ملاحظة بشأن هذه الترجمة

هذا الكتاب ترجمة آلية للنص الإنجليزي الأصلي، أُنتجت باستخدام أدوات الترجمة الآلية. لم تتم مراجعته أو تدقيقه من قِبل المؤلف أو أي شخص آخر. لذا، قد يحتوي على أخطاء أو معلومات غير دقيقة أو صياغة غير سلسة أو مشاكل في التنسيق. تبقى النسخة الإنجليزية الأصلية هي النسخة المعتمدة.

المزيد من التأملات

آفي سيون ، دكتوراه

© آفي سيون ، 2008-9.

محمية بموجب اتفاقيات حقوق النشر الدولية.
جميع الحقوق محفوظة.
لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب بأي شكل من الأشكال، أو تخزينه في نظام
استرجاع أو نقله، دون إذن صريح من المؤلف الناشر.
باستثناء الاقتباسات الموجزة مع الإشارة إلى المصدر.

نُشر لأول مرة في الفترة 2008-2009.
بقلم آفي سيون في جنيف، سويسرا.

رقم الكتاب المعياري الدولي: 978-1495939488

خلاصة

كتاب "المزيد من التأملات" هو تكملة لعمل المؤلف السابق، " التأملات" . وهو يقترح أساليب عملية إضافية ورؤى نظرية تتعلق بالتأمل والبوذية.

كما يناقش الكتاب بعض القضايا التي غالباً ما يتم تجاهلها والمتعلقة بالبوذية - ولا سيما التاريخية، والوثنية، والمسيانية، والاستيراد إلى الغرب.

هذا الكتاب مقتبس من العمل الأكبر للمؤلف بعنوان **"تأملات منطقية وروحية"** .

محتويات

1. اذهب مباشرة واستمر في السير 5
2. الوعي بالتنفس والفكر 10
3. الوعي الذاتي 15
4. التأمل في الذات 18
5. ملاحظات متنوعة حول التأمل 23
6. الصحة النفسية 35
7. انظر إلى العقل 41
8. الأسس الأربعة والممارسة الأساسية 50
9. تجاوز المعاناة والكارما 56
10. انظر إلى الروح 61
11. نظرية اللاروح في البوذية 67
12. التاريخية البوذية 78
13. حول عبادة الأصنام البوذية 83
14. المسيانية البوذية 91
15. استيعاب البوذية 96
16. الملاحق (2009) 99
17. المكملات الغذائية 110

المراجع 125

1. انطلق مباشرة واستمر في السير

بعد تهيئة بيئة مناسبة للتأمل لتجنب أي تشتيت، اجلس براحة. فور جلوسك، ذكّر نفسك بالهدف من التأمل: فهو التأمل للساعة القادمة (أو المدة التي حددتها) - وليس للأحلام أو التفكير في أمور أخرى، أو للتخيل أو التأمل أو اتخاذ القرارات أو التخطيط أو الحساب. ذكّر نفسك بأن التأمل يتطلب تركيزًا مستمرًا ؛ فهو ليس فرصة لترك ذهنك يتجول بانشغال أو كسل في كل الاتجاهات، أو أن تغفو.

أجد أن هذا العزم المبدئي على مقاومة التوتر الذهني والفتور يوفر الكثير من الوقت، مما يزيد من الوقت المخصص للتأمل الفعلي. إذا عزمت على ذلك منذ البداية، فسيكون من السهل نسبياً الاستمرار عليه.

والآن، انتقل مباشرةً إلى حالة التأمل. من حيث المبدأ، لا حاجة للجوء إلى أي حيل للتواصل مع حالة الوعي التي نسعى إليها. إذا مارسنا التأمل بانتظام، والتزمنا به في حياتنا اليومية، فبمجرد جلوسنا نستطيع إعادة الاتصال بمستوى الوعي الأعلى الذي بلغناه سابقًا. عندها، يقتصر التأمل ببساطة على الحفاظ على هذه النظرة للأمور لأطول فترة ممكنة. من الصعب جدًا وصف التجربة المشار إليها هنا بالكلمات؛ ستدركها عندما تختبرها.

