

OSHO
أوشو

التأمل



فن النشوة الداخلية



ترجمة: د. محمد ياسر حسكي

التأمل فن الإحتفال

إنّ التركيز هو إختيار، وهو يَستثني كُلّ شيء ما عدا موضوع التركيز، وهو بذلك نوع من التضييق. عندما تمشي في الشارع، عليك أن تُضيقَ وعيك كي تستطيع أن تمشي، في العادة لا تستطيع أن تُدرك كُلّ ما يحدث، لأنّه إذا أدركتَ كُلّ ما يحدث فسُتصبح أقلّ تركيزاً. إنّ تركيز الدماغ شيء ضروري كي يعيش الإنسان ويستمرّ بالحياة ويتواجده، ولذلك نجد أنّ كُلّ الشقاقات، كلّ بطريقتها الخاصة، تُحاول تضييق تفكير الطفل.

إنّ الأطفال عادة لو تركوا على طبيعتهم لا يُركّزون، فوعيتهم مفتوح من كُلّ الجوانب، ويدخل فيه كُلّ شيء دون استثناء. إنّ الطفل مُفتيح لأيّ إحساس ولأيّ شعور يدخل إلى وعيه.

ما أكثر الأشياء الداخلة إلى وعي الطفل! ولذلك نراه مُردّد جداً وغير مستقر. إنّ تفكير الطفل غير مشروط وهو عبارة عن جريان غير منقطع وتدفق للأحاسيس والمشاعر، ولكّنه لن يكون قادراً على البقاء مع هذا النوع من التفكير، ولذلك يجب عليه أن يتعلّم كيف يُضيقُ من تفكيره، ويُركّز على نحو جيد.

في تلك اللحظة التي تُضيقُ فيها تفكيرك، تبدأ بإدراك شيء واحد، وفي الوقت نفسه تتوقف عن إدراك أشياء كثيرة أخرى. كلما ضيّقت تفكيرك أكثر، حققت نجاحاً أكبر في الحياة، وأصبحت أخصائياً وخبيراً وصاحب معرفة، ولكن الأمر لا يتعدى معرفة شيء أكثر عن شيء أقل.

إنّ التضيق ضرورة حياتية، وليس هنالك مَنْ يحمل مسؤولية عن ذلك. إنّ تضيق التفكير أمرٌ مطلوب لأنّ الحياة هكذا كما هي، ولكنه غير كاف. إنه ضرورة نفعية من أجل البقاء، ولكن البقاء فقط أمرٌ غير كاف، لأنّه عندما تُصبحُ نفعياً وتُضيقُ وعيك، فأنت تحرم تفكيرك ودماعك من استعمال الكثير من المقدرات التي يتمتع بها. إنّ الإنسان لا يستعملُ عادةً إلا جزءاً صغيراً جداً من الدماغ، والقسم الباقي الكبير، الجزء الرئيس يبقى في حالة اللاوعي.

في الحقيقة، ليس هناك حدود بين الوعي واللاوعي، وهما ليسا نوعين من أنواع التفكير. إنّ «التفكير الواعي المدرك» هو ذلك الجزء من التفكير الذي يُستخدم في عملية التضيق. أمّا «التفكير غير المدرك» فهو ذلك الجزء الذي أهملناه، وتغاضينا عنه فأصبح مغلقاً. هذا الأمر يُنشئ نوعاً من الانفصال والإنشقاق، إذ يُصبح الجزء الأعظم من تفكيرك غريباً عنك، ويزداد بُعد الإنسان عن نفسه وتُصبح غريباً عن كُليتك.

نحن نعرف بجزء صغير منا ويبقى القسم الكبير مفقوداً، ولكن هذا الجزء الكبير غير الواعي يبقى دائماً امكانية غير مُستعملة، وقدرة مُتبقية، ومغامرة غير مُعاشة. إنّ هذا العقل غير المدرك «القوة الكامنة غير المُستعملة»، سيكُونُ دائماً في معركة مع العقل المدرك.

هناك نزاع دائم داخل كل إنسان. هذا النزاع والصراع تُسببه تلك الهوة الكبيرة والإنشقاق الحاصل بين الوعي واللاوعي، ولا يُمكن أن نشعر بالسعادة والنشوة في وجودنا ما لم نسمح بأن تزدهر هذه الإمكانية الكامنة في العقل اللاواعي.

عندما يبقى الجزء الرئيس الأكبر من إمكانياتك غير مُتحقق ولا مُستثمر، فتكون الحياة مليئة بالاحباط. من أجل هذا كلما كان الإنسان نفعياً أكثر، وكلما قل احتمال ظهور هذا الجزء الأكبر، أصبح الإنسان أقلّ سعادة في الحياة. كلما كانت نظرتك إلى الأشياء من حيث نفعيتها أكبر، وكلما غُصت أكثر في حياة العمل، أصبحت أقلّ حياة وحيوية. لقد رفضت ببساطة ذلك الجزء من العقل الذي لا يُمكن استعماله في العالم النفعي العملي.

إنّ الحياة النفعية ضرورية ولكنها ذات تكلفة باهظة، فهي تُؤدي إلى فقد العيد والاحتفال في الحياة. إذا ازدهرت كلّ قواك الكامنة، تُصبح حياتك عيداً واحتفالاً. من أجل ذلك أنا دائماً أقول إنّ الدين الحقيقي هو الذي يُحوّل الحياة إلى إحتفال، وإنّ الدين هو معيار الاحتفال واللائفعية في حياة الإنسان.

يجب ألا نقبل التفكير النفعي على أنه كامل التفكير، ولا يجب أن نُضحّي بالجزء المُتبقّي، والجزء الأعظم الذي يتمتّع بالكمال حقيقة. إنّ التفكير النفعي يجبُ ألا يُصبح كلّ شيء، نعم يجب أن نُحافظ عليه ولكن كوسيلة، أمّا القسم المُتبقّي، والقسم الأكبر، يجبُ أن يُصبح النهاية، وهذا ما أسميه المنهج الديني.

من خلال المنهج اللاديني نجد أنّ كلّ شيء يتمّ ويكتمل عند التفكير النفعي العملي، وعند ذلك لا يُحقق العقل اللاواعي

إمكانياته ويبقى مُهملاً. وهذا يعني أن الخادم يلعب دور السيد.
إن التمييز وتضييق التفكير، هما وسيلة من أجل البقاء، ولكن
البقاء ليس الحياة.

إن البقاء ضرورة من أجل التواجد في العالم المادي ولكن
الوصول والكمال هما ازدهار القوة الكامنة، واكتشاف ما أنت
عليه حقيقة. عندما تُنجز وتُحقق ذاتك ولا يبقَ أي شيء في داخلك
على شكل بذور، عندما يُصبح كل شيء حقيقة فعلية وتزدهر
بكليتك، عندها فقط يُمكن أن تشعر بالنعمة والسعادة ونشوة
الحياة.

إن الجزء غير الواعي المهمل الذي رفضته، يُمكن أن يُصبح
نشطاً ومُبدعاً، عندما تُضيف إلى حياتك بُعداً جديداً من البهجة
والسعادة واللعب.

من أجل هذا فإن التأمل ليس عملاً، وإنما هو لعبة. إن الصلاة
ليست عملاً، وإنما هي رياضة روحية. إن التأمل ليس شيئاً يجب
فعله من أجل الوصول إلى بعض الأهداف («السلام، النعمة، النشوة»)
وإنما هو شيء يستمتع به الإنسان، لأنه وصول إلى أعماق الذات
دون ملاحقة أهداف أخرى.

إن بُعد الاحتفال والشعور بالعيد هو الشيء الأكثر أهمية الذي
يجب فهمه، ولكننا أضعناه وفقدناه كلياً. إن الاحتفال بالنسبة إلى
هو القدرة على الاستمتاع من لحظة إلى أخرى بكل ما يأتي إليك.

إننا مُقيدون بالظروف وقد أصبحت عاداتنا آلية، إذ أن أدمغتنا
تبقى في طور العمل حتى عندما لا يكون لدينا عمل نفعله، ونبقى

محدودين حتى عندما لا يكون هنالك حاجة إلى التضييق والتحديد، وحتى عندما نلعب فلا نلعب ولا نستمتع بالأمر، وعندما نلعب بالورق فلا نستمتع بذلك، وإنما نلعب كي نفوز، مما يُحوّل اللعبة إلى عمل، وعندما تُصبح النتيجة هي المهمة وليس ما يجري.

في الحياة العملية تكون النتيجة مهمة جداً، ولكن في الإحتفال والعيد يُصبح ما يحدث هو المهم. إذا كنتَ تستطيع أن تجعل الفعل أو الحدث مُعتبراً في حدّ ذاته، فستحصل على العيد وستحتفل بهذا الحدث.

حينما تبدأ في الإحتفال، تتهدم الحدود وتتحطم خطوط التضييق، فلا حاجة إلى هذه الحدود ويجب رميها. لقد رميت قميص الموت والثياب الضيقة التي يُمثلها التركيز. أنت الآن لا تختار، وإنما تسمح بكلّ شيء يحدث بأن يحدث، وحالاً تُسمح بأن يجري الوجود من خلالك، تتحد معه وتُصبح مُشاركاً معه.

هذه المشاركة هي ما أسميه التأمل، الذي هو إحتفال وسعادة، وعي دون اختيار، ومنهج غير جدي من الحياة.

إنّ السعادة موجودة في هذه اللحظة، وفي هذا الفعل بالذات، بينما هي غير موجودة في القلق والتوتر من أجل النتيجة والحصول على شيء ما.

ليس هنالك أيّ شيء يجب الحصول عليه، ولذلك تستطيع أن تستمتع بما هو موجود الآن هنا.

يُمكن توضيح المسألة على هذا النحو: أنا أتكلّم معك، ولكن عندما أكون قلقاً بشأن النتيجة، يُصبح كلامي عملاً وشغلاً. بينما

عندما أتكلّمُ معك دون أن أرغب بأيّ شيءٍ أو بالحصول على نتيجة ما، يُصبح الكلام مسرحيّة ولعبة ويُصبح الأمر مُمتعاً في حدّ ذاته، ولا حاجة إلى التضييق. أنا أستطيع أن أتلاعب بالكلمات، وأستطيع التلاعب بالأفكار، وأستطيع اللعب مع أسئلتك، وأستطيع اللعب مع جوابي، لأنّ كل هذه الأشياء ليست جدية، وعندما أنا أفعل كلّ شيء بخفة وقلب مُنشرح.

عندما تسمع إليّ دون التفكير بالحصول على شيء، فستشعر بالاسترخاء وتسمح لي أن أشاركك، ويكون وعيك مُفتحاً دون حدود تضيّقه، لأنّه ببساطة يشعر بمُتعة اللعب.

كلّ لحظة يُمكن أن تكون لحظة عمل، أو لحظة تأمل، والفارق بينهما في موقفك، عندما تختار اللعب والمتعة فستكون اللحظة لحظة تأمل.

هناك حاجات إجتماعية وهناك حاجات وجودية ولا بُدّ من إنجاز كليهما. أنا لا أقول ألا تُقيّد الأطفال بالشروط على نحو مُطلق، لأنّه لو تركناهم دون حدود أو شروط فسيُصبحون متوحشين برابرة، ولن يكونوا قادرين على التواجد في مجتمعاتهم. يحتاجُ البقاء إلى الشروط، ولكنّ البقاء ليس كلّ شيء، ولذلك يجب أن يكون الإنسان قادراً على لبس «الشروط» والتخلص منها مثل الملابس تماماً، وعند ذلك ستشعر بوجودك حتماً.

إذا كنت تتماهى مع ملابسك «مع الشروط»، وكنت على سبيل المثال، لا تقول: «أنا وتفكيري شيء واحد» فالأمر ليس صعباً، ويُمكنك أن تتغيّر بسهولة. بيد أنّك إذا توحدت ومماهيت مع شروطك، وقلت: «إنّ شروطي وواقعي هي أنا»، ورفضت كلّ ما

ليس له علاقة مع شروطك وواقعك واعتقدت: «كل ما هو ليس شرطي وواقعي ليس أنا، أنا الشيء المُدرك الواعي والتفكير المُصاحب بالتركيز». هذا التوحد والتماهي أمرٌ خطير، وينبغي ألا يكون. إنَّ التعليم الحقيقي هو الذي لا يُعلم الشروط إلا «مع شرط» أنها ضرورة من أجل جلب المنفعة، وأنَّ الإنسان يُمكن أن يستعملها أو لا يستعملها، يلبسها أو ينتزعها.

عندما تكون في حاجة إلى «الشروط» ترتديها، وعندما لا تكون مطلوبة تنتزعها، حتى ذلك الحين، قد يُصبح من الممكن تشكّل طبقة من البشر غير المحدودين بشروط وغير المُقيدين بظروف، وإلا فلن يُصبح البشر بشراً على الإطلاق.

إنَّ البشر آليون، تُقيدهم الشروط ويتحكّم بهم التضييق والمحدودية.

إنَّ فهم ذلك يعني أن تُدرك ذلك الجزء من العقل، الجزء الأكبر الذي حرمانه من ضوء الشمس. إنَّ ادراك هذا العقل المُختبئ يعني أن تُدرك أنك لستَ الدماغ الواعي. إنَّ الدماغ الواعي هو مُجرد جزء، أمّا الأنا الحقيقية فهي الدماغ الواعي والعقل اللاواعي على حدّ سواء، والجزء الأكبر منها ليس مشروطاً، وهو دائماً هنا في الانتظار.

إنَّ التأمل، حسب تعريفي هو ببساطة محاولة القفز الى اللاوعي، ولا يُمكن أن يقفز الإنسان على أساس الحسابات، لأنَّ كلّ العمليات الحسابية يقوم بها الدماغ الواعي، بينما لا يسمح الوعي الحقيقي بهذا أبداً. إنَّ الدماغ يُحذرك: «سوف تُصاب بالجنون، لا تفعل هذا».

إنّ الدماغ الواعي يخاف دائماً من اللاوعي، لأنّه عندما يطفو اللاوعي إلى السطح، يُصبح كلّ الوضوح والهدوء الموجودين في الدماغ الواعي، في حالة من الضباب والظلام، كما في الغابة.

إنّ الأمر يُشبه كما لو أنك أردتَ إنشاء حديقة وأحطتها بسياج، ونظفتَ من أجل ذلك قطعة صغيرة من الأرض، ثمّ زرعتَ الزهور، وأصبح كلّ شيء جيداً ومنظماً ونظيفاً.

على الرغم من ذلك، فالغابات حول حديقتك غير مطبّعة، ولا يُمكن السيطرة عليها، مما يُبقي حديقتك في خوف دائم من دخول الغابة عليها في أيّ لحظة، فتسيطر على الحديقة التي ستختفي بعد ذلك إلى الأبد.

بالمثل، لقد هياتَ وزرعتَ جزءاً من التفكير

لقد أصبح كلّ شيء واضحاً، ولكنّ اللاوعي دائماً يُحيط بالدماغ الواعي مما يجعله في حالة خوف دائم من اللاوعي، إذ يقول الدماغ الواعي: «لا تذهب إلى اللاوعي، لا تنظر إليه، لا تُفكّر فيه».

إنّ طريق اللاوعي مُظلمة وغير معروفة، وهي تبدو بالنسبة إلى التفكير غير مناسبة وغير مثالية، وتبدو بالنسبة إلى المنطق غير منطقية، ولذلك، إذا كنتَ تُفكّر في الدخول إلى التأمل، فلن تدخل منطقة اللاوعي أبداً، لأنّ الدماغ الواعي لن يسمح بذلك أبداً.

هذه هي المُعضلة. أنت لا تستطيع أن تفعل أيّ شيء دون تفكير، ولكن مع التفكير لا يُمكن أن تدخل في التأمل.

ما الحل؟ حتى لو فكرت: «أنا لا أريد التفكير» فهذا تفكير أيضاً.

إنه جزء التفكير المفكر الذي يقول: «لن أسمح بالتفكير».

لا يُمكن أن يكون التأمل من خلال التفكير. هذه هي العضلة الكبرى. كل باحث يصل إلى هذه العضلة، ويواجهها في مكان ما، وفي وقت ما على نحو مُؤكّد. يقول أولئك الذين يعرفون: «إقفز، ولا تُفكّر»، ولكنك غير قادر على فعل أيّ شيء دون تفكير. من أجل هذا السبب تمّ اختراع الوسائل غير الضرورية، والتي أوكد أنها لا لزوم لها، لأنه إذا قفزت دون تفكير، فلا حاجة إلى أيّ وسيلة.

بيد أنك لا تستطيع القفز دون تفكير، ولذلك تحتاج إلى وسائل وأدوات خاصة.

يُمكنك التفكير في هذه الأداة وهذه الوساطة، وقد يصل تفكيرك الذي يُحب النقاش والتحليل إلى معرفة كلّ شيء عن هذه الوسيلة، ولكنّه لن يعرف أيّ شيء عن التأمل.

إنّ التأمل هو قفزة إلى المجهول، ويُمكنك أن تعتمد على هذا، أمّا الوسيلة فهي ضرورية فقط من أجل أن يتمّ ترويض دماغك ولا حاجة أخرى إليها أبداً.

عندما تقفز، ستقول: «لم تكن الأداة ضرورية، لم أكن في حاجة إليها»، هذه المعرفة بأثر رجعي. في وقت لاحق ستعرف أن الوسيلة لم تكن ضرورية، وهو ما يقوله «كريشنامورتي»: «ليس هنالك حاجة إلى أيّ وسائل، أو أساليب». يقول معلمو «الزن»: «لا تحتاج إلى أيّ جهد، فالأمر يحدث دون جهد». بيد أن هذه الأقوال تبدو غير منطقية بالنسبة إلى أولئك الذين لم يعبروا الحدود، والحديث في الغالب مُوجه إلى أولئك الذين لم يعبروا حتى الآن.

من أجل هذا السبب أنا أقول إن الوسائل مُصطنعة، وهي مُجرّد خدعة من أجل تهدئة التفكير المنطقي الخاص بك، ومن أجل دفعك إلى الجهول.

هذا هو السبب في أنني أستخدام أساليب طاقية وحيوية وحركية، وكلّما كان الأسلوب أكثر نشاطاً، كانت الحاجة إلى تفكيرك المنطقي أقلّ، وكان التأثير أقوى وأكبر على كيانك كله، لأنّ الامتلاء بالحياة ليس صفة التفكير فقط، وإنما يجب أن يكون صفة الجسم، وصفة العاطفة، وصفة كيانك كله.

لقد استخدم الدراويش الصوفية الرقص كتقنية وأسلوب ووسيلة. عندما يدخل الإنسان في الرقص، لا يُمكنك البقاء في وضعية التفكير، لأنّ الرقص صعب، وهو يتطلب كيانك كله، وبالتأكيد سيحين الوقت عندما يُصبح الرقص أقرب إلى الجنون. كلّما كان لديك نشاط وحيوية أكثر، وكلّما ذهبت أعمق في الرقص، أصبح التحليل والمنطق أقل. من أجل ذلك تمّ قبول الرقص كأسلوب من أجل دفع الإنسان الى الجهول. في مرحلة ما، لن ترقص، وإنما سيأخذ الرقص زمام الأمور ويُسيطر عليك، ممّا يرمي بك بعيداً إلى مصدر مجهول.

يستخدم معلموا «الزن» أسلوب «كوان» وهو أسلوب الألفاظ، التي بحكم طبيعتها غير منطقية، ولا يُمكن أن تُحلّ عن طريق التفكير أو التحليل المنطقي. في البداية يبدو أنه من الممكن أن يجد الإنسان حلاً، أو يُفكّر بشيء عنها، ولكن هذا هو الفخ والمصيدة. يبدأ الإنسان في التفكير، ويسعد الدماغ المنطقي التحليلي بأنّ هناك شيء مُعطى له كي يجد له حلاً، بيد أنّ اللغز المُعطى في الحقيقة لا

يُمكن إيجاد حل له، فهذه المشكلة بطبيعتها لا يُمكن حلها، وهي غير منطقية.

هناك المئات من هذه الألغاز، فقد يقول المُعلّم: «فكّر في الصوت الذي لا صوت له». في الكلمات، قد يبدو الأمر مُمكنًا أنه لو حاولتَ فستجد هذا الصوت الصامت بطريقة ما في مكان ما. ثم في مرحلة ما، «ولا يُمكن توقع هذه النقطة، فهي تختلف عند الجميع»، يستسلم الدماغ ببساطة، ويختفي التفكير مع شروطه وتبقى بالضبط مثل الطفل، لا يوجد لديه أيّ شروط، وتبقى في حالة الوعي فقط.

عندما يختفي التركيز الذي كان سبب التضيق والمحدودية، تعرف أن الوسيلة والطريقة لم تكن ضرورية، ولكنّ هذا يحدث في وقت لاحق، ومن المُستحيل التنبؤ به.

لا يوجد طرق سببية، وليس هنالك أسلوب يُسبب حدوث التأمل، وهذا ربّما سبب كثرة طرق التأمل وأساليبه. كلّ أسلوب هو مُجرّد وسيلة، ولكنّ كلّ دين يقول إنّ منهجه هو الطريق، وأيّ وسيلة أخرى غير مُجدية. يعتقد الجميع أنّ الأسلوب والطريقة هما سبب حدوث الأمر.

إذا سخنتَ الماء فإنّه يتبخّر، والسبب هو الحرارة. إنّ الماء لا يتبخّر دون حرارة، فهناك علاقة سببية بين الحرارة والوصول إلى البخار. إنّ الحرارة ضرورية ويجب أن تسبق التبخر. بينما لا توجد بين طريقة التأمل والتأمل ذاته أيّ علاقة سببية، ولذلك تُعتبر أيّ وسيلة مُمكنة. كلّ أسلوب هو مُجرّد وسيلة اصطناعية وظيفتها أن تُنشئ الوضع الذي يُمكن أن يحدث فيه شيء، ولكنّه ليس السبب في حدوث ذلك.

على سبيل المثال، خارج جدران هذه الغرفة هناك سماء صافية مفتوحة، لم يسبق لك أن رأيت مثلهما. أستطيع أن أحدثك عن السماء، وعن النضارة والنقاء وعن البحر، وعن كل شيء خارج هذه الغرفة، ولكنك لم ترأي شيء من ذلك، ولا تعرف أي شيء عنه، وقد تسخر وتضحك من حديثي عنه. قد تعتقد أنني اخترع كل هذه الأمور وأنها غير موجودة، فتقول: «كل هذا خيال وشيء غير حقيقي». أنا لا أستطيع إقناعك أن تذهب إلى الخارج، لأن كل ما أقوله دون أهمية ولا اعتبار له عندك.

فجأة أقول لك: «إن البيت يحترق!». لقد أصبح كلامي الآن له معنى، وتستطيع فهمه.

لا حاجة الآن إلى أي شروحات أو تفسيرات. فعندما سأركض ستبغني فوراً. قد لا يكون البيت يحترق، ولكن عندما تُصبح في الخارج، لا ضرورة لأن تسألني لماذا كذبت، أنت ترى المعنى وترى السماء فتشكرني. إن أي كذبة واردة، فالكذبة هنا مجرد وسيلة، من أجل سحبك إلى الخارج، بيد أن الكذبة لا علاقة لها وليست سبباً فيما يحدث في الخارج.

يستند كل دين على الكذب كوسيلة. جميع الطرق كاذبة، ولكنها تخلق وضعاً، وتؤسس مناخاً مناسباً، وهي ليست السبب. يمكن إنشاء طرق ووسائل جديدة، وكذلك يمكن إنشاء أديان جديدة. إن الوسائل القديمة باتت واضحة وانكشف كذبها، ولذلك يحتاج الأمر إلى كذب جديد. لقد قيل لك كذباً مرات عديدة إن المنزل يحترق، وعندما حصل ذلك فعلياً أصبحت هذه الكذبة عديمة الفائدة.

يجب أن يخترع الآن شخص ما وسيلة وطريقة جديدة.

إنّ ما هو سبب شيء آخر، لن يُصبح غديم الفائدة أبداً، بيد أن الوسائل القديمة دائماً غير مُجدية، ولذلك نحتاج إلى أدوات ووسائل جديدة. هذا سبب أن كلّ نبي جديد يجب أن يُصارع الأنبياء القدماء، إنّه يفعل الشيء نفسه الذي فعلوه هم مع الذين سبقوهم، إنّه مُضطرّ إلى التعامل مع طلابهم وأتباعهم، لأنّه يجب إسقاط الوسائل القديمة، التي أصبحت واضحة وغير مُجدية.

كلّ العظماء مثل «بوذا» و«المسيح» و«مهافيرا» اخترعوا من التعاطف كذباً جديداً رائجاً فقط من أجل دفعك إلى الخروج من المنزل. إذا أمكن دفعك وإخراجك من تفكيرك ودماعك بأيّ شكل من الأشكال، فهذا كلّ ما هو مطلوب. إنّ دماغك هو السجن، وهو الكارثة. إنّ تفكيرك عبودية محضة.

كما قلتُ، فإنّ هذه العضلة تنشأ لا محالة، لأنّ هذه هي طبيعة الحياة. من الضروري أن نتعلم كيفية تضيق وتحدد التفكير، فهذا التقييد مُفيد عندما تذهب إلى الخارج، ولكنّه في الداخل يُعتبر كارثة. إنّ التضيق والمحدودية أمرٌ مُفيد، ويجلب المنفعة مع الغير، أمّا مع نفسك فالأمر انتحاري.

يحتاج الإنسان إلى التواجد مع الآخرين ومع النفس، وأيّ حياة من جانب واحد هي حياة مُشوهة. يجب أن تتواجد مع الآخرين بتفكير مشروط، ولكن مع نفسك يجب أن تكون غير مشروط تماماً. إنّ المجتمع يقوم بإنشاء تضيق الوعي، ولكنّ الوعي نفسه هو انتشار غير محدود. إنّ كلا الأمرين ضروري، ويجب اشباعهما.

أنا أسمي الإنسان حكيماً عندما يكون قادراً على أداء هذين الأمرين معاً، ففقيض ذلك أمرٌ غير عقلائي أبداً. من أجل هذا يجب أن يعيش الإنسان مع التفكير والشروط في الخارج، بينما يعيش دون تفكير في الداخل، ودون ثقل وأحمال إضافية. استخدم التفكير كوسيلة، ولكن لا تجعله هدفاً، بل أخرج منه عندما تسنح الفرصة فوراً. في أقرب وقت عندما تُصبح وحدك أخرج منه، وانتزعه، واحتفل باللحظة، وبالوجود نفسه، وبالكينونة.

أن يكون الإنسان فهذا أعظم عيد وأكبر احتفال، إذا كنت تعرف كيف تنتزع وتخلع الشرطية التي تُقيدك. هذا «الانتزاع» سنتعلمه في التأمل الديناميكي، المعروف أيضاً بإسم التأمل الفوضوي. هذا الانتزاع لا يُمكن دعوته بسبب من الأسباب، وإنما يأتي إليك دون سبب. إن التأمل يخلق وضعاً إذ يُمكنك الخروج إلى المجهول، ويدفعك خطوة فخطوة، من شخصيتك المعتادة الآلية، المشابهة للرجل الآلي. كُن شجاعاً، ومارس التأمل الديناميكي بقوة وحيوية، وسوف يأتي كل شيء آخر بعد ذلك. لن يكون التأمل عملاً تقوم به وإنما حادث يحصل.

لا يُمكنك جلب الربانية، ولكن يُمكنك منعها من القدوم. لا يُمكنك إحضار الشمس إلى داخل المنزل، ولكن يُمكنك إغلاق الباب. هناك الكثير من الأشياء السلبية يُمكن أن يفعلها التفكير والدماغ، بينما لا يفعلون أي شيء إيجابي تقريباً. إن الإيجابية الكلية هي هدية ونعمة وبركة، وهي تأتي باستمرار إليك، بينما أنت مشغول بفعل واختراع السلبية في كل ما يُحيط بك.

إن التأمل بجميع طرقه يُمكن أن يفعل شيئاً واحداً فقط، وهو أن

يندفعك خارج العقبات والحدود السلبية التي صنعتها لنفسك. يمكن أن يُخلصك من سجن التفكير والدماغ، وعندما تخرج منه، فستنفجر بالضحك، لأنك ستكتشف كم كان من السهل جداً الخروج من هناك! الآن هنا! لقد كان كل ما هو مطلوب علي بُعد خطوة واحدة، بيد أنك تمشي في دوائر، ولا تقوم باتخاذ أي خطوة من شأنها أن تقودك إلى المركز.

أنت تمشي على مُحيط الدائرة، وتُكرر الأشياء نفسها. في مكان ما تحتاج إلى كسر هذه الاستمرارية، وهذا ما يفعله التأمل معك. إذا ما تمّ كسر الاستمرارية، وتوقفت عن الارتباط مع ماضيك، تتحوّل هذه اللحظة بالذات إلى انفجار! في هذه اللحظة بالذات، تصل إلى المركز، مركز وجودك. ثمّ تعرف كل ما كان دائماً لك ومعك، وكلما كان في انتظارك.

«اليوغا» نمو الوعي

إنَّ الغرض من الحياة هو أن تُصبح واعية، وهذا ليس هدف اليوغا فقط. إنَّ تطور الحياة بأكملها يؤدي إلى وعي أكبر فأكبر، بيد أنَّ اليوغا شيء أكبر من ذلك. خلال تطور الحياة تُصبح الحياة أكثر وعياً، ولكنَّ الناس يُركِّزون الوعي دائماً على شيء آخر، إذ يسعون إلى إدراك أشياء معينة. أمَّا اليوغا فهي التطوُّر في الاتجاه حيث لا يُوجد أيّ شيء أو كائن، وإنَّما يتواجد الوعي فقط. إنَّ اليوغا هي وسيلة من أجل التطوُّر في اتجاه الوعي الصافي. إنَّ اليوغا ليست من أجل إدراك شيء مُعين، وإنَّما من أجل أن يُصبح الإنسان هو الوعي ذاته.

عندما تُدرك شيئاً ما، فأنت لا تعي أنك تُدركه. إنَّ وعيك يقوم بالتركيز على شيء، مما يجعل انتباهك مُوجَّهاً ليس على مصدر الوعي نفسه. تبذل اليوغا الجهد من أجل إدراك هذا وذاك، أي الشيء والمصدر. إنَّ الوعي ذي حدين. يُمكنك التفكير في الشيء، وفي الوقت نفسه يُمكنك التفكير بماخارج هذا الشيء. يجب أن يكون الوعي جسزاً باتجاهين، إذ يجب ألا ننسى خارج الشيء ولا نُضيعه، عندما نُركِّز على شيء ما.

هذه هي الخطوة الأولى في اليوغا. أما الخطوة الثانية فهي ترك الشيء وخارج الشيء، الشيء واللاشيء، وأن يبقى الإنسان واعياً. هذا الوعي الصافي هو الهدف من اليوغا.

ينمو الإنسان حتى دون اليوغا أكثر وأكثر في اتجاه زيادة الوعي، بيد أن اليوغا تُضيف شيئاً في تطور الوعي هذا، فهي تُغيّر الكثير وتحوّل الكثير. إن التحول الأول هو التأمل في اتجاهين: أن يتذكر الإنسان نفسه في اللحظة نفسها عندما يكون هناك شيء يجب إدراكه.

كلّ العضلة في أنك إما أن تُدرك شيئاً ما أو تفقد الوعي، وعندما لا يكون هنالك أشياء خارجية، تفرق في النوم. يحتاج الإنسان إلى أشياء كي يبقى واعياً، وعندما لا يكون مشغولاً على الإطلاق، يرغب في النوم. من أجل أن تُدرك، أنت في حاجة إلى شيء مُعين، ولكن عندما تكون الأشياء كثيرة، أو أكثر من اللازم، يحصل القلق والأرق وعدم امكانية النوم عندك. هذا سبب أن الإنسان الذي يُعاني من كثرة الأفكار، لا يستطيع النوم، إذ تستمرّ الأشياء في التواجد، وتواصل الأفكار القلوب إلى الذهن، فلا يستطيع أن يتحوّل إلى اللاوعي، بينما تسترعي الأفكار انتباهه على نحو مُتواصل، هكذا يتواجد الإنسان.

عندما تظهر أشياء جديدة، يُصبح الإنسان أكثر وعياً. وهذا يُفسّر العطش إلى الجديد والطموح إليه، إذ يُصبح القديم مُملأ. عندما يعيش الإنسان بعض الوقت مع شيء ما، يتوقف عن ادراكه ووعيه، وبعد أن يتقبّل أيّ شيء، لا يحتاج الأمر إلى انتباهه، ممّا يجعله يشعر بالملل. على سبيل المثال: ربّما لا تُدرك وجود زوجتك سنوات

عديدة، لأنك تقبلت الأمر على أنه أمر حاصل وواقع لا شك فيه. أنت لم تعد ترى وجهها، بل لا يُمكن أن تتذكر لون عينيها. في الواقع، على مدى سنوات لم تكن تُعيرها أو توليها أيّ اهتمام. فقط عندما تموت الزوجة، تعود كي تُدرك مرة أخرى أنها كانت موجودة. هذا هو سبب ملل الأزواج والزوجات من بعضهم البعض. إن أيّ شيء لا يستثير اهتمامك، يخلق الملل باستمرار.

بالمثل، فإن «المانترا» وهي «اهتزازت الصوت المتكررة» تُؤدي إلى النوم العميق. إن تكرار الذكر «المانترا» نفسها باستمرار يُؤدي إلى الملل، وليس هناك شيء غامض في هذا. إن تكرار شيء ما على نحو مستمر يُتعبك ويُشعرك بالملل، وبأنك لا تستطيع أن تعيش معه، مما يُشعرك بالنعاس، فتغرق في شيء يُشبه النوم، وتُصبح فاقداً للوعي. إن أسلوب التنويم المغناطيسي بأكمله يستند في الواقع على الملل. إذا أمكن إجبار الدماغ على أن يشعر بالملل بطريقة ما، فسيغرق الإنسان في النوم، لأن الملل يُحفز على النوم.

يرتبط كلّ وعيك بوجود أشياء جديدة، ومن هنا هذا العطش إلى الجديد: التجارب الجديدة، الملابس الجديدة، المنزل الجديد، وكلّ جديد حتى لو لم يكن أفضل من القديم. عندما يظهر شيء غير اعتيادي تنشأ فجأة موجة من الوعي.

بما أنّ الحياة هي تطور الوعي، فهو أمرٌ جيد بالنسبة إلى الحياة عندما يطمح المجتمع إلى تجارب وخبرات شعورية جديدة، فهذا يُؤدي إلى تطوّر الحياة. إذا اقتنع الإنسان بالقديم، دون أن يبحث عن الجديد، فسيموت المجتمع ولن يتطور الوعي وبالتالي لن تتطور الحياة.

على سبيل المثال، في الشرق نحاول أن نكون راضين عن الوضع الراهن، وهذا يخلق الملل لأنه ليس هنالك أي شيء جديد. منذ عدة قرون، بقي كل شيء كما هو دون تغييرات، مما جعل الأمر مُملًا إلى حد كبير. بطبيعة الحال، ينام الإنسان في الشرق على نحو أفضل ولكن دون أن يتطور، بينما في الغرب لا يستطيع النوم، ويبدو الأرق أمرًا لا مفر منه لأنه يبحث باستمرار عن شيء جديد. إن ما يحدث يبدو على هذه الصورة: إما أن يُعاني المجتمع من النعاس ويموت كما حدث في الشرق، أو يُعاني من الأرق كما حدث في الغرب.

ليس هذا الأمر جيدًا ولا ذلك. أنت في حاجة إلى التفكير القادر على أن يكون واعياً، حتى لو لم يكن هناك أشياء جديدة. في الواقع، تحتاج إلى الوعي غير المحدود بالجديد، وغير المرتبط بالأشياء. إذا كان الوعي مُرتبطاً مع الشيء فسيُصبح لا محالة مُرتبطاً مع الجديد. أنت تحتاج إلى الوعي غير المُرتبط أبداً مع أي شيء، وإلى الوعي الذي يتجاوز حدود الأشياء، وعند ذلك ستمتع بالحرية: إذ يُمكنك أن تنام عندما تُريد، ولا حاجة إلى أي أشياء تُساعدك على ذلك. أنت تتمتع بالحرية الحقيقية إذ أنك حر حقيقة من العالم المرتبط بالأشياء.

عندما تُجرّب ولو مرة واحدة أن تخرج خارج حدود الشيء، فقد خرجت أيضاً خارج حدود اللاشيء، لأنهما مُتواجدان على نحو مُترابط في الواقع، فإن الشيء واللاشيء، الموضوعية واللاموضوعية، هما قطبان مُتعاكسان للكينونة نفسها. عندما يكون هنالك موضوع، فأنت شيء يختلف عن هذا الموضوع، ولكن إذا استطعت أن تكون واعياً دون أشياء، فلن يكون هنالك لا شيء، ولن يكون هنالك «أنا».

يجب أن يُفهم هذا الأمر بعمق شديد. عندما يضيع الشيء، وتستطيع أن تكون واعياً دون موضوع أو شيء، أي تبقى واعياً ببساطة، عندها يتلاشى اللاشيء ولا يُمكنه أن يبقى أصلاً يختفي الشيء واللاشيء ويبقى الوعي فقط، حيث لا توجد حدود، لا من الشيء ولا من خارجه.

كان «بودا» يقول باستمرار إنه عندما يكون الإنسان في التأمل، فليس هناك «أنا» ولا «أتمان»، وذلك لأن وعي «الأنا» الذاتية وإدراكها من تلقاء نفسه، يعزلك عن كل ما تبقى. إذا كنت ما تزال هنا، فالأشياء والمواضيع ما تزال هنا. عندما تكون «الأنا» موجودة، فلن تستطيع أن تتواجد وحدها، وإنما ستواجد في ارتباط مع العالم الخارجي. إن «الأنا» هي الشيء الذي لا يوجد إلا في مقارنة مع شيء ما، أو بالارتباط مع شيء ما. إن فكرة «أنا - موجود» هي شيء في داخلك متعلق بالشيء الخارجي، ولكن عندما لا يكون هنالك شيء خارجي، فإن الداخلي يذوب أيضاً، ويبقى الوعي العفوي ببساطة.

هذا هو دور اليوغا، وهذا ما تعنيه اليوغا. إن اليوغا هي علم تحرير النفس من حدود الشيء واللاشيء، من الموضوع وخارج الموضوع، لأنه طالما أنك غير مُتحرر منها، فستقع إما في عدم استقرار الشرق وعدم توازنه، أو في عدم استقرار الغرب.

إذا كنت تُريد الاطمئنان والرضى والسلام والهدوء والصمت والنوم العميق وانعدام الأرق، فمن المفيد أن تبقى مع الأشياء نفسها كل الوقت، إذ لا تلاحظ في فترة عدة قرون أيّ تغيير، وعند ذلك ستكون الحياة سعيدة، ويُمكنك النوم جيداً، ولكن لن يكون هنالك

روحانية، وستُضيق الكثير وتخسر الدافع من أجل النمو، وتفقد الحافز إلى المغامرة، وتفقد الدافع إلى البحث والاكتشاف، وعضواً عن أن تُتابع النمو، فإنك تُصبح غير مُتحرك على الإطلاق.

إذا قمتَ بتغيير ذلك، فستُصبح مُتحركاً، بيد أن الحركة تترافق مع المرض والتوتر والضغط، وتتصف بالجنون. سوف تبدأ في البحث عن الحديد واستكشافه، وتبقى في دوامة. يبدأ الحديد في الحدوث، وتبقى ضائعاً مفقوداً.

عندما يفقد الإنسان اللاموضوعية يُصبح حالماً، وعندما يكون مهووساً بالأشياء يفقد ما وراء الأشياء وما هو خارجها، وهاتان الحالتان غير متوازنتين على حدّ سواء، وقد اختبر الشرق إحداهما، واختبر الغرب الحالة الأخرى.

في أيامنا يُصبح الشرق غريباً، والغرب شرقياً، إذ يجذب الشرق التكنولوجيا الغربية والعلم الغربي والعقلانية الغربية، ويحتلّ «آينشتاين» و«أرسطو» و«راسيل» مُعظم التفكير الشرقي؛ بينما يجري في الغرب عكس ذلك تماماً، إذ يكتسبون تأثير «بودا»، «الزن» و«اليوغا». إنها مُعجزة حقيقية! لقد أصبح الشرق شيوعياً ماركسياً مادياً، وبدأ الغرب يُفكر في توسيع الوعي: التأمل، الروحانية، النشوة. تدور عجلة الزمن فيتبادل الناس أحمالهم وتفكيرهم، ويؤدي ذلك إلى لحظة صفاء ووضوح، ثم يبدأ بعد ذلك كلّ الهراء مرةً أخرى.

لقد فشل الشرق في شيء، وفشل الغرب في الشيء الآخر، لأن كلا منهما قد تطوّر على أساس رفض جزء من أجزاء العقل. يجب أن تتجاوز كلا الجزأين، ولا تُعطي الانتباه لجزء على حساب رفض

الآخر. إن التفكير والدماغ شيء كلي ولا يُمكن تجاوزه إلا ككل، وإلا فلا يُمكنك الفوز. إذا استمررتَ برفض ونبد أحد الأجزاء، فإن الجزء المرفوض والمنبوذ سينتقم عاجلاً أم آجلاً. بالفعل، فإن جزء التفكير المرفوض من الشرق ينتقم ويأخذ بالثأر، وكذلك الأمر ينتقم الجزء المنبوذ من التفكير في الغرب ويأخذ بالثأر.

لا يُمكنك أن تتخلص أبداً من الجزء المرفوض والمنبوذ، لأنه موجود وسوف يكتسب المزيد من القوة باستمرار، وستكون اللحظة التي تُحقق فيها النجاح مُعتمداً على جزء من الدماغ والتفكير، هي نفسها لحظة الفشل والهزيمة. ليس هنالك شيء يُعاني من الفشل أكثر من النجاح. إن أيّ نجاح جزئي يعتمد على جزء واحد فقط من التفكير، سوف يُؤدي إلى فشل عميق، وكلّ ما حققه الإنسان وتوقف عن ادراكه، يعود فيطفو على سطح الوعي بعد أن فقده.

يشعر الإنسان بالنقص بقوة أكبر. عندما تفقد سنّاً، فإن اللسان يُدرك غياب السن، ولذلك يعود في كلّ وقت إلى ذلك المكان حيث كان السن، مع أنّه قبل ذلك لم يكن ليقف هناك أبداً. إنه الآن لا يستطيع التوقف عن العودة باستمرار وكلّ الوقت كي يتفقد مكان السنّ الفارغ.

بالمثل، عندما ينجح أحد أجزاء الدماغ، تُدرك على الفور فشل الجزء الآخر، الذي كان يُمكن أن يكون، ولكنه غير موجود. لقد أدرك الشرق الآن كم كان الأمر غيبياً عندما لم يتمّ تطوير العلوم، فقد كان هذا سبب فقر الأمة، وأنا «لا أحد». لقد أصبح هذا النقص ظاهراً في الشرق، فبدأ يتجه إلى الغرب، بينما شعر الغرب بغبائه وافتقاره إلى الكلية والكمال.

إن اليوغا علم كلي شامل عن الإنسان. إن اليوغا ليست مجرد دين، وإنما علم كلي عن الإنسان، وعلم عن كيفية تحويل وارتقاء جميع أجزائه، وعن كيف يتجاوز الإنسان أجزائه كي يصبح كاملاً. إن الكل ليس مجرد مجموعة من الأجزاء، فالإنسان ليس جهازاً آلياً، إذ ينشأ الكل عن طريق تجميع الأجزاء. كلاً، إن الإنسان أكثر من مجرد آلة، بل هو أشبه ما يكون بعمل فني.

يُمكن تقسيم القصيدة إلى كلمات، ولكن عند ذلك تتوقف الكلمات عن كونها تعني أيّ شيء. عندما تكون الكلمات مترابطة على نحو كلي كامل، فإنها أكثر من مجرد كلمات، وهي تمتلك وجهها الخاص، بل إن الفواصل بين الكلمات والتوقفات قد تكون أكثر أهمية من الكلمات. إن القصيدة تُصبح شعراً فقط عندما تقول شيئاً لم يُذكر على مستوى الكلمات حقيقة، وعندما يكون فيها شيء يفوق كل أجزائها. إذا حللت وقسمت القصيدة، تبقى الأجزاء فقط، وتضيع الزهرة التجاوزية التي كانت جوهر القصيدة.

إن الوعي هو الكلية والكمال، وعندما ترفض وتنبذ جزء منه، تخسر شيئاً ما مهماً حقيقة، ولا تصل إلى شيء، وإنما تحصل على التطرف فقط. كلّ تطرف في أيّ اتجاه يُصبح مرضاً وضعفاً داخلياً، وعند ذلك يُصبح كلّ شيء في حالة من الفوضى، وتنشأ حالة من الفوضى الداخلية الشاملة.

إن اليوغا هي علم التغلب على الفوضى، وعلم اكتساب كمالية كلية والوعي، إذ تُصبح كاملاً عندما تتجاوز الأجزاء فقط. من أجل هذا فإن اليوغا ليست ديناً ولا علماً وإنما كلاهما. يُمكن أن نقول إن اليوغا هي دين علمي أو علوم دينية، ولهذا السبب يُمكن أن

يُمارس اليوغا أيّ شخص مهما كان دينه، ومهما كانت نوعية تفكيره.

جميع الأديان النامية في «الهند»، لديها فلسفات ومفاهيم ومواقف مختلفة جداً إلى درجة العدائية، وليس هنالك أيّ شيء مُشترك بينها، وعلى سبيل المثال: ليس هنالك شيء مُشترك بين الهندوسية واليانية، إلا عنصر واحد فقط مُشترك لا يُمكن أن يرفضه أتباع أيّ من هذه الديانات ألا وهو اليوغا. قال «بوذا»: «لا جسد، ولا روح»، ولكنّه لا يستطيع أن يقول: «لا لليوغا». يقول «مهافيرا»: «لا جسم، ولكن هناك روح»، ولكنّه لا يستطيع أن يقول: «لا لليوغا». تقول الهندوسية: «هناك جسم، وهناك روح، وهناك اليوغا». تبقى اليوغا دائماً، فحتى المسيحية لا يُمكن أن ترفضها.

في الواقع، إنّ الشخص ذي التفكير الإلحاديّ تماماً لا يستطيع أن يرفض اليوغا، لأنّ اليوغا لا تضع الإيمان بالإله شرطاً أساسياً من أجل ممارستها. إنّ اليوغا دون شروط مُسبقة، وهي تستند على الخبرة فقط. إذا تمّ ذكر مفهوم الإله في اليوغا فهو يُذكر فقط كوسيلة من الوسائل، مع أنّه في كتب اليوغا القديمة لا يوجد مفهوم الإله أبداً. يُمكن أن يُقبل الإله على أنّه فرضية ويُمكن استخدامه إذا كان الأمر مُفيداً بالنسبة إلى شخص ما، ولكنّه بالتأكيد ليس شرطاً، وهذا هو السبب في أنّ «بوذا» استطاع أن يكون يوغياً دون إله، ودون «الفيدا»، ودون أيّ إيمان. لقد استطاع أن يكون يوغياً دون أيّ إيمان «أو ما يُسمّى بالإيمان».

إنّ اليوغا هي أرضية مُشتركة بين الموحدين والملحدّين، ويُمكن

أن تكون جسراً بين العلم والدين، فهي عقلانية وغير عقلانية في آن واحد. إنَّ منهجية اليوغا عقلانية تماماً، ولكن بفضل هذه المنهجية يغوص الإنسان أعمق في سر اللاعقلاني واللامنطقي. إنَّ العملية برمتها عقلانية جداً، وكلّ خطوة عقلانية جداً، ومدروسة ومنطقية، إلى درجة أنه عليك أن تقوم بالخطوة أولاً وبعد ذلك فقط تأتي الخطوة الثانية.

قال «يونغ» ملاحظاً إنه في القرن التاسع عشر، لم يكن هنالك أحدٌ في الغرب من المهتمين في علم النفس، يُمكن أن يتخيل أيّ شيء يتجاوز التفكير الواعي أو شيء له علاقة بالعقل الباطن، لأنّ الدماغ هو الوعي، فكيف يُمكن أن يكون هنالك مساحة من اللاوعي؟ هذا أمرٌ سخيف، وغير علمي. ثمّ في القرن العشرين، ومع تطور معرفة العلم عن اللاوعي أكثر فأكثر، نشأت نظرية العقل الباطن ومساحة اللاوعي. ثمّ ذهب العلم أعمق، فأصبح لزاماً عليه أن يتقبل فكرة اللاوعي الجماعي، وليس فقط اللاوعي الفردي. كان الأمر يبدو غير منطقي، فالعقل يبدو شيئاً فردياً، فكيف يُمكن أن يكون هنالك عقل جماعي؟ ومع ذلك فقد قبل العلم وجود مفهوم العقل الجماعي.

هذه هي الفصول الثلاثة الأولى من علم النفس البوذي، من اليوغا البوذية. لاحقاً يقسم «بوذا» العقل إلى مئة وستين قسماً. يقول «يونغ»: «لقد رفضنا أقسام العقل الثلاثة، والآن قبلناها، وربما هناك غيرها. يجب أن نمضي خطوة وراء خطوة، ونبحث أبعد من ذلك». إنَّ منهج «يونغ» عقلاني جداً، وهو عميق الجذور في الغرب.

عندما تمشي على أساس اليوغا، تتحرك على أساس عقلاني، ولكن فقط من أجل أن تقفز إلى اللاعقلانية. لا بُدَّ أن تكون النهاية

غير عقلانية ولا منطقية. إنَّ ما يُمكنك أن تفهمه على نحو عقلائي لا يُمكن أن يكون مصدراً ولا منبعاً لأنَّه محدود. يجب أن يكون المصدر عظيماً وأكبر منك أنت. إنَّ المصدر الذي أتيت منه ونشأ عنه كلُّ شيء، وانبثق منه الكون كلُّه، والذي تغوص فيه كلُّ المعمورة وتختفي، يجب أن يكون عظيماً وكبيراً. إنَّ المظهر أصغر حتماً من المصدر. يُمكن أن يشعر الدماغ المنطقي ويفهم ما يظهر على نحو واضح، ولكن ما وراء ذلك يبقى أبعد من قدراته.

لا تُصرِّ اليوغا على أن تكون منطقية، فهي تقول: «إنَّ المنطقية تهدف إلى الحصول على شيء غير منطقي، فالغرض الحقيقي من المنطقية هو معرفة حدود ما هو عقلائي ومنطقي». يعرف التفكير الحقيقي الصحيح دائماً محدودية المنطق والتحليل، ويُدرك دائماً أنَّهما ينتهيان في مكان ما. إنَّ أيَّ شخص منطقي حقيقة، يصل لا محالة إلى نقطة يشعر فيها باللامنطقية واللاعقلانية. إنَّ التحرك إلى النهائي بمساعدة المنطق يجعلك تشعر بهذه الحدود.

لقد شعر «أينشتاين» بذلك، ورأى «ويتجنشتاين» ذلك. إنَّ أطروحة «ويتجنشتاين» هي أحد الكتب الأكثر منطقية التي كُتبت في أيِّ وقت، وهو أحد أفضل العقول وأكثرها منطقية. إنَّه يتكلم عن الوجود بطريقة منطقية جداً، وتبدو تعابيرهِ وكلماتهِ ولغته كلُّها منطقية، بيد أنَّه بعد ذلك يقول: «هناك أشياء تصل إلى نقطة لا تستطيع بعدها أن تقول أيَّ شيء، ويجب أن يصمت الإنسان حيال ذلك»، ثمَّ يكتب لاحقاً: «إنَّ ما لا يُمكن قوله يجب أن نلتزم الصمت حياله».

لقد انهار البناء كله! لقد حاول «ويتجنشتاين» أن يقترب على

نحو منطقي من كل شيء في ظاهرة الحياة والوجود، ولكنه فجأة يضع نقطة ويقول: «بعد هذه النقطة، لا يمكن أن يقال أي شيء». هذا يعني أن هناك شيء هام ومُعتبر جداً، ولكن من المستحيل أن يُقال عنه أي شيء. لقد وصلنا إلى شيء لا يمكن تحديده حيث تختفي كل التعاريف ببساطة.

كلما تواجد التفكير المنطقي الحقيقي، فإنه يصل إلى النتيجة نفسها. لقد توفي «آينشتاين» صوفياً، بل وحكماً بعمق أكثر من غيره ممن يُسمون «الحكماء»، لأنه إذا سميت نفسك حكماً، دون أن تتبع طريق الفكر والدماغ ولا مرة، فلن تدرك بعمق التصوف والحكمة أبداً، ولن تعرف الحدود حقيقة. لقد رأيت الكثير ممن يُسمون الحكماء يتحدثون كثيراً عن الإله كمفهوم منطقي وكنظرية تحتاج إلى براهين وأدلة! لقد كان هنالك حكماء مسيحيون يُحاولون «إثبات» الإله، ما هذا الهراء! إذا كنت تستطيع أن تثبت الإله، فلن يبقَ أي شيء لا يمكن إثبات صحته، لأن غير المثبت هو المصدر.

لن يُحاول أي شخص اختبار شيئاً من الربانية إثبات ذلك، لأن محاولة إثبات ذلك تعني أنه لم يكن أبداً في اتصال مع مصدر الحياة الأولي، الذي لا يمكن إثباته أو البرهان عليه. إن الجزء لا يمكن أن يُثبت الكل. على سبيل المثال، لا يمكن لليد عندي أن تثبت وجودي، ولا يمكن أن تكون يدي أكبر مني، ولن تستطيع أن تُغطيني، ومن حماقة أن تُحاول حتى. إذا استطاعت اليد أن تُغطي نفسها فهذا أكثر من كاف. عندما تعرف اليد نفسها، ستعرف أن جذورها في شيء كبير، وأنها تقع في اتحاد مُستمر مع شيء أكبر، وأن وجودها مُستمد من وجود ذلك «الأكبر».

عندما أموت، تموت يدي، لقد كانت اليد موجودة بفضلي. يبقى الكل غير مثبت، بينما تُعرف الأجزاء فقط. لا يُمكننا إثبات الكل، ولكن يُمكن أن نشعر به. إنَّ يدي لا يُمكن أن تُثبتني، ولكنها تشعر بي. تستطيع اليد استكشاف أعماقها، وعندما تصل إلى القاع تُصبح أنا.

إنَّ مَنْ يُسمون الحكماء الذين يُعانون من الإحباط الفكري ليسوا حكماء حقيقيين. إنَّ الحكيم الحقيقي لن يكون مُحبطاً من الفكر، فهو يستطيع أن يلعب معه، ويعلم أنَّ الفكر والمنطق لا يُمكن أن يدمرا سر الحياة. إنَّ مَنْ يُسمون الحكماء والمتدينين الذين يخافون من الفكر والمنطق والنقاش، يخافون من أنفسهم في الواقع. إنَّ أيَّ حجة ضدَّ الأمر يُمكن أن تُنشئ شكوكاً داخلية، وتُساعد في إظهار هذه الشكوك الداخلية. إنهم يخافون من أنفسهم.

قال الحكيم المسيحي «تيرتوليان»: «أنا أوْمَنُ بالإله، لأنني لا أستطيع اثباته، أنا أوْمَنُ بالإله، لأنَّ الإيمان مُستحيل». هكذا يشغُر الحكيم الحقيقي: «إنَّ الأمر مُستحيل، ولذلك أنا أوْمَنُ». إذا كان الأمر مُمكناً، فلا حاجة إلى الاعتقاد والإيمان، إذ يُصبح الأمر مُجرّد نظرية عادية.

هذا ما كان يعنيه الحكماء تحت مفهوم الإيمان، إنَّه ليس شيئاً ذكياً، وليس نظرية، بل قفزة إلى المُستحيل. إنَّ القفز إلى السر يُمكن أن يكون من حافة الفكر وليس من أيِّ مكان آخر. كيف يُمكن القفز قبل ذلك؟ إنَّ القفز مُمكن فقط من خلال شدِّ الفكر والمنطق إلى حدوده المنطقية. لقد وصلت إلى نقطة لا يُمكن للفكر والمنطق بعدها أن يفعل شيئاً، وبقي كلُّ الذي كان بعد هذه النقطة على حاله. أنت

الآن تعرف أن الفكر لا يستطيع أن يقوم ولا بخطوة واحدة أبعد من ذلك، وأن ما كان أبعد من ذلك بقي على حاله. عندما تُقرر البقاء والتوقف مع الفكر فسيكون هنالك حدود، وأنت تعرف أن الوجود خارج حدود الفكر، ولذلك حتى لو لم تعبر هذه الحدود فقد أصبحت حكيماً، حتى لو لم تقم بالقفزة، فقد أصبحت حكيماً، لأنك عرفت وتقابلت مع شيء غير منطقي تماماً.

كلما يُمكن أن يعرفه المنطق قد عرفته، أمّا الآن، فقد صادفت شيئاً لا يُمكن أن يعرفه المنطق. إذا قُمت بإجراء قفزة، عليك أن تترك العقلانية والمنطق وراءك، إذ لا يُمكن أن تقوم بالقفزة مع الفكر، وهذا هو الإيمان. إن الإيمان ليس ضدّ الفكر، ولكنه خارج حدوده. إن الإيمان ليس ضدّ العقلانية، ولكنه غير عقلائي.

إن اليوغا وسيلة تقودك إلى أقصى حدود الفكر، وهي ليست مُجرد وسيلة تُوصلك إلى الحافة، وإنما وسيلة من أجل القيام بالقفزة.

كيف يقوم الإنسان بالقفزة؟ على سبيل المثال، لقد كان يُمكن أن يزدهر «آينشتاين» كي يُصبح «بودا»، لو عرف أيّ شيء عن طرق التأمل. لقد كان على الحافة، وقد وصل مرات كثيرة في حياته إلى النقطة من حيث كان يُمكنه القيام بقفزة، ولكنه أضعها مرة بعد أخرى، ثم عاد إلى مصيدة الفكر، وفي النهاية أعرب عن خيبة أمله من حياة الفكر التي عاشها.

لقد حصل الشيء نفسه مع «بودا»، الذي كان ذي تفكير منطقي جداً، ولكن كانت هنالك عنده امكانية وطريقة يستخدمها. إن

الفكر والمنطق يمتلك طرقه ووسائله، واللاعقلانية واللامنطق أيضاً لهما وسائلهما وطرقهما الخاصة.

في نهاية المطاف، تستخدم اليوغا الطرق غير العقلانية وغير المنطقية. يمكن تطبيق الأساليب العقلانية في البداية فقط، وهي تُستخدم من أجل اقناعك ودفعك، وإقناع دماغك كي يصل إلى حده الأقصى، وعندما يصل الإنسان إلى هذا الحد، يقوم بالقفزة النهائية.

كان «غوردجيف» يعمل مع جماعته باستخدام أساليب غير عقلانية عميقة، فقد استخدمت يوم مع مجموعة من الباحثين أحد الأساليب غير العقلانية وغير المنطقية والذي سمّاه «تمرين التوقف». على سبيل المثال، تكون بالقرب منه، وفجأة يقول: «قف»، وهنا على الجميع أن يتوقف كما هو على نحو كامل. إذا كانت اليد في مكان معين، ينبغي أن تبقى هناك، وإذا كانت العيون مفتوحة يجب أن تبقى مفتوحة، وإذا كان الفم مفتوحاً كي تقول شيئاً، ينبغي أن يبقى الفم كما هو مفتوحاً، وبالكاد يجب أن يتنفس الإنسان!

يبدأ هذا الأسلوب من الجسم. إذا لم يكن هناك حركة في الجسم، تتوقف فجأة حركة التفكير، فالجسد والتفكير مُرتبطان، ولا يمكن أن يقوم الجسم بالحركة دون أيّ حركة داخلية من التفكير، ولا يمكن أن يتوقف الجسم تماماً، دون إيقاف حركات التفكير الداخلية. إن الجسد والتفكير ليسا شيئين مختلفين وإنما هما الطاقة نفسها، بيد أنها في الجسم أكثر كثافة مما هي عليه في التفكير. إن الفارق في الكثافة، وتردد الموجة، ولكنها الموجة نفسها، وتدفق الطاقة نفسه.

لقد مارس الباحثون تمرين «التوقف» كل الوقت مدة شهر واحد. ذات يوم كان «غوردجييف» في خيمته، وكان هنالك ثلاثة باحثين يتسجلون في القناة الجافة، التي لم يكن فيها مياه. صاح «غوردجييف» فجأة من خيمته: «قف!». وقف الجميع على ضفاف القناة، ووقف الثلاثة في قاع القناة، ولم يكن هنالك مشكلة في الأمر لكون القناة جافة.

بعد ذلك انهالت المياه عليهم، بعد أن فتح شخص صمام المياه كي تندفق في القناة. عندما وصلت المياه إلى أعناق أولئك الواقفين على قاع القناة، قفز الرجل الأول من القناة مع فكرة: «إن «غوردجييف» لا يعرف ما حدث، فهو في خيمته، ولا يدري أن المياه تدفقت في القناة، يجب أن أقفز فالبقاء في القناة الآن أمر غير معقول».

بقي الآخرون في القناة بينما ارتفعت المياه أعلى وأعلى؛ وأخيراً وصلت المياه إلى أنوفهم، ففكر الشخص الثاني: «هذا هو الحد، أنا لم آت إلى هنا كي أموت. لقد جئت كي أعتز على الحياة الأبدية، وليس كي أفقد حياتي هذه» وقفز من القناة.

بقي الثالث، وقد نشأت المشكلة نفسها أمامه، بيد أنه قرر البقاء لأن «غوردجييف» قال إن التمارين غير منطقية، وإذا نفذها الإنسان على نحو منطقي، فلن يكون لها تأثير مطلقاً. لقد فكر: «حسناً، أنا أقبل الموت، ولن أوقف هذا التمرين» وبقي.

ارتفع الماء فوق رأسه، وعند ذلك خرج «غوردجييف» من خيمته، وقفز في القناة وسحب إلى الشاطئ ذاك الرجل الذي كان قريباً جداً من حافة الموت، ولكن عندما عاد الرجل إلى وعيه، كان رجلاً مختلفاً قد تحوّل وأصبح شخصاً مختلفاً عن ذلك الذي كان

يقف ويُمارس التمرين. لقد تمّ تحويله بالكامل. لقد عرف شيئاً، وقام بالقفزة.

أين هو الحد؟ إذا واصلت العيش مع الفكر، فقد تُفوّت هذه الفرصة، وتعود كما كنت مرة أخرى. ذات يوم يجب أن يقوم الإنسان بخطوة خارج الحدود، وهذه الخطوة تُصبح تغيراً، ويتم التغلب على التناقض والثنائية، سواء كانت هذه الازدواجية هي الوعي واللاوعي، الفكر واللافكر، العلم والدين، الشرق والغرب، فلا بُدّ من تجاوزها، وهذه هي اليوغا التي تقوم على التسامي. يمكنك أن تعود إلى الفكر، بعد أن تتغير وتتحول، بل يمكنك أن تُقنع نفسك بالعكس، ولكن ذلك سيكون خارج حدود الفكر.

الفصل الثالث

اللافعال من خلال الفعل

إنّ التأمل دائماً خامل، ولكن عندما أقول إنّ اللافعال هو التأمل، فأنا لا أعني أنه عليك ألا تفعل شيئاً، لأنّه حتى تحصل على هذا «اللافعال» يجب أن تفعل الكثير! بيد أن هذا الفعل ليس التأمل، وإنما دعامة للتأمل فقط، ومثل لوح القفز من أجل الغطس.

أنت فقط عند الباب على الدرج، والباب هو اللافعال، ولكن من أجل الوصول إلى حالة الدماغ الخامل يجب فعل الكثير، ويجب ألا تخلط هذا الفعل مع التأمل.

تعمل الطاقة الحيوية من خلال التناقضات، فالحياة تتواجد في الجدلية، التي ليست مجرد حركة. لا تتدفق الحياة مثل النهر فهي جدلية، وهذا يعني أنّ الحياة في كلّ حركة تخلق نقيضها، ومن خلال الصراع مع العكس تمضي قدماً. مع كلّ حركة يُنشأ الشيء ونقيضه، ويستمرّ هذا الأمر على نحو متواصل: يُنشئ الشيء نقيضه، ثمّ يختلط الشيء مع النقيض ويحدث التوليف، ويُولد عن ذلك شيء جديد يخلق نقيضه مرة أخرى.

عندما أقول إن الحياة تتحرك جديلاً، فأنا أعني أنها ليست حركة بسيطة في خط مستقيم، وإنما هي حركة تقسم نفسها، وتخلق عكس نفسها، وتصطدم مرة أخرى مع نقيضها، ثم مرة أخرى تنقسم إلى الأضداد. يُمكن قول الشيء نفسه عن التأمل، لأنه هو الشيء الأكثر عمقاً في الحياة.

إذا قلتُ لك: «استرخِ ببساطة»، فهذا غير مُمكن، لأنك لا تعرف ماذا تفعل. هناك الكثير من مُعلمي الاسترخاء يقولون باستمرار: «استرخِ ببساطة، لا تفعل أيّ شيء، استرخِ ببساطة». ماذا يجب أن تفعل؟ يمكنك أن تستلقي، ولكنّ هذا ليس الاسترخاء، إذ يبقى القلب الداخلي، وينشأ صراع جديد الآن، إذ يجب أن تسترخي، وهذا يُضاف إلى كل ما لديك من الهراء والقلق. هناك جهد اضافي وتوتر يُضاف إلى الأشياء القديمة.

من أجل ذلك، فإنّ الإنسان عندما يُحاول أن يسترخي يكون مُتوتراً إلى أقصى حد، وهذا أمرٌ لا مفرّ منه، لأنه لم يفهم طبيعة تدفق الحياة الجدلّية. يعتقد الإنسان أنّ الحياة هي تدفق مُستقيم، وأنّه يستطيع أن يأمر نفسه بالراحة والاسترخاء فيحصل ذلك.

إنّه أمرٌ مُستحيل! لذلك، إذا أتيتَ إليّ، فلن أقول لك أبداً أن تسترخي ببساطة. عليك أن تُصبح مُتوتراً حتّى أقصى حد، مُستخدماً الإمكانية المتاحة كلّها. كُن مُتوتراً على نحو كامل وتام. إسْمَح أولاً لجسمك كلّهُ أن يكون مُتوتراً، واستمر في التوتر والجهد إلى أقصى درجة مُمكنة، مُستخدماً كلّ جهدك وقدرتك، ومن ثمّ تشعر فجأة بالاسترخاء المنبعث من داخلك. لقد فعلتَ كلّ ما تستطيع، والآن تُنشئ الطاقة الحيوية عكس الحالة تماماً.

لقد أوصلت التوتر حتى النهاية، إذ أنك لا تستطيع أن تذهب أبعد من ذلك، لأنك مُستنفذ. لقد وجهت كل الطاقة من أجل القيام بهذا الجهد، ولكن لا يُمكنك إطالة هذا التوتر إلى اللانهاية، وينبغي أن يحل محله الاسترخاء. يأتي الاسترخاء في القريب العاجل، وما عليك إلا أن تكون شاهداً على ذلك.

عندما تُجهد نفسك، تصل إلى الحافة، وإلى النقطة من حيث يُمكن القيام بقفزة، وهذا هو سبب أنك لا تستطيع أن تُواصل الإجهاد أكثر من ذلك، ولو واصلت ذلك فقد تنفجر أو تموت. لقد وصلت إلى النقطة المثلى، والآن تسترخي الطاقة الحيوية بنفسها.

تسترخي الطاقة الحيوية، وما عليك إلا أن تتأمل وتراقب الاسترخاء والراحة التي تهطل عليك. كل طرف من الجسم، وكل عصب، وكل عضلة تقوم ببراءة بالاسترخاء دون أي إجراء من جانبك. أنت لا تفعل أي شيء من أجل إرخاء الجسم، بل يسترخي وحده تلقائياً. أنت تشعر كيف تسترخي الكثير من أجزاء الجسم، وكيف يُصبح الجسم كله حشد من الأجهزة التي تسترخي، وما عليك إلا أن تراقب ذلك.

هذا الوعي وهذه المراقبة هما التأمل. ولكنهما ليسا «فعالاً». أنت لا تفعل أي شيء عندما تُراقب، فالأمر ليس «فعالاً» ولا «عملاً»، بل هو طبيعتك وداخيلتك، وصفة لا تتجزأ من وجودك. أنت وعي ومراقبة، بيد أن كل ما حصلت عليه من خلال جهودك الكثيرة هو اللاوعي.

يتكوّن التأمل من وجهة نظري من مرحلتين: الأولى: مرحلة النشاط وهي ليست التأمل، الثانية: المرحلة غير النشطة «التأمل

ال«خامل»، وهو التأمل الحقيقي. إنَّ المراقبة دائماً خاملة، وهي تُفقد تُجرّد أن يُصبح الإنسان نشيطاً. يُمكن أن يكون الإنسان نشيطاً ومراقباً فقط عندما يصل الوعي إلى نقطة لا يحتاج فيها الإنسان إلى التأمل كي يصل إلى المراقبة ويعرفها ويشعر بها.

عندما يُصبح التأمل لا طائل منه، عليك أن ترميه بعيداً. أنت الآن إنسان واع، وتستطيع أن تكون واعياً مراقباً ونشطاً في آن واحد. ما دمت في حاجة إلى التأمل، فلن تكون قادراً على المراقبة وممارسة النشاط في آن واحد.

إذا أصبحتَ تأملاً، فلا حاجة إلى التأمل بعد ذلك، ويُمكنك الآن أن تكون نشطاً، ولكنك حتى في هذا النشاط تبقى دائماً في موقف المتفرج الخامل. لن تعود بعد الآن فاعلاً أبداً، وإنما ستكون شاهداً واعياً دائماً.

إنَّ الوعي خامل، والتأمل أيضاً بالتأكيد خامل، لأنه ليس سوى الباب إلى الوعي الكامل. من أجل ذلك عندما يتحدث الناس عن التأمل النشط فهم مُخطئون. إنَّ التأمل هو الخمول. أنت في حاجة إلى بعض النشاط وبعض الفعل من أجل الحصول على التأمل، وهذا الأمر يجب أن يكون واضحاً، ولكن هذا لا يعني أن التأمل نشيط. لقد كنتَ نشيطاً في مدة العديد من الحيوانات، حتى أصبح النشاط جزءاً لا يتجزأ من تفكيرك، إذ تحتاجه حتى من أجل تحقيق الخمول. لقد كنتَ مُنهماكاً جداً في النشاط، إلى درجة أنك لا تستطيع تركه. من أجل ذلك يُكرر الناس مثل «كريشنا مورتى» قولهم: «إترك الأمر»، ولكنك تسأل مرة بعد أخرى: «كيف أفعل ذلك؟». يُجيب «كريشنا مورتى»: «لا تسأل كيف، ارم ذلك فقط! لا يُمكن أن

يكون هناك «كيف»، ليس هناك حاجة إلى أي «كيف».

إنه مُحق، ففي الوعي الخامل أو التأمل الخامل ليس هنالك أي «كيف»، فسؤال «كيف» غير مُمكن، وعندما يكون السؤال عن «كيف» موجوداً ولو إلى حد بسيط فلن يكون الوعي ولا التأمل «خاملاً». من جهة أخرى، فهو أيضاً مُخطئ لأنه لا يأخذ في عين الاعتبار المُستمع، وإنما يتحدث عن نفسه فقط.

في التأمل ليس هنالك «كيف»، وليس هنالك تقنيات ولا آليات. إن «كريشنامورتي» مُحقّ تماماً، ولكنه لم يأخذ في الاعتبار المُستمع، ولذلك فإن من يُؤكد أن التأمل خامل وغير نشيط ولا يُوجد فيه اختيار، يجب أن يكون في قلب التأمل. عندما تقول ليس هناك حاجة إلى أي جهود في عملية التأمل، فأنت تتكلم بلغة لا يُمكن أن يفهمها المُستمع، فهو يفهم الجزء اللغوي من تأكيدك، وهذا ما يجعل الفهم صعب جداً، إذ يقول المُستمع: «أنا أفهم بتفكيري كل ما تقوله على نحو واضح، ولكنني لا أستطيع فهم المعنى».

ليس هناك شيء غامض في تعاليم «كريشنامورتي»، فهو أحد أقل المعلمين غموضاً، وليس هنالك شيء غامض أو له علاقة بالسر! فكل شيء عنده واضح جداً، ودقيق وخاضع للتحليل ومنطقي وعقلاني، ويُمكن أن يفهمه أي شخص، وقد أصبح هذا الأمر من أعظم العقبات لأن المُستمع يعتقد أنه يفهم، ولكنه في الحقيقة لا يفهم إلا الجانب اللغوي، ويبقى عاجزاً عن فهم الشيء المُبطن أو ما وراء الكلمات المباشرة.

يفهم المُستمع ما قيل له من كلمات، يستمع إليها ويفهمها ويعرف معناها. ولكن يبقى هنالك مُعضلة، فهناك في ذهنه صورة

شاملة مترابطة، وكلّ ما قيل واضح ومفهوم ويبدو ذكياً، ولكنه لا يفهم لغة الخمول، ولا يستطيع أن يفهم ما وراء الكلمات، فهو لا يفهم سوى لغة العمل والنشاط.

لذلك لا بُدّ لي من الحديث عن النشاط. يجب عليّ أن أقودك من خلال النشاط إلى حيث يُمكنك القفز إلى الخمول واللاتشاط. يجب أن يصل النشاط إلى الحد الأقصى وإلى الحافة، حيث من المستحيل بالنسبة إليك أن تستمرّ بالنشاط، لأنه لو كان النشاط مُمكناً فستستمرّ به.

يجب استفاد النشاط الخاص بك! ويجب أن تسمح لنفسك بأن تقوم بكلّ ما تستطيعه، وكلّ ما يُمكنك القيام به. يجب أن تدفع نفسك كي تعمل حتّى تصل إلى الحد الذي تصرخ فيه: «لم أعد أستطيع فعل أيّ شيء، لقد فعلتُ كلّ ما بوسعي، لم أعد الآن أستطيع أن أفعل شيئاً! لم أعد قادراً على فعل أيّ جهد، لقد أستنفذت!».

أستطيع الآن أن أقول لك: «ارمِ كلّ شيء ببساطة!»، وستفهم الأمر. أنت على الحافة، وعلى استعداد أن ترمي كلّ شيء، وستكون قادراً على فهم لغة الخمول وما وراء السطور، أمّا قبل ذلك فلن تستطيع أن تفهم، لأنك كنت مُمتكناً بالنشاط.

أنت لم تصل إلى حافة النشاط القصوى. لا يُمكن أن يرمي الإنسان أمرّ وهو في الوسط ما لم يصل إلى الحافة. يُمكنك أن ترمي الجنس، إذا غرقت فيه تماماً وعلى نحو كامل، وعندها يُمكنك تركه وليس قبل ذلك. يُمكنك رمي أيّ شيء عندما تصل إلى الحافة، وإلى النقطة حيث لا مكان للذهاب قُدماً ولا معنى للعودة. يُمكنك رمي الأمر لأنك تعرفت عليه على نحو كامل.

عندما تتعرف إلى شيء ما على نحو كامل تبدأ في الشعور بالملل، قد ترغب في التحرك قديماً، ولكن إذا لم يكن هناك مكان آخر تذهب إليه، فقد وصلت إلى نهاية مسدودة. ليس هناك طريق للعودة وليس هناك وسيلة من أجل مواصلة المضي قديماً. أنت عند النقطة التي ينتهي عندها كل شيء، حيث يمكنك رمي كل شيء، ويمكنك أن تكون في حالة الخمول، وتجرد أن تصل إلى هذه الحالة ينشأ التأمل ويزدهر. لقد أتاك التأمل والسقوط القاتل في الخمول.

بالنسبة إليّ، فإن التأمل جهدٌ يُؤدّي إلى اللاعمل والاجهد، وهو فعل يؤدي إلى «اللافعال». إن التفكير يُؤدّي إلى التأمل، والعالم المادي نفسه يُؤدّي إلى التنوير. إن الحياة هي عملية جدلية، ونقيضها هو الموت. ينبغي أن تُستخدم الحياة، فمن المُستحيل ببساطة التخلص منها.

استخدم الحياة وسيتم رميك إلى نقيضها: كُن واعياً عندما ترميك الأمواج، كُن واعياً وابق مراقباً. إنه أمر سهل. عندما تنتقل من قمة الإجهاد ومن الحد الأقصى له إلى الاسترخاء، من السهل جداً أن يُراقب الإنسان ويتأمل. إن الأمر سهل لأن المراقبة في التأمل تحتاج إلى أن تكون في حالة خمول فقط، وتكون مجرد شاهد.

لا ينبغي أن يكون هناك جهد من أجل أن تكون شاهداً. ليس الأمر ضرورياً. لقد أستخدمت بالنشاط والجهد إلى درجة أنك تشعر: «فليذهب كل شيء إلى الجحيم! كفى»، هنا يحين موعد التأمل، وعندما يتذوق الإنسان التأمل مرة واحدة، فلن يفقد هذا الطعم أبداً، بل سيبقى معك أينما ذهبت، وأينما اتجهت.

سيبقى هذا الطعم معك ويخترق تصرفاتك وأفعالك أيضاً.

سيكون هنالك نشاط، بينما يبقى الصمت الخامل في مركز وجودك. سيكون العالم كله على الهامش والمحيط، بينما يكون «البراهمان» في المركز. سيكون أيّ نشاط على الهامش، بينما يكون الصمت في المركز، ثمّ يُعطي الصمت ثماره، ومنه سيُولد كلّ شيء، حتّى النشاط.

يأتي الإبداع كلّهُ من هذا الصمت المخفوف بمجموعة متنوعة من الثمار. من أجل ذلك عندما أقول «الصمت»، فأنا لا أقصد صمت المقبرة، أو الصمت في المنزل عندما لا يكون فيه أحد! وإنما أعني صمت البذرة، والصمت في رحم الأم، وصمت الجذور في باطن الأرض. هناك طاقات كامنة ضخمة مُختبئة سوف تظهر قريباً.

