجسدي وخداع الذات على هيئة تخيلات مبالغ بها.

إحدى الممارسات الروحية الفعالة هي السماح عن وعي بزوال "الأنا" حين يحدث ذلك من دون محاولة استعادتها. وأوصي بأن تجرب هذا من وقت لآخر. على سبيل المثال حين ينتقدك أحدهم أو يلومك أو يشتمك، بدلاً من أن تقوم بالتصعيد المباشر والرد والدفاع عن النفس - لا تفعل شيئاً. أبق صورة الذات ممحوة وكن متنهباً حيال شعورك حيال ذلك في أعماق ذاتك. قد يكون الأمر مزعجاً في الثواني الأولى، كأن حجمك قد انكمش. ثم قد تشعر بفساحة داخلية تنبض بالحياة. أنت لم تنزل على الإطلاق، بل لقد توسعت. وعندئذ ربما تصل إلى إدراك مذهل: حين تبدو مبدداً على نحو ما وتبقى من دون ردة فعل، لا خارجياً فحسب إنما داخلياً، تدرك أنه لم يتبدد أي شيء حقيقي على الإطلاق، وأنك عبر جعلك نفسك "أقل" صرت أكثر. حين تكف عن الدفاع عن شكل ذاتك وتقويته، تتحرر من التماهي معه ومع الصورة الذاتية الذهنية. من خلال جعل نفسك أقل (في إدراك "الأنا")، تخوض في الحقيقة تمهداً يفسح في المجال لبروز الكينونة. القوة الحقيقية، وهي أنت متسامياً على الشكل، يمكن عندئذ أن تشع عبر الشكل الذي لحق به الوهن. وهذا ما عناه السيد المسيح

بالقول "أنكر ذاتك" أو "أدر الخد الأيسر".

بالطبع هذا لا يعني أن تستدعي الإساءة أو أن تحول نفسك ضحية للأناس اللا واعين. فبعض الأوضاع تتطلب أن تقول لأحدهم "تراجع" بطريقة حاسمة. فمن دون الدفاعية الأنوية سيكون هنالك قوة وراء كلماتك، ولكن من دون قوة تفاعلية. وإذا تطلب الأمر يمكنك أن تقول لأحدهم بوضوح وحسم لا، وستكون ما أسميه "لا من الصنف الرفيع" متحررة من كل سلبية.

إذا رضيت بألا تكون شخصاً محدداً، وبألا تبرز، فإنك تتناغم مع قوة الكون. ما يبدو ضعفاً بالنسبة إلى "الأنا" هو في الحقيقة القوة الوحيدة. هذه الحقيقة الروحية معارضة كلياً لقيم ثقافتنا المعاصرة والطريقة التي تشكل الناس على التصرف بها.

بدلاً من محاولة أن تكون جبلاً، كما يعلم التاوتي تشينغ القديم "كن وادي العالم"، وبهذه الطريقة تكون متجدداً وكاملاً وهكذا "كل الأشياء ستأتي إليك".

وهكذا السيد المسيح في إحدى حكاياته الرمزية يعلم "حين تكون مدعواً، اذهب واجلس في المكان الأكثر انخفاضاً بحيث أنه حين يأتي المضيف يقول لك أيها الصديق انتقل إلى موضع أعلى. وعندئذ تُشرف أمام جميع الجالسين معك إلى المائدة. فكل من يعلي من شأن نفسه سيعلم التواضع، وذلك الذي يتواضع سيعلى من شأنه".

ناحية أخرى من هذه الممارسة هي الامتناع عن محاولة تقوية الذات عبر الاستعراض، أو البروز أو التميز أو ترك انطباع جيد أو المطالبة بالاهتمام. وقد يتضمن أحياناً الامتناع عن التعبير عن الرأي حين يكون الجميع يفعلون ذلك، وترى كيف سيشعرك ذلك.

## كما من دون، كذلك في داخلك

حين تنظر إلى السماء الصافية ليلاً، قد تدرك بسهولة حقيقة غاية في البساطة والعمق في آن معاً. ما الذي تراه؟ القمر، الكواكب، النجوم، مجموعة درب التبانة المشعة، ربما ترى مذنباً أو حتى مجرة أندروميده التي تبعد مليوني سنة ضوئية عنا. أجل لكن إذا بسّطت الأمر أكثر من ذلك، فماذا ترى؟ أشياء تطفو في الفضاء. فإذاً ممّ يتكون الكون؟ من أشياء وفضاء.

إذا لم تقف عاجزاً عن النطق أمام مشهد السماء ذات ليلة صافية، فإنك لا تنظر حقاً، وغير واع لشمولية ما تراه أمامك. قد تكون تنظر على الأرجح إلى الأشياء وتبحث ربما عن تسميتها. إذا ما عشت إحساساً بالروعة وأنت تنظر إلى الفضاء، وربما حتى شعرت بجلال عميق على وجه هذا اللغز الغامض، فهذا يعني أنك بالتأكيد قد قمعت لبرهة رغبتك في الشرح والتصنيف وصرت مدركاً، لا الأشياء الموجودة في الفضاء فحسب، بل العمق اللانهائي للفضاء نفسه. لا بدّ من أنك صرت ساكناً كفاية من الداخل بحيث تلاحظ الرحابة التي تتجاوز فيها هذه العوالم التي لا تعدّ ولا تحصى. هذا الشعور بالعجب ليس مصدره حقيقة أن هناك مليارات العوالم هناك في الخارج، بل العمق الذي يحتويها جميعاً.

لا تمكنك رؤية الفضاء بالطبع ولا يمكنك سماعه أو لمسه أو تذوقه أو شمّه، فكيف تعرف حتى أنه موجود؟ يتضمن هذا السؤال المنطقي في ظاهره خطأ أصلياً. فجوهر الفضاء هو الفراغ، فهو إذن غير "موجود" بالمعنى الاعتيادي للكلمة. فوحدها الأشياء - الأشكال - موجودة. وحتى تسميته بالفضاء قد يكون مضللاً لأن تسميته تحوله إلى غرض.

لنضع الأمر على هذا النحو: هناك شيء في داخلك لديه صلة ما مع الفضاء؛ ولذلك يمكنك أن تكون مدركاً له. وحتى فكرة أن تكون مدركاً له

ليست صحيحة كلياً لأنه كيف يمكن أن تعي الفضاء إذا لم يكن ثمة فيه ما تعيه؟  
الجواب بسيط وعميق في آن. حين تكون على وعي بالفضاء، فلا تكون  
بالفعل على وعي بشيء، سوى الوعي نفسه - الفضاء الداخلي للوعي. من  
خلالك يصبح الكون واعياً لذاته.

حين لا تجد العين ما تراه، فذلك الفراغ يجري إدراكه كفضاء. وحين لا  
تجد الأذن ما تسمعه فذلك الفراغ يجري إدراكه كسكون. وحين تلتقي الحواس  
- المصمّمة لإدراك الشكل، غياباً للشكل، فإن الوعي عديم الشكل الذي يقع  
وراء الإدراك ويصنع كل الإدراكات، وكل التجارب ممكنة، لا يعود محجوباً  
بالشكل. حين تتأمل عمق الفضاء غير القابل للفهم أو تصغي إلى الصمت في  
ساعات الفجر الأولى، فثمة شيء في داخلك يتجاوب معه كأنما بنوع من  
الإدراك. ثم تشعر بعمق السماء الشاسع في عمقك أنت، وتدرّك أن هذا السكون  
الثمين الذي لا شكل له هو بنحو أعمق يمثل من أنت أكثر من أي شيء آخر  
يكون مضمون حياتك.

تشير الأبانيشاد Upanishads، النصوص المقدّسة الهندية القديمة، إلى  
الحقيقة ذاتها بهذه الكلمات:

"ما لا تمكن رؤيته بالعين، ولكن بواسطة ترى العين: اعلم أنه ليس إلا  
البراهمان الروح لا ما يعبدّه الناس هنا. ما لا تسمعه الأذن لكن الذي بواسطة  
تسمع الأذن: اعلن أنه ليس إلا البراهمان الروح وليس ما يعبدّه الناس هنا... ما  
لا يمكن التفكير به بالعقل، لكن بواسطة يستطيع العقل أن يفكر: اعلم أنه وحده  
البراهمان الروح وليس ما يعبدّه الناس هنا".

ويقول النص إن الرب، هو وعي لا شكل له، وهو جوهر ماهيتك. كل  
شيء آخر هو شكل، هو "ما يعبدّه الناس هنا".

إن الواقع المزدوج للكون، الذي يتكون من أشياء وفضاء - من المادة والفراغ، هو أيضاً واقعك. وما الحياة الإنسانية العاقلة والمتوازنة والمنتجة إلا رقصة بين هذين البعدين المكوّنين للواقع: الشكل والفضاء. معظم الناس متماهون للغاية مع بعد الشكل، مع إدراكات حسية، وأفكار، وعواطف، بحيث أن النصف الجوهرى مفقود في حياتهم. إن تماهيتهم مع الشكل يقيهم أسرى "الأنا".

إن ما تراه وتحسّ به وتلمسه وتفكرّ به هو نصف الواقع فحسب، إذا جاز القول. إنه شكل. في تعاليم السيد المسيح يسمى هذا ببساطة "العالم" (الحياة الدنيا)، والبعد الآخر يسمّى مملكة السماء أو الحياة الأبدية.

تماماً كما يمكن الفضاء جميع الأشياء من أن توجد وتماماً كما من دون صمت لا يمكن أن يكون صوتاً، فما كنت لتوجد من دون البعد الحيوي عديم الشكل الذي هو جوهر ماهيتك. يمكننا أن نسميه "الرب" لو لم يكثر استعمال الكلمة بطريقة خاطئة. أفضل أن أسميه "الكينونة". فالكينونة تسبق الوجود. الوجود شكل، مضمون، هي "ما يحدث". الوجود هو طليعة حياتك؛ والكينونة هو خلفيتها.

المرض الجماعي الذي تعاني منه الإنسانية هو أن الناس مفتونون للغاية بما يحدث، ومسحورون بعالم الأشكال المتغيرة، ومستهلكون جداً في مضمون حياتهم، مما أنساهم الجوهر، الذي يتجاوز المضمون، والشكل، والفكر. إنهم شديداً الانشغال بالزمن بحيث نسوا الأبدية، التي هي مصدرهم ودارهم وقدرهم. الأبدية هي الواقع الحيّ لماهيتك.

منذ سنوات خلال زيارتي للصين، وصلت إلى "ستوبا" Stupa (معبد بوذي) على قمة جبل قرب غويلين Guilin. وكان عليه كتابات بماء الذهب،

فسألت مضيفي الصيني عن معناها، فقال: "إنها تعني بوذا"، فسألته لماذا هناك كلمتان بدلاً من واحدة؟"، فقال: "الأولى تعني الإنسان، والثانية تعني: لا. والكلمتان معاً تعنيان "بوذا". وقفت هناك مروعاً. فكتابة اسم بوذا تتضمن كل تعاليمه، ولمن لديهم عيون لكي يروا، تتضمن أيضاً سرّ الحياة. هنا البعدان اللذان يشكّلان الواقع، الشيئية والفراغ، الشكل وإنكار الشكل، وهو اعتراف بأن الشكل ليس ماهيتك.





## الفصل الثامن

### اكتشاف الفضاء الداخلي

بحسب قصة صوفية قديمة، كان هنالك ملك يحكم أرضاً ما في الشرق الأوسط وتتنازعه باستمرار السعادة والحزن. فأبسط أمر قد يشعره بالاستياء أو يثير ردّ فعل مكثّف، فتتحول سعادته بسرعة إلى خيبة أمل ويأس. أخيراً سثم الملك من نفسه ومن الحياة، وجعل يبحث عن مخرج ما. فأرسل في طلب رجل حكيم يعيش في مملكته ومعروف بأنه متنور. حين وصل الحكيم قال له الملك: "أريد أن أكون مثلك. أيمكنك إعطائي شيئاً ما يحقق لي التوازن والسكينة والحكمة؟ وسأدفع لك ما شئت".

فقال الحكيم: "قد أكون قادراً على مساعدتك. لكن السعر مرتفع جداً بحيث أن مملكتك كلها لن تكون كافية. وبالتالي سأمنحك إياه شريطة أن تقدره وتشرفه". فوعده الملك بذلك، وغادر الرجل الحكيم.

بعد بضعة أسابيع عاد وأعطى الملك صندوقاً مزخرفاً عليه نقوش باليشب. فتح الملك الصندوق ووجد في داخله خلتماً ذهبياً بسيطاً، وكان هنالك بعض الحروف المنقوشة عليه والتي تقول: هذا أيضاً سيمر. "ما معنى هذا؟"، سأله الملك. فأجاب الحكيم "ضع هذا الخاتم باستمرار. ومهما حدث أمامك، قبل أن

تسميه جيداً أم سيئاً، المس الخاتم وقرأ ما نقش عليه. وبهذه الطريقة ستكون في سلام دائم".

هذا أيضاً سيمر. ما الذي يمدّ هذه الكلمات بهذه القوة؟ إذا نظرنا إليها بصورة سطحية فسيبدو أن هذه الكلمات بينما توفر بعض المؤاساة في الأوضاع الصعبة، فإنها تقضي على متعة الأوقات الحلوة. "لا تكن سعيداً إلى هذا الحد لأن هذا لن يدوم"، هذا ما يبدو أن هذه الكلمات تقوله حين نطبقها على وضع نعتبره جيداً.

لكن المغزى الكامل لهذه الكلمات يتضح حين نقرأها في سياق القصتين السابقتين اللتين ذكرناهما. قصة معلّم الزن الذي كان جوابه الدائم: أهذا صحيح؟"، تظهر الخير الذي يتأتى عبر اللا مقاومة الداخلية للأحداث، أي أن يتوحد المرء مع ما يحدث. وتظهر قصة الرجل الذي يعلق بإيجاز شديد بالقول "ربما" الحكمة في عدم إطلاق الأحكام، وتشير قصة الخاتم إلى حقيقة الزوال التي، حين يجري إدراكها، تؤدي إلى الانفصال عن الحدث. اللا مقاومة، واللاأحكام، واللا ارتباط، هي المظاهر الثلاثة للحرية الحقيقية والعيش المتنور.

لا تقول لك الكلمات المحفورة على الخاتم إنك لا يجب أن تستمتع باللحظات الطيبة في حياتك، ولا المقصود منها فقط المؤاساة في أوقات المعاناة. بل لها هدف أعمق: أن تجعلك مدركاً لخاصة الزوال في كل وضع من الأوضاع، والتي سببها وقتية كل الأشكال - الجيدة منها والسيئة. حين تصبح مدركاً لوقتية كل الأشكال، يقل ارتباطك بها، وتكف عن التماهي معها إلى حدّ ما. واللا ارتباط لا يعني أنك لا تستطيع الاستمتاع بما يوفره العالم لك من أمور طيبة، بل يعني في الحقيقة الاستمتاع بها أكثر. فما أن ترى وتقبل وقتية كل الأشياء وحتمية التغيير، حتى تستمتع بملذات الدنيا بينما هي موجودة من دون الخوف من الخسارة أو القلق من المستقبل. حين تصبح عديم الارتباط تكسب

رؤية أوضح للأحداث التي تشهدها حياتك بدلاً من أن تبقى أسير هذه الأحداث. تصبح مثل رائد فضاء يرى كوكب الأرض المحاط بالفضاء الشاسع ويدرك الحقيقة المتناقضة: الأرض غالية لكنها في الوقت نفسه ضئيلة. والاعتراف بأن هذا أيضاً سيمرّ، يحقق مثل هذا الارتباط مما يفسح في المجال لظهور بعد جديد في حياتك - الفضاء الداخلي. من خلال الارتباط، وأيضاً اللا حكم واللا مقاومة الداخلية، تكسب مدخلاً إلى هذا البعد.

حين لا تعود في حال من التماهي التام مع الأشكال، يتحرر الوعي، الذي هو أنت، من أسر الشكل. هذه الحرية هي نشوء الفضاء الداخلي. ويأتي هذا الفضاء كسكينة وسلام داخلي عميق، حتى في مواجهة الأمور السيئة. هذا أيضاً سيمر. فجأة ثمة فضاء يحيط بالحدث. وفضاء آخر يحيط بالمشاعر في ارتفاعها وانخفاضها، وفضاء حتى حول الألم. والأهم من كل هذا، يصبح هناك فضاء بين أفكارك. ومن هذا الفضاء يتولد سلام ليس "من هذا العالم"، لأن هذا العالم كناية عن شكل، والسلام فضاء. إنه سلام الرب.

الآن يمكنك أن تستمتع وتكرّم كل أشياء العالم من دون أن تضيفي عليها أهمية ودلالة ليستا فيها. يمكنك المشاركة في رقصة الخلق والمساهمة بفعالية ومن دون ارتباط بالنتائج، ومن دون مطالبة العالم بمطالب غير منطقية: املأني، اجعلني سعيداً، أشعرنني بالأمان، أخبرني من أنا. لا يستطيع العالم منحك هذه الأشياء، وحين لا تعود لديك توقعات، فكل المعاناة التي خلقتها الذات، تنتهي. فسبب كل هذه المعاناة هو مبالغة في تقييم الشكل ولا وعي ببعد الفضاء الداخلي. حين يصبح هذا البعد حاضراً في حياتك، يمكنك الاستمتاع بالأشياء والتجارب ومسرات الحواس من دون أن تضعي فيها، من دون ارتباط داخلي بها، أي من دون أن تصبح مدمناً على العالم.

إن كلمات "هذا أيضاً سيمر"، هي معالم طريق نحو الواقع. بإشارتها إلى

وقتيه كل الأشكال، فإنها تشير ضمناً أيضاً إلى الأبدى. وحده الأبدى فيك يمكنه إدراك أن الوقي وقتي.

حين يكون مفهوم الفضاء ضائعاً أو غير معروف بالأحرى، تتخذ أشياء العالم أهمية مطلقة، تتخذ جدية وثقلاً لا تملكها في الحقيقة. حين لا يرى العالم من منظور ما لا شكل له، يصبح مكاناً خطراً، ومكاناً لليأس بكل تأكيد. لا بد من أن نبي العهد القديم أحس بهذا حين كتب: "كل الأشياء مليئة بالسأم الذي لا يسع الإنسان ملأه".

## وعي الأشياء ووعي الفضاء

تحتشد حيوات معظم الناس بالأشياء: أشياء مادية، أشياء لفعلها، أشياء للتفكير بها. تشبه حياتهم تاريخ الإنسانية التي عرفها ونستون تشرشل بأنها "شيء لعين يتبع شيئاً لعيناً". أفكارهم مسكونة بكتل الأفكار، فكرة بعد أخرى. هذا هو بعد الوعي بالأشياء الذي يشكّل الواقع المسيطر لمعظم الناس، ولهذا السبب تفتقر حيواتهم للتوازن. يحتاج الوعي بالأشياء إلى موازنته بوعي الفضاء لكي يعود العقل إلى كوكبنا ولتحقق إنسانيتنا مصيرها. إن نهوض الوعي بالفضاء هو المرحلة التالية في تطور الإنسانية.

يعني الوعي بالفضاء أنه إضافة إلى الوعي بالأشياء - الذي دائماً يُختزل إلى تصورات حسية، وأفكار وعواطف - هناك اتجاه خفي من الإدراك الذي يشير ضمناً إلى أنك لست واعياً بالأشياء فحسب، بل واع بأنك واع. إذا تمكنت من الإحساس بسكون داخلي متنبه في الخلفية بينما الأشياء تحدث في الطليعة فهذه هي المسألة برمتها. وهذا البعد موجود في الجميع، لكن معظم الناس غير مدركين البتة له. أحياناً أشير إليه بالقول "أيمكنك الإحساس بحضورك الخاص؟".

لا يمثل الوعي بالفضاء اعتاقاً من "الأنا" فحسب، بل أيضاً من الاتكال على أشياء هذا العالم، من المادية. وحده البعد المادي يمكنه إضفاء السمو والمعنى الحقيقي على هذا العالم.