مع ذلك، إذا بدأ تركيزك يتشتت ويفقد طاقته، أو شعرت بأي قلق أو إرهاق ذهني أو جسدي، فعليك لفترة من الوقت استخدام أسلوب مناسب لإعادة تركيز انتباهك.

بالتأكيد لا تتخذ من هذه الصعوبات ذريعةً لتأجيل التأمل أو التوقف عنه، بل ذكّر نفسك بأنها دليل على مدى حاجتك للتأمل. ضاعف جهودك واستمر في المحاولة.

إذا كان ذهنك شاردًا بصريًا في الغالب، فحاول تركيزه على شيء مرئي (ذهنيًا أو ماديًا). إذا كان ذهنك منغمسًا في أفكار لفظية، فحاول ترديد بعض الترانيم (ذهنيًا أو شفهيًا). إذا كان جسمك يميل إلى التململ، فأرح وعيك في جسدك، وشعر بانزعاجه أو ألمه بانتباه أكبر (دون محاولة تخفيفه). بدلاً من ذلك، في جميع هذه الحالات، جرب وسائل أكثر عمومية، مثل التركيز على تنفسك أو على الشاكرات (مراكز الطاقة) على طول جهازك العصبي المركزي.

استخدم حكمتك لإيجاد أفضل الوسائل لإعادة وعيك إلى أعلى مستوياته. جرّب حسب الحاجة، ولكن ثابر في هذه التجارب، ولا تنتقل بتسرع من تقنية إلى أخرى. تذكر أن التقنيات وسائل وليست غايات في حد ذاتها. إذا حدقت في شمعة، أو رددت "أوم" بعمق، أو راقبت تنفسك في أنفك وبطنك، فإن الظاهرة التي تركز عليها ليست ذات أهمية كبيرة في حد ذاتها . إنها مجرد وسيلة لتجنب المشتتات والتركيز على هدفك الحقيقي من التأمل، وهو حالة التأمل نفسها.

إذا حدّقتُ بتأمل في جدار أو ركّزتُ على صوت، فليس ذلك لأني أتوقع أن أجد "الحقيقة" في ذلك الشيء المادي أو الذهني. فهذه الأشياء الملموسة ليست في حد ذاتها مفتاح الحقيقة المنشودة في التأمل. بل ما يحدث بعد المثابرة على هذا الجهد لبعض الوقت هو ظهور نمط آخر من الوعي، نمط تفقد فيه الأشياء المادية أهميتها المعتادة. تصبح تجاربنا الملموسة غير ذات صلة، وينصبّ التركيز بدلاً من ذلك على الوعي نفسه. إنه وعي واسع وعميق، هادئ وآمن. يتلاشى الذات ويستمر العالم في التدفق.

تأمل بجدية في فكرة أن جميع الأشياء الذهنية والمادية أشبه بالحلم أو السراب - إسقاط للصور والأصوات والأحاسيس الأخرى في المكان والزمان. الحقيقة هي ما يكمن وراءها، وهذه الأوهام بمثابة حجاب يحجبها. الأمر أشبه بارتداء نظارات شفافة، تنعكس فيها الصور بصريًا (أو تُعرض إلكترونيًا)؛ تستحوذ هذه الصور على اهتمامك وتشتت انتباهك عن رؤية ما وراءها أو ما بينها. وفقًا لهذا الرأي، فكما تحجب الإسقاطات الذهنية الأشياء المادية، كذلك تحجب الأشياء الذهنية والمادية الحقيقة المطلقة.