سيكون هنالك تصرفات وأفعال ولكنّ الفاعل يختفي. إنّهُ البحث والاستكشاف. هناك نوعان من التقاليد المتعاكسة: «اليوغا» و«سانخيا». تقول اليوغا إنّهُ لا يُمكن أن يتحقق أيّ شيء دون جهد. جميع اليوغا وجوهر «باتنجالي يوغا» الكلّيّ وهو «راجا يوغا» عبارة عن جهد، لقد كان هذا الاتجاه هو الاتجاه الرئيس، لأنّ الجهد كان مفهوماً بالنسبة إلى الكثيرين. يُمكن أن يفهم الإنسان هذا النشاط، ولذلك كانت اليوغا هي القناة الرئيسة، ولكن أحياناً كان يظهر رجل غريب الأطوار يقول: «لا يجب فعل أيّ شيء». لقد كان «ناغارجوناً»، «كريشنا مورتى»، «يوان بو» حفنة من غربيين الأطوار! إنهم يقولون: «لا يجب القيام بأيّ شيء، لا تفعل أيّ شيء، لا تسأل عن الطريقة». هذه هي «سانخيا».

في الواقع، لا يوجد في العالم سوى ديانتين: اليوغا و«سانخيا»، بيد أن «سانخيا» لم تجذب سوى عدد قليل من هنا وهناك، ولذلك

من المصادر أن يكون هناك مَنْ سمع عنها. هذا سبب أن «كريشنامورتى» يبدو جديداً وأصيلاً، مع أنه ليس كذلك، يبدو الأمر كذلك، لأن «سانخيا» غير معروفة وغير مشهورة.

إن اليوغا هي المعروفة والمشهورة الآن، ولها زوايا ومراكز تعليمية في كل مكان في العالم. تُعرف اليوغا على أنها تقليد يعتمد على الجهد، بينما «سانخيا» غير معروفة على الإطلاق. لم يقل «كريشنامورتى» ولا كلمة جديدة واحدة، ولكن بسبب عدم معرفتنا بتقليد «سانخيا» فإن كلماته تبدو جديدة. يتواجد الثوار فقط من خلال جهلنا الذي نغرق فيه.

إن كلمة «سانخيا» تعني «المعرفة»، وهي تقول: «يكفى أن تعرف، تكفى المراقبة».

هذه التقاليد ليست متعاكسة ببساطة فقط، وإنما هي بالنسبة إلى أضداد جدلية يُمكن توليفها، وهذا التوليف هو ما أسميه الخمول من خلال الجهد، أي اليوغا من خلال «سانخيا» و«سانخيا» من خلال اليوغا، اللاعمل من خلال العمل. في وقتنا هذا، لا تُساعد هذه التقاليد المتضادة جدلياً في حد ذاتها. يُمكنك استخدام اليوغا من أجل تحقيق «سانخيا»، بل عليك أن تستخدمها.

إذا كنت تفهم جدلية «هيغل»، فسيكون كل شيء واضح بالنسبة إليك. إن مفهوم الحركة الجدلية لم يستخدمه أي أحد بعد «ماركس» الذي استخدمه كثيراً حسب «هيغل»، وطبقه على الثورة المادية، والمجتمع، والطبقات، من أجل أن يُظهر أن التقدم والتطور في المجتمع يأتي بفضل الطبقات، ومن خلال الصراع الطبقي. لقد قال «ماركس»: «إن «هيغل» كان واقفاً على رأسه، وأنا أعدته إلى

الوضع الطبيعي مرة أخرى على قدميه».

في الواقع، فإنّ العكس تماماً هو الصحيح، فقد كان «هيغل» واقفاً على قدميه، ثمّ وضعه «ماركس» على رأسه. بسبب «ماركس» فإنّ فكرة الجدلية العميقة جداً قد شوّهت بالشيوعية، مع أنّ الفكرة جميلة جداً ومُعتبرة، وفيها عمق كبير. يقول «هيغل»: «إنّ تطور الفكرة، وتطور الوعي جدليان. يتطور الوعي جدلياً».

أنا أقول إنّ قوة الحياة تتطور جدلياً، والتأمل هو ظاهرة عميقة جداً تعني انفجار قوة الحياة، وهو أعمق من الانفجار الذري، لأنّه في الانفجار الذري تنفجر جزيئة المادة، بينما في التأمل تنفجر الخلية الحية، والكينونة الحية، والوجود الحي.

هذا الانفجار يأتي جدلياً، ولذلك استخدم الفعل وتذكر الالفعل. عليك أن تفعل الكثير، ولكن تذكر أنّ كلّ هذا الفعل هو فقط من أجل الوصول إلى الحالة التي لا يوجد فيها فعل.

تبدو «سانسخيا» واليوغا بسيطة، فمن السهل أن نفهم «كريشنامورتي»، و«فيفكاناندا». إنهما بسطاء لأنهما اختارا جانباً واحداً من الأضداد الجدلية، ولذلك يبدو أنهما مُتسقان للغاية ومنطقيان. إنّ «كريشنامورتي» منطقي ويسير على نسق مُعين على نحو مُطلق، ففي خلال أربعين عاماً من المُحادثات لم يكن أبداً غير متناسق أو غير منطقي، لأنّه اختار جزءاً من العملية برُمتها، ورفض الجانب الآخر منها. كذلك الأمر مع «فيفكاناندا» فهو منطقي ويسير على نسق مُعين لأنّه اختار الجزء الآخر.

قد يبدو غير متناسق وغير منطقي على نحو كبير. أو أنني مُتسق

فقط في تناقضي. إستخدام الجدلية واسترخ من خلال التوتر والاجهاد، وتأمل من خلال العمل.

من أجل هذا السبب أنا أتحدث عن الصيام. هذا الفعل عميق جداً. إن تناول الطعام ليس نشاطاً كبيراً بالمقارنة مع عدم تناوله، فأنت تتناول الطعام ثم تنساه، ولكن إذا لم تتناول الطعام، فهذا فعل كبير، فأنت لا تستطيع نسيانه، وكلّ الجسم يتذكره، إذ أن كلّ خلية تطلب الطعام، مما يجعل الجسم كله في حالة قلق. إن الصيام عن الطعام حالة نشطة جداً حتى الصائم، وليست حالة خاملة.

إن الرقص ليس فعلاً خاملاً، بل فعل نشط جداً، إذ يصبح الإنسان في النهاية هو الحركة نفسها، فينسى الجسم، وتبقى الحركة فقط. نعم، يقع الرقص في درجة عالية، وهو ليس شيئاً أرضياً بل فن سماوي، لأنه إيقاع الحركة. إن الرقص شيء غير مادي، إذ يمكنك أن تمسك الراقص، أما الرقص فلا تستطيع إمساكه أبداً، فهو يختفي في الفضاء، وقد يكون في لحظة موجوداً، وفي اللحظة الآتية لا يعود موجوداً، ثم يعود في لحظة أخرى فجأة موجوداً. يأتي الرقص من اللاشيء ثم يعود إلى اللاشيء.

عندما يجلس الراقص هنا لا يكون هنالك رقص فيه، بينما نجد أن الشعر قد يكون داخل الشاعر الجالس هنا أيضاً، كذلك الفنان عندما يكون هنا، فعلى نحو دقيق جداً يكون فيه هنا أيضاً، بل إنه موجود في الأثير قبل أن يبدأ بالعمل بواسطة فرشاته، بيد أنه ليس هنالك شيء موجود عندما يتواجد الراقص، وإذا تواجد شيء، فإن الإنسان مجرد مُنفذ لتقنية وليس راقصاً. يجب إن تكون الحركة ظاهرة جديدة على الراقص تدخل إليه، ويصبح هو أداة تمرير لها، بينما يبقى الأعلى هو موجه الحركة.

لقد كان «نيجينسكي» أحد أعظم الراقصين في هذا القرن، وقد أُصيب في النهاية بالجنون. كان هذا الراقص يُمكن أن يكون أعظم راقص على مرّ العصور، بيد أن الحركة أصبحت تتغلب عليه وتملكه، فضاع الرجل في الرقص. في السنوات الأخيرة من حياته، لم يكن يستطيع السيطرة على الرقص. فقد كان يبدأ في الرقص في أيّ وقت، وبغضّ النظر عن مكان وجوده، عندما كان يرقص، لم يكن أحد يستطيع أن يتنبأ متى سينتهي، فقد يستمرّ الرقص طوال الليل.

عندما كان أصدقاؤه يسألونه: «ماذا يحدث معك؟ أنت تبدأ في الرقص، ومن ثمّ يبدو الرقص بلا نهاية!». أجاب «نيجينسكي»: «أنا موجود في البداية فقط، ثمّ يُسيطر شيء ما ويأخذ التحكم مني، وأصبح غير موجود. أنا لا أعرف من الذي يرقص».

لقد أدخلوا هذا الراقص إلى مستشفى المجانين ومات هناك.

إبدأ أيّ نشاط وامض به إلى الحد الأقصى، حيث يوجد إمّا الجنون أو التأمل. إن نصف الجهد أو نصف التوتر لا يُعطيان أيّ نتائج.

التأمل الفوضوي

سؤال: إنه لأمر مُمتع أناسلوب التأمل الخاص بك الذي يُنفذ من خلال التنفس الفوضوي المكثف قد تطوّر في الوقت نفسه الذي كانت تحدث فيه بعض التقنيات العلاجية الفوضوية في الغرب، مثل نظرية «لاينغ» التي تقول إن انفصام الشخصية ليس شيئاً يجب أن يُحارب، وإنما شيء يجب أن يُختبر طواعية. لقد قال «لاينغ»: إنه لا يُمكنك أن تكون عاقلاً حتّى تكون غير عاقل أو تُجرّب الجنون. ثمّ هناك «ويلهيلمرايش» الذي استخدم الطاقة الجنسية من أجل الإفراج عن السدود التي تتزامن مع العُصاب، هذه التقنية كانت مصدر إلهام للعلاج الذي يُسمى الطاقة الحيوية، كما كان الأمر كذلك مع تقنية العلاج بالصراخ البدائي، ما مغزى هذا التطابق والتوافق؟

إنّ الإنسان مريض بالعُصاب، وليس الأمر محصوراً بعدد قليل من المرضى، وإنما جميع البشرية مريضة بالعُصاب. إنّ الأمر ليس مُجرّد علاج عدد قليل من الناس، بل إنه مسألة شفاء الإنسانية كلّها. إنّ العُصاب هو الحالة «الطبيعية» لأيّ شخص، لأنّ كلّ شخص يمرّ من

خلال التغيرات والتكيف، ولا يُسمح له أن يكون ما هو عليه، بل ينبغي أن يُقيد ويُميز في شكل معين، وهذا الشكل المفروض من المجتمع هو الذي يخلق العصاب.

لقد أصبح العصاب مرضاً منذ الولادة، وسببه الأول أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي لا يتطور تماماً في الرحم. إن كل إنسان يُولد غير ناضج، أما الحيوانات الأخرى فتُولد ناضجة، ولا تحتاج كثيراً إلى وجود الأم. يُولد طفل الإنسان عاجزاً تماماً دون الأم، ودون العائلة، ودون الأبوين، ولا يُمكنه البقاء على قيد الحياة، لأنه يُولد غير ناضج.

يقول العلماء إن تسعة أشهر لا تُشكل سوى نصف الفترة اللازمة. يحتاج الطفل الإنسان ثمانية عشر شهراً في رحم أمه، ولكن المشكلة أن المرأة لا تستطيع أن تحمل الطفل مدة ثمانية عشر شهراً، وهكذا، فإن كل الولادات فاشلة وتُعطي كائناً غير ناضج، لأن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي يقف على منتصباً على قدمين، ورحم المرأة وجسمها غير مُلائم من أجل الوضع المنتصب. هذا الوضع المنتصب يخلق المشاكل، وإلا كان ينبغي ألا يُولد الطفل قبل أن يكون ناضجاً حقيقة وجاهزاً من أجل الولادة. هذا ما يُعطي البداية العصابية للطفل غير المتطور وغير الناضج.

ثانياً، حتى لو كان من الممكن تغيير هذا الوضع فسيكون هناك مشاكل. ذات يوم سيكون الإنسان قادراً على تغييره. عندما نقدر علمياً على توفير رحم ينضج فيه الإنسان، فسنقدر على تغيير الوضع، ولكن حتى في ذلك الحين سيكون هناك مشاكل. أما المشكلة الثانية فهي أعمق من الناحية الفيزيائية لأنها نفسية، إذ لا

يوجد حيوان مثقف، بينما يعتبر الإنسان نفسه مثقفاً، وهو يحتاج إلى أن يمرّ من خلال التدريب والتكيف والتأقلم، ولا يُسمح له أن يكون كما هو، بل عليه أن يكون وفق نموذج ونمط معين، وهذا ما يخلق العصاب والانقسام لديه.

لا يُسمح لك أن تكون نفسك، إذ يُعطيك المجتمع نمطاً وأتودجاً وقالياً، ويتمّ حصرك وتشكيلك وفق شكل مُعين وصيغة، وهذا هو القمع ذاته، إذ يتمّ قمع جزء من وجودك، ولا يُسمح سوى إلا إلى جزء واحد كي يُعبّر عن نفسه، وهذا يخلق الانقسام والفصام. يُسمح لجزء من تفكيرك فقط أن يُعبّر عن نفسه على حساب الكلّ، ويبقى الجزء الأكبر غير مسموح له بالتعبير عن نفسه، بل لا يُسمح له حتى أن يكون على قيد الحياة، إذ يجب أن يبقى في الزوايا المظلمة من وجودك.

يبقى الجزء المقموع داخلك، مما يخلق الصراع المستمر والتوتر بين الجزء الذي يسمح به المجتمع والجزء الأكبر الذي لا يسمح به، ويتصاعد الصراع الداخلي ويستمرّ، مما يجعل الإنسان ضدّ نفسه وهذا هو العصاب.

لا يوجد إنسان مع نفسه، بل إنّ كلّ إنسان ضدّ نفسه، وهذا ما يجعل المجتمع يُقولبك ويُوقلمك. هذا القمع لديه العديد من الآثار، فلا يُمكنك أبداً أن تشعر بسهولة أنّ جزءاً رئيساً منك لا يُسمح له بالوجود، ولا بأن يكون واعياً. إنّ الجزء الأكبر من وجودك في حالة عبودية. تذكر أنّ الجزء لا يُمكن أبداً أن يكون حراً. هل يُمكن أن يكون فرع الشجرة حراً في حين أنّ الشجرة كلها في حال العبودية؟ إنّ الجزء هو جزء على نحو أساسي من الكلّ، ولذلك فإنّ الجزء يتمتع

بحرية وهمية جداً، مما يعني أن الجزء المقموع سيقاتل من أجل التعبير عن نفسه.

تحتاج الحياة إلى التعبير، بل إن الحياة هي التعبير. إذا كنت لا تسمح بالحياة وتقوم بإنشاء وتخزين القوى المتفجرة، فإنها ستفجر بالتأكيد بك فتحوّلك إلى أشلاء. هذا التقسيم فيك هو الفصام، ولذلك نجد أن كل إنسان مُفصم ومُنقسم، تتصارع أجزاؤه مع بعضها. إن الإنسان في وضع صعب دائماً، إذ لا يستطيع أن يكون صامتاً ولا أن يشعر بالنشوة والنعيم. إن الجحيم موجودة دائماً، وما لم تُصبح كُلاً، فلن تستطيع أن تتحرر من هذه الجحيم.

إذا كنت تفهمني، فإن الإنسان على هذا النحو فصامي ومريض بالعصاب، ويجب فعل شيء من أجل إضعاف هذا العصاب، وتقريب أجزائه المتخالفة المتباعدة، وجعل الجزء الذي لم يعبر عن نفسه مُعبراً، وانتهاء قمع تفكيره المُستمر، وقمع وعيه واللاوعي عنده أيضاً.

لا تأخذ تقنيات التأمل القديمة هذا الأمر في الاعتبار، وهذا سبب فشلها. لقد كانت تقنيات التأمل موجودة منذ فترة طويلة، وكانت معروفة على مرّ التاريخ، بيد أن «بوذا» و«عيسى» و«مهافيرا» فشلوا، ولا أقصد أنهم لم يصلوا ويحققوا التنوير، ولكنهم لم يقدرُوا على مُساعدة القدر الأكبر من البشرية في الوصول إلى التنوير. لقد كان هؤلاء العظماء استثناءات في تاريخ الإنسانية.

لماذا لم يُعد الدين يُساعد بعد الآن؟ سبب ذلك أن الدين قد اعتبر الإنسان أمراً مفروغاً منه، وقد علّمته تقنيات التأمل أن يكون كما هو. هذه التقنيات تُساعد إلى حد مُعين فقط، وتُعطي تأثيراً سطحياً

فقط، بينما تبقى الازدواجية الداخلية، إذالم يتمّ عمل أيّ شيء من أجل تدميرها.

هناك، على سبيل المثال، تقنيات «الزن»، والتأمل التجاوزي في «ماهش يوغا»، وغيرها من التقنيات، التي يُمكن أن تساعدك إلى حدّ ما، ويُمكن أن تُهدئك فتُصبح على السطح أكثر سلاماً، بينما لا يحدث أيّ شيء مع وجودك الداخلي، بل لا يُمكن أن يحدث أيّ شيء! إلى حدّ ما، فإنّ هذا الهدوء السطحي أمرٌ خطير، لأنّه عاجلاً أم آجلاً ستعود كما كنتَ مرةً أخرى، إذالم يتغيّر شيء في أعماقك. لقد قُمتَ بتدريب دماغك الواعي كي يكون في حالة أكثر هدوءاً.

يُمكنك جعل دماغك أكثر هدوءاً ودون حركة لسلافكار باستخدام «المانترا»، وباستخدام الغناء المستمر، والعديد من الطرق الأخرى. إنّ أيّ شيء يُؤلّد الملل الداخلي يُساعدك على الهدوء. على سبيل المثال، إذا كررتَ باستمرار «رام رام رام»، فإنّ هذا التكرار يُسبب لك بعض النعاسويُنشئ الملل، فيغرق دماغك في النوم. ربّما تشعر مع هذا النعاس بنوع من الهدوء والسكينة، ولكن الأمر ليس كذلك، بل هو في الواقع نوع من الغباء. نعم إنّ الأمر يجعلك تتحمّل وتصبر على حياتك، ويجعلك على الأقل تشعر ولو سطحياً، أنّك أكثر ارتياحاً، بيد أنّ قوى العصاب تستمرّ بالغلجان في داخلك، ويُمكن في أيّ وقت أن تنفجر وتندلع إلى السطح، وتُسبب الموت لك.

هذه الأساليب تصالحية، ويُمكن أن تُساعد أشخاصاً قلائل. إنّ أولئك الذين يُمكن أن تُساعدهم هذه التقنيات، يُمكن أن تُساعدهم أبتقنية، وهم استثناءات نادرة، وأشخاص قلائل سعداء من بين البشر،

وليسوا مريضين بالعصاب، بينما يبقى أكثرية الناس أقلّ حظاً.

هذا هو سبب أنني أركز على إزالة ازدواجيتك الداخلية، وجعلك واحداً كلاً، وما لم تصبح كذلك فلن يُمكنك فعل أيّ شيء. من أجل هذا، فإنّ أول شيء يجب القيام به هو علاج العصاب الذي أنت مُصاب به.

إنّ تقنيّتي في التأمل الديناميكي تأخذ العصاب الموجود لديك وتُحاول أن تجد له مخرجاً. تبدأ هذه التقنية في الواقع مع التنفيس «كاتارسيس»، إذ يجب عليك أن تسمح لكلّ الأشياء المكبوتة والمُخبأة بأن تظهر وتطفو على السطح. ينبغي أن تتوقف عن القمع والكبت، وتختار طريقة التعبير كأسلوب حياة. لا تلم نفسك، بل تقبل نفسك كما أنت، لأنّ ذلك يخلق الازدواجية والإدانة فيك.

إنّ الكبت القمع لا يُدمر أيّ شيء. إذا قلتَ إنّ الجنس أمرٌ سيء، فأنت تُدينه، ولكن لا يُمكنك تدميره. لا يُمكنك بالقمع والإدانة أن تُدمر شيئاً، بل عوضاً عن ذلك، يُصبح هذا الشيء أكثر قوة وخطورة. عندما يتمّ قمع أيّ شيء، فسيتناضل من أجل أن يُعبّر، وإذا تصارعت معه ولم تسمح له فسُصبح مُنحرفاً. إنّ القمع سيُجعلك أكثر جنسية، وستُكافح الطاقة الجنسية من أجل الخروج بأيّ شكل من الأشكال، وبأيّ صيغة.

جميع الانحرافات في جميع أنحاء العالم من الشذوذ الجنسي والمثلية أو الانحرافات مثل السادية والمازوشية هي في الأساس تركّات مما يُسمّى بالأديان، ولا سيّما المسيحية، لأنّه كلما ازداد القمع، كان على مزيد من الطاقة أن تجد مسارات خاصة بها. إنّ الجنس الطبيعي شيء جميل، أمّا الجنس المنحرف فهو قبيح جداً.

يُمكنك أن تجعل الجنس الطبيعي مقدساً، ولكن لا يُمكنك جعل الجنس المنحرف مقدساً، لأنه ابتعاد وانزياح مُضاعف عن المصدر الأصلي.

إنّ الجنس موجود فلا تقمعه ولا تُدينه. اقبلُ به. لا تخلق انقساماً في وجودك، وصراعاً بين أجزاء وجودك. إنّ الغضب موجود، اقبلُ به. إنّ الجشع موجود وغيره كذلك، اقبلُ به، طبعاً أنا لا أقصد أن تكون جشعاً، بل على العكس من ذلك، ففي اللحظة التي تقبل فيها الأمر فأنت تتجاوزه، لأنّ القبول يخلق وحدة، وعندما تكون لديك هذه الوحدة، يُصبح لديك الطاقة اللازمة من أجل أن تتجاوز أيّ شيء.

عندما تُعاني من الازدواجية، تتصارع طاقتك مع نفسها، وبالتالي، لا يُمكن استخدامها في عملية التحوّل. من أجل ذلك، يجب أن تقبل نفسك أولاً كما أنت، ثمّ تخرجاً أمام كلّ ما قمعته داخلك حتّى الآن. إذا وجدتَ مخرجاً أمام العصاب الموجود داخلك فستوقف عن كونك عصائياً يوماً ما.

قد يبدو الأمر غير منطقي ولكنّ أولئك الذين يقمعون ويكبتون العصاب، يُصبحون مرضى أكثر وأكثر بالعصبية، وأولئك الذين يُعبّرون على نحو واعي عن عصبيتهم، يتعافون من هذا المرض. من أجل ذلك، ما لم تُصبح «مجنوناً بوعياً»، فلن تستطيع أن تتمتع بالصحة. لقد كان «لاينغ» على حق، وهو أحد أكثر الناس ذوي الشعور العميق في الغرب، عندما قال: «اسمَحْ لنفسك أن تكون مجنوناً». أنت فعلياً مجنون، وتحتاج أن تفعل شيئاً حياً ذلك. تقول التقاليد القديمة: «اقمَعْ جنونك ولا تسمح له بالخروج، وإلا

أصبحت أفعالك مجنونة». بينما أقول أنا: «دع جنونك يخرج، وحاول أن تدركه وتعيه، فهذا هو سبيل الصحة الوحيد». أفرج عنه!، ففي الداخل، سيصبح جنونك سمّاً قاتلاً. إرميه إلى الخارج، وحاول إخلاء كل نظامك منه بالكامل. يجب أن يُجرى هذا التنفيس («كاتاريسيس») بانتظام وعلى نحو منهجي، لأن ذلك يعني أن تُصبح مجنوناً على نحو منهجي، وعلى نحو واع.

عليك القيام بأمرين: أن تُحافظ على الوعي بما تفعل، وألا تقمع أي شيء. إن الوعي بالنسبة إلى أذهاننا يعني عادة «القمع». هذه هي المشكلة: بمجرد أن تعي شيئاً داخلك، تبدأ بقمعه. من أجل هذا يجب أن تتعلم أن تعي ولا تقمع، وأن تدرك وتُعبّر.

أنت تشعر بالبوّس، ماذا ستفعل؟ إما أن تُحاول الهروب كي تنسى، أو تُجرّب شيئاً ما يُخرجك من بوّسك، أو شيئاً يُهدئك. مهما فعلت سيكون القمع مُختلفياً، ويتم مُراكمته البوّس في نظامك، وكلما تراكمت الأمور أكثر، أصبحت أكثر سميّة وأطول تأثيراً، ولن تكون في دماغك فقط، وإنما ستتحرك إلى جسمك، وإلى دمك وعظامك، وإلى أعضاءك الداخلية فتُسبب الكثير من الأمراض.

إنّ خمسين في المئة على الأقل من الأمراض النفسية منبعها من الفكر والتفكير. هذه الإحصائية التي أوردتها مُتحفظة جداً، فمن يعمل مع الدماغ والتفكير والجسم، يعلم أن تسعين في المئة من الأمراض سببها التفكير. من أجل ذلك كلما قمعت طاقاتك أكثر، أصبحت مريض التفكير والجسد أكثر. عليك أن تذهب إلى داخل نفسك من خلال أسلوب تحويل عميق.

يبدأ نظامي في التأمل الديناميكي بالتنفس، لأنّ التنفس يمتلك

جدوراً عميقة في الكينونة. قد لا تكون لاحظت أن التنفس شيء خاص جداً في نواح كثيرة. يمتلك جسمك نوعين من الأنظمة: نظام طوعي، ونظام آخر غير طوعي. أنا أستطيع تحريك يدي طوعاً، ولكنني لا أستطيع أن أتحكم بدورتي الدموية، لأنها نظام غير طوعي. يتكوّن الجسم من هذين النوعين من الأنظمة الطوعية وغير الطوعية. يُمكنك أن تفعل ما تريد مع التنفس: أن تأخذ نفساً عميقاً، أو تأخذ نفساً بطيئاً، يُمكنك تغيير الإيقاع، ويُمكنك أن تُوقف التنفس بضع دقائق أو ثوان، ولكن لا يُمكنك إيقافه إلى الأبد. إنَّ التنفس هو صلة الرّصل بين النظم الطوعية وغير الطوعية في جسمك.

إذا كنت تستطيع تغيير تنفسك، يُمكنك تغيير الكثير. إذا قمت بمراقبة تنفسك بعناية، يُمكنك أن ترى أنه عندما تكون غاضباً، يكون لديك إيقاع مُعيّن من التنفس، بينما في الحب يكون الإيقاع مُختلفاً تماماً. عندما تكون مُرتاحاً تتنفس بطريقة، وعندما تتوتر تنفس بطريقة مُختلفة تماماً. يستحيل أن يتنفس الإنسان بطريقة الاسترخاء عندما يكون غاضباً.

عندما يكون الإنسان مثاراً جنسياً، يتغير تنفسه، وإذا لم يُسمح له بذلك، فستختفي الإثارة تلقائياً. هذا يعني أن التنفس يرتبط ارتباطاً وثيقاً مع حالة تفكيرك، فعندما تتغير حالة تفكيرك يتغير تنفسك.

من أجل ذلك، أنا أبدأ بالتنفس، وأقترح عشر دقائق من التنفس العشوائي في المرحلة الأولى من هذه التقنية. أنا أقصد بالتنفس الفوضوي أن يتنفس الإنسان على نحو عميق وسريع مع زيادة كمية الهواء ودون المحافظة على أيّ إيقاع. إنه مُجرد أخذ النفس إلى الداخل ورميه إلى الخارج بحيوية وعمق وكثافة بأقصى قدر مُمكن.

إن التنفس الفوضوي مُخصص من أجل خلق الفوضى في نظامك الممتلئ بالقمع والكبت، فأنت تتنفس بطريقة معينة في كل موقف من مواقف الحياة، وكذلك نجد الطفل يتنفس بطريقة خاصة. إذا كنت خائفاً من نتائج الاتصال الجنسي تتنفس أيضاً بطريقة معينة، إذ لا يمكنك التنفس بعمق، لأن كل نفس عميق يؤثر على المركز الجنسي. إذا كنت خائفاً، لا يمكنك التنفس بعمق، فالخوف يولد حالة التنفس السطحي.

هذا التنفس غير المنتظم أمرٌ ضروري من أجل تدمير كل اتصالاتك وارتباطاتك القديمة. يجب أن يدمر التنفس ما فعلته بنفسك. إن التنفس الفوضوي يخلق حالة من الفوضى داخلك، لأنه ما لم تنشأ حالة من الفوضى، فلا يمكن أن تُحرر عواطفك المكبوتة، التي تتحرك الآن إلى سطح الجسم.

إن عشر دقائق من التنفس العشوائي هي أمرٌ رائع! ولكن يجب أن يكون فوضوياً وعشوائياً، ولا يُشبه هذا التنفس أي نوع من التنفس اليوغني «براناياما». إنه مُجرد خلق الفوضى من خلال التنفس، وهذه الفوضى تخدم أغراضاً كثيرة.

يمنحك التنفس العميق والسريع المزيد من الأوكسجين. كلما كان هنالك المزيد من الأوكسجين في الجسم، أصبحت أكثر حيوية، ومُشابهةً للحيوانات، تتمتع الحيوانات بالحيوية، بينما نرى أن الإنسان نصف ميت ونصف حي. يجب أن يعود الإنسان حيواناً، وعندما فقط يُمكن أن يتطور فيه شيء أعلى. إذا كنت نصف حي فقط، فلا يُمكن أن يفعل أي شيء معك.

هذا التنفس الفوضوي يجعلك مثل الحيوان، مُمتلئاً بالحيوية،

وقوة الحياة، مع الكثير من الأوكسجين في الدم، والكثير من الطاقة في الخلايا. تُصبح الكثير من خلايا الجسم أكثر حيوية. يُؤد هذا الأوكسجين الكهرباء الجسدية أو ما يُسمّى «الطاقة الحيوية». عندما يكون هنالك كهرباء في الجسم، يُمكنك أن تذهب أعمق إلى الداخل، وأعمق من أنك، وستعمل هذه الكهرباء داخلك. أنت في وضعك الحالي نصف حي، أو نصف ميت، ولكن عندما تكون ميتاً على نحو كامل فهذا شيء جيد، فالشيء الكامل هو شيء جيد دائماً، بيد أن نصف الموت هو أمرٌ سيء جداً.

يمتلك الجسد مصادر كهرباء خاصة به، وإذا حفّزتها من خلال كمية الأوكسجين المكثفة فستبدأ في العمل. كلما أصبحت أكثر حيوية، تدفقت الطاقة أكثر في جسمك، وكلما شعرت بجسديك أكثر فيزيائياً، ستشعر أنك طاقة أكثر فأكثر وليس مجرد مادة.

بغض النظر عما يحدث كي تُصبح أكثر حيوية، فإن اهتمامك في تلك اللحظات لن يكون مُوجهاً إلى الجسم. إذا كان الجنس جذاباً إلى هذه الدرجة فإن أحد الأسباب في ذلك هو أنك منهمك في العمل حقيقة، وتُؤديه بحركة مُتناسقة وحيوية ومليئة بالنضارة. أنت هنا لم تُعد جسماً، وإنما تحوّلت إلى طاقة، ومن الضروري أن يشعر الإنسان بهذه الطاقة ويعيشها، إذا أراد أن يذهب خارج حدود الجسد.

الخطوة الثانية في تقنيتي من التأمل الديناميكي، هي التنفيس «كاتارسيس». أنا أقول لك: «كُن مجنوناً بوعي». إسْمَح لكل ما يتبادر إلى ذهنك بأن يُعبّر عن نفسه، وشارك في عملية تسهيل ذلك دون أيّ مقاومة لهذا السيل من العواطف.

إذا أردت أن تصرخ، فافعل وتعاون مع ذلك. إصرخْ بعمق، وابكِ بكامل كيانتك، فإن ذلك صحيّ وسليم جداً وعلاجي على نحو عميق. هناك العديد والعديد من الأمراض حتى في هذه الصرخة الواحدة، عندما يكون الصراخ كاملاً، ويعتري كيانتك بأكمله. من أجل ذلك في الدقائق العشر القادمة «وهذه مدة هذه المرحلة» يجب أن يسمح الإنسان لنفسه أن يُعبّر عن حزنه، أو أن يرقص، أو يصرخ، أو يتحب، أو يقفز، أو يضحك، أو يصنع مُعجزة كما يُقال. في غضون أيام قليلة سوف يشعر الإنسان بالفارق.

في البداية قد يكون الأمر جهداً وفعلاً بالإكراه، أو ربّما مُجرّد تمثيل وصورة ودور. لقد أصبحنا زائفين إلى درجة أننا لا نستطيع أن نفعل أيّ شيء حقيقي وصادق، فلم نضحك أبداً، ولم نبك من أعماق الروح. كلّ ما نفعله هو مُجرّد واجهة وقناع، ومن أجل ذلك، عندما تبدأ بممارسة هذه التقنية، فقد تكون خطواتها اجبارية وقد تحتاج إلى جهد منك، وقد تكون مُجرّد تمثيل وأداء دور، ولكن لا تقلق بشأن ذلك، واستمرّ وامضِ قدماً، فسرعان ما ستلمس المصدر والمنبع، وعندما يتمّ التفريغ، ستشعر أن العبء الذي تحمله قد اختفى، وتبدأ الحياة الجديدة بعد حدوث الولادة الثانية الحقيقية. هذا التفريغ ضروري ولا يُمكن أن يكون هنالك أيّ تأمل دونه عند الإنسان. أكرر: أنا لا أتحدث عن الاستثناءات، فهي أمر غير مُعتبر.

عندما تقوم بهذه الخطوة الثانية، وترمي كلّ شيء من نفسك، تُصبح فارغاً، وغير مشغول. أن تكون فارغاً فهذا يعني أن تكون خالياً من جميع أنواع الكبت والقمع. في هذا الفراغ يُمكن أن يفعل الإنسان شيئاً، ويُمكن أن يحدث التحوّل، ويحصل التأمل.

علاوة على ذلك، في الخطوة الثالثة، أنا استخدم الصوت «هو». في الماضي، كانت تُستخدم العديد من الأصوات، وكان كل صوت يُؤثر بطريقة، فعلى سبيل المثال: استخدم الهنود صوت «أوم» ولعلك تعرف هذا، ولكنني لا أقترح عليك استخدام صوت «أوم» فهو يطرق على مركز القلب، بيد أن الناس غير موجودين على مركز القلب، وبالتالي فإن الصوت «أوم» يطرق باب المنزل حيث لا يوجد أحد.

لقد استخدم الصوفية الصوت «هو»، فعندما يصرخ الإنسان بصوت عال بكلمة «هو» يتغلغل الصوت عميقاً في مركز الجنس، ومن أجل ذلك، أستخدم هذا الصوت من أجل الطرق على داخلك، وعندما تُصبح فارغاً، يُمكن أن يذهب هذا الصوت عميقاً. إن حركة هذا الصوت في داخلك لا يُمكن تحقيقها إلا إذا كنت فارغاً. إذا كنت مُمتلئاً بأعراض الكبت والقمع فلن يحدث شيء، بل قد يُصبح الأمر خطيراً أحياناً، عندما يتم استخدام أيذكر «مانترا» أو صوت، إذا كان هنالك قمع لأشياء يجب أن تظهر ويُعبّر عنها، فكل طبقة قمع تُغيّر شيئاً من طريق هذا الصوت، وفي النهاية قد يحصل ما لم تحلم به أبداً، وما لم كنت تنتظره وتتمناه. يجب أن يكون دماغك فارغاً، وعند ذلك فقط يُمكن أن تستخدم «المانترا».

من أجل ذلك، أنا لا أقترح أي «مانترا» على أي أحد في الحالة نفسها التي هو عليها. لقد كان هنالك بعض العبارات «المانترا» في الهند القديمة التي كانت تُستخدم فقط من قبل الناسكين فقط، ولم تكن تُستخدم أبداً من قبل الناس العاديين، ولم يكن يُسمح لهم بذلك، لأن من يمتلك أسرة ويعيش حياة عادية يمتلك نظاماً داخلياً مختلفاً في

داخله. إن صوت «هو» قد يُزعج الإنسان العادي ويُقلقه، ولذلك كان يُسمح للمُريدين والنسّاك باستخدام بعض هذه الأصوات.

في الأيام القديمة، وخاصة في «التيب»، عندما كانت «الماترا» تُعطى إلى المرید، كان عليه أن يلمس زهرة حيّة على فرع شجرة، وإذا أصبحت الزهرة ميتة من جراء لمسته، كانت «الماترا» تُعطى له، لأن موت الزهرة كان يرمز إلى أوان إنشاء الموت خفية في داخله، أمّا لو استُخدمت «الماترا» من قِبل رب البيت أو الإنسان العادي فسيبدأ الموت بحوم حوله. لا ينبغي أن تُلفظ «الماترا: هو» (أبداً دون الخطوات السابقتين. فقط في الخطوة الثالثة «مدة عشر دقائق») يُمكنك استخدام «هو» فتصرخ به بصوت مُرتفع قدر الإمكان، وتضع فيه كل طاقتك. يجب أن تطرق بهذا الصوت على طاقتك، وعندما تُصبح فارغاً من جراء التنفيس «كاتارسيس في الخطوة الثانية»، فسيخترق صوت «هو» أعماقك ويُثير مركز الجنس لديك.

يُمكن إثارة مركز الجنس بطريقتين: الأولى بطبيعة الحال، عندما يجذبك شخص من الجنس الآخر، وهنا تكون إثارة مركز الجنس من الخارج، وتكون الإثارة عبارة عن اهتزازات خفية أيضاً. تجذب المرأة الرجل، وكذلك يُثير الرجل اهتمام المرأة. لماذا؟ ما الشيء الموجود عند الرجل أو عند المرأة، والذي يُحفّز من حدوث الأمر؟ إن ما يُثير هو الكهرباء الإيجابية أو السلبية وهي اهتزازات دقيقة. نعم، في الواقع، إن ما يُثير هو الصوت. على سبيل المثال: لقد لاحظتُ أن الطيور تستخدم الصوت بمثابة نداء إلى الجنس، إن غناء الطيور مليء بالإثارة الجنسية، فهي تُحفّز بعضها البعض مرات عديدة باستخدام أصوات عديدة، وهذه الأصوات تُثير مركز الجنس عند الطيور من الجنس الآخر.

إن الاهتزازات الدقيقة من الكهرباء تُثيرك من الخارج، وعندما يُثار مركز الجنسي بتأثير شيء من الخارج، تبدأ طاقتك تتدفق إلى الخارج إلى الشخص الآخر، وهذا يؤدي إلى التكاثير والولادة. سوف يُولد شخص آخر منك.

تُثير كلمة «هو» مركز الطاقة نفسه ولكن من الداخل. وعندما يُثار مركز الجنس من الداخل، تبدأ الطاقة بالتدفق إلى الداخل. إن تدفق الطاقة الداخلية هذا سيغيرك تماماً. لقد تحولت، وأنجبت نفسك من جديد.

يحدث التحول فقط عندما تبدأ طاقتك بالتدفق في الاتجاه المعاكس. في هذه اللحظة، تتدفق الطاقة إلى الخارج، وبعد ذلك تبدأ في التدفق إلى الداخل، إنها الآن تتحرك إلى الأسفل، ولكنها بعد ذلك ستتحرك صعوداً، وهذا ما يُسمونه «الكونداليني». سوف تشعر أنها تتدفق حقيقة في عمودك الفقري، وكلما ارتفعت هذه الطاقة، ارتفعت معها، وعندما تصل هذه الطاقة إلى مركز الطاقة السابع «براهماراندهرا» الخاص بك، والذي يقع في الجزء العلوي من الرأس، فستصل إلى أعلى القمم والمستويات الممكنة للإنسان، وتصبح ما يدعوه «غوردجيف» بالرجل رقم سبعة.

ظالما أن طاقتك تقع في المركز الجنسي، فانت الرجل رقم واحد. عندما تصل الطاقة إلى وسط قلبك، فانت الرجل رقم اثنين أو رجل العواطف. عندما تصل الطاقة إلى الفكر، أنت الرجل رقم ثلاثة أو رجل التفكير. كل هؤلاء هم أناس عاديون يُعانون من العصاب، الأول يُعاني من العصاب الجسدي، والثاني من العصاب العاطفي، والثالث من العصاب الفكري، وكلهم الثلاثة مجرد مجموعة من الناس العاديين.

الرجل رقم أربعة هو الذي يسعى لتوجيه طاقاته نحو الداخل وهو الإنسان المتأمل، والشخص الذي يبذل جهداً من أجل التخلص من عصابه، ومن ازدواجيته وانفصامه. هذا هو الرجل رقم أربعة، وكلما تحركت هذه الطاقة إلى الأعلى وإلى الداخل، نشأ الرجل الأعلى. هذا الرجل الأعلى سيكون أقل عصبية، وأقل فصاماً، وأكثر صحة.

ثم تأتي لحظة عندما تترك هذه الطاقة الخاصة بك آخر مركز طاقة على الرأس وتحرر إلى الفضاء. لقد أصبحت الرجل الخارق، أو بعبارة أدق، لم تعد إنساناً. عندما تحين هذه اللحظة فلن تعود مجنوناً بعد الآن.

إن الإنسان محكوم أن يكون مجنوناً بطريقة أو بأخرى لأنه ليس مادة، وإنما مجرد واجهة. إن الإنسان ليس نهاية المطاف، وإنما هو عملية في مكان ما في الوسط، فهو لم يعد حيواناً، ولم يصبح بعد ما ينبغي أن يكونه. إن الإنسان مجرد منتصف الطريق بين الحيوان والإله، وهذا ما يثير العصاب.

أنت لم تعد حيواناً، ولكن الحيوان ما زال موجوداً فيك، وما زال يسحبك إلى الأسفل، ولا يوجد أي شيء خطأ في ذلك. لا يستطيع الحيوان أن يفعل أي شيء آخر، فهو يسحبك إلى الأسفل إلى ما هو طبيعي بالنسبة إليه. هذا سبب أنه ما زال يسحبك إلى الأسفل إلى المركز الجنسي. إن مركز الجنس هو أعلى ما يصل إليه الحيوان ولكنه أول ما يتدنى منه الإنسان. من أجل ذلك لا يستطيع الحيوان داخلك أن يفعل خلاف ما يفعله، فهو يسحبك إلى الأسفل إلى مركز الجنس، ولكن هذا المركز هو نقطة البداية بالنسبة إليك، وليس فرصتك

الأخيرة. إن فرصتك النهائية هي الإنسان الكامل الذي يخرج خارج حدود الإنسان ويتجاوزه، هذه الفرصة النهائية وهذا الإنسان الكامل وهذا الرباني في داخلك هو الذي يسحبك إلى الأعلى.

هذا الشد من زاويتين مختلفتين يخلق الفصام، إذ تكون في لحظة ما مشدوداً إلى الأعلى وتكون مُشابهاً للقديسين، وفي اللحظة التالية، تنشد إلى الأسفل وتتصرف مثل الحيوان، مما يجعل التفكير في حيرة كبيرة. أنت لا تستطيع أن تكون حيواناً بصدق وجدية، ولا تستطيع أن تتقبل بسهولة الحيوان في داخلك، لأنه لديك إمكانية أعلى وبذرة الأكبر، وهذا يخلق تحدياً دائماً بالنسبة إليك، إذ لا تستطيع إزالة الحيوان، فهو موجود كإرث خاص بك، ولذلك تُشرح نفسك إلى اثنين، وتضع الجزء الحيواني في اللاوعي، وتماهى بوعي مع إمكانيتك الأعلى، التي ليست أنت أيضاً.

هذه الإمكانية هي النهاية والفرصة المثالية، وأنت تماهى بوعي معها، بينما تبقى في اللاوعي في البداية. هذه الإزدواجية تخلق الصراع، ومن أجل ذلك، ما لم تُصبح أكبر من الإنسان فلن تُصبح أكثر من مجنون. إن الإنسان مجنون.

في الخطوة الثالثة، أنا أستخدم صوت «هو» كوسيلة من أجل رفع طاقتك إلى الأعلى. هذه الخطوات الثلاث الأولى تخدم من أجل التنفيس «كاتارسيس»، وليس من أجل التأمل، إنها مجرد خطوات تمهيدية من أجل التأمل، وتأهب واستعداد من أجل الوثبة والقفزة، وليست القفزة نفسها.

الخطوة الرابعة هي القفزة، في صمتك، أنا أقول لك، أن تبقى

شاهداً في عملية مراقبة مُستمرة، دون أن تفعل أيّ شيء، إبقَ شاهداً ببساطة، وكنْ نفسك. لا تفعلْ شيئاً، وابقَ دون أيّ حركة، ودون أيّ رغبة، ودون أن تُريد أن تُصبح شيئاً، إبقَ هناك واشهَدْ بصمت كل ما يجري.

يُمكن البقاء في مركز داخلك بفضل الخطوات الثلاث الأولى، التي إن لم يقم الإنسان بها، فلن يستطيع أن يبقى نفسه. يُمكنك التحدث عن ذلك طوال الوقت والتفكير فيه والحلم بذلك، ولكن هذا لن يحدث لأنك لست على استعداد.

إنّ هذه الخطوات الثلاث الأولى تُجهزك وتُعدّك كي تبقى مع اللحظة، وتجعلك واعياً، وهذا هو التأمل. في هذا التأمل يحدث شيء أبعد من وصف الكلمات، وعندما يحدث ذلك، فلن تعود كما كنتَ في الماضي مرة أخرى، فهذا أمرٌ مُستحيل. هذا النمو ليس مُجرّد تجربة وانفعال، بل هو نمو حقيقي.

هذا هو الفارق بين التقنيات الكاذبة والتقنيات الحقيقية. باستخدام التقنيات الخاطئة، يُمكنك تجربة شيء ما، ولكن بعد ذلك تهبط إلى حالتك الابتدائية، ويكون الأمر مُجرّد لحظة سريعة وبصيص نور فقط. عندما تستخدم التقنيات غير الصحيحة قد تحصل على لحظة وشعاع أمل وخبرة مُعينة، ولكن بعد ذلك تسقط لأنك لم تنمو ولم تكبر. لقد حدث الأمر معك ولكنك لم تكن معه. أنت لم تنمو ولم تنضج، وإلا فلا يُمكن أن تقع مرة أخرى.

إذا كان الطفل يحلم أنه أصبح شاباً، فقد يحصل على لحظة ممّا يعنيه أن يكون شاباً، ولكن الأمر يبقى حلماً، وعندما يستيقظ من النوم، يعود طفلاً مرة أخرى، لأنه لم ينمو. عندما تنمو وتُصبح شاباً،

فلا يُمكنك أن تعود طفلاً. هذا هو النمو الحقيقي، وهذا هو معيار الحكم على صحة التقنية أو خطئها.

هناك تقنيات كاذبة يُمكن أن يُمارسها الإنسان على نحو أسهل من التقنيات الحقيقية، ولكنها لا تقودك أبداً إلى أيّ مكان. إذا كنت في حاجة إلى التجربة فقط، يُمكن أن تُصبح بسهولة ضحية أيّ تقنية كاذبة. إن الغرض من تقنية التأمل الديناميكي ليس التجربة والحصول على انفعالات مُعينة أو خبرة مُحددة، وإنما هدفها النمو، ومع أنه يحدث انفعالات وتجارب في هذا النوع من التأمل، ولكن ليس هذا هو الأمر المهم، وإنما المهمّ بالنسبة إليّ هو النمو، وليس الانفعالات ولا مشاعر التجربة.

عليك أن تنمو كي تُصبح وحدة واحدة، وتكون كاملاً، وتتمتع بالصحة العقلية. هذه الصحة لا يُمكن إجبارك عليها. يُحاول المجتمع إجبارك على أن تتمتع بالصحة بالقوة، ولكنك بعد ذلك ستبقى مجنوناً في داخلك، بينما العقلانية هي واجهتك فقط.

أنا لا أريد أن أجعلك تتمتع بالصحة بالقوة، على العكس من ذلك، أريد إخراج جنونك إلى الخارج، فعندما يتم إخراجه تماماً وإقاؤه في مهبّ الرياح، تحدث الصحة، وتنمو، ويتمّ تحويلك، وهذا هو التأمل.

قد تسأل لماذا هذه الصدفة؟ لأنه في الغرب هناك العديد من التقنيات التي تمّ تطويرها على نحو مُماثل لما أقوله. هذه التقنيات مُشابهة فقط، ولكنها ليست الشيء نفسه، وهناك العديد من الاختلافات. لقد أصبحت هذه التقنيات الآن كثيرة جداً بسبب حالة الطوارئ التي يعيشها العالم كله، إذ أصبح في قبضة الجنون

طويل الأمد. لقد ماطلنا وماطلنا، وقد حانت الآن النقطة الأخيرة،
نقطة التبخر.

هناك الآن اثنان فقط من الاحتمالات: أن تقوم الإنسانية بانتحار
جماعي، لأنه لم يعد هنالك إمكانيّة لمرآكمة هذا الجنون. لقد
ساعدت الأديان في جعل الإنسان أكثر جنوناً، وكذلك فعل علماء
الأخلاق والمعلمين ومن يُسمّون بالرجال العظماء. لقد حانت
النقطة الأخيرة إذ يُمكن أن نقوم بانتحار جماعي من خلال القنابل
الذرية أو القنابل الهيدروجينية أو أيّ شيء آخر.

إنّ الإنسان على هذا النحو لا يُمكن أن تحتمله الأرض بعد الآن،
فقد أصبح لا يُطاق فعلياً، فقد قتل وأجرم في حق الأرض كلها. إنّ
الإنسان ليس فقط انتحارياً، وإنما أصبح قاتلاً، فقتل كلّ شيء. لقد
قتل الإنسان كلّ شيء على الأرض، ولا يُوجد شيء مما يُحبه على قيد
الحياة الآن، فالأمور الميّنة مقبولة عنده فقط، وكلّما كانت أكثر موتاً
كان ذلك أفضل، لأنه يستطيع عندها امتلاكها والتحكّم بها
والسيطرة عليها.

يقتل الإنسان الطبيعة وكلّ شيء على وجه الأرض، وهو أمرٌ لا
يُمكن السكوت عليه. يجب إيصال جنون الإنسان الداخلي إلى
نقطة التبخر، وإلا فإنّ وقت فناء البشرية يُصبح أقرب وأقرب بسبب
الإنسان نفسه. إنّ أولئك الذين يعتقدون في جميع أنحاء العالم
وأولئك الذين يشعرون وأولئك الذين يعرفون، يبحثون عن طرق
ويبتكرون الأساليب من أجل مُساعدة الإنسانية على تجاوز الجنون،
وهذا هو السبيل الوحيد.

إما أن يقوم الإنسان بالانتحار أو يقوم بقفزة إلى أعلى العوالم من

الوجود. إذا لم يأت هذا التحوّل فلا شيء يُمكن القيام به، وسوف ينتشر الإنسان. هذا سبب اتحاد واجتماع الطاقات الروحية، والقوى الروحية في كلّ أنحاء العالم، ووجود العديد من مجموعات «ايزوتريك» التي تعمل في هذا الاتجاه. أحياناً قد لا يكون طريق التغير واضحاً جداً ولكنّه موجود في أعماق سحيفة جداً من العقل البشري. قد تختلف اللغات والطرق والأساليب، ولكن في كلّ مكان يتلمس الجميع طريقة من أجل إيجاد الشيء الذي يُمكن أن يُصبح كيمياء تغيّر الإنسانية.

أنت تسأل عن استخدام «ويلهيلم ايش» الطاقة الجنسية من أجل تحرير الموانع والعقبات الموجودة في الجسم والتي تتزامن مع العصاب. أنا مُتفق كلياً مع نهج «ويلهيلم ايش»، فالجنس هو المشكلة حقيقة، وجميع المشاكل الأخرى هي نتائج ثانوية عنه، وما لم يصل الإنسان إلى فهم عميق لطاقة الجنس فمن المستحيل مُساعدته.

إنّ الأمر صعب جداً لأنّه تمّ استخدام الآلية الأساسية من أجل استعباد الإنسان، إذ أنّه لا يُمكنك جعل الإنسان عبداً إلّا إذا جعلته يشعر بالذنب. الشعور بالذنب هو خدعة من أجل استعباد أيّ شخص، ولكن عليك أولاً أن تجعله مُذنباً، وأفضل شيء من أجل فعل ذلك هو الشيء الطبيعي الذي لا يستطيع تجاوزه بسهولة، والجنس هو الشيء الأكثر طبيعية لأنّه مصدر الحياة.

لقد وُلدت من الجنس، وكلّ خلية في جسمك من الجنس، وكلّ طاقتك هي طاقة جنسية. لقد علّمت الأديان أن الجنس أمرٌ سيء وأنّه خطيئة، وقاموا بإدانتك على نحو كامل، ثمّ بعد فترة لن يُدينوك هم

فقط وإنما سوف تُدين نفسك، فلا يُمكنك الذهاب أبعد من ذلك، ولا ترك الأمر الذي تعتبره خطيئة. أنت مُنقسم، وتبدأ في القتال مع نفسك. كلما نشأ الذنب أكثر في داخلك بسبب مفهوم أن الجنس شيء غير مقدّس، ازداد العُصاب وأصبحت مريضاً أكثر.

عندما تكون عصبياً، يُمكن امتلاكك واستعبادك من قبل الكهنة والملوك وأصحاب السلطة، ولكن إذا لم تكن عصابياً، فلن تذهب إلى الكهنة، لأنك لست في حاجة إليهم. بينما يذهب الناس إليهم جراء خوفهم من طاقة معينة موجودة، يدعي الكهنة إنهم يعرفون كيف السبيل إلى مساعدتك في تجاوزها. إنهم يخلقون في البداية شعور الذنب، ثم يقولون إنهم مُستعدون لمساعدتك، وبعد ذلك يستغلونك. إن المجتمع المُتحرر جنسياً، والذي يعيش على وفاق مع الجنس، لا يذهب إلى المعابد، ولا إلى المساجد، ولا إلى الكنائس، كلّا! إنه أمرٌ مُستحيل! إذا كنت تتعامل بسهولة مع أمورك الجنسية، فلن يستمر ما يُسمونه «الدين» بعمله وتجارته معك، فأنت لست مُدنياً، ما الحاجة إلى الذهاب إلى أيّ مكان؟

يُمكن أن يُعطيك الجنس هذه القناعة العميقة! ويُمكن أن يُصبح مُشكلة أيضاً. إذا كنت قانعاً فلن تشاقق لأيّ شيء في السماوات أو شيء وراء الحياة، أنت هنا الآن تمتلئ بالقناعة، ولا تحتاج لأن تذهب وتُسأل أيّ شخص عن الحياة بعد الموت، فالحياة هنا.

من أجل ذلك تمّ استخدام الجنس واستغلاله. لا يستطيع الملوك استعبادك إلا إذا كنت تقمع الجنس، لأن الجنس المقموع يُصبح عنفاً. لا يُمكن إنشاء الجنود، ولا الجيوش، ولا الحروب إذا لم يكن هنالك قمع للجنس. إن الإنسان المقموع دائماً في مزاج القتال، وهذا هو

السبيل الوحيد من أجل الافراج عن الجنس المقموع داخله.

إنّ الملوك والأباطرة لا يسمحون للجنود بأن يكون لهم حياة جنسية. لقد أثبت الجنود الأمريكيون في كل مكان فشلهم، والسبب هو أنّه لا يُمكن أن تنجح في أيّ مكان مع أناس مهوسين بالجنس. لا يُمكن أن ينجح الأمريكيون أبداً، لأنّ الجنود المحرومين من الجنس أشبه بالمجانين، فكيف يُمكنك القتال معهم. من أجل ذلك، كلما أصبح المجتمع رغيد العيش وهادئاً، يُمكن الفوز والتغلب عليه بسهولة، ويمكن لأيّ شخص هزيمته. إن إمكانيّة هزم الحضارة الأعلى أكثر وأكبر من هزيمة الحضارة الأقل.

لقد كانت «الهند» تُهزم باستمرار لأنّ حضارتها أعلى، ولأنّ الناس فيها أكثر سهولة، وليسوا أصحاب مزاج قتالي، بل كانوا يستمتعون بالحياة. إنّ أولئك الذين لا يستمتعون بالحياة على استعداد من أجل القتال دائماً. إذا كانت الحياة جميلة، يُمكنك مُباركة الجميع. إذا كانت حياتك صعبة، وفي حالة اضطراب، يُمكنك أن تقتل، وأن تُدمّر. إنّ «الهيبيين» على حق عندما يقولون: «اصنع الحب وليس الحرب». إنهم متسقون جداً، فإذا صنع الإنسان الحب، فسُصبح الحروب مُستحيلة، وإذا لم تستطع أن تُحب، فسُتتحرك طاقتك بطريقة أخرى، لأنّه عليها أن تتحرك، ولكنها تتجه الآن إلى الحرب.

من أجل ذلك، كان «ويلهيلم رايتش» على حق، على نحو مُطلق، فالجنس هو المشكلة وجميع المشاكل الأخرى هي نتائج ثانوية وفروع منه. إذا عالجت الفروع فلن يحدث أيّ شيء، فلا يُمكن أن يحدث أيّ شيء إلا إذا عالجت الجذور. هذا هو فهمي أيضاً، بل هو فهم علم «التانرا» كله.

لقد تمّ قمع التاترا دائماً، ولم يُسمح بتواجدها أبداً في أيّ مكان علناً، وكان عليها أن تتخفى وتنتشر سراً، لأنه عندما كان مُدرس التاترا يقول هذه الأشياء، كان يُقتل لأنه يُدمر أمراً أساسياً يقوم عليه المجتمع كلّهُ.

من أجل ذلك هُوجم «ويلهيلمريش» بكلّ طريقة، وأعلن أنّه مجنون، ووضعه في السجن، وتُوفي مثل أيّ رجل مجهول، مع أنّ هذا القرن لم يُنجب عبقرية موازية له. لقد كان رجل التاترا الحديث، ومع أنّه كان هنالك مجموعة باطنية «ايزوتيريك» تُساعده في ذلك، ولكن كان هنالك صعوبة وعقبات جمّة في إيصال الحقائق إلى الإنسانية التي تقوم في الأساس على الأكاذيب.

تُعاني الإنسانية من العصاب بسبب الأكاذيب التي يعتقد الجميع أنّها حقائق. في تلك اللحظة عندما تقول إنك تُعاني بسبب كذبة معينة، فسيقتلك المجتمع، لأنك تمسّ القاعدة الأساس التي يُبنى عليها المجتمع بأكمله. يُريد المجتمع ألا يتألم أحد مع المحافظة على أكاذيبه وعدم تغييرها، ولكنّ هذا أمرٌ مُستحيل، ولا يُمكن أن يُساعد.

هذه تجربتي: كلّ يوم أنا أسمع الناس الذين يأتون ويقولون إنهم يبحثون عن الإله، ولكن كلّما قمتُ بتحليلهم أكثر، وجدتُ أنّ الجنس هو المشكلة. بيد أني لو قلتُ إنّ الجنس هو المشكلة، فسيعتبرون هذا إهانة لهم وتصغيراً لأنهم. إنّ الجنس هو المشكلة، وما لم يتمّ حلها، فلن يكون البحث عن الإله ممكناً.

هذا هو موقفي: ما لم تكن متوافقاً مع الارض فلن يُمكنك دخول السماوات. إنّ التوافق والانسجام مع الأرض، يعني أن تتعامل بسهولة مع جسمك، ومع طاقاتك، وعندها فقط يُمكن أن تُصبح

مُعَلِّماً «ماسترا»، وعندها فقط يُمكنك «حث» طاقاتك، بدل أن تتصارع معها، وتُجبرها بالقوة. إنَّ المُعلِّم هو الذي يستطيع إقناع وحث طاقاته الدنيوية كي تتحرَّك صعوداً.

أنا أعتبر الجنس هو المُشكلة الأساسية. وإذا تمَّ حل مشكلتك مع الجنس، فستكون رجلاً مُختلفاً أو امرأة مُختلفة، لأنَّهلم يعد هنالك انحرافات ببساطة، وتكون قد وصلت إلى حل للمُشكلة الأساسية. عندما يتمَّ حل مشكلة الجنس ولا يعود الأمر مشكلة بالنسبة إليك، ولا تعود المسألة صراعاً ومعرفة، عندما تقبل الجنس على نحو عميق وتقول له نعم من أعماقك، عندها يُمكنك تحويله وتجاوزه، لأنَّه تلك الطاقة التي تعيش داخلك، والتي تبقى حتَّى عندما تموت، فيمضي قدماً أكثر فأكثر، فما أنت إلا موجة في محيط الجنس الذي يتواصل، بينما تمضي الأمواج وتموت وتختفي. إنَّ الجنس هو «براهمان». إذا ذهبت عميقاً في الجنس، فستكتشف أنه حقيقة الحياة. إذا نسيت ذلك فما زلت على السطح، وما زال الوضع قبيحاً. إذا كنت لا تتصارع مع الجنس بل تفرق فيه وتذوب وتنحل فيه، عندما تسمح للجنس أن يُصبح الحياة، فسيتحوّل فجأة إلى حب، وهذا الأمر يعمل تلقائياً. إذا صارعت الجنس فسيتحوّل إلى كراهية. إنَّ أولئك الذين يمتلشون بالكراهية هم أولئك الذين يتصارعون مع رغبتهم في الجنس.

إذا كنت لا تُحارب الجنس، بل تقبله وتذوب فيه فسيتحوّل إلى حب. إنَّ الحب والكراهية وجهان من الجنس. إذا رفضت الجنس فسَيُصبح كراهية، وإذا قبلته بعمق، فسَيُصبح حباً. يُمكنك خلق الحب من طاقات الجنس، وعندما تتحوّل تلك الطاقات إلى حب،

فستعيش في وئام مع العالم، وفي المنزل، ومع الأرض كلها. هذا هو الأمر الأساس في البيوتوية.

هذا هو الجمال، عندما تتقبل الجنس، فلن ترفض أي شيء آخر. وهذا سبب وجود الكثير من التركيز على مسألة الجنس. إذا رفضت الجنس، سوف تضطر إلى رفض الكثير من الأمور. إن الجنس هو الرفض الجذري، وإذا رفضته فسترفض أشياء كثيرة أخرى، سترفض الطعام، ثم سترفض الملابس، ثم سترفض كل شيء. إنها سلسلة طويلة من الرفض والرفض، لأن الحياة كلها جنسية. إذا كنت ترفض الجنس فستستمر بالرفض والرفض، وفي نهاية المطاف سترفض الحياة على نحو قاطع، ويبقى الانتحار هو الشيء الوحيد الذي يستحق القيام به، لأنه حتى أخذ النفس مرتبط بالجنس، وهو يذهب إلى خلاياك الجنسية ويُعطى الحياة. أن تتمتع بالحياة فهذا يعني أن تكون جنسياً. إذا كنت ضد الجنس، فستكون ضد كل شيء، والشخص الذي ضد كل شيء، لا بُدَّ أن يكون عصابياً ومُمتلئاً بالجنون ولن يستطيع أحدٌ مساعدته.

أنا مع كل شيء، وكل شيء يُمكن أن يكون مقدساً، ويُمكن أن يجلب القداسة. يجب أن تعرف التقنية، ويجب أن تعرف التاترا، ويجب أن تعرف السبيل من أجل جعل كل شيء مقدس. كل سم يُمكن أن يُصبح إكسيراً، والأمر يعتمد عليك. إن توجيهي كله من أجل مساعدتك، من خلال إعطائك طريقة يُمكنك من خلالها تغيير طاقات حياتك، حسب منهج علمي عميق.

أنت تسأل: «أود أيضاً أن أسأل ماذا يفعل أتباعك ومريدوك في هذا العالم العصابي، هل يُمارسون الآن شيئاً آخر من المُفترض أن

يُخرجهم من عصابهم الداخلي؟».

إذا كنت عاقلاً، فلن يكون هنالك مشكلة، ويُمكنك التحرك في هذا العالم العصابي بسهولة كبيرة، أما إذا كنت مجنوناً فهذه مشكلة كبيرة.

عادة، يبدو من الصعوبة بمكان أن تكون غير عصابي في عالم عصابي. من الصعب أن تمشي في هذا الطريق إذا أصبحت جاداً جداً. إذا بدأت القتال مع رجل مجنون، فستبدأ بالقتال مع كل ما أوصله إلى الجنون، مما يجعل الأمر صعباً جداً. يُمكنك أن تُحاربه إذا كنت مجنوناً فقط، وإلا سوف تضحك ولن يكون هناك حاجة إلى القتال. لا حاجة إلى القتال! سوف تضحك!

ثمّ سوف تتصرف، فالرجل الحكيم يجب أن يكون مُمثلاً، وليس جدياً، لأنه ليس هناك حاجة إلى أن يكون جدياً. عندما تعلم أن كل من حولك مجانين، فلا حاجة إلى أن تكون جدياً معهم. عليك أن تُمثل وعندها فقط يُمكنك مُساعدتهم.

هناك اقتراح من «لاينغ» أن يكون الأطباء في المصحات العقلية ليس بصفة أطباء وإنما بصفة مجانين، وهذا يعني أنهم يجب أن يقوموا بالتمثيل، مما يجعلهم أكثر فائدة، لأنه سيكون هناك ألفة أكثر مع المرضى، بينما تراهم كأطباء ضدّ الجنون. ينبغي أن يبقى الأطباء في المصحة العقلية كالمجانين، ويجب ألا يعلم أحد أنهم أطباء، مما يجعلهم يُساعدون أكثر. هذا الاقتراح يستحقّ المحاولة على نحو مُطلق، وأنا أعمل بهذه الطريقة بالفعل!

يجب عليك أن تقوم بالتمثيل. يجب أن يكن الإنسان ماكرأ، وما

أعنيه بكلمة «ماكر» أن يقوم بالتمثيل.

لقد كان «غوردجيف» يقول يجب أن يكون كل رجل حكيم خبيثاً. يجب أن يقوم بالتمثيل، وإلا فلن يكون قادراً على المساعدة. يجب ألا يكون جدياً كلياً مثل «كريشنامورتى»، فالجدية تُعطيك حزناً لا لزوم له، ثم يأتي الغضب، لأن الشخص الجدي غاضب ضد الجميع، مع أنه لا حاجة إلى ذلك. إذا كنت بالفعل تعرف أنه مجنون، فلا حاجة إلى الغضب منه. حاول مساعدة هؤلاء المجانين بأن تكون مجنوناً بينهم، وألا تُقاتلهم. هذه هي طريقة الرجل الحكيم.

هناك العديد من المعلمين الذين يظنون أنهم معلمون، مع أن الكثير منهم ربما معلمون مزيفون. كيف يُمكن للباحث الحقيقي أن يُميز بين المعلم الحقيقي وذاك الغارق والمتورط مع أناه القوية؟ من الصعب جداً، بل ومن المستحيل فعل ذلك ولا حاجة إلى ذلك أيضاً. لا تحتاج إلى محاولة التمييز، بل لا تحتاج إلى المحاولة! إن المعلم الكاذب سيُساعدك على معرفة الزيف. لا تقلق كثيراً بشأن التمييز. إذا حدثت وتواجهت مع معلم كاذب مزيف، كُن معه بأكثر إخلاصاً ممكناً، وستعرف، وعندما تعرف ستنمو، ولن يقدر أي معلم كاذب مزيف آخر أن يُوقعك في مصيدته.

تُعرف الحياة من خلال التجربة. لا أستطيع أن أعطيك أي معايير من أجل الحكم على شخص فيما إذا كان معلماً كاذباً أو حقيقياً، لأن جميع المعايير يُمكن استخدامها من قِبل المعلمين الكاذبين أيضاً. يحدث أحياناً، بل في كثير من الأحيان أنك ستجد صعوبة في الحكم على المعلم الحقيقي، لأن المعلم الحقيقي لا يهتم ولا يقلق بشأن معاييرك، بينما يتحرك المعلم الكاذب دائماً وفقاً للمعايير.

إذا كان المجتمع يقول إنَّ المُعلِّم الحقيقي يجب أن يكون زاهداً، فإنَّ أيَّ شخص يُمكن أن ينجح ويكون مُتقشفاً وزاهداً، فالأمر ليس صعباً، وكذلك يُمكن أن يتأقلم الإنسان كي يكون أيَّ شيء. إنَّ الباحث لا يعي ولا يُدرك نفسه حتَّى، فكيف يُمكنه أن يحكم ويُميِّز؟ لا حاجة إلى ذلك أصلاً. إذا كان هنالك حاجة أساسية في البداية للحكم إذا ما كان المُعلِّم حقيقياً أم لا، فلن تبدأ أبداً، لأنَّ هذا أول شيء لا يُمكن تليته، وسوف تبقى كما أنت. أنا أقول لكم تحركوا حتَّى لو كنتَ مع مُعلِّم كاذب مُزيف، هذا شيء جيد، تحرك معه، وحاول أن تعيش معه. ومهما علِّمك على الإطلاق حاول تجربته، وستصل إلى المعرفة من خلال تجربتك أنَّ هذا الرجل كاذب ومُعلِّم مُزيف، لا تذهب ضده، فلا حاجة إلى ذلك. إنَّه يقوم بتدريبك على شيء مُعين، وهكذا تكون قد عرفت شيئاً مُزيفاً وأصبحت على علم به، وهو أمرٌ جيد، ولذلك تحرك، وتابع التحرك!

كل شيء في الحياة تجربة تعلِّم. اجعل كلَّ شيء وسيلة للتعلِّم ولا تُحاول أن تكون حكيماً قبل التجربة، فلا يُمكنك أن تكونه، فالتجربة ستُظهر لك الحقيقة أكثر فأكثر. إنَّ البحث الحقيقي ليس عن المُعلِّم الحقيقي، وإنَّما البحث الحقيقي هو عن الباحث الحقيقي. أنت ستُصبح باحثاً حقيقياً من خلال البحث، وعند ذلك سيُساعدك المُعلِّم كاذباً كان أو حقيقياً.

سيُساعدك الجميع إذا كنت على استعداد من أجل أخذ هذه المساعدة. من أجل ذلك لا تُفكر من جهة أخرى، فيما إذا كان المُعلِّم حقيقياً أم لا. يجب أن يكون البحث حقيقياً وأصيلاً، وهذا كلُّ

شيء. إذا كان بحثك حقيقياً وأصيلاً، فلن يستطيع أيّ مُعلّم كاذب أن يخدعك. وإذا كان الأمر خلاف ذلك، فلا تُوجد وسيلة. من أجل ذلك أبقِ بحثك حقيقياً وسوف يسقط المُعلّمون المُزيفون مع الوقت.

أنت تقول: «هناك بين أتباعك الكثير من الغربيين، وعندما أسمع ما تقوله عن الجنس، يتولد لديّ انطباع أنّ هناك قدراً كبيراً من الكبت الجنسي هنا في «الهند». هل تقوم بجذب الكثير من الغربيين بسبب وجهات نظرك بشأن الإفراج عن الكبت؟ إنّ عقلية الهندي لا تستطيع أن تستجيب لما تقوله بسهولة مثلما يفعل الغربيون؟».

إنّ الإنسانية في أعماقي غير مُقسّمة، والفوارق بين الشرق والغرب سطحية. بطريقة ما ظاهرياً قد يبدو لك أنّما أقوله أكثر جاذبية بالنسبة إلى العقلية الغربية من العقلية الشرقية. بيد أنّ الأمر في العمق ليس كذلك.

إنّه أمرٌ واضح أنّ العقل الشرقي أكثر كبتاً، فقد حصل ذلك خلال فترة طويلة مما أدى إلى قمع عميق جداً، بيد أنّ العقل الغربي انتقل اليوم إلى القطب المُعاكس. أنا أقف في مكان ما بين العقليتين وعلى مسافة واحدة منهما.

إنّ الشرقي الذي يُريد الاقتراب مني سيقطع المسافة نفسها التي يقطعها الغربي، لأنني لستُ شرقاً ولا غرباً، أنا فوقهما كليهما. من أجل ذلك أنا أرى، أنّه عندما يأتي الباحث الغربي إليّ، فسيشعر في البداية فقط أنّه مُرتاح معي، وأنّه يتقبّل كلّ ما أقوله، لأنّ الاتجاه الحديث الآن في الغرب كلّهُ هو مكافحة القمع والكبت.

يبد أن هذا هو طريق الدماغ، الذي يتحرك دائماً إلى القطب المعاكس، والتطرف المقابل. إن الاتجاه الحديث هو ضد التقاليد، ولكن يُمكنك جعل التقاليد ليست ضد التقاليد، وسوف تكون كذلك. هذا هو موقف غير الملتزم، ولكن عدم الالتزام يُمكن أن يُصبح موقف الملتزم.

على سبيل المثال، إن «الهيبي» غير ملتزم بالكنيسة العامة، ولكنهم الآن لديهم كنيسة خاصة بهم، وإذا لم يكن لديك أسلوبهم في قصة الشجر، فلا يُمكن قبولك، ماذا ستفعل؟ لقد أصبحت مكافحة التقليد تقليداً، وأصبح التمرد عقيدة، لقد انتقلوا إلى القطب المعاكس.

عندما يأتون إليّ في البداية، تبدو أفكارهم مقبولة عندهم، ولكنني كنتُ ضد التقاليد ولستُ معها، ولذلك عندما تبدأ في التحرك معي، تنشأ المشاكل. في البداية ينجذب الباحث الغربي إليّ بسهولة، ولكن كلما عملتُ أكثر معه وعليه، ازداد صراعه وازدادت مقاومته لي. أما الباحث الشرقي فيجد صعوبة كبيرة في البداية أن ينجذب إليّ، ولكن بمجرد أن ينجذب فلن تعود هنالك أيّ مشكلة. هل تفهمني؟ من الصعب أن تنجذب العقلية الشرقية إليّ، لأن كل ما أقوله يُشكل صدمة له على الإطلاق، ولكنه ذات مرة سوف يتسامح مع الصدمة، وبعد ذلك ستحدث الأمور بسهولة أكبر، ولهذا أسباب واقعية.

يعيش العقل الشرقي مع التقاليد ويقبلها تماماً، وهو يُعاني من أشياء كثيرة بسبب ذلك، يبد أن قبوله العميق للتقاليد يبقى موجوداً دائماً. كلما قلتُ شيئاً، سوف ينصدم ويتحرك بعيداً عني، ولكن لو أتى إليّ

وحول قبول التقاليد العميق لديه في اتجاهي ونحوي، فسيقبلني، ومن ثمّ يُصبح العمل سهل جداً. عندما يأتي الغربيّ إليّ، ينجذب إلى أفكاري، ولكن عندما أعمل معه، فلن يقبلني، ولن ينضبط بأيّ طريقة، ولن يستطيع أن يفعل أيّ شيء باستمرار، وعلى نحو منهجي، وهذا يخلق المشاكل. من السهل أن ينجذب الغربيون إلى وجهات نظري، ولكن من الصعب العمل معهم. من الصعب جذب الشرقيين، ولكن من السهل العمل معهم عندما ينجذبون ولو مرة واحدة. من أجل ذلك على العموم، ليس الأمر نفسه، وليس هنالك فارق كبير.

الفصل الخامس

التأمل الفوضوي أم التأمل الصامت

سؤال: إن التأمل الديناميكي نشيط جداً، ويتطلب الكثير من الجهد.
ألا يمكن الدخول في التأمل، بمجرد الجلوس صامتاً؟

يُمكن الدخول في التأمل بمجرد الجلوس، ولكن عليك أن تكون «جلوساً»، دون أن تفعل أي شيء آخر. إذا كنت تجلس فقط، فسيُصبح الجلوس تأملاً، ولكن كُنْ على نحو كامل في هذا الجلوس، إذ يُصبح انعدام حركتك هو حركتك الوحيدة. في الواقع، إن كلمة «زن» مُشتقة من كلمة «زازن» التي تعني «أن تجلس دون أن تفعل شيئاً». إذا كنت تستطيع الجلوس فقط، دون أن تفعل شيئاً بجسمك أو دماغك فسيكون الأمر تأملاً، ولكن هذا أمرٌ صعب للغاية.

من السهل أن يجلس الإنسان عندما يفعل شيئاً آخر، ولكن عندما تجلس دون القيام بأي شيء، يُصبح الأمر مُشكلة، إذ تتحرك كل خلية من جسمك إلى الداخل، وكذلك كل شريان ووريد وكل عضلة تبدأ بالتحرك. ثم تبدأ باستشعار رجفة طفيفة، ثم تشعر بأماكن كثيرة من جسمك لم تكن تشعر بها سابقاً أبداً. كلما حاولت الجلوس فقط، شعرت بالمزيد من الحركة في الداخل. من أجل ذلك،

يكون الجلوس مقيداً، إذا فعلتَ قبله أشياء أخرى.

يُمكنك أن تتنزه وتتمشى فهذا أسهل. يُمكنك أن ترقص وهو أسهل أيضاً، ثم بعد أن تقوم بأشياء أخرى أسهل، يُمكنك الجلوس. إنَّ الجلوس في وضعية «بودا» هو آخر شيء يجب القيام به، ومن الضروري ألا تبدأ به أبداً. عندما تشعر أنك مُتَمَاهٍ وواحد مع الحركة تماماً، يُمكنك عند ذلك فقط أن تشعر أنك مُتَمَاهٍ ومُنسجم مع عدم الحركة.

من أجل ذلك، أنا لا أقول للناس أن يبدأوا بالجلوس ببساطة. يجب أن تبدأ بالشيء الأسهل، وخلاف ذلك، ستشعر بالكثير من الأشياء غير الموجودة التي لا لزوم لها.

إذا بدأتَ بالجلوس، فستشعر بالكثير من أنواع القلق في الداخل. كلما حاولتَ الجلوس ببساطة، شعرتَ بالمزيد من القلق، وراقبتَ تفكيرك المجنون لا أكثر ولا أقل، وهذا سيُسبب لك الاكتئاب. ستشعر بالإحباط، ولن تشعر بالنعيم والنشوة، بل على العكس من ذلك، ستشعر أنك مجنون، وربما تُصاب بالجنون حقيقة!