كلما شعرت بالاستياء من حدث ما أو شخص ما أو وضع ما، فالسبب الحقيقي ليس الحدث ولا السبب ولا الوضع، ولكن خسارة المنظور الحقيقي الذي وحده الفضاء يمكنه توفيره. تكون عالقاً في الوعي بالأشياء، غير مدرك للفضاء الداخلي السرمدي من الوعي نفسه. هذه الكلمات "هذا أيضاً سيمر"، حين تستعمل كمعالم على الطريق يمكنها إعادة الوعي بالبعد لك.

معلم آخر باتجاه الحقيقة التي فيك نجده متضمناً في الكلام الآتي: "لست مستاء البتة لأنني أفكر".

### السقوط تحت الفكر والسمو فوقه

حين تكون بالغ التعب، قد تصبح أكثر شعوراً بالسلام الداخلي، أكثر استرخاءً، مما تكون في حالتك الطبيعية. هذا لأن التفكير قد همد بعض الشيء، فلا تستطيع أن تتذكر ذاتك المأزومة بفعل عقلك. تمضي باتجاه النوم. حين تتناول الكحول أو بعض العقاقير (شريطة ألا تتسبب بإطلاق "كتلة الألم" لديك)، قد تشعر أيضاً بمزيد من الاسترخاء وزوال الهم وربما أكثر حيوية لبعض الوقت. قد تبدأ بالغناء والرقص، اللذين هما منذ اقدم الأزمنة تعبيران عن الابتهاج بالحياة. لأنك أقل انهماماً بعقلك يمكنك لمح فرح الكينونة. ربما لهذا السبب تسمى الكحول "مشروبات روحية". لكن هناك ثمناً فادحاً هنا: اللاوعي. بدلاً من السمو فوق الفكر، تكون قد هويت تحته. بعد بضعة كؤوس، تتقهقر إلى عالم الحياة النباتية.

لا علاقة للوعي بالفضاء بأن تكون "غائباً" (بفعل الكحول أو المخدرات).

فكلا الحالين أبعد من الفكر. وهذا مشترك بينهما. لكن الفرق الجوهرى هو أنه في الحالة الأولى ترتفع فوق الفكر وفي الحالة الثانية تسقط تحته. الأولى هي الخطوة التالية في تطور الوعي الإنسانى، والثانية هي مرحلة ركود تركناها خلفنا قبل دهور.

## التلفزيون

تُعد مشاهدة التلفزيون من أكثر الأنشطة، أو بالأحرى اللا أنشطة، التي يمارسها ملايين البشر حول العالم. إن الأمريكي العادي، ببلوغه الستين عاماً، يكون قد أمضى خمسة عشر عاماً وهو يحدق بشاشة التلفزيون. والأرقام تتشابه في بلدان أخرى كثيرة.

كثير يجدون التلفزيون مساعداً على "الاسترخاء". راقب نفسك عن كثب وستجد أن الشاشة لا تعود هي مركز اهتمامك، فكلما عُلّق أكثر نشاطك العقلي، انغمست لفترات طويلة في مشاهدة البرامج الحوارية أو الكوميديّة أو برامج الألعاب أو حتى الإعلانات، من دون أن يولّد عقلك أي فكرة تقريباً. لا تكفّ عن تذكر مشكلاتك فحسب، بل تتحرّر مؤقتاً من ذاتك، وما الذي يمكن أن يدعو إلى الاسترخاء أكثر من ذلك؟

إذن هل تخلق مشاهدة التلفزيون فضاء داخلياً؟ أتجعلك تكون حاضراً؟ لسوء الحظّ لا. رغم أن عقلك قد يتوقف لفترات طويلة عن توليد الأفكار، لكنه يكون متصلاً إلى النشاط العقلي للبرنامج التلفزيوني، بالنسخة التلفزيونية من العقل الجماعي، ويفكر أفكاره. يصبح عقلك غير ناشط فقط بمعنى أنه لا ينتج الأفكار، لكنه يمتصّ بلا انقطاع أفكاراً وصوراً تأتي عبر الشاشة. وهذا يتسبّب بحالة سلبية تشبه الغفلة من القبول المضاعف، شبيهة بالتنويم المغناطيسي. ولهذا فإنه يخضع لتلاعب "الرأي العام"، كما يعرف الساسة ومجموعات المصالح

الخاصة والمعلنون الذين يدفعون ملايين الدولارات لكي يمسكوا بك في حال من اللاوعي الاستقبالي. يريدون أن تصبح أفكارهم هي أفكارك، وعادة ما ينجحون في ذلك.

لذا، في أثناء مشاهدتك التلفزيون تكون ميالاً للسقوط تحت العقل لا الارتفاع فوقه. ويشارك التلفزيون في هذا مع الكحول وبعض المخدرات. ففي حين يوفر لك بعض الراحة من عقلك، فإنك مجدداً تدفع ثمناً مرتفعاً: خسارة الوعي. تبحث عن الريموت كونترول لكي تطفى التلفزيون لكن بدلاً من ذلك تجد نفسك مقلباً بين المحطات، ويبقى زر الإطفاء هو الوحيد الذي لا يسع اصبعك الضغط عليه. تستمر بالمشاهدة، ليس لأن شيئاً مشوقاً لفت انتباهك، ولكن بالتحديد لأنه ليس ثمة ما يثير الاهتمام على الإطلاق. ما أن تعلق في الأمر وما أن يكون ما تشاهده أكثر تفاهة وأقل معنى، حتى يصير أكثر قابلية للإدمان عليه. وإذا كان مشوقاً، ومثيراً للفكر، فسيحرك عقلك للتفكير بنفسه مجدداً وهو الأمر الأكثر وعياً وتفضيلاً لغفلة مصدرها التلفزيون. وبالتالي لا يعود اهتمامك أسير الصور التي تمر على الشاشة.

يمكن أن يكون لمضمون البرنامج الذي تشاهده، إذا كان يحتوي على بعض النوعية، مفعولاً مضاداً، وأحياناً يلغي التأثير التنويمى على العقل. هناك بعض البرامج التي كانت مصدر عون كبير للكثيرين، وقد غيرت حياتهم نحو الأفضل، وفتحت قلوبهم، وجعلتهم أكثر وعياً. حتى بعض البرامج الفكاهية، رغم أنها قد لا تدور حول أي شيء، يمكنها أن تكون روحية عن غير قصد من خلال عرض صورة كاريكاتورية للحماقة الإنسانية وللأنا. فهي تعلمنا ألا نأخذ أي شيء على محمل الجد، وأن نقارب الحياة بخفة قلب، والأهم أنها تعلمنا الضحك. والضحك عامل محرر للغاية بقدر ما هو شاف. بيد أن معظم التلفزيون ما زال يسيطر عليه أناس تسيطر عليهم "الأنا" كلياً، ولذا فإن أجندة التلفزيون



الخفية تصبح السيطرة عليك من خلال تنويمك أي جعلك غير واع. ورغم ذلك ما زالت هناك احتمالات كبيرة غير مستكشفة في مجال التلفزيون.

تجنب مشاهدة البرامج والإعلانات التي تهاجمك بتسلسل سريع من الصور التي تتغير كل ثانيتين أو ثلاث ثوان أو أقل. إن المشاهدة المفرطة للتلفاز وهذه البرامج بالتحديد مسؤولة إلى حد كبير عن الخلل في الاهتمام، وهو خلل وظيفي عالمي يؤثر على ملايين الأطفال. فمعدل اهتمام قصير الأمد يجعل كل إدراكاتك وعلاقاتك سطحية وغير مرضية. وكل ما تفعله وتؤديه وأنت في هذه الحال، يفتقر إلى النوعية، لأن النوعية تتطلب الاهتمام.

إن مشاهدة التلفزيون لأوقات طويلة وبصورة اعتيادية لا تجعلك غير واع فحسب، بل تتسبب بالسلبية وتجفف طاقتك. وبالتالي، بدلاً من مشاهدة التلفزيون بطريقة عشوائية، اختر البرامج التي ترغب في مشاهدتها. كلما تذكّرت فعل ذلك، تحسس الحيوية داخل جسدك بينما تشاهد. وكن متنبهاً لنفسك من وقت لآخر. أشح نظرك عن الشاشة في فترات منتظمة بحيث لا يسيطر كلياً على حاسة البصر لديك. ولا ترفع الصوت أكثر من الضروري بحيث لا يهيمن عليك التلفزيون سمعياً. استعمل زرّ كتم الصوت خلال فترة الإعلانات. واحرص على ألا تنام مباشرة بعد إطفاء التلفزيون أو الأسوأ أن تغفو في أثناء المشاهدة.

## إدراك السلام الداخلي

على الأرجح أن الفضاء ما بين أفكارك قد بدأ ينشأ بصورة متقطعة في حياتك، وقد لا تكون حتى على علم بذلك. في البداية يجد الوعي المشلول بالتجارب والمشروط بالتماهي حصرياً مع الشكل، أي الوعي بالأشياء، من المستحيل عليه تقريباً أن يعي الفضاء. وهذا يعني أنك لا تستطيع أن تصبح واعياً بذاتك، لأنك باستمرار واع بشيء آخر. وانتباهك مصروف باستمرار بالشكل.

حتى حين تبدو على وعي بذاتك، فقد حولت نفسك إلى غرض، إلى شكل ذهني، وإذن ما أنت واع به هو الفكر، لا ذاتك.

حين تسمع عن الفضاء الداخلي، قد تبدأ بالسعي لإيجاده، لأنك تسعى إليه كأنك تبحث عن غرض لتجربة ما لا يمكنك العثور عليه. وهذه معضلة جميع أولئك الذين يسعون للإدراك الروحي أو التنوير. ولهذا قال السيد المسيح: "مملكة الرب ليست تأتي بإشارات يمكن لحظها، ولن تقول انظروا ها هي هنا أو هناك، لأن مملكة الرب هي بينكم".

إذا لم تكن تمضي معظم حياتك اليقظة في حال من عدم الرضا والقلق والهم والإحباط واليأس أو مستهلكاً في حالات سلبية أخرى، وإذا كنت قادراً على الاستمتاع بأمور بسيطة مثل سماع صوت المطر أو الريح: إذا كنت قادراً على رؤية جمال الغيوم التي تجري في السماء وأن تكون وحيداً أحياناً من دون أن تشعر بالوحدة أو بحاجة إلى المحرك الذهني المتمثل في الترفيه، إذا وجدت نفسك تعامل شخصاً غريباً بالكامل برقة قلب ومن دون أي مصلحة... فهذا يعني أن فضاء قد انفتح، وإن لفترات وجيزة، في تيار الفكر الإنساني الذي لولا ذلك لكان متواصلاً. حين يحدث هذا ينشأ شعور بالارتياح، بالسلام الحي، وإن كان خفياً. وتتراوح كثافته بين أن يكون مجرد شعور بالارتياح يقبع في الخلفية، إلى ما يسميه حكماء الهند القدماء "أناندا" Ananda، نعمة الكينونة. ولأنك كنت مشروطاً للالتفات فقط للشكل فقد تكون غير واع بها إلا بصورة غير مباشرة. على سبيل المثال هناك عنصر مشترك في القدرة على رؤية الجمال، وتقدير الأشياء البسيطة، والاستمتاع بالرفقة، أو الاتصال بالآخرين برقة وحب. هذا العنصر المشترك هو الإحساس بالرضا، والسلام، والحياة، التي هي الخلفية غير المرئية التي من دونها لما كانت هذه التجارب ممكنة.

متى كان هناك جمال ولطافة وإدراك بالأشياء الجيدة في حياتك، ابحث

عن خلفية هذه التجربة في ذاتك. لكن لا تبحث عنها إذا كنت تبحث عن شيء ما. لا يمكنك تحديد هذه الخلفية والقول "الآن حصلت عليها" أو الإمساك بها ذهنياً وتعريفها بأي شكل من الأشكال. فهذه الخلفية هي كالسماء الصافية، لا شكل لها. إنها الفضاء، السكون، وعذوبة الكينونة، وبالمطلق هي أكثر مما تصفه هذه الكلمات التي ليست إلا معالم في الطريق. حين تتمكن من الإحساس بها مباشرة في ذاتك، فإنها تتعمق. لذا حين تقدر شيئاً ما بسيطاً، كصوت ما أو منظر ما أو لمسة ما، وحين ترى الجمال، وتشعر باللطافة المحبة نحو شخص آخر، فاستشعر الفضاء الداخلي الذي هو مصدر وخلفية تلك التجربة.

كثير من الشعراء والحكماء على مرّ العصور لاحظوا أن السعادة الحقيقية، التي أسميها فرح الكينونة- تكون في الأشياء البسيطة التي تبدو غير ملحوظة. معظم الناس في سعيهم الذي لا يهدأ لحدوث شيء مهم في حياتهم، يفوتون باستمرار ما هو غير مهم، الذي قد لا يكون غير مهم على الإطلاق. كتب الفيلسوف نيتشه، في لحظة نادرة من السكون العميق: "أما السعادة، فكم ضئيل ما تحتاج إليه السعادة!... بالتحديد الأقل والأرق والأخف، صوت عطاءة، نفس، نظرة عين - القليل يصنع السعادة الأعظم. فلتسكن نفسك".

لماذا "الأقل" هو ما يصنع "السعادة الأعظم"؟ لأن السعادة الحقيقية لا يتسبب بها الشيء أو الحدث، وإن بدا كذلك أولاً. فالشيء أو الحدث خفي جداً، ومتوار جداً عن الأنظار، بحيث يتطلب فقط جزءاً صغيراً من وعيك - والباقي هو فضاء داخلي، الوعي نفسه الذي لم يحل دونه الشكل. إن الوعي الداخلي بالفضاء ومن أنت (ماهيتك) من حيث جوهرك هما الشيء نفسه. بكلمات أخرى، إن شكل الأشياء الصغيرة يفسح في المجال للفضاء الداخلي. ويولد فرح الكينونة، والسعادة الحقيقية، من هذا الفضاء، ومن الوعي غير المشروط نفسه. أن تعي حضور الأشياء الصغيرة الصامتة يحتاج، مع ذلك، إلى

أن يكون الداخل ساكناً، وإلى درجة كبيرة من التنبه. كن ساكناً. انظر. اسمع. كن حاضراً.

هاك طريقة أخرى للعثور على الفضاء الداخلي: كن واعياً بأنك واع. قل أو فكر: "إنني" ولا تضيف لها شيئاً. كن واعياً للسكون الذي يتبع ذلك. تحسس حضورك، وكينونتك العارضة، غير المحجوبة، التي لا تتأثر بكونك شاباً أو كهلاً، ثرياً أم فقيراً، بحسن وضعك أم سوءه أو أي عامل آخر. إنه الرحم الفسيح الذي يضم كل الكائنات، وكل الأشكال.

### أتسمع صوت الغدير الجبلي؟

كان معلّم "زن" يمشي بصمت مع أحد طلابه على طريق جبلي. حين وصلا إلى شجرة سدر قديمة، جلسا تحتها لتناول وجبة خفيفة مكونة من بعض الأرز والخضروات. وبعد ذلك خرق التلميذ، وهو راهب شاب لم يجد بعد مفتاح لغز "الزن"، الصمت، سائلاً المعلم: "يا معلّمي كيف أدخل إلى الزن؟".

كان يسأل بالطبع كيف يدخل حالة الوعي التي تمثلها الزن.

ظلّ المعلم صامتاً. مرّت خمس دقائق تقريباً بينما التلميذ ينتظر بقلق الجواب. وكان بصدد طرح سؤال آخر حين تكلم المعلم أخيراً: "أتسمع صوت الغدير الجبلي؟".

لم يكن التلميذ يعي بوجود أي غدير جبلي، فقد كان فكره مشغولاً بمعنى الزن. الآن، بينما بدأ يصغي للصوت، فقد خمد ضجيج عقله. في البداية لم يسمع شيئاً. ثم أفسح زوال تفكيره المجال لتنبّه رفيع، وفجأة سمع بالفعل الصوت الذي يكاد لا يسمع لجريان مياه الغدير بعيداً.

قال: "أجل، يمكنني سماعه الآن".

رفع المعلم سبابته، وقال لتلميذه وهو ينظر إلى عينيه مباشرة نظرة تجمع بين القوة والرقّة: "ادخل إلى الزن من هناك".

ذهل التلميذ. كانت تلك أول ساتوري - ومضة تنوير - له. عرف ماهية الزن، من دون أن يعرف ما الذي قد عرفه.

استأنفا مسيرهما بصمت. كان التلميذ مذهولاً بحيوية العالم من حوله. وراح يختبر كل شيء كأنما للمرة الأولى. لكن بالتدريج عاوده التفكير ثانية. وعادت جلبه العقل لتغطي على السكون المتنبّه، وسرعان ما طرح سؤالاً آخر: "أيها المعلم، كنت أفكر، ما الذي كنت ستقوله لو لم أتمكن من سماع صوت الغدير؟". توقف المعلم عن السير، ونظر إليه، ورفع سبابته وقال: "ادخل إلى الزن من هناك".

## الفعل الصحيح

تسأل "الأنا" كيف أجعل هذا الوضع يحقق لي حاجاتي أو كيف أحصل على وضع آخر يمكن أن يحققها لي؟

إن الحضور هو حالة من الفضاء الداخلي. حين تكون حاضراً تسأل: كيف أجيب على متطلبات هذا الوضع، هذه اللحظة؟ في الحقيقة، لست بحاجة إلى طرح السؤال. فأنت ساكن، متنبّه، منفتح على "ما هو الآن". تدخل بعداً جديداً على الوضع: الفضاء. ثم تنظر وتصغي. وبالتالي تتوحد مع الوضع. وبدلاً من التحرك ضد الوضع، تندمج فيه، يبرز الحل من الوضع نفسه. في الواقع، ليس أنت، الشخص، من ينظر ويصغي، بل السكون المتنبّه نفسه. ثم، إذا كان الفعل مطلوباً أو ضرورياً، فستقوم به، أو بالأحرى سيتم الفعل الصحيح من خلالك. فالفعل المناسب هو فعل ملائم لكلّ. حين ينجز الفعل، يبقى الفضاء المتنبّه

الساكن. ليس من يرفع يده منتصراً هاتفاً: "مرحى!". ولا من يقول "انظروا، لقد فعلتها".

ينشأ الإبداع كله من الفضاء الداخلي. حالما يتحقق الإبداع ويتخذ شيء ما شكلاً، فعليك أن تكون يقظاً لفكرة ألا تبرز "أنا" (ضمير المتكلم، لا بمعنى "الأنا" أو الذات) أو "لي". إذا ما عزوت إلى نفسك ما حققه فهذا يعني عودة "الأنا"، واختفاء الفضاء.

### الإدراك دونما تسمية

معظم الناس يعون بصورة ظرفية خارجية العالم المحيط بهم، لاسيما إذا كان محيطهم مألوفاً. فالصوت الذي في الرأس يمتصّ معظم اهتمامهم. بعضهم يشعر بأنه أكثر حياة حين يسافر أو يزور أمكنة غريبة لأنه في مثل هذه الأوقات يحتلّ الإدراك الحسيّ - الاختبار - يتطلب وعيهم أكثر مما يتطلب تفكيرهم. يصحون أكثر حضوراً. بعضهم الآخر يظلّ مهووساً بالكامل بالصوت الذي في الرأس حتى في هذه الحالة. فإدراكاتهم وتجاربهم مشوهة بالحكم اللحظوي. وبالتالي لا يكونون قد ذهبوا فعلاً إلى أيّ مكان. وحدها أجسادهم التي سافرت، بينما لم يبارحوا هم مكانهم الدائم: رؤوسهم.

هذا واقع معظم الناس: ما أن يجري إدراك شيء ما حتى توضع له التسميات والتفسيرات والمقارنات بسواه، ويُحبّ أو لا يُحبّ، أو يسمّى جيداً أو سيئاً، من قبل الذات الشبحية، "الأنا". يكونون أسرى الأشكال العقلية، والوعي بالأشياء لا بالفضاء.

لا تبلغ اليقظة الروحية قبل أن تتوقف عملية التسمية القهرية اللا واعية، أو على الأقل تصبح على وعي بها، وبالتالي تتمكن من لحظها وهي تحدث. فمن خلال التسمية (التصنيف) الدائمة تبقى "الأنا" في مكانها ومثلها العقل غير

المدرک. متى توقفت التسمية وحتى بمجرد أن تعيها، ينشأ فضاء داخلي، ولا تعود شغوفاً بالعقل.