يكمن جوهر التأمل في تعلم كيفية النظر عبر ذلك الستار المُحجب؛ فمع مرور الوقت، يصبح أكثر شفافية، فنتمكن من الرؤية من خلاله. هذا التأمل هو مجرد انتباه، وتجنب الانبهار الكامل بالمظاهر، مع إدراك أن الظاهر قد يُخفي أكثر مما يُظهر. سواء كنا جالسين أو متحركين، نبقى واعين، باحثين عن أي دليل يُشير إلى ما تُخفيه وتُظهره التجارب حقًا.[1]

هناك طريقة أخرى للتعبير عما أشير إليه هنا بـ"الذهاب مباشرةً" وهي استخدام استعارة الحصان والعربة. قال معلم الزن نانغاكو لباسو: "عندما لا تسير العربة، فأيهما تضرب، العربة أم الحصان؟" [2]إن التشبث إلى ما لا نهاية بالأحاسيس أو الإدراكات الجسدية، أو بالتجارب العاطفية أو الذهنية، يشبه ضرب العربة. بل اضرب الحصان - من خلال التناغم مع وعيك الحدسي. هذا يقودك مباشرةً إلى جوهر التأمل، الذي تُصبح فيه جميع التجارب الظاهرية مجرد عرض جانبي.

انسَ الماضي، انسَ المستقبل، بل انسَ حتى الحاضر [3]. ستشعر بفراغٍ داخلي. ثم حافظ على هذا الإدراك. لا يعني الحفاظ التشبث بنظرة مثالية للأشياء أو التجارب، بل يعني ضخّ الطاقة لتجديد جهد التأمل في كل لحظة، سعياً وراء وعيٍ متزايد. حافظ على السبب، لا على النتيجة، فالنتيجة قد تختلف.

---

[1] بمصطلحات كانطية، نبحث عن الشيء الموجود وراء أو فوق أو تحت الشيء الظاهري.

[2] انظر Suzuki .S، ص 81.

[3] تُردد هذه النصيحة التأملية صدى النصيحة العامة الواردة في الداماباداً، البيت 348: "اترك الماضي وراءك، واترك المستقبل وراءك، واترك الحاضر وراءك". انظر أيضًا بوديدهارما (ص 75): "لكن الحكماء لا يُفكرون في الماضي، ولا يُشغلون أنفسهم بالمستقبل، ولا يتمسكون بالحاضر". ويقتبس باراماناندا (ص 151) مقطعًا من أودانا في سياق مماثل، يحثنا فيه على عدم "إضافة" أي شيء إلى تجربتنا؛ ففي اللحظة التي نُطلق فيها على اللحظة الراهنة اسم "اللحظة الراهنة" (أو حتى نُصدر عليها حكمًا بذلك دون كلام)، فإننا نضيف إليها.

2. الوعي بالتنفس والفكر

التأمل هو بذل جهد متواصل لزيادة الوعي ، أو على الأقل منعه من التناقص عن مستوى معين؛ وهذا ما يُعرّف **التأمل** . ويختلف هذا عن **التفكر** ، الذي هو وعي ثابت، غير مُرهَق، ومستقر (أو وعي متزايد، مقارنةً بحالة سابقة). التفكر هو غاية التأمل. في مرحلة ما، يتحول التأمل (جهد الوعي) إلى تفكر (وعي غير مُرهَق).

هناك العديد من الطرق والوسائل للتأمل، والتي يمكن ذكر اثنتين منها هنا.

في تأمل **الوعي بالتنفس** ، نبذل جهدًا لمراقبة دخول وخروج النفس من الجسم بصبر، دون التدخل في سرعته أو مساره. بهدوء وتركيز، ركز انتباهك على المستقبلات الحسية داخل فتحتي أنفك (التي تبقى ثابتة بالنسبة لحركة التنفس)؛ واستمر في هذا الانتباه لفترة طويلة. في الوقت نفسه، انتبه (ولو بشكل سطحي) لارتفاع وانخفاض بطنك مع كل شهيق وزفير.

عِشْ تجربة كل نفس على حدة. لا يمكنك تحقيق الوعي بالتنفس بطريقة آلية، بمجرد أن تقرر مراقبة تنفسك لبضع أنفاس. لا يمكنك ببساطة البدء بممارسة الوعي بالتنفس - أو أي نوع آخر من التأمل - وتتوقع أن يستمر من تلقاء نفسه. في هذه الحالة، سيتشتت انتباهك تلقائيًا عند أول فرصة. الوعي ليس أمرًا تلقائيًا، بل يتطلب جهدًا.