إذا قمتَ ببذل جهد مُخلص من أجل «الجلوس ببساطة»، يُمكن أن تُصاب بالجنون حقيقة. لا يُصاب الناس بالجنون، لأنهم لا يُحاولون بصدق في كثير من الأحيان. عندما تجلس في وضعية معينة، فتعرف أنهنالك الكثير من الجنون في داخلك، إلى درجة أنه إذا كنتَ صادقاً واستمررتَ فسُتصاب حقيقة بالجنون. لقد حدث ذلك مرات عديدة من قبل، ولذلك أنا لا أقترح أيّ شيء يُسبب الإحباط، والاكتئاب، والحزن، ولا أيّ شيء من شأنه أن يجعلك تُدرك جنونك بقوة، فليس كلّ إنسان على استعداد من أجل إدراك

حماقته والجنون الموجود داخله. يجب أن يعرف الإنسان الأشياء الجديدة تدريجياً، فالمعرفة ليست دائماً جيدة، ويجب اكتسابها، وفتحها ببطء، وبمقدار نمو مقدرة الإنسان على إدراكها.

أنا أبدأ مع جنونك، وليس مع وضعية الجلوس من أجل التأمل. أنا أسمح لجنونك بأن يخرج. إذا كنت ترقص مثل الجنون، فسيحدث الأمر المعاكس داخلك. في الرقص المحموم تُدرك نقطة الضمت داخلك، بينما يحدث العكس فتُدرك جنونك عندما تجلس في صمت. إن الوعي مُوجّه دائماً إلى الشيء المعاكس أو المناقض.

أنا أسمح لجنونك أن يظهر ويُعبّر عن نفسه من خلال الرقص الفوضوي والبكاء والتنفس الفوضوي، وعند ذلك تبدأ بإدراك نقطة عميقة خفية غير ملموسة داخلك، وهي نقطة صامته وغير متحركة، تقع على الجانب الآخر المناقض من نقطة الجنون على المحيط. سوف تشعر بالسعادة والنشوة في مركزك وتشعر بالصمت الداخلي، أما لو كنت تجلس فقط، فسيبقى الجنون في الداخل، بينما يُخيم عليك الصمت في الخارج.

إذا بدأت مع شيء نشيط، مع شيء إيجابي وحيوي ومتحرك، فستشعر كيف يتزايد هدوءك الداخلي وسكونك، وكلّما نما هذا الهدوء والسكون أكثر، فستكون أقدر على اتخاذ وضعية الجلوس أو الاستلقاء، وستزيد امكانية التأمل الصامت، وعند ذلك سيتغير الوضع تماماً.

إن تقنية التأمل الذي يبدأ مع الحركة والعمل تُساعدك بطرق أخرى، إذ أنها تُصبح «كاتارسيس» أي متفذاً للتنفيس. عندما تجلس فقط، أنت مُتقسم لأنك لا تفعل ما تُريده، فدماغك يُريد الحركة،

ولكنك تجلس ببساطة. كل عضلة، وكل عصب تتلهف إلى الحركة، ولكنك تحاول وضع نفسك قسراً في حالة غير طبيعية بالنسبة إليك. أنت تقسم نفسك إلى شخص يرتكب العنف، وشخص يرتكب بحقه العنف، ولكن في الواقع، ذلك الجزء المقموع والذي يرتكب بحقه العنف والاضطهاد هو أكثر واقعية، وهو الجزء الأوسع من عقلك، وهو بالتأكيد من سيفوز.

يجب اخراج ما قمعه، وينبغي التخلص منه وليس قمعه، لأنه يتراكم في داخلك بسبب القمع المستمر. يقوم كل شيء من التعليم والحضارة والتعليم على القمع. لقد قمعت الكثير من الأشياء التي كان يمكن التخلص منها بسهولة بواسطة تعليم آخر أكثر وعياً، وتأثير أكثر تفهماً من الوالدين. إذا أدركت الثقافات آلية العقل الداخلية على نحو أفضل، يمكن أن يسمح لك ذلك برمي الكثير من داخلك.

على سبيل المثال، عندما يكون الطفل غاضباً، نقول له: «لا تغضب»، فيبدأ بقمع غضبه، ثم تدريجياً، يصبح ذلك الحادث الآتي دائماً. لن يتصرف الطفل الآن انطلاقاً من الغضب، بينما يبقى غاضباً في داخله، مما يراكم الكثير من الغضب بسبب الأحداث التي كانت آنية فقط. لا يمكن أن يكون هنالك أحد غاضب على نحو مستمر ما لم يُقمع الغضب. إن الغضب هو حالة لحظية تأتي وتذهب، وعندما يتم التعبير عنه، فلن تغضب بعد ذلك. من أجل ذلك، بالنسبة إليّ، سأسمح للطفل أن يغضب على نحو حقيقي. كن غاضباً، وتعمق في ذلك، ولا تقمع غضبك.

بالطبع، قد تنشأ المشاكل بعد ذلك. إذا قلت لك: «كن غاضباً»،

فستوجه غضبك في اتجاه شخص ما، بيد أن الطفل يُمكن توجيهه، ويُمكن أن يُعطى وسادة، ويُقال له: «كُن غاضباً على الوسادة، اضرب الوسادة». يُمكن تربية الطفل من البداية كي يتجاوز غضبه ببساطة. يُمكن أن يُعطي الطفل شيئاً، يستطيع رميه حتى يزول غضبه. خلال بضعة ثوان، أو دقائق قليلة سوف يتبدد غضبه، ولن يكون هنالك فرصة لأن يتراكم الغضب داخله.

لقد راكمت الغضب والجنس والعنف والجشع وكل شيء آخر، والآن أصبحت كل هذه الأشياء المتراكمة جنوناً في داخلك. عندما تبدأ بأي تأمل ضاغط «على سبيل المثال، مجرد الجلوس»، فأنت تقمع من خلال التأمل كل ذلك، ولا تسمح له أن يتحرر. من أجل ذلك، أنا أبدأ مع التنفيس «كاتاريسيس»، الذي يسمح برمي كل الأشياء المكبوتة والمقموعة في الهواء. عندما تستطيع رمي غضبك في الهواء، تُصبح عاقلاً راشداً.

إذا كنت لا تستطيع أن أحبّ وحدي، بل يجب كي أحبّ أن يكون هنالك شخص أحبه، فأنا حقيقة لم أنضج بعد، فأنا أعتمد وأتعلق بشخص ما كي أشعر بالحب حتى! يجب أن يكون هنالك شخص كي أستطيع أن أحبّ، هذا الحب شيء سطحي جداً، وليس من طبيعة الإنسان. عندما أكون وحيداً في غرفتي، فلن أحبّ، وهذا يعني أن القدرة على الحب لم تذهب إلى العمق، ولم تُصبح جزءاً من كياني.

يُصبح الإنسان ناضجاً أكثر وأكثر، كلما تعلق أقل فأقل. إذا استطعت أن تكون غاضباً عندما تكون وحدك، فأنت شخص ناضج، إذ أنك لا تحتاج إلى أيّ كائن كي تغضب. من أجل ذلك،

أعتمد على التنفيس على نحو مُؤكد في بداية التأمل. يجب أن ترمي كل شيء في السماء، وفي الأثير المفتوح، دون أن يكون ذلك مُرتبطاً بأي شخص أو شيء.

اغضبْ دون الشخص الذي تُريد أن تغضب منه. إبكِ دون أن تبحث عن سبب من أجل ذلك. إضحك ببساطة دون أن يكون هنالك شيء تضحك منه. عند ذلك يُمكن أن ترمي كل الأشياء المُتراكمة. إرمها ببساطة! عندما تتعلم كيفية القيام بذلك، تُريح عن كاهلك كل أعباء الماضي.

في بضع لحظات، يُمكنك أن تغسل عبء حياة كاملة، بل حيوات عديدة. إذا كنتَ على استعداد أن ترمي كل شيء، وأن تسمح لجنونك أن يخرج، فستقوم بالتطهير العميق في بضع لحظات. أنت الآن نظيف، ومُتجدد ووبريء. لقد عدتَ كالطفل مرة أخرى، وتستطيع من خلال هذه البراءة أن تجلس من أجل التأمل في وضعية الجلوس أو الإستلقاء أو أن تفعل أي شيء آخر، لأنه لم يعد هنالك ذلك الجنون داخلك والذي يمنعك من الجلوس ويُزعجك أثناءه.

يجب أن يكون التنظيف أول شيء وهو ما نقوم به من خلال التنفيس «كاتارسيس». خلاف ذلك، عندما تقوم بتمارين التنفيس، وأنت جالس ببساطة في وضعيات اليوغا «أسانا»، فأنت تكبت وتقمع ليس إلا. هنالك شيء غريب جداً يحدث عندما تسمح لكل ما في داخلك بأن يُرمى إلى الخارج، إذ يحدث التأمل جالساً من تلقاء نفسه، وكذلك تحدث وضعيات اليوغا من تلقاء نفسها، على نحو تلقائي.

قد لا تعرف أيّ شيء عن وضعيات اليوغا، ولكنك تبدأ في تنفيذها. هذه الوضعيات حقيقية الآن وأصلية. إنها تجلب تحولاً عميقاً في الجسم، لأن الجسم نفسه يقوم بتطبيقها الآن طواعية ودون أيّ اجبار. على سبيل المثال، عندما يقوم شخص ما برمي الكثير من داخله، قد يبدأ في محاولة الوقوف على رأسه، مع أنه ربما لم يتعلم أبداً أداء وضعية «سيرشاسانا» أي الوقوف على الرأس. إن جسمه الآن بكلّيته يُحاول أن يفعل ذلك. إن الأمر الآن شأن داخلي عميق، وهو يأتي من حكمة الجسد العميقة، وليس من المعلومات الفكرية أو تفكير دماغه. إذا أصرّ الجسد: «هيا، قفّ على رأسك!». وسمح الإنسان لهذا أن يحدث، فسيشعر أنه تجدد وتغيّر.

يُمكنك أن تقوم بأيّ وضعية، ولكنّي لا أسمح لك بذلك، لأنها سنأتي من تلقاء نفسها. يُمكن أن يجلس الإنسان صامتاً في وضعية «سيدهاسانا»، أو في أيّ وضعية أخرى، ولكنها عندما تأتي من تلقاء نفسها شيءٌ مختلف تماماً، لقد تغيّرت نوعيتها. إنه لا يُحاول الحفاظ على الصمت أثناء الجلوس، بيد أن الأمر يحدث دون قمع، ودون جهد، لأنّ ذلك ما يُريده جسّدك. إن كيانتك بأكمله يشعر بالحاجة إلى الجلوس، دون أن يكون هنالك انقسام في التفكير، ولا قمع، وعند ذلك يُصبح هذا الجلوس ازدهاراً.

قد تكون رأيت ثمثال «بوذا» الذي يجلس على زهرة اللوتس. إن اللوتس رمز فقط. إنه رمز لما يحدث داخل «بوذا»، فعندما يحدث الجلوس ببساطة من الداخل، فستشعر بالأمر وكأنه ازدهار برعم. ليس هنالك شيء يُقمع من الخارج بل بالعكس، هنالك نمو وانفتاح من الداخل، هناك شيء في الداخل يتفتح ويزدهر. يُمكنك تقليد

وضعية «بوذا»، ولكن لا يُمكنك تقليد الزهرة. يُمكنك الجلوس مثل «بوذا»، بل تستطيع تنفيذ وضعية «بوذا» بدقة أكثر من «بوذا» نفسه، ولكن لن يكون هنالك ازدهار داخلي، فهذا شيء لا يُمكن تقليده.

يُمكنك اللجوء إلى الحيل، ويُمكنك ادارة إيقاع التنفس، واختيار ذلك الإيقاع الذي يُجبرك على أن تكون غير مُتحرّك، ويقمع دماغك وتفكيرك. يُمكن استخدام التنفس كوسيلة قمع قوية، لأنّ كلّ إيقاع من التنفس يُنشئ لديك مزاجاً مُعيّناً وشعوراً مُحدداً، بيد أن المشاعر الأخرى لا تختفي، بل تبقى على نحو خفي.

يُمكن أن تُجبر نفسك على أن تكون أيّ أحد. إذا أردت أن تكون غاضباً، عليك أن تتنفس بالإيقاع المُتوافق مع الغضب. هكذا يفعل المُمثلون عندما يُريدون تمثيل مشاهد الغضب، إذ أنهم يُغيّرون إيقاع تنفسهم. ينبغي أن يكون إيقاع تنفسك مثلما هو عندما تغضب، وعندما يتسارع التنفس، تبدأ بالشعور بالغضب، من جراء تحفيز واستثارة ذلك الجزء من الدماغ المسؤول عن الغضب.

يُمكن استخدام إيقاع التنفس أيضاً من أجل قمع الدماغ وتفكيره، وإخماد كلّ ما فيه. بيد أن هذا ليس بالأمر الضروري، فالتفتح والازدهار هو ما نحتاجه. من الأفضل أن يكون الأمر خلاف ذلك بأن تتغيّر حالتك، وبعد ذلك، يتغيّر تنفسك في النتيجة. في البداية يجب أن تتغيّر الحالة الذهنية.

من أجل ذلك، أنا أستخدم إيقاع التنفس كمؤشر. إنّ الشخص الذي يشعر بسهولة وطبيعية الحياة يتنفس طوال الوقت بالإيقاع نفسه، ولا يتغيّر إيقاع تنفسه باختلاف حالته الذهنية. قد يختلف

تنفسه حسب حالة الجسم، عندما يركض مثلاً، ولكنه لا يتغير أبداً حسب حالة التفكير الدماغية.

من أجل ذلك، تُستخدم في التأمل العديد من إيقاعات التنفس كمفاتيح سرية. بل يُسمح أن يكون الجماع كنوع من أنواع التأمل ولكن بشرط أن يبقى تنفسك أثناء الجماع ثابتاً، وليس غير ذلك. إذا تدخل الدماغ فلن يبقَ إيقاع التنفس نفسه، وإذا لم يتغير إيقاع التنفس، فهذا يعني أن الدماغ لا يُشارك في العملية أبداً. إذا لم يُشارك التفكير في مثل هذه العملية البيولوجية العميقة «الجماع»، فإنه لن يُشارك في أي شيء آخر.

يُمكنك التصرف بعنف، والجلوس مع إجبار نفسك على الحفاظ على إيقاع معين في جسمك. يُمكنك أن تجعل نفسك تقليداً كاذباً لـ «بودا»، ولكنك عندها إنسان ميت ببساطة! وسوف تُصبح مُملاً، وغيباً. لقد حدث هذا مع العديد من الرهبان، والكثير من «ساده»، إذ أصبحوا مُجرد أغياء، لا يبدو في عيونهم ضوء العقل، وتبدو وجوههم بلهاء دون أي نور ولا احساس داخلي. إنهم يخافون جداً من أي حركة داخلية، ويقمعون كل شيء بما في ذلك العقل. إن العقل هو حركة، بل إحدى أكثر الحركات دقة، ولذلك عندما تُقمع الحركة الداخلية يتدمر العقل ويختل.

إن الوعي ليس شيئاً ساكناً، بل هو أيضاً حركة، وغبارة عن تيار متحرك. من أجل ذلك إذا بدأت من الخارج، وأجبرت نفسك على الجلوس مثل التمثال، فإنك تقتل الكثير داخلك. يجب الاهتمام بالتنفيس «كاتارسيس» أولاً، وهو يشمل تنظيف دماغك، ورمي كل ما فيه كي يُصبح فارغاً وغير مشغول، ويُصبح مُجرد قناة، يُمكن أن

يدخل فيها شيء من اللاحدود. عند ذلك يُمكن أن يُصبح الجلوس مُفيداً، وكذلك الصمت، ولكن ليس قبل ذلك.

لا اعتقد أن الصمت في حدّ ذاته هو شيء ذي قيمة. يُمكنك توليد الصمت الذي يُشبه صمت الموتى، بينما يجب أن يكون الصمت مُشبعاً بالحياة والحركة. إذا كان وصلت إلى الصمت «الميت»، فستُصبح غيباً وأبليهاً وميتاً، بيد أن هذا الأمر الأسهل، ولذلك هناك الكثير من الناس الذين يفعلونه حتى الآن. هناك ثقافات بأكملها مؤسسة على القمع، مما يجعل قمع النفس أمراً سهلاً، وعند ذلك لا تحتاج إلى المخاطرة، ولا تحتاج إلى القيام بقفزة.

يأتي الناس إليّ ويقولون: «اعطنا تقنية التأمل التي يُمكننا القيام بها في صمت». لماذا هذا الخوف؟ يمتلك الجميع داخلهم مستشفى الأمراض العقلية، ومع ذلك يقولون: «اعطنا تقنية نستطيع أن نُمارسها في صمت». إن ممارسة تقنية التأمل في صمت، ستجعلك أكثر جنوناً في صمتك ولا شيء غير ذلك.

يجب أن يتم فتح باب مشفى المجانين خاصتك لا تخفّ مما سيقوله الآخرون، فالشخص الذي يهتم بما يظنه الآخرون عنه، لن يكون قادراً على الذهاب إلى الداخل. إنه مشغول جداً بالقلق حول ما يقوله الآخرون، وما يعتقدونه ويُفكرون به عنه.

إذا جلست ببساطة صامتاً وبعيون مُغلقة، فسيكون ذلك جيداً، وستُشني زوجتك «أو زوجك» عليك وتقول إنك أصبحت شخصاً لطيفاً جداً. يُريد الجميع منك أن تكون ميتاً. حتى الأمهات يُردن لأبنائهن أن يكونوا ميتين، أي مُطيعين وصامتين. كلّ المُجتمع يُريد منك أن تكون ميتاً، وكلّ من يُسمّون الناس الجيدون هم أموات حقيقة.

من أجل ذلك لا تقلق بشأن ما يعتقده الآخرون، ولا تهتم بالانطباع الذي يكونه الآخرون عنك، إبدأ مع التنفيس، وعند ذلك سيبدأ شيء جميل بالازدهار فيك. وهذا الشيء سيكون له نوعية مختلفة، وجمال مختلف، وسيكون أصلياً.

عندما يأتي الصمت إليك، وينهمر عليك، فلن يكون شيئاً كاذباً، فانت لم تقم بزراعته أو محاولة استثارته، إلا أنه يأتي إليك، ويحصل معك. أنت تشعر به ينمو داخلك، تماماً كما تشعر الأم بطفلها ينمو داخلها. عندما ينمو الصمت العميق داخلك، وتكون حاملاً به، عند ذلك فقط يأتي التحول، وإلا فإنه مجرد خدعة. يُمكنك خداع نفسك خلال حيوات كثيرة، فقدرتك على فعل هذا الأمر لا تنضب.

السؤال الثاني: ولكن ألا يعني التأمل اللانشاط أو اللافعل «أكارما»؟ إن المرحلة الرابعة من التأمل الديناميكي هي بالضبط «أكارما» أي اللافعل والانشاط، بينما كانت المراحل الثلاث الأولى هي فترة النشاط المكثف. في المرحلة الأولى من التأمل الديناميكي، يتحرك تنفسك على نحو كثيف، وبسبب نشاط التنفس الكبير «براناشاريرا»، تُصبح الخطوة الثانية مُمكنة، فتُصبح نشيطاً على نحو مكثف في جسدك المادي. في المرحلة الثالثة، بعد أن تكون قد أصبحت نشيطاً على نحو كامل من الناحية الفيزيائية، يُصبح مُمكناً أن تكون نشطاً في الجسم العقلي «الذهني».

هكذا، فإنك في الأجسام الثلاثة «الجسدية، العقلية، الحيوية»، تقوم بإنشاء ذروة النشاط القصوى، وقمة الجهد، وتُصبح أكثر توتراً،

ويُصبح كيائك كَلَه دوامة، واعصاراً، وكلّما زاد الجهد، زادت فرصة الاسترخاء في المرحلة الرابعة.

إنّ المرحلة الرابعة هي مرحلة الاسترخاء التام. هذا الاسترخاء ليس عملاً من فئة خاصة، لأنّه حقيقة لا يُمكن أن يُمارس الإنسان الاسترخاء. يُمكن أن يأتي الاسترخاء فقط باعتباره نتيجة شيء حدث من قبل، وظلاً للنشاط المكثف. إنّ مُمارسة الاسترخاء شيء مُتناقض تماماً مع ما نريده هنا، فأيّ مُمارسة هي فعل وجهد، بينما يعني الاسترخاء عدم الفعل، ولا يُمكن أن يُمارس الإنسان اللافعل. تستطيع أن تصل إلى الاسترخاء وأن يحدث أنك في اللافعل. فقط من خلال النشاط المكثف يُمكن إنشاء حالة يُمكن أن تقودك إلى «فليكن ما يكون».

من أجل ذلك، فإنّ المرحلة الرابعة هي «أكارما»، حيث لا تفعل شيئاً، بل تتواجد ببساطة في هذه الحالة دون فعل أيّ شيء، وإذا حدث أيّ شيء فهو يحدث ويقع تلقائياً من نفسه ببساطة. إذا كان هناك شيء يحدث، فهو بسبب الطبيعة، ولا يحدث بفعلك أو بسببك، فقد توقّف النشاط بالنسبة إليك تماماً.

في هذه الحالة من الخمول، «أكارما» يتلاقى الكوني مع الفردي، ويقتربان من بعضهما البعض، ويفقدان الاختلافات، ويتداخلان مع بعضهما البعض، إذ يخرقك شيء كوني، ويخرق شيء منك الكون، وتُصبح الحدود مُتحركة وانسيابية وغير ثابتة، بل وتختفي أحياناً، وتشعر بغياب الوعي. لا تُوجد حدود ولا بداية ولا نهاية أحياناً، وأحياناً تبدأ الحدود تتبلور حولك.

تُومض هذه الحال، وتهتزّ جيئةً وذهاباً. أحياناً يكون هنالك حدود، وفي أحيان أخرى لا يكون، وكلّما كان الاسترخاء أكثر، أصبحت الحدود أوسع، وبدأت تضيع وتختفي، ثمّ تأتي اللحظة التي لا يُمكن التنبؤ بها. تأتي لحظة القدوم التي لا سبب ولا شرط لها. أخيراً تأتي اللحظة عندما تُفقد الحدود ولا تستعيدّها مرةً أخرى أبداً، فيظهر الإنسان الذي يعيش دون حدود، ويكون تفكيره دون حدود، ووعيه دون قيود، وهذا هو الإنسان الكوني الذي يتمتع بالربانية والكمال.

إِذْهَبْ فِي عَمَقِ الْمَجْهُولِ

لا تستطيع أن تبحث عن الإله، فالإله لا يُبحث عنه، لأنك لا تستطيع أن تبحث إلا عما تعرفه. إنَّ البحث يعني الرغبة فيه، وأنت لا يُمكنك أن ترغب بالجهول بالنسبة إليك. كيف يُمكنك أن تبحث عن شيء لا تعرفه مسبقاً على الاطلاق؟ تظهر الحاجة إلى البحث عن شيء بعد أن تعرفه، أو تذوق اليسير منه، أو تحصل ولو على لمحة منه. من أجل ذلك لا يُمكننا البحث عن الإله، وأنا لا أعني بذلك أنه من المستحيل العثور عليه. لا يُمكن البحث عنه، ولكن يُمكن العثور عليه.

كلما بحثت أكثر، قلت الاحتمالات أن تجده وتعثر عليه. ابحث عنه ولن تجد أحداً أبداً، لأنَّ عملية البحث في حدِّ ذاتها تُصبح عائقاً أمامك، ولذلك لا تبحث عما لا تعرف، وإنما تعمق فيما تعرفه. لا تتطلع إلى الجهول أو الخفي عنك، وإنما تعمق في الشيء المعروف بالنسبة إليك. عندما تذهب عميقاً في الجهول ستعثر على الأبواب التي تُوصلك إلى غير المعروف، وإلى الباطن والخفي، ولذلك أبحر وتعمق في الجهول.

على سبيل المثال، أنت لا تستطيع البحث عن الإله، بيد أنك تعرف الحب إذا اختبرت إحساسه ووقعت فيه، عندئذ فقط تعرف ما الحب، وعندما تتوغل فيه أكثر، تجد في لحظة ما أو مكان ما في العمق أنه يتلاشى الحبيب والمحجوب ويظهر الإله.

من أجل ذلك، بدلاً من البحث عن الإله، يجب الدخول فيما هو قريب منك، وفيما هو واقعي وحقيقي بالنسبة إليك. لا تنهّب بعيداً، وابدأ من النقطة الأقرب إليك. إننا نتشوق دوماً إلى البعيد، حتى إننا ننسى ولا نتنبه أن نقوم بأول خطوة على الطريق. إننا لا نستطيع أن نأخذ الخطوة الأخيرة دون أن نقوم بالخطوة الأولى. يجب أن نبدأ بالخطوة الأولى، وهي موجودة الآن هنا في هذه اللحظة، ولكننا مشغولون وقلقون دوماً بشأن هناك وعندئذ.

إن البحث في حد ذاته يعني السعي أو التحرك في الوقت، وهو بالتالي عبارة عن تسويق كبير وتأجيل عميق، لأن البحث دائماً في المستقبل، ولا يُمكن أن يحدث في الحاضر وفي اللحظة الراهنة. كيف يُمكن البحث الآن هنا؟ في اللحظة الحالية لا يوجد فراغ ولا فضاء ولا مساحة من أجل إتمام الحركة المطلوبة في عملية البحث. كل ما يُمكنك في هذه اللحظة أن تكون الآن هنا، ولا يُمكنك أن تبحث، لأن الدماغ الذي يبحث يُنشئ الزمن الذي يحتاج إليه كي يتمكن من أداء المهمة.

من أجل هذا أوجد الباحثون عن الخلاص أو التحرر المطلق «الموكشا»، مبدأ التقمص لأنهم في حاجة دوماً إلى المزيد من الوقت، فحياة واحدة لا تكفي، بل لا بُدّ من حيوات عديدة كي يجدوا ما يبحثون عنه. فقط في ظل هذا التمدد في الزمن والمساحة التي

يُوجد لها تستطيع أن تبحث عما تُريد. إذا كنتَ تُريد إيجاد المطلق، فلن تكفي لحظة واحدة، بل إن حياة واحدة لن تكفي أيضاً.

في الواقع، إن الوقت هو مُنتج ثانوي من الرغبات. كلما كنت تُريد وترغب، احتجت إلى وقت أكثر، وهنا يُمكنك أن تفعل الأمر بطريقتين: الأولى أن تتخيل الحياة وكأن وقتها لا ينتهي على الإطلاق، وهي طريقة الشرق في خلق مساحة أكبر من أجل الرغبات. أمّا الطريقة الأخرى فهي طريقة الغرب وذلك بأن تعي الوقت على نحو حاد، وأن تفعل أشياء كثيرة في الوقت المُتاح والمتوفر. هناك حياة واحدة فقط وليس هنالك حيوات قادمة، هذه الحياة هي كل شيء، ولذلك تحتاج أن تفعل أشياء كثيرة وأمور عديدة. يجب أن تستوعب الكثير من الرغبات في مدة حياتك. وهذا سبب أن الغرب أصبح يعي الوقت على هذا النحو الحاد جداً. في الواقع، إن وعي الزمن هو إحدى سمات العقل الغربي الأكثر شيوعاً.

على أي حال، عندما تظهر الرغبة لديك فأنت تقوم بإنشاء الوقت، فالوقت هو البعد الرابع للأثير، وهو نوع من أنواع الأثير. لا يُمكن أن تتحرك رغباتك دون الوقت، ومن أجل ذلك فإن كل رغبة تُعطي الوقت وتُولد المستقبل، ولذلك أنت تنفصل عن اللحظة الراهنة التي ليست وقتاً في الحقيقة، وإنما هي الوجود.

من الأفضل أن تذهب عميقاً فيما تعرفه، وفيما هو حياتك. إذهب عميقاً في ذلك مهما حصل، إذهب عميقاً حتى أقصى حد. عندما تبدأ بالذهاب إلى العمق، وتغوص عميقاً، تحصل على بُعد جديد. لا تذهب إلى المستقبل، وإنما إذهب إلى الحاضر، في عمق هذه اللحظة بالذات.

على سبيل المثال، أنت تستمع إليّ، وقد تفعل ذلك على نحو سطحي جداً، فتُشارك في الاستماع أذناك فقط. هذه هي الطبقة الأولى من الاستماع. قد تقول: «بالتأكيد أنا أستمع»، ولكن مَنْ يسمع هو الأذنان فقط، والآلية الفيزيائية المادية، بينما يكون تفكيرك في مكان آخر تماماً. عندما تستطيع أن تدخل إلى الأعماق، يُمكنك الاستماع بعناية فائقة، فتذهب إلى أعماق هذه اللحظة بالذات. عندما يُشارك دماغك في الأمر، فقد لا تُشارك كينونتك في ذلك. إذا كنت تُفكر فيما أقول، يُشارك دماغك في الاستماع، ولكن كينونتك قد لا تكون هنا، وذلك لوجود تيارات غير واعية تجعلك لست هنا. يُمكن أن تذهب أعمق، وهذا يعني أن كينونتك ستُشارك في الاستماع، وعندها ستكون فارغاً ولا تُفكر بذلك. إن الآلية الفيزيائية والتفكير وكينونتك كلها موجودة هنا وتُشارك في الاستماع، وتُركز على هذا الأمر، وعند ذلك يُمكنك الذهاب أعمق.

من أجل ذلك، ولا يهم ما تفعله، يجب عليك في هذه اللحظة أن تذهب عميقاً فيما تفعله. كلما تعمقت في أي أمر، كنت أقرب إلى الجهول، بيد أن الجهول ليس عكس المعروف، وإنما الجهول شيء يختفي في داخل المعلوم، ويختبأ وراء ستارة المعروف.

من أجل ذلك، لا تذهب إلى المستقبل، ولا تمش في اتجاهه، وإنما كن هنا فقط. عندما تبحث فأنت تسحب نفسك وتشرها إلى الخارج، بينما في الكينونة تكون مُتمركزاً، وهذا التمرکز هو امتلاؤك المُطلق في هذه اللحظة، وهو يُحفز تبلوراً مُحددًا. في هذه اللحظة الشاملة، المُكشفة، المُركزة، أنت موجود، وهذا الوجود

واستمراره يُصبح الباب، لقد وجدت الأمر دون البحث عنه،
يُمكنك تحقيق ذلك دون البحث.

من أجل ذلك أنا أقول: لا تبحث عن ذلك، وسوف تجده.

إنّ كلّ الحيل والتقنيات التي أستخدمها ضرورية من أجل أن
تجعلك أكثر تركيزاً، وأكثر كثافة الآن هنا، ومن أجل أن تُساعدك
على نسيان الماضي والمستقبل. كلّ حركة من جسمك أو تفكيرك
يُمكن أن تُستخدم كنقطة انطلاق من أجل القفز. إنّ الشيء الرئيس
هو القفز في «الآن هنا».

يُمكن استخدام الرقص، ولكن عند ذلك يجب أن تكون الرقص
نفسه، وليس الراقص. حالما يظهر الراقص، يتدمر الرقص، إذ يظهر
الباحث، ويظهر الانسان الذي يُفكر في الوقت، فتُصبح الحركة الآن
مزدوجة، ويُصبح الرقص سطحيًا، ونذهب بعيداً عن لب الموضوع.
عندما ترقص، كُن الرقص، وليس الراقص، إذ تأتي لحظة تكون
فيها الحركة فقط، ولا يكون هناك ازدواجية. إنّ الوعي غير المزدوج
هو التأمل.

يُمكنك استخدام كلّ شيء. إذا كنت تأكل، يُمكن أن يكون
الطعام تأملاً، إذا لم يكن هنالك الشخص الذي يأكل. إذا كنت
تمشي، يُمكن أن يكون المشي تأملاً، إذا لم يكن من يمشي موجوداً.
إذا كنت تُحب، فإنّ الحب يُمكن أن يكون تأملاً عميقاً، إذا اختفى
من يُحب. يُصبح الحب ساماً عندما يتواجد من يُحب، بيد أنّ الحب
دون المحب يُصبح شيئاً ربايياً، إذ يفتح فجأة على شيء من المجهول.
نحن مُنقسمون، ولكننا نتصرّف ونقوم بالعمل بصفتنا الفاعل،

وهنا المشكلة. لماذا يتواجد الفاعل؟ بسبب الرغبة، وانتظار ذكريات الماضي، والأمل في المستقبل. إنَّ الفاعل هو مجموع الماضي المتراكم وتوقعات المستقبل. يُفوّت الفاعل شيئاً واحداً فقط وهو لحظة الحاضر، التي يتواجد فيها كلّ الماضي وكلّ المستقبل. تضيع هذه اللحظة دون جدوى، وهذه اللحظة هي الحياة، وكلّ ما تبقى هي أفعال في الماضي، وأحلام في المستقبل.

لقد تراكم داخلك الكثير من الأشياء، كمية هائلة من الأشياء الميتة. إنَّ الفاعل هو النقطة الميتة فيك، وهو يمتلئ بمجموعة متنوعة من تزيينات الماضي، والعديد من التطلعات في المستقبل، ومع إنَّ الأمر يبدو ثروة كبيرة، بيد أنَّها ثروة ميتة. إنَّ اللحظة هي شيء عارٍ، وهي شيء ذريّ، وهي فقيرة. بمعنى أنه ليس فيها تراكم من الماضي وتوقعات في المستقبل. ليست اللحظة إلا شيئاً عارياً مجرداً يبدو فقيراً، ولكنها الحياة الوحيدة الممكنة. إنَّها مُشبعة بالحياة! إنَّ الشيء الفقير الذي يمتلئ بالحياة هو الثروة الوحيدة، بينما يكون الشيء الميت الغني قمة الفقر، وهذا هو السبب في أنَّ الفقراء مثل «بوذا» أو «المسيح» كانت لديهم امكانيات غنية جداً، بينما كان «ميداس» الظاهرة الأشد فقراً في العالم.

في التأمل يُمكن أن تُساعد فقط التقنيات التي تحدث، وليس الأساليب الكاذبة، وهذا سبب أنَّهم دائماً يُصرون على ضرورة المُعلّم الحيّ. إنَّ الكتب كاذبة لا شك، ولا يُمكن لها أن تُغيّر، ولا تستطيع الدخول في اتصال معك ولا تلامسك. لا يُمكن أن تكون المذاهب على قيد الحياة، لأنَّها ميتة بلا شك، ولذلك يُصرّ الشرق دائماً على ظاهرة المُعلّم والماستر. هذا الإصرار حقيقة بسبب أنَّ

المُعلِّم فقط يُمكن أن يكون مُتحرِّكاً، ويُمكنه أن يُغيِّر كلَّ شيء، فيوجوده قد تكون الأساليب والتقنيات غير مطلوبة، بينما نجد أن الكتابات والتقاليد تجعل من الأساليب المزيفة تقنيات مُستخدمة، وذلك لأنَّ كلَّ شيء مكتوب، هو شيء ميت بالفعل.

إنَّ ما يُقال قد أصبح ميتاً بالفعل. يجب أن يكون هنالك مُعلم كي يُقوِّض باستمرار تأكيداتهِ في الماضي، وكيلا تنشأ في أيِّ مكان نقطة ثبات. يجب أن يكون كلَّ شيء مُتغيِّراً وجارياً، وعند ذلك يُمكن أن يقع الحادث.

من وجهة نظري، إنَّ المجموعة التي تعمل على التأمل، هي المجموعة التي تفعل شيئاً في هذه اللحظة دون أن تبحث عن أيِّ شيء. إنَّ الفعل في الحاضر قد يكون أمراً تافهاً أو غريباً. إنَّ المراقب من الخارج قد لا يدرك ماذا يحدث، بل قد يظنُّ أن المتأملين قد أصابهم الجنون! قد يقفزون ويبكون ويضحكون، وقد يفعلون أيِّ شيء، وقد يجلسون في صمت أو يُصدرون ضجيجاً مجنوناً، ولكن مهما فعلوا فإنهم يفعلون ذلك دون وجود الفاعل، ويقفون منفتحين تجاه كلِّ الاحتمالات.

قد يكون الأمر في البداية صعباً، عندما لا تُريد أن يحدث أيِّ شيء دون مشاركتك، وتُريد أن تكون المسيطر والمُتحكِّم. لا ينبغي أن يحدث أيِّ شيء خارج سيطرتك وتحكُّمك! من أجل هذا السبب يكون الأمر في البداية صعباً، ولكن بالتدرُّج، تشعر بالحرية مع موت تفكيرك المسيطر، وتشعر بنضارة جديدة تأتيك، وكلِّما ضعفت السيطرة والتحكُّم، زادت قدرتك على الضحك. ومن ثم، في مرحلة ما، تبدأ تشعر أن التفكير شيء مُدمر داخلك، وأن المالك

والمسيطر والمتحكم هي تعلقاتك.

أنت تُدرك ذلك دون الحاجة إلى مراقبة شخص آخر، ولكنك تشعر بالأمر خطوة بخطوة، ثم يحدث انفجار مفاجئ فتختفي ويختفي الفاعل ويبقى الفعل. مع هذا الأمر تأتي الحرية ويأتي الوعي، وتتحقق المراقبة والتأمل، وتصبح واعياً تماماً، أو بكلام أكثر دقة، أنت الآن «الوعي» فقط. هذا ما أعنيه بالتأمل، فهو ليس البحث وليس النظر إلى شيء ما، وإنما الدخول عميقاً في الداخل، وفي الحاضر. من أجل ذلك، يُمكنك استخدام أي شيء، وكل شيء سيكون جيداً مثل أي شيء آخر. إذا فهمتَ هذا، يُمكنك استخدام أي شيء كموضوع للتأمل أو كتأمل.

هذا سبب قولي لك أن تُمارس التأمل الديناميكي، وتكون في صمت عميق، مع ما يجري.

السؤال الأول: في «اليوغا هاتها» هناك تمارين تشد كل عضلة في الجسم، ومن ثم يُخفف الإنسان من التوتر ويبقى في حالة استرخاء. هل هذا الأمر مُشابه لما يحدث في التأمل الديناميكي؟

إن الاسترخاء وجودي في الأساس، إذ لا يُمكنك الاسترخاء إذا كان موقفك الوجود في الحياة هو التوتر والإجهاد. عند ذلك، لو حاولت الاسترخاء فسيكون أمراً مُستحيلاً. في الواقع، إن محاولة الاسترخاء هي أمرٌ غير منطقي. إن الجهد في حد ذاته مُعادي للاسترخاء. لا يُمكنك أن تسترخي، وإنما يُمكنك أن تكون مُسترخياً فقط.

إن وجودك مُعاد للاسترخاء، فالاسترخاء يعني أنك غير موجود،

ولا يُمكن لأيّ جهد من طرفك أن يجعلك غير موجود، بل إنّ كلّ جهد يُعزز وجودك. كلّ ما تفعله سيكون تصرفاً يزيد جهدك، ويجعلك أكثر كثافة وتبلوراً.

بهذا المعنى، لا يُمكنك الاسترخاء، فالاسترخاء يُمكن أن يأتي عندما لا تكون موجوداً فقط. إنّ فعلك هو تعبير عن وجودك، وجهدك هو امتداد لك.

أنت تُعتبر مُسترخياً في تلك اللحظة عندما لا تكون موجوداً. إنّ وجودك هو التوتر والجهد. أنت لا تستطيع أن تتواجد دون إجهاد، بل أنت التوتر ذاته.

يبدأ التوتر مع الرغبة بشيء ما ليس موجوداً لديك. هذا التوتر هو بين الماضي والمستقبل، إذ تُصبح جسراً بين قطبين يتواجد الجهد مكان التقائهما. إنّ الإنسان هو الجسر، جسر الرغبات، وهو جسر يُشبه قوس قزح، وليس جسراً صلباً، لأنّه يُمكن أن يتبخّر ويختفي. عندما أقول إنّ الاسترخاء وجودي فأنا أقصد أن تفهم التوتر، وألا تفعل أيّ شيء معه. إفهمه فقط.

تستطيع أن تفهم التوتر والضغط والجهد، ولكن لا يُمكنك أن تفهم الاسترخاء، فهذا أمرٌ مُستحيل. يُمكنك أن تفهم الجهد فقط، يُمكنك أن تفهمه كما هو، من أين يأتي وكيف وبسبب ماذا يتواجد. إفهم الجهد والتوتر تماماً، وفي اللحظة عندما تفهمه، يتم إنشاء لحظات دون توتر، يسترخي فيها كلّ كيانك وليس جسمك فقط.

في الواقع، إنّ إرخاء الجسم ليس عملية صعبة، ولكنّ الأمر أصبح

صعباً مع تطوّر الحضارة، التي ضيّعت الاتصال مع الجسم. نحن لا نتواجد في الجسم، وإنما نتواجد في الدماغ والعقلية على نحو أساسي.

إنك لا تحبّ بمشاركة جسدك، وإنما تحبّ بتفكيرك، ويتبعك جسدك مثل ثقل ميت. عندما تلمس شخصاً، لا تلامس الجسد لأنك لا تشعر به. إن ما يُريد أن يتلامس هو الأدمغة والتفكير، وبما أنها غير قادرة أن تتلامس، تقوم الأجساد بذلك، ولكن لا تنشأ وحدة عن ذلك. إن الأجساد ميتة فكيف تستطيع أن تتعانق؟ إنه عناق بين جثتين ميتتين. إنها تقترب من بعضها البعض على نحو وثيق، ولكنها في الواقع ليست قريبة أبداً. إن التقارب والألفة يُمكن أن يحدثا فقط إذا كنت موجوداً في الجسم، بل في داخله.

نحن متواجدون خارج أجسامنا مثل الأشباح، موجودون حول الجسد وقربه، ولكننا لا نتواجد أبداً داخله، وكلما أصبح الإنسان أكثر تحضراً، أصبح أقلّ اتصالاً مع الجسد. لقد فقد الاتصال، ولهذا السبب يكون الجسد مُتوتراً.

يمتلك الجسد آلية تلقائية من أجل الاسترخاء. عندما يتعب الجسد، يستلقي في السرير، بيد أنك غير متواجد في الجسد، ولذلك لا يستطيع الاسترخاء. يجب أن نتواجد في الجسد، وإلا توقفت الآلية التلقائية عن العمل، فهي لا تستطيع أن تعمل دون تواجده. إن الجسد يحتاجك، فهو لا يستطيع أن ينام من تلقاء نفسه. لقد ضاع النوم وفقد الاسترخاء، لأن الاتصال مع الجسد مفقود.

أنت غير موجود في الجسد، وهو لا يستطيع أن يعمل على نحو كاف، ولا يستطيع التصرف وفقاً مع حكمته الخاصة. هناك حكمة

فطرية وراثية كامنة في الجسد منذ قرون، ولكن بما أنك غير موجود
ينشأ التوتر. ما عدا ذلك فإن الجسد المادي في الأساس يعمل تلقائياً،
وما عليك سوى أن تكون متواجداً فيه. إن وجودك ضروري، وعند
ذلك يبدأ الجسد بالعمل.

إن أدمغتنا مليئة جداً بالتوتر، لأنك دائماً تخلق البلبلة. على سبيل
المثال، فإن الشخص الذي يُفكر في الجنس، يخلق الارتباك ويُنشئ
البلبلة، لأن الجنس ليس مادة للتفكير، ومركز التفكير ليس مُخصصاً
من أجل ذلك. يمتلك الجنس مركزاً خاصاً به، ولكنك تنقل عمل
المركز الجنسي إلى تفكيرك ودماعك. عندما تُحب، تُفكر في الحب
ولا تشعر به، لأن مركز المشاعر والعواطف لا يعمل لديك.

كلما كان الإنسان أكثر تحضراً، كان مركزه الفكري أكثر اجتهاداً
وتوتراً، وبقيت المراكز الأخرى دون عمل، وهذا يخلق التوتر أيضاً،
لأن المركز الذي يجب أن يعمل، وتوجد فيه الطاقة اللازمة من أجل
ذلك، يبقى دون عمل ولا استثمار، وهذا يخلق توتراً شديداً من جراء
الطاقة الفائضة غير المُستغلة المُتراكمة فيه.

يعمل المركز الذهني أكثر من طاقته، بل ربّما يُجبره الإنسان على
أن يشعر، مع أنه لا يستطيع أن يفعل ذلك. لا يستطيع الدماغ أن
يشعر، بل يستطيع أن يُفكر فقط، وفئة التفكير مُختلفة تماماً عن فئة
الشعور، وليس فقط مُختلفة وإنما مُتعاكسة تماماً. يختلف منطق
القلب عن منطق الدماغ تماماً.

يمتلك الحب طريقة خاصة في التفكير، ولكنها ليست من
الدماغ. يضطرّ الدماغ أن يقوم بشيء لم يُصمم له، مما يزيد من
الضغط عليه، ويخلق التوتر والاجهاد. إن الأمر مُشابه للوضع عندما

يعمل الأب عمل الطفل، ويعمل الطفل عمل الأب. إنها قصة متشابهة عندما يخلق التفكير وجوداً خاصاً به. إذا فعل كل مركز ما عليه أن يفعله يحين وقت الاسترخاء.

إن التفكير ليس هو المركز الوحيد، ولكن بما أننا نتصرف كما لو أنه هكذا، فقد دمّرنا كل الصمت، وكل علاقة هادئة تجاه الحياة، وكل الانسجام والتوازن بين الإنسان والكون. يجب أن يعمل الدماغ، فلديه مجالات ولكنها محدودة جداً، وهو يحمل فوق طاقته، لأن كل أنظمة التعليم متوجهة فقط في اتجاه هذا المركز الواحد، إذ تُعلم الناس كما لو أنهم لديهم مركز واحد فقط هو الدماغ المشغول بالتحليل الرياضي والاحتمالات الأفضل.

إن الحياة ليست فقط عقلانية، بل على العكس من ذلك، هناك جزء كبير من الحياة غير عقلائي. إن العقلانية مثل جزيرة صغيرة مُضاءة في محيط واسع ومُظلم وغامض من اللاعقلانية. تختبئ هذه الجزيرة في محيط عظيم من الأسرار.

يبقى الجزء المُضاء جزءاً، ولا يُمكن أن يكون الكل، ولا أن يُعتبر كلاً، وإلا ستكون النتيجة هي التوتر والإجهاد. إن الجهول سيأخذ حقه وكذلك اللاعقلاني.

يُمكن رؤية نتيجة هذا في الغرب المُثقل بمركز واحد هو الدماغ العقلاني، حيث تنتقم اللاعقلانية الآن وتأخذ حقتها، ومن خلال عملية الصراع والانتقام يتكسر النظام كله، وتثور الأشياء الفوضوية والجائحة والمُتمردة وغير المنطقية، ويتجلى ذلك في الموسيقى والرسم وأي أشياء أخرى. إن اللاعقلاني يثار لنفسه ويضع النظام القائم في مكانه الحقيقي.

إن العقلانية ليست الكل، وعندما تُجبر على أن تكون الكل، يعمّ التوتر في كلّ كيان الإنسان، ثمّ يُغطي الثقافة بأكملها، إذ أنّ تلك القوانين التي تنطبق على الفرد، تُؤثر على الثقافة ككل وعلى المجتمع كله. يجب فهم هذه القوانين، وكنتيجة لهذا الفهم تبدأ التغيرات فيك، ويُصبح هذا الفهم تحوّلاً.

لقد أصبح الجسد مُتوتراً لأنك غير متواجد فيه، وأصبح الدماغ مُتوتراً، لأنك أجهدته وحملته فوق طاقته، بيد أنّ روحك لا تحمل أيّ جهد أبداً. أنا أقسم الإنسان إلى جسم ودماغ وروح من أجل التوضيح، ولكنّه في الحقيقة ليس مُنفصلاً، وهذه الحدود غير موجودة في الواقع، ولكنها مُفيدة إذ تُساعدك على الفهم.

إنّ مملكة الروح لا تحمل أيّ جهد ولا أيّ توتر، ولكنك غير مُتصل معها. إنّ الإنسان الذي ليس على اتصال مع جسمه، لا يستطيع أن يكون على اتصال مع روحه، لأنها منطقة أكثر عمقاً. إذا لم تكن على اتصال مع حدودك الخارجية، فلا يُمكنك أن تكون على اتصال مع مراكز الداخلية.

إنّ المنطقة الثالثة الروحية في حالة استرخاء، وهي كذلك في أيّ وقت. في الواقع، سيكون أكثر دقة لو قلنا إنّ المنطقة الروحية هي منطقة الاسترخاء، فليس هناك توتر، لأنّ أسباب التوتر لا يُمكن أن تتواجد في هذه المساحة. لا يستطيع الإنسان أن يتواجد دون المجال الثالث. يُمكنك نسيان ذلك، ولكنك لا تستطيع العيش دونّه، لأنك الروح قبل كلّ شيء. هذا هو وجودك النقي وكيونتك الصافية.

أنت لا تعي الروحانية لأنه هناك الكثير من التوتر في جسمك ودماغك. إذا كنت مرتاحاً في مساحات الجسد والتفكير، فستعرف

تلقائياً النعيم الروحي الذي سيأتيك لأنه أصلاً في انتظارك.

إنّ كلّ اهتمامك مُنحصر في الأمور البدنية والفكرية إلى درجة أنّك لا تُعير الروحانية أيّ اهتمام. عندما يكون الدماغ والجسم غير مُتوترين فقط، يُمكن لك أن تتعمق في الروحانية، وتعرف نعيمها ونشوتها. لا يُمكن أن تكون الروح مُتوترة أو مُجهدّة، فهذا شيء مُستحيل بالنسبة إليها. ليس هنالك توتر روحي وإنّما هناك اجهاد بدني واجهاد فكري فقط.

لقد أنشأ التوتر الجسدي أولئك الذين كانوا يعظون بإسم الدين ضدّ الجسد، ويخطبون عن ضرورة اهماله. لقد أكّدت المسيحية في الغرب أنّها مُعادية للجسد، وتمّ انشاء فصل كاذب وفجوة وهمية بينك وبين جسمك، مما جعل موقفك كلّهُ في الحياة يُؤدّد التوتر، فلا تستطيع الأكل باسترخاء، ولا النوم بهدوء واسترخاء، وأصبحت كلّ حركة جسدية مُتوترة ومشدودة، وأصبحت لا تقدر على العيش دون فكرة أنّ الجسم عدوك، وأنّه يجب أن تبقى وتتعايش مع هذا العدو، مما يُسبب التوتر الدائم. أنت لا تستطيع أبداً أن تسترخي.

إنّ الجسم ليس عدوك، وهو ليس في حالة غير ودية، أو في حالة لا مبالاة بك أبداً. إنّ وجود الجسم في حدّ ذاته هو نعيم ونشوة، ومُجرّد أن تتقبل الجسد على أنّه هدية إلهية، تعود إلى الجسم كي تُحبّه وتشعر به، وتُدقق بحواسه الخمس!

لا يُمكنك أن تشعر بجسم إنسان آخر، ما لم تشعر بجسدك. لا يُمكنك أن تُحبّ جسد شخص آخر، إذا كنت لا تُحبّ جسدك، هذا أمرٌ مُستحيل. لا يُمكنك أن تهتمّ بجسد شخص آخر ما لم تهتمّ بجسدك، ولكن لا أحد يهتمّ بجسده! ربّما تقول إنّك تهتمّ

بجسدك، ولكنني أصرّ أنه لا أحد يهتمّ بجسده! حتّى لو كان يبدو أنّك تهتمّ به، ولكن الحقيقة غير ذلك، فأنت تهتمّ بشيء آخر، وهو رأي الآخرين ونظرتهم. لم يسبق أنّك اهتممتّ بجسمك ولا أحيته من أجل ذاتك. إذا كنت لا ترغب في ذلك، فلا يُمكنك أن تكون في الجسم.

عندما تُحبّ جسمك ستشعر باسترخاء لم تشعر به من قبل أبداً. إنّ الحب يُساعد على الاسترخاء، وعندما يكون هنالك حب، يكون هناك استرخاء. إذا كنت تُحبّ شخصاً ما، وكان بينك وبينه حب ومودة فستأتي أنغام الاسترخاء، ويُصبح الاسترخاء موجوداً وسهلاً.

إذا كنت مُرتاحاً مع شخص فهذه العلامة الوحيدة عن الحب. إذا كنت لا تستطيع أن تسترخي مع شخص فأنت لا تُحبه، ويُصبح الآخر بمثابة عدو قريب دائماً منك، وهذا سبب قول «سارتر»: «إنّ الآخر هو الجحيم». هذه هي جحيم «سارتر» ولا يُمكن أن يكون الأمر خلاف ذلك. عندما لا يكون هناك حب مُزدهر بين اثنين، يُصبح الآخر جحيماً، بينما لو أزدهر الحب بين اثنين، يُصبح الآخر هو الجنة. إنّ ما يُحدد هل الآخر جحيم أو جنة، هو أزهار الحب أو عدمه بينك وبين هذا الآخر.

عندما تُحبّ يأتي الصمت، وتُفقد اللغة، وتُصبح الكلمات لا معنى لها. لديك الكثير ممّا تقوله ولا تقول شيئاً في الوقت نفسه. يلفك الصمت، وفي هذا الصمت يزدهر الحب، وعند ذلك أنت مُرتاح ومُسترخ. ليس هنالك ماضٍ في الحب ولا مُستقبل. يتواجد الماضي عندما يكون الحب قد مات، ويبقى لك أن تتذكر ذلك الحب الميت فقط. إنّ الحب الحي لا يتذكره الناس أبداً، فهو حبّ حيّ،

حيث لا تبواجد فواصل كي يتذكر الإنسان هذا الحب. يعيش الحُبّي الوقت الحاضر، حيث لا مُستقبل ولا ماضٍ.

إذا كنت تُحبّ شخصاً، فلستَ في حاجة إلى التظاهر بذلك، بل يُمكنك أن تكون ما أنت عليه، ويُمكنك رمي قناعك والاسترخاء. عندما تُحبّ ليس عليك أن ترتدي قناعاً. بينما عندما لا تُحبّ فأنت متوتر في كل لحظة بسبب وجود الآخر، وعليك أن تتظاهر وتكون في حالة تاهب للهجوم أو الدفاع، فالمسألة معركة وصراع، وهذا لا يُعطيك مجالاً للاسترخاء أبداً.

إنّ نعيم ونشوة الحب هي نشوة ونعيم الاسترخاء لا أكثر ولا أقل، إذ يُمكنك أن تكون ما أنت عليه. بهذا المعنى، يُمكنك أن تكون عارياً كما أنت. ولا داع إلى القلق بشأن نفسك، ولا حاجة إلى التظاهر. يُمكنك أن تكون منفتحاً وحساساً ومُتقبلاً وهذا يجعلك تسترخي تلقائياً.

يحدث الشيء نفسه إذا كنت تُحبّ جسدك، إذ يُمكنك الاسترخاء والعناية به. إنّها فكرة جيدة أن تكون في حالة حبّ مع جسدك، وهذا ليس نرجسية، بل في الواقع، هذه الخطوة الأولى نحو الروحانية.

هذا سبب أن التأمل الديناميكي يبدأ من الجسم. عندما يتعزز التنفس يتوسّع التفكير ويتوسّع الوعي، ويُصبح الجسم كله اهتزازاً وارتعاشاً وكائناً يمتلئ بالحياة، ويُصبح من الأسهل الآن القيام بقفزة، ويُصبح التفكير عقبة على نحو أقل، ويُمكنك أن تُصبح طفلاً مرة أخرى، تقفز وتنبض بالحياة، وتُشعّ بالحيوية، وتنعدم الشروط الفكرية التي تحظر وتقمع.

إنّ جسمك ليس مشروطاً مثلما هو دماغك وتفكيرك. تذكر أنّ دماغك مشروط، ولكنّ جسمك ما يزال جزءاً من الطبيعة. إنّ جميع الأديان والمفكرين الدينيين «الذين كانوا في الجوهر يتبعون الدماغ»، كانوا ضدّ الجسم، لأنّه عندما يظهر الجسد مع مشاعره، يختفي الدماغ مع اشتراطاته. هذا سبب أنّهم كلّهم يخافون من الجنس، لأنّه عند ممارسته يختفي التفكير المشروط، ويتوقف الدماغ عن العمل. ويصبح الإنسان جزءاً من الكرة البيولوجية الكبيرة، والمحيط الحيوي، ويصبح واحداً معها.

إنّ الدماغ دائماً ضدّ الجنس، لأنّ الجنس هو الشيء الوحيد في الحياة اليومية الذي قد يرتفع صوته ضدّ الدماغ والتفكير. أنت تُسيطر على كلّ شيء، ولكن يبقى شيء واحد غير مُنضبط، وبالتالي فإنّ الدماغ إلى حدّ كبير ضدّ الجنس، لأنّه هو الرابط الوحيد بينك وبين الجسد. لو كان من الممكن رفض الجسد تماماً، لأصبحتَ كائناً دماغياً على نحو كامل وليس جسداً.

إنّ الخوف من الجنس هو في الواقع خوف من الجسد، لأنّه في الجنس يُصبح الجسم كله مُمتلئاً بالاهتزاز والحيوية والقوة والطاقة، وحالما يُسيطر الجنس على الجسم، يتراجع التفكير على نحو كامل ويختفي، ويُهيمن التنفّس، الذي يُصبح قوياً وحيوياً.

هذا سبب أنّني أبدأ التأمل بالتنفّس، فعندما تتنفس، تبدأ بالشعور بجسمك كلّه وبكلّ زاوية فيه، ويحلّفي جسمك موسم الفيضان، وتُصبح واحداً معه، ويصبح لديك فرصة للقيام بالقفزة.

إنّ القفزة التي يقوم بها الإنسان في الجنس صغيرة جداً، في حين

أن القفزة التي يقوم بها في التأمل كبيرة. يقفز الإنسان في الجنس في شخص آخر، ولكن قبل هذه القفزة يجب أن تكون واحداً مع جسمك، وخلال القفزة عليك أن تتوسع على نحو أكبر في الجسد الآخر، وعلى وعيك أن يخرج خارج حدود جسمك. في التأمل أنت تقفز من جسدك إلى جسد الكون الكلي وتصبح واحداً معه.

إن الخطوة الثانية من التأمل الديناميكي هي خطوة التنفيس «كاتارسيس». أنت لا تحتاج فقط إلى أن تتحدّ مع الجسم، ولكن يجب أن ترمي كلّ التوتر المتراكم في جسمك. ينبغي أن يصبح الجسد خفيفاً، وغير مثقل، ولذلك ينبغي أن تكون الحركة نشيطة وحيوية إلى أكبر حدّ ممكن. عند ذلك يصبح كلّ شيء ممكناً مثلما رقصة الدراويش الصوفية. إذا كانت حركاتك حيوية وممتلئة بالقوة والطاقة، تأتي لحظة تفقد فيها السيطرة، وهذه اللحظة هي المهمة! يجب ألا تتحكم لأنّ محاولة السيطرة والتحكّم عقبة. إن قدرتك على السيطرة والتحكّم ودماعك عقبات يجب تجاوزها.

تابع الحركة! عليك أن تبدأ، وسيأتي الوقت الذي تغلب فيه على نفسك. أنت تظنّ أنك فقدت السيطرة. أنت على الحافة، ويُمكنك الآن تحقيق القفزة. لقد أصبحت الآن طفلاً من جديد. لقد عدتّ مرة أخرى ورميت كلّ الشروط، وأصبحت لا تقلق بشأن أيّ شيء، ولا بشأن ما يعتقد الآخرون. لقد تمّ رمي كلّ ما وضعه المجتمع فيك، وأصبحت جزءاً راقصاً في الكون.

عندما ترمي كلّ شيء في المرحلة الثانية من التأمل الديناميكي، عندها فقط يُمكن أن تبدأ المرحلة الثالثة. لقد ضاعت الهوية الخاصة

بك، وتدمرت صورتك لأن كل شيء تعرفه عن نفسك ليس أنت، وإنما هو مجرد تسميات. لقد قالوا لك إنك «هذا» أو «ذاك»، وأصبحت تتماهى مع ما يقولون. في الحركة الطاقية وفي الرقص الكوني تذوب كل التماهيات والاندماجات والمظاهر والأقنعة، وتُصبح للمرة الأولى كما كان من المفترض أن تكون عندما وُلدت، ومع هذه الولادة الجديدة تُصبح شخصاً جديداً.

الكونداليني

استيقاظ الطاقة الحيوية

مع أن أيّ معرفة عن «الكونداليني»، أو طرق الطاقة الحيوية المرتبطة بـ «الايروتيريك»، والتي تُعرف بالطرق الداخلية هي معرفة مُعممة، بيد أن هذه المسارات الطاقية مُختلفة عند كلّ شخص، وليست مُتشابهة في الأساس بين الناس المُختلفين. إنّ الحياة الداخلية الخاصة لدى كلّ إنسان شخصية جداً، وعندما تحصل على شيء من خلال المعرفة النظرية، فلن تُساعدك هذه المعرفة بل قد تُعيقك، لأنّها ليست عنك. أنت تعرف عن نفسك فقط عندما تذهب إلى داخلك.

هناك مراكز طاقة «شاكرات»، ولكن عددها مُختلف عند كل شخص، فقد تكون سبعة عند شخص، وتكون تسعة عند شخص آخر، وقد تكون أكثر أو أقل، وهذا سبب إنشاء العديد من التقاليد المُختلفة. يتحدّث البوذيون عن تسع شاكرات، ويتحدّث الهندوس عن سبع شاكرات، ويتحدّث التيبتيون عن أربع، وجميعهم على حق.

إنّ جذر الكونداليني، أي القناة التي تمر من خلالها طاقة

الكونداليني مختلف أيضاً بين الأفراد. كلما ذهبتَ أعمق إلى الداخل، كنتَ أكثر فردية. على سبيل المثال، إنَّ الوجه هو الجزء الأكثر فردية في جسمك، وفيه العينان وهما أكثر فرادة. إنَّ الوجه هو أكثر حياة من أيِّ جزءٍ آخر من الجسم، وهذا سبب أنَّ الوجه يحمل معالم الفردية. ربّما لم تلاحظ أنه في سن مُعينة في بداية سن البلوغ، يبدأ وجهك يأخذ شكلاً تحتفظ به طوال حياتك على نحو أكثر أو أقل. قبل سن البلوغ يختلف الوجه بقوة، ولكن مع سن البلوغ يتمّ تثبيت فرديتك وتنظيم شخصيتك، ويصبح الوجه الآن شيئاً ثابتاً.

إنَّ العيون أكثر حياة من الوجه، وهي أكثر فردية إذ تتغيّر كل لحظة، وما لم يصل الإنسان إلى التنوير، فلن تثبت أبداً. إنَّ التنوير هو نوع آخر من النضج.

منذ البلوغ تثبت ملامح الوجه، ولكن هناك نضج آخر عندما تثبت نظرة العيون. لا يُمكنك مشاهدة أيِّ تغيّر في عيون «بوذا»، إذ يهرم جسده ويموت، ولكنَّ عيناه يبقيان نفسيهما، وهذه واحدة من علامات أنَّ الإنسان وصل إلى «النيرفانا» والسكينة. إنَّ العينين هما الشيء الوحيد الذي يستطيع الإنسان المُقابل أن يعرف من خلاله ما إذا كان الشخص وصل إلى العرفان، فهما لن يتغيّرا أبداً بعد الآن. كلُّ شيء يتغيّر، ولكنَّ العيون تبقى نفسها، فالعيون هي تعبير عن العالم الداخلي.

بيد أن «الكونداليني» أعمق

لا تُساعد أيّ معرفة نظرية. عندما يكون لديك المعرفة النظرية، تبدأ في تطبيقها على نفسك، وتبدأ برؤية الأشياء بطريقة تتطابق مع

لما درسوك إياه، ولكنتها قد لا تتطابق مع الحالة الفردية الخاصة بك، وهنا ينشأ الكثير من الارتباك.

يمكن الشعور بالشاكرات، وليس «معرفة» أشياء عنها. يجب أن تشعر، ويجب أن تُرسل مجسات إلى الداخل. عندما تشعر بمراكز الطاقة «الشاكرات» عندك، و«الكونداليني» الخاصة بك ومرورها، عندها يُصبح الأمر مُقيداً، وإلا فإن الأمر لا طائل منه. في الواقع، قد تكون المعرفة مُدمرة جداً بالنسبة إلى العالم الداخلي. كلما تراكمت المعرفة أكثر، شعر الإنسان على نحو أقل بالحاضر، وبالأشياء الحقيقية الأصيلة.

أنت تبدأ بإسقاط ما تعرفه على نفسك، فعندما يقول شخص ما: «إن الشاكرات موجودة ومكانها هنا» تبدأ أنت في استشارة رؤية الشاكرات في هذا المكان، مع أنها قد لا تكون هنا أبداً، ولكنك تقوم بإنشاء شاكرات وهمية في المكان. إن الدماغ لديه القدرة على إنشاء أشياء وهمية كثيرة. يُمكنك إنشاء شاكرات وهمية، ومن ثمّ بفضل خيالك يبدأ تدفق معين بالجريان، ولا يكون طاقة «كونداليني» حقيقية، وإنما مجرد شيء وهمي مُزيف، شيء يُشابه النوم.

إذا كنت تستطيع أن ترى المراكز وتخلق «كونداليني» وهمية، يُمكنك عند ذلك إنشاء أي شيء تُريده، ثمّ يتبع ذلك تجارب وهمية، مما يعني أنك تبني عالماً زائفاً تماماً داخلك. وكما هو العالم الخارجي وهمي، كذلك العالم الذي يُمكن أن تخلقه داخلك وهمي أيضاً.

ليس كل ما في الداخل صحيح أو حقيقي بالضرورة، لأنّ التخيل في الداخل أيضاً. إنّ الدماغ لديه قدرة قوية جداً على رؤية الأحلام، وخلق الوهم والقيام بإسقاطات. هذا سبب أنه من الجيد أن تتحرك

في التأمل دون أي معرفة عن «الكونداليني» و«الشاكرات». قد تتعثر بهذه الأمور وقد تشعر بشيء منها وعندها إسأل فقط. ربما تشعر كيف تعمل «الشاكرا»، ولكن دَع الشعور يظهر أولاً. ربما تشعر أن الطاقة ترتفع، ولكن اشعر أولاً. لا تتخيّل، ولا تُفكّر في ذلك، لا تقم بأي جهد فردي كي تفهم مسبقاً. لا تحتاج إلى أي معرفة مُسبقة، لا تحتاج إلى المعرفة، بل هي مؤذية من حيث كونها عقبة.

هناك شيء آخر: إن «الكونداليني» و«الشاكرات» لا تنتمي إلى التشريح الجسدي، ولا إلى علم وظائف الأعضاء، بل تنتمي إلى الجسد الأثيري («سوكشنا شاريرا»)، وليس إلى الجسم الكثيف. بالطبع، هناك في علم وظائف الأعضاء والتشريح نقاط مُوافقة للشاكرات، إذا كنت تشعر بالشاكرا من الداخل، عندها فقط يمكنك أن تشعر بالنقطة المقابلة لها جسدياً، وخلاف ذلك، يمكنك فتح الجسم كله، ولن تجد شيئاً يُشابه «الشاكرا» أبداً.

كل الأحاديث، وكل ما يُسمّى الإثباتات العلمية بأن الجسم الكثيف يحتوي على شيء مثل «الكونداليني» و«الشاكرات» ما هو إلا نوع من الهراء الكامل. هناك نقاط مُقابلة، ولكن يُمكن أن تشعر بهذه النقاط فقط عندما تشعر بـ «الشاكرات» الحقيقية. إن تشريح جسديك لن يُعطي أي شيء، لأن الأمر لا علاقة له بعلم التشريح أبداً.

هناك شيء إضافي: ليس بالضرورة أن تمرّ من خلال الشاكرات، ليس من الضروري! يمكنك ببساطة تجاوزها. ليس ضرورياً أيضاً أن تشعر بالكونداليني قبل الوصول إلى التنوير. هذه الظاهرة مُختلفة جداً عما كنت تُفكر فيه. أنت تشعر بالكونداليني ليس لأنها ترتفع،

بل لأنّ المكان الذي تمرّ منه الكونداليني ضيق، فلو كان المكان خال تماماً، لتدفقت الطاقة ولم تكن لتشعر بها.

أنت تشعر بالكونداليني إذا كان هناك ما يمنعها، وعندما تتدفق الطاقة صعوداً ويكون في طريقها عقبة ما. إنّ الشخص الذي يشعر بالكونداليني هو شخص يمتلأ بالخواجز، وهناك الكثير من العقبات في طريق مرور طاقة الكونداليني داخله مما يمنعها من التدفق.

عندما يكون هناك مقاومة، تشعر بالكونداليني. لا يُمكنك أن تشعر بالطاقة مباشرة، إذا لم يكن هناك أيّ مقاومة. إذا حركت يدي، وليس هناك مقاومة، فلن أشعر بالحركة. إنّنا نشعر بالحركة بسبب مقاومة الهواء، ولكننا نشعر بها مع مقاومة الهواء أقل بكثير ممّا لو كانت المقاومة من حجر، فعندها نشعر بالحركة على نحو أقوى. في الفراغ لا يشعر الإنسان بالحركة على الإطلاق، فالأمر نسبي.

لم يتكلّم «بوذا» أبداً عن الكونداليني، وليس لأنّه لم يكن في جسده طاقة الكونداليني، ولكن لأنّ القناة كانت نظيفة ونقية ولم يكن هناك مقاومة، حتّى أنّه لم يشعر بها. لم يتكلّم «مهافيرا» أبداً عن الكونداليني، وبسبب هذا، تكوّنت فكرة خاطئة جداً، فاعتقد الجاين «أتباع مهافيرا» أنّ الكونداليني هي هراء تماماً وأنّه لا يوجد شيء من هذا القبيل. يرجع الأمر إلى حقيقة أنّ «مهافيرا» نفسه لم يشعر بالكونداليني، مما جعل الجاين يرفضون خلال خمسة وعشرين قرناً من التقاليد هذا الأمر، ويقولون إنّّه لا وجود لطاقة الكونداليني. إنّ سبب عدم تحدّث «مهافيرا» عن هذه الطاقة مختلف تماماً، فهو لم يشعر بها قط، لأنّه لم يكن هنالك عقبات ولا خواجز في جسده.

من أجل ذلك، ليس ضرورياً أن تشعر بالكونداليني، بل قد لا

تشعر بها على الإطلاق. إذا كنت لا تشعر الكونداليني، فسوف تتجاوز الشاكرات، لأنّ عمل الشاكرات ضروري فقط من أجل القضاء على العقبات، وليس لأيّ هدف آخر.

عندما يكون هناك عقبات تصطدم الكونداليني بها، تبدأ أقرب شاكرا بالتحرك بفضل الكونداليني المتوقفة، وتُصبح حيوية. تبدأ الشاكرا بالتحرك بفضل الكونداليني المتوقفة وتتحرك بسرعة إلى درجة تُولد طاقة خاصة تُدمر هذه العقبات.

إذا كانت القناة نظيفة، فلا تحتاج إلى أيّ شاكرا، ولن تشعر بأيّ شيء. في الواقع، تُوجد الشاكرات فقط من أجل مساعدتك، فعندما تصطدم الكونداليني بأيّ عقبة، تكون المساعدة قريبة دائماً. إنّ الشاكرا الأقرب تستقبل الطاقة التي يقف بطريقها أيّ مانع، فالطاقة التي لا يُمكن أن تصعد علواً تعود وتهبط وتنخفض مرة أخرى، ولكن قبل أن تسقط، تستقبلها أقرب شاكرا على نحو كامل، وتبدأ الكونداليني بتحريك هذه الشاكرا، وبفضل هذه الحركة تُصبح الطاقة أكثر حيوية وأكثر نشاطاً، وعندما تعود إلى العقبة أو الحاجز، تكون قادرة على التغلب عليها. من أجل ذلك تُعتبر الشاكرات أجهزة مُساعدة فقط.

إذا تحركت طاقة الكونداليني دون أيّ عقبات، فلن تشعر بأيّ من الشاكرات. هذا سبب أنّ بعضهم يشعر بتسع شاكرات، وبعضهم الآخر بعشرة شاكرات، وشخص ثالث يشعر بثلاث أو أربع شاكرات أو شاكرا واحدة أو لا يشعر بأيّ شاكرا. يعتمد الأمر على الفرد، في الواقع، هناك عدد لا حصر له من الشاكرات، ومقابل كلّ حركة وكلّ خطوة من الكونداليني هناك شاكرا قريبة، وعلى استعداد

للمساعدة دائماً، وإذا كانت الطاقة في حاجة إلى مساعدة، فستكون المساعدة قريبة.

من أجل هذا السبب أنا أصرّ على أن المعرفة النظرية لا طائل منها، فالتأمل على هذا النحو لا يتعلّق بالكونداليني. إذا ظهرت الكونداليني في حدّ ذاتها فهذه مسألة مختلفة، ولكنّ التأمل ليس لديه علاقة بذلك أبداً. يُمكن أن نشرح التأمل دون أن نذكر ولا أيّ شيء عن الكونداليني، فلا حاجة إلى ذلك، بل إنّ ذكر الكونداليني يخلق المزيد من الصراع، الذي يتطلب تفسيراً. يُمكن تفسير التأمل مباشرة، ولا داعي إلى القلق حول الشاكرات. يجب أن يبدأ الإنسان مع التأمل، وإذا كانت القناة مغلقة يُمكن أن يشعر بالكونداليني والشاكرات، ولكنّ هذا أمر غير مقصود أبداً، والقلق حول هذا الموضوع غير ضروري أبداً.

كلّما كانت الطريق أعمق، كانت غير طوعية. أنا أستطيع تحريك ذراعي وهذا عمل طوعي، ولكن لا يُمكن أن أُحرّك دمي. يُمكن أن أحاول، وقد يستطيع الإنسان بعد سنوات وسنوات من التدريب التحكّم بدورته الدموية من خلال ممارسة «هاتها يوجا» مثلاً. قد يصل الإنسان إلى ذلك، وليست المسألة مُستحيّلة، ولكنّها غير مُجدية. إنّ اتفاق ثلاثين عاماً من التدريب فقط من أجل التحكّم والسيطرة على حركة الدم أمرٌ لا طائل منه ومسألة غبية، لأنّ هذا التحكّم لا يُقدّم أيّ شيء. إنّ الدورة الدموية غير ارادية ولا حاجة هنا لإرادتك. أنت تأكل، وحالما يدخل هذا الطعام في الداخل، لا يعود هنالك حاجة لإرادتك، فسوف تستلم الأمر آلياً البدن الخاصة بكالتي تفعل كلّ شيء مطلوب. إنّ نومك غير ارادي، وكذلك

ولادتك لا إرادية. هذه هي آلية الأشياء اللاإرادية.

إن الكونداليني أعمق بكثير من موتك ومن ميلادك، وأعمق من دمك، لأن الكونداليني تنتشر وتدور في جسمك الثاني. يدور الدم في جسمك المادي، بينما تدور الكونداليني في جسمك الأثيري، وهي لا إرادية على نحو مطلق، ولا تستطيع حتى «هاتها يوغا» أن تفعل أي شيء إرادي معها.

يجب الدخول في التأمل، وعندما تبدأ الطاقة بالتحرك. يجب أن تقوم بالتأمل، وعندما تتعمق فيه تبدأ الطاقة الداخلية بالتحرك إلى الأعلى، فتشعر بتغير في التيار، وتشعر بأشياء متنوعة تدل من خلال الحالة الفيزيولوجية على هذا التغير.

على سبيل المثال: عادة ما تكون علامة الصحة فيزيائياً أن قدميك دافئتان ورأسك بارد. من وجهة نظر البيولوجيا هذه علامة الصحة. عندما يحدث العكس، وتكون القدمان باردتين والرأس ساخناً، فهذا يعني أن الإنسان مريض. في الوقت نفسه نلاحظ أنه عندما تدفق الكونداليني إلى الأعلى تصبح القدمان باردتين.

في الواقع، إن حرارة القدمين ليس إلا علامة على تدفق الطاقة الجنسية إلى الأسفل. عندما تبدأ طاقة الحياة بالتدفق إلى الأعلى، تتبعها الطاقة الجنسية، فتصعد إلى الأعلى مما يجعل القدمين باردتين، والرأس ساخناً. من وجهة نظر علم الأحياء «البيولوجيا» من الأفضل أن تكون القدمان أكثر دفئاً من الرأس، ولكن روحياً يكون الأمر أكثر صحة عندما تكون القدمان أبرد من الرأس، لأن ذلك علامة على تدفق الطاقة إلى الأعلى.

عندما تبدأ الطاقة بالتدفق صعوداً، قد تظهر مجموعة متنوعة من الأمراض، لأنك كسرت الأداء الطبيعي لحيوية الجسم. لقد تُوفي «بوذا» وهو مريض جداً، وكذلك تُوفي «مهافيرا» مريض جداً، وتُوفي «رامانا مهاريشي» من السرطان، وتُوفي «راماكريشنا» من السرطان، والسبب في ذلك هو اختلال نظام الجسم الحيوي الطبيعي. لقد حاولوا تفسير ذلك من خلال تفسيرات أخرى كثيرة، ولكنها جميعاً مجرد هراء.

لقد اخترع «الجاين» الكثير من القصص، لأنهم لم يستطيعوا أن يفهموا كيف يُمكن أن يكون «مهافيرا» مريضاً، بينما أنا أفكر عكس ذلك، فلا أستطيع أن أفهم كيف يُمكن أن يكون «مهافيرا» في حالة صحة كاملة! لا يُمكن أن يكون كذلك، لأنّ هذه الحياة يجب أن تكون آخر ولادة، ويجب أن يتدمر النظام البيولوجي كلّهُ. يجب أن يتدمر هذا النظام القائم منذ آلاف السنين، ولذلك لم يكن «مهافيرا» يستطيع أن يكون في حالة صحة، بل يجب أن يكون في النهاية مريضاً جداً، وقد كان هكذا فعلاً، ولكن من الصعب جداً بالنسبة إلى أتباعه أن يتصوّروا أنّ «مهافيرا» كان مريضاً.