اختر غرضاً قريباً منك، قلماً، كرسيّاً، كوباً، نبتة، واستكشفه بصريّاً، أي انظر إليه باهتمام عظيم، بل بفضول. وتجنّب أي غرض لديه ارتباط شخصي قوي بك، بحيث يذكرك بالماضي، مثل من أين اشتريته، ومن أعطاك إياه، وما إلى ذلك. وتجنّب أي شيء عليه كتابة مثل الكتاب أو الزجاجة. فهذا من شأنه إثارة الفكر. من دون جهد، بل باسترخاء وتنبه، انتبه بالكامل لهذا الغرض، لكلّ تفصيل فيه. إذا نشأت الأفكار، لا تضطلع بها. فليست الأفكار ما يثير اهتمامك، بل فعل الإدراك نفسه. أيمكنك إخراج التفكير من عملية الإدراك؟ أيمكنك النظر من دون أن يعلّق الصوت الذي في رأسك، أو يستخلص الاستنتاجات، أو يقارن أو يحاول فهم شيء ما؟ بعد نحو دقيقتين، دع نظرك يسرح في الغرفة حولك أو في أيّ مكان أنت فيه، وستجد أن انتباهك المتنبه يضيء كل ما يقع عليه بصرك.

ثم، أصخّ السمع إلى الأصوات التي تحيط بك. استمع إليها بالطريقة نفسها التي نظرت فيها إلى ما حولك. قد يكون بعض الأصوات طبيعياً - المياه، الريح، الطيور - بينما بعضها من صنع البشر. بعضها قد يكون ساراً، وبعضها الآخر مزعجاً. لكن لا تميّز بين الجيد والسيئ. دع كل صوت يكون على حاله، دونما تفسير. هنا أيضاً الانتباه المسترخي، ولكن المتنبه، هو المفتاح.

حين تنظر وتصغي بهذه الطريقة، قد تصبح واعياً بحضور هدوء خفي ربما يصعب لحظه للوهلة الأولى. بعضهم يشعر به كسكون في الخلفية. بعضهم الآخر يسميه سلاماً. حين لا يعود الوعي مستهلكاً كلياً بالفكر، بعضه يبقى في حالته الأصلية، غير المشروطة، ومعدومة الشكل. هذا هو الفضاء الداخلي.

## من هو المُختبر؟

ما تراه وتسمعه وتلمسه وتشمه، هو بالطبع أشياء حسية. إنها ما تختبره. لكن من هو الذي يختبر هنا؟ إذا أجبت مثلاً "حسناً، إنها بالطبع أنا، جاين سميث، كبيرة المحاسبين، في الخامسة والأربعين، مطلقة وأم لولدين، أمريكية". فأنت مخطئ. ذلك أن جاين سميث وكل ما يصير على تماه مع المفهوم العقلي لجاين سميث، كلها أشياء اختبار وليست المختبر نفسه.

كل اختبار يتكوّن من ثلاثة مكونات محتملة: الإدراك الحسي، الأفكار أو الصور الذهنية، والعواطف. أما: جاين سميث، كبيرة المحاسبين، في الخامسة والأربعين، مطلقة، أم ولدين، أمريكية - فهذه كلها أفكار وبالتالي هي جزء مما تختبره لحظة تفكّر بها. إنها، وكل شيء آخر قد تقوله أو تفكّر به حول نفسك، أشياء، وليست الموضوع (الفاعل). إنها اختبار، وليست المختبر. ويمكنك إضافة آلاف التعريفات (الأفكار) عن أنت وبفعلك هذا تزيد بالتأكيد من تعقيد تجربتك عن نفسك (وكذلك تزيد دخل معالجك النفسي)، لكن بهذه الطريقة لن ينتهي بك الأمر بوصفك المختبر الذي يسبق كل اختبار، والذي من دونه لن يكون هناك اختبار.

فمن المختبر إذن؟ إنه أنت. ومن أنت؟ أنت وعي. وما هو الوعي؟ هذا السؤال لا يمكن الإجابة عنه. فلحظة تجيب عنه، تكون قد زيقته، وجعلته غرضاً (شيئاً) آخر. لا يمكن معرفة الوعي، أو الكلمة الشائعة له، أي الروح، بالمعنى الاعتيادي للكلمة، والبحث عنه غير مجد. كل معرفة تندرج ضمن عالم الثنائية - الفاعل والمفعول به، العالم والمعلوم به. أما الفاعل، أي أنا (ضمير المتكلم) العالم الذي من دونه تستحيل المعرفة، فينبغي أن يظل مجهولاً إلى الأبد، سواء أدرك أم فكّر به أم شعر به. لأن أنا (ضمير المتكلم) لا شكل له. والأشكال وحدها قابلة لأن تعرف، ومع ذلك من دون بعد اللا شكل، فإن عالم الشكل



يستحيل أن يكون. إنه الفضاء المشع الذي يرى فيه العالم ويحجب. وهذا الفضاء هو الحياة التي "هي أنا". وهي سرديّة (بلا زمن). أنا لازمني، خالد. ما يجري في ذلك الفضاء نسبي ومؤقت: المتعة والألم، الربح والخسارة، الولادة والموت.

إن أكبر عائق أمام اكتشاف الفضاء الداخلي، وإيجاد المُختبر، هي أن تصبح مفتوناً بالاختبار فتضيع نفسك فيه. هذا يعني ضياع الوعي في حلمه الخاص. لقد استغرقت في كل فكرة وعاطفة وتجربة إلى حدّ أنك بتّ في حقيقة الأمر في حال أشبه بالحالم. وهذا كان حال الإنسانية منذ آلاف السنين.

رغم أنه لا يمكنك معرفة الوعي، لكن يمكنك أن تصير واعياً له بوصفه أنت. يمكنك الإحساس به مباشرة في أي وضع من الأوضاع، بصرف النظر عن مكانك. يمكنك الإحساس به الآن وهنا بوصفه صلب "حضورك"، الفضاء الداخلي الذي تُدرك من خلاله الكلمات التي تقرأها الآن وتتحول إلى أفكار. إنه "أنا" (ضمير المتكلم) الكامن. الكلمات التي تقرأها هي الطليعة، وضمير "أنا" هو الأساس، الخلفية الكامنة في كل تجربة وفكرة وشعور.

## النفس

اكتشف الفضاء الداخلي من خلال إنشاء فجوات في تيار الفكر. من دون هذه الفجوات يصبح تفكيرك تكرارياً، مفتقراً إلى الإلهام، مجرداً من أي ومض إبداعية، والذي ما زال الوضع القائم بالنسبة إلى معظم سكان كوكبنا. لا تحتاج إلى القلق بشأن الفترة الزمنية لهذه الفجوات. فبضع ثوان تكفي تماماً. وبالتدرّج ستمتدّ بصورة تلقائية، من دون أن تبذل أي جهد من طرفك. الأهم من مدتها هو أن تعيشها مراراً بحيث تصبح أنشطتك اليومية وتيار تفكيرك مرصعة بالفضاء.

أراني أحدهم مؤخراً الكتيّب السنوي التعريفي لمنظمة روحية كبيرة. وحين تصفحته، أعجبت بمدى تنوع الحلقات الدراسية والمحترفات التي أقيمت.

ذكرى ذلك بال "سمورغاسبورد" Smorgasbord، إحدى الولايم الإسكندنافية التي يمكنك الاختيار فيها بين عدد من الوجبات الشهية. سألني الشخص ما إذا كنت أوصيه بحلقة دراسية أو اثنتين، فأجبت: "لا أعرف، جميعها تبدو مشوقة، لكنني أعرف هذا. كن حريصاً على تنفسك ما استطعت ذلك، وكلما تذكرت ذلك. افعلوا ذلك لمدة عام، وسيصبح أمراً مساعداً على التحوّل أكثر من كل هذه الدورات الدراسية. كما أنه مجاني".

إن الوعي بالتنفس يبعد الاهتمام من مجال الفكر ويخلق الفضاء. إنه إحدى طرق توليد الوعي. مع أن الوعي الكامل موجود هناك بوصفه غير المعبر عنه، فنحن هنا (في الحياة) لكي ندخل الوعي إلى هذا البعد.

كن واعياً لتنفسك. لاحظ شعور التنفس. تحسس الهواء وهو يدخل إلى جسدك ويخرج منه. لاحظ كيف يتفخ الصدر والبطن وينقبضان بمقدار بسيط كلما تنفست. إن نفساً واحداً واعياً كفيلاً بإنشاء فضاء (مساحة) هناك حيث كان المجال مملوءاً بسلسلة متصلة من الأفكار. نفس واحد واعٍ (اثنان أو ثلاثة يكونان أفضل) يتم تنفسه بضع مرات في اليوم، هو طريقة ممتازة لإدخال الفضاء إلى حياتك. حتى إذا ما مارست التأمل حول تنفسك لساعتين أو أكثر، وهو ما يفعله بعض الناس، فنفس واحد هو كل ما تحتاج إليه لكي تكون واعياً بكل ما تحتاج إليه. الباقي كناية عن ذكرى أو ترقب، أي فكر. والتنفس ليس بالشيء الذي تفعله حقاً، بل هو شيء تشهد عليه في أثناء حدوثه. التنفس يحدث تلقائياً. فالذكاء الذي في الجسد يقوم به. وكل ما عليك فعله هو مشاهدته يحدث. ولا يتطلب الأمر أي جهد. وأيضاً لاحظ الإحساس الوجيه للتنفس، لا سيما النقطة الساكنة عند نهاية الزفير، قبل أن تستنشق نفساً آخر.

طريقة تنفس بعض الناس سطحية بطريقة غير طبيعية. كلما كنت على وعي بالنفس، أعاد عمقه الطبيعي تجديد نفسه.

لأن النفس بلا شكل فقد جرت معادلته منذ القدم مع الروح - الحياة الواحدة التي بلا شكل. "صنع الربّ الإنسان من التراب ونفخ فيه الحياة". الكلمة الألمانية التي تعني التنفس هي Atmen، وهي مشتقة من الكلمة الهندية (السنسكريتية) القديمة Atman، والتي تعني الروح المقدّسة الكامنة، أو الرب الذي في الداخل.

حقيقة أن التنفس لا شكل له هو أحد الأسباب التي تجعل الوعي به من الطرق المؤثرة جداً لإدخال الفضاء إلى حياتك، لتوليد الوعي. وهو غرض تأمل ممتاز، تحديداً لأنه ليس غرضاً، ولا شكل له. السبب الثاني هو أن التنفس هو من أكثر الظواهر خفية، "الأقل" الذي يشكّل بحسب نيتشه "السعادة الأعظم". سواء كنت تمارس الوعي بالتنفس كتأمل رسمي، أمر يعود لك. بيد أن التأمل الرسمي ليس بديلاً عن إدخال الوعي بالفضاء إلى حياتك اليومية.

أن تكون واعياً بتنفسك يقودك إلى اللحظة الراهنة، وهي مفتاح جميع التحولات الداخلية. متى كنت واعياً للتنفس، كنت حاضراً بالمطلق. وقد تلاحظ أيضاً أنك لا تستطيع أن تعي تفكيرك وتفكر في آن معاً. فالتنفس الواعي يعطل عقلك، لكن بعيداً عن أن تكون في سبات أو غيبوبة، أنت مستيقظ بالكامل ومتيقظ جداً. أنت لا تسقط تحت التفكير، بل ترتفع فوقه. وإذا ما نظرت بتمعن أكبر، فستجد أن هذين الأمرين - الوصول بالكامل إلى اللحظة الراهنة والتوقف عن التفكير من دون خسارة الوعي - هما فعلياً أمر واحد: نهوض الوعي بالفضاء.

## أشكال الإدمان

أحد الأشكال المتطاولة لأنماط السلوك القهري يمكن تسميته بالإدمان. والإدمان يعيش في داخلك كشبه كينونة أو هوية شخصية، حقل طاقة يسيطر

عليك كلياً بصورة دورية. وحتى أنه يستولي على عقلك، على الصوت في رأسك، الذي يصبح عندئذ صوت الإدمان. وهذا الصوت قد يقول: "لقد كان يومك عصيباً. تستحق بعض المتعة. فلم تحرم نفسك من المتعة الوحيدة المتبقية في حياتك؟". وإذن، إذا كنت في تماش مع الصوت الداخلي بسبب الافتقار إلى الوعي، تجد نفسك متجهاً إلى الثلاجة ومخرجاً منها كعكة غنية بالشوكولا. وفي أحيان أخرى، قد يتجنب الإدمان العقل المفكر كلياً وتجد نفسك فجأة تنفخ سيجارة أو تحمل كأساً من الخمر. "كيف دخل هذا إلى رأسي؟. إخراج السيجارة وإشعالها أو سكب كأس لنفسك، كانت أفعالاً تمت بلا وعي تام.

إذا كان لديك نمط سلوك قهري مثل التدخين، الإفراط في الأكل، مشاهدة التلفزيون، الإدمان على الإنترنت، أو سمّ ما شئت، هذا ما يمكنك فعله: حين تلاحظ بالحاجة القهرية تنشأ في نفسك، توقف وخذ ثلاثة أنفاس متتالية. فهذا يولّد الوعي. ثم كن واعياً لبضع دقائق للإلحاح القهري بحد ذاته كحقل من الطاقة في داخلك. اشعر بطريقة واعية بتلك الحاجة لاستهلاك مادة معينة أو للقيام بنوع ما من أنواع السلوك القهري. ثم تنفس المزيد من الأنفاس الواعية. وبعد ذلك قد تجد أن الحاجة القهرية قد اختفت - للوقت الحالي. أو قد تجد أنها ما زالت مسيطرة عليك، ولا يسعك سوى الانغماس بها ثانية. لا تجعل من ذلك مشكلة. اجعل الإدمان جزءاً من ممارستك الواعية وفقاً للطريقة الموصوفة أعلاه. ومع نمو الوعي، ستضعف الأنماط الإدمانية وتتبدد في النهاية. لكن تذكر أن تلتقط أي فكرة تبرّر السلوك الإدماني، أحياناً بطريقة ذكية، بينما تبرز في عقلك. اسأل نفسك من الذي يتكلم هنا؟ وستدرك أن الإدمان هو الذي يتكلم. ما دمت تعرف هذا، وما دمت حاضراً بوصفك مراقب عقلك، ستقل أرجحية أن يخدعك عقلك لكي تقوم بما يريد.

## وعى الجسد الداخلي

هناك طريقة أخرى فعالة لإيجاد الفضاء في حياتك، وهي مرتبطة بالتنفس. ستجد أنه من خلال الإحساس بالتدفق الخفي للهواء إلى جسدك ثم خارجه، كما انتفاخ صدرك وبطنك وانكماشهما، فإنك تصبح على وعى أيضاً بجسدك الداخلي. وقد ينتقل اهتمامك عندئذ من النفس إلى تلك الحيوية في داخلك، والمنتشرة في عموم جسدك.

معظم الناس يلهيهم فكرهم وتماهيهم مع الصوت الذي في رأسهم، إلى حد أنهم لا يشعرون بالحياة التي تتدفق في داخلهم. ألا تتمكن من الإحساس بالحياة التي تحرك الجسد الفيزيائي، الحياة نفسها التي هي أنت، هو الحرمان الأكبر الذي يمكن أن تعانيه. تبدأ عندئذ بالبحث ليس فقط عن البدائل عن الحالة الطبيعية بالشعور الحسن من الداخل، بل أيضاً عما يغطي على الاضطراب المستمر الذي تشعر به حين لا تكون متصلاً بتدفق الحياة الموجود دوماً لكن المغفل عنه عادة. بعض البدائل التي يبحث عنها الناس هي النشوة المرتبطة بالمخدرات، والمحفزات الحسية مثل الموسيقى الصاخبة جداً، والأنشطة الخطرة المشوقة، أو الهوس بالجنس. وحتى التوتر في العلاقات يستعمل كبديل عن الإحساس الأصلي بالحياة الداخلية. وأكثر وسائل التغطية عن الاضطراب الدائم هي العلاقات الحميمة: شخص "سيجعلني سعيداً". كما أنها واحدة من أكثر "الخيبات" المتكررة. وحين يعود الاضطراب ثانية إلى السطح عادة ما يلجأ الناس إلى لوم الشريك على ذلك.

خذ نفسين أو ثلاثة أنفاس واعية. والآن حاول أن ترى إذا كان في مقدورك رصد الإحساس الخفي بالحياة الذي يملأ جسدك الداخلي. يمكنك الإحساس بجسدك من الداخل؟ تحسّس لفترة وجيزة أعضاء محددة في جسدك. تحسّس يديك ثم ذراعيك، ساقيك ثم قدميك. يمكنك الإحساس ببطنك، صدرك،

رقتك، ورأسك؟ ماذا عن شفقتك؟ هل فيهما حياة؟ ثم حاول أن تعي ثانية الجسد الداخلي ككل. قد ترغب بإغماض عينيك لهذا الغرض، ومتى أحسست بجسدك، افتح عينيك. قد يجد بعض القراء أنهم ليسوا بحاجة لإغماض عيونهم، بل يمكنهم في الحقيقة الإحساس بجسدهم الداخلي وهم يقرأون هذه الكلمات.

## الفضاء الداخلي والفضاء الخارجي

ليس جسدك الداخلي بصلب بل إنه فسيح. وليس شكلك الفيزيائي ما يحرك الحياة بل العكس تماماً. إنه الذكاء الذي خلق الجسد وحفظه، ما ينسق بين مئات الوظائف المختلفة ذات التعقيد المذهل التي لا يسع العقل سوى فهم جزء يسير منها. حين تصبح على وعي بذلك، فما يحدث حقاً هو أن هذا الذكاء يصير واعياً بذاته. إنها "الحياة" المتملصة التي لم يتمكن عالم من إيجادها لأن الوعي الذي يبحث عنها هو الحياة بعينها.

لقد اكتشف علماء الفيزياء أن الصلابة الظاهرة للمادة هي وهم خلقتة حواسناً. وهذا يتضمن الجسد الفيزيائي الذي ندركه ونفكر به كشكل، لكن 99، 99 بالمائة منه هو في حقيقة الأمر فضاء شاغر. إلى هذا الحد شاسع هو الفضاء بين الذرات قياساً بحجمها، وثمة فضاء أيضاً في داخل كل ذرة. لا يعود الجسد الفيزيائي أكثر من سوء إدراك حول من أنت. وبطرق كثيرة فإنه مصغر للفضاء الخارجي. ولكي تأخذ فكرة عن مدى اتساع الفضاء بين الأجساد السامية، ضع هذا في اعتبارك: الضوء المتقل بسرعة ثابتة تصل إلى 186 ألف ميل (300 ألف كيلومتر) في الثانية، لا يستغرق سوى ثانية واحدة لكي ينتقل بين الأرض والقمر؛ والضوء المنبعث من الشمس يحتاج ثماني دقائق لكي يصل إلى الأرض. والضوء المنبعث من أقرب جار لنا في الفضاء، وهو نجمة تدعى Proxima،

وهي الشمس الأقرب إلى شمسنا نحن، تسافر لأربع سنوات ونصف قبل أن تصل إلى الأرض. هكذا يمكنك أن تتخيل كم شاسع الفضاء المحيط بنا. ثم هناك الفضاء البيمجري (القائم بين المجرات)، الذي تفوق شساعته كل فهم وتصوّر. الضوء الآتي من المجرة الأقرب إلى مجرتنا، أي مجرة أندروميديا، يتطلب 2.4 مليون سنة حتى يصل إلينا. أليس مذهلاً أن يكون جسدنا بمثل فساحة الكون؟

إذن، جسدك الفيزيائي، الذي هو شكل، يكشف نفسه بوصفه بلا شكل بالضرورة، حيث تغوص أعمق فيه. يصبح مدخلاً إلى الفضاء الداخلي. على الرغم من أنه ليس من شكل للفضاء الداخلي، فهو حيّ بكثافة. هذا "الفضاء الشاغر" هو الحياة بامتلائها، "المصدر" غير المتمظهر الذي تتدفق منه كل التظاهرات. والكلمة التقليدية التي تصف هذا "المصدر" هي الرب.