لذا، للحفاظ على تركيزك على التنفس، ركّز على نفس واحد في كل مرة. عند انتهاء الشهيق والزفير الأولين، تذكّر أن تتخذ قرارًا جديدًا وتبذل جهدًا لمتابعة مسار النفس التالي بانتباه، وهكذا دواليك - خطوة بخطوة. ينطبق هذا المبدأ على جميع أنواع التأمل (مثل تأمل المشي أو الخط العربي). حتى عندما يصل المرء إلى مستوى التأمل الحر في تنفسه، شاعرًا بالفراغ الداخلي، عليه أن يبقى مركزًا ولا يعتبر الأمور مسلمة.

كما قال معلم الزن دوجن: "لا يستبق النفس الداخل النفس الخارج" [4]. تبقى واعيًا للأشياء كما هي، بوتيرتها الخاصة. [5]يجب التمييز بين هذه الإرادة العقلية (أو بتعبير أدق، الإرادة الروحية) وبين جهد التحكم في التنفس، الذي يتطلب إرادة جسدية (على عضلات الأنف، أو الحجاب الحاجز، أو غير ذلك). وهي أقرب إلى "حضور الذهن" (أو بتعبير أدق: حضور الروح، أو الحضور الروحي) المستخدم في التاي تشي أو اليوغا [6].

إذا كان تنفسك غير منتظم (سواء كان متقطعًا أو غير منتظم أو مزعجًا بأي شكل من الأشكال)، فإن أبسط طريقة لتهدئته هي الانتظار بصبر حتى ينتظم من تلقاء نفسه (كما سيحدث حتمًا في النهاية). إذا أدى هذا الانتظار إلى نسيانك مراقبة تنفسك، فلا بأس - عندما تدرك فقدان انتباهك، ما عليك سوى العودة إلى التركيز على تنفسك. إذا لم يكن لديك الصبر للانتظار ولكنك ترغب في فعل شيء حيال ذلك، فقم بعدّ الأنفاس أثناء حدوثها (مهما كانت سرعتها وشكلها). ولكن تخلَّ عن الكلام في أسرع وقت ممكن، لأنه في النهاية يُعيق التقدم.

في تأمل **الوعي الفكري** ، نبذل جهدًا لمراقبة أفكارنا وهي تتدفق وتتلاشى. وهذا في جوهره فعل روحي، وإرادةٌ للانتباه، وهو ما يختلف عن جهد التحكم الفكري، الذي ينطوي على توجيه الأفكار نحو مسار معين، أو إيقافها. يتطلب الأمر

---

[4] دوجين، ص. 234.

[5] الإرادة (أو العزم) هي وظيفة من وظائف الذات؛ مصدرها أو أصلها ليس "العقل" العامي (أي المجال الظاهري للذكريات والتخيلات والأفكار والتوقعات والأحلام) بل الروح (أي الروح - مجال غير ظاهري للنفس).

[6] في التاي تشي واليوغا، تكون الحركات بطيئة للغاية، مما يتيح لنا الوقت الكافي لمتابعتها بتفاصيل دقيقة ذهنياً. ومن الأفضل أن يكون التنفس لطيفاً بنفس القدر، لتسهيل إدراكه. وبالمثل، عند ترديد المانترا، يُنصح بنطقها ببطء (مثلاً شهيق وزفير لكل مقطع).

الكثير من الممارسة للوصول إلى مرحلة الاسترخاء ومراقبة تدفق الأفكار دون الانجراف معها أو الانجراف وراءها؛ ولكن، على الرغم من أن الدماغ يبدو مُبرمجًا على عرقلة ذلك، فإن هذا الانفصال ممكن بالفعل.