في تلك الأيام كان هناك تفسير واحد للأمراض فقط. إذا تعرضتَ إلى نوع من المرض، فذلك يعني أنّ الكارما الخاصة بك «أفعالك الماضية» كانت سيئة. إذا مرض «مهافيرا»، فهذا يعني أنّه ما زال تحت تأثير الكارما، وهذا غير ممكن، ولذلك اخترع أتباعه قصة ذكية جداً، فقالوا إنّ «جودالا» مُنافس «مهافيرا» استخدم ضده قوى الشر، بيد أنّ الحقيقة ليست كذلك.

إنّ التدفق الطبيعي البيولوجي هو إلى الأسفل، بينما يكون التدفق

الروحي إلى الأعلى. إن الجسم كله متأقلم على التدفق إلى الأسفل.

ربما تبدأ بالشعور بالكثير من التغيرات في الجسم، ولكن التغيرات الأولى ستحدث في الأجسام الرقيقة. إن التأمل هو ببساطة طريقة من أجل إنشاء جسر بين الجسم المادي والأجسام الرقيقة، وعندما أقول كلمة «التأمل»، فأنا أعني ذلك بالضبط. إذا كنت تستطيع القفز من جسمك المادي فهذا ما يعنيه التأمل. ولكن من أجل القيام بهذه القفزة، أنت في حاجة إلى مساعدة الجسم المادي، الذي يجب أن تستخدمه كلوح القفز أو نقطة الانطلاق.

يُمكنك القيام بالقفز من أي نقطة. من أجل الوصول إلى الحد يستخدمون التجويع. إن الصيام الطويل المُستمر يُوصلك إلى الحافة، إذ يُمكن أن يتحمّل جسم الإنسان عادة صيام تسعين يوماً، وعندما يتم استنزاف الجسم تماماً، واستهلاك كل الاحتياطات المُخزّنة للضرورة، في هذه المرحلة هناك احتمالان إذا لم تفعل شيئاً: إمّا الموت، أو الاستفادة من هذه اللحظة من أجل التأمل والقيام بالقفزة المنشودة.

إذا لم تفعل شيئاً، وواصلت الصيام وتجويع نفسك، يُمكن أن يحدث الموت، وسيكون انتحاراً. لقد جرّب «مهافيرا» الصيام بطريقة أكثر عمقاً من أي شخص آخر طوال تاريخ تطوّر الإنسان، وهو الرجل الوحيد الذي سمح لأتباعه بالانتحار الروحي، إذ سمّاه «سانتهارا» وهي اللحظة على الحافة عندما يكون هناك احتمال من اثنين فقط: خلال لحظة واحدة يُمكنك إما أن تموت أو تقوم بالقفزة. إذا كنت تستخدم أي تقنية يُمكنك القفز. يقول «مهافيرا» إن الأمر ليس انتحاراً، وإنما انفجار روحي كبير. لقد كان «مهافيرا» هو

الشخص الوحيد الذي قال لو كان لديك الشجاعة، يُمكن استخدام الانتحار أيضاً من أجل التقدم والتطور الروحي.

يُمكنك القفز من أيّ حافة. لقد استخدم الصوفية الرقص من أجل ذلك، إذ تكون هناك نقطة في الرقص تشعر فيها أنك لست من عالم الأرض. عندما يرقص الراقص الصوفي الحقيقي، يبدأ الجمهور بالشعور بمشاعر سماوية ليست من عالم الأرض. بفضل حركات الجسد، والحركات الإيقاعية، يبدأ الراقص بالشعور بأنه مُختلف عن الجسد، ومُفصل عنه. إنه يبدأ في التحرك، ولكن ما يُسيطر ويتحكم بعد ذلك هي آلية الجسم اللاإرادية.

إذا بدأت الرقص وأنهيتَه، فقد كان رقصك أمراً اعتيادياً، بيد أنك إذا بدأت وشعرتَ قرب النهاية أو بمكان ما في مُنتصف الرقص أن الرقص أصبح لا ارادياً وخارجاً عن السيطرة، عندها تكون قد وصلت إلى رقص الدراويش. أنت تتحرك بسرعة، فيهتزّ الجسم ويُصبح خارجاً عن السيطرة.

عند هذه النقطة، يُمكن أن تُصاب بالجنون أو تقوم بالقفزة. يُمكن أن تُصاب بالجنون، لأنّ السيطرة والتحكم بحركة الجسم قد انتقلت إلى جهاز الجسم اللاإرادي، فأصبحت الحركة غير طوعية ولا يُمكنك السيطرة عليها، ولا أن تفعل معها أيّ شيء. يُمكن أن تُصاب بالجنون وألا تخرج أبداً من هذه الحركة اللاإرادية. هذه هي النقطة التي فيها إمّا الجنون أو الوصول إلى التأمل المُطلق إذا كنت تعرف تقنية القفز.

هذا سبب أن الصوفية كان يُعرفون على أنهم مجانين. لقد اعتبروهم مجانين وهم عادة فعلياً كذلك. هناك طائفة من البنغال،

تُشبه المتصوفة، اسمها «باول فقيري»، وهم ينتقلون من قرية إلى قرية مع الرقص والغناء. إن كلمة «باول» تعني المجنون، فهؤلاء الناس فقدوا عقولهم فعلياً.

في كثير من الأحيان يحدث الجنون، ولكن إذا كنت تعرف التقنية، فقد يحدث التأمل، فهو يحدث دائماً عند الحافة. هذا سبب أن الصوفيين تحدّثوا دائماً عن «السيوف الحادة». قد يحدث الجنون أو التأمل، وتستخدم كل طريقة جسديك كالسيف الحاد الذي يُحدد إمّا هذا الاحتمال أو ذاك.

ما تقنية القفز في التأمل؟ لقد تحدثت عن تقنيتين: الجوع والرقص. تُستخدم جميع تقنيات التأمل من أجل دفعك إلى الحافة، حيث يُمكنك القيام بالقفزة، ولكن القفزة يُمكن أن تتحقق من خلال طريقة بسيطة جداً وغير منهجية.

إذا استطعت أن تكون واعياً، وفي حالة تأهب وتفكر في اللحظة نفسها عندما يُوصلك الصيام إلى حافة الموت، إذا استطعت التفكير في لحظة الموت الذي يُريد أن يأخذ حقه، إذا استطعت أن تبقى في حالة المراقبة والتأمل فلن يكون هنالك أي موت، وليس الآن فقط، وإنما لن يعود للموت وجود إلى الأبد، لقد قفزت! عندما تحين اللحظة الممتلئة بالتركيز والتوتر والضغط، عندما تعرف أنه خلال ثانية لن يعود لك وجود، وأنه لو فقدت هذه الثانية فلن تستطيع العودة مرة أخرى، عندها كن واعياً، وراقب وتأمل، عندها اقفز! إن الطريقة هي المحافظة على الوعي، ولأن الأسلوب هو الوعي، فإن أتباع «الزن» يقولون إنه لا يوجد أي طريقة. إن الوعي ليس أسلوباً وليس طريقة. هذا هو سبب أن «كريشنا مورتى» يكرر أنه لا توجد أي طريقة.

بطبيعة الحال، إن الوعي ليس أسلوباً أبداً، ولكنني أسميه طريقة، لأنه إذا كنت لا تستطيع أن تكون واعياً، ومراقباً، ففي هذه اللحظة بالذات، عندما تُصبح القفزة مُمكنة، ستضيع وتُفقد إلى الأبد. من أجل ذلك إذا قال شخص: «إن الوعي هو الشيء المناسب فقط»، فقد يكون هذا التأكيد صحيحاً بالنسبة إلى واحد من أصل عشرة آلاف، وهذا الشخص سيكون قد وصل إلى النقطة حيث يكون إما الجنون أو الموت. لقد وصل بطريقة أو بأخرى إلى هذه النقطة.

بالنسبة إلى الآخرين وهم الأغلبية فإن الحديث ببساطة عن الوعي لن يُساعد. يجب تدريبهم أولاً، فإن يكون الإنسان واعياً في الحالات العادية أمرٌ غير كافٍ، ولكنك لا تستطيع أن تكون واعياً حتى في الحالات العادية. إن غياب التفكير وحموله وكسله وانعدام وعيه أمرٌ له تاريخ طويل، وما زال يحدث منذ فترة طويلة بحيث لا يُمكن أن نتأمل بأن تُصبح واعياً من مجرد الاستماع إلى «كريشنامورتي»، أو إليّ، أو إلى أي شخص آخر. من الصعب أن تُدرك وتعي الشيء نفسه الذي قمتَ به دون وعي مرات عديدة.

لقد أتيتَ إلى مكتبك دون أن تُدرك أنك مشيت إلى المكتب، وأنت حركت أقدامك أثناء المشي، وأنت فتحت الباب! لقد فعلت ذلك طوال حياتك فأصبح الأمر آلياً ولا إرادياً. لقد ذهب الأمر من ادراكك كلياً.

يقول «كريشنامورتي»: «كُن واعياً عندما تمشي». ولكنك تمشي من غير ادراك ولا وعي، وهذه العادة مُتأصلة بعمق، وقد أصبحت جزءاً من لحمك ودمك، والآن أصبح من الصعب جداً تغيير هذه العادة.

يُمكنك أن تكون واعياً ومُدركاً في حال الحوادث فقط، في الأحداث الخطيرة وغير المتوقعة، عندما يُوجه شخص مُسدساً إلى صدرك، في هذه الحالة تُصبح واعياً جداً، لأنك لم تُعايش الحالة سابقاً، بينما لو كان الوضع مألوفاً بالنسبة إليك، فلن تكون واعياً مُطلقاً.

إن الصوم ضروري من أجل خلق وضع خطير، وحالة لم تكن لديك من قبل. من أجل ذلك، فإن من مارس الجوع سابقاً، لن تُفيده هذه التقنية، فهو يحتاج إلى فترة جوع أطول. إذا لم ترقص سابقاً أبداً، يُمكن أن تُساعدك هذه التقنية بسهولة، ولكن إذا كنت راقصاً من ذوي الخبرة، فلن يُناسبك رقص الدراويش الصوفية، لأنك كامل وماهر جداً، والمهارة تعني أن جزء الدماغ اللاارادي هو الذي يقوم بهذا الإجراء، هذا هو معنى المهارة الحقيقية.

من أجل هذا تمّ اختراع مئة واثنى عشرة طريقة للتأمل «تحدّث أوشو عن طرق التأمل هذه مع تعديلاتها الحالية والماضية في سلسلة من المحادثات عن «فيجيان تانترا» وهي منشورة في كتاب اسمه «كتاب الأسرار». بعض طرق التأمل هذه قد لا تكون مناسبة لك، وقد يُناسبك غيرها. إن الطرق الأكثر فائدة هي تلك غير المعروفة بالنسبة إليك. إذا لم تتدرب سابقاً على أيّ طريقة، فسيحدث التأمل بسرعة، وستكون واعياً خلال حدوث ذلك!

من أجل هذا عليك أن تعتني بالتأمل، وليس بالكونداليني. عندما تعي وتُدرك وتُراقب، يبدأ شيء ما يحدث فيك، بل على الأرجح ستبدأ تُراقب العالم الداخلي، الذي هو أكبر وأكثر شمولاً، وأكثر سعة من الكون المحيط. عند ذلك تبدأ بالتدفق فيك كلّ أنواع الطاقة غير

المعروفة سابقاً لك، وتبدأ الأحداث التي لم تكن تسمع بها ولم تكن تحلم بها أبدأ ولم تكن تتصورها في الحدوث، ولكنها ستكون مختلفة عند الأشخاص المختلفين، ولذلك من الأفضل ألا نتكلم عنها.

إنها مختلفة، وهذا سبب أن التقاليد القديمة تؤكد على ضرورة وجود المعلم «جورو». لا يساعدك الكتاب المقدس، بينما يساعد المعلم. إن المعلم يعارض دائماً الكتاب المقدس، مع أن الكتاب المقدس يتكلم عن دور المعلم ويثني عليه. إن مفهوم «المعلم» عكس مفهوم الكتاب المقدس. إن القول المأثور المعروف «جورو بنجنانا ناهيس»، والتي تعني: «ليس هناك معرفة دون معلم»، لا تعني حقيقة أنه دون وجود المعلم ليس هناك معرفة، وإنما تعني أنه ليس هناك معرفة مع الكتب المقدسة.

نحن في حاجة إلى معلم حي «جورو» وليس إلى كتاب ميت. لا يمكن أن يعرف الكتاب أي نوع من الأشخاص أنت، ثم إن الكتاب دائماً يتحدث عموماً وليس فيه أي تفاصيل. إنه أمرٌ مستحيل، فليس هناك إمكانية لأن يفهمك إلا شخص على قيد الحياة، يتفهم احتياجاتك وما يمكن أن يحدث لك.

إنها حقاً مفارقة: تتحدث الكتب عن المعلمين وتقول: «ليس هناك معارف دون معلم»، ولكن المعلم رمزياً ضد الكتب المقدسة. إن فكرة أن المعلم سيعطيك المعرفة لا تعني أنه سيعطيك المعرفة حقيقة. كلا، فالأمر يعني أنه لن يساعدك إلا المعلم الحي. لماذا؟ لأنه يمكن أن يعرفك شخصياً.

لا يستطيع أي كتاب أن يعرفك شخصياً، فالكتب ليست مخصصة لأحد على وجه التحديد، وإنما مضممة للجميع، وعندما

يُعطي الإنسان طريقة، يجب أن تؤخذ في عين الاعتبار شخصيته على نحو دقيق جداً وعلى نحو علمي.

هذه المعرفة، التي يجب أن يتقلها المعلم تُعطي دائماً في الخفاء، وعلى نحو شخصي من المعلم إلى التلميذ. لماذا السرية؟ إن السر هو الطريقة الوحيدة من أجل نقل المعرفة، إذ يؤمر الطالب بعدم التحدث عن هذا الأمر مع أيّ شخص. بحثك دماغك على التحدث عندما تعرف شيئاً، فمن الصعب أن تبقى الأمر سراً، بل إنه من أصعب الأمور، بيد أن هذا ما كان عليه الحال دائماً بين المعلمين الذين كانوا يُعطون المرئدين أشياء على شرط ألا يتحدثوا عنها مع أيّ أحد. لماذا؟ لماذا هذا الخفاء والغموض؟

يقول الكثير من الناس إن الحقيقة لا تحتاج إلى السرية، ولكن هذا هراء إن الحقيقة في حاجة إلى سرية تامة وأكثر بكثير من الكذب والباطل، لأنها يمكن أن تكون قاتلة للمتطفل وخطرة بالنسبة إلى الغريب عنها. تُعطي الحقيقة إلى شخص مُعيّن، وهي صحيحة بالنسبة إليه، وليس بالنسبة إلى أيّ أحد آخر، ويجب ألا ينقلها إلى أيّ شخص آخر طالما لم تفن شخصيته. يجب أن يكون هذا الأمر مفهوماً.

إن المعلم شخص فقد فرديته وفنيت شخصيته، وعندئذ فقط يمكن أن يرى عمق شخصيتك. إذا كان فرداً وذو شخصية، فهو يستطيع تفسيرك، ولكنّه لا يستطيع أن يعرفك أبداً. على سبيل المثال، إذا كنت هنا وأقول شيئاً عنك، فلست أتحدث في الحقيقة عنك، وإنما عن نفسي على الأرجح. أنا لا أستطيع مساعدتك، لأنني لا أعرفك على وجه الحقيقة، وكلّ ما أعرفه عنك، أعرفه على نحو غير

مباشراً، لأنني أعرف نفسي.

يجب أن تختفي حقيقة وجودي هنا. يجب أن أكون ببساطة غير موجود. عندها فقط يُمكن أن أدخل عميقاً في داخلك دون أيّ تفسير، وعندها فقط يُمكن أن أعرفك كما أنت، وليس من خلال المنظور الخاص بي، وعند ذلك فقط أستطيع مُساعدتك، ولذلك يجب أن يكون الأمر سراً.

من أجل ذلك، من الأفضل عدم التحدث عن الكونداليني والشاكرات، ويجب أن يُدرّس التأمل فقط، ويجب الاستماع إليه وفهمه، ثم يأتي أيّ شيء آخر من تلقاء نفسه.

إنّ الكونداليني نفسها ليست قوة الحياة، وإنما هي وسيلة تمرير لقوة الحياة، التي تستطيع المرور من خلال طرق أخرى أيضاً، وليس بالضرورة من خلال الكونداليني. يُمكنك تحقيق التنوير دون المرور من خلال الكونداليني، ولكن الكونداليني هي الطريقة الأقصر والأكثر سهولة.

إذا تدفقت قوة الحياة من خلال الكونداليني، فستكون نقطة النهاية هي «براهماراندهارا» أي مركز شاكرات «سahasrara»، المركز الطاقوي الأعلى عند الإنسان الموجود في الجزء العلوي من الرأس. ولكن إذا سارت قوة الحياة في طريق آخر، وهناك عدد لا نهائي من الطرق، فلن تكون «براهماراندهارا» هي نقطة النهاية. إنّ ازدهار «براهماراندهارا» ليس سوى إمكانية عندما تمرّ قوة الحياة من خلال الكونداليني.

هناك أنواع من اليوغا لا تذكر الكونداليني مُطلقاً، ولا تقول أيّ

شيء عن «براهماراندهارا»، ولكن تبقى هي الطريقة الأسهل، لأنه عادة هناك تسعون في المئة من الناس الواصلين يمرون من خلال الكونداليني.

لا تقع الكونداليني والشاكرات في الجسد المادي، وإنما تنتمي إلى الجسم الأثيري، ولكنها تتوافق مع نقاط من الجسم المادي، وهذا يشبه أنك عندما تشعر بالحب، فإنك تضع يدك على قلبك. لا يوجد شيء في القلب اسمه «الحب»، ولكن قلبك الفيزيائي نقطة الاسقاط، وعندما تضع يدك على قلبك، فأنت تضع يدك على الشاكرات التي تنتمي إلى الجسم الأثيري، والتي تتطابق مع المساحة الفعلية حول القلب.

إن الكونداليني هي جزء من الجسم الأثيري، ولذلك فإن كل ما تحصل عليه من خلال السير في طريق الكونداليني لا يموت مع موت الجسد المادي، بل يبقى معك. إن كل ما حققته يبقى معك، لأن الكونداليني ليست جزءاً من الجسد المادي. لو كانت الكونداليني جزءاً من الجسد المادي، لضاع كل شيء حققته مع كل وفاة، ولاضطرت أن تبدأ دائماً من جديد. عندما يصل الإنسان إلى الشاكرات الشالشة، فإن هذا النجاح سيكون ويبقى معه في الحياة القادمة، لأنه متراكم في الجسم الأثيري.

عندما أقول أن تدفقات الطاقة الحيوية تمرّ من خلال الكونداليني، فأنا أعني أن الكونداليني هي قناة من قطعة واحدة تربط الشاكرات السبع، أو التسع، أو الأربع، أو العدد الذي لا حصر له من الشاكرات. هذه الشاكرات ليست في الجسد المادي، لذلك كل ما يمكن أن يقال عن الكونداليني يُشير إلى الجسم الأثيري.

عندما تمرّ طاقة الحياة من خلال الكونداليني، تبدأ الشاكرات بالاهتزاز والازدهار، وفور تلقيها للطاقة تعود إلى الحيوية. يُشبه الأمر نشوء الطاقة الكهرومائية: إنّ قوة وضغط الماء يُحرّك المولدات، وعندما لا يكون هنالك ضغط من الماء، تتوقّف المولدات، التي تدور بسبب الضغط. هكذا الأمر مع الشاكرات، التي تكون ميتة حتّى تتغلغل قوة الحياة فيها وعندها تبدأ بالدوران.

هذا هو سبب أنهم يُسمّون مراكز الطاقة «الشاكرات»، لأنّ الترجمة الحرفية لكلمة «شاكرا» ليست «مركز»، لأنّ المركز هو أمر ثابت، بينما تعني الشاكرا الشيء الذي يتحرّك، ولذلك، فمن الصحيح أن تُترجم «عجلة» بدلاً من «مركز»، أو «مركز ديناميكي»، أو «مركز دائري»، أو «مركز متحرّك».

تبقى الشاكرات على شكل مراكز مالم تصل قوة الحياة إليها. عندما تدخل قوة الحياة إليها تُصبح «شاكرات» وتتوقف عن كونها مراكز، فهي عجالات تدور، وكلّ عجلة تخلق بدورها نوعاً جديداً من الطاقة، ثمّ يتمّ استخدام هذه الطاقة مرة أخرى من أجل تدوير الشاكرات الأخرى. تمرّ قوة الحياة من خلال كلّ شاكرا، فإنّها تُصبح أكثر حيوية ونشاطاً.

إنّ الكونداليني هي القناة التي تتحرّك فيها قوة الحياة، التي تتجمع في البداية ويتمّ تخزينها في مركز الطاقة الجنسي «مولادهارا»، ويُمكن استخدامها كمصدر من مصادر الطاقة الجنسية، وعندها تُنشئ حياة بيولوجية جديدة، وتُثير الحركة التي تُنشئ الطاقة البيولوجية بدورها. عندما تتحرّك هذه الطاقة نفسها إلى الأعلى تفتح قناة الكونداليني.

إنَّ أولَ مركزٍ يفتح هو مركز الجنس «مولادهارا»، وهو يفتح من أجل التكاثر البيولوجي، أو الولادة الروحية. في قناة الكونداليني هناك اثنين من الثقوب: علوي «سahasrara»، وسفلي «مولادهارا». إنَّ أعلى مركز في قناة الكونداليني هو «سahasrara»، ومركزه في نقطة «براهما راندهارا»، وهذا هو إحدى الطرق من أجل تحقيق الذات.

هناك طرق أخرى مُمكنة أيضاً وهي لا تستخدم قناة الكونداليني، ولكنها تتطلب الكثير من الجهد. لا ترتبط هذه الأساليب الأخرى مع الكونداليني، ولذلك لا يحدث أيّ حركة في هذه القناة. من هذه الطرق الهندية: «راجا يوغا»، «ماترا يوغا»، وجميع طرق «الثاترا» الكثيرة. هناك طرق مسيحية، وأساليب بوذية، وطرق من «الزن»، وتقنيات تنتمي إلى «الداو»، وهي لا تهدف إلى إيقاظ الكونداليني. إنَّها لا تستخدم هذه القناة، وإنما تستخدم قنوات أخرى لا تنتمي إلى الجسم الأثيري. يُمكن استخدام قنوات الجسم النجمي «الجسم الثالث»، أو قنوات الجسم العقلي «الجسم الرابع»، فكلّ جسم من الأجسام السبعة لديه قنوات خاصة به.

هناك العديد من أساليب اليوغا التي لا علاقة لها بالكونداليني. إنَّ «هاتها يوغا» فقط هي التي تستخدم قناة الكونداليني، وهي اليوغا الأكثر علمية والأقل صعوبة، والأكثر سهولة من أيّ طريقة أخرى لليوغا، وهي طريقة الصحوّة والوعي التدريجي، خطوة إثر أخرى.

حتى لو لم يتمّ استخدام قناة الكونداليني، تحدث أحياناً الصحوّة

المفاجئة لطاقة «الكونداليني»، ويحدث أحياناً شيء يتجاوز حدود قدراتنا، ويحدث أحياناً أمر لا نستطيع تصوّره، مما يُسبب الصدمة لنا. تحتاج القنوات الأخرى إلى ترتيبات وتحضيرات أخرى. إنّ طرق «الثانرا» أو الممارسات الغامضة ليست من «اليوغا كونداليني» التي تجمع كلّ الطرق والممارسات التي ترتبط مباشرة مع الكونداليني، ولا ينبغي الخلط بينها وبين تعاليم معينة من «اليوغا بهادجان»، والتي تُسمّى نفسها «كونداليني يوغا». إنّ «الكونداليني يوغا» واحدة فقط من العديد من الأساليب، ولكن من الأفضل أن تُمارس طريقة واحدة فقط.

إنّ طريقة التأمّل الديناميكي التي أستخدمها مُرتبطة مع الكونداليني، فمن الأسهل العمل مع الكونداليني، لأنّك تعمل مع الجسم الثاني، بينما لو تعاملت مع الأجسام الأعمق: الثالث أو الرابع، لأصبح الأمر أكثر صعوبة. إنّ الجسم الثاني أقرب إلى جسمك المادي، وهناك نقاط تُمثّل الجسم الثاني على الجسد المادي، وهنا تكمن سهولة العمل معه.

إذا كنت تعمل مع الجسم الثالث، فالنقاط الموافقة له تقع على الجسم الثاني. إذا كنت تعمل مع الجسم الرابع، فالنقاط الموافقة له تقع على الجسم الثالث، وهي غير مرتبطة مُطلقاً مع الجسم المادي، ولا يُمكنك أن تشعر بأيّ شيء يخصّه على الإطلاق في الجسد المادي. عندما تعمل مع الكونداليني، يُمكنك أن تشعر بكلّ خطوة على نحو صحيح وتعرف أين أنت، ممّا يجعلك أكثر ثقة، بينما في الأساليب الأخرى، عليك أن تتعلم التقنيات التي تُساعدك على الشعور بالنقاط المطابقة على الجسم الأدنى، ممّا يستهلك المزيد من الوقت منك.

إنّ الأساليب الأخرى تُنكر الكونداليني، ولكنّ هذا خطأ كبير. إنهم يُنكرون طاقة الكونداليني لأنهم غير مُرتبطين بها، ثمّ إنّ للكونداليني منهجيتها الخاصة، فإذا كنتَ من طريقة «الزن»، فليس عليك أن تُفكّر بالكونداليني.

أحياناً، عندما تعمل وفق أسلوب مُختلف، تظهر الكونداليني لأنّ الأجسام السبعة الأثيرية مُتداخلة ومُتمازجة مع بعضها البعض ومُترابطة. من أجل ذلك، عندما تعمل مع الجسم النجمي «الجسم الثالث»، فقد يبدأ الجسم الثاني العمل آلياً بعد أن يحصل على شرارة من الجسم الثالث.

أمّا العكس فهو غير مُمكن، فإذا كنتَ تعمل مع الجسم الثاني فلا يُمكن أن يحدث الاشتعال في الجسم الثالث، لأنّ الجسم الثاني أخفض بالتردد من الجسم الثالث. عندما تعمل مع الجسم الثالث، يُمكنك إنشاء الطاقة التي تستطيع المرور إلى الجسم الثاني دون أيّ جهد منك. تتسرّب الطاقة من منطقة التردد الأعلى إلى منطقة التردد الأخفض، ولذلك فإنّ الطاقة الموجودة في الجسم الثالث يُمكن أن تمتدّ أحياناً وتندفّق إلى الجسم الثاني.

يُمكن أن تشعر بالكونداليني عند مُمارسة أساليب أخرى، بيد أن أولئك الذين يُعلّمون الأساليب الأخرى غير المُرتبطة بالكونداليني، لا يسمحون لك أن تُعيرها اهتماماً. عندما تُركّز الانتباه على الكونداليني، يتمّ استجلاب الطاقة أكثر فأكثر إليها، ويتمّ تدمير الأسلوب والمنهج غير المُرتبط مع الكونداليني. إنهم لا يعرفون شيئاً عن الكونداليني، ولذلك فهم لا يعرفون كيف يتعاملون معها.

ينكر معلّمو الأساليب الأخرى الكونداليني تماماً، ويقولون: «هذا

مُجرّد هراء، وتصوّر وخيال»، ويضيفون: «إنّ الأمر مُجرّد إسقاطات دماغك، لا تُفكّر في ذلك، ولا تُول الأمر اهتمامك». إذا لم تُول الأمر اهتماماً، وواصلتَ العمل في الجسم الثالث، تتوقّف الكونداليني رويداً رويداً، وتتوقّف الطاقة التي تتسرب إلى الجسم الثاني، وهذا أفضل بالنسبة إليك.

إذا كنت تعمل وفق أيّ طريقة، فاعمل حسبها على نحو كامل، ولا تُجرّب أيّ وسيلة أخرى، بل لا تُفكّر حتّى في أيّ وسيلة أخرى، لأنّه ستختلط الأمور عندك مع بعضها. إنّ قناة الكونداليني دقيقة جداً وغير مرئية إلى درجة أنها ستضرر من هذا الخلط والارتباك.

إنّ طريقتي في التأمل الديناميكي موجهة إلى الكونداليني، فعندما تُراقب تنفّسك، يكون الأمر مُفيداً للكونداليني، لأنّ التنفّس المصحوب بالبرانا «الطاقة الحيوية» يرتبط مع الجسم الأثيري «الجسم الثاني»، ويخدم جسمك المادي. يخرج التنفّس ويُسحب من جسمك المادي، ولكنّ الجسم المادي هو الباب فقط.

ترتبط البرانا مع الجسم الأثيري، وتقوم الرثتان بالتنفّس من أجل الجسم الأثيري، ويعمل الجسم المادي الفيزيائي «الجسم الأول» من أجل الجسم الأثيري «الجسم الثاني»، وبالمثل، يعمل الجسم الأثيري من أجل الجسم النجمي «الجسم الثالث»، ويعمل الجسم النجمي من أجل الجسم العقلي «الجسم الرابع».

إنّ جسدك المادي هو الباب إلى الجسم الثاني الرقيق على نحو لا يُمكننا ربطه مباشرة مع العالم المادي، ولذلك يقوم جسدك المادي في البداية بتحويل أيّ شكل إلى طاقة حيوية يُمكن أن يتغذى عليها الجسم الثاني.

كلّ ما نتقبله من خلال الحواس، يتحوّل إلى صيغ حيوية تُصبح غذاءً للجسم الثاني، الذي يُحوّلها بدوره أيضاً إلى أشكال أكثر رقة، تُصبح غذاءً للجسم الثالث.

يُشبه الأمر أنك لا تستطيع أن تأكل الأوساخ، ولكن يتمّ تحويل الأوساخ «الأسمدة» في الخضروات، بحيث يُمكن أكلها. إنّ العالم النباتي يُحوّل الأوساخ إلى شيء حيوي، وصيغ أكثر رقة، بحيث يُمكنك أن تقبلها في الداخل. لا يستطيع الإنسان أن يأكل العشب، بيد أن البقرة تفعل ذلك، فتأكل العشب وتحوّله إلى حليب، وهو مادة مُتاحة بالنسبة إليك تستطيع أن تشربها.

بالمثل، يمتصّ جسمك الأول الأشياء المادية ويحوّلها إلى صيغ حيوية، وعند ذلك يأخذها الجسم الثاني. يتمّ التنفّس من خلال الرئتين اللتين تُعتبران آلات توليد تعمل من أجل الجسم الثاني. إذا مات الجسم الثاني، تبقى الرئتان على نحو جيد، ولكن يختفي التنفّس. يتحكّم الجسم الثاني ويُسيطر على الجسم الأول، وكذلك يتحكّم الجسم الثالث ويُسيطر على الجسم الثاني، وكلّ جسم أخفض هو خادم للجسم الأعلى منه.

إنّ مراقبة التنفّس أمرٌ مفيد من أجل ممارسة الكونداليني، فهو يُولّد الطاقة، ويُحافظ عليها، ويُساعد على أن ترتفع قوة الحياة إلى الأعلى.

يرتبط أسلوبني على نحو كامل مع الكونداليني. عندما تفهم الطريقة، تستطيع بمساعدة أسلوبني القيام بكلّ ما تُريد، وليس هنالك حاجة عندها إلى شيء آخر.

يُمكن أن يصل الإنسان إلى الشاكرا الأخيرة العليا «سahasrara» بأيّ طريقة. إن «سahasrara» و «براهماراندھرا» هي أسماء الشاكرا السابعة في «الكونداليني يوغا». إذا كنت لا تعمل مع الكونداليني، وإنما تعمل مع الجسم الثالث، فستصل إلى هذه النقطة، ولكن لن يكون اسمها «براهماراندھرا»، ولن يكون هنالك الشاكرات الست الأخرى أيضاً. لقد مررت من خلال ممر آخر، ولذلك، فإنّ علامات المرور مُختلفة، بيد أنّ النهاية تبقى نفسها. كلّ الأجسام السبعة مُرتبطة بالشاكرا السابعة، ولذلك يُمكن أن يصل الإنسان إليها من أيّ مكان.

لا يُمكنك التركيز على قناتين، أو على طريقتين، وإلا أصبح لديك خلط وفوضى، واتجهتُ الطاقة الداخلية إلى قناتين. يجب أن تُوجّه أيّ طريقة كلّ الطاقة في اتجاه واحد، وهذا ما تفعله طريقتي في التأمل الديناميكي، ولذلك تبدأ بعشر دقائق من التنفّس العميق والسريع.

السؤال الأول: هل يُشبه شعور الكونداليني حركة الثعبان؟

كلا، لا يُشبهه. لن يستطيع الإنسان الذي لم يسبق له أن رأى ثعباناً، عندما تستيقظ الكونداليني عنده، أن يتصوّر الأمر على أنّه «قوة الثعبان». هذا أمرٌ مُستحيل، لأنّ هذا الرمز غير موجود لديه، وعندما سيشعر بالأمر على نحو مُختلف، ويجب أن نفهم ذلك.

لا يستطيع الناس في الغرب أن يفهموا الكونداليني على أنّها «قوة الثعبان»، لأنّ الثعبان ليس من واقع حياتهم اليومية، بينما كان الثعبان واقعاً مُعاشاً في الهند القديمة، وكان الثعبان جار الإنسان القريب، واحدى أكثر الظواهر التي تتصف بالقوة وجمال الحركات، ومن

أجل ذلك، أصبح الثعبان رمزاً لحركة الكونداليني. لا يُمكن أن يكون الثعبان في الأماكن الأخرى رمزاً، فهذا أمرٌ غير طبيعي، فهناك لا يعرفون الثعابين، ومن ثم لا يُمكن أن يفهموا الرمز ولا حتى أن يتخيلوه أو يتصوّروه.

هناك رموز تملك أهمية كبيرة بالنسبة إلى شخصيتك، ولكن أيّ رمز مُعيّن يمتلك قيمة واعتباراً، إذا كان واقعياً بالنسبة إليك، وكان يُناسب اتجاهك الفكري.

السؤال الثاني: هل الكونداليني ظاهرة نفسية؟

عندما تسأل: «هل هذا الأمر نفسي؟»، فأنت خائف من أنه لو كان نفسياً فلن يكون حقيقياً. إنّ الأمور النفسية لها حقيقتها الخاصة بها، ولها منطقة خاصة من الحقيقة وهي اللامادية. لقد ربط الدماغ بين الحقيقة والمادية بحيث أصبحا مترادفين، ولكن هذا غير صحيح. إنّ الحقيقة أوسع بكثير من المادية، التي ماهي إلا بُعد واحد من أبعاد الحقيقة. إنّ النوم والحلم له حقيقة خاصة به، فهو نفسي وغير مادي، ولكنك لا تقبله على أنه الحقيقة، بل إنه مجرد بُعد آخر للحقيقة.

تمتلك الأفكار حقيقتها الخاصة بها، وهناك مجالات للحقيقة ودرجات وأبعاد مختلفة لها، ولكن في أدمغتنا أصبحت المادة هي الحقيقة الوحيدة، بحيث أنه عندما نقول «نفسية»، أو «فكرية»، فنحن نرفض هذا الشيء لأنه شيء غير حقيقي.

أنا أقول إنّ الكونداليني رمز، وحقيقة نفسية، ولكن الناس أعطوا هذه الطاقة صفة الرمز، مع أنه أمرٌ غير مُناسب لها.

إنّ الكونداليني ظاهرة نفسية. وهي شيء يرتفع فيك بقوة كبيرة

تشعر بها، ولكن عندما تُريد التعبير عنه، ينشأ الرمز. تستخدم الرمز من أجل أن تفهم الأمر، وليس فقط من أجل شرح الأمر للآخرين، وإنما لأنك نفسك لا تستطيع فهمه دون رمز.

عندما نقول «ارتفاع»، فهو رمز أيضاً. عندما نقول «أربعة»، فهو رمز أيضاً. عندما نقول «أعلى» و«أسفل»، هي أيضاً رموز، لأنه في الواقع ليس هناك أعلى أو أسفل. في الحقيقة، هناك مشاعر وجودية، ولكن ليس هنالك أي رموز من أجل فهم هذه المشاعر والتعبير عنها. من أجل ذلك، عندما تفهم الأمر، تنشأ الاستعارة والتشبيه، فتقول: «إنها مثل ثعبان»، فتُصبح مثل ثعبان، وتأخذ الظاهرة شكل الرمز الذي اخترته لها، وتُصبح مثل التصور الموجود لديك عنها. إنك تسكب ما يحدث معك في شكل معين، وإلا فلن تستطيع فهم الأمر.

عندما يتقبل تفكيرك أن شيئاً ما بدأ يفتح ويُزهر، عليك أن تتصور ما يحدث بطريقة أو بأخرى. حالما تنشأ الفكرة، فإنها تُنشئ فئسة خاصة بها، وعند ذلك أنت تقول: «ازدهار»، «انفتاح»، «اختراق». يُمكن فهم أي شيء من خلال مجموعة مُتنوعة من الاستعارات، ويعتمد الأمر عليك، وعلى تفكيرك، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً على سبيل المثال بتجربتك.

ربّما خلال مئتين أو ثلاثمئة سنة لن يكون على وجه الأرض ثعابين، لأن الإنسان يقتل كل ما يبدو مُعادياً له. عند ذلك سيكون «الثعبان» كلمة تاريخية ببساطة موجودة في الكتب فقط، ولن يكون حقيقة واقعة. إن الثعبان ليس حقيقة واقعة بالنسبة إلى مُعظم العالم الآن حتى. بعد ذلك يفقد الثعبان صفة القوة ويختفي

الجمال، ويصبح الرمز ميتاً، ويصبح لزاماً على الإنسان أن يتصور الكونداليني بطريقة جديدة.

يُمكن وصف الكونداليني على أنها مثل «موجة مُتصاعدة من الكهرباء»، وسيكون الأمر أكثر واقعية، وأكثر ملاءمة للتفكير من تشبيهها بالشعبان. قد تكون الكونداليني مثل «التيار المتدفق إلى الأعلى»، أو «التيار المتدفق إلى القمر». إن السرعة مناسبة، وسوف تكون مثل التدفق. قد تكون في الواقع شيئاً آخر، ولكن التشبيه ينتمي إليك، ولقد اخترته بفضلك تجربتك، لأنه يمتلك معنى بالنسبة إليك.

لقد تطوّرت اليوغا في مجتمع زراعي، ولذلك هنالك رموز فيها مُرتبطة بحرفة الزراعة: الزهرة، الشعبان، وغيرها، ولكنها رموز فقط. لم يتكلم «بوذا» عن الكونداليني، ولو فعل لم يكن ليتحدث عن قوة الشعبان. وكذلك لم يتحدث «مهافيرا» عنها، لأنهم خرجوا من عائلات ملكية، والرموز التي كانت تمتلك قيمة واعتباراً عند أشخاص آخرين، لم تكن تمتلك اعتباراً بالنسبة إليهم، فقد استخدموا رموزاً أخرى.

جاء «بوذا» و«مهافيرا» من قصور ملكية ولم يكن الشعبان هناك حقيقة واقعة. أما بالنسبة إلى المزارعين فقد كان الشعبان حقيقة للغاية، وكان مصدر خطر كبير، وكان يجب تجنبه حتماً. بالنسبة إلى «بوذا» و«مهافيرا» لم يكن حقيقة واقعة على الإطلاق.

لم يتحدث «بوذا» عن الشعبان، ولكنه تحدث عن الزهور، التي كان يعرفها أكثر من أي شخص آخر، لقد رأى الكثير من الزهور، والزهور اليانعة فقط. لقد أمر والده بستانيّ القصر أن يحرص على

ألا يرى «غوتاما» زهرة ميتة أبداً، وأن يُشاهد الزهور اليانعة فقط، ومن أجل ذلك كان البستانيون يعملون طوال الليل في إعداد الحدائق من أجله. عندما كان «بوذا» يخرج في الصباح، كان يستحيل عليه العثور على ورقة ميتة واحدة، أو زهرة ميتة، لقد كان يرى الزهور التي تخرج إلى الحياة فقط.

لقد كان الازدهار حقيقة واقعة في حياة «بوذا» أكثر منها بالنسبة إلينا، وعندما وصل إلى التنوير، تحدّث عنه باعتباره عملية لا نهاية لها من التفتح والازدهار. إنّ الواقع شيء آخر ولكنّ التشبيه يأتي من «بوذا».

هذه الاستعارات والتشبيهات ليست حقيقية. وليست مجرد شعور. إنها تتوافق مع طبيعتك: أنت تنتمي إليها، وهي تنتمي إليك. إنّ انكار الرموز أمرٌ صعب وخطير، أنت تُنكر وتُنكر أيّ شيء لا يملك حقيقة واقعة مادية، ممّا يجعل الطقوس والرموز تنتقم لنفسها، فتعود وتتجلى وتظهر، فهي موجودة في ملايسك، وفي المعابد التي تقصدها، وفي كلّ أمورك. لا بُدّ أن تعود الرموز فتنتقم، لأنّه لا يُمكن رفضها، ولأنّها تنتمي إلى طبيعتك.

لا يستطيع الدماغ البشري التفكير في المفاهيم المُجرّدة النسبية البحتة، فليس لديه القدرة على ذلك. لا يُمكن أن نُصوّر الحقيقة بمفاهيم الرياضيات البحتة، وإنّما نستطيع فعل ذلك من خلال الرموز فقط. إنّ الارتباط مع الرموز موجود في أساسيات شخصية الإنسان. في الواقع، فإنّ الدماغ البشري هو الوحيد الذي يخلق الرموز، ولا يُمكن أن تفعل الحيوانات ذلك.

إنّ الرمز هو صورة حية، وعندما يحدث شيء في الداخل، يجب أن تستخدم الرموز الخارجية. حالما تشعر بشيء، يأتي الرمز تلقائياً،

وحالما يظهر الرمز تتخذ القوة شكل هذا الرمز. هكذا تُصبح الكونداليني مثل الثعبان، بل تُصبح ثعباناً تشعر به وتُشاهده، بل ستكون هذه الطاقة أكثر حيوية من الثعبان الحي. ستشعر بالكونداليني وكأنها ثعبان، لأنك لا تستطيع الشعور بالأمور المُجرّدة، لا يُمكنك ذلك!

لقد أنشأنا أصناماً للإله، لأننا لا نستطيع أن نفهم التجريد. عنده يُصبح الإله شيئاً مُجرّداً، يكون بلا معنى وشيئاً يُشبه الرياضيات. نحن نعلم أن كلمة «الإله» هي رمز ومفهوم وليست الإله الفعلي، ولكن علينا استخدامه، وهذه هي المفارقة: عندما تعلم أن الكلمة ليست الحقيقة، وفي الوقت ذاته ليست خيالاً، وأنها ضرورة حقيقية، يجب عليك التغلب على الرمز، بأن تذهب أبعد منه وتعرف ما وراءه.

بيد أن الدماغ لا يستطيع أن يتصور شيئاً من الماوراء، مع أنه الأداة الوحيدة لدينا، التي من خلالها يجب أن نصل إلى أي مفهوم. عندما تشعر بالرمز يُصبح حقيقياً بالنسبة إليك، أما بالنسبة إلى شخص آخر فقد يُصبح رمزاً آخر حقيقياً إلى درجة كبيرة مثلما حدث معك، وهنا قد ينشأ الخلاف، فكل شخص يعتبر رمزه هو الحقيقي، وكل شخص يتمسك بحقيقة معينة تخصّه فقط، وأن كل شيء يجب أن يكون حقيقياً بالنسبة إلينا، وإلا فلا يُمكن أن يكون حقيقياً.

يُمكننا القول: «إن شريط المسجل حقيقي»، لأنه حقيقي بالنسبة إلينا جميعاً، وهو حقيقة موضوعية. بيد أن اليوغا تهتمّ بالحقيقة اللاموضوعية، ومع أن الحقيقة اللاموضوعية غير واقعية مثل الحقيقة الموضوعية، إلا أنها واقعية بطريقتها الخاصة.

يجب أن يختفي الحرص على الموضوع، فالحقيقة اللاموضوعية

هي أمرٌ حقيقي مثل الحقيقة الموضوعية، ولكنك تُجرّد أن تعرفها تصبغها بنكهتك، وتُعطيها اسمك، وتُخترع لها استعارة. هذه الطريقة في قبول الحقيقة لا بُدّ أن تكون فردية، فحتى لو كان شخص يمرّ بالشيء نفسه الذي تمرّ به، فسيحدث عنه على نحو مختلف. إن رمز الثعبان سيكون مختلفاً، لو أتى من شخصين مختلفين.

بالتالي فإنّ هذه الاستعارات «أي الشعور بطاقة الكونداليني وكأنه يُشبه حركة الثعبان» هي رموز فقط، ولكنها تتطابق مع الواقع والحقيقة. إنّ التنفس شيءٌ مشابه، وهو عبارة عن حركة خفية مثل الأفعى، وهناك قوة وصورة ذهنية فيه، ولذلك يُمكن أن نرّمز للتنفس برمز الثعبان، وإذا كان هذا الرمز يُناسبك فالأمور على ما يرام.

قد لا يُناسبك أن ترمز للتنفس برمز الثعبان، ولذلك لا تُخبر أحداً بأنّ ما حدث معك سيحدث معه على نحوٍ مُؤكد، لا تفعل ذلك أبداً مع أيّ أحداً قد يحدث الأمر معه وقد لا يحدث، فالرمز الذي يُناسبك قد لا يُناسبه، وإذا فهمتَ هذا، فليس هناك سبب للخلاف.

لقد برزت الخلافات بسبب الرموز، فـ «مُحمّد» لا يستطيع أن يفهم رمز «بودا»، إنّهُ أمرٌ مُستحيل! لقد كانت البيئة المحيطة بهم مُختلفة جداً. حتى كلمة «إله» يُمكن أن تُصبح عبثاً إذا لم يتمّ النظر إليها على أنّها رمز يُطابق فرديتك.

على سبيل المثال، لقد انتشر الغزو بين البلدان، والقتل، ولم يكن الناس المحيطين بـ «مُحمّد» يستطيعون أن يتخيّلوا الإله إلا على أنّه قاس. إنّ الإله الرحيم غير القاسي لم يكن حقيقة ولا واقعاً. بالنسبة إليهم، لأنّ هذا المفهوم لم يكن متسقاً مع واقعهم.

أما إله الهندوس فهو يتضح من خلال البيئة، حيث الطبيعة جميلة، والأرض خصبة، ويمتلك الناس جذوراً عميقة في الأرض. كل شيء يتدفق في اتجاه معين، في حركة بطيئة للغاية، مثل جريان نهر «الغانج». إن البيئة المحيطة ليست فظيعة ولا خطيرة، ولذلك، فإن إله الهندوسية سيكون على نحو مؤكد هو «كريشنا» الذي يرقص ويعزف على الفلوت الخاص به. لقد نشأ هذا الرمز من البيئة المحيطة ومن التفكير الشعبي وتجاربه.

لا بُدَّ أن يُترجم كل شيء موضوعي إلى رموز، ولكن مهما كان الاسم أو الرمز موافقاً للحقيقة والواقع، ولكننا نجده غير حقيقي بالنسبة إلينا، ولذلك يجب أن نُدافع عن الرمز الخاص بنا، مع أنه لا يُمكنك إجبار الآخرين على القبول بالرموز الخاصة بك. من الضروري القول: «حتى لو كان كل الآخرين ضدَّ هذا الرمز، ولكنَّه يُناسبني، لقد ظهر لي على نحو طبيعي وعفوي. هكذا أتى الإله إليّ، وأنا لا أعرف كيف يأتي إلى الآخرين».

من أجل ذلك، هناك الكثير من الطرق كي أشير إلى هذه النقطة، هناك الآلاف والآلاف من الطرق، ولكن عندما أقول إن الأمر لا موضوعي أو نفسي، فأنا لا أعني أنه مجرد كلمات، فهو ليس كذلك. إنه حقيقة واقعية بالنسبة إليك، وقد أتت على هذا النحو، ولا يُمكن أن تأتي خلاف ذلك. إذا كنا لا نخلط بين المادية والحقيقة الواقعية، ولا نمزج بين الموضوعية والحقيقة، عندها يُصبح كل شيء واضحاً، بينما لو كان هنالك خلط بينهذه المفاهيم فسيكون الفهم أصعب كثيراً.

التنوير

بداية دون نهاية

لا توجد درجات في التنوير، وما دام موجوداً فهو موجود. إنَّ التنوير مثل القفز في مُحيط من المشاعر. عندما تقفز، تُصبح واحداً معه، مثل قطرة من الماء سقطت في المحيط، واتحدت معه، ولكنَّ هذا لا يعني أنها عرفت المحيط بأكمله.

هذه اللحظة كُليّة. إنَّ لحظة رمي الأنا، ولحظة تدميرها، ولحظة اختفاءها، هي لحظات كُليّة كاملة بالنسبة إليك، ولكنها بالنسبة إلى المحيط «رمز الإله» بداية فقط، وليس للأمر نهاية.

تذكرُ شيئاً واحداً: ليس للجهل بداية، ولكن له نهاية. لا يُمكنك معرفة من أين يبدأ جهلك، إنَّه دائماً موجود وأنت دائماً غارق في وسطه، ولا تعرف له بداية، بل ليس له بداية.

ليس هنالك بداية للجهل، ولكنه ينتهي. أمّا التنوير فلديه بداية، ولكنه لا ينتهي أبداً. إنَّ نهاية الجهل وعدم الرؤية هي بداية التنوير، إنَّها النقطة نفسها، وهي نقطة خطيرة تحمل الوجهين: وجه ينظر في اتجاه الجهل الذي لا بداية له، ووجه آخر ينظر إلى التنوير الذي لا نهاية له.

يُمكنك الوصول إلى التنوير، ولكنتك في الحقيقة لا تصل إليه أبداً. تصل إليه وتسقط فيه وتُصبح واحداً معه، ولكن يبقى الواسع المجهول غير المعروف، وهذا عين جماله، وصميم سره.

لو أصبح كل شيء من خلال التنوير معروفاً، لم يعد هنالك أي سر. إذا أصبح كل شيء معروفاً، فسيكون الأمر كله قبيحاً، فعندما لا يكون هناك أسرار، يُصبح كل شيء ميتاً. من أجل ذلك، فإن التنوير ليس «المعرفة» بهذا المعنى. إنه ليس المعرفة التي تُشبه الانتحار، بل المعرفة بمعنى أنه هناك مخرج من أجل الوصول إلى الألباز العظيمة، وعند ذلك تعني «المعرفة» أنك تعرّفت على السر، ولا تعني أنك استكشفت ذلك، أو أن هناك صيغة رياضية له، وأن كل شيء أصبح معلوماً. على العكس من ذلك، فإن المعرفة القادمة مع التنوير تعني أنك قد وصلت إلى نقطة أصبح فيها الغموض والسر نهائياً. لقد عرفت أن هذا هو السر النهائي، لقد عرفت الأمر على أنه سر، وأصبح الأمر الآن غامضاً إلى درجة أنك لا تستطيع أن تتأمل أن تكشف هذا السر. لقد تخلّيت الآن عن كل أمل في ذلك.

إن فقدان الأمل هنا ليس نوعاً من اليأس، وإنما مجرد فهم لطبيعة الأسرار. إن السر بطبيعته لا يُمكن حله أو كشفه، بل إن بذل الجهد لاستكشافه أمرٌ سخيف وغير منطقي. إن السر بطبيعته لا يُمكن محاولة حله فكرياً، وهذه المحاولات لا معنى لها. لقد وصلت إلى الحد الأعلى من تفكيرك، والآن لا يوجد أي تفكير في أي شيء، ويبدأ التعرف على المعرفة الحقيقية.

إن المعرفة الحقيقية شيءٌ مختلف تماماً عن المعارف والعلوم. إن كلمة «العلم» تعني المعرفة التي تقضي على الغموض وعلى السر، أما

المعرفة الدينية فهي تعني شيئاً مُعاكساً تماماً، فهي لا تُدمر سرّ الحقيقة، بل على العكس من ذلك، كلّ ما عرفه الإنسان قبل ذلك يُصبح سرّاً وأمرّاً غامضاً، وحتى الأشياء العادية التي كنتَ على يقين تام من أنك تعرفها، لا تستطيع الآن العثور على المدخل إليها. لم يُعدّ هنالك أبواب، وأصبح كلّ شيء دون نهاية، وغير قابل للحل.

بهذا المعنى، تحتاج المعرفة إلى الفهم: إنّها المشاركة في السر الاستثنائي الموجود في الكون، وهي تعني أن تقول «نعم» إلى سر الحياة، إذ تختفي نظرية الذكاء الفكرية، وتبقى وجهاً لوجه مع السر. إنّ لقاء وجودي، وليس من خلال الدماغ أو التفكير، وإنّما من خلالك، ومن خلال كمال كينونتك القديم. أنت تشعر الآن بالسر بكلّ جسمك وبعينيك وقلبك. تدخل الشخصية الكاملة في اتصال مع السر الكوني.

هذه البداية فقط، ولن يكون هنالك نهاية أبداً، لأنّ النهاية تعني تدمير الغموض والسر. هذه بداية التنوير، وليس هنالك نهاية. يُمكن أن يكون هنالك نهاية للجهل، ولكن لا نهاية لهذه الحالة من استنارة العقل أبداً. لقد قفزتَ إلى الهاوية.

يُمكن تصوّر هذا الأمر من خلال الكثير من وجهات النظر. إذا وصلتَ إلى هذه الحالة الذهنية من خلال الكونداليني، فسيكون ازدهاراً لانهائياً. إنّ رمز الزهرة بألف بتلة لشاكر «ساهاسرارا»، الشاكر الأعلى، لا يعني حقيقة وجود ألف بتلة، وإنّما رقم «ألف» هو ببساطة أكبر مجموع. إنّ رمز، وهو يعني أنّ البتلات المُفتحة والمزدهرة من الكونداليني لانهائية، وأنّها ستزدهر وتفتح بلا نهاية. أنت تعرف تفتح وازدهار البتلات الأولى، ولكن لن يكون هنالك

بتلات أخيرة، لأن هذا الأمر لا نهاية له. يُمكنك أن تصل إلى هذا عن طريق الكونداليني أو بواسطة طرق أخرى، بيد أن الكونداليني لا غنى عنها.

إن أولئك الذين يصلون إلى التنوير بطرق أخرى، يصلون إلى الأمر نفسه، ولكن التسمية ستكون مختلفة، وكذلك الرمز سيكون مختلفاً. سوف تتخيل ذلك بطريقة مختلفة، لأن ما يحدث يستحيل وصفه، وما يُوصف ليس بالضبط هو الشيء نفسه الذي حدث. إن الوصف رمز، وهو أمر مجازي. يُمكنك أن تقول: «إنه مثل تفتح الزهرة»، على الرغم من عدم وجود زهرة. أنت تشعر كما لو أنك زهرة تبدأ بالتفتح. أنت شعور التفتح نفسه، ولكن قد يتصور شخص آخر الأمر على خلاف ذلك، فيقول: «إنها مثل فتح الباب الذي يؤدي إلى ما لانهاية، ويستمر فتح الباب». يُمكن استخدام أي شيء من أجل وصف هذه الحالة.

تُستخدم الرموز الجنسية في «التاترا»، التي يُمكن استخدامها، إذ يقولون: «هذا الاجتماع واللقاء هو اتحاد لانهاية. عندما تقول «التاترا»: «إن اجتماع الأفراد مع اللانهاية، على نحو لانهاية وأبدي مثل «مايتهونام» أي الجماع». يُمكن تصوّر الأمر على هذا النحو، وأي تصوّر آخر حتماً سيكون على شكل استعارة أو رمز، ولا يُمكن أن يكون الأمر خلاف ذلك، وعندما أقول «رموز»، فأنا لا أقصد أن الرموز لا تمتلك معنى.

إن الرمز له قيمة لأنه مُرتبط ومُتعلق بفرديتك، لأنك تصوّرت الأمر كذلك، ولأنك فهمته هكذا، ولا يُمكنك تخيل الأمر على خلاف ذلك. إن الشخص الذي لا يُحبّ الزهور، لا يعرف الزهرة.

وعندما يمرّ بالقرب منها، تبقى غير معروفة بالنسبة إليه. إن الرجل الذي لا علاقة بحياته كلها «بمملكة الازدهار»، لا يُمكن أن يشعر بالازدهار. إذا كنت تشعر بالأمر على أنه ازدهار فهذا يعني الكثير. هذا يعني أن هذا الرمز طبيعي بالنسبة إليك، وهو يُناسب بطريقة أو بأخرى شخصيتك.

السؤال الأول: كيف يشعر الإنسان بنفسه بعد أن تبدأ شاكرًا

«سahasرارا» بالفتح؟

بعد أن تفتح «سahasرارا»، لن يكون هنالك شعور، وإنما صمت داخلي وفراغ. هذا الشعور سيكون في البداية حاداً. عندما تشعر به للمرة الأولى، سيكون حاداً جداً، ولكن كلما تعرفت عليه أكثر، أصبح أقلّ حدة، وكلما أصبحت واحداً معه، فقد حدته أكثر. عند ذلك تحين اللحظة، ويجب أن تأتي هذه اللحظة، عندما لا تشعر بشيء أبداً.

يشعر الناس دائماً بالشيء الجديد، والشيء الغريب، والشيء غير الاعتيادي وغير المألوف. يشعر الناس بالغرابة، وعندما يُصبح الإنسان واحداً مع شيء تعرف عليه، فلن يشعر به، ولكن هذا لا يعني أنه ليس موجوداً، بل يعني أنه موجود أكثر من ذي قبل، وأنه يزيد أكثر وأكثر، مع أنك تشعر به أقل فأقل، ثم تحين تلك اللحظة عندما تنعدم المشاعر، ولا يكون هناك شعور بالآخر، ولا يكون هناك أي شعور.

عندما يحدث ازدهار «سahasرارا» لأول مرة يكون شيئاً مختلفاً عما كنت تعرفه سابقاً، ويكون الأمر غير معروف بالنسبة إليك، ولا تكون على دراية به. إنه شيء يخترقك، أو تتعمق أنت فيه وتخرقه.

هناك فجوة بينك وبين هذا الأمر، ثم تبدأ هذه الفجوة تختفي تدريجياً، ثم تُصبح واحداً معه، وعندها لن ترى الأمر على أنه شيء يحدث معك، بل تُصبح أنت ما يحدث، وينتشر الأمر وتُصبح واحداً معه.

عند ذلك لن تشعر بالأمر. ستلاحظ ذلك، ولكنك لن تشعر به أكثر من شعورك بتنفسك. يشعر الإنسان بأنفاسه فقط عندما يحدث مع شيء جديد، أو شيء غير سار، وإلا فلن يشعر بالأمر أبداً. لا يشعر انسان بجسده حتى يتسلسل إليه مرض ما فيمرض، بينما طالما كان في صحة جيدة، فلن يشعر بالجسد لأنه موجود ببساطة. في الواقع، إن جسمك أكثر حيوية عندما تكون في صحة جيدة، ولكنك متوحد وتماماً معه.

السؤال الثاني: ماذا يحدث للرؤى الدينية وغيرها من مظاهر التأمل

العميق، عندما تفتّح «سahasrara»؟

يتمّ فقد كل ذلك. يتمّ فقد كافة الصور والرؤى، التي تزول؛ لأنها ليست سوى البداية. إنها علامات جيدة، ولكنها ستختفي.

قبل أن تفتّح شاكرا «سahasrara»، سيكون لديك الكثير من الرؤى. هذه الرؤى حقيقية، ولكن مع تفتّح «سahasrara». لن يعود هنالك أي رؤى، ولن تنشأ بعد ذلك، لأن «تجربة الازدهار» هيأعلى تجربة للتفكير، وبعدها ينعدم التفكير ذاته أيضاً.

لقد حدث كل ما حدث حتى الآن بواسطة التفكير، ولكن بعد أن تخرج وراء حدوده، فلن يكون هنالك أي شيء. عندما يتوقف التفكير، لن يكون هنالك «مودرا» أي «التعبيرات الخارجية عن التحول النفسي»، ولن يكون هنالك رؤى، ولا زهور، ولا ثعابين.

لن يكون هناك أي شيء على الإطلاق، لأنه خارج التفكير ليس هنالك استعارات، ويكون الواقع نظيفاً إلى درجة أنه ليس هنالك «غيرية». إنَّ الواقع خارج حدود التفكير كامل إلى درجة أنه لا يُمكن الفصل بين التجربة وبين مَنْ يتفاعل معها.

ينقسم كل شيء في التفكير إلى اثنين. أنت تتفاعل مع أمر «سمّه ما شئت فلا يهّم الاسم»، ولكن هناك فارق بين صاحب التجربة والتجربة، بين صاحب المعرفة والمعرفة. لقد بقيت الازدواجية.

هذه الرؤى علامات جيدة، لأنها تأتي فقط في المراحل الأخيرة. إنها تحدث عندما يجب أن يسقط التفكير ويموت. إنَّ الوضعيات «مودرا» والرؤى ما هي إلا رموز، وهي إشارة إلى موت التفكير الوشيك. عندما يموت التفكير، لا يبقى أي شيء، أو يبقى كل شيء، ويختفي الانقسام بين صاحب التجربة والتجربة.

إنَّ الوضعيات «مودرا» والرؤى خاصة هي عبارة عن تجربة وانفعال، وهي تُشير إلى مرحلة معينة. إنَّ الأمر يُشبه بالضبط قولك: «لقد رأيتُ حلماً»، يُمكن أن نُؤكّد عندها أنك كنت نائماً، لأنَّ الأحلام تأتي في المنام. إذا قلت: «أنا تخيلت» فهذا يعني أنك أيضاً في نوع من الحلم، لأنَّ الأحلام أو التخيّلات يُمكن أن تُرى عندما يكون التفكير أو العقل الواعي نائماً. إنَّ الحلم علامة على النوم، وبالمثل، فإنَّ الوضعيات «مودرا» والرؤى هي علامات على حالة معينة.

قد يكون لديك رؤى عن شخصيات معينة تعرفها، ولكن هذه الشخصيات ستكون أيضاً مُختلفة بالنسبة إلى الأفراد المُختلفين. إنَّ شخصية «شيفا» لا تنشأ في ذهن المسيحي، بل إنَّ ظهور هذه

الصورة أمرٌ مُستحيل، بيد أن «يسوع» سوف يظهر، وستكون هذه هي الرؤية الأخيرة في ذهن المسيحي، وهي رؤية قيّمة جداً.

إن آخر رؤية تأتيك هي رؤية الشخصية المركزية في الدين. بالنسبة إلى المسيحي وأنا أعني بالمسيحي ذلك الذي استوعب اللغة المسيحية، ورموز المسيحية، واختلطت المسيحية بلحمه ودمه منذ مرحلة الطفولة، بالنسبة إلى هذا المسيحي ستكون شخصية المسيح على الصليب هي الرؤيا الأخيرة. إن من يتعرّف وصاحب التجربة ما يزال موجوداً، وفي النهاية يظهر المنقذ. لقد شهد الناس ذلك، وهذا أمرٌ لا يُمكن إنكاره. في آخر لحظة يعيشها التفكير، وقبل موته يظهر «يسوع».

أمّا «الجاين» فلن يرى «يسوع»، وكذلك البوذي لن يرى «يسوع»، بل سيرى «بوذا»، حالما تفتح «الساهاسرار»، وفي لحظة تفتحها الأولى يظهر «بوذا». هذا هو سبب أنهم يرون «بوذا» يجلس على زهرة، مع أن «بوذا» الحقيقي لم يجلس أبداً على زهرة، ولم يكن تحته زهرة، بيد أن التمثال يُصوّر «بوذا» يجلس على زهرة، ومع أن التمثال ليس نسخة حرفية عن «غوتاما بوذا»، ولكنه يُمثل الرؤية الأخيرة التي تظهر في التفكير قبل أن يغرق في الخلود، عندها يرون «بوذا» يجلس على زهرة.

من أجل ذلك، يُصوّر «فيشنا» على زهرة. إن الزهرة هي رمز «ساهاسرارا»، و«فيشنا» هو الشخصية الأخيرة التي يراها التفكير الهندوسي. إن «بوذا»، «عيسى»، «فيشنا» هم أنماط حسب تصنيف «يونغ».

لا يستطيع التفكير أن يتصوّر أيّ شيء بصورة مُجرّدة، وبالتالي

فإن آخر محاولة من التفكير من أجل فهم الواقع ستكون محاولته أن يتصور الواقع على شكل الرمز، الذي كان أكثر أهمية بالنسبة إليه. إن التجربة الأعلى للتفكير هي تجربته الأخيرة. إن الحد أو الذروة هو دائماً النهاية، فالذروة تُمثل بداية النهاية، والحد الأقصى هو الموت. إن انفتاح «سahasrara» هو التجربة الحدية القصوى للتفكير. إن أعلى شيء ممكن للتفكير، هو آخر شيء يحدث معه، عندما تظهر الشخصية الأخيرة الأكثر مركزية، الشخصية الأكثر عمقاً، النمط الأعلى، وسوف تكون حقيقية! عندما أقول «رؤية»، يُنكر الكثيرون حقيقتها ويقولون إنها لا يمكن أن تكون حقيقية، ويعتقدون أن كلمة «رؤية» تعني شيئاً وهمياً، مع أنها في هذه الحالة ستكون أكثر واقعية من الواقع نفسه، وحتى لو أنكرها العالم كله، فلن توافق على هذا الإنكار، بل ستقول: «إنها أكثر واقعية بالنسبة إليّ من العالم كله. إن الحجر على الطاولة حقيقي، مثل الشخصية التي رأيتها. إنها حقيقة واقعية»، بيد أن هذا الواقع هو أمرٌ غير موضوعي، قد لو نهدهماغك. إن التجربة حقيقية، ولكن الاستعارة تعود إليك، ولذلك يستخدم المسيحيون استعارة والبوذيون استعارة أخرى، والهندوس استعارة ثالثة.

السؤال الثالث: هل يحدث الخروج ما وراء الحدود «الغامل

التجاويزي» مع تفتح «سahasrara»؟

كسلا، إن الخروج ما وراء الحدود، هو أكثر من مُجرد تفتح «سahasrara»، فمفهوم التنوير له معنى مزدوج: الأول، هو الوصول إلى موت التفكير أو «إنهاء التفكير، ايصال التفكير إلى الموت، دفع التفكير إلى الحد الأقصى»، هذا هو التنوير، ولكن تظهر حدود لا يستطيع التفكير أن يذهب أبعد منها، فهو يعرف أنه سينتهي، ومع

هذه النهاية ستنتهي كل المعاناة، والانفصال، والصراع الذي ما زال قائماً. كل هذا سينتهي، ويصل التفكير إلى هذا على أنه التنوير، وبما أن التفكير هنا هو الذي وصل إلى التنوير، فلذلك نُسّميه التنوير بواسطة التفكير.

عندما يختفي التفكير، يحدث التنوير الحقيقي. لقد اجتزت الحدود، ولكن لا يُمكنك الحديث ولا أن تقول أي شيء حيال ذلك، ولهذا السبب يقول «لا وتزي»: «ما يُمكن أن يُقال، لا يُمكن أن يكون حقيقة. لا يُمكن أن تُقال الحقيقة، يُمكن أن أقول هذا فقط، وهذا فقط سيكون حقيقياً».

هذا تأكيد التفكير الأخير، وهو يمتلك معنى عميقاً جداً، ولكنه ليس تجاوزياً، ولا يزال فيه تحديد التفكير وخواصه، فليس كل شيء يُفهم بالدماغ وبالتفكير.

يُشبه الأمر شعلة اللهب في المصباح والتي على وشك أن تنطفأ، بينما يُخيم الظلام ويُحيط بشعلة اللهب، ويقرب إليها شيئاً فشيئاً. تموت شعلة اللهب، وتصل إلى نهاية وجودها، وتقول: «لقد خيم الظلام الآن»، وتخرج من الوجود. لقد أصبح الظلام الآن دامساً وكاملاً، بيد أن البيان الأخير من شعلة اللهب المحتضرة كان معروفاً أنه منها، فالظلام لم يكن كاملاً، بسبب وجود شعلة اللهب، ووجود الضوء. أمّا الآن فقد ابتلع الظلام الشعلة أيضاً.

لا يستطيع الضوء الوصول إلى الظلام، بل يستطيع فقط أن يُنير منطقة محدودة، بينما يُسيطر الظلام ما وراء هذه الحدود، ثم يبدأ الظلام في السيطرة أقرب فأقرب، بينما يموت الضوء وهو يقول البيان الأخير: «أنا أموت»، ثم يُخيم الظلام. يلوح الظلام في الافق،

ثم يقترب ويقترب، بينما يُعطي الضوء بيانه الأخير ويختفي، كي يُصبح الظلام دامساً. لقد كان البيان صحيحاً، ولكنه ليس الحقيقة.

هناك فرق بين الصواب والحقيقة، فالحقيقة ليست توكيداً. لقد اختلفى اللهب وحلّ الظلام، هذه حقيقة. لم يُعُد الآن هناك تأكيدات، لقد خيم الظلام. لقد كان البيان صحيحاً ولم يكن كاذباً: لقد اقترب الظلام وتجمّع وأحاط بالنور وابتلعه. لقد كان البيان والتأكيد من النور عن الظلام صحيحاً جداً، ولكنه ليس الحقيقة.

عندما لا يكون هناك تفكير، تعرف الحقيقة. عندما لا يكون هناك تفكير، هذه هي الحقيقة. عندما يكون هناك تفكير، يُمكنك أن تكون أكثر صحة ودقة، ولكنها ليست الحقيقة. قد تكون أقل كذباً، ولكنها ليست الحقيقة. إنّ التأكيد والعبارة الأخيرة التي يُمكن أن يقولها التفكير قد تكون الأكثر صحة، ولكن هذا كل ما يُمكن قوله.

هناك فارق كبير بين التنوير بواسطة التفكير، والتنوير الحقيقي، على الرغم من أنّ الفارق ليس مُطلقاً. عندما تنطفأ الشعلة، لا تَمُر ولا لحظة واحدة حتى تموت. تنطفأ الشعلة، وفي الوقت نفسه يُخيم الظلام، ولا يفصل بين هذين الحدثين ولا لمحة واحدة، ومع ذلك فالفارق بينهما عظيم وكبير.

إنّ التفكير المُحتضِر في النهاية سوف يرى رؤى تُعبّر عما يحدث معه، ويتمّ تقديم هذه الرؤى من خلال الاستعارات، واللوحات، والأنماط العليا. لا يستطيع التفكير أن يتصوّر أيّ شيء آخر، فقد تمّ تدريسه منطق الرموز وليس أيّ شيء آخر. هناك رموز دينية، ورموز فنية، ورموز جمالية، وهناك رموز من الرياضيات والعلوم، ولكنها تبقى كلّها رموزاً، وقد تمّ تعليم التفكير على أساسها.

يرى المسيحيون «يسوع»، بيد أن عالم الرياضيات الذي يحضر، والذي تمت تربية تفكيره على نحو لا ديني، ربّما لا يرى في اللحظة الأخيرة أيّ شيء ما عدا الصيغ الرياضية. قد يرى الصفر أو رمز «ما لانهاية»، ولكنه لن يرى «يسوع» ولا «بوذا». ربّما يرى «بيكاسو» المحتضر في اللحظة الأخيرة مُجرّد بقعاً لونية، وسيكون هذا إلهه، لأنّه لا يستطيع أن يقبل الألوهية إلا بهذه الصورة.

إنّ نهاية التفكير هي نهاية الرموز، وعندما يموت التفكير يلجأ إلى الرمز الأكثر أهمية بالنسبة إليه من بين تلك الرموز التي يعرفها. ثمّ عندما يختفي التفكير تختفي الرموز معه أيضاً.

هذا أحد أسباب أن «بوذا» لم يتكلّم ولا «مهافيرا» عن الرموز، بل قالوا إنّّه لا توجد أيّ منفعة في الحديث عنها، لأنّها كلّها أقلّ من التنوير. لم يتحدّث «بوذا» عن الرموز، ولذلك قال إنّّه هناك أحد عشر سؤالاً يجب ألا تُسأل، وتم الاعلان عن ذلك. لقد كان السؤال عنها ممنوعاً، لأنّه لا يُمكن الاجابة عنها على نحو حقيقي، وكان من الضروري استخدام الاستعارة.

قال «بوذا»: «لا أريد استخدام أيّ استعارات، ولكن إذا سألتكم ولم أجب، فستشعرون بعدم الارتياح، ولن يكون هذا تصرفاً نبيلاً، بل سيكون شيئاً غير مهذب، ولذلك، أرجوكم لا تسألوا هذه الأسئلة، فحتّى لو أجبتكم من باب كوني مُهذباً، فلن يكون جوابي صحيحاً. من أجل ذلك لا تضعوني أمام هذه العضلة. إنّ الحديث عن الحقيقة، ولذلك لا أستطيع استخدام الرموز. يُمكنني استخدام الرموز فقط عندما أتحدّث عن غير الحقيقة تقريباً، أو عن الحقيقة تقريباً.

بالتالي فإنأي شخص مثل «بوذا» هو شخص لا يستخدم الاستعارات، ولا الرؤى. إنه شخص يرفض كل شيء، لأن الوصول إلى الحقيقة بواسطة التفكير، لن يكون هو التنوير ذاته، بل إنهما شيان مختلفان. إن فهم التفكير يصل إلى ذلك المكان الذي يستطيع أن يصل إليه التفكير، ولكن بعد ذلك يكون التنوير دون تفكير.

إن الإنسان المستنير دون تفكير، وهو انسان اللا تفكير، يعيش دون أي مفاهيم، ويفعل دون أن يفكر في ذلك، ويحب دون أي تصور عن الحب، ويتنفس دون أي تأمل، وتتدفق حياته من لحظة إلى أخرى، في اتحاد مع الكل، دون أن يكون هنالك تدخل من التفكير الذي يحب الفصل. الآن لن يكون هناك أي انفصال.

أن تهب نفسك للمعلم التقنية الأعلى

عندما أقول إن الشخص نائم، يجب أن نفهم ذلك. نحن نرى الأحلام باستمرار، وعلى مدى أربع وعشرين ساعة في اليوم. في الليل نغلق أمام العالم الخارجي ونرى الأحلام في الداخل. في النهار تكون حواسنا مُفتحة على العالم الخارجي، بيد أن الأحلام تستمر في الداخل وتتواصل. أنت تُدرك العالم المحيط بك، ولكن هذا الوعي لا يخرج خارج حدود الدماغ النائم. يتم فرض الوعي على الدماغ النائم، ولكن الداخل يُواصل النوم. من أجل ذلك لا نرى ما هو حقيقي، حتى عندما «نعتبر» أننا مُستيقظون. نحن نُسقط أحلامنا على الواقع، ولا نرى ما عليه الأمر حقيقة أبداً، بل نرى إسقاطاتنا في كل وقت.

إذا نظرتُ إليك وما زلتُ غارقاً في أحلامي، فسُصبح موضوع إسقاطاتي، فأسقط أحلامي عليك، ويكون كل ما أراه فيك مُختلطاً مع أحلامي وإسقاطاتي. عندما أحبك، تبدو لي شخصاً مُعيّناً، وعندما لا أحبك، تبدو لي شخصاً مُختلفاً، ولا يُمكن أن تكون الصورة نفسها، لأنني استخدمتك ببساطة كشاشة إسقاط لما يدور في تفكيري وذهني.

عندما أحبك، يكون حلمي مُختلفاً، ولهذا السبب تبدو أنت مُختلفاً. عندما لا أحبك، تبقى كما أنت، وتبقى الشاشة نفسها، ولكن الإسقاط يختلف، فأنا أستخدمك الآن كشاشة عرض لأحلام أخرى، ثم يتغير الحلم من جديد فأعود فأحبك، فتبدو لي شخصاً مُختلفاً. نحن لا نرى ما عليه الواقع أبداً، وإنما نرى إسقاطات أحلامنا على ما عليه الأمر.

أنا لستُ الشخص نفسه بالنسبة إلى كل واحد منكم، فكل واحد منكم يُسقط شيئاً ما يخصه. أنا نفس الشخص، ولكن إذا كنتُ أرى أحلاماً، فأنا مُتغير بالنسبة إلى نفسي في كل لحظة، لأن التفسير يتغير كل لحظة. عندما أستيقظ، أعود فأكون واحداً وأكون الشيء نفسه. قال «بودا» إن التحقق من تنور الإنسان يتم من خلال بقائه حقيقة كما هو، مثل مياه البحر التي تبقى في كل مكان مالحة.

أنت مسجون في شبكة الإسقاطات، والأفكار، والمعتقدات، والمفاهيم، والتفسيرات. أنت تعمل كجهاز الإسقاط دائماً، وتقوم بإسقاط ما ليس موجوداً في أي مكان عدا داخلك، ويكون العالم كله حولك هو شاشة العرض بالنسبة إليك. من أجل ذلك، لا تستطيع أن تدرك أنك في نوم عميق.

كان هنالك صوفي قديس اسمه «حج حراء»، ظهر له في المنام ملاك الرب وقال إنه يجب جمع أكبر قدر من الماء من البئر، لأنه في صباح اليوم التالي، سوف يُسمم الشيطان الماء كله في العالم، ومن سيشرّب منه سيكون مجنوناً.

عمل الفقير الصوفي كلّ الليل على نزع الماء من البئر، ثم تحققت الرويا التي رآها بالفعل! في صباح اليوم التالي أصيب الجميع

بالجنون، ولكن لم يعرف أحد منهم أن البلدة كلّها أصيبت بالجنون. بقي الفقير الصوفي طبيعياً وحده، بيد أن أهل المدينة كلّهم رأوه مجنوناً. كان يعرف ما حدث، ولكن لم يُصدقه أحد، فبقي يشرب الماء وحده واعتزل الناس جميعهم.