تتتمي الكلمات والأفكار إلى عالم الشكل؛ لا يمكنها التعبير عما لا شكل له. لذا حين تقول "أستطيع أن أحسّ جسدي الداخلي" فهذا سوء إدراك خلقه الفكر. ما يحدث فعلاً هو أن الوعي الذي يظهر بوصفه الجسد - الوعي الذي هو ضمير أنا - يصبح واعياً لذاته. حين أكفّ عن الخلط بين ماهيتي وبين الشكل المؤقت "لي"، فعندئذ يسع بعد ما لا حدود له، الأبدى - الرب - التعبير عن نفسه من خلال (ي)، وأن يرشدن (ي). كما أنه يحررني من الاعتماد على الشكل. ولكن الإدراك العقلاني المحض أو الاعتقاد بأنني "لست هذا الشكل" لا يساعد أبداً. فالسؤال الأهم هو: في هذه اللحظة، أيمكنني أن أحسّ بحضور الفضاء الداخلي، الذي يعني حقاً، أيمكنني أن أحسّ بـ "حضور" الخاص، أو بالأحرى بـ "حضور" ما هو أنا؟

أو يمكننا مقارنة هذه الحقيقة باستعمال مؤشر آخر. اسأل نفسك: "أنا واع، لا بما يجري في هذه اللحظة فقط، بل بـ (الآن) نفسه بوصفه الفضاء

الداخلي السرمدى الحيّ الذي تحدث فيه جميع الأشياء؟". رغم أن هذا السؤال يبدو بغير ذي صلة بالجسد الداخلى، فقد تُفاجأ بأنك حين تصبح واعياً بفضاء "الآن"، تشعر فجأة بحياة أكبر في داخلك. أنت تشعر بحيوية الجسد الداخلى - الحيوية التي هي جزء جوهري من فرح الكينونة. علينا أن ندخل إلى الجسد لكي نتجاوزه ونكتشف أننا لسنا حقاً هذا الجسد.

قدر ما تستطيع في حياتك اليومية استعمل الوعي بالجسد الداخلى لكي تخلق فضاء. بينما تنتظر، أو تستمع إلى أحدهم، أو تقف لكي تنظر إلى السماء، إلى شجرة أو زهرة أو إلى شريكك أو إلى طفل، تحسّس وفق الحياة في داخلك في آن معاً. وهذا يعني أن جزءاً من اهتمامك أو وعيك يظلّ بلا شكل، والباقي متوفر لعالم الشكل الخارجى. متى "سكنت" جسّدك بهذه الطريقة، فإنه يخدم كمرساة للبقاء حاضراً في "الآن". وهذا يمنعك من أن تضيع ذاتك في التفكير، وفي العواطف، أو الأوضاع الخارجية.

حين تفكر وتشعر وتدرّك وتختبر، يتحوّل الوعي إلى شكل. إنه يتقمّص فكرة أو إحساساً أو إدراكاً حسيّاً أو تجربة. ودورة إعادة الولادة التي يأمل البوذيون بالخروج منها في النهاية تحدث باستمرار، وفي هذه اللحظة فحسب - عبر قوة "الآن" - يمكنك الخروج منها. عبر القبول التام بشكل "الآن"، تصبح متناغماً داخلياً مع الفضاء، الذي هو جوهر "الآن". عبر القبول يصبح داخلك فسيحاً، متسقاً مع الفضاء لا الشكل؛ وهذا يحقق منظوراً وتوازناً حقيقيين في حياتك.

## تمييز الفجوات

على امتداد اليوم، هناك توالٍ مستمر من التغيّر في الأشياء التي تراها وتسمعها. في اللحظة الأولى من رؤيتك لشيء ما أو سماعك لصوت ما - ويصح



ذلك أكثر إن لم يكن مألوفاً ما تراه أو تسمعه - وقبل أن يسمي (يصنّف) العقل أو يفسّر ما تراه وتسمعه، هناك عادة فجوة من الاهتمام المتنبّه يحدث فيها الإدراك. هذا هو الفضاء الداخلي. وتختلف مدته من شخص إلى آخر. ويسهل تفويته لأنه لدى كثير من الناس تلك الفضاءات تكون بالغة القصر، ربما لا تستمر ثانية أو أقلّ.

إليك ما يحدث: يبرز مشهد أو صوت جديد، وفي اللحظة الأولى من الإدراك، هناك انقطاع وجيز في التدفق الفكري الاعتيادي. الوعي يتحوّل بعيداً عن الفكر لأنه مطلوب للقيام بإدراك حسي. قد يتركك مشهد أو صوت غير مألوف البتة "عاجزاً عن النطق" - حتى في داخلك، أي أنه يتسبب بنشوء فجوة أطول مدّة.

تحدّد ذبذبة ومدّة تلك الفضاءات قدرتك على الاستمتاع بالحياة، على الإحساس باتصال داخلي بالبشر الآخرين وبالطبيعة. كما تحدّد درجة تحرّرك من "الأنا"، لأن "الأنا" توحى ضمناً بلا وعي تام ببعد الفضاء.

حين تصبح واعياً بصورة طبيعية بهذه الفضاءات الوجيهة في أثناء حدوثها، فستصير أطول مدّة، وبينما تفعل ذلك، ستختبر بكثافة أكبر فرح الإدراك بتدخل قليل من الفكر أو من دون تدخل منه على الإطلاق. عندئذ ستشعر بالعالم من حولك جديداً، منتعشاً وحياً. كلما أدركت الحياة أكثر عبر الحجاب العقلي للتجريد والمفاهيم، أصبح العالم حولك أكثر تسطحاً وأقلّ حياة.

### أضع نفسك لكي تجدها

يولد الفضاء الداخلي أيضاً كلما تخلّيت عن الحاجة إلى التأكيد على هويتك المرتبطة بالشكل. هذه من احتياجات "الأنا". وليست بحاجة حقيقية. لقد

تطرقنا قبلاً بإيجاز إلى هذه النقطة. متى تخلّيت عن أحد أنماط السلوك هذه، يظهر الفضاء الداخلي. تصبح ذاتك حقاً. وسيبدو هذا بالنسبة إلى "الأنا" وكأنك تضيّع نفسك، لكن العكس هو الصحيح. وقد علمنا السيد المسيح أنك تحتاج إلى أن تضيّع (تفقد، تخسر) نفسك لكي تجدها. متى تخلّيت عن أحد هذه الأنماط، فإنك تزيل التأكيد على ماهيتك على مستوى الشكل وتظهره هذه الماهية متجاوزة الشكل بصورة أكثر اكتمالاً. عليك أن تصبح أقل، لتصير أكثر.

إليك بعض الطرق التي يحاول بها الناس بطريقة لا واعية التأكيد على هويتهم القائمة على الشكل. إذا كنت متنبهاً كفاية، قد تتمكن أيضاً من رصد بعض هذه الأنماط اللا واعية في داخل نفسك: طلب التقدير على شيء فعلته والغضب أو الاستياء إذا لم تحصل عليه؛ محاولة جذب الانتباه من خلال الكلام عن مشكلاتك، قصة مرضك، أو افتعال مشكل؛ إبداء رأيك حين لا يطلبه أحد منك ولا يغيّر شيئاً في الوضع القائم؛ أن تكون أكثر اهتماماً برأي الشخص الآخر بك، مما بالشخص نفسه، أي استعمال الآخرين كانعكاس لإنائك أو كمعزّزين لهذه "الأنا"؛ محاولة ترك انطباع حسن لدى الآخرين عبر الممتلكات، أو المعرفة أو الوسامة أو المكانة أو القوة الجسدية، إلخ. عرض انتفاخ مؤقت للأنا من خلال ردة فعل غاضبة ضد شيء ما أو شخص ما؛ أخذ الأمور بطريقة شخصية، والإحساس بالإهانة؛ جعل نفسك مصيباً والآخرين مخطئين عبر التذمّر العقلي أو اللفظي العقيم؛ الرغبة في أن تكون مرئياً أو أن تبدو مهماً.

عندما ترصد أحد هذه الأنماط في ذاتك، أقترح عليك أن تجري اختباراً. اكتشف ماذا سيحدث وكيف ستشعر في حال تخلّيت عن هذا النمط. تخلّ عنه فحسب وانظر ماذا يجري.

إن عدم التأكيد على ماهيتك على مستوى الشكل هو طريقة أخرى لتوليد الوعي. اكتشف القوة الهائلة التي تتدفق منك إلى العالم حين تتوقف عن تأكيد هويتك القائمة على أساس الشكل.

## السكون

يقال: "إن السكون هو لغة الرب، وكل شيء آخر هو ترجمة سيئة". السكون هو بالفعل مرادف للفضاء. أن نعي السكون كلما التقيناه في حياتنا سيصلنا بما لا شكل ولا زمن له ضمن ذواتنا، أي ما هو فوق الفكر و"الأنا". قد يكون السكون الذي في عالم الطبيعة، أو في حجرتك أنت في ساعات الصباح الأولى أو الفجوات الساكنة بين الأصوات. لا شكل للسكون - ولهذا السبب لا نستطيع أن نعيه عبر التفكير. الفكر شكل. الوعي بالسكون يعني أن تكون ساكناً. أن تكون ساكناً يعني أن تكون واعياً بغير فكر. وعندئذ لا تكون أكثر جوهرية ولا عمقاً. ففي السكون تكون على حقيقتك قبل أن تتخذ هذا الشكل الفيزيائي المؤقت المسمى شخصاً. وكذلك عندما يتلاشى الشكل. حين تكون ساكناً، تكون على حقيقتك ما فوق الوجود الوقتي: واع، غير مشروط، بلا شكل، أبدي.

## الفصل التاسع

### هدفك الداخلي

ما أن ترتفع فوق مجرد الاستمرارية في الحياة، حتى يصبح السؤال عن معنى الحياة وهدفها ذات أهمية جوهرية في حياتك. كثير يشعرون أنهم عالقون في رتابة عيشهم اليومي بحيث أنهم يحرمون حياتهم من الدلالة. بعضهم يعتقد أن الحياة تتجاوزهم وأنها تجاوزتهم سلفاً. بعضهم الآخر يشعر أنه مقيد بشدة بمتطلبات عمله وإعالتة عائلة أو بأوضاعهم المالية أو الحياتية. بعضهم يستهلكه الضغط الحاد، وبعضهم الآخر الضجر الحاد. بعضهم ضائع في أعمال جنونية: بعضهم الآخر في الجمود. كثير يتوقون إلى الحرية ووعودها. بعضهم الآخر يستمتع بحرية نسبية متأتية من الازدهار ويكتشفون أنه حتى هذا غير كافي لإضفاء المعنى على حياتهم. ليس من بديل عن إيجاد الهدف الحقيقي من الحياة. لكنك لا تستطيع العثور على الهدف الحقيقي والأصلي من حياتك على المستوى الخارجي. وهو لا يتعلق بما تقوم به، بل بما أنت، أي حالة وعيك.

لذا فإن أهم ما يجب إدراكه هو الآتي: ثمة هدف داخلي وآخر خارجي لحياتك. الأول يتعلق بالكينونة وهو جوهرى. الثاني يتعلق بما تفعله وهو ثانوي. بينما يتكلم هذا الكتاب بالدرجة الأولى عن الهدف الداخلي من حياتك، فإن

هذا الفصل والفصل التالي سيتطرقان أيضاً إلى كيفية إيجاد التناغم بين الهدفين الداخلي والخارجي من حياتك. فالمستويان متداخلان إلى حدّ يستحيل تقريباً التكلم عن أحدهما من دون الإشارة إلى الآخر.

إن هدفك الداخلي أن تكون يقظاً. هذا هو الأمر بكلّ بساطة. وهو هدف تتشاركه مع الجميع على هذا الكوكب، لأنه الهدف من الإنسانية جمعاء. ويشكل الهدف الداخلي من حياتك جزءاً جوهرياً من الهدف الخاص بالكلّ، بالكون وذكائه (عقله) الناشئ. يمكن أن يتغيّر هدفك الخارجي مع الوقت. وهو يختلف بشدة من شخص لآخر. إيجاد التناغم مع الهدف الداخلي وعيشه هو أساس تحقيق هدفك الخارجي، إنه أساس النجاح الحقيقي. ومن دون هذا التناغم، قد تظلّ قادراً على إنجاز بعض الأمور من خلال الجهد والنضال والتصميم والعمل الصرف أو الاحتيال. لكن ليس من فرح في هذا الأمر الذي ينتهي حتماً بنوع من المعاناة.

## اليقظة

تشكل اليقظة نقلة في الوعي ينفصل فيها الفكر عن الإدراك. بالنسبة إلى معظم الناس هي ليست حدثاً بل عملية يخوضونها. وحتى أولئك البشر النادرون الذين يختبرون يقظة مفاجئة ودراماتيكية يبدو أنه لا رجعة عنها، سيظلون يخوضون في سياق عملية تتدفق فيها حالة الوعي الناشئة وتحوّل كل ما يفعلونه، وبالتالي تصبح جزءاً لا يتجزأ من حياتهم.

بدلاً من أن تضيع في أفكارك، فإنك تتعرف على نفسك، في يقظتك، بوصفك الوعي الذي يقف وراء هذه الأفكار. وعندئذ لا يعود التفكير نشاطاً يقع في مجال خدمة الذات ويستولي عليك ويتحكّم بحياتك. بل يحلّ محله الإدراك.

وبدلاً من أن يتحكم الفكر بحياتك، يصبح خادماً وعيك. فالإدراك هو اتصال واع بالذكاء الكوني الذي مرادفه "الحضور": الوعي من دون تفكير.

ويعدّ إطلاق عملية اليقظة عملاً من أعمال السمور. لا يمكنك دفعها إلى الحدوث، ولا أن تحضّر نفسك لها أو تراكم الرصيد باتجاهها. وليس هناك من تسلسل صارم من الخطوات المنطقية التي تؤدّي إليها، وإن كان العقل يحبّذ مثل هذا التسلسل. لست بحاجة إلى أن تصبح مستحقاً لها مسبقاً، فهي قد تأتي إلى الخاطئ قبل القديس، لكن ليس بالضرورة أيضاً. ولهذا السبب فإن السيد المسيح ارتبط بكافة أنواع البشر لا الصالحين فحسب. لا شيء يمكنك فعله للوصول إلى اليقظة. كل ما تفعله سيكون "الأنا" في سعيها إلى إضافة اليقظة أو التنوير إلى ذاتها بوصفه - أي التنوير - أعزّ ما تملكه وبالتالي تجعل ذاتها أهم وأكبر. بدلاً من بلوغ اليقظة فإنك تضيف مفهوم اليقظة إلى عقلك، أو الصورة الذهنية عن نفسك كشخص متنور غريب الأطوار، ثم تحاول عيش هذه الصورة، وهو بالضرورة عيش يفتقر إلى الأصالة - دور آخر لا واع تلعبه "الأنا".

إذن، إذا لم يكن ثمة ما يمكنك فعله حيال اليقظة، سواء قد حدثت سلفاً أم لم تحدث بعد، فكيف يمكن أن يكون هدف حياتك الأول؟ ألا يوحي الهدف ضمناً أنك تستطيع فعل شيء حيال الأمر؟

فقط اليقظة الأولى، أولى لمحات الوعي دونما تفكير، يحدث عن طريق النعمة، من دون تدخل منك. إذا وجدت هذا الكتاب غير مفهوم أو بلا معنى، فإن هذه اليقظة لم تحدث لك بعد. وإذا ما تجاوب شيء فيك معه، وتعرفت بطريقة ما على الحقيقة فيه، فهذا يعني أن عملية اليقظة قد بدأت. وما أن تبدأ فلا يمكن التراجع عنها، وإن كان يمكن تأخيرها بفعل "الأنا". سوف تطلق قراءة هذا الكتاب، بالنسبة إلى بعضهم، عملية اليقظة هذه. وبالنسبة إلى آخرين فالغرض

من الكتاب مساعدتهم على إدراك أنهم بدأوا فعلاً عملية اليقظة وبالتالي ، على تكثيف وتسريع هذه العملية. وظيفة أخرى لهذا الكتاب هي مساعدة الناس على التعرف على "الأنا" في ذاتهم متى حاولت أن تعاود السيطرة وتحجب الوعي الناهض. وبالنسبة إلى بعضهم تحدث اليقظة حين يصبحون واعين فجأة بمختلف الأفكار التي يفكرون بها عادة، ولاسيما الأفكار السلبية المستمرة التي ربما كانوا متماهين معها طوال حياتهم. فجأة ثمة وعي يدرك الفكر لكنه ليس جزءاً منه.

ما الفرق بين الإدراك والتفكير؟ الإدراك هو الفضاء الذي يتواجد فيه الفكر حين يصبح هذا الفضاء على وعي بذاته.

ما أن تلمح الإدراك أو "الحضور" ، حتى تعرفه مباشرة. فهو لا يعود مجرد مفهوم في عقلك. عندئذ يمكنك اتخاذ خيار واع بأن تكون حاضراً بدلاً من الانغماس في ضروب من الفكر لا طائل منها. تستطيع دعوة "الحضور" إلى حياتك، أي أن تخلق فضاء. ومع نعمة اليقظة تأتي المسؤولية. يمكنك إما أن تحاول الاستمرار في حياتك كأن شيئاً لم يحدث، وإما يمكنك رؤية أهميته والتعرف على الوعي الناهض بوصفه أهم ما يمكن أن يحدث لك. وعندها يصير فتح ذاتك أمام الوعي الناهض وجلب نوره إلى هذا العالم، الهدف الأساس من حياتك.

"أريد معرفة عقل الرب" ، قال إينشتاين ، "أما البقية فتفاصيل". ما هو عقل الرب؟ إنه الوعي. ما الذي يعنيه أن تعرف عقل الرب؟ أن تكون واعياً. ما هي التفاصيل؟ إنها هدفك الخارجي وكل ما يحدث خارجياً.

وإذن، بينما تنتظر ربما حدوث شيء مهم في حياتك، قد لا تلاحظ أن أهم ما يمكن حدوثه مع الكائن البشري قد حدث لك: بداية عملية الفصل بين التفكير والإدراك.

كثيرون ممن يمرون بالمراحل الأولى من عملية إدراكهم، لا يعودون واثقين من دفهم الخارجي. ما يقود العالم لا يعود هو ما يقودهم. حين يرون جنون حضارتنا بوضوح تام، ربما يشعرون بأنهم مغتربون عن الثقافة المحيطة بهم. بعضهم يشعر أنه يعيش في أرض قفر بين عالمين. هؤلاء لا تعود "الأنا" تتحكم بهم، لكن الإدراك الناهض لم ينفذ كلياً إلى حيواتهم، ولم يندمج الهدفان الخارجي والداخلي معاً.

### حوار حول الهدف الداخلي

يلخص الحوار الآتي ويكثف حوارات لا تحصى أجريتها مع أناس كانوا يبحثون عن الهدف الحقيقي من حياتهم. هناك شيء حقيقي حين يخاطب كينونتك الأعمق ويعبر عنها، وحين يكون متناغماً مع هدفك الداخلي. ولهذا السبب أوجه اهتمام هؤلاء الأشخاص أولاً إلى هدفهم الداخلي الأولي.

لا أعرف ما هو بالضبط، لكنني أريد بعض التغيير في حياتي. أريد التوسع: أريد الانخراط في فعل شيء ذي معنى، وأجل أريد الازدهار والحرية التي تأتي معه. أريد أن أفعل شيئاً مهماً، شيئاً يحدث فرقاً في عالمنا. لكن إذا سألتني ما الذي أريده بالتحديد، سأضطر إلى الإجابة ب: لا أعرف. أيمكنك مساعدتي في العثور على الهدف الحقيقي من حياتي؟

هدفك هو أن تجلس هنا وتتكلم إليّ، لأنه هذا المكان الذي أنت فيه وهذا ما تقوم به. قبل أن تنهض وتنشغل بفعل شيء آخر، فإن هذا هدفك الحالي. هدفني إذن أن أجلس في مكتبي طوال الثلاثين عاماً الآتية حتى أستقيل أو يجري تسريحتي؟



أنت لست في مكتبك الآن، فهذا إذن ليس هدفك. حين تكون بالفعل في مكتبك وتفعل أي شيء كان، عندئذ يكون هذا هدفك. ليس طوال الثلاثين عاماً المقبلة، بل الآن.