يُسهّل الوعي بالجسد والتنفس والمحيط إدراك الأفكار. عندما تتسارع الأفكار، يُمكن السيطرة عليها بسهولة أكبر بزيادة الوعي باللحظة الحاضرة. يكون المفكر شارد الذهن، غافلاً عن وجوده المادي ومحيطه: أعده إلى الواقع. إذا كانت الأفكار طاغية، فاطلب منها مساحة صغيرة في ركن من عقلك - مكان لمراقبة الأفكار. ثم وسّع هذا الركن ببطء.

ليس من الصواب القول بأن على المرء أن يجلس مكتوف الأيدي ويراقب أفكاره كما يراقب أنفاسه. فالتنفس لا يُتوقع أن يتوقف (بل أن يهدأ فقط)، بينما ينبغي للأفكار أن تتوقف في نهاية المطاف. لذا، لا بد من استخدام قدر من ضبط الأفكار، مع تجنب استخدام القوة المفرطة. ومن المفارقات أن ضبط الأفكار الحقيقي غير ممكن دون وعي بها؛ فلا يمكنك التأثير بدقة على ما لا تدركه تمامًا. أي أن النجاح في ضبط دقيق للأفكار يتطلب انتباهًا متناسبًا. لذلك، فإن التأمل في الأفكار هو مزيج بارع من الوعي والتحكم، بتتابع محسوب، حتى يصل كل من الوعي والتحكم إلى ذروتهما.

في تلك المرحلة، يصبح من الممكن ليس فقط إيقاف التفكير فورًا بفعل إرادة، بل الحفاظ على هذا الإيقاف لفترة طويلة. وفي نهاية المطاف، يصبح حتى فعل الإرادة هذا غير ضروري أو لا شعوري، لأننا نصل إلى حالة من السكينة والهدوء الداخلي. هذه ليست الغاية النهائية للتأمل، بل مجرد مرحلة وسيطة. حتى الآن، كانت الأفكار تشتت الانتباه عن التأمل العميق؛ أما الآن، فيصبح من الممكن التأمل في الذات غير الظاهرية وعلاقتها بالتجربة الظاهرية بدقة أكبر.

3. الوعي الذاتي

إن فكرة الوحدة الفلسفية مفيدة للتأمل. فعندما يقترح الفيلسوف أن المادة والعقل والروح يجب أن تكون في نهاية المطاف واحدة، فإنه يفعل ذلك لأن هذه النظرية تبدو نتيجة منطقية من جميع معطيات التجربة والفكر. أما بالنسبة لمن يمارس التأمل، فإن لهذه الفكرة غاية عملية أكثر: فهي تُعلمه أن جميع الفروقات الشائعة غير ضرورية في نهاية المطاف للتأمل، حتى العوائق المصطنعة التي تحول دونه، لأنها تُخلّ بالسكينة الطبيعية للنفس، أي أنها عديمة الجدوى النفسية ومُرهِقة.

في الحقيقة، من الأدق القول إن التمييز بين الروح والعقل والجسد ذو قيمة نفسية في البداية، إذ يسمح لنا بالتركيز على الروح غير الظاهرة وحدها، مع اعتبار ظواهر الجسد والعقل مجرد عوامل تشتيت بالنسبة لموضوع التأمل. وبمجرد إتقان هذا المستوى، والتمكن من استشعار الذات بقوة وسط أحداث العقل والجسد، يصبح من الحكمة تجاوز كل هذا الفصل، والنظر إلى الوعي الذاتي كعامل تشتيت أيضاً.

يمكننا التمييز بين أربعة حواس أو مستويات أو أنواع من "الوعي الذاتي" في سياق التطور الروحي:

a. أدنى مستويات الوعي الذاتي هو وعي النرجسي. يركز هذا الشخص على جوانب جسده وعقله، وحياته وتاريخه، وما إلى ذلك، سواء أكانت مُرضية

أم مُزعجة، مُخلطًا بين مفهوم "الأنا" هذا وذاته الحقيقية. إنه نوع من الانغماس الأناني المُفرط في الذات، خالٍ من أي تفكير أو تأمل، وجودٌ لا واعٍ وغير واعٍ.