بيد أن الأمر لا يُمكن أن يستمرّ هكذا، فالمدينة بأكملها كانت تعيش في عالم مُختلف، ولم يكن يسمعه أحد، وسرت الأشاعات أنّه سيتمّ القبض عليه وإرساله إلى السجن، لأنه رجل مجنون.

في صباح أحد الأيام، جاؤوا لأخذه، وكانوا سيتعاملون معه على أنه مريض، أو يذهبون به إلى السجن، ولكنهم لن يسمحوا له بالبقاء طليقاً، لأنه مجنون تماماً!، وما يقوله شيء مُستحيل على الفهم! فهو يتحدث بلغة غريبة.

لم يكن الفقير يعرف ماذا يفعل. لقد كان يُحاول مُساعدة الآخرين على تذكّر الماضي، ولكنهم نسوا ماضيهم تماماً ولم يعودوا يعرفون أيّ شيء عنه، وخصوصاً عن الفترة التي كانت قبل صباح الجنون. لم يكن الناس يستطيعون فهم هذا الفقير الصوفي وبدأ لهم شخصاً غير واضح أبدأً.

أحاط الناس بمنزله وألقوا القبض عليه، فقال الفقير: «أعطوني دقيقة كي أعالج نفسي». ركض إلى البئر المُشتركة، وشرب من الماء فعاد رجلاً عادياً بالنسبة إليهم. لقد كانت المدينة كلّها سعيدة، فقد عاد الفقير الصوفي إلى الصحة، ولم يُعذّ مجنوناً. في الواقع، لقد أصيب الفقير الصوفي بالجنون، ولكنه الآن مجنون في مجتمع مجنون.

إذا كان الجميع نائماً، فلن تُدرك أبدأً أنك نائم. إذا كان كل من

حولك مجنوناً، وكنتَ مجنوناً أيضاً، فلن تعرف عن جنونك أبداً.

إنّ التسليم للمعلم يعني أنك قد سلّمتَ قدرك إلى شخص مُتّور مُستيقظ. أنت تقول: «أنا لا أفهم، أنا لا أستطيع أن أفهم، أنا جزء من هذا العالم المجنون النائم، أنا أرى الأحلام فقط». يُمكن أن ينشأ هذا الشعور حتّى عند الرجل النائم، لأنّ النوم ليس عميقاً دائماً، بل يتأرجح، فيُصبح أحياناً عميقاً جداً، وأحياناً سطحياً جداً. كما هو الأمر أيضاً في النوم العادي، تتغيّر باستمرار العديد من الطبقات وتتأرجح الكثير من المستويات في الأحلام الميتافيزيقية التي أتحّدث عنها. قد يكون أحدكم على الحدود أحياناً، وليس بعيداً عن «بودا»، فيستطيع أن يفهم شيئاً ممّا كان يقوله «بودا» ويتحدّث به. إنّ فهمك بطبيعة الحال، لن يكون بالضبط ما قاله «بودا»، ولكنك على الأقلّ تلتقط لمحة من الحقيقة.

من أجل ذلك يُريد الإنسان على حدود الحلم الميتافيزيقي أن يكون مُطلعاً. فهو يسمع شيئاً ما، أو يفهم شيئاً ما، أو يرى شيئاً ما. إنّ كلّ شيء وكأنّه في الضباب، بيد أنّه ما يزال يشعر بشيء ما، وعندها يُمكن أن يأتي إلى شخص مُستيقظ ويُسلمه قياد نفسه ويستسلم أمامه. يُمكن أن يفعل الشخص النائم هذا الأمر. إنّ تسليم النفس يعني أنّ الإنسان يُدرك حدوث شيء مُختلف تماماً عن النوم المعتاد، إنّهُ يشعر بذلك ولكنّه لا يستطيع أن يعرف الأمر على نحو مُؤكّد.

أينما ظهر «بودا»، فإنّ أولئك الذين هم على حدود النوم، يفهمون أنّه لديه شيء خاص، فهو يتصرّف على نحو مُختلف عن الآخرين، ويتكلّم على نحو مُختلف، ويعيش ويمشي على نحو

مختلف. لقد حدث معه شيء ما، وأولئك الذين على حدود النوم يشعرون بذلك، ولكنهم ما يزالون نائمين، فهذا الوعي على حدود النوم واليقظة ليس دائماً، ولذلك فقد يقعون في غيبة النوم مرة أخرى في أي لحظة.

بيد أنهم قبل أن يقعوا في حالة الوعي الأخفض، قد يستسلمون إلى شخص مُستيقظ، وهذا هو التكريس أو الاستسلام إلى المعلم الذي يقوم به المرید الذي يقول: «أنا لا أستطيع فعل شيء بنفسى، أنا عاجز، أنا أعلم أنه إذا لم أستسلم هذه اللحظة، يُمكن أن أغرق مرة أخرى في النوم العميق، ولن أستطيع أن أستسلم بعده أبداً». من أجل ذلك هناك لحظات لا ينبغي تفويتها، فاللحظة التي يُضيّعها الإنسان قد لا تعود إلا بعد مئات السنين، وبعد عدة حيوات، لأنها لا تتعلق بالإنسان، وإنما بالوقت الذي تقترب به من الحدود مرة أخرى، وهو أمر يحدث عند اجتماع أسباب كثيرة، لا يُمكن التحكم بها.

إن التكريس بالنسبة إلى المرید هو ترك ما يُمكن أن يحدث كني يحدث، «فليكن ما يكون». إنه ثقة كاملة واستسلام تام. لا يُمكن أن يكون الاستسلام جزئياً، فعندما تستسلم جزئياً، فأنت لم تستسلم، وإنما تخدع نفسك. إن التسليم الجزئي لا يُمكن أن يكون، لأنه يبقى هنالك جزء لم يستسلم، وهذا الجزء قد يكون سرطانياً وكارثياً، وقد يُعيدك في أي لحظة مرة أخرى إلى النوم العميق.

إن الاستسلام شيء كلى، ولذلك يحتاج التكريس دائماً إلى الإيمان، فهو الشرط الوحيد والرئيس، والمتطلب الأهم. ثمجرد أن يستسلم الإنسان تماماً، يبدأ التغيير، ولا يُمكنه الآن العودة إلى حياته

في الأحلام. يهز الاستسلام آلية الإسقاط، ويُدمر التفكير الذي يُمارس الإسقاط، والذي يرتبط بقوة مع الأنا، التي هي مركزه الرئيسي وقاعدته. إذا استسلمت، فقد سلّمت الأساس الرئيس «الأنا»، واستسلمت تماماً لما يُمكن أن يجري من الأحداث.

إن التكريس يعني أن الشخص الغافل النائم يطلب المساعدة كي يستيقظ، ويُعطي نفسه إلى شخص مُستيقظ، وهو أمرٌ بسيط جداً، وليس هناك صعوبة فيه. عندما تأتي إلى «يسوع»، أو «بوذا» أو «مُحمّد»، وتستسلم فإنّ ما تُعطيه هو نومك وأحلامك، ولا يُمكنك أن تُعطي أيّ شيء آخر، لأنك نفسك لست أيّ شيء آخر. أنت تُعطي ما لديك: النوم، الأحلام، كلّ الهراء من ماضيك.

إنّ التكريس من طرف المرید هو رفض الماضي والتضحية به، ومن طرف المُعلّم هو المسؤولية عن المستقبل. إنّه يأخذ على عاتقه المسؤولية، ولا أحد غيره يستطيع أن يفعل ذلك. أنت لا تستطيع أن تكون مسؤولاً، كيف يُمكن أن يكون الإنسان النائم مسؤولاً؟ تأتي المسؤولية مع الصحوة واليقظة.

إنّه حقيقة القانون الأساسي في الحياة: إنّ الإنسان النائم ليس مسؤولاً عن نفسه حتّى، بينما يكون الإنسان المُستيقظ مسؤولاً حتّى عن الآخرين، وعندما تأتي إليه وتُسَلِّمه نفسك، يُصبح مسؤولاً عنك على نحو خاص. من أجل ذلك، قال «كريشنا» لـ «أرجونا»: «اترك كلّ شيء. تعال إليّ، استسلم عند أقدامي»، وقال «يسوع»: «أنا الحقيقة، أنا الباب، أنا البوابة، تعال إليّ، إنتقل من خلالي. ساكون شاهداً يوم القيامة عليكم، وساكون شفيحاً لكم».

إنهم مُتشابهون جميعاً، بيد أن الحقيقة هي أن كلّ يوم هو يوم

القيامة، وكل لحظة هي لحظة المحكمة، ولن يكون هنالك أي يوم قيامة. إنها مجرد كلمات مفهومة من أولئك الذين تكلم «يسوع» من أجلهم وقال: «سوف أكون مسؤولاً عنكم، وأجيب عنكم إذا سألكم الإله، استسلموا لي، وسوف أكون شاهداً عليكم.

إنها مسؤولية كبيرة، لا يقدر أي من النائمين على القيام بها، لأنّ النائم غير قادر على حمل مسؤولية نفسه حتى. تستطيع أن تكون مسؤولاً عن الآخرين فقط عندما لا يكون ضرورياً أن تكون مسؤولاً عن نفسك، وهذا يحصل عندما ترمي كل أحمالك، ولا تعود موجوداً. من أجل ذلك، فإنّ الإنسان الوحيد الذي لم يعد موجوداً هو الذي يستطيع أن يُكرّسك، ولا يستطيع أي شخص آخر أن يفعل هذا، وإذا حدث هذا، وهو يحدث في كثير من الأحيان، بل في كل يوم، فيكرّس أولئك النائمون، الآخرين من النائمين، ويقود الأعمى الأعمى، فيقع كلاهما في الحفرة.

لا يستطيع النائم أن يُكرّس أحداً، بيد أنّ الأنا تُريد أن تفعل ذلك. إنّ العلاقات الأنانية المُستندة على الأنا علاقات قاتلة وخطيرة جداً، إذ يُصبح التكريس بسرّه وكل ما فيه من جمال، أمراً قبيحاً، بسبب أولئك الذين ليس لديهم الحق في التكريس. إنّ الإنسان الذي يملك الحق بالتكريس هو ذلك الذي لا يوجد لديه أنا ولا أحلام في الداخل، وإلا أصبح التكريس خطيئة كبيرة.

لقد كان من الصعب جداً في العصور القديمة أن يحصل الإنسان على التكريس. وكان يجب على الإنسان أن ينتظر سنوات من أجل ذلك، بل كان يُمكن أن ينتظر العمر كلّ من أجل ذلك، وكان هذا الانتظار وسيلة الاختبار، وكان تعليماً وتحضيراً.

على سبيل المثال، لا يُمكن أن يقوم الصوفية بتكريسك إلا بعد الانتظار فترة مُعينة من الزمن، تنتظر دون أن تطرح أيّ أسئلة، حتى يقول المُعلّم أن الوقت قد حان. قد يكون المُعلّم صانع أحذية، ومن أجل الحصول على المريديّة والتكريس يجب عليك صنع الأحذية معه سنوات عديدة، ولم يكن مسموحاً حتى السؤال عن علاقة هذه الحرفة مع التكريس. قد تنتظر خمس سنوات وأنت تُساعد المُعلّم في صنع الأحذية، بينما لا يتحدّث المُعلّم لا عن الصلاة ولا عن التأمل، ولا عن أيّ شيء ما عدا الأحذية. لقد انتظرت خمس سنوات، وهذا هو التأمل! إنه ليس تأملاً عادياً، فقد تمّ تطهيرك من خلال هذا التأمل.

إنه انتظار نقيدون أسئلة، وهذا الانتظار من هذا النوع يُمكن أن يُحضّر ويُجهّز المُريد إلى الاستسلام الكامل. لا يُمكن اعطاء المريديّة إلا بعد انتظار طويل، وعندها سيكون الأمر أسهل، ويستطيع المُعلّم أن يأخذ مسؤولية التلميذ على عاتقه.

لقد تغيّر الآن كلّ شيء، فلا أحد يُريد أن ينتظر. لقد أصبحنا قلقين للغاية بشأن الوقت، ولا يُمكننا الانتظار ولا دقيقة واحدة، وبسبب هذا القلق حول الوقت، أصبح التكريس واعطاء المريديّة من الأمور المُستحيلة. لا يُمكن تكريسك بينما تركض هارباً من «بودا» وأنت تقول له: «أرجوك أن تُكرّسني». تركض في الشارع، وتلتقي «بودا»، فتتلق بهاتين الكلمتين طالباً التكريس، وتبقى في حالة الهروب راكضاً

يحدث جميع اندفاع التفكير الحديث واستعجاله من جرّاء الخوف من الموت. لقد أصبح الإنسان أكثر خوفاً من الموت، لأنّه

توقف عن الوعي بالحياة تماماً، فهو يعي ويدرك الجسد الذي يموت، ولكنه لا يدرك الوعي الداخلي الذي لا يموت ويتصل بالأبدية.

لقد كان هنالك أناس في العصور القديمة يدركون معنى الحياة الأبدية والخلود، ويفضل هذا الوعي الذي لا يموت، أنشأوا بيئة لم يكن فيها شيء من الاستعجال والسرعة، وكان من السهل القيام بعملية التكريس، وكان من السهل الانتظار، وكان من السهل أن يحمل المعلم مسؤولية التلميذ. أما الآن فقد أصبح كل هذا صعباً، ومع ذلك فلا خيار آخر، فالتكريس «اعطاء المرادية» أمرٌ ضروري.

إذا كنتَ على عجل، سأعطيك المرادية على عجل، وإلا فلن يحدث التكريس أبداً. أنا لا أستطيع أن أطلب منك الانتظار كشرط، بل يجب أن أقوم بتكريسك أولاً، ثم أقوم ومن خلال طرق متنوعة بتمديد انتظارك، وأستخدم حياً مختلفة كي أقنعك بالانتظار. إذا قلتُ لك: «انتظر خمس سنوات وبعد ذلك سوف أكرّسك» فلن تستطيع الانتظار، ولكن إذا كرّستك فوراً، فسأستطيع فيما بعد التفكير في شيء يُجبرك على الانتظار.

من أجل ذلك، ليكن الأمر كما تُريد، فلن يكون لذلك أهمية، وستبقى العملية نفسها. لن تستطيع الانتظار، ولذلك أغيّر أنا، مما يسمح لك بالانتظار فترة أطول. سوف أخترع الكثير من الطرق، والعديد من التقنيات فقط من أجل إجبارك على الانتظار. بما أنك لا تستطيع الانتظار دون أن تفعل شيئاً، فسأقوم بإنشاء التقنيات، وسأعطيك امكانية أن تلعب بهذه التقنيات، إذا ما كان الأمر سيُطيل فترة الانتظار. على هذا النحو أنت تتحضّر للتكريس الثاني الحقيقي، الذي كان أولاً في العصور القديمة. إن التكريس الأول شكلي، بينما

يكون التكريس الثاني حقيقي وغير شكلي، مع أنه سيبدو وكأنه صدفة، إذ أنك لن تطلب مني شيئاً، وأنا لن أعطيك شيئاً. سوف يحدث الأمر في الأعماق السحيقة من وجودك، وستعرف أننا قد حدث.

إن استسلام الطالب ومسؤولية المعلم هي جسر. حالما تكون قادراً على الاستسلام، سيظهر المعلم. إن المعلم موجود. لقد تواجد المعلمون دائماً وفي كل مكان، ولم يكن هناك نقص في عددهم أبداً في كل أنحاء العالم، بينما كان هناك نقص كبير في عدد الطلاب والمريدين. لا يستطيع أي معلم أن يبدأ أي شيء قبل أن يستسلم التلميذ. من أجل ذلك، إذا استطعت في أي مكان وفي أي لحظة أن تستسلم، فلا تفوت الفرصة. عندما لا تجذب شخصاً يمكن أن تستسلم بين يديه، إفعل ذلك بين يدي الوجود. لا تفوت لحظة الاستسلام، لأنك في هذه اللحظة على الحدود بين النوم واليقظة. استسلم ببساطة.

إذا وجدت شخصاً تستسلم بين يديه فهذا شيء جيد، وإذا لم تجد، استسلم إلى الكون، وسيظهر المعلم ويأتي بالتأكيد. سوف يظهر المعلم في المكان الذي حدث فيه الاستسلام، عندما تصبح فارغاً وغير مُمتلئ بأي شيء، هناك تنهال القوة الروحية ومملوك.

تذكر دائماً، أينما أردت الاستسلام فلا تفوت اللحظة، فقد لا تتكرر مثل هذه اللحظة، أو قد تتكرر ولكن بعد عدة قرون، وقد تضيع عدة حيوات لك دون جدوى. حالما يحين الوقت، استسلم ببساطة.

إِسْتَسَلِمَ لِلإِلهِ، إِسْتَسَلِمَ لِأَيِّ شَيْءٍ، حَتَّى لِلشَّجَرَةِ، لِأَنَّ مَا يَهْمُ
لَيْسَ مَا تَسْتَسَلِمُ لَهُ، وَإِنَّمَا قِمَّةُ الأَهْمِيَّةِ فِي اسْتِسْلَامِكَ. إِسْتَسَلِمَ بَيْنَ
يَدَيِ الشَّجَرَةِ وَسَتَكُونُ مُعَلِّمَكَ، إِسْتَسَلِمَ لِلحَجَرِ وَسَيَكُونُ إِلهَكَ.
إِنَّ الشَّيْءَ المُهِمَّ هُوَ أَنْ تَسْتَسَلِمَ، وَحَيْثَمَا حَدَثَ ذَلِكَ، سَيُظْهِرُ هُنَاكَ
دَائِمًا الشَّخْصَ الَّذِي سَيَكُونُ مَسْئُولًا عَنْكَ. هَذَا هُوَ مَعْنَى التَّكْرِيسِ
وَاعْطَاءِ المُرِيدَةِ.

المريديّة موت الماضي

إنّ سبب أنني يُمكن أن أكرّس أيّ أحد، هو أن التكريس بالنسبة إلى لعبة، فلن أطلب منك أيّ تحضير، ولن أتحقّق هل أنت مُستعدّ أم لا، مع أنّ الأمور المهمة تتطلب التحضير. كلّ إنسان على استعداد كي يلعب لأنّه موجود ببساطة، حتّى لو لم يكن مُستعدّاً كي يُصبح مُريداً «سانياسين». هذا الأمر لا يمتلك أيّ اعتبار، لأنّه مُجرّد لعبة!

من أجل ذلك، لا أطلب أيّ تحضير، ولا يفرض اعطاء المريديّة مني أيّ التزامات. عندما تُصبح مُريداً، تبقى حراً تماماً، وهي تعني أنّك قررت، وهو القرار الأخير: أن تعيش دون حلول ولا قرارات على نحو حر.

عندما تُعطى المريديّة ذات مرة، تُصبح على علم واطلاع بالمستقبل غير المخطط له وغير الجدول، ولا تعود مُتصلاً مع الماضي. أنت حر في أن تعيش! من أجل ذلك، فإنّ المريديّة بالنسبة إليّ، هي الرجل الذي قرر أن يعيش حتّى آخر وأقصى حد، وبالشكل الأمثل. أنت تعيش وتتصرف من اللحظة إلى اللحظة، فكلّ لحظة كاملة وتامة في حدّ ذاتها. لا تُحدد مُسبقاً، ولا تُخطط للأمام وللمستقبل. إنّ

المريديّة وسيلة العيش من لحظة إلى أخرى دون أيّ التزامات في الماضي. إذا أعطيتك السبحة مع صورتني والملابس الجديدة، فهذا من أجل أن تتذكّر أنه لا حاجة إلى اتخاذ أيّ قرار، وأنك لم تعد الشخص نفسه الذي كنته من قبل. عندما يُصبح الوعي بهذا عميقاً إلى درجة أنه لا حاجة إلى التفكير في الأمر، إرم السبحة والملابس الخاصة، ولكن ليس قبل أن يُصبح الوعي عميقاً، فتتذكّر حتّى في الحلم أنك مُريد «سانياسين». إن الاسم الجديد، والسبحة والملابس الجديدة هي مُجرّد وسيلة من أجل مُساعدتك كي تُحقق الحرية الكاملة، وتُحقق الكمال في وجودك، والكمال في عملك وتصرفاتك.

تعني المريديّة «سانياس» أنه يجب أن تفهم أنك بذرة وفرصة، وقد قررت الآن أن تنمو، وهذا هو القرار الأخير. إن قرارك بأن تنمو هو تخلص كبير عن الحماية بالوقت، وعن كمالية البذور، فهذه الحماية أمرٌ مُكلف جداً، فالبذرة ميتة، وعلى قيد الحياة كاحتمال فقط. طالما لم تُصبح البذرة شجرة ولم تنبت، فهي ميتة، إنها على قيد الحياة فقط كاحتمال. بقدر ما أعرف، فإنّ البشر ما لم يُقرروا أن ينمو، وما لم يقوموا بالقفزة إلى المجهول، فإنّهم ميتون مثل البذور ومُغلَقون.

أن يكون الإنسان مُريداً فهذا يعني أن يُقرر بأن ينمو، وأن يذهب إلى المجهول، وأن يعيش دون حلول. إنّ المريديّة قفزة في المجهول، وليست ديناً، وليست مُرتبطة مع أيّ دين، وإنما هي الدين ذاته.

السؤال الأول: يبدو للوهلة الأولى أن المريديّة أمرٌ يحدّ من تصرفات الإنسان. لماذا أحتاج إلى تغيير ملابسي إلى اللون البرتقالي، لماذا تغيير

مظهري الخارجي، إذا كانت المريديّة شيئاً داخلياً، وليست شيئاً خارجياً؟ إن المريديّة ليست سلبية، ومع أن الكلمة لها معنى سلبي، ولكنها ليست نفيّاً محضاً. تعني المريديّة أن هناك شيء تمّ التخلي عنه، لأنك حصلت على شيء مختلف. ليس مهماً أن تتخلى عن شيء، وإنما المهمّ أنه بسبب هذا، نشأ مكان من أجل شيء جديد. إن الإنكار هو مجرد تحرير المكان، وإذا كنت تُريد أن تنمو، فأنت تحتاج إلى مساحة.

كما نحن، ليس لدينا مكاناً في الداخل. بل نحن ممتلئون بالأشياء غير الضرورية والأفكار التي لا لزوم لها إن المريديّة في الجانب السلبي هي ببساطة إخلاء المكان، وهي تعني رمي كل شيء تافه وغير مُجد ولا معنى له، كي يُمكنك أن تنمو في الداخل.

إن النمو هو التفكك، بيد أنه لديه جانب ايجابي. أنا أوكد على نحو قاطع أن المريديّة أمر إيجابي! أما السلبي منها فهو تنظيف المكان كي يبدأ النمو. هذه السلبية هي أمر خارجي فقط، بينما يستمر النمو في الداخل. إن الإيجابي في المركز بينما السلبي على المحيط.

في الواقع، لا يُمكن أن يكون هناك شيء إيجابي بحت أو سلبي بحت. هذا أمرٌ مُستحيل، لأنهما نقيضان وقطبان متعاكسان تجري بينهما الكينونة، إنهما صفتان تتدفق بينهما الكينونة والحياة. لا يُمكن أن يكون هناك نهر بصفة واحدة، وكذلك لا يُمكن أن تكون الكينونة والحياة بقطب واحد. عند الالتفات إلى جانب واحد فقط، أو إلى صفة واحدة، أو إلى أحد القطبين، يُولد الخطأ. بيد أنك إذا أخذت الكل على نحو كامل، ولم تُركّز على شيء واحد، بل تقبلت ببساطة المتضادات والمتعاكسات، فأنت حينها تنمو داخلياً،

وتستخدم المتناقضين وجدلية القطبين على حدّ سواء من أجل أن تتقدم.

تفهم المريدية على نحو سلبي، لأنهم أعطوها المعنى السلبي، ولأنّه عليك أن تبدأ مع السلبية ومن مُحيط الدائرة، وهذا يتطلب فهماً. إنّ المريدية عملية داخلية، إذ يجب أن ينمو شيء في الداخل ويكبر، فلماذا عليك أن تبدأ من الخارج؟ إذا كنت في حاجة إلى أن تنمو داخلياً، لماذا لا تبدأ من الداخل؟

بيد أنّك لا يُمكنك أن تبدأ من الداخل، لأنك كما أنت الآن موجود على المحيط الخارجي، ولذلك عليك أن تبدأ من النقطة التي تُوجد عليها، ولا تستطيع أن تبدأ من حيث لا تتواجد.

على سبيل المثال، فإنّ الصحة شيء داخلي، ولذلك هي تنمو. بيد أنّك عندما تكون مريضاً وضعيفاً، عليك أن تبدأ من مرضك، وليس من صحتك. يجب تدمير المرض، وعندها تُنظف المكان الضروري من أجل نمو الصحة، مع أنّ البداية سلبية.

في مجال العلوم الطبية ليس هناك تعريف للصحة، ولا يُمكن أن يكون. كلّما يُمكن أن يكون هو تحديد الأمراض وطرق علاجها. تبقى الصحة غير مُحددة، ويتمّ تعريف المرض سلبياً، لأنّه يجب أن تبدأ من المرض. لا يُمكنك أن تبدأ من الصحة، لأنّه عند وجود الصحة، فلا داعٍ إلى البدء بأيّ شيء.

إذا كان لديك مكان في الداخل، لا تحتاج إلى المريدية المهمّة من أجل شففاء «سامسارا» أي عالم الأمراض. عندما أتحدّث عن «سامسارا»، فلا أقصد أنّ العالم مريض، وإنما أتحدّث عن العالم الذي

أنشأناه حولنا، إذ يعيش الجميع في عالم من صنع أيديهم.

أنا لا أنكر العالم الذي يقع في الخارج، فهو شيء لا يُمكن انكاره، وهو موجود لا ريب. بيد أنه هناك عالم الخيال حولك، وعالم الأحلام، وقد أصبحت متماهياً معهما. لقد أصبح المحيط مركز، ونسيت تماماً أمر المركز. من أجل ذلك، تحتاج في البداية إلى التخلي عن عالم الأحلام، لأنّ هذا التخلي هو البداية. إنّ التخلي أمر سلبي، ولذلك تبدو المريديّة سلبية، فنُعطيها معنى سلبياً، لأنها تعني التخلي عن عالم الأحلام. إنّ المريديّة في الواقع دواء من أجل علاج الأمراض. عندما يتمّ الشفاء من المرض، يحصل ما في الداخل على فرصة النمو، ومن هنا نقول إنّ المريديّة تُؤدي إلى خلق الفرص.

يجب أن نفهم بوضوح أنه عندما أقول «التخلي عن العالم» فأنا لا أقصد العالم الموجود حولنا، وإنّما ذلك العالم الذي يخلقه كلّ إنسان حول نفسه. بسبب عالم الأحلام هذا لا يُمكننا أن نعرف العالم الموجود في الواقع. هذه الأحلام المُستمرّة تُصبح عقبات من نوع العقبة المُزدوجة: لا يُمكنك الذهاب إلى الداخل فهناك شيء وجودي، ولا يُمكنك الذهاب إلى الخارج، فهناك أيضاً شيء وجودي. أنت مُرتبط بتفكيرك الذي يُشاهد الأحلام ولا تستطيع الذهاب إلى أيّ مكان.

عندما يتمّ تدمير عقبة الأحلام هذه تحدث المعجزة. ولا يبقى هنالك مكان للمزيد من الأمراض، وتبدأ في التواجد في العالمين في وقت واحد، ولكنهما الآن غير مُفضلين بعد زوال العقبة التي كانت تفصل بينهما. ثمّ تُصبح وجودياً في داخلك وخارجك أيضاً، ولهذا السبب يُعتبر هذا المنهج سلبياً.

كيف يُؤثر قبول المريدة على سلوكك؟ هناك خياران: يُمكنك تغيير سلوكك بوعي، أو تغيير وعيك بوعي. إنَّ السلوك ليس إلا تعبيراً عن الوعي، ولكن إذا بدأت مع السلوك، يُمكنك أن تُحافظ على وعيك الماضي. يُمكن مع الوعي القديم تكييف أيِّ سلوك جديد، وعند ذلك يتغير السلوك الخارجي فقط، ولا يحصل أيُّ تغيرات حقيقية.

على سبيل المثال، يُمكن أن يبقى وعيك عدوانياً، مع أنَّ سلوكك قد يكون غير عدواني. يُمكنك التصرف على نحو سلمي، بينما يبقى وعيك على حاله عندما كنت تتصرف بعدوانية، وهنا تبدأ في قمع وعيك. يجب أن تقمعه، لأنك تُمثل السلوك الذي لا يتطابق مع وعيك. يجب أن تقمع الوعي، وعندما تقمعه يتولد اللاوعي في داخلك.

إذا بدأتَ تتصرّف بطريقة غير مستعد لها وعيك، فأنت ترفض جزءاً من وعيك، وتدفعه جانباً. هذا الجزء يُصبح لاوعياً، ويُصبح أكثر قوة من الوعي، لأنك ستضطرّ إلى الاستمرار في التخلي عن سلوكك، ثم تُصبح مزوراً، وتنشأ الشخصية المزيفة التي تبقى متواجدة طالما كان هنالك لاوعي. من أجل ذلك، إذا حاولتَ تغيير سلوكك، فإنك تُصبح أقلَّ وعياً، وتغرق في حالة اللاوعي أكثر.

إنَّ الإنسان الذي يُولي اهتماماً لسلوكه فقط، يُصبح مثل الآلة، ويبقى لديه القليل جداً من الوعي الضروري فقط من أجل تشغيل هذه الآلة، ويُصبح بقية التفكير لاوعياً، ويكون هذا التفكير اللاوعي هو مرض وعيك.

يُمكنك أن تبدأ في تغيير سلوكك كما يفعل عادة الناس المؤدبين

على نحو أو آخر. يبدأ ما يُسمّى بالدين بتغيير السلوك، ولكنّي لا أبدأ بتغيير السلوك، وإنما أبدأ بتغيير وعيك، لأنّ الوعي يُحدد في الحقيقة السلوك. إنّ الوعي هو السلوك، ولا يملك السلوك الخارجي أيّ اعتبار، ولذلك ابدأ بتغيير وعيك.

هذا هو سبب أنني أعير الانتباه إلى التأمل، وليس إلى السلوك. يُغيّر التأمل وعيك، فهو أولاً يُزيل الحاجز بين الوعي واللاوعي، فتصبح أكثر انسيابية ومرونة، وأكثر تحرراً، ومُتوحداً مع وعيك. من أجل ذلك، يجب أن يُدمّر التأمل في البداية الحاجز داخلك، وهذا يعني تفتح وتوسيع وعيك.

عليك أن تُصبح أكثر وعياً، ولذلك أنت في البداية في حاجة إلى أن تُدرك تماماً كلّ ما تفعله. أنا لست مُهتماً بما تتضمنه أفعالك، وإنما يُهمّني وعيك بهذه الأفعال. عندما تتصرّف وتُفعل كُن واعياً!

على سبيل المثال، إذا كنت تميل إلى العنف، سيقول من يُسمون الأخلاقيون والمتدينون: «كُن مسالماً، وازرع اللاعنّف»، ولكنني لن أقول لك هذا. أنا أقول: «قُم بالعنف، ولكن افعل ذلك بوعي الآن، ولا تُغيّر سلوكك. أدرك ميلك إلى العنف، وستجد أنه لا يُمكنك أن ترغب بالعنف على نحو واعٍ، لأنه كلّما كنت أكثر وعياً، كان هنالك فرصة أقلّ من أجل العنف».

يستند العنف على بعض العمليات الداخلية، ولا يتواجد إلا عندما تكون غير واعٍ. يُغيّر وعيك كلّ شيء: لا يُمكن أن تنجّه إلى العنف إذا كنت واعياً، فاللاوعي ضروري من أجل وجود العنف، وكذلك بالنسبة إلى الغضب، والجنس، وكلّ شيء آخر تُريد التخلص منه في سلوكك.

كلما كانت هذه الآلية الداخلية مُتطورة، كنت أكثر وعياً بما تقوم به، واستطعت تنفيذ التصرفات التي تحمل الشر على نحو أكثر. أنا لا أشير إلى مضمون هذا الشيء أو هذا التصرف. أنا أقول إن الشر هو الذي يُولد اللاوعي دون ضرورة، هذا هو تعريفي. أنا أقول إن العنف سيء ليس لأنك قتلت شخصاً، وإنما العنف سيء لأنك لا تستطيع أن تقوم بالعنف دون أن تكون فاقداً للوعي. هذا اللاوعي هو الشر، لأنه أساس كل الجهل، وكل النوم، وكل الأوهام، وكل الهراء الذي نُولده. إن الشر ما هو إلا التفكير اللاواعي.

من أجل ذلك، أوكد أنه إذا كنت مُريداً، وأخذت المريدية فعليك أن تستمر بما كنت تفعله. لا تُغيّر سلوكك، وإنما غيّر وعيك. افعل ما تفعله على نحو واع. اغضب، فالغضب ليس سبباً يستدعي القلق، اغضب بوعي. هذا الوعي يُغيّر كل سلوكك، ولا يُمكنك معه البقاء على ما أنت عليه، ويصبح التغير تغيراً ليس فقط في السلوك، وإنما يتغير وجودك، واقعدك، كينونتك، وكذلك سلوكك.

ليس هنالك داع أن تُنشئ شخصية مزيفة وأقنعة. تستطيع أن تكون طبيعياً على نحو كامل، وأن تشعر بالراحة مع نفسك، وهذه الراحة لا يُمكن أن تأتي إلا عندما تُصبح واعياً تماماً. إن التوتر موجود لأنك تعيش في عالم الأقنعة: أنت تميل إلى العنف، ولكن عليك أن تكون مُسالماً. أنت غاضب، ولكن يجب ألا تغضب. أنت مُمتلئ بالاثارة الجنسية، ولكن يجب أن تكون بعيداً عن الجنس. من هنا يأتي التوتر والقلق، وكل أنواع المعاناة. عليك أن تكون شيئاً ليس أنت، ولذلك تكون محكوماً عليك أن تعيش على نحو دائم في قلق عميق. هذا الأمر «أن تكون ما ليس أنت» يُسبب التشتت وتغيير

اتجاه كل طاقتك الحيوية في اتجاه التوتر والنزاع والصراع. في الواقع، ليس هناك صراع مع شخص آخر، فالصراعات هي دائماً مع نفسك.

من أجل ذلك، أوكد: كُن طبيعياً، واشعُر بالراحة مع نفسك، ولا يُمكنك أن تكون هكذا إلا إذا كان سلوكك واعياً. كُن واعياً، تأملْ وكن واعياً في سلوكك، وعند ذلك تبدأ التغييرات دون أن تلاحظ ذلك حتى. تُصبح مُختلفاً، لأنّ وعيك يُصبح مُختلفاً.

أنتم تسألون لماذا أصرّ على تغيير الملابس، وتغيير الاسم، وهي أشياء خارجية على نحو كبير؟

بقدر ما أعرف الإنسان وكيف يتواجد فهو مُرتبط دائماً بالملابس. إنّ الملابس مهمة جداً للإنسان على ما هو عليه الآن، فعندما يرتدي الرجل مثلاً الزي الرسمي العسكري يتغيّر حتى وجهه، ووضعيته، وموقفه تجاه الحياة، وينشأ فيه شيء جديد. انظر إلى الشرطي عندما يكون في ملابس مدنية، وعندما يكون في بزة الشرطة كيف يبدو شخصاً مُختلفاً، لماذا؟، إنّ الأشياء الخارجية تُسبب تغييرات في داخلك، لأنك لست أكثر من المظهر الخارجي. في هذه اللحظة، ليس لديك أي شيء يُمكن أن يُسمّى داخلياً.

لقد قال «غوردجيف» شيئاً له معنى عميق: «أنتَ على ما أنتَ عليه الآن ليس لديك روح»، وكان مُصنّباً ومُخطئاً في آن واحد. لديك روح، ولكنك لا تعرف عنها شيئاً. أنتَ المظهر الخارجي ولذلك تمتلك الملابس والثياب عندك اعتباراً كبيراً. بفضل الملابس والثياب يُصبح الإنسان جميلاً، وبسببها قد يُصبح الشخص نفسه قبيحاً. وفقاً لما يلبس الإنسان يحظى باحترام مُعين: على القاضي

مثلاً أن يرتدي ملابس مُحددة، وعلى القاضي في المحكمة العليا أن يرتدي عباءة مُعينة، ولكن لا أحد يسأل: «لماذا؟». إن قاضي المحكمة العليا في عبائه يبقى قاضياً، ومن دونها لا أحد.

هذا هو الإنسان. عندما أنظر إلى الإنسان أراه مُتماهياً مع ملابسه عوضاً عن أن يكون عقله، وهذا ما ينبغي أن يكون، لأننا ننتمي إلى الجسد، وندما هي معه. إن التماهي مع الجسد يُصبح تماهياً مع الملابس.

إذا طلبتُ من رجل أن يرتدي ثوباً نسائياً ويسير في الشارع، فهل تعتقد أننا سيُكون تغيير ملابس فقط؟ كلا! أولاً، لن يقبل الرجل أن يلبس ثوباً نسائياً، لن تجد رجلاً يقبل بذلك! من أين هذا التردد وهذه المقاومة؟ إن الأمر مُجرد تغيير ملابس، والثياب ليست مُذكرة ولا مؤنثة. كيف يُمكن أن تكون الملابس رجالية أو نسائية؟ في الواقع، فإن الملابس ليست ملابس فقط، وإنما تمّ تحديدها نفسياً كي تكون رجالية أو نسائية، مُذكرة أو مؤنثة. أيّ عقل لدينا إذا كانت الملابس والثياب تمتلك جنساً مُحددًا؟

إذا ذهبت في ملابس نسائية، فستشعر في نفسك شيئاً مؤنثاً، وتُصبح إماءاتك مُختلفة وكذلك مشيتك وتغير عيونك، وفهمك لما يحدث في الشارع سوف يكون مُختلفاً أيضاً، فتلاحظ أشياء لم تكن تلاحظها في أيّ وقت مضى، على الرغم من حقيقة أنك ربّما مشيت في هذا الشارع طوال حياتك. بسبب أن كلّ شيء فيك سيكون مُختلفاً، وأن الآخرين سينظرون إليك على نحو مُختلف، فستكون استجابتك مُختلفة، ولن تكون الشخص نفسه أبداً.

عندما أقول إن الملابس هي خارجك، يبدو الأمر خارجياً فقط،

بينما في الواقع فقد دخلت الثياب إلى داخلك وتعمقت فيه، ولذلك أنا أطلب بتغيير الملابس، فالاستعداد لتغيير الملابس هو استعداد من أجل رمي التفكير القديم الذي يرتبط مع الملابس. إن الاستعداد لتغيير الثياب هو استعداد لتغيير الشخصية.

عندما يرفض شخص تغيير الملابس، فأنا أعلم ما التغيير الذي يُقاومه. إنه يسأل: «لماذا تُولي الملابس هذا الاهتمام؟»، مع أني لا أعطيها أيّ اهتمام، بينما ينحصر اهتمامه هو في ثيابه. إنه يُكرر: «لماذا هذا التركيز على الملابس؟ إنها شيء خارجي، ما الفارق إذ قمتُ بتغيير ملابسي، أو تابعتُ ارتداء الأشياء القديمة؟».

أنا لا أركز حقيقة على الملابس، بينما هو قلق بشأن الملابس، ولا يعي حتى ما الشيء الذي يُقاومه. عند ذلك أنا أسأل: «لماذا تُقاوم؟». عندما يأتي شخص إليّ ولا يكون لديه مقاومة أبدأ، أستطيع ألا أطلب منه أن يُغيّر ملابسه. إذا طلبتُ منه أن يُغيّر ملابسه، وقال: «حسناً»، عندها أستطيع ألا أطلب منه أن يُغيّر ملابسه لأنه غير مُتّماهٍ معها.

نعم أستطيع أن أطلب منك تغيير ملابسك، وارتداء ثوب بلون مُعين، وعندما يحصل تغيير الثياب، يحصل التغيير عندك، فأنت أحياناً لون واحد، وفي أحيان أخرى لون آخر. إذا طلبتُ منك تغيير نوع الملابس دون تحديد أيّ لون، فقد لا يحصل التغيير، لأنك تُغيّر كلاً الوقت نوع ثيابك. من أجل ذلك، لا يحدث التغيير إلا عندما ترتدي ثوباً لا تُغيّره، وعندها يكون التغيير حقيقياً. إذا أعطيتك ثوباً لا تُغيّره، عندها قد يحصل التغيير.

في الواقع لماذا تُغيّر ملابسنا؟ هذا الشيء عميق، وليس شيئاً خارجياً فقط. لماذا نشعر بالملل من ارتداء الثياب ذات النمط نفسه،

واللون الواحد، والنوعية المتشابهة؟ لماذا نشعر بالملل؟ يحتاج الدماغ إلى شيء جديد على نحو دائم، وإلى شيء مُختلف. نحن نتساءل جميعاً عن كيفية توقيف التفكير وعمل الدماغ طوال الوقت، ومع ذلك نستمر بتغذيته بالجديد دائماً. نحن نتساءل كيف يُمكن إيقاف دماغنا الذي يتجول على نحو مُستمر، وكيف نُجبره على التوقف مكتوف الأيدي، وكيف يكون صامتاً، ولكننا نواصل اطعامه وتغذيته. نحن نواصل تغيير الملابس، وتغيير البيئة، وتغيير كل ما يبقى ثابتاً، ولكن كلما غدينا التفكير بالمتغيرات، أصبح أقوى.

إذا كنت ترتدي ثوباً لا يتغير، يتوجب على دماغك للمرة الأولى الصراع يومياً، بل في كل دقيقة مع سمة شخصيتك التي يُريد تغييرها. إذا كنت تشعر بنفسك على نحو جيد لابساً الرداء نفسه، فستشعر قريباً بالراحة في عالم ثابت، وهذه ليست سوى البداية. كلما شعرت بالراحة أكثر دون أيّ تغيير، سيكون من الأسهل أن يتوقف دماغك.

من أجل ذلك، من المهم أن تشعر بالراحة أكثر فأكثر دون تغيير، وعندها فقط ستكون قادراً على الولوج إلى الأبدية. كيف يُمكن للمرء أن يصل إلى الأبدية مع التفكير الذي يتطلب التغيير المُستمر؟ يجب أن تبدأ من الثبات واللاتغيير.

ذات يوم وأنت ترتدي الملابس الثابتة، ستنسى الملابس. إذا كنت ترتدي الرداء نفسه واللون ذاته، فستتوقف قريباً عن ملاحظة ثيابك، وستتوقف عند التجول في الشوارع عن ملاحظة محلات الملابس، ويختفي انتباهك إلى مثل هذه الأشياء تماماً، لأن الدماغ بالذات هو مَنْ يُلاحظها. إذا عاد الدماغ من جديد كي ينظر إلى المحلات

التجارية والملابس، راقب وأدرك هذا: ماذا يطلب تفكيرك وماغك؟

نحن نرى هذا التغيير المستمر للملابس على أنه شيء رائع وجميل، بيد أنه عند لبس الرداء نفسه يُمكن الوصول إلى جمال النعيم، الذي لا يُمكن تحقيقه مع الملابس المتغيرة باستمرار. عندما تُغيّر الملابس، تُخفي ببساطة القبح، ولكن في الرداء الثابت يظهر كل شيء فيك على حقيقته.

عندما تُغيّر ملابسك، يُلاحظ الآخرون ثيابك، ويتساءلون جميعهم عن ملابسك الجديدة. بيد أنه عندما ترتدي كلّ الوقت الرداء نفسه، فلن يسألك أحد عن الملابس، وعندما تختفي الأسئلة، يُصبح نظر الناس إليك، وليس إلى ما تلبسه.

تعرف كلّ امرأة هذا الأمر، فعندما تلبس مجوهراتها وثوباً جميلاً، يُلاحظ الناس الجواهرات والثوب وينسون المرأة. تقوم الملابس بالتعظيم عليك ولا تُعبر عنك. كلما كانت الجواهرات أغلى، كان تخفي الإنسان أكثر عمقاً، لأنّ الآخرين ينتبهون بقوة إلى هذه الجواهرات.

إذا كان هناك حجر من الماس على أصبعي، فلن يُلاحظ أحد الأصبع. إنّ حجر الماس يبدو جذاباً جداً ويسترعي الانتباه، ويبدو تألقه مُرتبطاً مع أصبعي، ولكنّ حجر الماس ليس جزءاً من الأصبع. إنّ الأصبع العارية مرئية كما هي حقيقة، وإذا كان جميلاً فهو جميل، وإذا كان قبيحاً فهو قبيح.

إنّ الإنسان الذي لا يُخفي قبحه، يمتلك نوعاً من الجمال والأناقة

والنعمة التي تأتي فقط عندما يكون عارياً تماماً. عندما تشعر بالخفة والراحة والحرية يأتيك سحر معين، فيُصبح الوجه القبيح جميلاً حتى. بيد أنك إذا كنت تُخفي شيئاً، فإنّ الوجه الجميل يُصبح قبيحاً حتى.

بالنسبة إليّ، فإنّ الجمال يعني أن تكون كما أنت في الحقيقة، وأن تبقى مُسترخياً ومُرتاحاً وتشعر بالحرية عند فعل ذلك. إذا كنت قبيحاً فأنت قبيح، وتشعر بالحرية والراحة مع قبحك، وعندما سيتجلى في وجهك جمال دقيق، ويظهر الاسترخاء والراحة ونوع من التدفق الرقيق فيك. هذه الأمور لا تنشأ من الماس، وإنما تنشأ من أنك الداخلية.

إنّ أيّ شخص لا يشعر بالراحة مع نفسه، لا يُمكن أن يشعر بالراحة مع أيّ شخص آخر، وذاك الذي لا يُحب نفسه ويختبئ، لن يكون قادراً أن يُحب أيّ شخص آخر. إنّه يخدع الآخرين، والآخرون يخدعونهُ. لا يلتقي الناس مع بعضهم على نحو حقيقي، وإنما تلتقي الوجوه البعيدة جداً، إذ آتيك بوجه مُصطنع وتأتيني بوجه مُصطنع، وأختبئ، وتختبئ أنت أيضاً. في هذه الغرفة يلتقي اثنان من الناس، ولكن لا يكون هناك تماس بينهما أبداً، ولا يحصل أيّ اجتماع حقيقي ولا تواصل بين الطرفين.

لماذا يقوم الناس بتغيير وجوههم؟ يقومون بذلك لأنهم لو لم يفعلوا، يُمكن ألا يكون هنالك اهتمام كاف للوجه الذي يُظهرونه للآخرين مما يجعل بعض الأشياء الحقيقية تظهر عليه. هذا هو سبب أنّ الحبيبة تُصبح شخصاً آخر تماماً عندما تُصبح زوجتك. لقد أصبحت كزوجة شخصاً آخر، لأنها لا تستطيع أن تضع وجهاً

جديداً، فهي قريبة جداً منك إلى درجة لا يُمكن ألا تُرى حقيقتها. في الصباح ستكون كما هي على حقيقتها من البشاعة والقبح! لقد كنتَ على الشاطئ مفتوناً بها، ولكن في الصباح في السرير بعد ليلة حمراء، سوف تُصبح كما هي في الحقيقة. عندما ترى زوجتك في الصباح، وهي تقوم للتو من السرير، فقد عرفتَ وجهها القبيح. إن وجهها قبيح ليس لأنها قبيحة، ولكن لأنه لم يُعد يختفي أيّ شيء. أنت ترى كلّ شيء عندها، وهي كذلك ترى كلّ شيء عندك.

من أجل ذلك، عندما أقول إنّ المرید يجب أن يرتدي الثوب نفسه بلون مُحدد، ويكون مُتحرراً من تغيير الملابس وتغيير الشخصية، فهذا يعني أن يبقى كما هو، وأن يُعبّر عن نفسه كما هو حقيقة، وهذا يعني ببساطة أن يقبل نفسه. مُجرّد أن يقبل الإنسان نفسه، يبدأ الآخر ونفي تقبله، ولكن يبقى أمر تقبل الآخرين أمراً غير مُهمّ. إذا كنت تُفكّر كيف يتقبلك الناس، فستخلق وجهاً زائفاً إضافياً. لا يوجد هنا شيء تُفكّر به، وإنما يحدث ما يجب أن يحدث.

أنا أُغيّر الاسم، وأُغيّر الملابس فقط من أجل مُساعدة الناس الذين يعيشون على الهامش.

الفصل الحادي عشر

الرغبة الحقيقية الطريق إلى اختفاء الرغبة

مهما قال الناس عن الحياة ومهما كانوا يعنون تحت هذا المُسمّى، فإنّها ليست سوى رحلة إلى الموت. إذا استطعتَ أن تفهم أنّ حياتنا كلّها هي رحلة لا أكثر ولا أقل، فسُتصبح أقلّ اهتماماً بالحياة، وأكثر اهتماماً بالموت، وعندما يبدأ الإنسان بالاهتمام بعمق بالموت، يستطيع أن يدخل بعمق في أعماق الحياة، وخلاف ذلك، يبقى ببساطة على السطح.

يبد أننا لا نهتمّ مُطلقاً بالموت، بل على العكس من ذلك، نتهرّب من هذه الحقائق ونتجنّبها دائماً. إنّ الموت قريب جداً، ونحن نموت في كلّ لحظة. إنّ الموت ليس شيئاً بعيداً مُنفصلاً وإنّما هو هنا الآن. نحن نموت باستمرار، ولكننا مع الموت نستمّر بالاهتمام بالحياة. هذا القلق المُفرط بشأن الحياة هو مُجرّد هروب وخوف. إنّ الموت موجود هنا في عمق الداخل وهو ينمو ويزداد.

غير وجهة نظرك، وحاولْ توسيع نطاق انتباهك. إذا أصبحت تُفكّر في الموت، فسيأتيك للمرة الأولى الهام عن الحياة، لأنّه عندما تبدأ بالشعور بالحرية تجاه الموت، فستصل إلى الحياة التي لا يُمكن أن

تموت. بمجرد أن تعرف الموت، تصل إلى معرفة الحياة الأبدية.

إن الموت هو الباب من هذه الحياة السطحية التافهة، والتي تُسمى بالحياة، والذي إذا مررت من خلاله، ستصل إلى حياة أخرى أكثر عمقاً، حياة خالدة أبدية لا موت فيها. من أجل ذلك يجب الخروج مما يُسمى بالحياة، التي ليست سوى الموت، من خلال بوابة الموت، وعندما فقط تصل إلى الحياة على وجه الحقيقة، الحياة الروحانية النشيطة التي لا موت فيها.

يبدأ أنه يجب العبور من خلال هذا الباب بوعي كبير. نحن نموت مرات عديدة، ولكن عندما يموت الإنسان، فإنه يُصبح دون وعي. أنت تخاف جداً من الموت إلى درجة أنه عندما يأتيك، تُصبح فاقداً للوعي. أنت تمر من خلال هذا الباب في حالة التفكير اللاواعي، ثم تولد مرة أخرى ويبدأ كل الهراء مرة أخرى، إذ تُحاول ألا تُفكر في الموت.

إن الإنسان الذي يهتم بالموت أكثر من الحياة يبدأ بالمرور عبر بوابة الموت بوعي. إن معنى التأمل هو العبور من بوابة الموت بوعي، ولكنك لا تستطيع أن تنتظر الموت، ولا حاجة إلى ذلك، فالموت موجود دائماً. هذه البوابة موجودة داخلك، وليست شيئاً يحصل في المستقبل، أو شيئاً يحصل خارجك وعليك الوصول إليه. هذه البوابة موجودة داخلك.

في اللحظة التي تتقبل فيها حقيقة الموت وتبدأ بالشعور به والعيش فيه وإدراكه، تبدأ بالانتقال من خلال هذه البوابة الداخلية. تنفتح بوابة الموت ومن خلالها تبدأ باصططناد لمحات من الحياة الأبدية. فقط من خلال الموت يُمكن للإنسان أن يحصل على لمحات

من الأبدية ولا طريقة أخرى من أجل ذلك. في الحقيقة إن كل ما يُسمّى بالتأمل ماهو إلا موت طوعي، وتعمّق في دواخلنا، وابتحار إلى داخل أنفسنا. أنت تغرق في الداخل، وتبتعد عن السطح نحو الأعماق.

إن الأعماق مظلمة بطبيعة الحال.. مُجرّد أن تُغادر السطح، تشعر أنك تموت لأنك تمهيت مع سطح الحياة. إن الموجات على السطح ليست ببساطة أمواج. لقد تمهيت معها وأصبحت السطح، ولذلك عندما تترك السطح فالأمر ليس مُغادرة السطح فقط، وإنما ترك لنفسك، وكلّ ما كان لك: الماضي، التفكير، الذاكرة. يجب أن ترك كلّ ما كتته. هذا هو سبب أن التأمل هو الموت. أنت تموت، وعندما تكون على استعداد من أجل هذا الموت الطوعي، وأن تذهب عميقاً داخلك وتترك «الأنا» وتُغادر السطح، تصل إلى الحقيقة الأبدية.

إن الشخص المُستعد للموت، يُصبح استعداده تغلباً وتجاوزاً للموت، وهذا الاستعداد هو الدين. عندما نقول عن شخص إنه اجتماعي، فهذا يعني أنه أكثر قلقاً واهتماماً بالحياة من الموت، أو على نحو أدق، يهتمّ بالحياة فقط، ولا يهتمّ بأمر الموت. إن الإنسان الاجتماعي هو الشخص الذي يأتيه الموت في نهاية المطاف، وعندما يحصل ذلك يكون دون وعي.

إن الشخص المُتدين هو الشخص الذي يحتضر كلّ لحظة، ويكون الموت بالنسبة إليه ليس النهاية، وإنما هو عملية الحياة. إن الشخص المُتدين هو الإنسان الذي يهتمّ بالموت أكثر من الحياة، لأنه يشعر أن كلّ ما يُسمّى بالحياة، سيتمّ انتزاعه، فالحياة تتلاشى وتُفقد في كلّ لحظة، وهي تُشبه الرمل في الساعة الرملية، إذ ينسكب الرمل كلّ

لحظة، ولا تستطيع أن تفعل أيّ شيء حيال ذلك. هذه عملية طبيعية، ولا يُمكن فعل شيء مع هذا الأمر الذي لا رجعة فيه.

إنّ الوقت هو الشيء الذي لا يُمكن امساكه، أو تجنبه، أو عكسه، هو شيء يمشي باتجاه واحد ولا عودة فيه. في نهاية المطاف فإنّ عملية الحياة هي الموت، وبسبب أنّ الوقت ينفد، يموت الإنسان. ذات مرة ينتهي كلّ الرمل من الساعة وتُصبح فارغاً، هناك «الأنا» الفارغة فقط، ولا يبقى لك أيّ وقت فتموت.

حاول أن تُعطي المزيد من الاهتمام للموت والوقت، فالموت هنا الآن وراء أيّ زاوية، مُتواجد في كلّ لحظة. عندما تبدأ ذات يوم بالبحث عن الموت، ستلاحظه فوراً، فهو هنا، ولكنك لم تلاحظه ببساطة، بل تُحاول الهروب بعيداً عن حقيقته. ادخُل في الموت، واقفز إليه، وهذه هي صعوبة التأمل، وسرّ الزهد فيه: يجب القفز إلى الموت.

إنّ حبّ الحياة عاطفة عميقة، إذ يبدو استعدادك للموت أمراً غير طبيعي. بالطبع، فإنّ الموت أحد أكثر الأمور الطبيعية، ولكنّ استعدادك له يبدو غير طبيعي أبداً.

هكذا تُؤثر المفارقة وجدلية الحياة: إذا كنت على استعداد من أجل الموت، فهذا الاستعداد يجعلك خالداً، وعندما لا تكون مُستعداً له، فعدم الرغبة يجعلك مُرتبطاً ومُتعلقاً بقوة إلى الحياة، وهذا بدوره يجعلك قابلاً للموت وخاضعاً له.

مهما كانت الرغبة التي تتموضع في أساس علاقتنا بالحياة، نحن دائماً نحصل على الشيء المُعاكس. هذه هي جدلية الوجود العميقة.

إنَّ الشيءَ المُتَوَقَّعَ الذي ننتظره لا يأتي أبداً، والذي نسعى جاهدين من أجل الحصول عليه، لا نحصل عليه ولا تتحقق رغبتنا فيه أبداً. كلما أردت شيئاً، أضعته وفقدته أكثر، ولا يهمّ موضوع الرغبة، فالقانون يبقى نفسه. إذا كنت تطلب شيئاً كثيراً من أمر ما، فستفقدته بسبب تطلبك وتعلقك.

إذا كان الإنسان يتطلب الحب، فلن يحصل عليه، لأن هذا التطلب يجعلك قبيحاً، ويطرده الحب ذاته. يُصبح التطلب عقبة كبيرة، فلا أحد يستطيع أن يُحبك إذا كنت في حاجة إلى الحب. لا أحد يستطيع أن يُحبك! يُمكن أن يُحبك الناس إذا كنت لا تطلب ذلك. إنَّ واقع «عدم التطلب» يجعلك جميلاً ومُنفتحاً.

يُشبه الأمر شدَّ قبضة اليد، إذ تفقد الهواء الذي كان في راحة اليد. أنت تفقد كلَّ الهواء الذي كان في قبضة يدك المُبسطة. مُجرد شدّها، بسبب شدَّ القبضة. ربّما تعتقد أنك تمتلك هذا الهواء في قبضتك المشدودة، ولكن ما إن تُحاول امتلاك هذا الهواء حتّى تفقدته. عندما تكون اليد مفتوحة يكون فيها كلَّ الهواء، وتكون مالكة، ولكن عندما تشدَّ القبضة تفقد كلَّ شيء، ولن يكون هنالك أيّ هواء في قبضتك.

كلّما كان شدَّ القبضة أقوى، كان الهواء أقلّ فيها، بيد أن التفكير يعمل هكذا بالضبط، وهذه هي سخافة الدماغ، فعندما تشعر أنه لا يوجد هواء، تشدَّ قبضتك أكثر. يقول المنطق: «عليك احكام القبضة وشدها أكثر، فقد تفقد كلَّ الهواء وتُضيعه، إذا لم تُحكم اغلاق قبضتك كما يجب. لقد كان شدك لقبضتك غير كاف، وارتكبت خطأ في مكان ما، لقد شدت القبضة بطريقة خاطئة، فتسرّب

الهواء، ولذلك عليك أن تشدّ على نحو أقوى. اضغط قبضتك أكثر، مع أن الحقيقة هي أنه كلما شددت قبضتك أكثر، خسرت الهواء أكثر، هكذا يحصل الأمر.

إذا كنتُ أحبّ شخصاً، أطمح لامتلاكه، فأبدأ بشدّ قبضة يدي عليه. كلما ضغطتُ أكثر وأحكمتُ قبضتي، فقدتُ الحب أكثر. يقول الدماغ: «حاول الضغط أكثر»، ويُعطي من أجل ذلك طرقاً مختلفة، ويُنذرك بوجود تسرب في مكان ما، يذهب الحب من خلاله. بيد أن الحقيقة هي أنه كلما كنتُ مُتغلقاً أكثر، أضعتُ الحب وخسرته أكثر. يجب أن تمتلك الحب بأيدي مفتوحة. فقط عندما تكون اليد مفتوحة، والتفكير غير مُتغلق، يستطيع الحب أن يزدهر. هكذا الأمر في كلّ شيء.

إذا كنتُ تُحبّ الحياة كثيراً، فستتغلق وتُصبح مثل الموتى بينما تعتبر نفسك حياً. من أجل ذلك، فإنّ الرجل الذي يمتلئ بحب الحياة هو رجل ميت. لقد مات بالفعل، وأصبح جثة هامدة. كلما شعر بنفسه وكأنه جثة هامدة، زاد عطشه إلى الحياة، ولكنه لا يعرف جدلية الأمر، فالرغبة والطموح من أكثر الأشياء السامة. إنّ الإنسان غير المهتم بالحياة وغير الحريص عليها مثل «بوذا»، والذي لا يوجد عنده سعي إلى الحياة على نحو كامل، يصل إلى الإزدهار الكامل والحياة المثالية.

في يوم وفاة بوذا، قال أحدهم: «ها أنت تموت، سنفتقدك كثيراً ونبقى يتامى دونك مدة قرون عديدة، وربما العديد من الحيوانات».

أجاب «بوذا»: «لقد توفيتُ منذ فترة طويلة، ولم ألاحظ منذ أربعين عاماً أنني أعيش. لقد أصبحتُ ميتاً في ذلك اليوم، عندما

ووصلتُ إلى المعرفة والتنوير».

بيد أنه كان ممتكناً بالحياة! لقد كان حياً على وجه الحقيقة بعد أن «مات». في ذلك اليوم، عندما وصل إلى التنوير، مات بالنسبة إلى الخارج، بينما امتلأ بالحياة في الداخل. لقد أصبح حراً ومُنفتحاً وعفويّاً وغير مُتوتر إلى درجة أنه لم يعد عنده خوف من الموت.

إن أيّ خوف في أساسه الخوف من الموت، الذي يُمكن أن يتخذ أيّ شكل من الأشكال. فقط في التواجد دون خوف تصل الحياة إلى قمة ازدهارها الكامل.

لا يحدث الموت حتّى عندما يموت «بوذا»، بل يحدث معنا فقط، وليس معه، لأنّ الشخص الذي مرّ من خلال بوابة الموت، وصل إلى الأبدية، وإلى الامتداد الذي لا زمان فيه.

من أجل ذلك لا تهتمّ بالحياة مُطلقاً، ولا بحياتك الخاصة حتّى. إذا كنت غير مهتمّ بالحياة، فلا يُمكنك أن ترغب حتّى بالموت، لأنّ الرغبة هي الحياة. إذا كنت تُريد الموت وترغب به، فأنت مرة أخرى تُريد الحياة، لأنك حقيقة لا تستطيع أن ترغب بالموت، فالرغبة بالموت أمرٌ مُستحيل. كيف يُمكن أن يرغب الإنسان بالموت؟ إنّ الرغبة في حدّ ذاتها هي الحياة.

عندما أقول «لا تطمح بقوة في الحياة»، فأنا لا أقصد «الرغبة في الموت». عندما أقول «لا تطمح إلى الحياة»، فأنت تعني حقيقة الموت، ولكن لا يُمكنك أن تتمناه، فالأمر حقيقة ليس رغبة.

عندما أتحدث عن اليد المفتوحة، فمن الجيد أن تفهم: يجب أن تبذل جهداً كي تشدّ قبضتك، ولكنك لا تحتاج إلى جهد من أجل

فتحتها. إن فتح اليد لا يحتاج لأيّ جهد، أنت تفتحها ببساطة دون أيّ جهد، ولا يحتاج الأمر إلى فعل، أو شيء يجب القيام به. في الواقع، إذا كنت تبذل جهداً من أجل إرخاء قبضتك، فسيحصل العكس من ذلك، وتتقلص القبضة. قد يبدو الأمر فتحاً لليد، ولكنه في واقع الأمر عكس ذلك تماماً.

إن فتح اليد الحقيقي هو عدم «اغلاقها» ببساطة، وهي ظاهرة سلبية. معنى أنه إذا كنت لا تضغط قبضة يدك، فسيتم فتحها. إن اليد الآن مفتوحة ولو كانت مغلقة. عندما يتوقف الانغلاق الداخلي، تصبح اليد مفتوحة حتى لو كانت مغلقة أو نصف مغلقة أو في أيّ وضعية غير ذلك، لأنه ليس هنالك ضغط داخلها.

هكذا هي الحياة التي لا ترغب بالشيء المعاكس لها. إن عدم الرغبة ليس الشيء المعاكس للرغبة. إذا كانت «عدم الرغبة» هي عكس الرغبة، فقد بدأت مرة أخرى بالرغبة. إن عدم الرغبة هو ببساطة اختفاء وعدم وجود الرغبة.

يجب أن تشعر بالفارق. عندما نقول كلمة «عدم الرغبة» تصبح شيئاً معاكساً للرغبة، بيد أن «عدم الرغبة» ليس عكس الرغبة، وإنما هي مجرد اختفاء وعدم تواجد الرغبة. إذا جعلت عدم الرغبة عكس الرغبة، فقد تبدأ من جديد بالتمني «أنت ترغب ألا ترغب وألا تمنى»، وعندما يحدث ذلك، تعود إلى الدائرة المغلقة نفسها.

هذا ما يحصل عندما يبدأ الإنسان المصاب بخيبة أمل في الحياة، يتمنى الموت، فيصبح الأمر من جديد «رغبة». إنه لا يرغب بالموت، بل يريد شيئاً آخر غير حياته. من أجل ذلك فإن الشخص الذي يمتلأ بالعطش إلى الحياة، قد يقوم بالانتحار، وهذا الانتحار ليس «عدم

«رغبة»، بل هو في واقع الأمر رغبة بشيء آخر. إنها نقطة مُثيرة جداً للاهتمام، وهي إحدى اللحظات النهائية لجميع عمليات البحث. إذا لجأت إلى الشيء المعاكس، فانت مرة أخرى في العجلة نفسها، وفي حلقة مفرغة لن تخرج منها أبداً.

بيد أنه يحدث أحياناً أن يقوم الإنسان باعتزال الحياة، ويذهب إلى الغابة بحثاً عن الألوهية، أو بحثاً عن التحرر أو أي شيء آخر، وهنا يقع مرة أخرى في الرغبة والأمنية. لقد غيّر موضوع الرغبة فقط، بيد أن الرغبة بقيت على حالها. لقد أصبح موضوع رغبته ليس الثروة الآن، وإنما الإله، وليس هذا العالم، وإنما العالم الآخر. لقد بقيت الرغبة وبقي هنالك شيء ترغب به، وبقي العطش القديم، وبقي التوتر والألم نفسيهما أيضاً، إذ يتم تكرار العملية برمتها مع موضوع جديد.

يُمكن أن يُغيّر الإنسان مواضيع الرغبة خلال العديد من الحيات، ولكنه يبقى على حاله لأن الرغبة ما تزال نفسها.

عندما أقول «الارغبة»، فأنا أقصد غياب الرغبة، ولا أقصد عدم جدوى الموضوع، وإنما عدم جدوى الرغبة. إن الأمر ليس في فهم أن هذا العالم لا معنى له، لأنك عند ذلك تبدأ ترغب بالعالم الآخر. إن الأمر ليس عدم جدوى الحياة، لأنك عندها تبدأ تتمنى الموت والدمار والنهاية وعالم «النيرفانا». كلا، أنا لا أقصد عدم جدوى الرغبة! وإنما أن تختفي الرغبة نفسها، ولا يتبدل الموضوع كي يحلّ مكانه موضوع آخر. تبدأ الرغبة ببساطة في الاختفاء، وهذا الاختفاء يُصبح حياة أبدية.

يحدث ذلك ليس بسبب رغبتك، وإنما يحدث من تلقاء نفسه

عندما لا يكون هنالك رغبة. ليس الأمر نتيجة لسبب. يحدث ذلك ولكتك لا تستطيع أن تجعل هذا الحدث موضوعاً لرغبتك. إذا كنت تفعل ذلك فلن تصل إلى هدفك.

عندما تكون قبضة اليد مفتوحة، يكون فيها كل الهواء، وتكون مالكة، ولكن إذا أردت أن تفتح قبضة يدك من أجل امتلاك الهواء، فلن تستطيع فتحها، لأنّ الجهد بالمعنى الداخلي، سيكون انغلاقاً. إنّ امتلاك الهواء في الواقع ليس نتيجة جهودك، وإنّما حدث طبيعي عندما لا يكون هنالك أيّ جهد.

إذا حاولتُ ببساطة امتلاكك من أجل أن يستطيع الحب أن يزدهر، فمُحاولة الامتلاك هذه ستكون جهداً. بواسطة الجهد يستطيع الإنسان أن يمتلك فقط، بل إنّ بذل الجهد ألا تمتلك سيكون رغبة في الإستحواذ، لأنني سأكون دائماً حذراً كي لا أمتلكك أو أستحوذ عليك. في الواقع، أودّ أن أقول: «عليك أن تُحبني على نحو أقوى، لأنني لا أسعى إلى امتلاكك، أو الاستحواذ عليك». ثمّ أستغرب أن الحب لا يأتي.

لقد عرفتُ شخصاً بذل كلّ جهوده من أجل الوصول إلى التأمل مدة عشر سنوات على الأقل، ولكنه لم يُحقق شيئاً. قلتُ له: «لقد بذلتَ ما يكفي من الجهد باخلاص وجدية. الآن لا تبذل أيّ جهد، واجلسْ ببساطة دون أيّ جهد».

عندها سألتني: «هل يُمكنني تحقيق التأمل بهذه الطريقة دون جهد؟».

قلتُ له: «إذا تابعتَ المطالبة بالنتائج، فسيكون هنالك جهد معين

موجود باستمرار كل الوقت. لن تكون جالسا ببساطة، فلن تستطيع الجلوس ببساطة إذا كان هناك أي رغبات، لأن هذه الرغبات ستكون حركة دقيقة فيك، وستكون هذه الحركة متواصلة. قد تكون جالسا مثل الحجر أو مثل «بوذا»، ولكن في داخل الحجر ستتحرك، فالرغبة تولد الحركة المستمرة.

لا يُمكنك أن تبقى جالسا عندما يكون هنالك رغبة. قد يبدو الأمر كما لو أنك جالس، وقد يقول أي أحد أنك فعليا كذلك، بيد أنك لا تستطيع الجلوس ببساطة. يُمكنك الجلوس ببساطة عندما تختفي رغباتك. إن «الجلوس ببساطة» ليس رغبة جديدة، وإنما غياب الرغبة، وعندما تُصبح كل الرغبات دون جدوى.

إن احباطك في الحياة ليس بسبب الأشياء. يؤكد الناس المتدينون أنه ليس هنالك شيء خاص في النساء، ولا يوجد شيء خاص في العالم، ولا يوجد شيء خاص في الجنس، ولا يوجد شيء خاص في السلطة. بيد أن الرغبة موجودة في كل هذه الأشياء. إنهم يقولون ليس هنالك شيء خاص في هذه الأشياء، ولا يقولون إنه يوجد شيء في الرغبة نفسها.

يُمكنك تغيير الأشياء ويُمكنك إنشاء مواضيع جديدة للرغبة. حتى الحياة الأبدية يُمكن أن تُصبح موضوعاً للرغبة، مما يجعل الدائرة المغلقة تنشأ من جديد فتعود إلى الرغبة. لقد رغبت بكل شيء، بل رغبت أكثر من اللازم.

إذا استطعت أن تشعر بمعنى الرغبة وأنها غير مُجدية ولا معنى لها، فلن تُنشئ موضوعاً جديداً للرغبة، وعند ذلك تتوقف الرغبة. حاول أن تدرك ذلك وتعيه وسيتوقف. عندما يتحقق اختفاء الرغبة

يكون هذا الاختفاء صامتاً، لأنه لا يوجد رغبة.

عندما تتواجد الرغبة لا يمكنك أن تكون صامتاً. في الحقيقة فإن الرغبة هي الضجيج. حتى إذا لم يكن لديك أي أفكار، وكنت مُسيطرأ على دماغك، وتستطيع التوقف عن التفكير، ولكن تتواصل في أعماقك الرغبات، وأوقفت عملية التفكير من أجل تحقيق شيء ما، فسيبقى هنالك ضجيج خفي. في مكان ما في الداخل يبقى شخص يسأل ما إذا حققت ما كنت ترغب فيه أم لا. لقد تم إيقاف التفكير، ولكن «أين الإدراك الإلهي، أين الإله؟ أين التنوير؟». تُصبح الرغبة في حد ذاتها عديمة الجدوى إذا كنت تعيها وتذكرها.

إن لعبة التفكير كلها في أن تُدرك دائماً أن هذا الموضوع أو ذاك عديم الجدوى، وعند ذلك، تقوم بتغيير موضوع الرغبة، مما يجعل الرغبة تستمر في أسر وسجن وعيك. يحدث دائماً أنه عندما يُصبح البيت عديم الفائدة، تنتقل كي يُصبح المنزل الآخر جذاباً. عندما يُصبح الرجل غير جذاب، ومثيراً للاشمئزاز، يُصبح الرجل الآخر جذاباً. ويستمر الأمر ويتواصل. في تلك اللحظة التي تُصبح فيها علي بينة من عدم جدوى ما ترغب به، يتوجه الدماغ بتفكيره إلى موضوعات وأمور أخرى.

عندما يحدث ذلك يختفي الفاصل. عندما يُصبح الشيء غير مُجد ولا طائل منه، وغير جذاب، يبقى الإنسان في الفاصل وفي الفجوة. حاول أن تُدرك ما إذا أصبح الموضوع عديم الجدوى، أم أن الرغبة نفسها أصبحت غير مُجدية. إذا استطعت أن تشعر بعدم جدوى الرغبة، فجأة يسقط شيء فيك، ويتم نقلك إلى مستوى جديد من الوعي، فيه نوع من العدم، والاختفاء، واللافاعل، ولا تبدأ فيه أي دائرة جديدة.

في هذه اللحظة، أنت خارج عجلة العالم «سامسارا»، ولكن لا تجعل من كونك خارج هذه العجلة رغبة جديدة. هل تشعر بالفارق؟ لا يمكنك أن تجعل من اختفاء الرغبة موضوع رغبة جديدة.

السؤال الأول: عندما كان «بوذا» يرغب بالتنوير ألم يكن هذا الأمر «رغبة»؟

نعم، لقد كان الأمر رغبة، كان «بوذا» يرغب بالأمر. عندما قال «بوذا»: «لن أترك هذا المكان حتى أحقق التنوير»، كان الأمر عنده مجرد رغبة، ومع هذه الرغبة، دخل «بوذا» في حلقة مفرغة.

لم يستطع «بوذا» تحقيق التنوير فترة طويلة بسبب هذه الرغبة. لقد بحث وبحث بسبب هذه الرغبة مدة ست سنوات، وفعل كل ما كان يمكن أن يفعله. لقد قام بكل ما يمكن القيام به، وفعل كل شيء، ولكنه لم يقترب ولا بوصة من هدفه، بل بقي على حاله، وأصبح أكثر إحباطاً. لقد غادر العالم واعتزله، وتخلّى عن كل شيء في سبيل تحقيق التنوير، ولم يحصل على أي شيء من خلال ذلك. لقد قام بأقصى جهده مدة ست سنوات متواصلة، ولكنه لم يحصل على أي نتيجة من ذلك.

ثم ذات يوم، بالقرب من «بودهيجايا»، ذهب يغتسل في نهر «نيرانجانا». كان خائر القوى بسبب الصيام الطويل فلم يستطع أن يخرج من النهر، وبقي هناك عند جذر شجرة كبيرة. لقد كان ضعيفاً إلى درجة أنه لم يستطع الخروج من النهر، فجاءته فكرة أنه إذا كان ضعيفاً إلى درجة لا يستطيع معها عبور نهر صغير، فكيف يستطيع عبور محيط الوجود الأكبر؟ من أجل ذلك، في ذلك اليوم بالذات، أصبحت الرغبة في الوصول إلى التنوير غير مُجدية، وقال: «كفى!».

خرج من النهر وجلس تحت الشجرة «شجرة بودهي». في تلك الليلة بالذات أصبحت رغبته بالتنوير غير مُجدية، وعاد إلى الرغبة بمتاع الدنيا فوجدها مُجرد حلم، بل كابوس فظيع. لقد كان يتمنى الوصول إلى التنوير مدة ست سنوات متواصلة، وفي النهاية اكتشف أن الأمر أيضاً مُجرد حلم، بل كابوس أعمق بكثير من كابوس الأمور الدنيوية.

لقد كان مُحبطاً تماماً، ولم يبقَ هناك ما يرغب فيه. لقد كان يعرف العالم جيداً، ولم يكن يستطيع العودة إليه، فلم يكن فيه شيء يخصه. لقد كان يعرف ما تقدمه ما تُسمى الأديان «جميع الأديان التي كانت مزدهرة في «الهند»». لقد مارس جميع أساليبها، ولم يحصل على أيّ نتيجة. لم يكن هناك شيء آخر يُجربُه، ولم يبقَ أيّ دافع، ولذلك سقط على الأرض بالقرب من شجرة «بودهي» وبقي هناك كلّ الليل، دون أيّ رغبة. لم يكن هناك أيّ شيء يرغب فيه، لقد أصبحت كلّ الرغبات عديمة الجدوى.

عند الفجر، استيقظ عند غياب آخر نجمة. كان ينظر إلى غياب النجوم، وللمرة الأولى في حياته لم يكن يُغطي عينيه أيّ ضباب، لأنه كان دون أيّ رغبة. غابت آخر نجمة من مجموعة النجوم، ومعها ذبل شيء داخله واختفى. لقد فئيت الأنا التي لا يُمكن أن تُوجد دون الرغبة. لقد أصبح مُستنيراً.

لقد أتى التنوير في تلك اللحظة عندما لم يعد هناك رغبة، بينما في مدة ستسنوات لم يأت بسبب الرغبة. في الحقيقة، تحدث هذه الظاهرة فقط عندما تكون خارج الدائرة. من أجل ذلك، اضطرّ «بودا» بسبب رغبة التنوير أن يهيم على وجوهه دون جدوى مدة

ست سنوات. هذه اللحظة من التحوّل، وهذا القفز من أجل الخروج من الدائرة، ومن عجلة الحياة يأتي ويحدث فقط عندما لا يكون هناك رغبة. قال «بوذا»: «لقد حققتُ ذلك عندما لم يُعد هناك التفكير الذي يسعى وراء الانجاز، لقد وجدتُ ذلك عندما لم يكن هناك بحث. لقد حدث هذا فقط عندما لم يكن هناك أيّ جهد».