أظن أن هناك سوء تفاهم هنا. بالنسبة إليك، الهدف يعني ما تفعله الآن؛ بالنسبة إليّ يعني الهدف الشامل من الحياة، شيء كبير ومهم يضمن معنى على ما أقوم به، شيء يُحدث فرقاً. تقليب الأوراق في المكتب ليس هو هذا الشيء. أنا أكيد من هذا.

ما دمت غير واع للكينونة، ستبحث عن المعنى ضمن بعد الفعل والمستقبل، أي بعد الزمن. وأياً كان المعنى أو التحقق الذي تجده سيتلاشى أو سيتكشف بوصفه وهمياً. وبكل تأكيد سيدمره الزمن. أي معنى نعثر عليه ضمن هذا المستوى لا يكون صحيحاً إلا وقتياً ونسبياً.

على سبيل المثال، إذا كان حملك لأطفالك يمنح حياتك معنى، فما الذي يحدث حين تنتهي حاجتهم إليك وربما يكفون عن الإصغاء إليك؟ إذا كانت مساعدة الآخرين هي المعنى، فأنت تعتمد على أن يظلّوا أسوأ حالاً منك لكي يستمرّ معنى حياتك وتشعر بالرضا عن ذاتك. إذا كانت الرغبة في أن تتفوق أو تفوز أو تنجح في هذا العمل أو ذاك، تمنحك معنى، فماذا لو لم تفز أو انتهى حظك من الفوز ذات يوم، مثلما سيحدث حتماً؟ ستضطر عندها إلى البحث في مخيلتك أو ذاكرتك، وهما مكانان غير مرضيين بتاتاً، لكي تشعر ببعض المعنى لحياتك. إن النجاح في أي مجال من المجالات له معنى ما دام هناك الآلاف أو الملايين سواك ممن لا ينجحون، فأنت بحاجة إذن إلى إخفاق الآخرين لكي يكون لحياتك معنى.

لا أقصد بهذا أن مساعدتك الآخرين، واهتمامك بأطفالك، والبحث عن التميز في أي مجال تعمل به، هي أمور لا قيمة لها. فهي بالنسبة إلى كثيرين جزء مهم من هدفهم الخارجي، لكن الهدف الخارجي وحده دائماً نسبي وغير مستقر ووقتي. وهذا لا يعني أنك لا ينبغي أن تضطلع بهذه الأنشطة، بل إنه عليك ربطها بهدف أولي، داخلي، لكي يتدفق معنى أعمق إلى ما تفعله.

من دون العيش بانسجام واتساق مع هدفك الأولي، فأَيّ هدف تخرج به لحياتك، ولو كان خلق الجنة على الأرض، سيكون من فعل "الأنا" وسيدمره الزمن. آجلاً أم عاجلاً سيؤدي إلى المعاناة. إذا تجاهلت هدفك الداخلي، فمهما كنت تفعل، ولو بدا روحانياً، ستتسلل "الأنا" إلى طريقة فعلك له، وبالتالي فإن الوسائل ستخرب الغاية. يشير القول الشائع "الطريق إلى جهنم معبد بالنوايا الخيرة"، إلى هذه الحقيقة. بكلمات أخرى، ليس الأولي أهدافك أو أفعالك، بل حالة الوعي الذي تنبثق منها. إن تحقيقك لهدفك الأولي يرسى الأساس لواقع جديد، لأرض جديدة. وحين يصبح الأساس قائماً، فإنه يمدّ هدفك الخارجي بالقوة الروحية، لأن أهدافك ونواياك ستكون متحدة مع النبض الثوري للكون.

يحدث الفصل بين التفكير والإدراك، الذي هو في صلب هدفك الأولي، عبر إبطال الزمن. لا نتكلم هنا عن الوقت الذي نستعمله للحاجات العملية، أي وقت الساعات، بل عن الوقت السايكولوجي (النفسي)، وهو عادة شديدة التجذر في العقل في البحث عن الامتلاء في الحياة في المستقبل، حيث لا يمكن العثور عليه، وتجاهل نقطة الوصول الوحيدة إليه: اللحظة الراهنة.

حين تعتبر ما تفعله أو أين أنت هدفاً أولاً في حياتك، فإنك تبطل الزمن. وهذا يمنحك قوة هائلة. فإبطال الزمن في ما تفعله يوفر لك أيضاً الصلة بين أهدافك الداخلية والخارجية، بين الكينونة والفعل. حين تبطل الزمن، فإنك

تبطل "الأنا" أيضاً. أياً كان ما تفعله، فستفعله ببراعة استثنائية، لأن الفعل نفسه يصبح محور اهتمامك. عندئذ يصبح فعلك القناة التي يدخل الوعي من خلالها إلى العالم. وهذا يعني أن هناك نوعية في ما تفعله، حتى ولو كان أبسط الأشياء مثل قلب أوراق دليل الهاتف أو السير في الغرفة. الهدف الأساسي لتقليب الصفحات هو قلب الصفحات؛ الهدف الثانوي هو التوقف للعثور على رقم معين. الهدف الأولي من السير في الغرفة هو السير في الغرفة؛ الهدف الثانوي هو الإتيان بكتاب من طرفها المقابل، ولحظة تحمل الكتاب، يصبح هذا هدفك الأساسي.

لعلك تتذكر المفارقة الكامنة في الزمن التي سبق وتكلمنا عنها: أياً كان ما تفعله فهو يتطلب وقتاً، بيد أنه يجري دائماً الآن. وإذن، بينما هدفك الأولي بإبطال الزمن، فهدفك الخارجي يتعلق بالضرورة بالمستقبل، وبالتالي لا يمكن أن يتواجد من دون زمن. لكنه دائماً هدف ثانوي. كلما شعرت بالقلق أو الضغط، يكون الهدف الخارجي هو المسيطر، وتكون قد فقدت هدفك الخارجي ونسيت أن حالة وعيك هي الأولية، وكل شيء آخر ثانوي.

الآن يمنعني العيش على هذا النوع عن البحث عن إنجاز شيء أعظم؟  
أخشى أنني سأبقى عالقاً في القيام بأشياء صغيرة لبقية حياتي، أشياء بلا نتائج.  
أخشى ألا أرتفع أبداً فوق مستواي المتواضع، وألا أجرؤ على تحقيق شيء عظيم، ألا أحقق إمكانياتي الكامنة.

إن العظيم ينشأ من الأشياء الصغيرة التي نمارسها باهتمام وتقدير. حياة كل واحد منا تتكون فعلياً من أشياء صغيرة. العظمة هي تجريد ذهني وخيال مفضل للأنا. المفارقة هي أن أساس العظمة هو الاحتفاء بالأشياء الصغيرة الموجودة في اللحظة الراهنة بدلاً من السعي وراء فكرة العظمة. اللحظة الراهنة دائماً صغيرة

بمعنى أنها دائماً بسيطة، لكنها تخفي القوة العظمية. مثل الذرة، فهي من أصغر الأشياء، لكنها تحتوي على قوة هائلة. فقط حين تنسجم وتتساوق مع اللحظة الراهنة تمتلك مدخلاً إلى هذه القوة. أو قد يكون أصح القول إنها هي عندئذ يكون لها مدخل إليك وإلى العالم عبرك. وقد كان السيد المسيح يشير إلى هذه القوة حين قال: "لست أنا لكنه الأب عبري من يقوم بالأعمال" و"أنا بذاتي لا أقدر على فعل شيء". القلق، الضغط والسلبية تحرمك من هذه القوة. وتعيدك إلى وهم أنك منفصل عن القوة التي تسيّر الكون. تشعر بالوحدة من جديد، وتكافح ضدّ شيء ما أو تسعى إلى إنجاز هذا الأمر أو ذاك. لكن لماذا ينشأ القلق والتوتر والسلبية؟ لأنك أدت ظهرك للحظة الراهنة. ولماذا فعلت ذلك؟ لأنك فكرت أن هناك ما هو أهم منها. نسيت هدفك الأساسي. خطأ صغير واحد، سوء تفسير واحد، يخلق عالماً من المعاناة.

عبر اللحظة الراهنة تمتلك مدخلاً إلى قوة الحياة ذاتها، تلك التي لطالما سميت تقليدياً "الرب". ما أن تحيد عنها، حتى لا يعود الرب واقعاً في حياتك، ولا يبقى سوى المفهوم العقلي عن الرب، الذي يؤمن به بعضهم، وينكره بعضهم الآخر. وحتى الإيمان بالرب هو بديل متواضع لعيش واقع الرب الذي يتكشف في كل لحظة من لحظات حياتك.

ألا يوحي الانسجام التام مع اللحظة الراهنة بانقطاع كل ما عداه من حركة؟  
ألا يوحي وجود أيّ هدف أن هناك انقطاعاً مؤقتاً لذلك الانسجام مع اللحظة الراهنة، وربما إعادة تأسيس الانسجام على مستوى أعلى أو ربما أكثر تعقيداً ما أن يتحقق الهدف؟ أتخيل أن الشجيرة التي تشق طريقها من التربة لا تستطيع أن تكون منسجمة بالكامل مع اللحظة الراهنة أيضاً، لأن لديها هدفاً: تريد أن تكون شجرة كبيرة. ربما حين تبلغ النضج تصبح قادرة على العيش بانسجام مع اللحظة الراهنة.

إن الشجيرة لا تريد شيئاً لأنها متحدة مع الشامل ، والشامل يتحرك من خلالها. "انظروا إلى زنابق الحقل كيف تنمو"، قال السيد المسيح، "فهي لا تكدح ولا ينبت لها شوك. لكن حتى سليمان بكلّ عظمته لم يكن مكسواً مثلما هي هذه الزهرات". يمكننا القول إن الشمول أو الكلّ - الحياة - يريد أن تصبح الشجيرة شجرة، لكن الشجيرة لا ترى نفسها كشيء منفصل عن الحياة وبالتالي لا تريد شيئاً لنفسها. فهي واحد مع ما تريده الحياة. ولهذا فهي ليست قلقة ولا متوترة. وإذا كان يجب أن تموت قبل النضج فستمتوت براحة. فهي خاضعة للموت بقدر خضوعها للحياة. تستشعر، وإن بغموض، تجذرها في الكينونة، في الحياة الأبدية الواحدة وعديمة الشكل.

مثل حكماء "التاو" في الصين القديمة، يلفت السيد المسيح نظرنا إلى الطبيعة لأنه يرى فيها قوة تعمل قد فقد البشر صلتهم بها. إنها قوة الكون الإبداعية. ويتابع السيد المسيح أنه إذا كان الرب يكسو زهرة بسيطة كهذه بأحلى حلة، فكم أجمل الحلة التي يلبسها لك كبشري. أي أنه بينما تشكل الطبيعة تعبيراً رائعاً عن النبض الثوري للكون، فحين يصير البشر منسجمين مع الذكاء الذي يقف وراء الطبيعة، فسيعبرون عن النبض نفسه على مستوى أعلى وأكثر إعجازاً.

إذن، كن صادقاً مع الحياة لكي تكون صادقاً تجاه هدفك الداخلي. بينما تصير حاضراً وبالتالي كلياً في ما تفعله، تصبح أفعالك مشحونة بقوة روحية. في البداية قد لا يكون هناك تغيير كبير في ما تفعله - لكن ما يتغير هو كيفية قيامك به. الهدف الثانوي هو كل ما تريد تحقيقه من خلال الفعل. بينما كان مفهوم الهدف مرتبطاً دائماً بالطبيعة، فهناك اليوم هدف أعمق لا يمكن العثور عليه إلا في الحاضر، عبر إنكار الزمن.

حين تلتقي أناساً، في العمل أو سواه، أعطهم اهتمامك الكامل. فأنت لست موجوداً هناك كشخص بل كحقل من الوعي، من الحضور المتنبه. السبب الأصلي للتفاعل مع شخص آخر - بيع أو شراء شيء ما منه، طلب معلومات أو تقديمها، وهكذا دواليك - يصبح الآن ثانوياً. فحقل الطاقة الذي ينشأ بينكما يصبح هو الهدف الأولي للتفاعل، يصبح فضاء الإدراك أهم مما قد تتكلمان بشأنه، ومن الأغراض المادية أو الفكرية. تصبح الكينونة الإنسانية أهم من أشياء هذا العالم. وهذا لا يعني أن تهمل أياً كان ما يجب فعله على المستوى العملي. في الحقيقة، فإن العمل لا يجري بسهولة أكبر فحسب، بل بقوة أكبر، حين يتم الاعتراف ببعد الكينونة وبذا يصبح أولياً. إن ولادة حفل الوعي الموحد بين البشر هو العامل الأهم في العلاقات على الأرض الجديدة.

*هل فكرة النجاح هي مجرد فكرة أنوية؟ وكيف تقيس النجاح الحقيقي؟*

سيقول لك العالم إن النجاح هو إنجاز ما قد بدأت بفعله. سيقول لك إن النجاح يكمن في الفوز، وإن العثور على الاعتراف و/ أو الازدهار هما مكونان أساسيان لأي نجاح. كل ما سبق أو بعضه هي عادة منتجات ثانوية للنجاح، لكنهما ليسا النجاح. تشغل الفكرة التقليدية عن النجاح بتتبع ما تفعله. بعضهم يقول إنه حصيلة توليفة من العمل الشاق والحظ، أو الإرادة والموهبة أو أن تكون في المكان المناسب في الوقت المناسب. بينما قد يكون أي من العوامل المذكورة يساهم في تحقيق النجاح، لكنه لا يمثل جوهره. لا يمكنك إلا أن تكون ناجحاً. لا تدع هذا العالم المجنون يقول لك إن النجاح هو أكثر من لحظة راهنة ناجحة. وما هي هذه؟ أن يكون هنالك إحساس بالوعي في ما تفعله، ولو كان أبسط الأفعال. فالوعي تتضمن الاهتمام والعناية، اللذين يأتيان مع الإدراك. النوعية تتطلب "حضورك".

لنفترض أنك رجل أعمال وبعد سنتين من الضغط المكثف نجحت أخيراً في إنتاج منتج يباع جيداً ويجني لك المال. أهذا نجاح؟ بالمقاييس التقليدية أجل. في الواقع، لقد أنفقت سنتين من حياتك ملوثاً جسديك، ومعها الأرض، بطاقة سلبية، وجعلت نفسك ومن حولك بائسين، وأثرت على غيرهم ممن لم تلتقهم. إن الافتراض اللا واعي وراء هذا كله هو أن النجاح هو حدث مستقبلي، وأن الغاية تبرر الوسيلة. لكن الغاية والوسيلة واحد. وإذا لم تساهم الوسائل في السعادة البشرية، فلن تفعل الغاية. والنتيجة التي لا تنفصل عن الأفعال التي أدت، مفسدة أساساً بسبب تلك الأفعال، وبالتالي ستخلق المزيد من التعاسة. هذا فعل قدرتي، وهو تأييد لا واع للتعاسة.

كما بت تعرف، فإن هدفك الثانوي أو الخارجي يقع ضمن بعد الزمن، أما هدفك الأساسي فلا ينفصل عن "الآن" ويتطلب بالتالي إنكار الزمن. كيف يجري التوفيق بينهما؟ من خلال إدراك أن رحلة حياتك كلها تتكوّن بالمطلق من الخطوة التي تقوم بها في هذه اللحظة. ليس هنالك سوى هذه الخطوة الواحدة، وبالتالي تمنحها اهتمامك الكامل. وهذا لا يعني أنك لا تعرف إلى أين أنت متّجه؛ بل تعني فحسب أن هذه الخطوة أولية، أما الوجهة فثانوية. وما تلاقيه ما أن تصل إلى وجهتك يعتمد على نوعية هذه الخطوة الواحدة. بكلمات أخرى: ما يحمله لك المستقبل يعتمد على حال وعيك الآن.

حين يصبح الفعل متشرباً بالنوعية اللا زمنية للكينونة، فهذا هو النجاح بعينه. ما لم تتدفّق الكينونة إلى الفعل، ما لم تكن حاضراً، فإنك تخسر نفسك في كل ما تفعله. كما أنك تخسر نفسك بالتفكير، كما في ردود أفعالك تجاه ما يحدث على الصعيد الخارجي.

ما الذي تعنيه تحديداً حين تقول "إنك تفقد نفسك"؟

إن جوهر ماهيتك هو الوعي. حين يصبح الوعي (أنت) في تمامه كلي مع التفكير وبالتالي ينسى طبيعته الجوهرية، فإنه يفقد نفسه في الفكر. وحين يتماهى مع التشكيلات الذهنية - العاطفية مثل التطلب والخوف - وهما الهدفان الأوليان المحركان لنا - فإنه يفقد نفسه في هذه التشكيلات. كما يفقد الوعي نفسه حين يتماهى مع الفعل وردّ الفعل تجاه ما يحدث. كل فكرة، كل رغبة أو خوف، كل فعل وردّ فعل، يتشرب عندئذ بإحساس زائف بالذات لا يسعه تحسس الفرح البسيط في الكينونة وبالتالي يسعى إلى المتعة، وأحياناً حتى إلى الألم، كبدائل عنه. هذا هو العيش في غفلة عن الكينونة. في تلك الحالة من الغفلة عن ماهيتك، كل نجاح ليس أكثر من وهم عابر. مهما أنجزت، سرعان ما ستشعر بالتعاسة من جديد، أو ستستغرق كلياً في مشكلة أو معضلة جديدة.

كيف أنتقل من إدراك هدفي الداخلي إلى ما يجدر بي فعله على المستوى الخارجي؟

يختلف الهدف الخارجي من شخص إلى شخص، ولا هدف خارجياً يستمر إلى الأبد. فهو خاضع للزمن، ثم يحلّ محله هدف خارجي آخر. إن مدى تغيير تركزك لهدف داخلي من اليقظة لظروف حياتك الخارجية، يختلف أيضاً إلى حدّ كبير. بالنسبة إلى بعض الناس، هناك انفصال مفاجئ أو تدريجي عن الماضي: عملهم، أوضاعهم المعيشية، علاقاتهم - كل شيء يخضع لتغيير عميق. قد يتسببوا هم ببعض التغيير، لا عبر قرارات مؤلمة، بل عبر إدراك مفاجئ: هذا ما عليّ فعله. فالقرار يصل جاهزاً. وهو يأتي عبر الإدراك لا التفكير. تصحو ذات صباح وتعرف ما عليك فعله. بعض الناس يجدون أنفسهم يخرجون من بيئة عمل مجنونة أو وضع معيشي مجنون. لذا قبل أن تكتشف ما الصواب لك على المستوى الخارجي، قبل أن تكتشف ما هو الشيء الناجع، ما يتوافق



مع الوعي المستيقظ، قد يكون عليك أن تكتشف ما ليس صائباً، ما لم يعد ناجعاً، وما لا يتوافق مع هدفك الداخلي.

قد تأتيك أشكال أخرى من التغيير بشكل مفاجئ من الخارج. لقاء بالصدفة تدخل فرصة جديدة إلى حياتك. عائق قديم أو نزاع ما يتلاشى. إما أن يخوض أصدقاؤك هذا التحول الداخلي معك وإما يستعدون عنك. بعض العلاقات تنتهي، بعضها الآخر يتعمق. قد يجري تسريحك من عملك، أو تصبح عامل تغيير إيجابي في مكان عملك. يتركك شريكك أو تصل معه إلى مستوى جديد من الحميمية. بعض التغييرات قد يبدو سلبياً لكنك سرعان ما تدرك أن ثمة مساحة قد نشأت في حياتك لبروز شيء جديد.

قد تكون هناك فترة من اللا أمان واللا يقين. ماذا أفعل؟ بما أن الأنا ما عادت تتحكم بحياتك، فالحاجة السيكولوجية إلى أمان خارجي، والذي هو وهمي بأي حال، تصبح أقل. تصير قادراً على العيش مع اللا يقين، وتفتح في حياتك احتمالات لا متناهية. وهذا يعني أن الخوف لم يعد عاملاً مسيطراً على ما تفعله ولا عاد يمنعك من التحرك لإحداث التغيير. وقد لاحظ الفيلسوف الروماني تاكيتوس Tacitus، عن حق، أن "الرغبة بالأمان تقف ضد كل مشروع عظيم ونبيل". إذا كان اللا يقين غير مقبول من طرفك، فإنه يتحول إلى خوف. أما إذا قبلته تماماً فيتحول إلى مزيد من الحياة والتنبه والإبداع.