هذا الأمر صعبٌ جداً على الفهم، لأنّ التفكير لا يستطيع أن يفهم الشيء الذي يحدث دون مجهود، فالدماغ يعني الجهد. يستطيع الدماغ أن يضغط نفسه ويخترع الطرق من أجل فعل كلّ شيء يُمكن أن يفعله، ولكنّه لا يستطيع أن يتصوّر أن يحدث شيء دون أن يفعل الإنسان شيئاً أو يقوم بشيء. إنّ مهمة الدماغ هو فعل شيء ما، إنّ أداة الفعل. إنّ مهمة الدماغ هي السعي من أجل تحقيق شيء ما، وإرضاء الرغبات.

كما أنّه من المستحيل أن يتسمع الإنسان بعيونه، أو يرى بأذنيه، كذلك لا يستطيع الدماغ أن يتصوّر أو يشعر بما يحدث عندما لا تفعل أيّ شيء، فالدماغ لا يمتلك أيّ ذاكرة عن مثل هذه الأشياء. يعرف الدماغ ما يُمكن فعله، وما لا يُمكن القيام به. إنّهُ يعرف الأشياء التي يُحقق النجاح معها، والأشياء التي يفشل معها، ولكنّه لا يعرف أيّ شيء يحدث عندما لا يقوم الإنسان بفعل أيّ شيء، فما العمل؟

ابدأ مع الرغبة. هذه الرغبة لن تقودك إلى نقطة الصيرورة، ولكنّها يُمكن أن تقودك إلى عدم جدوى الرغبة نفسها. على المرء أن يبدأ بالرغبة، فمن المستحيل أن يبدأ الإنسان مع «الارغبة». إذا استطعتَ أن تبدأ مع عدم الرغبة، فإنّ ما يجب أن يحدث، سيحدث هذه

اللحظة بالذات، وعند ذلك لا حاجة إلى أيّ تقنية ولا أيّ أسلوب. إذا استطعت أن تبدأ من اللارغبة، فسيحدث الأمر في هذه اللحظة بالذات، بيد أن هذا أمرٌ مُستحيل.

لا يُمكنك البدء من اللارغبة، فالدماغ سيجعل من عدم الرغبة موضوعاً جديداً للرغبة. يقول الدماغ: «حسناً، سأحاول ألا أرغب وألا أفعل شيئاً»، ويُضيف: «حقاً، يبدو الأمر رائعاً. سأحاول القيام بشيء ما كي تنشأ هذه اللارغبة»، ولكن لا بُدّ للدماغ أن يمتلك بعض الرغبة، فهو يستطيع أن يبدأ مع الرغبة فقط، وقد لا تنتهي رغباته بعد ذلك.

على المرء أن يبدأ من الرغبة بشيء لا يُمكن تحقيقه من خلال الرغبة، ولكن إذا كنت تعي وتُدرك ذلك، وكنت تفهم أنك ترغب بشيء لا يُمكن أن ترغب به، فسوف يُساعدك هذا الوعي بهذه الحقيقة. تستطيع الآن في أيّ لحظة أن تقوم بقفزة، وعندما تقفز لن يكون هناك رغبة.

لقد رغبتَ بالأمور الدنيوية، أمّا الآن فعليك أن ترغب بالربانية. هذه هي الطريقة التي يتعيّن على المرء أن يبدأ بها. إنها بداية خاطئة، ولكن عليك أن تبدأ بهذه الطريقة من أجل العملية الداخلية المبنية في الدماغ. هذه هي الطريقة الوحيدة من أجل التغيير.

على سبيل المثال، أنا أقول لك إنه لا يُمكنك أن تخترق الجدار كي تصل إلى الخارج، بل عليك أن تذهب من خلال الباب. عندما أقول من خلال الباب، فهذا يعني أن «الباب» هو المكان الوحيد حيث لا يوجد جدار. من أجل ذلك عندما أقول إنه عليك أن تذهب من خلال «اللاجدار» إلى الخارج، يكون ذلك بسبب أنه لا يُمكنك

الذهاب من خلال الجدار. لا يُمكن أن يكون الجدار باباً، وإذا حاولت الخروج من خلال الجدار فلن تستطيع فعل ذلك.

بيد أنك لا تعرف أيّ شيء مثل الباب، لأنك لم تكن في الخارج قط، كيف يُمكنك أن تعرف عن وجود شيء مثل الباب؟ لقد كنت دائماً في هذه الغرفة («غرفة الدماغ والتفكير، غرفة الرغبات»). لقد كنت دائماً في هذه الغرفة، ولذلك أنت تعرف فقط هذه الجدران، ولا تعرف الباب. حتى لو كان هناك باب، فهو يبدو لك كجزء من الجدار، لقد كان جداراً بالنسبة إليك، وما لم تفتحه، فلن تعرف أنه الباب.

من أجل ذلك أنا أقول لك: «لا يُمكنك الذهاب إلى الخارج من خلال الجدار، ولا يُمكنك أن تفعل أيّ شيء مع الجدار كي يقودك إلى الخارج، أنت في حاجة إلى الباب». بيد أنك لا تعرف أيّ شيء عن الباب، ولا تعرف إلا الجدار، بل يبدو الباب بالنسبة إليك جزءاً من الجدار، ما الأمر الذي يتوجب عمله؟

أقول: «حاول من أيّ مكان، ولكن ابدأ في فعل شيء». سوف تكون مُحبطاً، إذ تدور في جميع أنحاء الغرفة، وتنظر في كل زاوية وفي كل ركن ومكان، وتقوم بتجارب كثيرة. سوف تكون مُحبطاً لأن الجدار لا يُمكن فتحه، بيد أن الباب في مكان ما، وسوف تعثر عليه. هذا هو السبيل الوحيد: ابدأ مع الجدار، وسوف تتعثر بالباب. في الحقيقة هناك باب، ولكن الجدار ليس باباً، ولا يُمكن الخروج منه، ويجب أن تخرج من خلال الباب. هذه الحقيقة تجعل العثور على الباب أسهل. في الواقع عندما تشعر بالاحباط من المحاولات مع الجدار، يُصبح الباب غنياً بالاحتمالات وبالقدرات الكامنة،

ويُصبح بحث كأعمق من خلال هذا.

إنّ الدماغ هو الرغبة، ولا يستطيع أن يفعل أيّ شيء دون رغبة. أنت لا تستطيع تجاوز الدماغ من خلال الرغبة، لأنّ الدماغ هو الرغبة. بالتالي فإنّ الدماغ يرغب حتى ذلك الأمر الذي لا يُمكن أن يُوجد حتى تنعدم الرغبة. عليك أن تبدأ مع الجدار، وتتعرف على الرغبة، وستعثر على الباب. لقد اضطرّ «بوذا» أن يبدأ مع الرغبة، لأنّه لم يقل له أحد، ولم يكن يعرف حقيقة أنّ الباب يفتح فقط عندما لا يكون هناك رغبة.

كما أفهم الأمر، فإنّ الصراع مع الرغبة هو المرض. عندما تتخلّى عن هذا الصراع تُصبح حراً. إنّه الموت الحقيقي الوحيد عندما ترمي كلّ شيء. إذا كنت تستطيع ببساطة أن تستلقي وتموت دون أيّ صراع، ودون أيّ تلمييح، فإنّ الموت يُمكن أن يُصبح وصولاً وانجازاً. إذا استلقيت ببساطة وقبّلت الموت دون أيّ حركة في الداخل، ودون رغبة، ودون انتظار مُساعدة، ودون البحث عن مخرج، إذا استطعت أن تستلقي وتقبل، فسيكون القبول انجازاً عظيماً.

إنّ الأمر ليس سهلاً، فحجّتي عندما تكون مُستلقياً، يستمرّ الصراع. قد تكون مُستنفداً، أو مُستهلكاً ولكنّ هذا شيء آخر. عندما تبقى تُصارع في مكان ما من التفكير، فلن يظهر القبول، ولا الاستعداد. إذا استلقيت حقيقة وتقبلت الموت دون صراع، فهذا سيجعل الموت نشوة وعرفاناً ولحظة «سامادهي»، وانجازاً وتحقيقاً، وعندها ستقول: «نعم بالطبع».

لا يُمكن ألا يكون لديك الرغبة في الخروج من هذه الغرفة. إنّ

الرغبة في الخروج يُمكن أن تظهر في حالتين: الأولى إذا استطعتَ بطريقة ما أن تُلقي بنظرة خاطفة على شيء في الخارج من خلال ثقب في الجدار أو من النافذة، لقد حصلتَ في مكان ما على لمحة بطريقة ما وعلى نحو غامض، لقد انفتح الباب لحظة، فرأيتَ من خلاله شيئاً ما في الخارج. هذا الأمر يحدث ويستمر بالحدوث: في لحظة غامضة يفتح الباب لحظة واحدة مثل ومضة الضوء ثم يُغلق من جديد. أنت تذوق طعم شيء من الخارج، وهنا تنشأ الرغبة.

تنشأ الرغبة أيضاً عندما تكون في الظلام وفجأة تلمع ومضة من الضوء المفاجئ. خلال لحظة واحدة، لا يُمكن اعتبارها من الزمن، يُصبح كل شيء واضحاً، ويزول الظلام. ثم يعود الظلام مرة أخرى، ويُفقد كل شيء، ولكنك الآن لا تستطيع أن تكون الشخص نفسه مرة أخرى، فقد أصبح الأمر جزءاً من تجربتك.

في بعض لحظات الصمت، أو لحظات الحب، أو لحظات المعاناة، أو لحظات الحوادث المفاجئة، يفتح الباب فجأة وتذوق هذا الطعم. لا يُمكن أن يتم ترتيب حدوث هذه الأمور مسبقاً، فهي تحدث على نحو مفاجئ، ولا يُمكن التحضير لها! عندما يكون الإنسان في حالة الحب، لا يفتح الباب بالضرورة، فالانفتاح مُصادفة حقيقية. في حالة الحب العميق، تزول وتتوقف رغبتك على نحو ما، وتُصبح هذه اللحظة بالذات كافية، فلا رغبة بالمستقبل. عندما تُحب شخصاً، لا يكون في لحظة الحب هذه بالذات أيّ تفكير، وهذه اللحظة هي الخلود. بالنسبة إليّ، في هذه اللحظة الآن، لا يوجد مُستقبل، ولست معنياً بالمستقبل على الإطلاق، وليس هناك ماضٍ، فلا تقلق بشأنه أبداً. تتوقف كلّ عملية التفكير في هذه اللحظة من

الخارج فأنت على استعداد لاختياره، على الرغم من أنه غير معروف، لأن هذه الغرفة بالذات قد أصبحت مكاناً ممتلئاً بالبوَس والجحيم. أنتلا تعرف أيّ شيء عمّا هو خارجها، وهل هناك أصلاً شيء أم لا، وهل فعلياً يتواجد عالم الماوراء واللانهاية أم لا، ولكنك لا تستطيع البقاء في هذه الغرفة بعد الآن، لأنها أصبحت ممتلئة بالشقاء والألم، وهنا تبدأ وتُحاول أن ترغب بالمجهول، وبالعالم الماوراء وعالم اللانهاية. هنا تبدأ الرغبة بالظهور من جديد: الرغبة في الهروب من هنا. يجب أن تبدأ من الرغبة فيما لا يُمكن أن ترغبه، وفيما لا يُمكن أن يتحقق من خلال الرغبة.

تذكر هذه الحقيقة على نحو مستمر: واصل القيام بما تقوم به، وتذكر دائماً أنه من خلال الرغبة وحدها لا يُمكن أن يتحقق الأمر، وأن هناك الكثير من الطرق من أجل مُساعدتك على القيام بذلك. إحدى هذه الطرق هي أن تتذكر أنه لا يُمكنك الحصول على الأمر، وإنما يستطيع الإله وحده فقط أن يُعطيه إليك. هذه الطريقة مُجرّد وسيلة من أجل جعلك تُدرك أن ما تبذله من جهود لا معنى لها، وأنه من النعمة أن تعطى هذا الأمر. هذه إحدى الطرق. إنها مُجرّد قول الشيء نفسه بطريقة أكثر مجازية، وبلغة يُمكن فهمها بسهولة أكبر، وهذا أفضل من قولك إنك لا تستطيع فعل أيّ شيء.

بيد أن هذا لا يعني ألا تفعل أيّ شيء. يجب ان تفعل كلّ شيء، ولكن تذكر، إن الأمر لا يحدث ببساطة بفضل جهودك، بل هو شيء يحدث لك، وهو أمرٌ غير معروف، ونعمة تنزل عليك. إن جهودك تجعلك أكثر تقبلاً واستعداداً لهذه النعمة وهذا كلّ شيء، بيد أن النعمة تنزل عليك وحدها دون أن يكون لها علاقة أبداً بجهودك.

هكذا حاول الناس المتدينون أن يُعبّروا عن هذه الظاهرة نفسها. لقد حاول «بودا»، أو أيّ شخص كان يتمتع بعقل مثل «بودا» التعبير عن هذا الأمر بطريقة أكثر علمية. لم يكن «بودا» ليستخدم كلمة «نعمة»، بل كان سيقول إنك ستطمح إلى هذه النعمة وترغب بها. يُمكن أن ترغب بالنشوة والنعمة، فتذهب إلى المعبد وتبكي وتصرخ وتدعو وتطلب النعمة الإلهية، ولذلك يقول «بودا»: «لن ينجح الأمر. ليس هناك شيء اسمه النعمة. إن الأمر يحدث عندما تكون في حالة التفكير المرتبطة مع اللارغبة».

يعتمد الأمر على الإنسان ويتعلق به، ولذلك فهو يأتي بطرق مُختلفة. قد يكون هنالك مغزى وفائدة كبيرة للإنسان إذا أدرك أنّ النعمة لا يُمكن أن تُطلب أو تُرجى. لا يُمكن أن تُقنع الإله أن يُنزل عليك النعمة، لأنه لو كان يُمكن أن تُطلب النعمة فلن تكون كذلك وستكون جزءاً من جهودك. لا يُمكنك فعل أيّ شيء من أجل الحصول عليالنعمة، عليك فقط أن تنتظر. إذا استطعت أن تفهم أنّ النعمة لا تأتي إلا من خلال الانتظار، وأنّه لا يجب عليك فعل أيّ شيء، عندها عليك أن تستمرّ في فعل أيّ شيء وكلّ شيء، مع العلم جيداً أنّّه لا شيء يحدث بفضل جهودك وما تقوم به، وأنّ الأمر لن يحدث إلا في لحظة اللافعل. هكذا يُصبح مفهوم النعمة مُفيداً جداً. بيد أنّك إذا بدأت تطلب النعمة وتُصلي من أجلها، فلن يحدث الأمر على الإطلاق، وعلينا أن نتذكّر أننا في حلقة مُقرّغة لا بُدّ من كسرها في مكان ما.

إبدأ مع الرغبة، إبدأ مع الفعل، ولكن تذكر دائماً حقيقة أنّ الأمر لا يُمكن القيام به، مع الماضي قُدماً فيما تفعل.

نأخذ مثلاً على ذلك: أنت لا تشعر بالرغبة في النوم. ماذا تفعل؟ إن النوم لا يأتي حقيقة، لا يمكنك أن تفعل أي شيء، لأنه مهما فعلت فسيكون سبباً في الاضطراب. إذا فعلت شيئاً فسيكون هذا الفعل نفسه سبباً في عدم النوم. يحتاج النوم إلى تفكير غير نشط، وغير فعال. يتنزل النوم عليك فقط عندما لا تفعل أي شيء. بيد أنك لو قلت للإنسان الذي يعاني من عدم النوم ألا يفعل شيئاً وسيأتي النوم، فسيصبح الاستلقاء في السرير سبباً في التوتر. إذا قلت له: «استرخ وسيأتي النوم»، سيحاول الاسترخاء، ولكن هذا الجهد في المحاولة يمنع الاسترخاء، فماذا يمكنه أن يفعل؟

أنا استخدم طريقة أخرى، فأقول له أن يفعل كل ما يمكن فعله من أجل أن ينام. افعل كل ما تريده: اقفز، اركض، افعل أي شيء، افعل كل ما يمكن القيام به. أقول له: «لن يأت النوم نتيجة جهودك وأفعالك، ولكن افعل كل ما تستطيع القيام به!».

سرعان ما يصبح العمل غير ذي جدوى، إنه يركض، يحل العديد من الألغاز، يفكر في حلول الكثير من المشاكل، يكرر الأذكار وكلمات «الماترا»، يفعل ويفعل، أنا أقول: «افعل هذا بكل إخلاص»، مع أنني أعلم جيداً أن الأمر لن يحدث بفضل أفعاله، ولكنه عندما يستنفد كل أفعاله، فسيشعر أن الأمر مجرد هراء. في تلك اللحظة، عندما تصبح الأفعال غير مُجدية، سينام فجأة. لقد أتى النوم ليس بفضل أفعاله على الإطلاق، ولكنها ساعدته على ذلك، لأن هذه الأفعال أجبرته على إدراك عدم جدواها.

هكذا يمكنك أن ترغب وتقوم بشيء من أجل التحرك، ولكن عليك أن تتذكر دائماً أن الأمر لن يأت بفضل ما تبذله من جهود. لا

تتوقف عن هذه الجهود، لأن ما تبذله من جهود يُساعد في السير على الطريق. إنَّ جهودك ستجعلك مُحبطاً من حقيقة الفعل إلى درجة أنك فجأة ستجلس وتبقى جالساً فقط، وهنا يحدث الأمر! وتحصل القفزة! ويحدث الانفجار!

إنَّ ما أفعله وأقوم به يبدو مُتناقضاً كثيراً، وأنا أعلم أنه ليس هنالك تقنية تجعل هذا الأمر مُمكناً، ومع ذلك ما زلتُ اخترع وأبتكر التقنيات. أنا أعلم أنك لا تستطيع أن تفعل أيّ شيء، ومع ذلك ما زلتُ أصرّ: «افعل شيئاً ما، هل تفهمني؟».

الفصل الثاني عشر

ما هي الروح؟

سؤال: ما الذي تُسمونه الروح «آتمان»؟ هل الروح هي الوعي أم أنها شيء مُستقل؟

حقيقة وبغضّ النظر عمّا نُسَمي ذلك، فإننا لن نُدرِك حقيقته. إنَّ أيّ تصوّر سيُفوّت الحقيقة، وكلّ ما يُعرف بإسم النفس، أو الروح، أو «آتمان»، لا تُعطي حقيقة الشيء. كلّ الذين حاولوا تعريف هذا الشيء، قاموا بذلك مع شرط أنّ ما يُحاولون فعله أمرٌ غير منطقي! لقد قالوا ما لا يُمكن أن يُقال، وقاموا بتعريف ما لا يُمكن تعريفه، وقاموا ببناء نظريات حول الشيء الذي لا يُمكن معرفته.

لقد كان هنالك ثلاثة مواقف حيال ذلك:

أولاً، كان هناك الصوفيون الحكماء العارفون الذين لم يتكلّموا عن هذا الأمر أبداً، ولم يُعطوا أيّ تعريف، بل قالوا إنّ أيّ تعريف غير ذي فائدة، ثمّ كان هناك مجموعة أخرى من المتصوفة الحكماء وهي مجموعة أكبر قالوا: «إنّ الجهد غير المُجدي يُمكن أن يكون مُفيداً، وأحياناً تُؤدي النظرية غير الصحيحة إلى الحقيقة، وأحياناً قد يُصبح الخطأ صحيحاً، وأحياناً قد تُؤدي الخطوة الخاطئة إلى الهدف

الحقيقي. قد تبدو الخطوة كاذبة في الوقت الراهن، أو في نهاية المطاف، ولكن كل الوسائل الكاذبة يُمكن أن تُساعد.

لقد شعرت هذه المجموعة الثانية أنه عندما يبقى الإنسان صامتاً، يبقى يقول ويتحدث بأشياء، بل يُمكن أن يتكلم باللاشيء. هذا النوع الثاني من الحكماء المتصوفة لديهم وجهة نظر، وكلّ التعريفات تنتمي إليهم. ثمّ بعد ذلك هناك الحكماء من النوع الثالث الذين لم يصمتوا ولم يُحددوا شيئاً، وإنما نقوا ببساطة كلّ شيء، من أجل ألا يكون لديك هواجس على الإطلاق.

ينتمي «بودا» إلى هذا النوع الثالث. إذا سألته هل هناك روح، هل الإله موجود، هل هناك وجود ما وراء الحياة، فسينفي ذلك كلّهُ ويُكرهه. حتى عندما كان على أعتاب الموت، عندما سأله شخص: «هل ستكون بعد الموت؟»، نفى ذلك.

قال «بودا»: «كلا! لن أكون. سوف أسقط من الوجود تماماً مثل الشعلة التي تنطفأ، لا يُمكنك أن تسأل أين الشعلة التي انطفأت، لقد توقفت عن الوجود. هذا هو سبب قول «بودا» إن «النيرفانا» هي انطفاء الشعلة وتوقفها عن الوجود، وليس فقط التحرر «موكشا». يقول «بودا»: «هذا هو التحرر! ألا تتواجد مُطلقاً. أن تتواجد فهذا يعني أنك في مكان ما، بطريقة ما، ترزح في العبودية». هذا هو النوع الثالث.

هذه الأنواع الثلاثة مُتخاصمة، لأنّ الشخص الذي يتحدث لا بُدّ أن يشعر بأن أولئك الذين يبقون في حالة الصمت ليسوا رحماء بما فيه الكفاية، وأنهم ينبغي أن يقولوا شيئاً لأولئك الذين لا يفهمون الصمت. أمّا أولئك الذين يُحددون ويصنعون التعاريف، فهم

يقومون بذلك من نواحٍ كثيرة، مما يخلق الخلافات حول هذا الموضوع، ويثير المناقشة والشجارات.

إن جميع التعاريف والتحديدات عبارة عن كيانات اصطناعية، إذ أنه يُمكن تعريف المسألة وتحديدتها بطرق مختلفة، فد «مهافيرا» يُعرّف بطريقة و«شانكارا» بطريقة أخرى، وجميع التعاريف كاذبة وحقيقية على نحو متساوٍ، ولا يُعطي نوعية التعريف، ونوع الشخص الذي يقوم به أيّ فارق. هناك الكثير من التعاريف التي أصبحت أدياناً متنوعة، ومجموعة كبيرة من النظم الفلسفية التي ضللت العقل الإنساني، حتى أنه يبدو حقيقة أحياناً أن أولئك الذين احتفظوا بالصمت كانوا أكثر رحمة بالإنسان. لقد أصبحت التعاريف صراعات، إذ لا يُمكن أن يسمح تعريف ما بإمكانية أن يكون التعريف الآخر صحيحاً، وإلا فهو يُناقض نفسه.

لقد حاول «مهافيرا» أن يقول إن كلّ تعريف يحمل بعض الحقيقة فيه، ولكن بعضها فقط، ولذلك هناك شيء من الخطأ في كلّ تعريف. بيد أن «مهافيرا» لم يكن يمتلك الكثير من الأتباع، لأنه لو لم يتمّ التحديد على نحو واضح، فسيقع الدماغ الحائر في حيرة أكبر. إذا سأل الإنسان: «أيّ طريق صحيحة؟»، فأجبتُه: «لا يوجد طريق»، فإنّ جوابك سيجعل الإنسان الذي أتى كي يجد الطريق في حيرة كبيرة. لا يُمكنك الحصول على أيّ مُساعدة مني إذا قلتُ: «كلّ طريق جيد، أيّما ذهبتَ فأنت تسير في اتجاه الإله. امش في أيّ طريق تُريده، وافعل أيّ شيء، ففي كلّ شيء هناك بعض الحقيقة». إنّ كلامي صحيح، ولكنه لا يُساعد ولا يأتي بأيّ فائدة.

إذا قمتُ بتعريف شيء وتحديدته بطريقة مُعينة وجعلتُ هذا

التعريف مُطلقاً، فستُصبح جميع التعاريف الأخرى كاذبة. من أجل ذلك، استطاع «شانكارا» أن يُحدد بالضبط ويقول: «لقد كان «بودا» على خطأ»، ولكن إذا القصد جعل «بودا» على خطأ، فهذا يخلق الارتباك فقط! كيف يُمكن أن يكون «بودا» على خطأ؟ كيف يُمكن أن يكون «المسيح» على خطأ؟ هل «شانكارا» فقط على حق؟ وهنا تنشأ الصراعات.

لم يُساعد الموقف الثالث وهو موقف البوذية في النفي والإنكار، لأنه عند الإنكار يفقد البحث معناه، وعندما لا يكون هناك بحث فلا حاجة إلى الإنكار. هناك عدد قليل جداً من الناس القادرين على فهم التوقف الكامل. إن العطش إلى الحياة عميق الجذور، ومحاولة الوصول إلى الإله هو جزء من هذا العطش إلى الحياة، لأننا نبحث عن شيء أكبر من الحياة حقيقة، وحتى عندما نبحث عن «موكشا»، لا نبحث عن الموت الكلي، وإنما نريد أن نتواجد بطريقة أو بأخرى.

سُئل «بودا» على نحو مُستمر أربعين عاماً سؤالا واحداً فقط: «إذا أردنا أن نختفي تماماً، لماذا هذا الجهد كله؟ يبدو الأمر بلا معنى، أن يختفي الإنسان ببساطة وألا يتواجد؟ لماذا هذا الجهد كله؟». لقد كان الناس حول «بودا» يشعرون أنه لم يختف، بل أصبح حقيقة أكبر، لقد كان هذا شعورهم. لقد أصبح «بودا» شيئاً أكبر، ولكنها ستمرّ رغم ذلك في الإنكار والنفي.

كيف يُمكنك تعريف ما لا يُمكن تعريفه؟ عند ذلك يجب عليك أن تكون صامتاً، أو يجب عليك أن تُحدد الأمر وتقوم بتعريفه.

بالنسبة إليّ، أنا لا أندرج في أيّ من هذه المجموعات الثلاث، وهذا هو سبب أنني لا يُمكن أن أكون تابعاً لأيّ من هذه الأنواع

الثلاثة. أنا لا يهمني مفهوم الروح على الإطلاق. أنا معني بالإنسان الذي يسأل، وكيف يُمكن مُساعدته؟ إذا ظننتُ أنه يُمكن مُساعدته من خلال الإيمان الإيجابي فسأنتمي إليه، وإذا شعرتُ أنه يُمكن مُساعدته من خلال الصمت فسأقوم بالصمت، وإذا شعرتُ أنه يُمكن مُساعدته من خلال التعريف، فسأعطيه هذا التعريف. بالنسبة إليّ، كلّ شيء وسيلة، ولا شيء جديّ أكثر من مُجرّد كونه وسيلة.

إنّ تعريف وتحديد الروح قد لا يكون صحيحاً. في الواقع، إذا أردتَ أن يكون الأمر ذي معنى بالنسبة إلينا، فلا يُمكن حقيقة أن يكون تعريفك صحيحاً. أنت لا تعرف ما الروح، ولا تعرف ما الانفجار الذي نُسمّيه الألوهية «براهمان». أنت لا تعرف المعنى، وإنّما تعرف الكلمات فقط، والكلمات التي لم تختبرها وتُجربها ما هي إلا أصوات لا معنى لها. قد تقول كلمة الإله كأحرف صوتية، ولكنّهذه الأحرف تبقى أصواتاً مُجمعة ما لم تعرف الإله حقيقة.

إنّ كلمة «قلب» هي كلمة ذات معنى، وكذلك كلمة «البقرة» ذات معنى، لأنّه لديك خبرة بما تعنيه. ولكنّ «الإله» مُجرّد كلمة بالنسبة إليك، وكذلك «الروح» هي مُجرّد كلمة. إذا أردتُ مُساعدتك، يُمكنني أن أساعدك فقط بالتعاريف الزائفة، لأنك لم تختبر الإله، ولم تُجرب الروح، وإذا لم أقدر أن أحدها من خلال أشياء تعرفها، فسيكون التعريف غير ذي جدوى.

بالنسبة إلى الإنسان الذي لم يعرف الزهرة ولكنّه يعرف الماس، يجب أن أعرف الزهور له من خلال الماس، ولا تُوجد وسيلة أخرى. لا تمتلك الزهرة أيّ علاقة مع الماس، ولكن يُمكن من خلال الماس رؤية شيء ما أو الإشارة إلى شيء ما في الزهرة. أستطيع أن أقول: «إنّ

الزهور ماس حيّ ينمو». إنّ تحديد «الماس» أمرٌ ليس ذي صلة، ولكن إذا قلتُ: «إنّ الزهور ماس حيّ ينمو»، فأنا أخلق الرغبة فيك كي تتعرف عليها. إنّ التعريف هنا من أجل مُساعدتك على التجربة الذاتية، وجميع التعاريف هي من هذا القبيل.

إذا لم تكن تعرف ما الماس، ولم تكن تعرف أيّ شيء إيجابي، كيف أستطيع أن أحدد أو أعرف السلبي. إذا لم يكن لديك أيّ شعور إيجابي تجاه أيّ شيء، عندها سأقوم بالتعريف من خلال السلبي، فأقول: «إنّ بوّسك وتعاستك لا يتميان إلى عالم الروح، والعذاب الذي تُعاني منه أيضاً ليس جزءاً من الروح». لا بُدّ لي من التحديد من خلال السلبي، ومن خلال الأشياء التي تشلّك، وتُميتك، ومن خلال الأشياء التي تُثقل كاهلك، وأصبحت جحيماً بالنسبة إليك. لا بُدّ لي من التعريف من خلال السلبي والقول: «لن يكون الأمر هكذا مُطلقاً، سوف يكون الأمر عكس ذلك تماماً».

بالنسبة إليّ فإنّ الأمر يعتمد على السائل. ليس لديّ إجابات مُطلقة. لديّ طرق اصطناعية فقط، ونصائح نفسية، والجواب لا يتعلق بي وإنّما يتعلق بك. من أجلك لا بُدّ لي من إعطاء هذه الإجابة أو تلك.

هذا هو سبب أنني لا يُمكن أن أكون مثل «غورو» المعلم أبداً! يستطيع «بوذا» أن يكون «غورو» ولكنّي لا أستطيع. إنّ الناس غير مُتناسقين وغير منطقيين، وكلّ فرد يختلف عن الآخر، كيف يُمكنني أن أصبح مُتسقاً ومنطقياً؟ لا أستطيع. لا يُمكنني إنشاء طائفة، لأنّ الاتساق والمنطقية مطلوبين وضروريين. إذا كنت ترغب في إنشاء الطائفة يجب أن تكون منطقياً ومُتسقاً على نحو أحقق. يجب أن

تتخلى عن اللامنطقية وعدم الاتساق، نعم إنها موجودة ولكن يجب أن تتخلى عنها، وإلا فلن تستطيع اجتذاب الأتباع. أنا «غورو» أو مُعلّم على نحو أقلّ، بينما أنا طيب نفسي على نحو أكثر، وربما أكون شيئاً أكثر من ذلك قليلاً. بالنسبة إليّ، فإنّ الأمر المُعتبر أو الذي يُعطي المغزى هو أنت. إذا استطعت أن تفهم هذا، عندها يُمكن أن يُقال أشياء أكثر من ذلك.

أنا أفهم من كلمة «الوعي» أنّه الحركة نحو الحياة الأكثر كمالاً، فأنت لا تعيش على نحو كامل أبداً، بل تكون أحياناً أكثر حياة، وفي بعضها الآخر أقلّ حياة وأنت تعرف ذلك. عندما تكون أكثر حياة تشعر أنك سعيد، فالسعادة ليست سوى تفسير لحيويتك الأكثر. إذا كنت تُحبّ شخصاً ما، تُصبح أكثر حياة معه، وهذه الحيوية الأكثر تمنحك الشعور بالسعادة، فتسقط أسباب سعادتك على الآخر.

عندما تكون في الطبيعة تُصبح أكثر حياة، عندما تتسلق الجبل تُصبح أكثر حياة، وعندما تعيش وسط الآلات والسيارات تُصبح أقلّ حياة بسبب هذا الارتباط. يُصبح الإنسان مع الأشجار أكثر حياة لأنّه كان شجرة ذات يوم. في الأعماق نحن أشجار نمشي مع جذور في الهواء، وليس في الأرض. عندما تنظر إلى المحيط تشعر أنك أكثر حياة، لأنّ الحياة الأولى وُلدت في المحيط. في الواقع، إنّ نسبة الماء في أجسامنا هي النسبة نفسها الموجودة في المحيطات، وكذلك كمية الملح نفسها كما في المحيطات.

عندما يكون الرجل مع امرأة، يشعر بنفسه أكثر حياة من كونه مع رجل. مع الرجل يشعر الرجل أنّه أقلّ حياة، لأنّه لا شيء يسحبك إلى الخارج، وتبقى مسجوناً في نفسك، بينما تسحبك الطاقة

المعاكسة إلى الخارج. عندما تومض شعلة اللهب، تجعلك أكثر حياة، وعندما تبدأ بالشعور أنك أكثر حياة، تبدأ بالشعور بالسعادة.

عندما نستخدم كلمة «الروح»، فنحن نعني الحياة الكاملة التامة. هذا يعني الحياة حتى أقصى حد ليس مع شخص آخر ولكن مع نفسك، أن تتمتع بالحياة الكاملة دون أسباب خارجية. ليس هنالك مُحيط ولكنك تُصبح مُحيطاً، ليس هناك سماء ولكنك تُصبح الفضاء كله، ليس هنالك حبيب ولكنك الحب كله وليس أي شيء آخر.

ما أعنيه هو أنك تُصبح أكثر حياة دون الاعتماد على أي شيء، ولا على أي شخص، فأنت حرّ على نحو كامل، ومع هذا التحرر الداخلي، لن تفقد سعادتك ولن تخسر ولن تُضيع هذه الحياة الآنية التامة الكاملة وهذا الوعي اللحظي أبداً.

عندما تحدث هذه الحياة الكاملة، يحدث معها أشياء كثيرة لا يُمكن أن تفهم حقيقة ما لم تحدث. بيد أنني أستطيع مبدئياً أن أعطي هذا التعريف للروح: «هي وعي تام، وحياة كاملة، وسعادة ونشوة كاملة، لا يُمكن أن تتقيّد بأي شيء». إذا كنت تُحب، واستطعت أن تكون سعيداً دون سبب، فأنت روح وليس جسد، لماذا؟

أنا أعني بكلمة «الجسد» ذلك الجزء من الروح المرتبط دائماً مع وجودك وعالمك الخارجي. أنت تشعر بالحزن عندما يكون هنالك أسباب للحزن، أو تشعر بالرضا عندما يكون هناك أسباب للسعادة، ولا تستطيع أن تشعر دون وجود شيء يُحفّز هذا الشعور. إن تلك الحالة عندما لا يكون هنالك أي مُحفّز، بيد أنك في حياة تامة ووعي كامل هي الروح.

هذا التعريف تقريبي، وهو يُشير فقط ولا يُحدد، إنه يُظهر فقط. هناك الكثير من الكلام، ولكنّه مثل توجيه الأصبع إلى القمر، إذ يجب ألا نخلط الأصبع مع القمر فهما ليسا شيئاً واحداً. الأصبع ليس القمر، وإنما مُجرّد إشارة، إنس الأصبع وانظر إلى القمر، وهكذا جميع التعاريف من هذا القبيل.

أنت تسأل ما إذا كانت الروح فردية، وهو سؤال لا معنى له، مع أنه يبدو منطقياً وذو صلة، وهو يُشبه السؤال الذي يُمكن أن يطرحه الرجل الأعمى.

يتحرّك الرجل الأعمى مع عصاه، ولا يستطيع التحرك دونها، إذ يبحث ويتلمس طريقه في الظلام بواسطة عصاه. إذا قلنا لهذا الأعمى إنه يُمكن إجراء عملية لعينه كي يصل إلى الشفاء ويستطيع أن يرى، فقد يسأل هذا الرجل الأعمى سؤالاً يمتلك معنى كبيراً بالنسبة إليه: «عندما تتشافى عيناى هل سأتمس طريقى فى الظلام بمساعدة عصاى؟».

إذا أجبتنا: «لن تحتاج عصاك»، فلن يستطيع أن يُصدّق ذلك، بل سيقول: «لا أستطيع أن أتواجد دون عصاى، ولا أستطيع أن أعيش دونها. ما تقوله أمرٌ غير مقبول، ولا أستطيع تصوّره! أنا لا شيء دون عصاى، ولذلك يجب أن تقول لى ماذا سيحدث لعصاى؟».

فى الحقيقة، فإنّ التفرد مثل العصا عند الرجل الأعمى. أنت تلمس طريقك فى الظلام بواسطة الأنا لأنّه لا يوجد لديك روح. هذه الأنا هي مُجرّد تلمس للطريق لأنك لا تملك عينين. فى تلك اللحظة عندما تتمتع بالحياة على نحو كامل، تسقط الأنا. لقد كانت

الأنا جزءاً من عماك، وجزءاً منجهلك وانعدام حياتك، وجزءاً من لاوعيك. تسقط الأنا ببساطة.

ليس الأمر أنك تتمتع بالفردية أم لا تتمتع، فلا هذا ولا ذاك يمتلك علاقة مع الأمر. لا تمتلك الفردية أيّ علاقة مع الروح، ولكنتك تستمرّ بطرح الأسئلة، لأنّ مصدر الأسئلة لا يزال نفسه.

عندما جاء «ماولينجابوتا» لأول مرة إلى «بودا» سأل الكثير من الأسئلة. قال «بودا»: «هل تسأل من أجل حل هذه الأسئلة، أم تسأل فقط من أجل الحصول على اجابات؟».

قال «ماولينجابوتا»: «لقد جئتُ كي أسألك، وها أنت تبدأ في السؤال! اسمح لي أن أفكّر، يجب أن أفكّر في ذلك»، فكّر «ماولينجابوتا» في ذلك، وفي اليوم الثاني قال: «حقيقة، لقد جئتُ كي أجد حلاً لأسئلتي».

سأل «بودا»: «هل طرحتَ هذه الأسئلة نفسها على شخص آخر؟».

أجاب «ماولينجابوتا»: «لقد سألتُ الجميع على نحو مُستمر مدة ثلاثين عاماً».

قال «بودا»: «لقد سألتَ ثلاثين عاماً، ولا بُدَّ أنك حصلتَ على الكثير من الإجابات، ولكن هل كان أيّ منها جواباً حقيقياً؟».

قال «ماولينجابوتا»: «كلا».

عندها قال «بودا»: «أنا لن أعطيك أيّ إجابات. لقد جمعت في مدة ثلاثين عاماً من التساؤل الكثير من الإجابات، يُمكنني أن

أضيف أجابات جديدة، ولكن هذا لن يُساعد. من أجل ذلك، سوف أعطيك حلاً وليس جواباً».

قال «ماولينجابتوتا»: «حسناً، أعطني هذا الحل»، ولكن «بوذا» قال: «لا يُمكن أن أعطيك الحل، بل يجب أن ينمو داخلك، ومن أجل ذلك، عليك أن تبقى مدة عام معي بصمت دون أن تسأل أيّ سؤال. يجب أن تُحافظ على الصمت تماماً وتكون معي، وبعد عام يُمكنك أن تسأل، وعندها سأعطيكَ الجواب».

كان «شاريوترا» التلميذ الأهمّ عند «بوذا» يجلس تحت شجرة قريبة، فبدأ يضحك، فسأله «ماولينجابتوتا»: «لماذا يضحك «شاريوترا»؟ ما الأمر المضحك؟».

قال «شاريوترا»: «سأل الآن إذا كنت تُريد أن تسأل، لا تنتظر مدة سنة. لقد خدعنا بالطريقة نفسها، لقد حدث هذا معي أيضاً، ولكن بعد سنة لم أسأل أيّ شيء أبداً. إذا بقيت صامتاً مدة عام، فسيختفي مصدر الأسئلة. هذا الرجل مُخادع، وبعد عام لن يُعطيكَ أيّ أجوبة». عندها قال «بوذا»: «سأكون وفياً بوعدتي، لقد بقيتُ وفياً بوعدتي معك أيضاً «شاريوترا»، ولكن ليس ذنبي أنك لم تسأل».

مرّت سنة كاملة وبقي «ماولينجابتوتا» صامتاً، وكان يتأمل بصمت، ويُصبح أكثر صمتاً ظاهراً وباطناً يوماً بعد يوم. ثم أصبح منيعاً صامتاً، دون وجود اهتزازات ولا ارادة. لقد نسي أن السنة قد مرت، وحين اليوم الذي كان عليه فيه أن يطرح أسئلته، لقد نسي الأمر تماماً.

قال «بوذا»: «لقد كان هنا رجل يُدعى «ماولينجابوتا»، أين هو؟ كان يُريد أن يسأل بعض الأسئلة. لقد مرت السنة، وحين اليوم الذي يجب أن يأتي فيه إلي». كان هناك عشرة آلاف من الرهبان، وكان الجميع يُحاولون معرفة مَنْ هو «ماولينجابوتا»، بل إن «ماولينجابوتا» نفسه كان يُحاول أن يتذكر أين هو.

كان «بوذا» يُذكره فقال له: «لماذا تنظر في كافة الاتجاهات؟ أنت «ماولينجابوتا»، ويجب أن أفي بوعدتي لك، إسأل وسأعطيك الجواب».

قال «ماولينجابوتا»: «لقد مات الشخص الذي كان يسأل، وهذا سبب أنني أبحث في جميع الاتجاهات، أبحث كي تعرف مَنْ هذا الرجل «ماولينجابوتا»، لقد سمعتُ هذا الاسم أيضاً، ولكنه لم يُعد موجوداً منذ زمن طويل».

يجب أن تقوم بتغيير وتحويل المصدر الأصلي، وإلا فستستمر بالسؤال، وسيُمدك أشخاص بالإجابات. أنت تشعر بالرضا حينما تسأل، وهم يشعرون بالرضا حين الإجابة، بيد أن كلما يحدث ليس سوى خداع مُتبادل.

الفصل الثالث عشر

الحبوب المُخدرة والتأمل

سؤال: هل يُمكن استخدام الحبوب المُخدرة كوسيلة مُساعدة في التأمل؟

يمكن استخدامها كأمر مُساعد، ولكن هذا المُساعد خطير جداً، فبالأمر ليس بهذه البساطة. إذا كنت تستخدم «الماترا»، يُصبح التخلّي عنها أمراً صعباً، فما بالك عندما تستخدم الحبوب المُخدرة؟ إن الأمر أكثر صعوبة.

عندما تبدأ في تعاطي الحبوب المُخدرة تفقد السيطرة وتبدأ الكيمياء بأخذ زمام الأمور ولا تعود الموجه الحقيقي لما يحدث. عند ذلك سيكون من الصعب أن تستعيد وضعك وسيطرتك، ولا تعود كيميائية الجسم تابعة لك بل تُصبح أنت عبداً لها، ولا تستطيع أن تُقرر ما تفعل. عندما تتعاطى الحبوب المُخدرة فأنت تجعل من السيد عبداً، فتُصبح هذه الحبوب مُوجهة لكيميائية الجسم كله.

يبدأ جسمك في التعطش إلى الحبوب المُخدرة، ولكن الأمر ليس مُجرد حنين فكري كما هو في حالة ترداد كلمات «الماترا»، عند

استخدام الحبوب كوسيلة مُساعدة للتأمل، يُصبح الشغف بها جزءاً من جسمك، ويتسلل تأثيرها القوي إلى كلّ خلايا جسمك، ويُغيّر هذا التأثير خلايا الجسم، ويُصبح التركيب الكيميائي الداخلي الخاص بك مُختلفاً. عندما تبدأ كلّ خلايا جسمك بالتعطش إلى الحبوب المُخدرة، يكون من الصعب التخلّي عنها.

يُمكن استخدام المُخدّرات في التأمل فقط إذا تمّ اعداد جسمك من أجل ذلك، ولهذا إذا سألتني هل يُمكن أن تُستخدم في الغرب، أقول لا يُمكن استخدامها في الغرب على الإطلاق، فهي نافعة في الشرق فقط حيث يكون الجسم مُستعداً تماماً لذلك. لقد استخدمها أتباع اليوغا، وأتباع التانترا. هناك مدارس من التانترا واليوغا استخدمت الحبوب المُخدرة على شكل مُساعد، ولكن بعد تهيئة وإعداد الجسم في البداية. هناك عملية طويلة من تنقية الجسم وتنظيفه في البداية، وعندما يُصبح جسمك نقياً جداً، وتكون مُسيطرأ عليه، عندها لا تستطيع أيّ كيمياء أن تتحكّم بك. تسمح اليوغا بالحبوب المُخدرة، ولكن على نحو مُحدد فقط.

أولاً يجب تنقية جسمك كيميائياً، ثمّ تُصبح مُسيطرأ عليه إلى درجة تستطيع معها التحكم كيميائيته. على سبيل المثال، هناك بعض تمارين اليوغا في حال لو تعاطيت مادة سامة، تستطيع أن تطلب من دمك ألا يختلط مع هذه المادة السامة، فتمرّ المادة السامة من خلال الجسم وتخرج مع البول دون أن تختلط مع الدم على الإطلاق. إذا كنت قادراً على القيام بذلك، واستطعت السيطرة على كيميائية جسمك، يُمكنك عندها استخدام أيّ شيء، لأنك قائد جسمك والموجه الرئيس له.

في التاترا، ولا سيّما في التاترا «اليسارية»، يستخدمون الكحول كوسيلة مُساعدة على التأمل. قد يبدو الأمر غير منطقي، ولكنه ليس كذلك. يأخذ الباحث كمية مُعينة من الكحول، ويُحاول أن يبقى في حالة التيقظ، إذ يجب ألا يضيع الوعي. ثمّ يتمّ رفع كمية جرعة الكحول بالتدريج، على أن يبقى الوعي واضحا. لقد أخذ الإنسان جرعة الكحول، وتمّ امتصاصها في الجسم، بيد أن العقل يبقى أعلى من ذلك، ولا يضيع الوعي بتأثير ذلك. عند ذلك يتمّ رفع كمية الكحول أكثر فأكثر، بحيث يصل الإنسان إلى أخذ أيّ كمية من الكحول مع بقاء العقل في حالة يقظة وانتباه. عند ذلك فقط يُمكن استخدام الحبوب المُخدرة.

ليس هنالك في الغرب مُمارسات من أجل تنقية الجسم وتنظيفه، أو زيادة الوعي من خلال تغيير كيميائية الجسم. في الغرب تُؤخذ الحبوب المُخدرة دون أيّ إعداد للجسم، وعندها لن يُساعد الأمر، بل على العكس من ذلك، فإنه قد يُدمّر العقل كلّهُ.

هناك العديد من المشاكل في هذا الأمر. عندما تقوم برحلة تحت تأثير الحبوب المُخدرة، تحصل على لحظة من شيء لم تكن تعرفه أبداً من قبل، ولم تشعر به سابقاً. إذا بدأت بمُمارسة التأمل فهو عملية طويلة، بينما تعاطي الحبوب المُخدرة ليس عملية، فأنت تأخذها وهنا تنتهي العملية ويبدأ الجسم بالعمل. إن التأمل عملية طويلة، ويجب أن تُمارسه سنوات طويلة قبل أن تحصل على نتائج مقبولة، ولكن عندما تُجرّب الطريق المُختصرة، فسيكون من الصعب أن تمشي في الطريق الطويلة، وسيطمح الدماغ ويتلهف إلى العودة إلى استخدام المُخدرات. من أجل ذلك، من الصعب أن تتأمل، بعد أن جربت ولو

مرة واحدة لمحّة من خلال الكيمياء. يحتاج التأمل إلى عملية طويلة صعبة، وإلى المزيد من القدرة على التحمل، وثقة وإيمان كبيرين، وانتظار طويل، وهو أمرٌ صعب بالمقارنة مع استخدام المخدرات.

ثانياً، إنَّ أيَّ وسيلة سيئة إذا لم تكن في وضع السيطرة كلّ الوقت. عندما تُمارس التأمل يُمكنك أن تتوقف في أيّ لحظة. إذا أردت أن تتوقف، يُمكنك فعل ذلك في هذه اللحظة بالذات ويُمكنك الخروج منه. بينما لا تستطيع أن تُوقف الرحلة مع الحبوب المخدرة، فعندما تتعاطاها، تحتاج إلى إكمال الدائرة، فلست الآن المسيطر ولا المتحكّم في العملية.

إنَّ أيّ شيء يستعبدك لا يُساعد في نهاية المطاف روحياً، لأنَّ الروحانية تعني أساساً أن يكون الإنسان سيد نفسه. من أجل ذلك، أنا لا أنصح بتجربة الطرق القصيرة والمختصرة. أنا لست ضدَّ الحبوب المخدرة، وقد أكون مع تعاطيها أحياناً، ولكن بشرط أن يكون هنالك تحضير مُسبق من أجل ذلك، بحيث تبقى المتحكّم والمسيطر، ولكم عند ذلك لن تكون الحبوب المخدرة طريقاً مُختصرة، ووربما تشغل فترة أطول من التأمل. في «هاتهايوغا» يتطلّب إعداد الجسم من عشرين إلى خمسة وعشرين عاماً، وعندما يُصبح الإنسان قادراً على استخدام أيّ وسائل كيميائية مُساعدة دون أن تُدمّر صحتك وكيانك. هذه العملية تتطلب وقتاً أطول بكثير.

عند ذلك يُمكن استخدام الحبوب المخدرة، وسأكون مع استعمالها. إذا كنت على استعداد من أجل صرف عشرين عاماً في إعداد الجسم وتهيئته من أجل استعمال الحبوب المخدرة، فلن تكون هذه الحبوب مُدمرة للجسم. هذا الشيء نفسه يُمكن أن يتم في

بغضون عامين مع التأمل، لأنه من الصعب التحكم بالجسم المادي الأكثر كثافة، بينما التحكم والسيطرة بالدماغ وتفكيره الأكثر رقة هو أمرٌ أكثر سهولة. إنَّ الجسد المادي أبعد عن وجودنا الحقيقي، ولذلك هناك فجوة أكبر، بينما تكون هذه الفجوة بالنسبة إلى الدماغ والتفكير أقلّ.

في «الهند» كانت الطريقة البدائية لإعداد الجسم كي يكون جاهزاً من أجل التأمل هي «هاثا يوغا»، واستغرق الأمر فترة طويلة من الوقت حتى أنه أحياناً كان على «هاثا يوغا» أن يتبكر طرقاتاً من أجل إطالة الحياة كي يُمكن أن تكتمل دورة «هاثا يوغا». كانت العملية طويلة بحيث لا يكفيها مدة حياة الإنسان في ستين سنة، بل ربّما لا يكفيها سبعين سنة، وكانت هذه مشكلة حقيقية، فإذا لم تتحقق السيطرة على الجسد في هذه الحياة، يجب عليك في الحياة القادمة أن تبدأ من جديد لأنك ستكون في جسد جديد، وستضيع كلّ جهودك خلال حياتك الراهنة سُدى. عندما يكون لديك عقل جديد في حياتك القادمة، فستحفظ بالعقل القديم، وكلّ ما حققته من خلاله سيبقى معك، بينما تفقد كلّ ما حققته من خلال الجسم المادي مع كلّ حالة موت لك. من أجل ذلك كانت «هاثا يوغا» مضطّرة إلى ابتكار طرق من أجل إطالة الحياة حتى تصل إلى متين أو ثلاثمئة سنة من أجل الوصول إلى التحكم الكامل في الجسد.

إذا وصلت إلى التحكم بالتفكير، يُمكنك تغيير الجسم، بينما اعداد وتهيئة الجسم عملية تبقى على حالها. لقد اخترعت «هاثا يوغا» الكثير من الأساليب كي يُمكن الانتهاء من العملية، ثمّ بعد ذلك تمّ اكتشاف أساليب أفضل من أجل السيطرة على التفكير

مباشرة من خلال «راجا يوغا»، هذه الطرق تُساعد الجسد قليلاً، إذ لا حاجة إلى الانتباه الشديد إليه. من أجل ذلك يقول أتباع «هاتها يوغا» إنه يُمكن استخدام الحبوب المُخدرة، بينما لا يستطيع أتباع «راجا يوغا» أن يُؤكدوا منفعة استخدام الحبوب المُخدرة، لأنه ليس هنالك في «راجا يوغا» طرقاً من أجل إعداد الجسد، وإنما يتم استخدام التأمل المباشر.

أحياناً فقط، بل نادراً يحدث أنه إذا التقطت لمحة من خلال الحبوب المُخدرة ولم تُصبح مُدمناً عليها، فقد تولد لديك العطش من أجل القيام بعمليات البحث لاحقاً. إن تجربة الحبوب المُخدرة مرة واحدة أمرٌ جيد، ولكن من الصعب أن يعرف الإنسان أين ومتى يتوقف. إن أول رحلة هي أمرٌ جيد، والقيام بهذا الأمر مرةً أخرى نافع، إذ يُمكنك إدراك أنه هناك عالمٌ مُختلف، مما يُحفّزك على البحث، ولكن بعد ذلك يُصبح من الصعب أن تتوقف، وهذه هي المُشكلة. إذا كنت تستطيع أن تتوقف، فإن الحبوب المُخدرة جيدة ولكن «إذا» هنا أمرٌ مُهمٌ جداً.

كان الملا «نصر الدين» يقول إنه لم يشرب أكثر من كأس واحد من النبيذ. اعترض الكثير من الأصدقاء على قوله، لأنهم كانوا يرونه يشرب الكأس تلو الأخرى. أجاب: «إنّ الكأس الأولى تشرب الكأس الثانية، أنا لا أشرب إلا كأساً واحدة، ثمّ تشرب الكأس الأولى الكأس الثانية، وتشرب الكأس الثانية الكأس الثالثة، وعندها أنا لا أسيطر على الوضع. أنا أتحمّم بأول كأس فقط، فكيف يُمكنني أن أقول إنني أشرب أكثر من كأس واحدة؟ أنا أشرب كأساً واحدة فقط، دائماً كأس واحدة فقط!». أنت المسيطر على الكأس الأولى،

ولكنك لست المتحكّم في الكأس الثانية. الكأس الأولى تُريد أن تشرب الثانية، وهكذا تستمرّ الأمور، ولا تعود في يديك.

إنّ البدء بأيّ شيء أمرٌ سهل ما دُمت أنت المسيطر، بيد أنّ انهاء هذا الشيء يُصبح أمراً صعباً لأنك لا تعود المتحكّم بالأمر.

أنا لستُ ضدّ الحبوب المخدرة، وإذا كنتُ ضدّها فاعتراضي مشروط، وهذا هو الشرط: إذا استطعت أن تبقى السيّد المتحكّم فالأمور عادية. استخدم أيّ شيء، ولكن ابقِ المسيطر. إذا لم تكن تستطيع التحكّم، فلا تمسّ على هذه الطريق الخطرة على الإطلاق، ولا تدخل فيها أبداً، وهذا هو الأفضل.

الفصل الرابع عشر

الحدس : لا يُمكن شرحه

سؤال : هل يُمكن أن يُفسّر الحدس علمياً؟ هل الحدس ظاهرة عقلية؟

لا يُمكن تفسير الحدس علمياً، لأنه ظاهرة غير علمية وغير عقلانية. لفظياً يبدو السؤال عادياً وليس فيه أيّ شيء متناقض : «هل يُمكن أن نشرح ظاهرة الحدس؟»، بيد أن السؤال يعني : «هل يُمكن أن ننسب الحدس إلى التفكير؟»، والجواب إن الحدس شيء خارج حدود الفكر، وهو لا ينتمي إلى الدماغ، وهو أمرٌ يأتي من مكان يعجز فيه التفكير تماماً. من أجل ذلك يستطيع الدماغ أن يشعر بالحدس، ولكنه لا يستطيع أن يُفسّره.

يُمكن الاحساس بالقفزة لأنه هناك فجوة. قد يشعر التفكير بالحدس، ويُلاحظ أن هناك شيئاً ما قد حدث، ولكنه لا يستطيع تفسير ذلك، لأنّ التفسير يعني السببية، وهو يعني أيضاً: من أين ظهر الأمر؟ لماذا حصل الأمر؟ ما سبب ظهوره؟ بيد أن الحدس يأتي من مكان آخر، وليس من الدماغ نفسه، ولذلك ليس هنالك أسباب فكرية له. ليس هنالك سبب للحدس عند التفكير، إنهما غير مُتصلان ولا تحولات بينهما.

على سبيل المثال، كان «مُحمّد» شخصاً أميناً ولم يكن يعرفه أحد، ولم يكن أحدٌ في أيّ وقت ليُخَمّن أنّ شيئاً عظيماً مثل القرآن يُمكن أن يأتي منه. لم يكن هناك فعل يدل على ذلك، ولا أفكار عنده تدلّ على ذلك، لقد كان مُجرّد رجل عاديّ تماماً. لم يكن هناك أحدٌ يشعر في أيّ وقت مضى أنّ شيئاً غير عاديّ يُمكن أن يصدر عنه. ثمّ فجأةً كما تروي القصة التالية:

ظهر الملاك أمام «مُحمّد» وقال له: «إقرأ!».

قال «مُحمّد» له: «أنا لا أستطيع القراءة، أنا لا أعرف كيف أفعل ذلك، أنا لا أعرف القراءة فأنا انسان أُمي».

كرر الملاك مرةً أخرى: «إقرأ!».

قال «مُحمّد» مرةً أخرى: «كيف يُمكنني أن أقرأ؟ أنا لا أعرف أيّ شيء عن القراءة».

عند ذلك قال الملاك: «إقرأ! بفضل الله ونعمته سوف تكون قادراً»، وبدأ «مُحمّد في القراءة. هذا هو الحدس.

عاد إلى بيته يرتجف ويرتعش لأنّه لم يستطع تصوّر ما حدث. لقد أصبح يستطيع أن يقرأ، بل كان يقرأ شيئاً لا يُمكن تصوّره! لقد أُعطي الآيات الأولى من القرآن، وكان لا يستطيع أن يفهم شيئاً منها لأنّها لم تكن مُتصلة مع أيّ شيء في ماضيه كلّهُ. لم يكن يستطيع أن يشعر بالمعنى، لقد أصبح وسيلة توصيل لشيء لا علاقة له بـماضيه، ولا علاقة له به على الإطلاق. لقد اخترقه شيء من المجهول. ربّما كان الأمر يعني شيئاً بالنسبة إلى شخص آخر، ولكنّه لم يكن مُتصلاً مع «مُحمّد» على الإطلاق. هذا هو الاختراق.

لقد عاد إلى بيته وهو يرتجف، وقال إنه يشعر بالحمى، وكان دائم التفكير: «ماذا حدث؟». لم يكن قادراً على فهم ما حدث، وعلى مدى ثلاثة أيام كان من آثار الحمى العميقة يرتجف بقوة، ولا يستطيع أن يجد سبب ما حدث. لم يستطع أن يستجمع شجاعته كي يقول شيئاً عما حدث معه. لقد كان أمياً: من سيُصدقه؟ لم يستطع هو نفسه أن يُصدّق ما حدث، لقد كان أمراً لا يُصدّق.

بعد ثلاثة أيام من الحمى العميقة والغيوبة، استجمع شجاعته كي يُخبر زوجته، ولكن بشرط ألا تُخبر أحداً آخر بذلك. قال لها: «يبدو أنني جنّ جنوني»، بيد أن زوجته كانت متعلمة وأكبر منه سناً، لقد كانت في عمر الأربعين بينما كان «مُحمّد» في السادسة والعشرين، وكانت أرملة غنية. لقد شعرت أن شيئاً حقيقياً قد حدث، وكانت أول من صدّق «مُحمّداً».

عندها فقط استجمع «مُحمّد» قواه من أجل أن يروي ما حدث أمام بعض الأصدقاء والأقارب. عندما كان يتحدث كان يرتعش ويتعرق، لأن ما حدث كان أمراً لا يُمكن تصوّره. من أجل هذا كان «مُحمّد» يُصرّ «وقد أصبح الأمر عقيدة أساسية في الإسلام» على أنه: «أنا لستُ إلهاً، أنا لستُ شيئاً خاصاً، أنا لستُ استثنائياً، أنا مُجرد وسيلة، أنا ناقل ورسول».

هذا هو المقصود من الاستسلام واعطاء نفسك ولا شيء آخر. يُسلمك ساعي البريد الرسالة، وعليك أن تفهمها بنفسك.

هذا هو الحدس وهو عالم مُختلف عما يحدث ولا علاقة للتفكير به على الإطلاق، على الرغم من أنه يُمكن أن يخترق الفكر. يجب أن نفهم أنّ الواقع الأعلى يُمكن أن يخترق الواقع الأدنى، بينما لا

يستطيع الأدنى أن يخترق الأعلى . يستطيع الحدس أن يخترق الفكر لأنه أعلى، ولكن الفكر لا يستطيع أن يخترق الحدس لأنه أدنى. كذلك الأمر يستطيع الدماغ أن يخترق جسمك، بينما لا يستطيع جسمك أن يخترق دماغك. تستطيع كينونتك أن تخترق تفكيرك، بينما لا يستطيع دماغك أن يخترق كينونتك، وهذا هو سبب أنه إذا أردت أن تدخل في كينونتك، فعليك أن تفصل نفسك عن الجسد والتفكير على حدّ سواء، لأنهما لا يستطيعان اختراق الكينونة الأعلى.

عندما تدخل في الواقع الأعلى، يجب التخلّي عن العالم الأدنى من الأحداث. لا يوجد في الواقع الأدنى شرح للواقع الأعلى، لا يوجد في الواقع الأدنى مكان للمفاهيم التي تنوي شرحها، فلا معنى لها هنا. يستطيع الفكر أن يشعر بهذه الفجوة، ويدرك هذا الفاصل، يستطيع أن يشعر بأن «شيئاً ما قد حدث خارج إرادتي». عندما يقوم الفكر بذلك، يكون قد فعل الكثير.

بيد أن الفكر قد يرفض، وهذا هو المقصود من الإيمان بالفكر، أو الفكر دون إيمان. إذا كنت تشعر أنهم عندما لا يستطيع فكرك التفسير، فهذا يعني أنك غير مؤمن، فستستمر في هذا الوجود الأدنى وترتبط به، وعند ذلك لن تسمح للسرّ أن يدخل إلى وجودك، ولا للحدس أيضاً. هذا هو التفكير العقلاني الذي لا يمكن أن يُلاحظ حدوث شيء من الماوراء ومن خارج حدود التفكير.

لقد تمّ اختيار «مُحمّد»، مع أنه كان هنالك الكثير من الباحثين حوله، والكثير من العلماء، ولكن تمّ اختيار «مُحمّد» وهو الشخص الأمي بسبب الإيمان داخله، وهذا ما سمح للأعلى أن يخترقه وأن يدخل فيه. إذا تمّت تربيتك» بعقلانية، فلن تسمح للأعلى باختراقك.

وسوف تُنكره وتقول: «لا يُمكن أن يكون هذا الأمر. لا بُدَّ أنها مُخيلتي، إنّه حلم! ما لم استطع اثبات ذلك بالعقل، فلن أقبل به».

يُصبح التفكير العقلاني مُغلَقاً داخل حدود المنطق، فلا يستطيع الحدس اختراقه. بيد أنه يُمكن استخدام الفكر عندما لا ننغلق ضمن حدوده، وعند ذلك، يُمكنك استخدام المنطق كوسيلة وأداة، بينما تبقى مُنفتحةاً ومُتقبلاً للأعلى، وإذا حدث شيء فأنت تتقبله وتستخدم مُساعدة ذكائك وفكرك الذي يُلاحظ أن «هناك شيء قد حدث أعلى مني». يُمكن أن يُساعدك الفكر في فهم هذه الفجوة.

ما عدا ذلك، يُمكن استخدام الفكر من أجل التعبير، وليس من أجل التفسير. لا يشرح «بوذا» أيّ شيء ولا يُفسّره، بل يُعبّر عن الأشياء. إنّ كلّ «الأوبانيشاد» هي أشياء مُعبّرة دون أيّ تفسيرات، تقول: «هذا كذا، وذاك كذا، هذا ما يحدث، إذا أردت أن تدخل فلا تقف جانباً، لا يُمكن تفسير أيّ شيء من الداخل إلى الخارج، لذلك ادخل وكن ذلك الذي في الداخل». عندما تدخل إلى الداخل، فلن يكون هنالك شروحات ولا تفسيرات، وإنّما ستشعر وتختبر بنفسك كلّ شيء. يُحاول الفكر أن يفهم، ولكنّه يفشل دائماً في ذلك، فالأعلى لا يُمكن مُوازاته مع الأدنى.

السؤال الثاني: ألا يأتي الحدس من خلال موجات الفكر التي تُشبه

موجات الراديو؟

من الصعب شرح هذا الأمر وتفسيره. إذا كان الحدس يأتي من خلال نوع من الموجات، عاجلاً أم آجلاً سيكون الفكر قادراً على تفسير ذلك.

يأتي الحدس دون أيّ وسيط، هذا هو الأمر! إنه يأتي دون نواقل!

ويتحرك دون أن يكون هناك من يحمله، هذا هو سبب أن الحدس يقوم بقفزة ونقله نوعية. إذا كانت هناك موجات تحمله إليك، فلن يكون الحدس عبارة عن قفزة أو نقله نوعية.

إن الحدس هو قفزة من نقطة إلى أخرى، مع عدم وجود رابط بين النقطتين. إذا أتيتك خطوة وراء خطوة فلن يكون الأمر عبارة عن قفزة. عندما أظهر أمامك دون أي خطوات فهذا ما أسميه بالقفزة. بيد أن القفزة الحقيقية أعمق، فهي تعني أن هناك شيء موجود في النقطة أ، ثم أصبح موجوداً في النقطة ب، وهو مفقود تماماً بين النقطتين «أ، ب». هذه هي القفزة الحقيقية.

إن الحدس قفزة، وليس شيئاً يأتي إليك، وهذا هو الخطأ اللغوي. إن الحدس ليس شيئاً يأتي إليك، وإنما شيء يحدث لك دون أي روابط سببية، ودون أن يكون له مصدر. هذا الحدث غير المتوقع هو الحدس. إذا لم يكن الحدث مفاجئاً، وكان يمتلك شيئاً مشتركاً مع حدث سابق، يستطيع الفكر أن يتبع مساره، نعم قد يستغرق الأمر وقتاً، ولكنه يستطيع القيام بذلك.

إذا كان الحدس تحمله إليك الأشعة السينية، أو موجات أخرى، فسيكون الفكر قادراً على معرفة الحدس وفهمه والسيطرة عليه، وقد يأتي اليوم ربّما الذي يخترع فيه البشر الأداة التي يُمكن أن تستقبل رسائل الحدس مثل الراديو أو التلفاز. إذا كانت الأشعة أو الموجات تحمل إلينا الحدس، يُمكننا تصميم أداة من أجل استقباله، وعند ذلك لا حاجة إلى الإنسان المتنور. أنا أؤكد أننا في حاجة إلى الإنسان المتنور، لأنه لن يستطيع أي أداة أو وسيلة التقاط الحدس، لأنه ليس ظاهرة موجية، بل إنه ليس ظاهرة على الإطلاق، إنه قفزة من اللاشيء إلى الوجود.

هذا ما يعنيه الحدس تماماً، وهذا هو سبب أن التفكير يرفضه ويُنكره. إن التفكير يُنكر الحدس ولا يستطيع أن يقبله، لأنه يتقبل فقط تلك الظواهر التي يُمكن تقسيمها إلى سبب ونتيجة.

يعتبر الفكر أن هناك نوعان من عوالم الوجود: المعروف وغير المعروف. العالم غير المعروف هو الشيء غير المعروف حتى الآن، بيد أنه سيُصبح معروفاً في يوم من الأيام. أمّا الدين فيقول إن هناك ثلاثة عوالم: المعروف، وغير المعروف، والذي لا يُمكن معرفته، وهذا العالم الأخير هو المجهول الذي لا يُمكن معرفته أبداً.

ينشغل التفكير بالمعروف وغير المعروف، ولكنه لا يتعامل مع المجهول الذي لا يُمكن معرفته، بينما يتعامل الحدس مع المجهول، ومع ذلك العالم الذي لا يُمكن معرفته، والمسألة ليست مجرد مسألة وقت قبل أن يُصبح معروفاً. إن عبارة «لا يُمكن معرفته» هي نوعية الحدس الجوهرية الداخلية، وهو غير معروف ليس بسبب عدم كفاية الأدوات التي يمتلكها الإنسان، ولا قلة دقتها، ولا بسبب عدم كفاية منطق الإنسان، أو انعدام حدائته، ولا بسبب بدائية التاريخ أو الرياضيات، ليس هذا هو السؤال. إن عبارة «لا يُمكن معرفته» هي نوعية المجهول الجوهرية، وسيكون دائماً موجوداً كشيء لا يُمكن معرفته وهذا هو عالم الحدس.

عندما يُصبح شيء من المجهول معروفاً، فإن ذلك يُعتبر قفزة ونقله نوعية! ليس هنالك رابط بين هاتين اللحظتين، وليس هناك انتقال، وليس هناك شيء ينتقل من نقطة إلى أخرى. قد يبدو الأمر مُستحيلاً، ولذلك عندما أقول: «يُمكنك أن تشعر بذلك، ولكنك لا تستطيع أن تفهمه»، وأؤكد مثل هذه الأمور، فأنا أفهم جيداً أنني أتكلم بأشياء لا منطقية أبداً. إن اللامنطقي هو الأشياء التي لا يُمكن فهمها

بواسطة مشاعرنا واستخدام حواسنا، والتفكير الدماغي هو أحد هذه المشاعر، ومع أنه أكثر دقة، ولكن التفكير والحكمة هي مشاعر أيضاً.

يُوجد الحدس لأنه هناك مجهول. ينفي العلم وجود الإله لأنه يعتبر أن هناك عالين فقط: المعروف وغير المعروف. لو كان الإله موجوداً لاستطعنا أن نكتشفه من خلال الوسائل والطرق المختبرية. إذا كان موجوداً، فلا بُدَّ للعلم أن يكتشفه.

من ناحية أخرى، يقول الدين: «مهما فعلت، هناك شيء في أساس الوجود سيبقى مجهولاً ولغزاً». إذا كان ما يقوله الدين غير صحيح، فأنا أعتقد أن العلم سيُدمر معنى الحياة بكامله. إذا لم يكن هناك سر، فسيتم إتلاف معنى الحياة كلها وتدمير الجمال كله. إن المجهول هو الجمال، والمعنى، والأمل، والهدف. بسبب الأشياء التي لا يُمكن معرفتها، يُصبح للحياة معنى. عندما يتم معرفة كل شيء، فسُتصبح كل الأشياء سطحية، وسوف تشعر بالملل والضجر. إن المجهول هو السر، وهو الحياة نفسها.

أنا أقول إن الفكر هو محاولة معرفة المجهول، والحدس عندما يحدث المجهول. يُمكن اختراق المجهول، ولكن لا يُمكن شرحه. إن الشعور مُمكن، ولكن التفسير مُستحيل.

كلّما حاولت تفسير ذلك، أصبحت مُغلِقاً أكثر، لذلك لا تُحاول. دغ الفكر يعمل في المجال الخاص به، ولكن تذكر باستمرار أن هناك عوالم أعمق. هناك أسباب أعمق لا يُمكن أن تُفهم بالفكر، وهناك أسباب أكثر ارتفاعاً لا يُمكن تصوّرها ولا يُمكن الوصول إليها عن طريق الفكر.

الفصل الخامس عشر

الوعي، المراقبة، الإدراك

سؤال: ما هو الفرق بين الإدراك والمراقبة «أن يكون الإنسان شاهداً على كل شيء»؟

هناك فارق كبير بين الوعي والمراقبة. تبقى المراقبة فعلاً، فأنت تفعل ذلك، وفي هذا الفعل ما زالت الأنا متواجدة، ولذلك هناك انفصال في المراقبة بين المراقب وموضوع المراقبة.

إنّ المراقبة هي العلاقة بين المراقب وموضوع المشاهدة، أمّا الإدراك فهو يخلو تماماً من أيّ موضوع أولاً موضوع. لا يوجد في الإدراك من يكون مراقباً، وليس هناك موضوع للمشاهدة والمراقبة. إنّ الإدراك هو عمل كامل متكامل لا يتصل فيه الموضوع مع اللاموضوع، فقد ذاب كلاهما، ولكنّ الإدراك لا يعني أنّ هناك من يدرك، فالإدراك أمر كامل يكون فيه الموضوع كاملاً، واللاموضوع كاملاً، وكلاهما يشكّلان ظاهرة واحدة. بينما في المراقبة هناك ثنائية بين الموضوع واللاموضوع.

إنّ الوعي هو اللافعل، بينما المراقبة تعني الشاهد الفاعل. من

خلال المراقبة يُمكن أن يصل الإنسان إلى الإدراك، لأنّ المراقبة هي فعل واع. يُمكنك أن تفعل شيئاً بينما تكون فاقداً للوعي «إنّ النشاط العادي لدينا هو نشاط دون وعي». بيد أنك إذا أصبحت تُدرك الفعل، فإنه يُصبح مُراقبة. هناك فجوة بين النشاط اللاوعي والوعي يُمكن أن تملؤه المراقبة.

إنّ المراقبة تقنية وطريقة نحو الإدراك. إنّ المراقبة ليست ادراكاً، ولكنها بالمقارنة مع النشاط العادي الفاقد للوعي تُعتبر حالة أعلى، إذ يتغير شيء ما، ويُصبح الفعل واعياً، ويتمّ استبدال اللاوعي بالوعي، ولكن يجب تغيير شيء آخر وهو أن يتحول الفعل إلى الخمول أو اللافعل. هذه هي الخطوة الثانية.

من الصعب القفز من الفعل اللاوعي العادي إلى الوعي. إنه أمرٌ مُمكن ولكنه صعب، ولذلك لا بُدّ من درجة ومرحلة بينهما. إذا بدأ الإنسان بمراقبة الفعل الواعي، تُصبح القفزة أسهل من القفزة في الإدراك دون أيّ موضوع لسلوعي، ودون أيّ فعل واع على الإطلاق. هذا لا يعني أنّ الإدراك ليس واعياً، بل هو وعي صاف، ولكن ليس هناك من يعي الموضوع.

هناك فرق أيضاً بين الوعي والإدراك. إنّ الوعي هو نوعية تفكير، ولكن ليس نوعية التفكير الكامل. يُمكن أن يكون التفكير واعياً أو غير واعٍ، ولكن عندما تتجاوز حدود دماغك، فليس هناك لاوعي، ولا الوعي المقابل له، وإنما يبقى الإدراك وحده.

يعني الوعي أنّ التفكير بكامله أصبح واعياً. الآن ليس هنالك تفكير قديم، ولكن هناك نوعية كونك واعياً. لقد أصبح الإدراك أنياً، وأصبح التفكير نفسه الآن جزءاً من الوعي. لا نستطيع أن نقول

إن التفكير يُدرك، ولكن القول إن التفكير واعٍ هو قول مُجدٍ وتأكيد صحيح.

إن الإدراك يعني تجاوز التفكير، لذلك فإن الإدراك ليس ضمن مساحة التفكير. فقط من خلال تجاوز التفكير وتجاوز الدماغ، يُصبح الإدراك مُمكنًا. إن الوعي هو نوعية التفكير، أما الإدراك فهو التحول، والخروج أبعد من حدود الدماغ وتفكيره. إن التفكير على هذا النحو هو بيئة مُناسبة للازدواجية، إذ لا يُمكن للوعي أبدأ أن يتجاوز الازدواجية، فهناك دائماً وعي بشيء ما، وهناك دائماً شخص يعي، ومن أجل ذلك فإن الوعي هو جزء لا يتجزأ من التفكير والدماغ. على هذا النحو، فإن الدماغ هو مصدر كلّ ثنائية في كلّ شيء، سواء بين الموضوع واللاموضوع، النشاط أو الخمول، الوعي أو اللاوعي. كلّ نوع من الازدواجية هو شيء دماغي، أما الإدراك فهو غير ثنائي، وهو يعني حالة اللاتفكير.

ما العلاقة بين الإدراك والمراقبة؟ إن المراقبة هي الحالة، والوعي هو الوسيلة من أجل الوصول إلى المراقبة. إذا بدأت تكون واعياً، فستحقق المراقبة. إذا بدأت تكون واعياً بأفعالك، واعياً بكلّ ما يُحيط بك، واعياً بكلّ ما يجري من يوم إلى آخر، فسوف تبدأ بالدخول في حالة المراقبة.

تأتي المراقبة كنتيجة للوعي. لا يُمكنك مُمارسة المراقبة، وإنما يُمكنك مُمارسة الوعي فقط. تأتي المراقبة كنتيجة، كالظلّ وكأثر وشيء ثانوي. كلما أصبحت واعياً أكثر، دخلت في حالة المراقبة أكثر، وأصبحت شاهداً على نحو أكبر. إن الوعي هو وسيلة من أجل تحقيق المراقبة، والخطوة التالية هي أن تُصبح المراقبة وسيلة من أجل تحقيق الإدراك.

هذه الخطوات الثلاث: الوعي، المراقبة، الإدراك. بيد أننا موجودون في أدنى مرتبة، عندما يكون تفكيرنا في حالة النشاط اللاوعي.

من خلال الوعي يُمكنك تحقيق المراقبة، ومن خلال المراقبة يُمكنك تحقيق الإدراك، ومن خلال الإدراك يُمكنك تحقيق حالة «الاحصول». من خلال الإدراك يُمكنك تحقيق كلشيء، قد حصلت عليه بالفعل. بعد الإدراك ليس هناك شيء، وهو النهاية.

إن الإدراك هو نهاية التقدم الروحي، الذي تكون بدايته في اللاوعي، وهي حالة الوجود المادي. إن اللاوعي وفقدان الوعي ليست الحالة نفسها، فاللاوعي هو المادة، والمادة ليست فاقدة للوعي، بل لا تُدرك شيئاً.

إن وجود الحيوان هو وجود فاقد للوعي، بينما وجود الإنسان ظاهرة فكرية يكون فيها تسعة وتسعون في المئة فاقداً للوعي وواحد في المئة واعياً. هذا الواحد في المئة من الوعي يعني أنك تعي تصرفاتك وأفعالك بنسبة واحد في المئة، بينما لا تعي تسعة وتسعين في المئة. عندما تبدأ تعي وعيك، يبدأ هذا الواحد في المئة بالزيادة، وتبدأ نسبة تسعة وتسعين في المئة من اللاوعي بالتناقص.

إذا أصبحوا عياً بنسبة مئة في المئة، عندها تصبح مراقباً «شاهداً» «حالة ساكشي»، وعندها تصل إلى نقطة يُمكن منها القفز واجراء نقلة نوعية في الوعي. في حالة الإدراك تفقد الشاهد وتبقى المراقبة، تفقد الفاعل، وتفقد اللاموضوع، وتفقد الوعي المتمحور حول الأنا، ويبقى الوعي فقط، دون أنا.

يبقى المحيط دون مركز. هذه الدائرة دون مركز هي الإدراك. إنَّ الوعي دون أيِّ مركز، وأيِّ منبع، وأيِّ دافع، وأيِّ مصدر يأتي منه هو الإدراك.

يُمكنك الانتقال من الوجود الذي لا يعكس شيئاً وهو الوجود المادي «براك ريتسي» في اتجاه الإدراك، الذي تستطيع تسميته بالأكوهية، أو الربانية، أو أيّ تسمية أُخرى. هناك فارق واحد بين المادة و الربانية وهو الإدراك.

الفصل السادس عشر

الفرق بين «ساتوري» و«سامادهي»

السؤال الأول: ما الفرق بين تجربة «ساتوري» وهي في «الزن» لحظة عن التنوير، وحصول «السامادهي» وهو الوعي الكوني؟

يبدأ حال «السامادهي» كفجوة ولكنه لا ينتهي أبداً. يبدأ الانقطاع عادة وينتهي، وله حدود في البداية والنهاية، بيد أن حال «سامادهي» يبدأ كانقطاع ثم يمتد إلى الأبد. إذا كان الحال يأتي كانقطاع وليس هناك نهاية فهو «سامادهي»، وإذا انتهى هذا الانقطاع ووصل إلى نهايته كما كان له بداية فهو حال «ساتوري» وهو حال مختلف تماماً. إذا كان الحال مجرد لحظة، انقطاع أو فاصل ثم يفقد هذا الفاصل. إذا تموضع شيء بين قوسين وتم اقفال القوسين، إذا لمحت شيئاً ثم التفت عنه، إذا قفزت فيه ثم عدت، إذا حدث شيء ثم ضاع مرة أخرى، فهذه هي «ساتوري»، وهي لحظة عن «السامادهي»، ولكن ليست «سامادهي» أبداً.

تعني «السامادهي» بداية المعرفة دون أي نهاية.

في «الهند» ليس لدينا كلمة تتوافق مع «ساتوري»، حتى أنه

أحياناً عندما تكون الفجوة كبيرة، يُمكن أن يتقبل الإنسان حال «ساتوري» على أنه «سامادهي»، مع أنهما لا يُمكن أن يكونا الأمر نفسه. إن «ساتوري» مُجرّد لمحة ونظرة خاطفة. لقد اقتربت من الكونيو نظرت فيه، ولكن ضاع كل شيء من جديد، وبطبيعة الحال لن تعود كما كنت سابقاً، لقد اخترقك شيء ما وأضاف لك شيئاً ما، ولن تستطيع بعد ذلك أن تكون كما كنت مرة أخرى. بيد أن الشيء الذي غيرك ليس معك، ولم يبقَ إلا ذكرى عنه، إن «ساتوري» ليس إلا لمحة ونظرة خاطفة.

إذا كنت تستطيع أن تتذكر ذلك، فتقول: «لقد عرفت لحظة، ليست سوى لمحة»، فهذه «ساتوري». أما عندما تحدث «سامادهي» فلن تعود موجوداً كي تتذكرها، ولن تستطيع أن تقول بعد ذلك أبداً: «لقد عرفت ذلك لحظة أو لمحة»، لأنه عندما تأتي المعرفة، فلن يعود هنالك العارف. يبقى العارف فقط عندما يكون الأمر مُجرّد لمحة «ساتوري».

يستطيع العارف أن يحتفظ بهذه اللمحة في الذاكرة، ويستطيع أن يعتزّ بها، ويطمح إلى الوصول إليها، ويرغب في تجربتها مرة أخرى، ولكن العارف يبقى موجوداً، ويبقى ذلك الشخص الذي نظر ورأى تلك اللمحة التي تُصبح من الذاكرة. هذه الذاكرة تُطاردك الآن وتتبعك، وتُطالبك بأن يحصل الأمر مراراً وتكراراً.

عندما يقع «سامادهي»، لا يعود هناك من يتذكره. لا يُمكن أن تُصبح «السامادهي» أبداً جزءاً من الذاكرة، لأن ذلك الذي سيتذكرها لم يعد موجوداً. كما يقولون في «الزن»: «لم يعد ذلك الرجل العجوز موجوداً، لقد ظهر شخص جديد». هذان الشخصان

لم يلتقيا أبداً، ولذلك ليس هناك امكانية كي يكون هنالك أيّ ذاكرة عن الأمر. لقد اختفى الشخص القديم، وظهر شخص جديد، ولم يجتمع الجديد مع القديم أبداً، لأنّ الجديد لا يُمكن أن يأتي إلا عندما يرحل القديم. من أجل ذلك، ليس هنالك ذاكرة، ولن يُلاحقك الأمر، ولن تتعلق به وترغب فيه، ولن تطمح إلى الوصول إليه من جديد. عند ذلك أنت كما أنت، تشعر بالحرية والسهولة وليس هناك ما ترغب فيه.

لا يُشبه الأمر هنا تلك الحالة عندما تقتل الرغبة، كلا! إنّ انعدام الرغبة يعني أنّ الشخص الذي يُمكن أن يرغب لم يعد موجوداً. إنّ الأمر ليس في انعدام الرغبات، وإنّما في عدم وجود من يرغب. عند ذلك ليس هناك طموح، ولا مُستقبل، لأنّ المُستقبل يتمّ إنشاؤه من خلال رغباتنا، وهو مُجرد إسقاط لرغباتنا.

إذا لم يكن هناك رغبة، فلا يُوجد مُستقبل، وإذا لم يكن هناك مُستقبل فلا حاجة إلى الماضي، لأنّ الماضي دائماً هو الأساس ولوحة القفز التي ننطلق منها إلى المُستقبل.

إذا لم يكن هناك مُستقبل، وكنتَ تعرف أنّك ستموت في هذه اللحظة، فليس هناك حاجة كي تتذكّر الماضي. بل ليس هناك حاجة أن تتذكّر اسمك حتّى، لأنّ الاسم يمتلك معنى فقط إذا كان هناك مُستقبل. قد تحتاج إلى الاسم، ولكن إذا لم يكن هناك أيّ مُستقبل؛ فأنت تحرق كلّ الجسور التي تربطك مع الماضي، لأنّه لا حاجة إليها. لقد فقد الماضي أيّ معنى له على الاطلاق. فقط عندما يكون هنالك مُستقبل يُصبح للماضي معنى.

حالمًا تحدث «سامادهي»، يُصبح المُستقبل غير موجود وغير

معتبر، ولا يبقى إلا اللحظة الراهنة، وهي وقتك فقط، وليس هنالك أيّ ماضٍ. لقد ضاع الماضي وضاع المستقبل أيضاً، وتُصبح اللحظة الواحدة ولحظة الوجود هي كلّ شيء وهي الوجود الكلي. أنت تتواجد في هذه اللحظة، ولكن ليس كشيءٍ مُنفصل أو مُتميّز عنها. لا يُمكنك أن تكون مُختلفاً، لأنك تُصبح وجوداً كلياً دون وجود ماضيك أو مُستقبلك. إنّ الماضي والمستقبل المُتبلورين حولك هما الحاجزان الوحيدان بينك وبين اللحظة الراهنة التي تحدث الآن. عندما تحدث «سامادهي»، فليس هناك ماضٍ وليس هناك مُستقبل، وعند ذلك لستفي الوقت الحاضر، بل أنت الحاضر نفسه.

إنّ تجربة «السامادهي» ليست لحظة وإنما هي الموت. بينما «ساتوري» هي لحظة وليست الموت. إنّ الامكانيات من أجل حدوث «ساتوري» كثيرة جداً! إنّ أيّ تجربة جمالية يُمكن أن تكون مصدراً مُحتملاً لحدوث «ساتوري»، وكذلك يُمكن أن تكون الموسيقى مصدراً مُحتملاً لحدوث «ساتوري»، وكذلك يُمكن أن يكون الحبّ مصدراً مُحتملاً لـ «ساتوري». في أيّ لحظة مُكثفة عندما يُصبح الماضي بلا معنى، في أيّ لحظة مُكثفة عندما تشعر بالحاضر: في لحظة حبّ أو موسيقى أو شعور شعري، أو رؤية ظاهرة جمالية لا يدخل فيها الماضي، ولا يكون هناك رغبة بالمستقبل، تُصبح حالة «ساتوري» مُمكنة. بيد أن الأمر مُجرّد لحظة، ونظرة خاطفة. هذه اللمحة مُهمة، لأنه بفضل «ساتوري» يُمكنك أن تشعر لأول مرة ماذا تعني «سامادهي». يُمكنك أن تتذوق طعم «سامادهي» أو تشمّ عطرها المُتميّز الذي يأتي من خلال «ساتوري».

من أجل هذا فإنّ «ساتوري» مفيدة. بيد أن الشيء المُفيد قد

يكون عائقاً إذا تشبثَ به، وتخيَّلتَ أنه كلُّ شيء. هناك نعيم في حال «ساتوري» يُمكن أن يخدعك، إنه يحتوي على نعيم خاص فيه، وبما أنك لم تختبر «سامادهي»، فإن نعيم «ساتوري» في نهاية المطاف، هو أقصى ما حدث معك مما يجعلك تشبث به. عندما تتعلق يتحوَّل ما هو مفيد ووديّ وصديق إلى حاجز وعدو. من أجل ذلك يجب على المرء أن يكون على هيئته وأن يدرك الخطر المحتمل من «ساتوري»، وعندها تكون تجربة «ساتوري» مفيدة.

إنَّ اللمحة الوحيدة اللحظية هي الشيء الذي لا يُمكن أن يُعرف بطريقة أخرى أبداً، ولا يستطيع أحد أن يقوم بتفسيرها، ولا توجد كلمات ولا أيّ اتصال، يُمكن أن يُعطي تلميحاً عن ذلك. إنَّ تجربة «ساتوري» مفيدة، ولكنها لحظة فقط عن الإنجاز العظيم، ولحظة وحيدة لحظية تفتح فيها على الوجود، وعلى الهاوية. لم تستطع أن تعرف هذه اللحظة، ولم تُدركها ولم تعلم بها، حتَّى عادت فانغلقت. إنَّ الأمر مثل ومضة إضاءة من آلة التصوير، ثمَّ يتم فقدان كلِّ شيء. عند ذلك ينشأ الطموح والرغبة، فتُخاطر بكلِّ شيء من أجل تلك اللحظة. لا تطمَح ولا ترغب بذلك، ودع الأمر ينام في الذاكرة، ولا تجعل منه مشكلة، وانسَاه ببساطة. إذا استطعت أن تنسى ذلك، وألا تتعلق به، فهذه اللحظات ستأتيك أكثر فأكثر، وستكون هذه اللحظات أكثر وأكثر.

يُصبح الدماغ المُتطلب مُغلقاً، ممَّا يجعل النافذة تنغلق. يأتي الأمر دائماً عندما لا تكون مُدركاً لهو لا تبحث عنه، عندما تكون في حالة استرخاء ولا تُفكر فيه حتَّى. لا يرتبط الأمر أيضاً بكونك في حالة تأمل، لأنَّه عندما تتأمل تُصبح هذه اللمحة مُستحيلة. عندما لا تقوم

بالتأمل وترك كل شيء كي يحدث أولاً بأول، دون القيام بأي شيء، ولا انتظار أي شيء، في لحظة الاسترخاء هذه تحدث «ساتوري» .

سوف تحدث لحظات «ساتوري» أكثر فأكثر، ولكن لا تفكر في ذلك ولا تسعى إليه، ولا تخلط بينه وبين حال «السامادهي» أبداً.

السؤال الثاني: ما نوع التحضيرات الضرورية من أجل تجربة

«ساتوري»؟

يُمكن أن تكون تجربة «ساتوري» مُمكنة بالنسبة إلى عدد كبير من الناس، لأنه أحياناً لا يحتاج الأمر إلى استعدادات أو تحضيرات، وقد يحدث الأمر أحياناً عن طريق الصدفة. يتم إنشاء الأمر وقد لا تدري بذلك. هناك الكثير من الناس الذين اختبروا حال «ساتوري»، ولم يعرفوا أنها «ساتوري»، ولم يُسموها بهذا الاسم. قد يُحفظ الحب الكبير المُندفع بقوة حالة «ساتوري»

يُمكن تخفيف حال «ساتوري» من خلال الأدوية الكيماوية «الميسكالين»، LSD، «الماريجوانا»، لأنه من خلال التغير الكيماوي يُمكن أن يفتح العقل بما فيه الكفاية كي تحدث هذه اللمحة. في النهاية، يمتلك كل إنسان جسماً كيميائياً، فالدماغ والجسم هي ارتباطات كيميائية، ولذلك يُمكن أن تحدث هذه اللمحة من خلال الكيمياء.

أحياناً يُمكن أن يُواجهك خطر مفاجئ، فتُصبح هذه اللمحة مُمكنة. أحياناً قد تدفعك صدمة كبيرة إلى اللحظة التي تُصبح فيها هذه اللمحة مُمكنة. بالنسبة إلى أولئك الذين لديهم بعض الشفافية الجمالية، أو يمتلكون قلباً شاعرياً، وأولئك الذين يتقبلون الواقع على أساس المشاعر وليس على الفكر، تكون هذه اللمحة مُمكنة.

من أجل الشخص المنطقي المُفكّر العقلاني، تكون هذه اللمحة صعبة جداً، ولكنها قد تحدث أحياناً، عندما يتوقف الضغط الفكري المُركّز، وهذا ما حدث مع «أرخميدس». لقد كان في حالة «ساتوري» عندما خرج إلى الشارع عارياً من حوض استحمامه، وبدأ في الصراخ: «أوريكا، لقد وجدتها!». لقد كان الأمر تحرراً مفاجئاً من التوتر الدائم والضغط الذي كان يشعر به وهو يُفكّر في المسألة. لقد وجد حل المسألة، وبالتالي فإن التوتر والضغط الذي كان قائماً بسبب ذلك، اختفى فجأة على نحو كامل. لقد خرج عارياً إلى الشارع وهو يصرخ «أوريكا، لقد وجدتها!».

عندما يجد الشخص المُفكّر حلاً لمشكلة كبيرة كانت تملأ ذهنه وتشغله على نحو كامل، وأوصلته إلى حدّ ذروة الضغط والتوتر الفكري، فإنه يُمكن أن يصل إلى لحظة «ساتوري». بيد أن الأمر أسهل بالنسبة إلى الأدمغة الجمالية.

السؤال الثالث: هل تعني أن الضغط والتوتر الفكري يُمكن أن يكون

وسيلة من أجل تحقيق «ساتوري»؟

نعم قد يكون، وقد لا يكون. إذا أصبحت متوتراً فكرياً خلال هذا الحديث، ولم يصل التوتر إلى أقصى حدّ، فسيكون هذا التوتر عائقاً. بيد أنه لو أصبح التوتر على حدّه الأعظمي، ثم فجأة فهمت شيئاً، فهذا الفهم سيُصبح تحرراً، وعند ذلك يُمكن أن تحدث «ساتوري».

إذا كان هذا النقاش لا يحمل أيّ توتر على الإطلاق، وكنا نتجاذب أطراف الحديث ببساطة في استرخاء كامل، ودون جدية أبداً، فإنّ هذا الحديث يُمكن أن يكون تجربة جمالية أيضاً. لا تتمتع

الزهور فقط بالجمال، بل حتى الكلمات يُمكن أن تكون جميلة. لا تتمتع الأشجار فقط بالجمال، وإنما يُمكن أن يتمتع البشر أيضاً بالجمال. قد تُصبح حالة «ساتوري» مُمكنة ليس فقط عندما أشاهد السحب العائمة، وإنما يُمكن أن تحدث عندما تُشارك في حوار، ويحتاج الأمر إلى مشاركة مُمتلئة بالاسترخاء، أو المشاركة المتوترة. قد تكون مُسترخياً من البداية، أو يأتيك الاسترخاء بعد أن يصل توترك إلى الذروة، ثمّ يتبخر فجأة! عندما يحدث هذا الأمر، أو ذاك، يُمكن أن تُصبح المناقشة حتى مصدراً لحالة «ساتوري». قد يُصبح أيّ شيء مصدراً لحال «ساتوري»، والأمر يعتمد عليك، ولا يعتمد أبداً على أيّ شيء آخر. قد تكون ماراً بالشارع وترى طفلاً يضحك، وعندها يُمكن أن تحدث «ساتوري».

هناك «هايكو» تحكي قصة عن شيء من هذا القبيل: كان الراهب يمرّ عبر الشارع وفجأة رأى زهرة عادية جداً تظهر من جدار، كانت الزهرة عادية جداً من تلك الأزهار التي تراها كلّ يوم الموجودة في كلّ مكان. نظر إلى الزهرة، وكانت المرة الأولى التي ينظر فيها على نحو حقيقي إلى هذه الزهرة، لقد كانت الزهرة عادية جداً وبسيطة، ويُمكن أن تراها دائماً في أيّ مكان، ولكن الراهب لم يُكلف نفسه عناء النظر على نحو حقيقي إلى هذه الزهرة سابقاً. أمّا الآن فقد نظر الراهب على نحو حقيقي وهكذا حدثت «ساتوري» معه.

عادة لا ينظر الناس إلى الزهور العادية أبداً، فهي عادية وشائعة إلى درجة أن البشر ينسون أمر وجودها. من أجل ذلك لم يسبق للراهب أن نظر إلى هذه الزهرة على نحو حقيقي. لم يسبق له في حياته أن نظر إلى هذه الزهرة، فأصبح هذا الحدث اعتيادياً. بيد أن الاجتماع الآن

مع هذه الزهرة العادية جداً، أصبح فريداً من نوعه. لقد شعر الآن بالشفقة تجاه هذه الزهرة. لقد كانت الزهرة دائماً هنا تنتظره، بيد أن الراهب لم ينظر إليها أبداً. لقد شعر بالشفقة تجاهها، فطلب المساحة منها، وحدث الأمر!

إن الزهرة موجودة هنا الآن، وهما الراهب يرقص أمامها. سأل أحدهم الراهب: «ماذا تفعل؟».

أجاب: «لقد رأيتُ شيئاً غير مألوف في هذه الزهرة الشائعة جداً. لقد كانت الزهرة بانتظاري دائماً. أنا لم أنظر أبداً إليها من قبل، ولكن الاجتماع اليوم قد حدث». هذه الزهرة الآن ليست زهرة بسيطة. لقد اخترق الراهب الزهرة، واخترقت الزهرة الراهب.

قد يُصبح أيّ شيء عادي مصدراً لحالة «ساتوري» حتى لو كان قطعة حجر. يُمكن أن تكون قطعة الحجر مصدراً كما هي عند الطفل، ولكن بالنسبة إلينا ليست مصدراً ولا منبعاً، لأنها أصبحت أمراً اعتيادياً. إنّ أيّ شيء غير مألوف، وأيّ شيء نادر، وأيّ شيء يقع في مساحة نظرك، يُمكن أن يكون مصدراً لحال «ساتوري»، وإذا كنت موجوداً ومُتاحاً وحاضراً، يُمكن أن يحدث الأمر.

تحدث حالة «ساتوري» مع الجميع تقريباً. قد لا تعلم ما الأمر، وقد لا تعرف أنّها «ساتوري»، بيد أن الأمر يحدث، وهذا الأمر هو سبب كلّ البحث الروحي، فمن دون هذه اللمحات من «ساتوري» يُصبح البحث الروحي غير مُمكن. كيف يُمكنك أن تبحث عن شيء ليس لسديك حتى لحظة عنده؟ يجب أن يحدث أمرٌ معك، ويخترقك شعاع مُعين، أو لمسة، أو نسيم، وأن يأتيك شيء كي يبدأ البحث.

إنّ البحث الروحي غير مُمكن إلا إذا حدث معك شيء دون علمك ودون سيطرة منك. قد يحدث الأمر في الحب، أو الموسيقى، أو الطبيعة، أو الصداقة، أو في أيّ اتحاد أو مشاركة. لقد حدث شيء معك وكان مصدراً للنعيم، وهو الآن مُجرد ذكرى، وشيء موجود في الذاكرة. قد لا يكون الأمر ذاكرة واعية، وقد يكون في اللاوعي، وقد يكون في الانتظار مثلاً لبذور في مكان عميق داخلك. هذه البذور تُصبح مصدر البحث، فتستمرّ بالبحث عن شيء لا تعرفه، تشعر أنّه موجود هناك في مكان غير معروف بالنسبة إليك. هناك تجربة مشاعرية وبعض لحظات النعيم والهناء التي أصبحت جزءاً لا يتجزأ من تفكيرك وذاكرتك. لقد أصبحت بذرة، وهذه البذور الآن تشقّ طريقها كي تبحث أنت عن شيء لا تستطيع تسميته ولا يُمكنك تفسيره أو شرحه.

على ماذا تبحث؟ إذا كان الشخص الروحاني مُخلصاً وصادقاً فلن يستطيع القول: «أنا أبحث عن الإله»، لأنّه لا يعرف هل هناك إله أم لا. إنّ كلمة «الإله» لا معنى لها على الإطلاق ما لم تعرف. من أجل ذلك لا يُمكنك البحث عن الإله ولا عن التحرر «موكشا». لا يُمكنك ذلك. يجب أن يعود الباحث الصادق إلى نفسه. إنّ البحث ليس عن شيء في الخارج، وإنّما بحث عن شيء في الداخل. في مكان ما أنت تعرف شيئاً شاهدته سريعاً، فأصبح بذرة تدفعك وتُجبرك على السير نحو شيء غير معروف.

إنّ البحث الروحي ليس سحياً إلى شيء خارجي، بل هو دفع من الداخل، وهو دائماً كذلك. عندما يكون البحث سحياً إلى الخارج، فهو بحث غير مُخلص وغير حقيقي، وهو ليس سوى بحث عن

نوع جديد من الإشباعات، ومُنْعَطَف جديد لرغباتك! إنَّ البحث الروحي هو دائماً دفع نحو شيء عميق داخلك، ولحظة عن شيء مُختلف لا تفسير له ولا يراه وعيك. قد يكون الأمر ذاكرة عن «ساتوري» من مرحلة الطفولة، موجودة في أعماق اللاوعي. قد يكون الأمر لحظة هناء من «ساتوري» في رحم أمك، حيث الوجود الهانئ دون هموم ودون توتر وحالة استرخاء كامل للتفكير. قد يكون ما يدفعك هو الشعور العميق اللاوعي، أو الشعور الذي لا يراه وعيك.

توافق علماء النفس على أن مفهوم البحث الروحي كَلَّه يأتي من تجربة النعيم والهناء في رحم الأم. إذ أن الأمر فيه نشوة كبيرة، ففي الظلام لا يُوجد ولا شعاع واحد من التوتر. مع أو للمحة من الضوء يبدأ التوتر عند الطفل إلى أن يرى، بعد أن عاين في الظلام حالة الاسترخاء المطلق، حيث لا يُوجد أي قلق، ولا يجب عليك أن يفعل شيئاً، وليس عليه أن يتنفس حتى، فالأم تتنفس عنه. يتواجد الإنسان في رحم الأم في حال يُشبهه وجود الإنسان عندما يتم تحقيق «موكشا»، فيكون موجوداً ببساطة، وهذا الوجود فيه الكثير من الهناء والنشوة. ليس عليك أن تقوم بأي شيء من أجل تحقيق هذه الحالة، فهي موجودة ببساطة.

قد يكون هناك عميقاً في داخلك بذور لا تعيها، تعرف معنى الاسترخاء التام. قد يكون ذلك تجربة طفولية للنعيم الجميل «ساتوري» الطفولة. في كل طفولة هناك «ساتوري»، كل طفولة مُتتلاً بحالة «ساتوري»، ولكننا فقدنا ذلك. لقد فقدنا الجنة، وتم طرد «آدم» من الجنة، وبقيت ذكرى عن ذلك المجهول تدفعك من

أجل البحث. تختلف حال «سامادهي» عن هذا، فأنت لا تعرف «السامادهي»، بينما «ساتوري» هي حالة وعد بأن هناك شيء أكبر مُمكن. إن «ساتوري» هي الوعد الذي يقودك نحو «سامادهي».

السؤال الرابع: ماذا علينا أن نفعل من أجل تحقيق ذلك؟

يجب ألا تفعل أيّ شيء. هناك شرط واحد فقط: يجب أن تدرك، يجب ألا تقاوم. يجب ألا يكون هنالك أيّ مقاومة. بيد أنك ما زلت تقاوم وهذا هو سبب المعاناة. هناك مقاومة لاواعية. إذا بدأ شيء ما يحدث مع «براهما واندھرا: النقطة في وسط دائرة المركز السابع في أعلى الرأس»، فهذا يعني أن موت الأنا يقترب. قد يبدو الأمر مؤلماً مما يُؤلّد مقاومة داخلية. هذه المقاومة يُمكن أن تتخذ شكلين: إما تتوقف عن التأمل، أو تسأل ما الذي يُمكن عمله من أجل تجاوز الأمر وتجاوز نفسك.

لا يجب أن تفعل شيئاً. هذه الأسئلة هي نوع من المقاومة أيضاً. دَع الأمر يفعل معك ما يشاء، وكن واعياً بذلك، واسمَح لذلك أن يحدث تماماً. كن مع الأمر مهما حدث، واسمَح له بالقيام بكل ما يقوم به، وكن متعاوناً معه.

السؤال الخامس: هل يجب أن أكون مُجرّد شاهد على التأمل؟

لا تكن مُجرّد شاهد فقط، لأنه عندما تكون مُجرّد شاهد على هذه العملية، فسيخلق هذا صعوبات وعوائق. لا تكن مُجرّد شاهد، تعاون مع الأمر وكن واحداً معه. تعاون مع الأمر واستسلم له تماماً، وأعطه نفسك وقل له: «افعل أيّ شيء، افعل كل ما يجب فعله»، تعاون ببساطة مع التأمل.

لا تُقاوم هذه الحالة ولا تكن مُتنبهاً إليها، لأنّ انتباهك أيضاً سيكون نوعاً من المقاومة. فقط كُن معها واسمَحْ لها بالقيام بكلّ ما هو مطلوب. لا يُمكنك معرفة ما هو مطلوب، ولا يُمكنك التخطيط لما ينبغي القيام به. يُمكنك الاستسلام فقط، والسماح لها بالقيام بكلّ ما هو ضروري. هناك حكمة خاصة في نقطة «براهماراندهارا»، كما أنه هناك حكمة خاصة بكلّ مركز من مراكز الطاقة، وإذا وجهنا انتباهنا إلى ذلك، فسُينشأ ذلك نوعاً من الاضطراب.

في اللحظة التي تُدرك فيها أيّ من الأعمال الداخلية في جسمك، فأنت تقوم بإنشاء اضطراب، لأنك تخلق التوتر، فنظام العمل داخل الجسم كله غير واع. على سبيل المثال، عندما تقوم بتناول غذاءك، فلا يجب أن تكون مُتنبهاً إليه، بل يجب أن تسمح لجسمك أن يفعل كلّ ما يُحب. إذا وجهت انتباهك في اتجاه معدتك، فستقوم بإعاقة عملها، بل سيتدمر نظام عملها وتمرص.

بالمثل، عندما تعمل نقطة «براهماراندهارا»، فلا تكن مُتنبهاً إليها، لأنّ انتباهك سيعمل ضدها، وبالتالي ستقوم بإعاقة عملها، لأنك تقف وجهاً لوجه معها وهذا التواجه يُسبب الاضطراب في عملها، وبعد ذلك سيتمّ إطالة أمد العملية دون داع.

اعتباراً من يوم الغد، كُن هذا الأمر، وتحرك معه، وعانِ معه، واسمَحْ له بالقيام بكلّ ما يُريد أن يفعل. يجب أن تستسلم كلياً للأمر. هذا الاستسلام هو اللافعل «أكارما»، بل هو إلى درجة كبيرة «أكارما»، لأنك عندما تكون مُتنبهاً، فأنت تقوم بفعل الانتباه وهو فعل وعمل ونشاط ويؤدي إلى نتائج.

من أجل ذلك، مهما حدث، كُنْ ببساطة مع الأمر، وهذا لا يعني أنه عندما تكون معه، فلن تكون مُدركاً لوعيك، ولكنه يعني فقط أنك لن تكون مُنتبهاً. سوف تكون مُدركاً ولكن هذا أمرٌ مختلف. عندما لا تكون مع هذا الأمر، فسيكون هنالك نوع من الإدراك المُشتمت، وسوف تعرف كل الوقت أن شيئاً ما يحدث، ولكنك الآن سوف تكون معه، ولن يكون هناك تناقض بين وعيك وما يحدث.

السؤال السادس: هل يؤدي التأمل إلى «سامادهي»؟

في البداية يحتاج الأمر إلى جهود حتى تصل إلى خارج حدود التفكير والدماع، ولكن عندما تتجاوز الدماغ وتفكيره، لا يعود هناك حاجة إلى المجهود. إذا احتاج الأمر إلى مجهود فهذا يعني أنك ما زلتَ ضمن حدود التفكير. إن النعيم الذي يحتاج إلى جهد هو من التفكير، أما النعيم الذي لا يحتاج إلى أيّ جهد، فهو أمرٌ طبيعي، وينتمي إلى وجودك الحقيقي. إنه شيء مثل التنفس: لا يحتاج إلى جهد، بل لا يحتاج إلى أيّ انتباه. يستمرّ التنفس ويستمرّ على نحو طبيعي. إن الأمر الآن ليس شيئاً يُضاف إليك، بل يُصبح أنت، وعند ذلك يُصبح الأمر «سامادهي».

إن التأمل «دهيانا» هو جهد؛ بيد أن «سامادهي» لا يحتاج إلى جهود. إن التأمل جهد، بينما لا يحتاج النشوة إلى أيّ جهود، وليس عليك أن تفعل أيّ شيء حيالها. هذا هو سبب أنني أقول إنه إذا لم تصل إلى النقطة التي يُصبح فيها التأمل عديم الفائدة، فإنك لم تُحقق الهدف. إذا وصلت إلى الهدف، فإن الطريق لا طائل منه.

الفصل السابع عشر

الطاقة الجنسية وصحوة «الكونداليني»

سؤال: كيف يُمكن للمرء التغلب على الشغف تجاه الجنس، من أجل أن ترتفع «الكونداليني» من الأسفل إلى أعلى؟

على نحو مُستمر خلال العديد من الحيوانات، كانت الطاقة تخرج من الأسفل من خلال مركز الجنس، ولذلك عندما تتشكل أيّ طاقة ستُحاول في البداية التحرك نحو الأسفل. هذا هو سبب أن التأمل أحياناً يخلق في داخلك الجنس أكثر مما شعرتَ به في أيّ وقت مضى. ستشعر أن طاقتك الجنسية أكثر، لأنه سيكون لديك طاقة أكثر مما أيّ وقت سابق. عندما يتجمّع شيء لديك، فسيخرج من القناة القديمة الأولى المعتادة، فالآلية جاهزة، وقناة المرور القديمة جاهزة. لا يعرف دماغك إلا هذا الطريق وهو الطريق إلى أسفل، حيث تخرج الطاقة من خلال الجنس، ولذلك عندما تتأمل ستتحرك طاقتك للوهلة الأولى نحو الأسفل، وعليك أن تُدرك ذلك.

لا تتصارع مع الأمر، بل كُن مُدركاً له فقط. عليك أن تعي مخرج الطاقة البدائي هذا، وتُدرك الصور الجنسية، دعها تأتي وكن مُدركاً لها دون أن تحاول فعل أيّ شيء من أجل تغيير الحالة، حافظ على الوعي فقط. لا يُمكن أن تعمل قناة الخروج الجنسية دون تعاونك

ومُشاركتك. عندما تتعاون مع المركز الجنسي ولو لحظة واحدة، يُمكن أن يبدأ بالعمل، ومن أجل ذلك لا تتعاون معه، بل كُنْ مُدركاً ببساطة.

إنّ آلية ظاهرة الجنس قصيرة جداً، فهو يعمل مُدة لحظات فقط، وإذا لم تتعاون معه في اللحظة المناسبة يتوقّف. يتطلّب الجنس أن تتعاون معه في اللحظة المناسبة، وإلا فلا يُمكن أن يعمل. إنّه ليس سوى آلية لحظية، وإذا لم تتعاون معها، تتوقّف من تلقاء نفسها.

مراراً وتكراراً، يتمّ إنشاء الطاقة خلال التأمل، وتستمرّ هذه الطاقات في التحرك نحو الأسفل، بيد أنك الآن تُدرك وتعي ذلك، فيتمّ قطع الطريق على قناة المرور القديمة وليس قمعها! إن الطاقة موجودة ويجب تفريغها ولكنّ الباب السفلي مُغلق. نعم إنّه مُغلق وليس مقموعاً. أنت لا تتعاون معه ببساطة وهذا كلّ شيء. أنت لا تقوم بقمع الطاقة إيجابياً وإنما لا تتعاون معها وتبقى خاملاً.

أنت تُدرك فقط ما يحدث مع تفكيرك ومع جسمك. أنت تعي ذلك فقط ممّا يجعلك تُحافظ على الطاقة. ثمّ تُصبح كمية الطاقة وتركيزها أكثر فأكثر، ويُصبح التفريغ في اتجاه الأعلى ضرورياً. تبدأ الطاقة الآن بالاتجاه نحو الأعلى، وتفتح بالقوة ذاتها ممراً جديداً لنفسها.

عندما تصعد الطاقة إلى الأعلى يُصبح الإنسان أكثر جاذبية جنسياً بالنسبة إلى الآخرين، لأنّ طاقة الحياة الصاعدة إلى الأعلى تُنشئ قوة مغناطيسية كبيرة. يجب أن تُدرك أنك ستُصبح أكثر جاذبية جنسياً بالنسبة إلى الآخرين. سوف تجتذب الأشخاص دون أن يدرون بهذا السر، وسوف تكون الجاذبية أثرية أيضاً وليست فيزيائية فقط.

يُصبح الجسم المثير للاشمئزاز والمُنفر جذاباً بفضل اليوغا. هذه

الجاذبية الأثيرية قوية جداً، بحيث يتعين على المرء أن يكون على بينة من ذلك ويُدرك ذلك باستمرار. سوف تكون جذاباً، وسينجذب إليك الجنس الآخر على نحو لا يُقاوم. هناك ذبذبات خفية يُصدرها جسمك الأثيري، ويجب أن تُدرك وجودها. هذا الجذب الذي سيُشعر به الجنس الآخر سوف له أنواع مُختلفة، وسيظهر في صيغ وأشكال مُختلفة، ولكنه في الأساس ومن الجذر جذب جنسي.

يُمكنك مُساعدة هؤلاء الناس، حتّى لو كانوا ينجذبون إليك جنسياً تحت تأثير الطاقة الجنسية التي تتحرك صعوداً. إنهم أيضاً كائنات جنسية غير عادية، وقد أصبح التحرك التصاعدي للطاقة عامل جذب جنسي قوي ومغناطيس لا يُقاوم، ولذلك يُمكنك مساعدتهم. إذا لم تقم بالانخراط في الأمر، يُمكنك مساعدتهم.

السؤال الثاني: عندما تصعد «الكونداليني»، وينفتح المرء إلى

الأعلى، ألا تزيد القوة الجنسية؟

تجري الزيادة في القوة الجنسية مع انفتاح القنطرة من أجل «الكونداليني» في وقت واحد. إن الأمرين ليسا نفسيهما، بيد أنهما يحدثان في وقت واحد. تُصبح الزيادة في القوة الجنسية دافعاً وحافزاً من أجل فتح المراكز الأعلى عندك، ممّا يزيد القوة الجنسية ويُضعفها. إذا استطعت أن تُدركها ولا تستخدمها جنسياً، ولا تسمح بإطلاق سراحها من خلال العملية الجنسية، فستُصبح قوية إلى درجة تبدأ معها الحركة الصاعدة.

في البداية ستُحاول الطاقة أن تخرج مع الجنس، لأنّ هذا هو المنفذ والمخرج المعتاد، ولأنّ المركز الجنسي هو مركزها الاعتيادي. من أجل ذلك، يجب على المرء أن يُدرك الباب في الأسفل الذي لا يُمكن اغلاقه إلا بواسطة الوعي، وعدم التعاون ولا المشاركة معه.

ليس الجنس قوياً كما يبدو لنا، فقوته لحظية، ولا تستمرّ على مدى أربع وعشرين ساعة، بل هو تحدي لحظة.

إذا استطعت أن تعي الجنس وتُدركه دون أن تتشارك وتعاون معه فسيذهب، وستشعر أنك أكثر سعادة مما كنت عليه عندما كان يتمّ تحرير الطاقة الجنسية من خلال المممر الذاهب إلى الأسفل. إن الحفاظ على الطاقة نعيم وهناء، بينما إهدار الطاقة وصرفها ليس إلا محاولة من أجل الشعور بالراحة، وليس له علاقة بالنشوة أو النعيم. لقد خففت حملك وأضعفت من الشيء الذي كان يشغل بالك ويُقلقك. أنت الآن غير مُثقل وفي الوقت نفسه فارغ، وتشعر بالاكئاب بعد الجنس. لقد خففت حملك وأنت فارغ الآن بعد أن فقدت الطاقة واستنفدتها. بينما تُعطي الطاقة المتجمعة دفعا إلى الأعلى، فتشعر بالنمو والغنى الداخلي، وأنت لست فارغاً.

إن الشعور بالفراغ الذي يملأ التفكير الغربي كلّهُ، ينشأ بسبب الهدر الجنسي، فتبدو الحياة فارغة. بيد أن الحياة ليست فارغة أبداً، ولكنها تبدو فارغة لأنك تُخفف من أعبائك وأحمالك بواسطة الجنس. عندما يحتفظ الإنسان بالطاقة يزداد ثراءً، وعندما يكون الباب المؤدي صعوداً إلى الأعلى مفتوحاً، وتسري الطاقة إلى أعلى، فلن تشعر بالارتياح أو بنقص الاجتهاد فقط، وإنما لن تشعر أيضاً بالفراغ. لقد تحوّل الجهد إلى رضا، وتحطّم شعور التعب كي يمتلأ مكانه.

لقد ذهبت الطاقة إلى الأعلى ولكن مركزها الأساسي لم يبقَ فارغاً، وإنما بقي يفيض ويفيض بالطاقة التي تذهب إلى أعلى في اتجاه نقطة «براهما راندهارا». الآن بالقرب من «براهما راندهارا» ليس هنالك حركة لا صعوداً ولا هبوطاً، بل تتحرك الطاقة إلى

الكون، إلى الكل، إلى «براهمان»، إلى الإله في نهاية المطاف، حيث لا أعلى ولا أسفل. سوف يكون هنالك شعور بشيء يخترق ويزداد صعوداً، ثم تأتي لحظة عندما تشعر أن هذا الشيء لم يعد هناك وكأنه قد ذهب. إن الطاقة تفيض الآن وتخرج من أعلى الرأس.

إن بتلات «سahasrara» هي مجرد رمز للمشاعر التي تحدث عندما يمتلئ المركز الطاقوي أعلى الرأس بالطاقة. هذه الامتلاء هو الازدهار، تماماً مثلما تفيض الزهرة في حد ذاتها. سوف تشعر أن هناك شيء قد أصبح زهرة، وأن الباب مفتوح، وأنها تفيض إلى الخارج.

لن تشعر بالأمر في الداخل، وإنما ستشعر به من الخارج. لقد تفتح شيء مثل الزهرة التي تمتلك ألف من البتلات. إنه مجرد شعور، ولكن الشعور يتوافق مع الحقيقة. هذا الشعور هو ترجمة وتفسير الحقيقة التي تحدث. لا يستطيع الدماغ أن يتصور ذلك، ولكن الشعور هو تماماً مثل الازدهار. إن أقرب وأدق ما يمكننا قوله هو إن الأمر يمكن مقارنته بفتح البرعم، هذا هو الشعور الأقرب، ولذلك يُعبّرون عن تفتح المركز الطاقوي أعلى الرأس «سahasrara» بأنه تفتح زهرة اللوتس ذات الألف بتلة.

هناك الكثير من البتلات، الكثير! وهي تستمر بالتفتح، والتفتح دون نهاية. إنه الاكتمال، إنه ازدهار الكائن البشري. أنت تماماً مثل شجرة، وكل شيء فيك قد ازدهر.

عند ذلك كل ما يمكن أن تفعله هو تقديم هذه الزهرة إلى الإلهية.

لقد قدمنا إليه الزهور، ولكنها كانت متكسرة. فقط هذه الزهرة يمكن أن تكون قرباناً حقيقياً.

الفصل الثامن عشر

نشوء «البرانا» في الأجسام السبعة

سؤال: ما هي «برانا» وكيف تظهر في كل من الأجسام السبعة؟
إن «برانا» هي طاقة، أيّ الطاقة الحية فينا، والحياة فينا. إذا تكلمنا عن الجسم الفيزيائي فإنّ طاقة «برانا» تظهر فينا على شكل التنفّس الداخِل والخارج. هذان الشيطان مُتعاكسان، مع أننا نقول عنهما إنهما شيء واحد هو «التنفّس»، بيد أنّ التنفّس لديه اثنين من الأقطاب: النفس الوارد والنفس الخارج. تحمل كلّ طاقة القطب المُعاكس، بل إنّ الطاقة تتواجد بين القطبين المُتعاكسين، وإلا فلا يُمكن أن تُوجد الطاقة. إنّ القطبين المُتعاكسين، مع الجهد والتوازن يُولّدان الطاقة تماماً مثل الأقطاب المغناطيسية.

إنّ النفس الداخِل هو شيء مُعاكس تماماً للنفس الخارج، والنفس الخارج هو شيء مُعاكس تماماً للنفس الداخِل. في خلال لحظة واحدة يكون النفس الداخِل تماماً مثل الولادة، والنفس الخارج تماماً مثل الموت. في لحظة واحدة يحدث الشيطان: تُولد عندما تأخذ الشهيق، وتموت عندما تطرح الزفير. في لحظة واحدة تظهر الولادة والموت. الاستقطاب هو صعود وانخفاض طاقة الحياة.

هكذا تظهر طاقة الحياة في الجسم الفيزيائي «المادي»، إذ تولد طاقة الحياة، وبعد سبعين عاماً تموت. إن الليل والنهار أيضاً مظهر أكبر من ظاهرة التنفس الوارد والتنفس الخارج.

في جميع الأجسام السبعة «الفيزيائي، الأثيري، النجمي، الفكري، الروحي، الكوني»، هناك ظاهرة الوارد والصادر المطابقة. مثلاً فيما يتعلق بالجسم العقلي، فإن الفكرة الداخلة والفكر الخارجة هي الظاهرة المقابلة للشهيق والزفير. كل لحظة تأتي الفكر وتذهب.

إن الفكرة هي طاقة. في الجسم العقلي تظهر الطاقة على شكل فكرة داخلة وفكرة خارجة، مثلما تظهر الطاقة في الجسم المادي على شكل الشهيق والزفير.

هذا هو سبب أنه يمكنك تغيير تفكيرك من خلال تغيير التنفس، فهناك تطابق بينهما. عندما يمتنع الإنسان عن الشهيق، فهو لا يسمح للفكرة بأن تدخل. عندما يتوقف التنفس في جسدك المادي، يتوقف التفكير في الجسم العقلي. عندما يظهر القلق في الجسد المادي، يظهر القلق أيضاً في الجسم العقلي. عندما يُحاول الجسد المادي أن يأخذ شهيقاً، يُحاول الجسم العقلي استقبال الفكرة.

تماماً كما يتم أخذ النفس من الخارج من مُحيط الهواء الخارجي الموجود خارجنا، هناك بالمثل مُحيط من الأفكار موجود حولنا، تأتي منه الفكرة وتذهب إليه. إن نفسك يُمكن أن يُصبح نفسي في اللحظة التالية، وكذلك فكرتك يُمكن أن تُصبح فكرتي. في كل مرة ترمي زفيرك إلى الخارج، فإنك ترمي فكرتك، فالأفكار تتواجد تماماً مثل الهواء، وكما يُمكن أن يكون الهواء مُلوثاً أو فاسداً، كذلك

يُمكن أن يكون التفكير ملوثاً أو فاسداً.

إنّ التنفّس في حدّ ذاته ليس «برانا»، وإنّما «برانا» هي الطاقة الحيوية التي تظهر من خلال هذه المتعاكسات الداخلة والخارجة. إنّ «برانا» هي الطاقة التي تكتمل مع الشهيق وليس الشهيق نفسه. إنّ الطاقة التي يُكملها الشهيق، ثمّ يمتصها الجسم، ثمّ يرميها إلى الخارج هي «برانا».

إنّ الطاقة التي تأخذ الفكرة ثمّ ترميها إلى الخارج هي «برانا». تظهر هذه العملية في كلّ الأجسام السبعة، وقد وضحت الأمر في الجسم المادي والجسم العقلي فقط، لأنّهما جنتمان معروفان بالنسبة إلينا، ونستطيع بسهولة أن نفهمهما. بيد أنّ هذه العملية موجودة في كلّ طبقة من وجودك.

في الجسم الثاني وهو الجسم الأثيري، هناك عملية الوارد والصادر الخاصة به. سوف تشعر بهذه العملية في كلّ من الأجسام السبعة، تماماً مثل التنفّس الوارد، والتنفّس الخارج، بيد أنّنا نعرف جسمنا المادي فقط و«البرانا» الخاصة به، ولذلك نسيء الفهم دائماً.

كلّما نشأ لديك شعور بجسم آخر أو بالبرانا الخاصة به، فستقبل الأمر في البداية على أنه شهيق وزفير، لأنّك على معرفة بهذه التجربة فقط. أنت تعرف هذا المظهر من مظاهر طاقة الحياة «البرانا» فقط. بيد أنّه على المستوى الأثيري ليس هنالك تنفس ولا أفكار، وإنّما تدخل وتخرج الظاهرة فقط.

عندما تدخل في اتصال مع شخص لم تكن تعرفه من قبل، وقبل

أن تتحدث معه، تشعر أن هناك شيئاً منه قد داخلك، فقبلته أو رفضته ورميته خارجاً. هذه هي الظاهرة الأثيرية والتأثير الخفي الذي قد نُسّميه الحب أو قد نُسّميه الكراهية، الجذب أو النفور.

عندما يصدق شيء أو يجذبك، فهذه الظاهرة من الجسم الثاني. هذه العملية تحدث في كل لحظة ولا تتوقف أبداً. أنت تأخذ دائماً هذه الظاهرة أو ترميها. هناك دائماً القطب الآخر وسوف يكون دائماً موجوداً.

إذا كنت تُحبّ شخصاً، فستنفر منه في لحظة معينة. إذا اعتبرت محبة هذا الشخص شهيقاً فلا بُدّ من زفير بعد ذلك. بعد كل لحظة من الحب هناك لحظة تنافر حتمي. تتواجد الطاقة الحيوية بين الأقطاب المتعاكسة، ولا تتواجد أبداً في قطب واحد. هذا أمرٌ مستحيل! ومهما حاولت أن تفعل ذلك، فستفشل لأنك تسعى إلى فعل المستحيل.

لا يمكنك أن تُحبّ شخصاً دون أن تكرهه أحياناً. سوف يكون هناك كراهية لأنّ القوة الحيوية لا يمكن أن توجد في قطب واحد، وإنما تتواجد في المتعاكسات، ولذلك لا بُدّ للصديق أن يصبح عدواً، وهذا سيستمرّ دائماً. هذا الدخول والخروج سيتواصل حتى الجسم السابع، ولا يمكن أن يوجد أيّ جسم طاقي من دون هذه العملية المُمثلة بالدخول إلى والخروج من، مثلما يستحيل تواجد الجسم المادي دون التنفس من خلال الشهيق والزفير.

عندما نتحدّث عن الجسد المادي، فنحن لا نعتبر أبداً أن الشهيق والزفير هما أمران متعاكسان، ولذلك لا نقلق بشأنهما أبداً. إنّ الحياة لا تُفرّق بين الشهيق والزفير، وليس هنالك تمييز واضح بينهما.

لا يُوجد هنا اختيار بينهما، فهما في المحتوى الأمر نفسه، وهما ظاهرة طبيعية.

بينما عندما يتعلق الأمر بالجسم الثاني، يجب ألا يكون هناك كراهية، ويجب أن يبقى الحب فقط. هنا تبدأ بالاختيار، وهذا الاختيار يخلق الاضطراب والقلق، وهذا هو سبب أن الجسد المادي عادة أكثر صحة من الجسم الثاني. هناك صراع مستمر في الجسم الأثري، لأن الاختيار الأخلاقي يُحوّله إلى جحيم.

عندما يأتي الحب إليك تشعر بالنعمة، ولكن عندما تأتيك الكراهية تشعر بنفسك مريضاً، ولكنها ستأتي حتماً. من أجل ذلك، فإن الشخص الذي يعرف ويفهم الأقطاب المتعاكسة والمتضادات، لن يشعر بخيبة أمل عندما تأتي الكراهية. إن الشخص الذي يعرف الأقطاب المتعاكسة يشعر بالسهولة والحرية والتوازن، لأنه يعلم أن الأمر لا بد أن يحدث، ولذلك فهو لا يحاول أن يُحب، وعندما لا يُحب فهو لا يخلق الكراهية. تأتي الأشياء وتذهب، وهو لا ينجذب إلى ما يأتي، ولا يكره ما يذهب. إنه مُجرّد شاهد يقول: «إن الأمر مثل الشهيق والزفير».

تعتمد طريقة التأمل البوذية «أنا بانا ساتي يوغا» على هذا، فهي تعرض على الممارس أن يكون شاهداً ليس فقط على النفس الداخل والخارج، وإنما أن يكون شاهداً في كلّ الأحوال، على أن تكون البداية من الجسم المادي، ثم يجري الحديث عن الأجسام الستة الباقية التي تظهر بالتدرّج من تلقاء نفسها.

كلّما تعرّفت على الأقطاب المتعاكسة أكثر: الموت والحياة، الولادة والموت، أصبحت أكثر وعياً بوجود الجسم الثاني. عند ذلك

ستشعر تجاه الكراهية بنوع من اللامبالاة «أويكشا» كما يقول «بودا». سوف تشعر باللامبالاة تجاه الكراهية أو الحب، ولتكون متعلقاً بأحد، لأنه إذا تعلقتَ فماذا سيحدث مع القطب الآخر؟ سوف تمرض، وتفقد السهولة وعدم الاضطرارية، وتجعل نفسك مضطراً.

يقول «بودا»: «يُرْحَب الإنسان بقدوم الحبيب ويكي على فراقه. يعتبر الإنسان أن اجتماعه مع شخص مثير للاشمئزاز هو أمرٌ بائس، بينما مغادرة هذا الشخص المثير للاشمئزاز من النعيم. بيد أنك إذا مضيتَ في تقسيم نفسك بين هذه المتناقضات، فستكون في الجحيم، وتتحول حياتك إلى جحيم».

إذا كنتَ شاهداً على هذه المتناقضات، وقلت: «هذه ظاهرة طبيعية، هذا أمرٌ طبيعي بالنسبة إلى الجسم كذا» أحد الأجسام السبعة، وهذا الجسم لا يستطيع التواجد دون هذا الأمر. في اللحظة التي تُدرك فيها ذلك، فقد تجاوزتَ هذا الجسم، وأصبحتَ أعلى منه. إذا تجاوزتَ الجسم المادي، فستُدرك وجود الجسم الثاني، وإذا تجاوزتَ الجسم الثاني، أدركتَ وجود الجسم الثالث وهكذا.

إنّ المراقبة وأن تكون شاهداً هي دائماً فوق الحياة والموت. إنّ الشهيق والزفير أمران مختلفان، ولكن إذا أصبحتَ شاهداً، فلن تكون لا هذا ولا ذاك، وهنا تظهر القوة الثالثة. لستَ الآن مظهراً للبرانا في الجسد المادي، وإنما أنت الآن طاقة «البرانا» الشاهد. أنت ترى الآن أنّ الحياة تتجلى على المستوى المادي بسبب هذا الاستقطاب، ولو توقفتَ هذه القطبية، فلن يكون هنالك جسد مادي، بل سيتوقف عن الوجود. يحتاج الجسم الفيزيائي إلى الجهد

والتوتر الدائم القائم بين الدخول والخروج، والتفاعل المستمر بين الولادة والموت، فهو يتواجد بفضل هذا، وينتقل كل لحظة ويتحرك بين القطبين، وخلاف ذلك، لن يكون موجوداً.

في الجسم الثاني، تظهر قطبية «الحب والكرهية» في نواح كثيرة. إن القطبية الأساسية هي «يُعجبني ولا يُعجبني»، وفي كل لحظة تتحوّل «يُعجبني» إلى «لا يُعجبني»، وتتحوّل «لا يُعجبني» إلى «يُعجبني»، يستمر الأمر كل لحظة، ولكنك لا تراه ولا تلاحظه. عندما تتحوّل «يُعجبني» إلى «لا يُعجبني»، تقمع عدم اعجابك وتواصل خداع نفسك، مُتخيلاً أنك سوف تُعجب وتروق لك الأشياء نفسها دائماً، مما يعني أنك تخدع نفسك على نحو مُضاعف. عندما لا يُعجبك شيء، تستمر بكرهية هذا الشيء، دون أن تسمح لنفسك بأن ترى اللحظات التي يُعجبك فيها. نحن نقمع حبنا لأعدائنا، ونقمع الكراهية لأصدقائنا. نحن نُعاني من القمع دائماً! نحن نسمح لحركة واحدة فقط، ولقطب واحد فقط، وعندما تظهر هذه الحركة من جديد نشعر بالاطمئنان، ولا نرى في الأمر أي شيء سيء. عندما يعود القطب نفسه نشعر باختفاء القلق، بيد أن هذه الحركة ليست ثابتة ولا مُستمرة أبداً، ولا يُمكن أن تكون ثابتة ومُتواصلة.

تظهر القوة الحيوية في الجسم الثاني على شكل شغف أو كراهية. مثلما لا يفارق بين الشهيق والزفير، كذلك لا يفارق بين الحب والكرهية. إن الهواء هو البيئة المحيطة بالجسد المادي، بينما التأثير هو البيئة في الجسم الثاني. إن الأمر ليس مُجرد شخص دخل في اتصال معك فبدأت تُحبه، بل حتى عندما لا يكون هنالك أحد

وكنتَ وحيداً في الغرفة، فستُحبّ أحياناً وتكره أحياناً أخرى، ولن يكون للظروف الخارجية أيّ دور، فالحبّ والكراهية يستمرّان بالتناوب على نحو مُستمرّ.

بفضل هذا الاستقطاب يتواجد الجسم الأثيري وهذه هي أنفاسه. إذا أصبحتَ شاهداً على ذلك، تستطيع ببساطة أن تضحك، فلا عدو ولا صديق. أنت تعرف ببساطة أن الأمر مُجرد ظاهرة طبيعية.

إذا أدركتَ وجود الجسم الثاني وأصبحتَ شاهداً عليه، وشاهداً على الحبّ والكراهية، عندها يُمكنك معرفة الجسم الثالث وهو الجسم النجمي. تماماً مثل «التأثيرات» في الجسم الأثيري، هناك «قوى مغناطيسية» في الجسم النجمي. إن المغناطيسية هي أنفاس الجسم الثالث. في اللحظة الراهنة أنت قوي وفي اللحظة القادمة أنت عاجز، في اللحظة الراهنة لديك أمل، وفي اللحظة القادمة يائس مُطلقاً. في اللحظة الراهنة أنت واثق، وفي اللحظة القادمة تفقد كلّ ثقتك بنفسك. إنّه دخول المغناطيسية فيك وخروجها منك. هناك لحظات يُمكنك أن تتحدى فيها أيّ شيء، وهناك لحظات تخاف فيها حتّى من الظل.

عندما تدخل القوة المغناطيسية فيك أنت إنسان عظيم، وعندما تذهب منك أنت لا أحد. يستمرّ هذا الأمر بالتناوب تماماً مثل الليل والنهار، وتدور العجلة وتستمرّ الدائرة. من أجل ذلك حتّى بالنسبة إلى شخص مثل نابليون، فقد كان هناك لحظات عجز، وهناك بالنسبة إلى شخص جبان جداً لحظات من الشجاعة حتماً.

في الجودو هناك تقنية لمعرفة متى يكون الشخص عاجزاً وفاقداً لقواه، وهي اللحظة المناسبة من أجل الهجوم عليه. عندما يكون

الإنسان قوياً لا شك أنه سيهزمك، ولذلك عليك أن تعرف اللحظة التي يفقد فيها القوة المغناطيسية، وعندها يجب عليك أن تُهاجمه. يجب عليك أن تُحرضه كي يُهاجمك عندما تدخل القوة المغناطيسية إليك.

يتوافق دخول وخروج القوة المغناطيسية مع تنفّسك، وهذا سببانه عندما تُريد أن تفعل شيئاً صعباً، تلجأ إلى حبس النفس. على سبيل المثال، إذا أردت أن ترفع حجراً ثقيلاً، فلن تستطيع أن ترفعه وأنت تقوم بعملية الزفير، لا يُمكنك أن تفعل ذلك، ولكن عندما تقوم بالشهيق أو تحبس التنفّس تستطيع فعل ذلك. إن تنفّسك يتوافق مع ما يحدث في الجسم الثالث. عندما يقوم الخصم بعملية الزفير «إذا لم يكن قد تدرّب على عملية خداعك»، فهذه اللحظة التي تخرج فيها قوته المغناطيسية، وهذه أنسب لحظة من أجل الهجوم. هذا هو سر «الجودو»، إذ تستطيع أن تنتصر حتى على الشخص الأقوى منك. عندما تعرف لحظات خوفه وعجزه عندما تخرج القوة المغناطيسية منه، لا بُدّ أن يكون بلا حول ولا قوة.

يعيش الجسم الثالث في المجال المغناطيسي تماماً مثلما يعيش الجسم المادي في الهواء. تُحيط القوى المغناطيسية بالجسم الثالث وهو يتنفّسها دخولاً وخارجاً. عندما تبدأ بإدراك هذه القوة المغناطيسية وكيفية دخولها وخروجها، تكون لا قوياً ولا عاجزاً، وتتجاوز هذا وذاك.

عند ذلك تبدأ بإدراك الجسم الرابع وهو الجسم العقلي الذي يمتص الأفكار ويُخرجها. إن دخول الأفكار وخروجها يمتلك تطابقاً مع التنفّس أيضاً، فعندما تأتي الفكرة إليك عند الشهيق، يتولد

التفكير الأصلي، وعندما تقوم بالزفير، فهذه لحظات العجز التي لا يمكن أن يُولد أي شيء أصلي فيها. في لحظات ولادة الفكر الأصلي يتوقف التنفس، فالظواهر مُتقابلة تماماً.

لا يُولد أي شيء عندما تخرج الفكرة، فهي ببساطة ميتة، ولكن إذا أصبحت مُدرَكًا وواعياً لدخول وخروج الأفكار، عندها تستطيع أن تتعرّف على الجسم الخامس.

وصولاً إلى الجسم الرابع، ليس من الصعب أن تفهم هذه الأمور، لأنه لديك بعض الخبرة التي يمكن أن تُصبح أساساً للفهم. بعد الجسم الرابع، تُصبح الأمور غريبة جداً، ولكن يمكن فهمها على كل الأحوال. عندما تتجاوز الجسم الرابع سوف تفهم هذه الأمور أكثر.

في الجسم الخامس، كيف أقول ذلك؟ إنَّ المحيط حول الجسم الخامس هو الحياة، كما هو التنفس، والقوة المغناطيسية، والحب والكرهية، هي ما يُحيط بالأجسام الدنيا. في الجسم الخامس، تكون الحياة نفسها هي المحيط، وتكون لحظة الحياة هي الشيء الداخل، ولحظة الموت هي الشيء الخارج. عندما تفهم الجسم الخامس، تُدرك أن الحياة ليست شيئاً داخليك، وإنما تدخل فيك وتخرج منك تماماً مثل التنفس.

هذا هو سبب أن التنفس و «البرانا» يُصبحان مترادفين بعد فهم الجسم الخامس. في الجسم الخامس، يُصبح لكلمة «برانا» معنى، فهي الحياة الداخلة، والحياة الخارجة. هذا هو سبب أن الخوف من الموت يُلاحقنا باستمرار. أنت تُدرك أن الموت قريب، ينتظرك في أقرب زاوية، وهو دائماً هنا ينتظرك. هذا الشعور بالموت الذي

ينتظرنا دائماً، والشعور بانعدام الأمن، والخوف من الظلام، مُرتبط بالجسم الخامس. إنها مشاعر مُظلمة جداً، وغامضة جداً، لأنك لا تُدركها تماماً.

عندما تصل إلى الجسم الخامس وتُدرك وجوده، تعلم أن الحياة والموت هما أنفاسه الداخلة والخارجة. عندما تُدرك وتعي ذلك، تعلم أنك لا يُمكن أن تموت، لأن الموت ليس ظاهرة متأصلة فيك، كما هي الحياة أيضاً. إن الموت والحياة هما ظواهر خارجية تحدث معك. أنت لم تكن حياً أبداً، ولم تمت أبداً، بل أنت شيء يتجاوز الحياة والموت على حدّ سواء. هذا الشعور بالتجاوز يُمكن أن يأتي عندما تُدرك وتعي نشاط قوى الحياة وقوى الموت في الجسم الخامس.

قال «فرويد» في مكان ما إنه شعر بطريقة أو بأخرى بلمحة من هذا، ولكنه لم يفهم الأمر حسبما اعتقد لأنه لم يكن بارعاً في اليوغا. لقد أطلق على هذا الشعور «إرادة الموت»، وقال إن كل إنسان لديه حين إلى الحياة، وأحياناً لديه حين إلى الموت. هناك نوعان من الإرادات المتناقضة عند الإنسان: إرادة الحياة، وإرادة الموت. بالنسبة إلى العقل الغربي كان هذا التفكير غير منطقي تماماً: كيف يُمكن أن توجد هذه الإرادات المتناقضة في شخص واحد؟ بيد أن «فرويد» قال إنه ما دام الانتحار مُمكناً، يجب أن يكون هناك إرادة الموت.

ليس هنالك أيّ حيوان يُقدم على الانتحار، لأنه لا يوجد حيوان يُمكن أن يُدرك جسمه الخامس. لا يُمكن أن ينتحر الحيوان، لأنه لا يُمكن أن يُدرك أو يعرف أنه على قيد الحياة. ينتحر الإنسان عندما يكون مُدركاً لحياته، بيد أن الحيوانات لا تُدرك حياتها. هناك شيء

آخر ضروري أيضاً: من أجل القيام بالانتحار، يجب أيضاً ألا يكون مدركاً لوجود الموت.

لا يُمكن أن تقوم الحيوانات بالانتحار، لأن الحيوانات لا تدرك الحياة، بيد أن الإنسان يُمكن أن يقوم بالانتحار، لأنه يدرك الحياة ولا يدرك الموت. لا يُمكن أن يقوم «بوذا» بالانتحار، لأنه لا داعي ولا معنى له وهو مُجرد هراء، لأنه يعلم أنه لا يُمكن أن تقتل نفسك حقيقة، يُمكنك التظاهر بذلك فقط. إن الانتحار هو مُجرد وقفة، لأنك لست حياً ولا ميتاً.

يُوجد الموت على الجسم الخامس، وهو عبارة عن خروج مُعين للطاقة. أنت ذلك الذي يحدث فيه هذا الدخول والخروج. إذا أصبحت مُتماهياً مع الأول، يُمكنك ارتكاب الثاني. إذا تماهيت مع الحياة، وأصبحت الحياة مُستحيلة، يُمكنك أن تقول: «سوف أنتحر». هذا هو الجانب الآخر من التأكيد الذاتي لجسمك الخامس. ليس هناك إنسان واحد لم يُفكر في الانتحار، لأن الموت هو الجانب الآخر من الحياة. هذا الجانب الآخر يُمكن أن يُصبح إما انتحاراً أو جريمة قتل، يُمكنك أن تُصبح هذا أو ذلك.

إذا كنت مهووساً بالحياة ومتعلقاً بها إلى درجة رفض الموت تماماً وعدم الاعتراف به، يُمكن أن تقتل أحداً، فترضي بذلك «الرغبة في الموت» الموجودة لديك، وتظن أنه من خلال ذلك لن يكون عليك أن تموت، لأن هناك شخص آخر قد مات.

إن جميع الأشخاص الذين ارتكبوا جرائم قتل كثيرة «هتلر، موسوليني»، هم أشخاص يخافون كثيراً من الموت، ويعيشون رعباً قاتلاً منه، ومن أجل هذا يقومون بإسقاط الموت على الآخرين. إن

الشخص الذي يُمكنه قتل شخص آخر يشعر أنه أقوى من الموت، فهو يستطيع قتل الآخرين، ويعتقد بطريقة سحرية بـ «الصيغة السحرية» التي تقول إنه إذا استطاع أن يقتل فسيتخطى الموت، وأن ما يفعله مع الآخرين لا يُمكن أن يفعله الآخرون معه. بيد أن قتل الكثير من الناس في محاولة إسقاط الموت عليهم سوف يعود في نهاية المطاف إليك فتصل إلى الانتحار، وبذلك يكون الإسقاط قد عاد إليك.

في الجسم الخامس، تأتيك الحياة والموت، وتأتي الحياة وتذهب، ولذلك يجب ألا تكون مُتعلقاً لا بالحياة ولا بالموت. عندما تكون مُتعلقاً ولا تتقبل هذه القطبية على نحو كامل، فستمرض.

لقد كان الأمر وصولاً إلى الجسم الرابع غير صعب، بيد أن تصوّر الموت والقبول به على أنه الجانب الآخر من الحياة هو الأمر الأكثر صعوبة. إن تصوّر الحياة والموت كأمرين مُتوازئين، وأمرين مُتشابهين، وجانبين من الأمر نفسه، هو الأمر الأكثر صعوبة. بيد أن هذه قطبية الجسم الخامس، وهذا هو وجود «البرانا» في الجسم الخامس.

أما ما يخصّ الجسم السادس، فالأمر يُصبح أكثر صعوبة على الفهم، لأنّ الجسم السادس لا علاقة له بالحياة. ماذا أقول عن الجسم السادس؟ بعد الجسم الخامس تسقط الأنا المزيفة، فلا حاجة للأنا، لأنك تُصبح واحداً مع الجميع. ليس لديك الآن أيّ شيء يدخل، وأيّ شيء يخرج، لأنّ الأنا غير موجودة، وكلّ شيء يُصبح كونياً، وعند ذلك تأخذ القطبية شكل الخلق «سريتشي» والتدمير «برالايا»، وهذا هو سبب أنّ الأمر يُصبح أكثر صعوبة في الجسم السادس،

فالبينة التي تُحيط به هي «القوة الخلاقة» و«القوة التدميرية»، وهما يُسميان في الأساطير الهندوسية «براهما» و«شيفا» .

إن «براهما» هي إله الخلق، و«فيشنا» هو إله الحفظ والدعم، و«شيفا» هو إله الموت العظيم «الدمار والانحلال»، حيث يعود كل شيء إلى مصدره الأصلي. ينتمي الجسم السادس إلى هذا المجال الواسع من الخلق والتدمير، قوة «براهما» وقوة «شيفا» .

في كل لحظة يأتيك الخلق، وفي كل لحظة يعود كل شيء إلى الفناء. من أجل ذلك عندما يقول مُمارس اليوغا: «لقد رأيتُ الخلق «سريتشي»، ورأيتُ النهاية «برالايا»، لقد رأيتُ كيف أتى العالم إلى حيز الوجود، ورأيتُ عودة هذا العالم إلى اللاوجود»، فهو يتحدث عن الجسم السادس، حيث لا يوجد أنا، وكلما يدخل ويخرج هو أنت، لقد أصبحتَ واحداً معه.

عندما تُولد نجمة فهذا ميلادك، وعندما تقنى النجمة فهذه لحظة موتك. من أجل ذلك، يقولون في الأساطير الهندوسية إن الخلق هو نفس واحد من «براهما»، نفس واحد فقط!، إنها القوة الكونية التي تتنفس. عندما يقوم «براهما» بالشهيق، يدخل الخلق إلى حيز الوجود وتولد النجمة، من الفوضى تُولد النجوم، ويأتي كل شيء إلى حيز الوجود. عندما يقوم «براهما» بالزفير يختفي كل شيء، وتقنى النجوم، ويتوقف كل شيء، وينتقل الوجود إلى العدم.

هذا هو سبب قولي إن الجسم السادس مُعقد جداً، فهو ليس مُتركزاً على الأنا، بل يُصبح كونياً. في الجسم السادس يُعرف كل شيء يخص الخلق، وكل شيء تتكلم عنه كل ديانات العالم. عندما يتحدث الناس عن الخلق، فهم يتحدثون عن الجسم السادس والمعرفة

المترتبة معه، وعندما يتحدثون عن الطوفان العظيم والنهاية، فهم يتحدثون عن الجسم السادس.

إن الطوفان الكبير في الأساطير اليهودية المسيحية، أو البابلية، أو السورية، أو «برالايا» الهندوس، هي زفير واحد من الجسم السادس. إنها تجربة كونية وليست تجربة فرد واحد، فلست موجوداً هناك!

إن الشخص في الجسم السادس، أي ذلك الذي وصل إلى الجسم السادس، سيرى كل ما يموت على أنه موته الخاص. لا يمكن أن يقتل «مهافيرا» غلة، وليس بسبب مبدأ اللاعنف، ولكن لأن موت النملة هو موته، وكل ما يموت هو موته.

عندما تُدرك مسألة الخلق والتدمير، وتُدرك الأشياء القادمة إلى الوجود كل لحظة، والأشياء الخارجة من الوجود كل لحظة، فهذا الوعي والإدراك من الجسم السادس. كلما خرج شيء من الوجود، نشأ شيء جديد مكانه، تموت الشمس ويولد مثلها في مكان آخر، يموت هذا العالم ويأتي مكانه عالم آخر. نحن نتعلق حتى في الجسم السادس عندما نعتقد أن الإنسانية يجب ألا تموت!، بيد أنه كل ما يُولد يجب أن يموت، وحتى البشرية والإنسانية ستموت، فقد تم إنشاء القنابل الهيدروجينية من أجل تدميره، وفي اللحظة القادمة بعد اختراع القنابل الهيدروجينية، بدأ الناس يطمحون بالانتقال والعيش على كوكب آخر، لأن هذه القنابل تعني أن الأرض وصلت إلى نهايتها.، بيد أنه قبل أن يموت هذا العالم، ستبدأ الحياة بالتطور في مكان آخر.

إن الجسم السادس هو الشعور بالخلق الكوني والدمار، فالخلق

والتدمير هما الشهيق والزفير فيه. هذا هو سبب استخدام مُصطلح «تنفس براهما»، لأن «براهما» هو الشخص الواصل إلى الجسم السادس. في الحقيقة، يُدرك الإنسان على الجسم السادس معنى «براهما» و «شيفا» وهما قطبان مُتناقضان، بينما يبقى «فيشنا» أبعد من هذه القطبية. إنها الثلاثية «تريمورتى»: «براهما»، «فيشنا»، «ماهيش، أو «شيفا» .

هذا الثالث هو ثالث المراقبة. إذا أدركتَ «براهما» و «شيفا»، الخالق والمدمر، إذا أدركتهما كلاهما، فستعرف الثالث «فيشنا»، وهو واقعتك في الجسم السادس. هذا هو سبب أن «فيشنا» أصبح أبرز شخصيات هذا الثالث المشهور. يتذكر الناس «براهما»، وعلى الرغم من أنه إله الخلق، بيد أنه يُعبد ربّما فيمعبد أو اثنين لا أكثر، ومع أنه يجب أن يُعبد ويُقدّس، ولكنته في الحقيقة لا يُعبد ولا يُقدّس.

يُعبد «شيفا» أكثر من «فيشنا»، ويُقدّس بسبب الخوف من الموت، ولكن لا يكاد أيّ شخص يعبد «براهما»، إله الخلق، لأنه لا يُخشى منه، فأنت مخلوق بالفعل، ومن أجل ذلك لا تشعر بالقلق ولا تُفكر بالإله «براهما». من أجل هذا السبب ليس هناك معبد كبير يخص «براهما»، مع أنه الخالق، ويجب أن تكون كلّ المعابد مبنية من أجله، ولكن الأمر ليس كذلك.

يمتلك «شيفا» أكبر عدد من المُصلين وهو في كلّ مكان، وهناك الكثير من المعابد المبنية من أجل عبادته وتقديسه. بل إنه من أجل أن يرمز الناس إليه تكفي قطعة حجر، وإلا فمن المُستحيل خلق هذا العدد الهائل من الأصنام التي تُشير إليه! يكفي مجرد حجر تضعه في

مكان ما وها هو «شيفا» أمامك. بسبب أن التفكير يخاف من الموت، لا يستطيع الناس الهروب من «شيفا»، بل يجبان يُقدسوه، وهكذا فعلوا!

بيد أن «فيشنا» هو اللاهوت الأكثر جوهرية. هذا هو سبب أن «راما» هو تجسيد «فيشنا»، وكذلك «كريشنا» تجسيد «فيشنا»، وكلّ تجسد للإله «أفاتار» هو تجسيد «فيشنا»، بل إن «براهما» و«شيفا» يعبدون «فيشنا». قد يكون «براهما» هو الخالق، ولكنه يخلق من أجل «فيشنا»، وكذلك قد يكون «شيفا» هو المدمر، ولكنه يدمر من أجل «فيشنا». إنهما أنفاس «فيشنا» الداخل والخارج: «براهما» هو التنفس الداخل، و«شيفا» هو التنفس الخارج. أما «فيشنا» فهو واقع الجسم السادس.

في الجسم السابع تُصبح الأمور أكثر صعوبة. لقد سمّي «بودا» الجسم السابع بكلمة «نيرفانا كايا»، أي جسم التنوير، لأن الحقيقة والمطلق موجودين في الجسم السابع. إن الجسم السابع هو الجسم الأخير، ولذلك لا يوجد فيه خلق وتدمير، وإنما هناك وجود ولا وجود. في الجسم السابع يكون الخلق هو دائماً خلق شيء آخر وليس أنت، ويكون الدمار دمار شيء آخر وليس أنت. في حين أن الوجود هو وجودك، واللاوجود هو لاوجودك.

في الجسم السابع، يكون الوجود أو عدم الوجود هما جوهر التنفس، ولا ينبغي التماهي مع أيّ منها. لقد تمّ إنشاء كلّ الأديان من أولئك الذين بلغوا الجسم السابع. في النهاية لا تستطيع اللغة أن تُعبر عن حالة الجسم السابع بأكثر من كلمتين: الوجود واللاوجود. يتكلّم «بودا» بلسان العدم واللاوجود وهو لسان التنفس الخارج

الجسم السابع، ولذلك يقول: «الواقع هو اللاشيء»، بينما يتحدث «شانكارا» بلغة الوجود ويؤكد أن الواقع النهائي هو «البراهما» يستخدم «شانكارا» مفاهيم الإيجاب لأنه اختار النفس الداخل، بينما يستخدم «بوذا» مفاهيم النفي لأنه اختار النفس الخارج. إن اختيار نوعية النفس هي التي تُحدد اللغة.

إن الخيار الثالث هو الواقع الذي لا يُمكن أن يُقال عنه شيء. إن أكثر ما يُمكننا قوله هو «الوجود المطلق». أو «اللاوجود المطلق». هذا ما يُمكن أن يُقال، لأن الجسم السابع أعلى من هذا، وما يزال التحول وارداً هنا.

أنا أستطيع أن أقول شيئاً عن هذه الغرفة إذا خرجتُ منها، وتجاوزتها ووصلتُ إلى غرفة أخرى، وعند ذلك أستطيع أن أتذكر هذه الغرفة وأقول عنها شيئاً. بيد أنني لو خرجتُ من هذه الغرفة ووقعتُ في الهاوية، فلن أستطيع أن أقول أيّ شيء عن هذه الغرفة. حتى الآن، عندما تكلمنا عن كلّ من أجسام الإنسان، كان يُمكن أن نُعبّر عن الأمر في كلمات، لأنه دائماً كان هنالك جسم أعلى يُمكن الارتفاع إليه والنظر إلى ما دونه، بيد أن هذا الأمر ممكن حتى حدود الجسم السابع، ولا يعود الحديث مُمكناً بعد ذلك، لأن الجسم السابع هو الجسم الأخير، وما بعده هو عالم الصمت.

في الجسم السابع، يجب على الإنسان أن يختار ما بين الوجود واللاوجود، إمّا لغة النفي أو لغة الإيجاب. هناك خياران فقط، الأول هو خيار «بوذا» الذي يقول: «لا يبقى أيّ شيء»، والآخر هو خيار «شانكارا» الذي يقول: «يبقى كلّ شيء».

بما أن الحديث يجري عن الإنسان وعن العالم، تظهر طاقة الحياة

في الأبعاد السبعة «الأجسام السبعة» في عوالم متعددة الأبعاد. في كل مكان أينما وُجدت الحياة، تُوجد عمليتا الدخول والخروج. أينما وُجدت الحياة، تتواجد عملية الدخول وعملية الخروج، وبدون هذين القطبين لا يُمكن للحياة أن تُوجد.