قبل بضع سنوات، ونتيجة لدافع داخلي قوي، خرجت من مهنة أكاديمية كان العالم ليسميتها "واعدة"، وخرجت إلى حال من اللا يقين التام؛ وانطلاقاً من ذلك، بعد بضع سنوات، برز تقمصي الجديد كمعلم روحي. بعدها بوقت طويل حصل شيء مشابه، وكان الدافع الداخلي أن أتخلى عن بيتي في إنكلترا وأنتقل إلى الساحل الغربي من شمال أمريكا. وقد أطعت هذا الدافع مع أنني لم أكن

أعرف سببه. ومن تلك الخطوة باتجاه اللا يقين جاء كتابي "قوة الآن"، الذي كتبت معظمه في كاليفورنيا وكولمبيا البريطانية عندما لم يكن عندي بيت يخصني. لم يكن لدي أي مدخول وعشت على مدخراتي التي كانت تنفذ سريعاً. في الحقيقة كل شيء استقر بصورة رائعة في مكانه الصحيح. نفذ مني المال مع اقترابي من إنهاء الكتاب. اشترت ورقة يانصيب وفزت بألف دولار، جعلتني أستمّر حتى نهاية الشهر.

لكن لن يكون الجميع مضطرين إلى خوض تغيير جذري في ظروفهم الخارجية. فعلى الطرف الآخر لديك أناس يبقون حيث هم ويوظفون على ممارسة ما يمارسونه. بالنسبة إليهم وحده كيف يتغير لا ال ماذا. وهذا ليس بسبب الخوف أو القصور الذاتي. فما يفعلونه هو مركبة رائعة لكي يأتي عليها الوعي إلى هذا العالم، ولا يحتاج إلى سواها. هؤلاء أيضاً يساهمون في ولادة الأرض الجديدة.

ألا يفترض أن يكون هذا حال الجميع؟ إذا كان تحقيق هدفك الداخلي متحداً مع اللحظة الراهنة، فلماذا ينبغي أن يشعر أحد بالحاجة إلى مغادرة عملهم ووضعهم المعيشي الحالي؟

أن تكون واحداً مع الآن لا يعني ألا تحرك التغيير أو أن تصبح عاجزاً عن التحرك. لكن الدافع للحركة يأتي من مستوى أعمق، لا من التطلب الأنوي أو الخوف. فالانسجام الداخلي مع اللحظة الراهنة يفتح وعيك ويجعلها منسجمة مع الكل، الذي تشكل اللحظة الراهنة جزءاً أساسياً منه. الكل، شمولية الحياة، تتحرك عندئذ عبرك.

ما الذي تعنيه بالكل؟

من جهة يكون الكل ، كل ما هو موجود. إنه العالم أو الكون. لكن جميع الأشياء الموجودة، من الميكروبات إلى البشر إلى المجرات، ليست بأشياء أو كينونات منعزلة عن بعضها بعضاً، لكنها تشكل جزءاً من شبكة من العمليات المتداخلة متعددة الأبعاد.

هناك سببان لماذا لا نرى هذا وحدة، ولماذا نرى الأشياء منعزلة. الأول هو الإدراك الذي يختزل الواقع إلى ما هو مفهوم بالنسبة إلينا عبر مجموعة صغيرة من الحواس: ما يمكننا رؤيته وسماعه وشمّه وتذوّقه ولمسه. لكن حين ندرك من دون تفسير أو تصنيف عقلي، ما يعني من دون إضافة الفكر إلى إدراكاتنا، يمكننا أن نظلّ نحسّ بصلة أعمق تحت إدراكنا للأشياء التي تبدو منعزلة.

السبب الآخر الأكثر جدية لوهم الانعزال هذا هو التفكير القهري. فحين نكون عالقين في تيارات متواصلة من التفكير القهري يتشظى الكون بالفعل بالنسبة إلينا، ونفقد القدرة على الإحساس بالتداخل بين كل الموجودات. فالتفكير يجزئ العالم إلى شظايا جامدة لا حياة فيها. فينشأ عن مثل هذه النظرة المجزأة للحياة أفعال تفتقر إلى الذكاء، بالغة التدمير.

بيد أن هناك أيضاً مستوى أعمق في الكلّ من تداخل كل ما في الوجود. وفي هذا المستوى الأعمق كل شيء واحد. إنه "المصدر"، الحياة الواحدة الخفية. إنه الذكاء الأبدي الذي يعبر عن نفسه ككون يتكشف في الزمن.

يتكوّن الكلّ من الوجود والكينونة، من الظاهر وغير الظاهر، من العالم والرب. فحين تصير متناغماً مع الكلّ، تصبح جزءاً واعياً من تداخل الكلّ ومن هدف هذا التداخل: ظهور الوعي في هذا العالم. وكنتيجة لذلك، فإن حدوثات عفوية مساعدة، ولقاءات بالصدفة، ومصادفات، وأحداثاً متزامنة، تحدث أكثر بكثير. يسمي كارل يانغ التزامنية "مبدأ اتصال عرضي". وهذا يعني أنه ليس هناك

صلة سببية بين الأحداث المتزامنة على المستوى الظاهر من واقعنا. إنه تعبير خارجي عن ذكاء كامن يقف وراء عالم المظاهر واتصال أعمق لا يسع عقلنا فهمه. لكننا نستطيع أن نكون مساهمين واعين في تكشف الذكاء، ذلك الوعي المتفتح.

توجد الطبيعة في حال من الوحدة اللا واعية مع الكل. لهذا مثلاً لم تقتل حيوانات برية في كارثة تسونامي عام 2004. فكونها على اتصال أكبر بالكل من البشر أمكنها أن تحسّ باقتراب تسونامي قبل فترة طويلة من أن يرى أو يُسمع وبالتالي كان بوسعها التراجع إلى مناطق أعلى. ربما حتى هذا الكلام ينظر إلى الأمر من منظور بشري. لعلها على الأرجح وجدت نفسها تنتقل إلى مناطق أعلى من دون أن تعرف السبب. ففعل هذا الأمر لذلك السبب هي طريقة العقل في تجزئة الواقع؛ أما الطبيعة فتعيش في وحدة لا واعية مع الكل. إنه هدفنا وقدرنا أن نأتي ببعيد جديد إلى هذا العالم عبر العيش في وحدة واعية مع الكلية وفي تناغم واع مع الذكاء الكوني.

أيمكن أن يستعمل الكلّ العقل البشري لكي يخلق أشياء أو يحقق وضعيات متناغمة مع هدفه؟

أجل، متى وجد الالمهم الذي يترجم كـ "روح" وحماسة، ما يعني أنه ثمة "في الرب" تقوية تتجاوز ما يقدر عليه شخص واحد.



## الفصل العاشر

### أرض جديدة

اكتشف علماء الفلك دليلاً يقترح أن الكون ظهر إلى حيز الوجود قبل 15 مليار عام، في انفجار كوني ما فتى يتمدد منذ ذلك الوقت. لم يكن يتمدد فحسب بل يزداد تعقيداً ويصبح أكثر فأكثر اختلافاً. ويفترض بعض العلماء أيضاً أن هذه الحركة من الوحدة إلى التعدد ستمضي بالعكس في نهاية المطاف. وعندئذ سيتوقف الكون عن التمدد ويعاود الانكماش ثانية حتى يعود أخيراً إلى اللا ظاهر، العدم غير القابل للتصور، الذي انبثق منه - وربما يعيد دورات الولادة، والتمدد، والانكماش والموت، مرة بعد مرة. لأي غرض؟ "لماذا يتكبد الكون مسافة الانوجداد أساساً؟"، يسأل عالم الفيزياء ستيفن هوكينغ، مسجلاً في الآن نفسه أنه ليس من نموذج رياضي يمكنه أن يقدم الإجابة أبداً.

ولكن إذا نظرت إلى الداخل، بدلاً من الخارج، تكتشف أن لديك هدفاً داخلياً وخارجياً، وبما أنك انعكاس بالغ الصغر للكون الأكبر، فهذا يستتبع أن الكون أيضاً لديه هدف داخلي وخارجي لا ينفصل عن هدفك. الهدف الخارجي للكون هو أن يخلق الشكل ويختبر تداخل الأشكال - المسرحية، أو الدراما، أو أياً ما أسميتها. هدفه الداخلي هو أن يستيقظ على جوهره عديم الشكل. ثم يأتي التوفيق بين الهدفين الداخلي والخارجي: للإتيان بهذا الجوهر - الوعي - إلى

عالم الشكل وبالتالي تحويل العالم. الهدف النهائي لهذا التحول يتجاوز كل ما يستطيع العقل البشري تخيله أو فهمه. بيد أنه على هذا الكوكب، في هذا الوقت، هذا التحول هو مهمتنا نحن. أي التوفيق بين الهدف الداخلي والخارجي، المصالحة بين العالم والرب.

قبل أن نبحث في صلة تمدد الكون وانكماشه بحياتنا نحن، يجب أن نتذكر هنا أن لا شيء نقوله عن طبيعة الكون يجدر التعامل معه كحقيقة مطلقة. فلا المفاهيم ولا المعادلات الرياضية يمكنها تفسير اللا نهائي. وليس من فكرة يمكنها اختزال فسحة الكلّي. الواقع هو كلّ موحد، لكن الفكر يقوم بتجزأته. وهذا يتسبب بسوء إدراك أصلي من قبيل أن هناك أشياء وأحداثاً منفصلة عن بعضها بعضاً، أو أن هذا هو السبب في ذلك. كلّ فكرة تشير ضمناً إلى منظور، وكلّ منظور، بطبيعته، يشير ضمناً إلى المحدودية، ما يعني في النهاية أنها غير صحيحة - الفكرة - أو على الأقل ليست مطلقة. وحده الكلّ حقيقي، لكن الكلّ لا يمكن نطقه أو التفكير فيه. وكلّ شيء، إذ يُرى متجاوزاً حدود التفكير وبالتالي غير قابل لفهم العقل البشري، إنما يحدث الآن. كل ما كان أو ما سيكون هو الآن، خارج الزمن، الذي هو بناء عقلي.

كتوضيح للحقيقة النسبية والمطلقة، تأمل الشروق والغروب. حين نقول إن الشمس تشرق في الصباح وتغرب في المساء، فهذا صحيح، لكن نسبياً فحسب. لأنه خطأ وفقاً للشروط المطلقة. فقط من المنظور المحدود للمشاهد الموجود على سطح الكوكب أو على مقربة منه تشرق الشمس وتغرب. لكن إذا كنت بعيداً في الفضاء، ستري أن الشمس لا تشرق ولا تغيب، بل تشعّ دوماً. ومع ذلك، حتى بعد إدراك ذلك، يمكننا الاستمرار في التكلم عن الشروق والغروب، ونرى جمالهما، ونرسمهما ونكتب الشعر عنهما، وإن بتنا نعرف أنها حقيقة نسبية لا مطلقة.

وإذن فلنتابع كلامنا لبرهنة عن حقيقة نسبية أخرى: تشكل الكون ضمن شكل ثم عودته إلى اللا شكل، الذي يشير ضمناً إلى المنظور المحدود للزمن، ولنرى صلة ذلك بحياتنا. إن فكرة "حياتي الشخصية"، هي بالطبع منظور محدود من خلق الفكر، أي حقيقة نسبية أخرى. فليس هناك نهائياً ما يسمّى "حياتك" الشخصية، بما أنك والحياة واحد، لا اثنان.

## تاريخ وجيز لحياتك

إن تشكل العالم ثم عودته إلى حال اللا متشكل (اللا منظور) - أي تمدده وانكماشه - هما حركتان كونيتان يمكننا تسميتهما الخروج والعودة إلى الدار. هاتان الحركتان تنعكسان على امتداد الكون بأشكال شتى، كما في النبض والانقباض المتواصلين في حركة قلبك، وفي حركة الشهيق والزفير. فهي منعكسة جداً في دورات النوم واليقظة. كل ليلة، من دون أن تعلم، تعود إلى "المصدر" غير المتمظهر أو غير المتشكل للحياة، عندما تدخل في مرحلة النوم العميق الخالي من الأحلام، ثم تعاود الظهور ثانية في الصباح.

هاتان الحركتان، الخروج والعودة، تنعكسان أيضاً في دورات حياة كل واحد منا. فمن العدم، على سبيل المجاز، تظهر فجأة في هذا العالم. الولادة يليها التمدد. وليس هناك نموّ جسدي فحسب، بل نموّ في المعرفة والأنشطة والممتلكات والتجارب. كما أن مجال المؤثرات المحيطة بك يتمدد وتصبح حياتك أكثر تعقيداً. هذا وقت تكون فيه منهنك بالدرجة الأولى بإيجاد ومطاردة الهدف الخارجي. عادة هناك أيضاً نمو مماثل للأناء، الذي هو تماه مع كل الأشياء المذكورة أعلاه، وهكذا فإن هوية شكلك تصبح أكثر فأكثر تعريفاً. وهذا أيضاً الوقت الذي يميل فيه هدفك الخارجي - نموك - إلى أن يصبح مملوكاً من



"الأنا"، التي على عكس الطبيعة لا تعرف متى تتوقف عن التمدد ولديها شهية جامحة للأكثر.

وعندئذ، فقط حين تظن أنك نجحت في الوصول أو أنك تنتمي إلى الحالة التي وصلت إليها، تبدأ حركة العودة. ربما يبدأ أناس مقربون منك بالموت، أناس كانوا جزءاً من عالمك. ثم يضعف شكلك الفيزيائي؛ ويتقلص نطاق تأثيرك. بدلاً من أن تصبح أكثر، تصبح الآن أقل، وتتفاعل "الأنا" مع هذا من خلال زيادة القلق أو الإحباط. عالمك يبدأ بالانكماش، وقد تجد نفسك غير مسيطر على الوضع بعد الآن. بدلاً من التصرف بالحياة فإن الحياة هي التي تتصرف بك من خلال تقليص عالمك تدريجياً. وفي هذه الحال فإن الوعي المتماهي مع الشكل يبدأ الآن باختبار مرحلة الغروب، مرحلة تلاشي الشكل. ثم ذات يوم، أنت نفسك تختفي. كرسيك يبقى هناك. لكن بدلاً من جلوسك أنت عليه، ثمة مساحة شاغرة فحسب. لقد عدت من حيث جئت قبل سنوات قليلة.

في الحقيقة، تمثل حياة كل شخص - كل شكل حياة - عالماً، طريقة فريدة يختبر فيها الكون ذاته. وحين يتبدد شكلك، ينتهي أحد العوالم، من بين عوالم لا تعد ولا تحصى.

### اليقظة وحركة العودة

تحمل حركة العودة في حياة الإنسان، أي حركة وهن الشكل أو تلاشي، سواء بسبب التقدم في السن، أو المرض أو العجز، أو الخسارة، أو أي نوع من المآسي الشخصية، هذه الحركة تحمل إمكانية كبيرة لتحقيق اليقظة الروحية - أي انفصال - لا تماهي - الوعي عن الشكل. وبما أن هناك القليل جداً من الحقيقة الروحية في ثقافتنا المعاصرة، لا يجد كثير في هذا الأمر فرصة، لذا حين يحدث

لهم أو لشخص مقرب منهم، يحسبون أن خطأ رهيباً قد وقع، شيء ما كان يجدر به أن يحدث.

تتضمن حضارتنا الكثير من الجهل بالشرط الإنساني، وكلما ازداد جهلك الروحي، ازدادت معاناتك. بالنسبة إلى كثيرين، خصوصاً في الغرب، فإن الموت ليس أكثر من مفهوم مجرد، وبالتالي ليست لديهم فكرة ما يحدث للشكل البشري حين يدنو من الفناء. معظم العجزة والشيخوخ يجري وضعهم في دور لرعاية. ويتم إخفاء الأجساد الميتة، التي كانت في حضارات أعمق تعرض أمام الناس. حاول أن ترى جسداً ميتاً وسترى أن هذا ممنوع بحكم القانون، إلا إذا كان الميت من أفراد العائلة. وفي دور الجنازات، يضعون الماكياج على الوجه. لا يسمح لك إلا برؤية نسخة مجملّة عن الموت.

بما أن الموت مفهوم مجرد بالنسبة إلى معظم الناس، فإنهم غير مستعدين البتة للفناء الجسدي الذي ينتظرهم. وحين يدنو الموت تكون هنالك صدمة، وعدم فهم، وبأس وخوف عظيم. لاشيء يعود له أي معنى، لأن كل معنى الحياة وهدفها بالنسبة إليهم كان مرتبطاً بالتراكم، بالتعاقب، بالبناء، بالحماية وبالإشباع الحسي. كانت الحياة مرتبطة بالحركة الخارجية وبالتماهي مع الشكل، أي مع "الأنا". ولا يجد معظم الناس معنى وهم يرون حياتهم، عالمهم، يتعرض للفناء. ومع ذلك، فيحتمل أن يكون في هذه الحالة معنى أعمق مما هو موجود في الحركة الخارجية.

بالتحديد من خلال بداية الكهولة في حياة المرء، خلال الخسارة أو المأساة الشخصية، يبدأ البعد الروحي عادة بالدخول إلى حياة البشر. أي أن هدفهم الداخلي يبرز فقط مع تهاوي هدفهم الخارجي وتبدأ قوقعة "الأنا" بالتشقق. مثل هذه الأحداث يمثل بداية حركة العودة نحو فناء الشكل. لا بد من

أنه كان ثمة، في معظم الحضارات القديمة، فهم حدسي لهذه العملية ولهذا السبب كان يجري احترام العجائز وتبجيلهم. فهم كانوا مستودع الحكمة الذي يوفر بعد العمق الذي لا تستطيع أي حضارة الاستمرار طويلاً من دونه. في حضارتنا المتماهية كلياً مع البعد الخارجي للروح، والمتجاهلة للبعد الداخلي، فإن لكلمة عجوز وقعاً سلبياً عادة. فهي تساوي عدم الفائدة، وبالتالي نعتبر الإشارة إلى شخص ما بوصفه عجوزاً بمثابة الإهانة. ولكي نتفادى الكلمة، نستعمل كلمات ملطفة مثل المتقدم في السن، والكبير في العمر. وقد كانت "الجدّة" الأولى للأمة، شخصاً ذا أهمية عظمى. أما "التيتا" أو "ستي" كما نسميها اليوم فهي في أفضل الأحوال ظريفة. لماذا تعتبر الكهولة عجزاً؟ لأن التأكيد ينتقل فيها من الفعل إلى الكينونة، وحضارتنا التي ضاعت في الفعل، لا تعرف شيئاً عن الكينونة. تسأل: الكينونة؟ ما الذي تعنيه بهذه الكلمة؟

عند بعض الناس تتعرض حركة النمو باتجاه الخارج، أي حركة التمدد، لخلل كبير من خلال البداية المفاجئة لحركة العودة، أي حركة فناء الشكل. وفي بعض الحالات يكون هذا الخلل مؤقتاً، وفي بعضها الآخر يكون دائماً. نعتقد أن طفلاً صغيراً لا يجب أن يواجه الموت، لكن الحقيقة هي أن بعض الأطفال يضطرون بالفعل إلى مواجهة موت أحد الوالدين أو كليهما بسبب المرض أو حادث ما - أو حتى إمكانية موتهم هم. بعض الأطفال يولد مع عجز دائم يعوق التمدد الطبيعي لحياتهم. وقد تتعرض حياة المرء لأمر ما يحدث من هذه العملية في وقت مبكر من شبابه.

يمكن أن يكون الخلل في الحركة الخارجية، في وقت "يفترض ألا يحصل فيه"، أن يساهم في يقظة روحية مبكرة لدى الإنسان. في النهاية ليس من أمر لا يفترض حصوله، أي أن لا شيء يحدث وليس جزءاً من الكل الأعظم وهدفه. وبالتالي فإن تدمير أو إخلال الهدف الخارجي يمكن أن يساعدك على الوصول

إلى هدفك الداخلي ثم إلى ولادة هدف خارجي أعمق متناغم مع الداخل. وغالباً ما يصبح الأشخاص الذين عانوا في طفولتهم بالغين يتجاوز نضجهم سني عمرهم.