إن «برانا» هي الطاقة الكونية، ونحن نتعرّف عليها في البداية في الجسد المادي. تظهر طاقة البرانا في البداية على شكل التنفس «الشهيق والزفير»، ثمّ تمضي في الظهور على شكل التنفس صيغ وأشكال أخرى: التأثيرات، المغناطيسية، الأفكار، الحياة، الخلق، الوجود. تظهر الطاقة في هذه الأشكال المختلفة، وكلّما أصبحنا مُدركين لشكل ما، وواعين لصيغة مُعيّنة، استطعنا تجاوزها والوصول إلى الشكل الأعلى، ومن خلال ذلك يصل الإنسان إلى الجسم الأعلى، من الجسم المادي إلى الجسم الأثيري، وهلمّ جرا.

إذا تابعتَ التجاوز والارتقاء وصولاً إلى الجسم السابع، فهناك كلمات تُعبّر عن ذلك، ولكن فوق الجسم السابع يبدأ عالم الصمت واللا كلام. لقد أصبحتَ نقياً ولم تعد مُفصلاً، ولم يعد هنالك أقطاب ولا تناقضات، أنت الآن «أدفايتا» أي ليس اثنين، أنت الواحدانية.

الفصل التاسع عشر

التقنيات التقليدية

إنّ الزهرة التي لم تعرف الشمس، والزهرة التي تعرف الشمس ليستا مُتشابهتين أبداً، و لا يُمكن أن تكونا الزهرة نفسها، فالزهرة التي لم تُشاهد شروق الشمس، ولم تعرف ارتفاع الشمس داخلها هي زهرة ميتة، ومُجرّد إمكانية، لأنها لم تعرف أبداً روحها الخاصة. بيد أنّ الزهرة التي شهدت شروق الشمس، قد شهدت أيضاً شيئاً يُشرق داخلها، وعرفت روحها الخاصة، ولم تعد مُجرّد زهرة، لقد عرفت العالم الداخلي بكل عمق تحركاته.

كيف يُمكننا إنشاء هذا الجوهر داخل أنفسنا؟ لقد اخترع «بوذا» طريقة من أجل خلق شمس الوعي الداخلية هي إحدى أكثر الأساليب قوة. لا تُساعد هذه التقنية على خلق شمس الوعي الداخلية فقط، ولكن تسمح للوعي في الوقت ذاته باختراق كلّ خلية من الجسم، وكلّ وجود الإنسان. تُعرف هذه الطريقة التي استخدمها «بوذا» بإسم «يوغا أنابانا ساتي» أو يوغا وعي التنفس الداخل والخارج.

نحن نتنفس على نحو غير واع، ومع أنّ التنفس هو «البرانا»

والحيوية والحياة نفسها، ولكننا نقوم به على نحو غير واع، ولو كان على الإنسان أن يعي تنفسه، لمات لأنه عاجلاً أم آجلاً كان سينسى التنفس، فهو لا يستطيع أن يتذكر أي شيء باستمرار.

إن التنفس هو الصلة بين الأنظمة الارادية والأنظمة غير الإرادية في الجسم. نحن نستطيع السيطرة على تنفسنا إلى حد ما، بل يمكننا التوقف عن التنفس فترة من الوقت، ولكننا لا نستطيع أن نوقفه نهائياً، فهو يحدث دون مشاركتنا، ولا يرتبط بنا. حتى لو كان الإنسان في غيبوبة عدة أشهر، فسيستمر بالتنفس، لأنه آلية لا شعورية.

لقد استخدم «بوذا» التنفس كوسيلة من أجل الوصول إلى شيئين في وقت واحد: الأول هو إيقاظ الوعي، والثاني هو السماح للوعي باختراق خلايا الجسم. لقد قال: «تنفس بوعي»، وهذا لا يعني أن تُمارس التنفس اليوغي «براناياما»، وإنما أن تجعل التنفس موضوعاً للوعي دون تغييره.

ليست هناك حاجة لتغيير تنفسك، اترك الأمر على ما هو عليه، وعلى طبيعته دون تغيير، ولكن عندما تأخذ الشهيق أو ترمي الزفير، حاول أن تفعل ذلك بوعي. دَع وعيك ينساب داخلاً مع التنفس الداخِل، وينساب خارجاً مع التنفس الخارج.

راقب تنفسك. وركز انتباهك مع التنفس. تدفق معه ولا تُفوت أي نفس. هناك إشارات تُؤكد أن «بوذا» قال: «إذا استطعت أن تعي تنفسك ولو ساعة واحدة، فقد أصبحت مُستنيراً، ولكن لا ينبغي أن تُفوت أي نفس!». .

تكفي ساعة واحدة من مراقبة التنفس، ومع أن مدة ساعة تبدو جزءاً صغيراً من الزمن، ولكن الأمر ليس كذلك. عندما تُحاول أن تعي وتُدرك، تبدو الساعة وكأنها ألف سنة، لأن الإنسان لا يستطيع أن يكون مُدركاً وواعياً أكثر من خمس أو ست ثوان. لا يُمكن للإنسان أن يكون مُدركاً خلال هذا الوقت الطويل، إلا إذا كان في حالة تأهب شديد، بيد أن معظمنا يُفوت كل ثانية. يُمكن أن يبدأ الإنسان بإدراك التنفس الداخل، ولكن ما إن يمضي وقت الشهيق حتى يُصبح تفكيره في مكان آخر، ويتذكر فجأة أن التنفس يخرج. لقد قمت بالزفير بينما أنت في مكان آخر.

أن تعي التنفس فهذا يعني ألا تسمح لأي أفكار أن ترد إلى ذهنك، لأنها ستشتت انتباهك. لم يقل «بوذا» أبداً: «توقف عن التفكير»، وإنما قال: «تنفس بوعي»، وعند ذلك يتوقف التفكير تلقائياً، فالإنسان لا يستطيع أن يفكر ويتنفس بوعي. عندما يأتي التفكير إلى دماغك، يسحب انتباهك عن التنفس. قد تكفي فكرة واحدة كي يفقد الإنسان وعيه بعملية التنفس.

لقد استخدم «بوذا» هذه التقنية، ومع بساطتها ولكنها حيوية جداً. لقد كان يقول لرهبانه «بهيكخو»: «قوموا بما تقومون به، ولكن لا تنسوا الأشياء البسيطة: تذكروا التنفس الداخل والتنفس الخارج». تحركوا وتدققوا معه.

كلما حاولت فعل ذلك، وسعيت إلى تحقيق ذلك، أصبحت أكثر وعياً. إن الأمر شاق وصعب، ولكن عندما تتمكن من فعل ذلك مرة واحدة، فسُصبح شخصاً مختلفاً، وكائناً آخر في عالم مختلف.

تعمل هذه التقنية في اتجاه آخر أيضاً. عندما تقوم بالشهيق والزفير

بوعى، فستصل شيئاً فشيئاً إلى مركزك، لأنّ التنفس يمسّ صميم وجودك. في كلّ لحظة عندما يدخل التنفس فيك، فإنه يمسّ مركز وجودك.

أنت تعتقد من الناحية الفيزيولوجية أنّ التنفس يحدث من أجل تنقية الدم فقط، وأنه وظيفة جسدية فقط، بيد أنّك عندما تبدأ في إدراك أنفاسك، ستبدأ تدريجياً في إدراك أشياء أكثر عمقاً من مادية الجسد، ثمّ ذات يوم ستشعر بمركزك قرب السرة.

يُمكن أن تشعر بالمركز «قرب السرة» عندما يتحرّك انتباهك مع التنفس على نحو مستمرّ، لأنّه كلما كنت أقرب إلى هذا المركز، كان الحفاظ على الوعي أكثر صعوبة. يُمكنك البدء من الشهيق عندما يبدأ في الدخول من أنفك، إبدأ في ادراكه، ثمّ كلّما تحرك أكثر إلى الداخل، ستري أنّ المحافظة على الوعي أكثر صعوبة، إذ تظهر فكرة ما أو صوت ما، أو يحدث شيء ما يلهيك ممّا يجعلك تتحرّك بعيداً عن الوعي.

إذا استطعت أن تصل إلى المركز ذاته «قرب السرة»، فستتوقف التنفس لحظات وجيزة، وتحدث الفجوة والفاصل. يدخل الشهيق ويخرج الزفير، ولكن بين الاثنين هناك فجوة وفاصل غير محسوس. هذا الفاصل وتلك الفجوة هي مركزك.

فقط بعد ممارسة الوعي بالتنفس فترة طويلة، عندما تُصبح في النهاية قادراً على البقاء مع التنفس، والحفاظ على الوعي به، ستُدرك هذه الفجوة عندما لا يكون هناك حركة تنفس، ولا يدخل التنفس ولا يخرج. في هذا الفاصل الخفي غير المحسوس بين التنفّسات، تُصبح في مركز وجودك. من أجل ذلك، استخدم «بودا» إدراك

التنفس كوسيلة من أجل الوصول أقرب فأقرب إلى المركز.

حافظ على الوعي بالتنفس عند الزفير، فهنا أيضاً يوجد فاصل وفجوة. هناك نوعان من الثغرات في التنفس: واحدة بعد الشهيق وقبل الزفير، وفجوة أخرى بعد الزفير وقبل الشهيق القادم. هذا الفاصل الثاني أكثر صعوبة في الإدراك من الفاصل الأول.

يقع مركز بين الشهيق والزفير، ولكن هناك مركز آخر هو مركز الكون يُمكن تسميته بالآله، يقع في الفجوة بين التنفس الداخل والتنفس الخارج. هذان المركزان ليسا شيئين مختلفين. في البداية ستدرك مركز الداخلي، ثم ستدرك المركز الخارجي. في نهاية المطاف، ستدرك أن المركزين هما شيء واحد. وعند ذلك سيفقد «الخارجي» و«الداخلي» معناهما.

يقول «بودا»: «راقب تنفسك بوعي، وستقوم بإنشاء مركز الوعي داخلك». حالما يتم إنشاء هذا المركز، يبدأ الوعي بالانتقال إلى خلاياك، لأن كل خلية تحتاج إلى الأوكسجين، وكل خلية تنفس إذا جاز هذا التعبير.

يقول العلماء المعاصرون الآن، أنه حتى الأرض تنفس. عندما يقوم الكون بالشهيق يتوسع، وعندما يقوم الكون بالزفير يتقلص. يُقال في الكتب الهندوسية الأسطورية القديمة «بورانا»، إن الخلق هو التنفس الداخل لـ «براهما»، بينما التنفس الخارج هو الدمار ونهاية العالم «برالايا». إن كل تنفس داخل وخارج يُعبر عن فترة خلق واحد.

بطريقة مُصغرة جداً، وعلى المستوى الذري، يحدث الشيء

نفسه معك، وعندما يُصبح وعيك واحداً مع تنفسك، يُوزع تنفسك الواعي إلى كلّ خلايا جسمك، وعندما يُصبح جسمك كله كونياً. عندها في الحقيقة، ليس لديك أيّ جسم مادي على الإطلاق، أنت واعي فقط.

تجربة الثلاثة أسابيع في الصمت والعزلة:

من المفيد ممارسة واعي التنفس واحد وعشرين يوماً في جو كامل من العزلة والصمت، وعند ذلك يُمكن أن يحدث الكثير.

خلال تجربة الثلاثة أسابيع هذه، يجب ممارسة التأمل الديناميكي مرة واحدة في اليوم، والاستمرار في واعي التنفس أربع وعشرين ساعة في اليوم. لا تقرأ ولا تكتب ولا تُفكر، لأنّ كلّ هذه الأعمال هي من الجسم العقلي «الفكري»، ولا علاقة لها بالجسم الأثيري.

يمكنك الذهاب في نزهة على الأقدام، وهذا يُساعد لأنّ المشي هو جزء من الجسم الأثيري. جميع الأفعال اليدوية أيضاً مُرتبطة مع «برانا شاريرا» أي الجسم الأثيري. طبعاً يقوم الجسد المادي بهذه الأفعال من أجل الجسم الأثيري. ينبغي أن تفعل خلال هذه المدة كلّ شيء مُرتبط بالجسم الأثيري، وألا تفعل أيّ شيء مُرتبط مع الأجسام الأخرى. يُمكن أن يجلس الإنسان في المغطس مرة أو مرتين في اليوم، فهذا الأمر مُرتبط أيضاً بالجسم الأثيري.

عندما تذهب في نزهة، قم بالتنزه ولا تفعل أيّ شيء آخر. يجب أن تنشغل بالتنزه فقط، وحاول خلال المشي أن تُحافظ على عينيك نصف مُغلقة. إنّ وضعية العيون هذه تجعلك لا ترى أيّ شيء آخر غير الطريق، والطريق رتيب وليس فيه تنوّع فلا يُعطيك مادة جديدة للتفكير.

يجب أن تبقى في عالم رتيب لا تنوع فيه، في الغرفة نفسها، حيث تكون الأرضية رتيبة ولا تنوع فيها بحيث لا تستطيع التفكير بها. يحتاج التفكير إلى المحفزات، وإلى الأحاسيس الجديدة. إذا شعر نظام الحسّ لديك بالملل باستمرار، فلن يكون هناك شيء خارجي يُحفّزك على التفكير.

خلال الأسبوع الأول قد تشعر بحاجة أقل إلى النوم. لا تقلق حول هذا الموضوع. بفضل عدم التفكير، وأنتك لا تفعل الكثير من الأشياء التي كنت تفعلها في العادة، ستحتاج إلى مدة أقل من النوم. إذا كنت تعي وتُدرك تنفّسك باستمرار، فسيتم إنشاء الكثير من الطاقة والحيوية فيك، فلا تشعر بالحاجة إلى النوم. إذا غلبك النعاس فلا بأس، وإذا لم تشعر بالحاجة إلى النوم فليس الأمر ضاراً.

هناك أسباب كثيرة وراء أن الوعي بالتنفّس يخلق المزيد من الطاقة فيك. أولاً، عندما تُراقب التنفّس يُصبح أكثر إيقاعاً ويتبع الإيقاع الخاص به، وينشأ الانسجام والتوازن داخلك، ويُصبح وجودك موسيقياً. هذا الإيقاع يُحافظ على الطاقة.

عادة لا يكون التنفّس لدينا إيقاعياً بل عشوائياً، وهذا يُؤدي إلى تسرّب الطاقة الذي لا داعي له. أمّا الإيقاع والتناغم، فهما يخلقان طاقة إضافية. بما أنك تُحافظ على وعي التنفّس باستمرار، فهذا الوعي في حدّ ذاته يتطلّب كمية ضئيلة فقط من الطاقة. أنت لا تفعل أيّ شيء، وغير مشغول بأيّ شيء، أنت تُراقب وتُمارس الوعي ببساطة.

في اللحظة التي تبدأ فيها بفعل شيء ما ولو مُجرّد التفكير، يظهر الفعل ويبدأ ضياع الطاقة. عندما يتحرّك جسمك، يظهر الفعل ويبدأ

ضياح الطاقة. إن أربع وعشرين ساعة من الوعي المستمر تعني الحد الأدنى من هدر الطاقة، وهذا يعني الحفاظ على الطاقة وتخزينها داخلك، واستخدام هذه الطاقة في «الكونداليني».

عادة، يضيع الكثير من الطاقة خلال اليوم، ولا يوجد الكثير من الطاقة من أجل رفع «الكونداليني». يحتاج الإنسان إلى القليل من الطاقة التي تتسرب إلى الأسفل، بيد أنه يحتاج إلى تخزين كمية كبيرة منها من أجل رفع الطاقة إلى الأعلى. عندئذ فقط تفتح البوابات إلى أعلى وليس قبل ذلك. من أجل ذلك، فإن أولئك الذين لديهم القليل من احتياطي الطاقة لا يبقى لهم غير ممارسة الجنس كمُتنفَس.

نحن نعتقد عادة أن الناس الشهوانيين الذين يُمارسون الجنس كثيراً مليئون بالحوية، بيد أن الأمر ليس كذلك. إن الإنسان الحيوي ليس شهوانياً ولا يُمارس الجنس كثيراً، لأنه عندما تفيض الطاقة عنده فهي تتحرك صعوداً إلى الأعلى. يحتاج الإنسان إلى كمية قليلة من الطاقة من أجل النشاط الجنسي. عندما يكون هناك القليل من الطاقة فلن تستطيع أن تتحرك صعوداً، وعند ذلك هناك طريق واحدة فقط أمامها، وهو أن تتحرك إلى أسفل نحو المركز الجنسي.

يجب أن تتحرك الطاقة باستمرار، وألا تكون ثابتة. إذا لم تستطع الطاقة أن تتحرك إلى أعلى، فستتحرك نحو الأسفل ولا خيار آخر. بينما إذا استطاعت الطاقة أن تتحرك إلى أعلى، فسيُغلق الطريق نحو الأسفل تلقائياً في نهاية المطاف. أنت لا توقف الطاقة عن الخروج من خلال المركز الجنسي، ولكنها تتوقف تلقائياً من التسرب خلاله، لأنها تتحرك صعوداً نحو الأعلى.

إذا كنت تُراقب أنفاسك باستمرار، فستتوقف كل الأفعال، ويتم

الحفاظ على الطاقة وتخزينها. بيد أنه يجب ملاحظة الجانب الآخر وهو أن الملاحظة والوعي واليقظة والانتباه تُساعد أيضاً قوة الحياة كي تُصبح أكثر حيوية داخلك. يبدو الأمر وكأن هناك شخص يُراقبك مما يجعلك أكثر حيوية ويجعل الكسل يختفي.

هذا سبب أن القادة يشعرون بالحيوية، فهناك حشود من الناس تُراقبهم دائماً، وهذه الحياة تحت المراقبة تجعلهم أكثر حيوية. حالما ينسى الناس أمرهم، ويتغافلون وجودهم، يتحولون إلى أموات. إن السعادة بكونه قائداً، أو رجلاً مشهوراً، أو شخصية عامة ينظر إليها حشود من الناس، هو سبب الشعور بالحيوية والطاقة الكبيرة التي تظهر بسبب نظر الناس إليه. لا تأتي الحيوية من ملاحظة الناس نفسها، ولكن لأنك مع مراقبة الكثير من الناس لك، تُصبح أكثر يقظة وانتبهاً لنفسك، وهذا الانتباه يُصبح حيوية.

عندما تعي تنفسك، وتبدأ بمراقبة نفسك، تلمس منبع الحيوية الأعمق فيك. من أجل ذلك، إذا فقدت النوم، لا تقلق حول هذا الموضوع، فهو أمر طبيعي.

إذا أصبح هنالك اضطراب وقلق فجائي في دماغك، ونشأ في تفكيرك أشياء لم تُفكر بها سابقاً أبداً من الصور والقصص، فلا تقلق أيضاً. راقب كل ذلك ببساطة. تظهر كل هذه الأمور لأنها كانت مكبوتة ومقموعة في اللاوعي، وقبل أن يتخلص الإنسان منها، يجب أن تأتي إلى القسم الواعي، ولو قُمتَ بقمع هذه الأشياء من جديد فسُصبح في اللاوعي مرة أخرى. من ناحية أخرى، إذا أعرت تفكيرك انتبهاً كثيراً، فأنت تُضيّع الطاقة دون نفع. من أجل ذلك، واصل مراقبة أنفاسك، وعلى المحيط «في الخلفية» راقب كل شيء يحدث بلا مبالاة.

كُنْ غير مُبالٍ بهذه الأشياء، لا تَكُنْ قلقاً على الإطلاق، لا تُعْرِها انتباهك أبداً، تابع مُراقبة نَفْسِكَ ببساطة. عندما تُراقب نَفْسِكَ، على الهامش وعلى المُحيط سوف تحدث هذه الأشياء «الأفكار، الاهتزازات»، ولكن فقط على الهامش وليس في المركز. راقب نَفْسِكَ في المركز ببساطة.

هناك الكثير مما سيأتي إلى رأسك من الأشياء السخيفة وغير المنطقية، والأشياء التي لا يُمكن تصوُّرها، والأمور الخيالية الرائعة، والأشياء المليئة بالكوابيس والرعب. يجب أن تُتابع مُراقبة أنفاسك. دَع هذه الأشياء تأتي وتذهب، وَكُنْ غير مُبالٍ بهذه الأشياء. يبدو الأمر كما لو أنك تسير في نزهة في شارع مليء بالناس الذين يمرون، ولكنك غير مُبالٍ بهم ولا تُعيرهم أيَّ انتباه. عند ذلك ستتححر هذه الصور والخيالات وتخرج، ومع حلول نهاية الأسبوع الأول، سيحلّ عليك صمت جديد. في تلك اللحظة عندما يتحرر لاوعيك من أحماله وأثقاله، تتوقف الضوضاء الداخلية ويأتيك الصمت العميق الداخلي.

قد تُواجه لحظات من الاكتئاب، إذا كان هنالك شعور اكتئاب مكبوت مُتجذر في أعماق اللاوعي، فيطفو هذا الشعور على السطح ويغطي عليك. لن يكون الأمر فكرة وإنما نوع من المزاج. لن تأتيك الأفكار فقط وإنما سيأتيك المزاج أيضاً، الذي ربّما يكون مُبهجاً، وأحياناً مُتلوناً بشعور الاكتئاب أو الملل، وما عليك إلا أن تكون غير مُبالٍ بهذه الأمزجة كما أنت غير مُبالٍ بالأفكار. دعها تأتي وتذهب وستزول من تلقاء نفسها عندما لا تُعيرها أيَّ انتباه. لقد تمّ قمع هذه الأمزجة أيضاً في اللاوعي. خلال واحد وعشرين يوماً

من هذه التجربة سيتم الإفراج عنها، وعند ذلك ستعرف شيئاً حديداً لم تكن تعرفه من قبل.

يُجرب كل إنسان شيئاً مُختلفاً يخصّه. هناك الكثير من الاحتمالات، ولكن أيّ كأنما يحدث، فلا تخف، فلا حاجة إلى الخوف. حتى لو شعرت أنّك تموت، ومهما كان الشعور قوياً، ومهما كنت متأكداً من ذلك، تقبل الأمر. إنّ الأفكار والمشاعر والمزاج ستكون حادة جداً، وعليك حقيقة أن تتقبلها. إذا كنت تشعر أنّ الموت قادم، رحّب به، وتابع مراقبة أنفاسك.

من الصعب أن يكون الإنسان غير مُبالٍ بالمشاعر، ولكن إذا استطعت أن تكون غير مُبالٍ بالأفكار والمزاج، فسيحدث الأمر. قد تشعر كما لو أنّ الموت قادم، وأنك في غضون لحظة ستموت، وأنه ليس هناك احتمال آخر. لا يُمكنك القيام بأيّ شيء حيال ذلك، لذلك تقبل الأمر ورحّب به. في اللحظة التي تُرحّب فيها بالأمر تُصبح غير مُبالٍ به، بينما لو حاربتَه فسُتَشوّه كل العملية.

قد تشعر باقتراب الموت أو أنّك مريض، ولكنها أمور غير حقيقية، وهذا الشعور بالمرض أو الموت، هو مجرد جزء من لا وعيك تمّ الإفراج عنه. سوف تشعر بكثير من الأمراض لم تكن تعرفها سابقاً، ولكن عليك أن تكون غير مُبالٍ تجاه أيّ مرض، وأن تُتابع فعل ما تقوم به من مراقبة أنفاسك. يجب أن تُراقب التنفس بغضّ النظر عما تُفكّر به أو تشعر به، وبغضّ النظر عما يحدث.

بعد الأسبوع الأول تبدأ بالحصول على بعض الانفعالات النفسية. قد يُصبح الجسم كبيراً أو صغيراً جداً. قد يخنفي أحياناً، أو يتبخّر فتبقى دون جسم مادي. لا تخف. سوف تكون هناك لحظات

لا تستطيع فيها العثور على جسمك، ولحظات عندما ترى جسمك مُستلقياً أو جالساً على مسافة منك. مرة أخرى أذكرك ألا تخاف.

قد تشعر بشيء يُشبه الصدمات الكهربائية. في كل مرة تخترق فيها شاكراً جديدة، سيكون هناك صدمات كهربائية ورجفة، وربما يكون الجسم كله في حالة اضطراب. لا تقاوم، بل تعاوُن مع هذه التفاعلات. إذا قاومت فأنت تتصارع ضدّ نفسك. يجب أن تتعاون مع أيّ شعور يظهر في مراكز الطاقة «الشاكرات» سواء كان شعوراً بالكهربائية أو الرجفة أو الحرارة أو البرودة. لقد حفّزت هذه المشاعر، ولذلك لا تقاومها. إذا قاومتها فسيكون هنالك صراع بين طاقاتك. من أجل ذلك، تعاوُن مع أيّ انفعال نفسي قد ينشأ لديك.

أحياناً قد تشعر أنّك لا تتنفس، وليس الأمر بسبب أن التنفس قد توقّف، ولكن لأنه أصبح طبيعياً وصامتاً جداً فلم تعد تشعر بإيقاعه. نحن نشعر فقط بالمرض، فعندما تشعر بالصداع، تشعر أن لديك رأس، بينما عندما لا يكون لديك صداع فلا تشعر برأسك. إن الرأس موجود ولكنك لا تستطيع أن تشعر به. بالطريقة نفسها، عندما يكون إيقاع تنفسك مُتناًفراً وغير طبيعي، تشعر به، ولكن عندما يُصبح طبيعياً لا تشعر به مع أنه موجود.

كلّما راقبت تنفسك أكثر، أصبح أكثر رقة وأصبح التقاطه أكثر صعوبة. كذلك الوعي يُصبح أكثر رقة، لأنك تستمر بمراقبة تنفسك. عندما لا يكون هناك تنفس، سوف تغي هذا «اللاتنفس» وتُدرك هذا الانسجام، وعند ذلك سيخترقك الوعي إلى مكان أكثر عمقاً. كلّما كان التنفس أكثر رقة، وجب عليك أن تكون أكثر وعياً كي تُدركه.

عندما تُحافظ على الوعي فستشعر أنه ليس هناك تنفس، وعليك عند ذلك أن تُدرك حالة «اللاتنفس» هذه. لا تُحاول أن تتنفس، بل كُن فقط مُدركاً لهذه الحالة من «اللاتنفس»، وستكون هذه لحظة هناء كبير ونشوة.

كلّما كان الوعي أكثر رقة، دخل أعمق في الجسم الأثيري. عندما تُراقب تنفّسك في البداية، تعي جسمك المادي وآلية التنفس الفيزيائية. عندما يُصبح التنفس رقيقاً ومُتناغماً، تُدرك وتعي جسمك الأثيري، وعند ذلك قد تشعر أنه ليس هنالك تنفس مع أنه موجود. قد لا يكون التنفس نشيطاً مثلما كان في السابق، لأنّ احتياجاتك أصبحت أقلّ، ولكنّه ما يزال موجوداً.

قد تكون لاحظت أنه إذا كنتَ في حالة غضب، فانت تحتاج إلى مزيد من الأوكسجين، وإذا لم تكن في حالة غضب فلا تحتاج إلى الكثير منه. عندما يكون الإنسان في حالة إثارة جنسية، يحتاج أن يتنفس أكثر، فكمية التنفس تزيد أو تنقص حسب احتياجاتك. إذا كنت في حالة صمت كامل، يكفيك كمية قليلة جداً من الهواء بالمقدار الذي يُيقك على قيد الحياة فقط.

أدرك هذه الحالة ببساطة. لقد أدركتَ حالة التنفس، والآن أدركُ الحالة عندما لا يكون هنالك تنفس. مهما حدث حاول أن تعي ذلك. يجب أن يكون هناك وعي. إذا لم تشعر بأيّ شيء يجب أن تُدرك عدم الشعور هذا. أنت لا تشعر بأيّ شيء، ولكن يجب أن يكون هناك وعي.

لا تذهب إلى النوم الآن، لأنّ هذه هي اللحظة التي كنت تنتظرها. إذا غرقتَ في النوم الآن، فسُضيّع الوقت الذي أنفقته كي

تصل إلى هذه النقطة. عليك أن تُدرك الآن ما يحدث. عليك أن تعي أنه ليس هناك تنفس. في لحظات السكينة والهدوء ليس هنالك تنفس تقريباً، فهناك حاجة إلى القليل جداً من الهواء، وهي الكمية التي تدخل فيك تقريباً. لقد انخفضت كمية الهواء كثيراً، وارتفع الانسجام والتوازن كثيراً، ولذلك لا تشعر بالتنفس.

إذا تابعت مراقبة أنفاسك والبقاء في حالة اللامبالاة بكل ما يحدث، فسيكون الأسبوع الثالث وأسبوع العدم الكامل. سيكون الأمر كما لو أن كل شيء فني وذهب إلى العدم. لم يبق إلا العدم فقط. لا تتوقف عن هذه التجربة قبل مُضي واحد وعشرين يوماً. بعد الأسبوع الأول قد ترغب بإيقاف التجربة، وقد يقول دماغك: «هذا هراء، ارم كل شيء، لا فائدة من الأمر». لا تستمع إليه، وقل لنفسك مرة وإلى الأبد إنه ليس هنالك مكان آخر تذهب إليه في هذه الأسابيع الثلاثة.

بعد الأسبوع الثالث قد لا ترغب في إنهاء التجربة. إذا شعر دماغك بالنشوة والهناء ولم يكن يُريد أن تُرعبه، إذا كان هنالك العدم فقط، والنعيم والفراغ، يُمكنك إطالة التجربة يومين أو ثلاثة أو أربعة أيام أخرى، ولكن عليك ألا تقطع التجربة حتى مُضي واحد وعشرين يوماً.

أي شيء تُريد أن تجعله في قائمة ملاحظاتك، يجب أن تكتبه بعد أن تخرج من العزلة وليس قبل ذلك. إذا أردت يُمكنك الجلوس يوم أو اثنين من أجل كتابة كل شيء، ولكن في غضون الأسابيع الثلاثة يجب ألا تكتب شيئاً. لا تُحاول أن تتذكر أي شيء. كلما حدث سيبقى معك، وسيكون أكثر وضوحاً، لأن الدماغ لا يُحاول أن يتذكره.

يُمكنك نسيان الأشياء إذا حاولت أن تتذكرها، ولكن لا يُمكن أن تنسى الشيء الذي لم تُحاول أن تتذكره، بل يأتي إليك على نحو كامل. إذا لم يأت، فهذا يعني أنه لا جدوى منه، ولذلك دعه يذهب. يُحاول الإنسان إبقاء كل ما هو دون فائدة، ويُحاول أن يتذكر الكثير مما لا طائل منه، دون أن يفهم أنه لا طائل منه. يعمل الدماغ تلقائياً: كل ما يستحق التذكر، ستتذكره بالتأكيد. من أجل ذلك، لا تُحاول أن تتذكر أي شيء، فلا حاجة إلى ذلك. سوف تتذكر كل ما حدث معك، وكل ما يستحق أن تتذكره سيكون معك عندما تنتهي التجربة.

من أجل ذلك، اذهب وابدأ التجربة في أقرب وقت ممكن.

التحديد في المرأة

إن اللاوعي ليس مُنعدم الوعي حقيقة، وإنما أقل وعياً، وبالتالي فإن الفارق بين الوعي واللاوعي هو فارق كمية فقط. إن الوعي واللاوعي ليسا أضداد مُتعاكسة، وإنما هما مُرتبطان ومُنضمَّان إلى بعضهما.

بسبب نظام المنطق الزائف لدينا، نحن نقسم كل شيء إلى أقطاب مُتضادة. يقول المنطق: «إمّا نعماً ولا، إمّا نور أو ظلام»، من وجهة نظر المنطق لا يوجد شيء بينهما. بيد أن الحياة ليست بيضاء ولا سوداء، وإنما امتداد كبير من اللون الرمادي.

عندما أقول «الواعي» و«اللاواعي»، فأنا لا أقصد أنهما مُتعارضان. بالنسبة إلى «فرويد»، فإن الواعي هو الواعي، واللاواعي هو اللاواعي، والفارق بينهما هو الفارق بين الأسود والأبيض،

أو الفارق بين نعم ولا، أو الفارق بين الحياة والموت. بيد أنني عندما أقول «اللاواعي» فأنا أعني «أقلّ وعياً»، وعندما أقول «واعي» فأنا أعني «أقلّ لاواعياً»، إنهما يتداخلان مع بعضهما البعض.

كيف يُمكن أن نواجه اللاوعي؟ حسب أقوال «فرويد» هذا اللقاء مُستحيل. لو سألت «فرويد» عن كيفية معرفة اللاوعي لقال: «هراء، لا يُمكن أن تعرفه أو تقابله، لأنك لو فعلت سيُصبح وعياً، لأن المعرفة ظاهرة واعية». بيد أنك لو سألتني كيف تعرف اللاوعي سأقول: «هناك طريقة من أجل معرفته». بالنسبة إليّ، أول شيء ينبغي ملاحظته هو أن اللاوعي يعني ببساطة «أقلّ وعياً»، ولذلك عندما تُصبح أكثر وعياً فإنك تستطيع معرفة اللاوعي.

ثانياً: ليس هنالك بين الوعي واللاوعي حدود ثابتة، فهي تتغير كل لحظة كما تتغير حدقة العين. عندما يكون هناك الكثير من الضوء تنضيق الحدقة، وعندما يكون هناك ضوء أقل تتوسع الحدقة. إن الحدقة في توازن مستمر مع الضوء الخارجي. كذلك يتغير وعيك باستمرار بالطريقة نفسها. في الحقيقة، فإن القياس على ظاهرة حدقة العين يُعطي فهماً صحيحاً لظاهرة الوعي، لأن الوعي هو العين الداخلية وعين الروح. كذلك الأمر، مثل عينيك، يتوسع وعيك باستمرار أو يتقلص.

على سبيل المثال، عندما تكون غاضباً تُصبح أقلّ وعياً. في هذه الحالة، تتوسع مساحة اللاوعي على نحو قوي، ويبقى جزء صغير جداً منك واعياً، بل أحياناً لا يبقى حتى هذا الجزء، فتفقد الوعي على نحو تام. من ناحية أخرى، في حالة الحادث المفاجئ، إذا كنت على الطريق، ورأيت فجأة أنهنالك حادث يقترب وأنك على وشك

الموت، تُصبح واعياً تماماً، ويختفي اللاوعي على الإطلاق. فجأة يُصبح الفكر كله واعياً، وهذا يؤكد أن حدود الوعي تتغير باستمرار. عندما أتحدث عن الوعي واللاوعي، فأنا لا أقصد أن هناك أيّ حدود ثابتة بين الاثنين، فهذه الحدود غير موجودة. إن الوعي ظاهرة مُتذبذبة، ويعتمد الأمر عليك إذا كنت أقلّ أو أكثر وعياً. يُمكنك إنشاء إنشاء الوعي، ويُمكنك تدريب نفسك وتعليمها أن تكون أقلّ أو أكثر وعياً.

إذا تدرّبت أن تكون أقلّ وعياً، فلن تستطيع أبداً مواجهة اللاوعي، وستُصبح عاجزاً عن ذلك. عندما يتعاطى الإنسان المخدرات أو الخمر، فإنه يُدرّب تفكيره ودماعه كي يكون فاقداً للوعي تماماً. عندما تنام أو تُنوم مغناطيسياً، تفقد الوعي أيضاً. هناك العديد من الطرق التي تُساعدك على أن تكون أقلّ وعياً تُعرف على أنها من الممارسات الدينية. إن أيّ شيء يخلق الملل يخلق اللاوعي. هناك العديد من الطرق تُساعدك على مواجهة اللاوعي، وسوف أقترح عليك تمارين بسيطة من شأنها أن تُساعدك على ذلك.

في الليل، وقبل أن تذهب إلى السرير، أغلق باب غرفتك، وضع مرآة كبيرة أمامك. يجب أن تكون الغرفة مظلمة تماماً. ضع شعلة صغيرة على جانب المرآة بحيث لا ينعكس اللهب مباشرة في المرآة. يجب أن ينعكس وجهك في المرآة وليس شعلة النار.

عليك التحديق باستمرار في انعكاس عينيك في المرآة. لا ترمش. يجب أن تستمر التجربة أربعين دقيقة، وخلال يومين أو ثلاثة أيام ستكون قادراً على التحديق في انعكاس عينيك دون أن ترمش

أربعين دقيقة. حتى لو سالت الدموع من العينين، عليك ألا تستمر
بالتحديق ولا تسمح بالجبفون أن ترمش.

في غضون يومين أو ثلاثة أيام من متابعة التمرين ستلاحظ ظاهرة
غريبة جداً: سيبدأ وجهك بأخذ أشكال جديدة إلى درجة قد
تُرعبك! يتغير الوجه في المرأة، وقد ترى أحياناً وجهاً مختلفاً
جدداً على نحو لم تكن تتوقعه أبداً. بيد أن كل الوجوه التي تراها تنتمي
إليك. إن مصدر هذه الوجوه هو اللاوعي وهي الأقنعة التي تُغيرها
خلال حياتك. أحياناً قد ترى وجوهاً كانت تنتمي إليك في حياتك
السابقة.

بعد أسبوع من الممارسة المستمرة لتمرين التحديق أربعين دقيقة
كل مساءً، يُصبح وجهك تدفقاً مستمراً من الأشكال المتنوعة فتظهر
وجوه كثيرة ثم تختفي باستمرار. بعد ثلاثة أسابيع لن تكون قادراً
على تذكر أيّ من هذه الوجوه هو وجهك. لن تكون قادراً على
تذكر وجهك الخاص، لأنه ظهرت الكثير من الوجوه المختلفة ثم
اختفت.

ذات يوم عندما تتابع التمارين، وبعد حوالي ثلاثة أسابيع أو نحو
ذلك، سيحدث أمرٌ غريب: فجأة لن يكون هناك وجه في المرأة!
سوف تكون المرأة فارغة! أنت تُحدق في الفراغ، ولن يكون هناك
أيّ وجه على الإطلاق.

هذه هي اللحظة! أغمض عينيك وواجه اللاوعي. عندما لا
يكون هناك وجه في المرأة، أغلق عينيك. هذه هي اللحظة الأكثر
أهمية: أغلق عينيك وانظر إلى الداخل، وستواجه اللاوعي. سوف
تكون عارياً تماماً كما أنت في الحقيقة، وستسقط جميع الخداعات.

هذه هي حقيقتك، بيد أن المجتمع خلق الكثير من الطبقات كي لا تعرف حقيقتك. ثمجرد أن تعرف نفسك على هذا النحو العاري تماماً، تُصبح شخصاً مختلفاً. لا يُمكنك الآن خداع نفسك، لأنك تعرف هويتك الحقيقية.

ما لم تعرف من أنت على وجه الحقيقة فلن تستطيع أبداً أن تتحوّل. فقط هذه الحقيقة المُجردة يُمكن أن تتحوّل، وهنا في الواقع، تكفي الرغبة في التغيّر كي تُحدث هذا التحوّل.

لا يُمكنك أن تتحوّل إذا بقيت كما أنت الآن، فقد تُغيّر أحد الوجوه الكاذبة بوجه كاذب آخر: قد يُصبح اللص راهباً، وقد يُصبح المجرم قديساً، بيد أن هذه ليست تحولات حقيقية. إنّ التحوّل يعني ما أنت عليه حقيقة.

في اللحظة التي تتواجه فيها مع اللاوعي، تُصبح وجهاً لوجه مع حقيقتك، ومع جوهر وجودك وكينونتك، وتنعدم الشخصية المجتمعية الكاذبة، فلا يبقى هناك اسم، ولا وجه، ولا شكل، بل تبقى حقيقة طبيعتك المُجردة، وفي هذا الواقع العاري يُصبح التحوّل مُمكناً.

إنّ تقنية التحديق في المرآة هي وسيلة قوية جداً من أجل معرفة هاوية الإنسان، وحقيقته العارية، وعندما تعرف هذه الحقيقة بالذات، تُصبح مالكتها وسيدها.

تقنية «تراتاك»

عند القيام بتقنية «تراتاك» يجب التحديق على نحو مُستمرّ دون أن ترمش ثلاثين أو أربعين دقيقة.

يجب أن يتركز وعيك كلّه في العيون. بل يجب أن تُصبح العينين ذاتهما. إنس كل شيء، وانس بقية جسمك. يجب أن تُصبح العينين وتواصل التحديق باستمرار دون أن ترمش. عندما يتركز وعيك كلّه في العينين، يصل الاجهاد والتركيز إلى ذروته، وإلى لحظة الاجهاد الأعظمي. إن عينيك هما الجزء الأكثر حساسية فيك، وهذا هو سبب أنهما يُمكن أن تُجهدان أكثر من أيّ جزء آخر. عندما يشتدّ التركيز في العينين، يشتدّ التركيز في الدماغ كلّه. عندما تُصبح العينين، وتصل العيون إلى ذروة الاجهاد والتركيز، يصل الدماغ إلى ذروة الاجهاد والتركيز، ثمّ عندما تسقط من هذه الذروة، تقع دون جهد في هاوية الاسترخاء. تخلق تقنية «تراتاك» إحدى قسم الاجهاد الأعلى التي يُمكن أن يصلها الوعي. إن السقوط من تلك الذروة، يُؤلّد الحالة المُعاكسة، فيحدث الاسترخاء عفويّاً من تلقاء نفسه.

عندما تقوم بتقنية «تراتاك»، يتوقف التفكير تلقائياً، ويتركز وعيك بالتدريج أكثر فأكثر في العينين. سوف تكون في حالة وعي ولن يكون هناك تفكير لأنّ العيون لا تُفكّر. عندما يتركز الوعي كلّه في العيون، لا يبقى هناك طاقة من أجل التفكير. عندما تتواجد العينان فقط، لا يبقى هناك أيّ تفكير.

كُن على حذر عندما تُريد عيناك أن ترمشا، يُحاول التفكير من خلال ذلك إعادة الطاقة والوعي من العينين إلى نفسه. هذا هو سبب ضرورة التحديق على نحو مُستمر. إنّ حركة واحدة من العيون تُعيد الطاقة إلى التفكير، ومن أجل ذلك، لا تُحرّك عينيك على الإطلاق. يجب أن تظلّ نظرتك ثابتة على نحو مُطلق.

عندما تُحدّق دون أيّ حركة من العينين، يبقى التفكير ثابتاً أيضاً،

فهو يتحرك مع العيون، لأن العيون هي الأبواب التي تنتمي إلى التفكير من الداخل، وإلى العالم من الخارج. إذا كانت العيون ثابتة تماماً يتوقف التفكير ولا يستطيع التحرك.

تبدأ هذه التقنية من العيون، لأننا لابتداء من التفكير أمرٌ صعب. من الصعب السيطرة على التفكير، بيد أن العيون هي أشياء خارجية يُمكنك السيطرة عليها. من أجل ذلك، يجب أن تبقى نظرتك ثابتة على الإطلاق، وأن تُحدِّقون أن ترمش، وعندما تبقى عيناك دون حركة، فسيبقى تفكيرك دون حركة أيضاً.

تكرار «الماترا»

يُمكنك استخدام «الماترا» من أجل تهدئة التفكير، وإجباره على أن يصمت تماماً. يُمكنك أن تُكرر بعض الأسماء: «رامنا»، «كريشنا»، «عيسى». تُساعدك «الماترا» على التحرر من الكلمات الأخرى، ولكن عندما يصل الرأس إلى الصمت والسكون، تُصبح «الماترا» عائقاً سواء كانت «راما»، أو «كريشنا» أو «عيسى». لقد كانت بديلاً، وتمّ في جميع العبارات الأخرى بعيداً، ولكن بعد هذا تُصبح «الماترا» شيئاً أساسياً، وتُصبح مُتعلقاً بها ولا تستطيع تركها، لقد أصبحت عادةً ونشاطاً عميقاً لديك.

إبدأ مع تكرار الماترا «جابا»، ولكن بعد ذلك عليك أن تصل إلى حالة لا تحتاج فيها إلى «جابا» ويُمكن أن تتخلى عنها. استخدم كلمة «راما» من أجل تنظيف التفكير من كل الكلمات الأخرى، وعندما تختفي كل الكلمات الأخرى، لا تحتفظ بكلمات «الماترا»، فهي أيضاً كلمة ويجب رميها والتخلي عنها.

إنّ التخلّي عن «المانترا» أمرٌ صعب، لأنك قد تشعر بالذنب حيال ذلك، فقد ساعدتك كثيراً. بيد أن «المانترا» أصبحت الآن عائقاً، وعليك أن تتخلّى عنها! يجب ألا تُصبح الوسيلة غاية.

السؤال الأول: عادة عندما أتأمل أكرر «المانترا» أو «ناموكار»، ولكنّ التفكير يبقى قلقاً ونشطاً. كيف يُمكن للمرء أن يشغل تفكيره أثناء التأمل؟

إنّ الحاجة إلى شغل الوقت هي حاجة التفكير غير التأملي، لذلك يجب أن تفهم في البداية لماذا لديك هذه الحاجة. لماذا لا يُمكن أن تكون غير مشغول؟ ما ضرورة أن تكون مشغولاً باستمرار؟ قد يكون الأمر مُجرّد هروب من نفسك؟

في تلك اللحظة عندما لا تكون مشغولاً، لا تملك إلا نفسك. فتعود إلى نفسك. هذا هو سبب أنه لا يجب أن تكون مشغولاً. إنّ الحاجة إلى الانشغال هي مُجرّد هروب، ولكنها ضرورة بالنسبة إلى التفكير اللاتأملي.

يبقى التفكير اللاتأملي مشغولاً باستمرار بالآخرين، ولكن عندما لا يكون هناك آخريين، ما العمل؟ أنت لا تعرف كيفية الانشغال بنفسك!، بل لا تُدرك حتّى أنك تستطيع أن تعيش مع نفسك. لقد عشتَ دائماً مع الآخريين، ولكنك الآن في التأمل تبدأ تشعر بالوحدة عندما لا تكون مع الآخريين وتبقى وحدك، على الرغم من أنك لست حقيقة وحدك. إنّ الوحدة ليست غياب الآخريين، بل هي اختفاء الذات.

تبدأ تشعر بالوحدة، ويُصبح لزاماً عليك أن تملأ نفسك بشيء ما.

قد تُساعدك تقنية «نامو كار» في ذلك، وقد يُساعدك أيّ شيء آخر. ما لم يُصبح لديك تفكير ودماع تأملي، تبقى تقنية «نامو كار» أو تكرار «المانترا» مُجرّد عكازات لا تستطيع أن ترميها.

إذا كنت تُمارس شيئاً من هذا النوع، فإنّ تكرار «المانترا» المُكونة من كلمة واحدة، مثل «راما» أو «أوم»، أفضل من تكرار شيء طويل مثل «نامو كار». عندما تُكرر كلمة واحدة سوف تشعر أنّك أقلّ انشغالاً، من الحالة عندما تُكرر «المانترا» المُكونة من العديد من الكلمات، لأنّه مع تغيير الكلمات يتغيّر التفكير أيضاً. عندما تُكرر كلمة واحدة ستشعر بالملل وهذا شيء جيد، لأنّه من السهل أن تتخلّى عنها في مرحلة ما. من أجل ذلك، بدلاً من استخدام «نامو كار»، يُفضّل استخدام كلمة واحدة، وإذا استطعت أن تستخدم كلمة لا معنى لها فهذا أفضل، لأنّ معنى الكلمة قد يُلهيك.

عندما يجب عليك أن ترمي وتتخلّى عن شيء ما، يجب أن تكون على علم أنّك سترميه وتتخلّى عنه ذات يوم، وأنك يجب ألا ترتبط بقوة معه. من أجل ذلك، استخدم كلمة واحدة ليس لها معنى مثل «هو»، اللفظ الذي لا معنى له. إنّ لفظ «أوم» في الأساس أيضاً لا معنى له، بيد أنّه بدأ يحوز على معنى بعد أن بدأ الناس يربطونه مع شيء إلهي.

ينبغي أن يكون الصوت بلا معنى ومُجرّد كلمة لا معنى لها. يجب ألا يحمل في ذاته أيّ شيء، لأنّه عندما ينقل أيّ شيء فسيُغذي الدماغ الذي يتغذى على المعاني وليس على الألفاظ. من أجل ذلك، استخدم بعض الكلمات مثل «هو»، الذي يُعطي صوتاً بلا معنى.

بيد أنّ «هو» أكثر من مُجرّد صوت بلا معنى، لأنّه مع لفظه يتمّ

إنشاء نوع من التوتر الداخلي، ورمي شيء ما. استخدم هذه الكلمة من أجل رمي شيء ما، من أجل رميك، وليس من أجل أن تُعطيك شيئاً.

استخدم لفظ «هو»، وستشعر معه أن شيئاً ما يُرمى بعيداً. استخدم كلمة «هو» عند الزفير وليكن الشهيق عبارة عن فاصل. حاول أن توازن لفظ «هو»، ثم خذ الزفير كفاصل، ثم تلفظ بكلمة «هو». يجب أن تكون الكلمة بلا معنى، وأن تكون صوتاً وليس كلمة. عليك أن تؤكد على الزفير، وأن ترمي هذه الكلمة «الصوت» في نهاية المطاف. لا ينبغي أن تلفظ الكلمة مع الشهيق.

إنه أمرٌ دقيق جداً. إرمِ الصوت خارجاً كما لو أنك ترمي بعض الفضلات، كما لو أنك ترمي شيئاً منك، وعندها لن يكون غذاءً. تذكر دائماً بعمق: إن أيّ شيء يدخل مع الشهيق يُصبح كالغذاء، وحتى الصوت وأي شيء آخر يُصبح كالطعام، وكل ما يخرج مع الزفير هو الفضلات التي يتم طرحها ببساطة بعيداً. من أجل ذلك، يجب ألا تكون موجوداً وفارغاً مع الشهيق، وعند ذلك لا تُعطي أيّ غذاء للتفكير.

يأخذ الدماغ والتفكير غذاءه الدقيق من الأصوات والكلمات والمعاني ومن كل شيء. حاول تجربة هذا: عندما تشعر برغبة جنسية ويكون لديك أحلام جنسية، استخدم هذا الصوت «هو» مع الزفير. في غضون لحظات سوف تشعر أنك ابتعدت عن الجنس، لأن هناك شيء دقيق جداً تم رميه. استخدم هذا الصوت إذا كنت غاضباً، وخلال ثوانٍ لن يكون هناك غضب.

إذا كنت تشعر بالرغبة الجنسية واستخدمت هذا الصوت نفسه

مع الشهيق، فستشعر بازدياد هذه الرغبة. إذا كنتَ تشعر بالغضب، واستخدمتَ هذا اللفظ «هو» مع الشهيق، فستشعر بالغضب وهو يزداد، وعند ذلك ستدرك كيف يُؤثر مجرد صوت بسيط على تفكيرك، وكيف يُؤثر لفظه على نحو مختلف مع الشهيق أو الزفير. عندما ترى امرأة جميلة جذابة تُحبها وتُريد لمس جسدها، لمسها مع الزفير ولن تشعر بأي شيء، بينما لو لمستها مع الشهيق فستشعر بسحرها وجاذبيتها. إنَّ اللمس عند الشهيق يُصبح طعاماً، بيد أنه مع الزفير لا يكون غذاءً على الإطلاق. خذ يد شخص ما في يدك واشعر بها مع الشهيق، واترك الزفير يكون فارغاً، وعند ذلك ستفهم أنَّ اللمسة هي الغذاء.

هذا هو سبب أنَّ الطفل الذي تربي دون أم ولم يلمس ولم تتمَّ مُداعبته من قبل والدته، يبقى مُفتقراً إلى شيء ما، ولن يكون قادراً على حبِّ أيِّ شخص، فملامسة الأم ومُداعبتها وحضنها، هي لمسة غذاء للطفل، وهي تخلق أشياء كثيرة فيه. إذا لم يحصل الطفل على لمسة محبة فلن يكون قادراً على حبِّ أيِّ شخص، لأنَّه لا يعرف أنَّه ينقصه «الغذاء»، وينقصه شيء حيوي مهمّ.

من أجل ذلك أنا لا أقول: «لا تلمس امرأة»، بل أقول: «المسها، ولكن عند الزفير، وعندما تأخذ الشهيق حاول أن تدرك وتعي وتكون في الفاصل، تابع اللمسة دون أن تشعر بها».

أدرك إحساس اللمسة عند الزفير، وعند ذلك ستدرك سرَّ التنفّس، ولماذا تمّت تسميته «برانا» أو القوة الحيوية. إنَّ التنفّس هو الشيء الأكثر أهمية في الحياة. إذا كنتَ تأكل مع التركيز على الزفير، فلن يكون مفيداً لجسمك مهما كان الغذاء جيداً، وحتى لو أكلتَ

كمية كبيرة فلن تكون مغذية للجسم بسبب التركيز على الزفير. من أجل يجب أن تأكل مع التركيز على الشهيق، وتأخذ فاصلاً من الأكل عند الزفير. عند ذلك حتى لو أكلت كمية صغيرة جداً من الطعام، فستكون أكثر حيوية.

تذكر هذا الصوت «هو» مع الزفير، فهو يُزيح القلق من التفكير، ولكنه أيضاً مثل العكاز، وقريباً، إذا كنت تُمارس التأمل بانتظام، فستشعر أنه لا حاجة إليه، بل قد يُصبح عائقاً ومصدراً للقلق والانزعاج والاضطراب.

إنّ حالة عدم الانشغال هي حالة من أكثر الأشياء جمالاً في العالم وهي حالة ترف كبير. إذا كنت تستطيع أن تكون غير مشغول فستُصبح إمبراطوراً. من تلك اللحظات بالذات عندما نكون مشغولين، تنشأ أحياناً لحظات نكون فيها غير مشغولين على نحو كامل. لا يجب أن تكون مشغولاً دائماً، فهذا الأمر في نهاية المطاف، يُصبح ضاراً.

إنّ تدمير حالة عدم الانشغال هو جنون، لأنك في هذه اللحظة تدخل إلى الخلود. عندما تكون مشغولاً، لا يُمكن أن تتجاوز الوقت والمكان ولا تتغلب عليهما. بينما عندما تكون غير مشغول على نحو كامل، غير مشغول ولا حتى مع نفسك، ولا مشغولاً بالتأمل، وتكون موجوداً ببساطة، فهذه هي اللحظة، لحظة ذروة الوجود الروحي، ولحظة النعيم والنشوة.

إنّها «ساتشيتان أناندا»، والتي يعني الجزء الأول منها «سات» الوجود، أي تتواجد ببساطة. ثمّ تُصبح واعياً بهذا الوجود، وليس واعياً فقط وإنما تُصبح الوعي والوجود كليهما. يُصبح الوجود واعياً

«تشيت»، وبعد ذلك تأتي النشوة والنعيم «أناندا».

ليس الأمر مجرد شعور، بل تُصبح أنت النشوة والوجود والوعي في آن واحد. نحن نستخدم ثلاث كلمات لأننا لا نستطيع التعبير عن ذلك في كلمة واحدة، لقد أصبحت هذه الثلاثة في وقت واحد. من أجل ذلك، إنْتَظِرْ بشغف لحظات اللانشفال. يُمكنك استخدام العكازات، مثل تكرار «الماترا»، ولكن لا تعتبر أنك حصلت على الكثير، وتذكر أنه في نهاية المطاف لا بُدَّ من رميها والتخلي عنها.

تقنية التصوّر

إنّ التفكير في حدّ ذاته هو عملية الإسقاط، ولذلك ما لم تتجاوز الدماغ وتفكيره، فكلّ انفعالاتك ما هي إلا جوهر الإسقاطات. إنّ الدماغ هو آلية من أجل إنشاء الإسقاطات. إذا نشأت لديك أيّ رؤى للنور أو النشوة أو النعيم، أو حتّى الشعور بالإلهية، فكلّ هذه الأمور إسقاطات. ما لم تصل إلى إيقاف التفكير نهائياً، فلن تخرج خارج حدود الإسقاطات. عندما يتوقّف التفكير تتجاوز هذا الخطر. عندما لا يكون هناك انفعالات ولا رؤى ولا أيّ مواضيع، ويبقى الوعي مثل مرآة صافية لا ينعكس فيها أيّ شيء، عند ذلك فقط تكون قد تجاوزت خطورة الإسقاطات.

إنّ الإسقاطات نوعين: النوع الأول من الإسقاطات يقودك الى المزيد والمزيد من الإسقاط. هذه الإسقاطات إيجابية، ولا يُمكنك أن تتجاوزها. النوع الآخر من الإسقاطات سلبي، وهي الإسقاطات التي تُساعدك على تجاوز حدود الإسقاطات.

يستخدم الإنسان في التأمل قدرة الدماغ على الإسقاط كجها سلبى. إن الإسقاطات السلبية جيدة وهي تماماً مثل شوكة يتم سحبها بواسطة شوكة أخرى، أو عندما يتم تدمير أحد السموم باستخدام سم آخر. يجب أن تكون مُدرَكًا باستمرار أن الخطر يبقى حتى يتوقف كلنوع من الإسقاطات، حتى التوقعات السلبية والرؤى. إذا حدث شيء معك، فلا اعتبر ذلك تأملاً، فما يزال الأمر من الدماغ الذي يُمارس الإسقاطات، ومن عملية التفكير التي قد تكون دقيقة جداً وشفافة ولكنها تبقى تفكيراً. بينما التأمل هو عندما يبقى الوعي فقط دون أي فكرة، مُجرّد سماء صافية دون غيوم، وعندما لا تستطيع أن تقول: «أنا أشعر بانفعال» أو «أنا أختبر تجربة»، وإنما تقول فقط: «أنا موجود».

إن قول «ديكارت»: «أنا أفكر إذن أنا موجود»، يُصبح في التأمل: «أنا موجود، إذن أنا موجود». إن عبارة «أنا موجود» تسبق كلّ تفكير. أنت موجود قبل أيّ تفكير، ثمّ يأتي التفكير في وقت لاحق، يسبقه وجودك. من أجل ذلك، لا يُمكن استنباط الوجود من التفكير. يُمكنك أن تكون دون تفكير، ولكنّ التفكير لا يُمكن أن يكون دونك، ولذلك لا يُمكن أن يكون التفكير دليلاً يُثبت وجودك.

إنّ الخبرات والرؤى وأيّ شيء يُشعر به بموضوعية هو جزء من التفكير. بينما يعني التأمل توقّف الدماغ وتفكيره على نحو كامل كي يبقى الوعي فقط. إذا توقّف الوعي أيضاً، فلست في حالة تأمل، وإنما في نوم عميق، هذا هو الفارق بين النوم العميق والتأمل.

تتوقّف الإسقاطات في النوم العميق، ولا يكون هناك تفكير،

ولكن في الوقت نفسه، يغييب الوعي أيضاً. في التأمل تتوقف الإسقاطات ويتوقف التفكير ولا يعود هنالك أفكار مثلما هو الحال في النوم العميق، ولكن يبقى الوعي. أدرك ظاهرة الاختفاء الكامل لكل شيء حولك، وانعدام أي موضوع حولك. عندما لا يكون هناك أشياء يمكن معرفتها أو الشعور بها أو اختبارها وتجربتها، تبدأ للمرة الأولى تشعر بنفسك. هذا الأمر ليس انفعالياً ولا تجربة موضوعية، وإنما «أنت موجود».

من أجل ذلك، حتى لو كنت تشعر بوجود الإلوهية فالأمر مجرد إسقاط. هذه إسقاطات سلبية وهي تُساعد وقتياً على أن تخطو قليلاً، ولكن يجب أن تُدرك أنها ما تزال إسقاطات، وإلا فلن تخرج خارج حدودها. هذا هو سبب قولي: إذا كنت تشعر أن النعمة تهبط عليك، فما زلت تعيش مع التفكير لأنّ الازدواجية ما زالت موجودة: ازدواجية الربانية والاربابانية، ثنائية النعيم واللانعيم. عندما تصل حقيقة إلى النهائي، فلا يمكن أن تشعر بالنعيم لأنّ اللانعيم أمرٌ مستحيل، ولا يمكن أن تشعر بالإلهي، لأنّ اللاإله يغير موجود بعد الآن.

من أجل ذلك، تذكر أن التفكير إسقاط، وكلّ ما تقوم به وتُنجزه بواسطة الدماغ سيكون إسقاطاً. لا يمكنك أن تفعل أي شيء مع تفكير الدماغ، غير التخلّي والاستغناء عنه، وأن تتعلم كيف تُدرك وتعي دون تفكير. هذا هو التأمل، وهذه هي الطريقة الوحيدة من أجل معرفة تلك الأمور التي ليست إسقاطاً.

إنّ كلّ ما تعرفه هو إسقاطات قمتَ بها، وأيّ موضوع هو مجرد شاشة تُسقط عليها دماغك وأفكارك. بناء على ذلك، فإنّ أيّ طريقة

تأمل تبدأ مع الإسقاط السلبي وتنتهي مع اختفاء كل الإسقاطات. هذه هي طبيعة كل تقنيات التأمل، لأنك يجب أن تبدأ من التفكير. حتى لو كنت تتجه نحو حالة اللاتفكير، عليك أن تبدأ من التفكير. إذا أردت الخروج من هذه الغرفة، يجب أن أبدأ من خلال دخولها. يجب اتخاذ الخطوة الأولى في الغرفة. يخلق هذا الأمر الارتباك. إذا كنت أسير في دوائر في الغرفة فلن أخرج منها. إذا أردت الخروج من الغرفة يجب أن أسير في الغرفة، ولكن بطريقة مختلفة بحيث تكون عيناى على الباب، وأسير في خط مستقيم وليس في دائرة.

إن الإسقاط السلبي يعني المشي مباشرة من التفكير، ولكن أولاً يجب عليك أن تقوم ببعض الخطوات داخل التفكير.

على سبيل المثال، عندما أقول «ضوء»، فأنت لم يسبق لك أن رأيت ضوءاً في الواقع، بل رأيت فقط الأشياء المضاءة. هل سبق لك أن رأيت الضوء نفسه؟ لم يره أحد ولا يُمكن أن يراه أحد. أنت ترى المنزل المضاء، والكرسي المضاء، والشخص المضاء، ولكنك لا ترى الضوء نفسه. حتى عندما ترى الشمس، لا ترى الضوء، وإنما انعكاس هذا الضوء.

لا يُمكنك أن ترى الضوء نفسه. عندما يسقط الضوء على شيء يعود فينعكس، وعندئذ فقط ترى الشيء المضاء، وتقول إن هناك إضاءة. عندما لا ترى أشياء مضاءة، تقول إنه يُخيّم الظلام.

من المستحيل رؤية الضوء النقي، ولذلك أستخدمه في التأمل كخطوة أولى، وكنوع من الإسقاط السلبي. أنا أقول لكم أن تشعروا

بالضوء دون أيّ شيء. عليك أن ترمي بالأشياء التي يسقط الضوء عليها، كي يبقى الضوء فقط. يجب أن تشعر بالضوء دون أيّ أجسام. عندما يتمّ التخلي عن الأشياء التي كان يسقط الضوء عليها، فلن تستطيع أن ترى الضوء فترة طويلة. وعاجلاً أم آجلاً سيختفي الضوء، لأنك ستعود إلى التركيز على شيء ما يسقط عليه الضوء.

عند ذلك أقول لك أن تشعر بالنشوة، مع أنه لم يسبق لك أن شعرت أبداً بالنشوة دون أن تربطها بكائن أو بشيء. إن كل ما تعرفه باسم السعادة أو النشوة مُرتبط مع شيء ما. أنت لم تعرف أبداً أيّ لحظة من النشوة غير مُرتبطة بشيء ما. قد تُحبّ شخصاً ما، فتشعر بالنشوة، ولكنّ هذا الشخص هو كائن أيضاً. قد تشعر بالنشوة عند الاستماع إلى بعض الموسيقى، ولكنها كائن أيضاً. هل كان لديك لحظات نشوة لا تربط بكائن أو بشيء؟ أبداً لم يكن! من أجل ذلك، عندما أقول: «اشعر بالنشوة دون أيّ كائن»، يبدو الأمر مُستحيلاً. إذا حاولت أن تشعر بالنشوة دون أيّ كائن، عاجلاً أم آجلاً ستوقف هذه النشوة، لأنه لا يُمكن أن تستمرّ وتتواصل من تلقاء نفسها.

ثمّ أقول: «اشعر بالحضور الإلهي»، أنا لا أقول أبداً: «اشعر بالإله»، لأنّ الإله يُصبح كائناً عندها. هل شعرت يوماً بوجود شخص دون أن يتواجد فعلياً؟ إن الأمر مُرتبط فعلياً بوجود أحدهم: إذا كان هناك شخص بجانبك، تبدأ بالشعور بوجوده.

أنا أسقط هذا الشخص الآخر تماماً، وأقول ببساطة: «اشعر بالوجود الإلهي». هذا هو الإسقاط السلبي الذي لا يُمكن أن يستمرّ فترة طويلة لأنه لا أساس يعتمد عليه، وعاجلاً أم آجلاً سيختفي. في البداية أرمي الأشياء، ثمّ تختفي الإسقاطات واحداً وراء الآخر. هذا

هو الفارق بين الإسقاط الإيجابي والإسقاط السلبي.

في الإسقاط الإيجابي يُوجد الكائن وهو أمرٌ مهمٌ ويتبعه الشعور، بينما في الإسقاط السلبي لا يكون الشعور مهماً وتنسى الكائن ببساطة، كما لو ذهبت الأرض منتحت قدميك. لقد تمت إزالة كل شيء من داخلك، ومن تحتك، ومن حولك، ومن كل مكان، وها أنت وحدك مع مشاعرك. الآن لا يستطيع هذا الشعور أن يتواجد وسيختفي. إذا لم يكن هناك أشياء، فالمشاعر التي ترتبط مباشرة مع هذه الأشياء، لن تستطيع أن تستمرّ فترة أطول. قد تستطيع أن تحفز هذه المشاعر فترة من الوقت، ولكنها ستختفي في النهاية، وعندما تسقط المشاعر تبقى وحدك في وحدة كاملة. هنا في هذه النقطة يبدأ التأمل، فأنت الآن خارج الغرفة.

هكذا يمتلك التأمل بداية في التفكير، ولكن هذا التأمل ليس تأملاً حقيقياً. ابدأ في التفكير من أجل أن تتحرك نحو التأمل، وعندما يتوقف التفكير وتصبح خارجه، يبدأ التأمل الحقيقي. يجب أن تبدأ من التفكير لأنك تعيش معه، ومن أجل أن تتجاوزه وتخرج خارج حدوده يجب أن تستخدمه. استخدم التفكير سلبياً وليس إيجابياً، وعند ذلك تصل إلى التأمل.

إذا كنت تستخدم التفكير على نحو إيجابي، فستخلق المزيد والمزيد من الإسقاطات. من أجل ذلك، فإن كل ما يُسمى بإسم «التفكير الإيجابي» هو ضدّ التأمل على نحو مُطلق. إنّ التفكير الخامل هو التأمل، والنفي هو أسلوب وطريقة التأمل. عليك أن تنفي حتى تلك اللحظة عندما لا يبقى أي شيء، إلا من كان يقوم بالنفي. عند ذلك أنت في قمة النقاء، وعندها ستعرف ما معنى أن تكون

موجوداً. كل ما عرفته قبل ذلك هو مجرد تصورات الدماغ وأحلامه وإسقاطاته.

الموت بوحي

إنّ التأمل هو الاستسلام، وأن يكون مبدأ «فليكن ما يكن» مُطلقاً. حالما يستسلم الإنسان يجد نفسه في يد الألوهية. إذا تشبثنا بأنفسنا فلن نستطيع أن نكون واحداً مع الإله. عندما تختفي الأمواج تُصبح المحيط نفسه.

دعونا نُجرب بعض التجارب من أجل فهم المقصود من التأمل.

اجلس بحيث لا يُزعجك ولا يلمسك أحد. أغمض عينيك ببطء، واترك جسمك على راحته. استرخ تماماً بحيث لا يوجد في الجسم أيّ توتر وأيّ جهد على الإطلاق.

تخيّل الآن نهراً يتدفق بسرعة كبيرة وقوة هائلة وصوت كبير بين جبلين. راقبه، حاول أن تغوص فيه، ولكن لا تقم بجهد كي تسبح. اترك جسمك يطفو دون أيّ حركة مع تدفق النهر. أنت الآن تعوم مع تدفق النهر، ولا يوجد مكان تُريد أن تصل إليه ولا هدف، ولذلك ليس هناك حاجة إلى التحرك، ولا إلى محاولة السباحة بمجهودك. اشعر بنفسك كما لو أنك ورقة جافة يحملها تيار النهر. عيش التجربة على نحو واضح، كي تستطيع أن تعرف ما المقصود بـ «الاستسلام»، ومعنى «ليكن ما يكون».

إذا فهمت معنى أن تطفو مع التيار، إعرف الآن ماذا يعني أن تموت وأن تذوب بالكامل. أبقِ عينيك مُغلقة، وحرر الجسد من التوتر، واسمح له بالاسترخاء على نحو كامل. حاول أن ترى الموقد

الذي سيحرقون عليه جثتك، لقد بدأوا بإشعال كومة الحطب، ووصل لهيب النار المشتعلة إلى السماء. تذكر أيضاً أنك لا تُراقب المحرقة، وإنما أنت في قلبها، وكلّ أصدقائك وأقاربك حولها.

من الأفضل أن تعيش بوعي لحظة الموت هذه، لأنها ستأتي بالتأكيد يوماً ما. اشعر أنّ جسمك يحترق مع تزايد النيران أكثر فأكثر. اشعر أنّ جسمك يحترق. في غضون فترة قصيرة ستنتظف النيران من تلقاء نفسها ويتفرق الناس، وتعود المقبرة فارغة وصامتة من جديد. اشعر بهذا، وسترى أنّ كلّ شيء قد أصبح هادئاً ولم يبقَ أيّ شيء غير الرماد. لقد فويتَ تماماً. تذكر هذه التجربة من الفناء والموت، لأنّ التأمل هو أيضاً نوع من الموت.

أبقِ عينيك مغلقتان، واسترخِ تماماً. ليس هناك حاجة ولا ضرورة لأن تفعل أيّ شيء. لقد كانت الأمور قبلك كما هي الآن، وستبقى نفسها بعد أن تموت.

اشعر الآن أنّ كلّ ما يحدث يحدث! اشعر بمعنى «هكذا» يحدث. هكذا الأمر ولا يمكن أن يكون إلا هكذا، ولا امكانية أخرى. لماذا تُقاوم إذاً؟ إنّ حال «هكذا» يعني «دون مقاومة»، دون أيّ توقع بأن يكون شيء بطريقة مختلفة عما هو عليه: العشب الأخضر، السماء زرقاء، هدير أمواج المحيط، غناء الطيور، صياح الغربان. لا يوجد أيّ مقاومة من طرفك، لأنّ الحياة هي «هكذا». فجأة يحدث التحوّل! كلّ ما كنتَ تتقبله عادة على أنّه مصدر قلق وازعاج، يُصبح الآن جذاباً وحبیباً. أنت لستَ ضدّ أيّ شيء، أنت سعيد بأنّ كلّ شيء هو «هكذا» كما هو.

هكذا، فإنّ أول شيء يجب عليك القيام به هو أن تطفو مع التيار دون أن تبذل جهداً في مُحيط الوجود. إنّ ذلك الذي عنده استعداد

كي يطفو مع التيار، يأخذه النهر بنفسه إلى المحيط. إذا لم تكن تُقاوم، فستاخذك الحياة نفسها إلى الألوهية.

ثانياً، عليك أن تقنى بدلاً من إنقاذ نفسك من الموت. إن كل ما نريد انقاذه سيموت بالتأكيد، وكل ما سيبقى إلى الأبد سيبقى دون جهودنا. إن الإنسان الذي عنده استعداد من أجل الموت، قادرٌ على فتح الأبواب والترحيب بالربانية، ولكن إذا واصلت إغلاق أبوابك بسبب الخوف من الموت، فسيُكَلِّفك ذلك ألا تصل إلى تحقيق الربانية. إن التأمل يعني الموت.

إن آخر شيء عليك أن تجربهُ هو تجربة «هكذا»، فقبول الأزهار مع أشواكها يجلب لك السلام. إن السلام في نهاية المطاف هو ثمرة القبول الكلي. يأتي السلام فقط إلى ذلك الذي على استعداد لقبول غياب السلام حتى.

أغمض عينيك، واترك جسمك في حالة هدوء، واشعر كما لو أنه لم يكن هناك حياة في الجسم. اشعر كما لو أن جسمك يسترخي. عليك أن تستمرّ بهذا الشعور، وخلال فترة زمنية قصيرة ستعرف أنك لست سيد جسمك. كلّ خلية، وكلّ عصب في الجسم سيُشعر بالراحة، كما لو أن الجسد ليس موجوداً. اترك الجسم وحده كما لو أنه يطفو مع تيار النهر. اترك نهر الحياة كي يحملك إلى أين يُريد، حاول أن تطفو معه مثل ورقة جافة.

اشعر الآن أن تنفسك يتحوّل تدريجياً كي يكون هادئاً وصامتاً. كلما أصبح تنفسك أكثر هدوءاً، شعرت أنك تذوب أكثر. سوف تشعر كما لو أنك فوق محرقة الجثث، وكأنك احترقت كلياً ولم يبق منك حتى الرماد.

الآن اشعر بغناء الطيور، أشعة الشمس، أمواج المحيط، وكن شاهداً عليها، وكن مراقباً واعياً مُتقبلاً. إن جسدك في حالة استرخاء، وتنفس كفي حالة صمت، وأنت في حال «هكذا» مراقب وشاهد على كل هذا.

تدرجياً ستشعر بالتحوّل الداخلي، ثم فجأة سيصمت شيء في الداخل. لقد صمت الدماغ وأصبح فارغاً. اشعر بهذا وكن شاهداً عليه وتفاعل معه. لقد حمل النهر جسدك بعيداً، لقد أحرقت النار في المحرقة، وكنت شاهداً على ذلك. في هذا العدم واللاشيء يتنزل النعيم والنشوة التي نسميها الربانية.

تنفس ببطء مرتين أو ثلاث مرات الآن، وستشعر مع كل نفس بالنضارة والسلام وحالة النشوة والمتعة والهناء. افتح عينيك ببطء واخرج من التأمل.

حاول أن تفعل هذه التجربة ليلاً قبل الذهاب إلى السرير، ثم اذهب إلى النوم فوراً بعد ذلك. تدرجياً، سوف يتحوّل نومك إلى تأمل.

الدخول في النوم بوعي

إن لحظة الدخول في النوم هي لحظة اللقاء مع اللاوعي. أنت تدخل في النوم كل يوم، ولكنك لم تقابل اللاوعي حتى الآن. أنت لا ترى النوم ولا تعرف ماهو، وكيف يأتي وكيف تغرق فيه. أنت لا تعرف أي شيء حول هذا الموضوع، مع أنك تخلد إلى النوم كل ليلة وتصحو منه كل صباح، بيد أنك لم تشعر بلحظة قدوم النوم، ولم تشعر بما يحدث. جرّب هذه التجربة وخلال ثلاثة أشهر، فجأة ذات

يوم، سوف تدخل في النوم بوعي.

ارتمِ على سريرك، وأغمضْ عينيك، ثمّ تذكّرْ أن النوم قادم، وأنك تريد أن تبقى مُستيقظاً عندما يأتي النوم. هذه العملية صعبة جداً. لن يحدث الأمر في اليوم الأول، وقد لا يحدث في اليوم الثاني، ولكن إذا حاولتَ بإصرار كلِّ يوم أن تتذكّر دائماً أن النوم قادم، وأنتَ لن تسمح له أن يأتي دون أن تعي قدومه، إذا شعرتَ كيف يغلبك النوم، وما الأمر، عند ذلك سيأتي النوم ذات يوم وستبقى واعياً بعد أن تنام.

في هذه اللحظة بالذات أنت تُدرك لا وعيك. ثمّ جرّد أن تُدرك لا وعيك فلن تنام بعد الآن. سوف تنام مع بقائك مُستيقظاً. سوف يبقى مركزك في حالة وعي، سوف ينام كلُّ ما حولك، ولكن مركزك سيبقى في حال معرفة ووعي.

عندما يبقى المركز في حال معرفة ووعي، تُصبح الأحلام مُستحيلة، وعندما تُصبح أحلام اليقظة أيضاً مُستحيلة. عندها ستنام بمعنى آخر وبشعور مُختلف، وستولد عن هذا اللقاء مع اللاوعي نوعية نوم مُختلفة.

التعامل الصامت مع الوجود

إذا نظرتَ إلى زهرة، فانظر إليها، واشعرْ بجمالها، ولكن لا تستخدم كلمة «جمال» حتى في تفكيرك. انظر إليها، واسمَح لها أن تدخل فيك، ادخل فيها عميقاً، ولكن لا تستخدم الكلمات. اشعرْ بجمال ذلك، ولكن لا تقول: «إنّه جميل»، ولا حتى في تفكيرك! لا تُرجم الشاعر إلى كلمات، ثمّ تدريجياً تستطيع أن تشعر بالزهرة

كشيء جميل دون استخدام الكلمات. حقيقة، إن الأمر ليس صعباً، بل هو أمرٌ طبيعي.

أنت تشعر في البداية ثم تأتي الكلمة، بيد أننا اعتدنا على الكلمات إلى درجة أنه ليس هناك فجوة ولا فاصل. إن الشعور موجود، ولكنك لا تكاد تشعر به حتى تظهر فجأة الكلمة. عليك أن تعود فتجد هذا الفاصل. إشعر بجمال الزهرة دون أن تستخدم الكلمات.

إذا استطعت أن تفصل الكلمات عن المشاعر، يُمكنك فصل المشاعر عن الوجود. عند ذلك تكون الزهرة وتكون أنت وجودان دون أن تسمح للشعور بأن يقف عائقاً بينكما. أنت لا تشعر الآن أن الزهرة جميلة حتى، إسمح للزهرة أن تكون وأن تكون أنت في احتضان عميق، دون أيّ انفعال أو شعور. عند ذلك ستشعر بالجمال دون شعور، سوف تكون جمال الزهرة. لن يكون الأمر شعوراً، بل ستكون أنت الزهرة. هذا الشعور وجودي واستثنائي.