ما نخسره على صعيد الشكل، نكسبه على مستوى الجوهر. في الصورة التقليدية لـ "العرّاف الأعمى"، أو "الشافى الجريح" التي نجدتها في الحضارات والأساطير القديمة، فإن خسارة كبيرة معينة أو إعاقة ما على مستوى الشكل تتحوّل إلى مدخل إلى الروح. حين تتعرض لتجربة شخصية مباشرة ترى من خلالها الطبيعة غير المستقرّة لكل الأشكال، فإنك لا تبالغ مجدداً في تقدير الشكل ولا تخسر نفسك من خلال السعي الأعمى إليه أو ربط نفسك به.

لقد بدأت بداية إدراك الفرصة التي يمثلها تلاشي الشكل، وخصوصاً في الشيخوخة، في ثقافتنا المعاصرة. وعند غالبية الناس ما زالت هذه الفرصة مفقودة بصورة مأساوية، لأن "الأنا" تتماهى مع حركة العودة تماماً مثل تماهيتها مع حركة الخروج. وهذا ينتج عنه ازدياد قشرة "الأنا" صلابة، انقباض أكثر من أن يكون مدخلاً. عندئذ تمضي "الأنا" المتلاشية بقية أيامها في الأنين والشكوى، عالقة في الخوف أو الغضب أو الشفقة على الذات أو الإحساس بالذنب أو توجيه اللوم، أو سوى ذلك من الحالات الذهنية - العاطفية السلبية أو استراتيجيات التجنّب، مثل الارتباط بالذكريات والتفكير بالماضي والحديث عنه.

حين لا تعود "الأنا" متماهية مع حركة العودة في حياة الإنسان، تصبح الشيخوخة أو دنو الموت، ما هو مقصود منهما: باب إلى عالم الروح. لقد التقيت أناساً كانوا تجسيدا حياً لهذه العملية. فقد صاروا مشعّين. وصارت أشكال وهنهم شفاقة أمام نور الوعي.

في الأرض الجديدة سيجري الاعتراف كونياً بالشيخوخة، وسيجري تقديرها عالياً بوصفها وقتاً لتفتح الوعي. بالنسبة إلى أولئك الذين ما زالوا عالقين في ظروف حياتهم الخارجية، سيكون هذا وقت العودة متأخرين إلى الديار، بعد أن يستيقظوا على هدفهم الداخلي. بالنسبة إلى كثيرين غيرهم سيمثل هذا تكثيفاً وخلاصة لعملية وهن مستمرة.

## اليقظة والحركة الخارجية

لطالما كان التمدد (التوسع، النمو) الطبيعي لحياة الإنسان، والذي يتزامن مع الحركة الخارجية، ممتلكاً من قبل "الأنا"، ومستعملاً لتمددها الخاص. "انظر ماذا يمكنني أن أفعل. أراهن أنك لا تستطيع فعل ذلك"، يقول الطفل لرفيقه بينما يكتشف قوة جسده وقدراته المتزايدة. هذه إحدى أولى محاولات "الأنا" لتعزيز نفسها من خلال التماهي مع الحركة الخارجية ومفهوم "أكثر منك" وأن تقوي نفسها من خلال القضاء على الآخرين. وهذه بالطبع ليست إلا بداية إدراكات "الأنا" الخاطئة الكثيرة.

بيد أنه ومع ازدياد وعيك، وكفّ "الأنا" عن التحكم بحياتك، لا تعود مضطراً إلى انتظار تقلص عالمك أو انهياره عبر الشيخوخة أو المأساة الشخصية، لكي تستيقظ على هدفك الداخلي. مع بداية ظهور الوعي الجديد على الكوكب، فإن أعداداً متزايدة من البشر ما عادت بحاجة إلى أن تتعرض للهزات لكي تبلغ اليقظة. فهم يعتقدون عملية اليقظة طوعاً حتى وهم ما زالوا منخرطين في الدورة الخارجية من النمو والتمدّد. حين لا تعود "الأنا" متحكّمة بهذه الدورة، سيأتي البعد الروحي إلى هذا العالم عبر الحركة الخارجية - الفكر، الكلام، الفعل، الإبداع - بنفس القوة كما لو عبر حركة العودة، السكون، الكينونة وفناء الشكل.

حتى الآن، كان الذكاء الإنساني، الذي ليس إلا جزءاً صغيراً من الذكاء الكوني، إلى التشويه وإساءة استعماله من قبل "الأنا". أسمى هذا "الذكاء في خدمة الجنون". ويتطلب فلق ذرة ذكاء عظيم. واستعمال هذا الذكاء لصنع القنابل النووية وتكوييمها هو جنون أو في أفضل حال غباء مطلق. والذكاء غير مؤذ نسبياً، لكن الذكاء الغبي خطر للغاية. فهذا النوع من الغبي الذي يمكن إيراد أمثلة لا تحصى عنه، يهدّد وجودنا كجنس.

من دون التقليل من الخلل الوظيفي لدى "الأنا"، فإن ذكاءنا يتناغم كلياً مع الحركة الخارجية للذكاء الكوني ودافعه للإبداع. نصبح مشاركين واعين في خلق الشكل. ولسنا نحن من نبدع، بل الذكاء الكوني الذي يخلق من خلالنا. لا نتماهى مع ما نخلقه وبالتالي لا نخسر أنفسنا في ما نفعله. نتعلم أن فعل الإبداع قد يتضمن طاقة عالية الكثافة، لكن هذا ليس بالعمل "الشاق" أو المجهد. نحتاج إلى فهم الفرق بين الجهد والكثافة، مثلما سنرى. فالجهد والمكابدة إشارة إلى عودة "الأنا"، كما هي ردود الفعل السلبية حين تواجهنا العقبات.

إن القوة الكامنة وراء حاجة "الأنا" تخلق "الأعداء"، أي ردة فعل على هيئة قوة معارضة مساوية في كثافتها. كلما كانت "الأنا" أقوى، كان أقوى حس الانفصال بين الناس. فالأفعال الوحيدة التي لا تسبب ردود الفعل المتضادة هي تلك الهادفة إلى مصلحة الجميع. وهي شاملة وليست حصرية، وهي تضمّ ولا تفرّق. وهي ليست لصالح "بلدي" بل الإنسانية جمعاء، ولا من أجل "ديني" بل لصالح ولادة وعي جديد يشمل جميع البشر، ولا من أجل "جنسي" بل جميع الكائنات الموجودة في الطبيعة.

إننا نتعلم أيضاً، أنه على الرغم من أهمية الفعل، فهو عامل ثانوي في التعبير عن واقعنا الخارجي. مهما بلغت فعاليتنا والجهد الذي نبذله، فحالة وعينا تخلق عالمنا، وإذا لم يحدث تغيير على المستوى الداخلي، فليس من فعل مهما

بلغ حجمه يمكن أن يشكّل فرقاً. بل سنكون نسخاً معدّلة معاداً خلقها من العالم ذاته مرة بعد مرة، عالم هو انعكاس خارجي للأنا.

## الوعي

إن الوعي واع في أصله. إنه اللا ظاهر، والأبدي. لكن الكون لا يتحوّل واعياً إلا بالتدرّج. أما الوعي نفسه فلا زمني وبالتالي لا يتطوّر. لم يولد ولا يموت. وحين يصبح الوعي الكون الظاهر، يبدو خاضعاً للزمن ولعملية تطورية ما. ليس من عقل بشريّ يمكنه أن يفهم بالكامل سبب مثل هذه العملية. لكننا نستطيع أن نلمحها في داخلنا ونصبح مساهمين واعين فيها.

والوعي هو الذكاء، المبدأ الناظم وراء ولادة الشكل. وقد كان يعدّ الأشكال طوال ملايين السنين بحيث يعبر عن نفسه من خلالها.

وعلى الرغم من أنه يمكن اعتبار العالم غير الظاهر للوعي الخالص بعداً آخر، فهو غير منفصل عن بعد الشكل هذا. فالشكل واللا شكل متداخلان. يتدفّق اللا ظاهر إلى هذا البعد بوصفه إدراكاً، سلاماً داخلياً، "حضوراً". كيف يفعل هذا؟ عبر الشكل البشري الذي يصبح واعياً وبالتالي يحقق قدره. لقد خلّق الشكل البشري لتحقيق هذا الهدف الأسمى، وقد أعدت ملايين الأشكال الأخرى الأرضية له.

يتقمّص الوعي البعد الظاهر، أي يصبح شكلاً. وعندئذ يدخل حالة شبه حلمية. يبقى الذكاء، لكن الوعي يصير غير واع بذاته. يفقد نفسه في الشكل، يصير متماهياً مع الأشكال. ويمكن وصف هذا على أنه هبوط السامي إلى المادة. وفي هذه المرحلة من تطور الكون، تجري الحركة الخارجية برمتها في الحالة شبه الحلمية. ولا تأتي لمحات من اليقظة إلا في لحظة تلاشي الشكل الفردي،

أي الموت. ثم يبدأ التقمص الثاني، التماهي التالي مع الشكل، الحلم الفردي التالي الذي يشكل جزءاً من الحلم الجماعي. حين يمزق الأسد جسد حمار الوحش، فإن الوعي الذي يتقمص شكل حمار الوحش، ينفصل عن الشكل المتلاشي ولبرهة وجيزة يصحو على طبيعته الجوهرية الفانية بصفته وعياً. ثم يعود مباشرة إلى النوم ويتقمص شكلاً آخر. حين يبلغ الأسد الشيخوخة ولا يعود قادراً على الصيد، وبينما يلفظ أنفاسه الأخيرة، هناك مجدداً أوجز لمحات اليقظة، يتبعها حلم آخر بالشكل.

تمثل "الأنا" البشرية على كوكبنا المرحلة الأخيرة من النوم الكوني، تماهي الوعي مع الشكل. وقد كانت مرحلة ضرورية في تطور الوعي.

إن الدماغ البشري هو شكل شديد التميز ينفذ الوعي من خلاله إلى هذا البعد. فهو يتضمن ما يقارب المليار خلية عصبية، تقريباً بنفس عدد النجوم في مجرتنا، التي تمكن رؤيتها كدماغ مكبر. لا يخلق الدماغ وعياً، فالوعي هو الذي خلق الدماغ، أعقد شكل فيزيائي على الأرض، لكي يعبر من خلاله. حين يتضرر الدماغ، فهذا لا يعني أنك تفقد الوعي. بل يعني أن الوعي ما عاد قادراً على استعمال ذلك الشكل لدخول هذا البعد. لا يمكنك خسارة الوعي لأنه، في جوهره، من أنت (ماهيتك). لا تستطيع أن تخسر إلا ما تملكه، لكنك لا تستطيع خسارة ماهيتك.

## الفعل اليقظ

الفعل اليقظ هو المظهر الخارجي من المرحلة التالية في تطور الوعي على كوكبنا. كلما اقتربنا أكثر من نهاية مرحلتنا التطورية الراهنة، أصبحت "الأنا" أكثر



خللاً وظيفياً، تماماً كما تتعطل اليرقانة قبيل تحولها إلى فراشة. لكن الوعي الجديد يولد حتى في أثناء فناء القديم.

إننا في خضم لحظة حدث جسيم في تطور الوعي البشري، لكنهم لن يذكروها في نشرة الأخبار هذه الليلة. فعلى كوكبنا، وربما في أمكنة أخرى من مجرتنا، وأبعد منها، يصحو الوعي من حلم الشكل. وهذا لا يعني أن كل الأشكال (العالم) ستفنى. بل إن الوعي يستطيع الآن البدء بابتكار الشكل من دون أن تضع فيه. يمكنه البقاء واعياً بذاته، حتى وهو يخلق الشكل ويختبره. لماذا عليه الاستمرار في خلق الشكل وابتكاره؟ لمتعة الأمر. كيف يفعل الوعي ذلك؟ عبر بشر يقظين تعلموا معنى "الفعل اليقظ".

إن الفعل اليقظ هو التناغم (الاتساق) بين هدفك الخارجي - ما تفعله - والهدف الداخلي - اليقظة والبقاء فيها. وعبر الفعل اليقظ تتحد مع الهدف الخارجي للكون. يتدفق الوعي عبرك إلى هذا العالم. يتدفق إلى أفكارك ويلهمها. يتدفق إلى ما تفعله ويقوده ويمنحه القوة.

ليس ما تفعله بل كيف تفعله، هو ما يقرّر ما إذا كنت تحقق قدرك أم لا. وكيف تفعل ما تفعله يتقرّر بحالة وعيك.

تسلك أولوياتك مساراً عكسياً حين يصبح الهدف الرئيسي من فعلك ما تفعله، هو الفعل نفسه، أو بالأحرى، تيار الوعي الذي يتدفق إلى ما تفعله. وتيار الوعي هو الذي يقرّر النوعية. بكلمات أخرى: في أيّ وضع، وفي كلّ ما تفعله، فإن حالة وعيك هي العامل الأولي؛ الوضع وما تفعله هو الثاني. إن النجاح "المستقبلي" يعتمد ويشكل جزءاً لا يتجزأ من الوعي الذي تنبثق منه الأفعال. وهذا يمكن أن يكون قوة ارتكاسية للأنا أو الاهتمام المتنبه للوعي اليقظ. كل

الأفعال الناجحة حقاً تنبثق من حقل الاهتمام المتنبّه، لا من "الأنا" والتفكير المشروط اللاواعي.

### الشروط الثلاثة للفعل اليقظ

هناك ثلاثة سبل يمكن أن يتدفق الوعي عبرها إلى ما تفعله، وعبرك إلى هذا العالم، ثلاثة شروط يمكنك أن تناغم حياتك بها مع قوة الكون الإبداعية. إن الشرط هنا يعني الطاقة - التذبذب الكامن الذي يتدفق إلى ما تفعله ويربط أفعالك بالوعي اليقظ الذي ينشأ في هذا العالم. ما تفعله سيعاني الخلل الوظيفي وسيكون نتاجاً للأنا، ما لم ينشأ من أحد هذه الشروط الثلاثة. قد تتغير هذه الشروط خلال مسار اليوم، رغم أن أحدها قد يكون مهيمناً خلال مرحلة معينة من حياتك. وكل نمط يناسب وضعاً معيناً.

هذه الشروط هي: التسليم، المتعة، والحماسة. وكل واحد منها يمثل ذبذبة معينة للوعي. يجب أن تحرص على أن أحد هذه الشروط يعمل كلما كنت منخرطاً في فعل أي شيء، من أبسط المهمات إلى أكثرها تعقيداً. إذا لم تكن في حالة القبول أو المتعة أو الحماسة، فانظر جيداً وسترى أنك تتسبب بالمعاناة لنفسك وللآخرين.

### التسليم

كلما كنت غير قادر على الاستمتاع بالفعل، يمكنك أن تسلم على الأقل أن هذا ما عليك فعله. فالقبول يعني: في الوقت الراهن هذا هو ما يتطلبه مني الوضع الراهن، في هذه اللحظة، وبالتالي فإنني أفعله بملء إرادتي. لقد سبق وتكلمنا مطولاً عن القبول الداخلي بما يحدث، وتسليمك بما عليك القيام به

ليس إلا ناحية أخرى من نواحيه. على سبيل المثال، لن تتمكن على الأرجح من الاستمتاع بتغيير إحدى عجلات سيارتك ليلاً وسط مكان ناء وتحت سيل من المطر، ناهيك عن أن تكون مستمتعاً بذلك، لكن يمكنك فعل الأمر بقبول. فأداء عمل ما في هذه الحال يعني أنك في سلام بينما تفعله. وهذا السلام هو ذبذبة طاقة خفية تتدفق إلى ما تقوم به. وفي ظاهره يبدو القبول حالة سلبية، لكنه فعال وخلاق في الواقع لأنه يجلب شيئاً جديداً كلياً إلى هذا العالم. ذلك السلام، تلك الذبذبة الخفية، هما الوعي، وأحد سبل دخوله إلى هذا العالم هو عبر الفعل المستسلم، الذي يشكل القبول ناحية من نواحيه.

إذا لم يكن في وسعك الاستمتاع بما تقوم به أو التسليم به (قبوله)، فتوقف عن فعله. وإلا فلست تتحمل مسؤولية عن فعل الشيء الوحيد الذي يمكنك تنكّب مسؤوليته، والذي يصادف أيضاً أنه أمر بالغ الأهمية: حالة وعيك. وإذا لم تتنكّب مسؤولية حالة وعيك، فانت لا تتنكّب مسؤولية الحياة.

## الاستمتاع

يتحول السلام المصاحب للفعل المستسلم، إلى حسّ بالحيوية عندما تستمتع فعلاً بما تفعله. الاستمتاع هو الشرط الثاني للفعل اليقظ. وعلى الأرض الجديدة سيحلّ محلّ الحاجة بوصفه القوة المحركة التي تقف وراء أفعال الناس. فالحاجة تنشأ من توهم "الأنا" أنك جزء منفضل مفصول عن القوة الكامنة وراء الخلق برمته. ومن خلال الاستمتاع تتصل بالقوة الإبداعية للكون نفسه.

حين تجعل من اللحظة الراهنة، لا الماضي ولا المستقبل، محور حياتك، فإن مقدرتك على الاستمتاع بما تفعله - ومعها نوعية حياتك - تتزايد بطريقة دراماتيكية. إن الفرحة هو الناحية الديناميكية من الكينونة. وحين تصبح القوة الإبداعية للكون واعية بذاتها، تعبّر عن نفسها على هيئة فرحة. لست مضطراً إلى

انتظار حدوث شيء "ذي معنى" في حياتك لكي تستمتع بالكامل بما تفعله. هناك في الفرح معنى أكبر مما تحتاج إليه يوماً. أما عارض "انتظار البدء بالحياة" فأحد أكثر الأوهام شيوعاً في الحالة اللا واعية. ويرجح أن يدخل التمدد والتغير الإيجابي على المستوى الخارجي إلى حياتك إذا تمكنت من الاستمتاع بما تفعله، بدلاً من انتظار تغيير ما قبل أن تتمكن من الاستمتاع به. لا تطلب الإذن من عقلك لكي تستمتع بما تفعله. فكل ما ستحصل عليه هو الكثير من الأسباب التي تحول دون ذلك: "ليس الآن"، "سيقول لك العقل"، "ألا ترى أنني مشغول؟" لا وقت. ربما غداً يمكنك البدء بالاستمتاع...". هذا الغد لن يأتي البتة ما لم تبدأ بالاستمتاع بما تقوم به الآن.

حين تقول أنا أستمتع بفعل هذا الأمر أو ذاك، فهذا في الواقع تصور خاطئ. فهو يجعل الأمر يبدو وكأن الفرح يأتي مما تفعله، لكن هذا غير صحيح. الفرح لا يأتي مما تفعله، بل يتدفق من أعماق ذاتك إلى ما تفعله، وبالتالي إلى العالم. التصور الخاطئ بأن الفرح يأتي مما تفعله هو تصور طبيعي، وهو أيضاً خطر، لأنه يخلق الاعتقاد بأن الفرح شيء يمكن الحصول عليه من شيء آخر، كنشاط أو شيء ما. عندئذ تصبو إلى العالم لكي يحقق لك الفرح والسعادة. لكنه لا يمكنه فعل ذلك. ولهذا السبب يعيش كثيرون في حال من الإحباط الدائم. فالعالم لا يمنحهم ما يعتقدون أنهم بحاجة إليه.

ما العلاقة إذن بين الشيء الذي تفعله وحالة الفرح؟ سوف تستمتع بأي نشاط تقوم به وأنت حاضر بالكامل، أي نشاط لا يكون مجرد وسيلة لغاية ما. ليس الفعل الذي تؤديه هو ما تستمتع به حقاً، لكن الإحساس العميق بالحيوية التي تتدفق منه. هذه الحيوية تتحد مع ماهيتك. وهذا يعني أنك حين تستمتع بفعل شيء ما، فإنك تختبر حقاً فرح الكينونة في مظهرها الديناميكي. ولهذا السبب فإن كل ما تستمتع بالقيام به يصلك بالقوة الكامنة وراء كل خلق.

إليك هذا التمرين الروحي الذي سيجلب التمكين والتمدد الإبداعي إلى حياتك. أعدّ لائحة بعدد من الأنشطة اليومية الاعتيادية التي تقوم بها، وضمّنها الأنشطة التي ربما تعتبرها مضجرة وغير مسلية ومستفزة أو مجهدّة. لكن لا تضمّنها شيئاً تكره فعله. فهذه حالة إما للتسليم بما ما تفعله وإما للتوقف عنه. قد تتضمن اللائحة الذهاب إلى العمل والعودة منه، شراء البقول، غسيل الملابس، أو أيّ شيء تجده مجهداً في عملك اليومي. ثم، متى انغمست في هذه الأنشطة دعها تكون أدوات للتنبيه. كن حاضراً كلياً في ما تفعله واستشعر بالتنبيه، وبالسكون الحيّ في داخلك، في خلفية كل نشاط. سرعان ما ستكتشف أن ما تفعله في مثل هذه الحالة من التيقظ العالي، بدلاً من أن يكون مجهداً، أو مضجراً، أو مزعجاً، يصبح ممتعاً. أو بشكل أدق، ما تجده ممتعاً ليس الفعل الخارجي بل البعد الداخلي من الوعي الذي يتدفق إلى الفعل. هذا هو إيجاد فرح الكينونة في ما تفعله. إذا شعرت أن حياتك تفتقر إلى الأهمية أو مجهدّة أو مضجرة، فهذا لأنك لم تأت بعد بهذا البعد إلى حياتك. أن تكون واعياً في ما تفعله لم يصبح بعد هدفك الأساسي.

تولد الأرض الجديدة مع اكتشاف المزيد والمزيد من الناس أن هدفهم الرئيسي في الحياة هو جلب نور الوعي إلى هذا العالم وبالتالي يستعملون كل ما يفعلونه كأداة للوعي.

إن فرحة الكينونة هي فرحة أن تكون واعياً.

عندئذ يحلّ الوعي اليقظ محلّ "الأنا" في إدارة حياتك. قد تجد عندها أن نشاطاً كنت منغمساً به منذ وقت طويل، قد بدأ بالتمدد بصورة طبيعية ليصبح شيئاً أكبر بعد أن صار معزّزاً بالوعي.

بعض أولئك الناس الذين، من خلال الفعل الخلاق، يُثرون حيوات الكثيرين سواهم، يفعلون ببساطة ما يستمتعون بفعله من دون الرغبة في الإنجاز

أو أن يجعلهم هذا النشاط أي شيء محدد. قد يكونون موسيقيين أو رسّامين أو كتاباً أو علماء أو معلّمين أو بنّائين، أو قد يحقّقون بنى اجتماعية أو تجارية (التجارة المتنوّرة) جديدة. في بعض الأحيان يبقى مجال تأثيرهم ضيقاً لسنوات، ثم يحدث فجأة أو بالتدرّج أن يتدفّق تيار من التمكين الإبداعي إلى ما يفعلونه، ويتمدّد نشاطهم أبعد مما كانوا يتخيلون يوماً ويلاصق حيوات أعداد لا تحصى من الناس. بالإضافة إلى الاستمتاع تضاف كثافة إلى ما يفعلونه وتأتي مصحوبة بحسّ خلاق يتجاوز كل ما يستطيع الإنسان العادي تحقيقه.

لكن لا تدع هذا يصعد إلى رأسك، لأنه هناك حيث قد تختبئ بقايا "الأنا". وأنت ما زلت إنساناً عادياً. ما هو استثنائي هو ما يأتي خلالك إلى هذا العالم. لكنك تتشارك بهذا الجوهر مع جميع الكائنات. وقد عبّر الشاعر الفارسي الصوفي (القرن الرابع عشر) عن هذه الحقيقة بروعة: "إنني ثقب في ناي يعبره نفسه السيد المسيح. أصغوا إلى هذه الموسيقى".

## الحماسة

ثم هناك طريقة أخرى من التعبير الخلاق قد تأتي إلى أولئك الذين يقون صادقين مع هدف تيقّظهم الداخلي. فجأة ذات يوم يعرفون هدفهم الخارجي. يمتلكون رؤية عظيمة، وهدفاً، ومنذ ذلك الحين وصاعداً يعملون لتحقيق هذا الهدف. وعادة ما يكون هدفهم أو رؤيتهم متصلين بطريقة ما بشيء أساساً يفعلونه أو يستمتعون بفعله على نطاق أضيق. وهنا يولد البعد الثالث من الفعل المتيقّظ: الحماسة.

تعني الحماسة أنه ثمة استمتاع عميق بما تقوم به إضافة إلى عامل الهدف أو الرؤية اللذين تعمل لتحقيقهما. حين تضيف هدفاً إلى الاستمتاع بما تفعله، فإن حقل الطاقة أو الذبذبة يتغير، ويضاف إلى الاستمتاع قدر معين مما يمكننا

تسميته بالتوتر البناء، فيتحول الاستمتاع إلى حماسة. في ذروة النشاط الإبداعي المشحون بالحماسة، ستكون هناك كثافة هائلة وطاقة كامنة وراء ما تفعله. ستشعر أنك سهم ينطلق نحو الهدف، مستمتعاً بالرحلة.

بالنسبة إلى شخص يشاهدك قد تبدو مجهداً لكن كثافة الحماسة لا علاقة لها بالإجهاد. حين تريد بلوغ الهدف أكثر مما تريد القيام بما تقوم به، تصاب بالإجهاد. ويضيع التوازن بين الاستمتاع والتوتر البناء، ويربح التوتر. فوجود الإجهاد هو علامة على عودة "الأنا"، وأنت تفصل نفسك عن القوة الإبداعية للكون التي يحل محلها قوة وإجهاد الحاجة الأنوية، فتصبح مضطراً إلى الكفاح و"العمل بشدة" لكي تبلغ هدفك. والإجهاد يقضي دائماً على نوعية وفعالية ما تقوم به. وثمة أيضاً صلة قوية بينه وبين العواطف السلبية مثل القلق والغضب. وهو سام للجسد ويعتبر الآن أحد المسببات الرئيسية لأمراض السرطان والقلب.

على عكس الإجهاد، تمتلك الحماسة حقل ذبذبة عالياً وبالتالي تتجاوب مع قوة الكون الإبداعية. ولهذا قال رالف والدو إيمرسون "ليس من عمل عظيم أنجز يوماً بغير حماسة". وكلمة حماسة Enthusiasm مشتقة من اليونانية - en theos وتعني الرب. والكلمة المتصلة بها Enthusiazein تعني "أن تكون مسكوناً بالرب". فمع الحماسة ستكتشف أنك لست مضطراً لفعل كل شيء بمفردك، بل في الواقع ليس من أهمية بأنك تستطيع فعل كل شيء بمفردك. فالحماسة المستدامة تولد موجة من الطاقة الخلاقة، وكل ما عليك فعله هو "ركوب الموجة".

تشحن الحماسة ما تقوم به بقوة هائلة، بحيث أن كل من لم يحوزوا مثل هذه الطاقة ينظرون إلى إنجازات (ك) بذهول ويساوونها مع من أنت (ماهيتك). لكنك تعرف الحقيقة التي أشار إليها السيد المسيح حين قال: "وحددي لا أستطيع فعل شيء". على عكس الحاجة الأنوية، التي تخلق تضاداً مناسباً في حجمه

لكثافة حاجتها، فإن الكثافة لا تخلق التضاد البتة، وهي لا تحبّ المواجهة. نشاطها لا يخلق رابحين وخاسرين. وهي قائمة على ضمّ الآخرين لا نبذهم. وهي لا تحتاج إلى استغلال الآخرين والتلاعب بهم، لأنها قوة الخلق نفسه وبالتالي لا تحتاج إلى أن تستمدّ طاقتها من أيّ مصدر ثان. الحاجة الأنوية تحاول دوماً أن تأخذ من شيء ما أو من أحد ما؛ أما الحماسة فتعطي من وفرتها الخاصة. حين تواجه الحماسة العقبات على شكل أوضاع معاكسة أو أشخاص غير متعاونين، فهي لا تهاجم أبداً بل تلف على الأوضاع، أو تحوّل الطاقة المعارضة إلى طاقة مساعدة، والخصم إلى صديق.

لا تستطيع "الأنا" والحماسة التعايش معاً. فأحدهما يعني ضمناً غياب الآخر. الحماسة تعرف وجهتها، وفي الوقت نفسه هي متحدة بعمق مع اللحظة الراهنة، التي هي مصدر حيويتها وفرحها وقوتها. الحماسة لا "تطلب" شيئاً لأنها لا تفتقر إلى شيء. فهي متحدة مع الحياة ولا يههم مدى ديناميكية أنشطتك المستلهمة من الحماسة، فإنك لا تضيع نفسك فيها. وهناك تبقى دائماً مساحة ساكنة وإنما شديدة الحياة في مركز العجلة، ونواة من السلام في خضم النشاط الذي هو مصدرها جميعاً وغير متأثر بها جميعاً.

عبر الحماسة تصبح في تناغم تام مع مبدأ الإبداع الخارجي للكون، لكن من دون التماهي مع ما تخلقه، أي من دون "الأنا". وحيث لا تماه لا ارتباط - وهو أحد أكبر أسباب المعاناة. ما أن تمرّ موجة الإبداع، يتلاشى التوتر البناء ثنية ويبقى الفرح بما تقوم به. لا أحد يمكنه العيش متحمساً طوال الوقت. قد تأتي موجة إبداع أخرى لاحقاً وتؤدي إلى تجديد الحماسة.

حين تبدأ حركة العودة إلى فناء الشكل، لا تعود الحماسة تخدمك. فهي تنتمي إلى الدورة الخارجية. و فقط من خلال الاستسلام يمكنك التناغم مع حركة العودة - رحلة العودة إلى الديار.



باختصار: إن الاستمتاع بما تقوم به، مترافقاً مع هدف أو رؤية، يصبح حماسة. ورغم أن لديك هدفاً، فإن ما تقوم به في اللحظة الراهنة يجب أن يبقى هو مركز اهتمامك؛ وإلا وجدت نفسك وقد فقدت التناغم (الاتساق) مع الهدف الكوني. احرص على ألا يكون هدفك أو رؤياك صورة مضخمة عن ذاتك وبالتالي شكلاً مقنعاً من أشكال "الأنا"، مثل الرغبة في أن تصبح نجماً سينمائياً أو كاتباً شهيراً أو مقاولاً شهيراً. احرص أيضاً على يكون تركيز هدفك على امتلاك هذا أو ذاك، مثل منزل على البحر، أو شركتك الخاصة، أو عشرة ملايين دولار في حسابك المصرفي. فصورة مضخمة عن ذاتك ممتلكاً هذا الشيء أو ذاك، هي أهداف ساكنة وبالتالي لا تمدك بالقوة. بل احرص على أن تكون أهدافك ديناميكية، أي موجهة نحو نشاط تضطلع به ومن خلاله تتصل بغيرك من الناس وأيضاً بالكل. بدلاً من أن ترى نفسك ممثلاً أو كاتباً شهيراً وما شابه ذلك، فلتَرَ نفسك كشخص يلهم عمله أعداداً لا تحصى من الناس وتثري حياتهم. فلتشعر كيف أن النشاط يشري أو يعمق، ليس حياتك وحسب، بل حيوات الكثيرين. فلتشعر بأنك باب تتدفق منه الطاقة من "المصدر" غير الظاهر لأشكال الحياة كافة، وخلالك، لمصلحة الجميع.

كل هذا يعني ضمناً أن هدفك أو رؤياك هو واقع متحقق في داخلك، على مستوى العقل والإحساس معاً. الحماسة هي القوة التي تحوّل المخطط العقلي إلى بعد فيزيائي (متجسد). هذا هو الاستعمال الخلاق للعقل، ولهذا السبب لا صلة للأمر بالحاجة أو التطلب. لا يمكنك تجسيد ما تريد؛ بل ما هو لديك أساساً. قد تحصل على مبتغاك بالعمل الشاق والإجهد، لكن هذا ليس سبيل الأرض الجديدة. وقد قدّم السيد المسيح مفتاح الاستعمال الخلاق للعقل ومفتاح التجسيد الواعي للشكل حين قال: "صدّق أنك حصلت على كل ما تطلبه بالدعاء وسيكون لك".

## حَمَلَة الذبذبات

لا تعبّر الحركة الخارجية باتجاه الشكل عن نفسها بالكثافة نفسها عند جميع الناس. بعضهم يشعر بدافع قويّ للبناء، والخلق، يصبحون مضطلعين، وينجزون، ويحدثون أثراً في العالم. إذا كانوا غير واعين، فإنّ أناهم ستسيطر بالطبع وتستهمل طاقة هذه الحركة الخارجية لأهدافها الخاصة. لكنّ هذا يخفض أيضاً من تدفق الطاقة الخلاقة المتوافرة لديهم وتزايد حاجتهم باضطراد إلى الاعتماد على "الجهد" لكي يحصلوا على مبتغاهم. أما إذا كانوا واعين فسيكون هؤلاء الأشخاص الذين يتمتعون بحركة خارجية قوية خلاقين للغاية. آخرون، بعد التمديد الطبيعي الذي يأتي مع انتهاء رحلة النمو، يعيشون وجوداً غير مؤثر، أكثر سلبية وغير مثمر.

إنهم بطبيعتهم ينظرون باتجاه ذواتهم، وبالنسبة إليهم فإنّ الحركة الخارجية باتجاه الشكل هي في حدّها الأدنى. وهم يفضلون العودة إلى الديار بدلاً من الخروج. ولا رغبة لديهم في الاضطلاع في العالم أو تغييره. وإذا كانت لديهم أيّ طموحات، فإنهم لا يمشون أبعد من إيجاد شيء ما يفعلونه لكي يكون لهم موقعهم في العالم. وبعضهم يكون محظوظاً كفاية فيجد بيئة حمائية يعيشون فيها حياة آمنة نسبياً، ووظيفة تؤمن لهم دخلاً منتظماً أو مجال عمل تجاري صغير. بعضهم قد يشعر بالانجذاب نحو العيش في بيئة روحية أو في دير. وقد يصبح سواهم منبوذين يعيشون على هامش المجتمع الذي يشعرون بأنه لا تجمعهم به الكثير من القواسم المشتركة. بعضهم يلجأ إلى المخدرات لأنهم يجدون العيش في هذا العالم مؤلماً جداً. آخرون يصبحون تدريجياً من ممارسي الشفاء أو معلّمي الكينونة.

في العصور السابقة كانوا يسمونهم على الأرجح بالمتصوفة أو المتأملين. وهؤلاء يبدو أن لا مكان لهم في حضارتنا المعاصرة. ولكن في الأرض الجديدة

الناشئة فإن دورهم حيوي بقدر الخلاقين ، الفاعلين والمصلحين . ووظيفتهم هي تثبيت ذبذبات الوعي الجديد في هذا الكوكب . أسميهم حَمَلَة الذبذبات . وهم هنا لكي يولدوا الوعي من خلال أنشطة الحياة اليومية ، وعبر تفاعلهم مع الآخرين وأيضاً عبر مجرد "وجودهم" .

بهذه الطريقة فإنهم يضيفون على ما يبدو بلا أهمية ، معنى عميقاً . مهمتهم هي جلب سكون فسيح إلى هذا العالم وأن يكونوا حاضرين كلياً في كل ما يفعلونه . هناك وعي وبالتالي نوعية في ما يفعلونه ، مهما يكن بسيطاً . وهدفهم هو فعل كل شيء بطريقة سامية . وبما أن كل إنسان هو جزء أساسي من الوعي الإنساني الجماعي ، فإنهم يؤثرون على العالم بعمق أكبر بكثير مما يُرى على سطح حياتهم .

## الأرض الجديدة ليست يوتوبيا

أليست فكرة الأرض الجديدة مجرد رؤية يوتوبية جديدة؟ على الإطلاق . فكل الرؤى اليوتوبية تشترك في هذا : الإسقاط العقلي لزمان مستقبلي سنكون فيه جميعاً بخير ، وسنجد الخلاص ، وسيعم السلام والانسجام وستكون نهاية مشكلاتنا . ولقد كان هناك الكثير من مثل هذه الرؤى اليوتوبية . وبعضها انتهى بخيبة أمل ، وبعضها الآخر بالكوارث .

يكمن في صلب الرؤى اليوتوبية أحد مظاهر الخلل الوظيفي النبوي للوعي القديم : التطلع إلى المستقبل من أجل الخلاص . لكن الوجود الحقيقي الوحيد الذي يتمتع به المستقبل هو شكل فكري في العقل ، لذا حين تتطلع إلى المستقبل لكي يأتيك بالخلاص ، فإنك ، بصورة لا واعية ، تبحث عن الخلاص في عقلك . تكون عالقاً في الشكل ، وهذه هي "الأنا" .

"وقد رأيت سماء جديدة وأرضاً جديدة" يكتب النبي التوراتي. إن أساس الأرض الجديدة هو سماء جديدة - الوعي المستيقظ. الأرض - الواقع الخارجي - ليست إلا انعكاساً خارجياً. وولادة سماء جديدة، وبالتالي أرض جديدة، ليست بالحدث المستقبلي الذي سيحررنا. لن يجعلنا شيء أحراراً لأنها وحدها اللحظة الراهنة تستطيع ذلك. إن هذا الإدراك هو اليقظة. واليقظة كحدث مستقبلي لا معنى لها لأن اليقظة هي إدراك "الحضور". لذا إن السماء الجديدة، الوعي المستيقظ، ليست حالة مستقبلية يجدر الوصول إليها. إن الأرض الجديدة والسماء الجديدة يولدان في داخلك في هذه اللحظة بالذات، وإذا لم يكونا يولدان في هذه اللحظة، فهما ليسا أكثر من فكرة في رأسك وبالتالي لا يولدان على الإطلاق.

ما الذي قاله السيد المسيح لتلاميذه "إن السماء هنا بينكم".

في موعظته على الجبل يتنبأ السيد المسيح نبوءة قلة من البشر فهموا مغزاها حتى ومنا هذا. يقول "مباركون هم الحليمين لأنهم سيرثون الأرض". في النسخ المعاصرة من الإنجيل تترجم كلمة حلیم إلى متواضع. فمن هو المتواضع أو الحليم الذي سيرث الأرض؟

إنهم المتحررون من "الأنا". أولئك الذين استيقظوا على طبيعتهم الحقيقية الجوهرية كأشخاص واعين ورأوا هذا الجوهر في جميع "الآخرين"، وفي كافة أشكال الحياة. إنهم يعيشون في الحالة المستسلمة وهكذا يشعرون بوحدانيتهم مع الكل ومع "المصدر". وهم يجسدون الوعي المستيقظ الذي يغير جميع نواحي الحياة على كوكبنا، بما في ذلك الطبيعة، لأن الحياة على الأرض لا تنفصل عن الوعي البشري الذي يدركها ويتفاعل معها. وبهذا المعنى فإن الحليمون سيرثون الأرض.

هناك جنس جديد يولد على هذا الكوكب. إنه يولد الآن وأنت هو!

# أرض جديدة

حين تجعل من اللحظة الراهنة، لا الماضي ولا المستقبل، محور حياتك، فإن مقدرتك على الاستمتاع بما تفعله - ومعه نوعية حياتك - تتزايد بطريقة دراماتيكية. إن الفرغ هو الناحية الديناميكية من الكينونة. وحين تصبح القوة الإبداعية للكون واعية بذاتها، تعبر عن نفسها على هيئة فرغ. لست مضطراً إلى انتظار حدوث شيء "ذي معنى" في حياتك لكي تستمتع بالكامل بما تفعله. هناك في الفرغ معنى أكبر مما تحتاج إليه يوماً. أما عارض "انتظار البدء بالحياة" فأحد أكثر الأوهام شيوعاً في الحالة اللا واعية... لا تطلب الإذن من عقلك لكي تستمتع بما تفعله. فكل ما ستحصل عليه هو الكثير من الأسباب التي تحول دون ذلك: "ليس الآن"، سيقول لك العقل، "ألا ترى أنني مشغول؟ لا وقت. ربما غداً يمكنك البدء بالاستمتاع...". هذا الغد لن يأتي البتة ما لم تبدأ بالاستمتاع بما تقوم به الآن.

9 789948 013693

إسهامات الثقافة والتراث  
ABU DHABI CULTURE & HERITAGE

كلمة  
KALIMA

المعارف العامة  
الفلسفة وعلم النفس  
الديانات  
العلوم الاجتماعية  
اللغات  
العلوم الطبيعية والدقيقة / التطبيقية  
الفنون والألعاب الرياضية  
الآداب  
التاريخ والجغرافيا وكتب السيرة