b. عند بلوغ مستوى أعلى من الوعي الذاتي، يبدأ المرء بالنظر إلى المستوى السابق بشيء من النقد. هنا، يدرك أن سلوكه حتى الآن كان أحمق وغير لائق، فيبذل جهداً لتحسينه وتصحيحه. هذه بداية الوعي الروحي، الذي يتجه نحو فهم أعمق وأكثر شمولاً لذاته.

c. في مرحلة لاحقة، يدرك المرء الفرق بين: الروح غير الظاهرة من جهة، ومركب الجسد والعقل الظاهر من جهة أخرى. ومع تطور هذا الإدراك، وانفصال المرء تدريجيًا عن الجسد والعقل، وارتباطه بالروح أكثر فأكثر، تتغير منظومة قيمه وأنماط سلوكه جذريًا.

d. لكن حتى هذا التطور الأخير ليس نهائيًا، لأن الروح التي يتوحد معها المرء هناك هي الروح الفردية، بينما عليه في نهاية المطاف أن يدرك الروح الكونية؛ أو كما يفضل البعض تسميتها، الروح غير الفردية. ورغم أن الروح الفردية تُدرك بالفعل على أنها غير ظاهرة، إلا أنها لا تزال محدودة النطاق؛ ولا يبلغ المرء الوعي الذاتي الحقيقي إلا بتجاوز هذه الحدود.

بالنسبة للموحدين، تتوافق هذه المرحلة الأخيرة مع الوعي الكامل بالله؛ أما بالنسبة للبوذيين، فهي تعني التنوير، أي إدراك عقل بوذا أو الفراغ. وهكذا، يتقدم التأمل من خلال توسيع الوعي واستيعابه، متجهاً تدريجياً نحو وعي شامل وفهم عميق للذات.

يمكن النظر إلى مشكلة التماهي مع الذات الحقيقية، إلى حد ما، على أنها مشكلة لغوية. فعندما تشعر بوخزات الجوع، لا تفكر "أنا جائع"، بل فكر "جسدي يُشعِرني بوخزات الجوع"؛ أو عندما تشعر بعاطفة ما، لا تفكر "أنا حزين (أو سعيد)"، بل فكر "عقلي يُظهر موجات من الحزن (أو السعادة)". وبالمثل، في ظروف مماثلة، استخدم اللغة بدقة، أو على الأقل كن على دراية جزئية بالوصف الأكثر دقة للتجربة. تجنب العادات السيئة، ولا تخلط بين الاختصارات اللغوية والصياغات الظاهراتية.

4. التأمل في الذات

لماذا (كما يتضح في سياق التأمل) يصعب تحقيق الصمت والسكون الداخلي والخارجي؟ لأننا من خلال تخيلنا لظواهر بصرية أو سمعية (مثل أحلام اليقظة أو ترنيم لحن)، أو انغماسنا في المشاعر (مثل الفرح والحزن، أو الأحاسيس الجسدية)، أو قصدنا لأفكار غير ظاهرية (بما في ذلك المواقف، والقرارات، والميول والنفور، وغيرها من أوضاع الإرادة)، أو التفكير بأفكار لفظية (ذهنياً أو بصوت عالٍ)، أو الانخراط في مختلف الأفعال الجسدية (سعياً وراء الأحاسيس أو غيرها من أسباب الأحداث العقلية) – فإننا ننتج العقل باستمرار .

يمكن اعتبار هذا الإنتاج القهري للمحتوى الذهني الوسيلة الرئيسية التي نخلق بها ونديم ذواتنا (أو ذواتنا الزائفة). فبدون هذا المحتوى الذهني، تختفي الذات فعلياً، تاركةً وراءها فراغاً هائلاً. أي أن التوقف ولو للحظة عن هذا الإنتاج الذهني، والوصول إلى الصمت والسكون، هو بمثابة اتصال بالذات الحقيقية الكامنة [7]التي نسعى إليها في التأمل.

إنّ كلّ ما يدور في أذهاننا من ثرثرة وقلق داخلي وخارجي، من هذا المنظور، ليس إلا ذريعةً للحصول على الراحة والأمان (الوهميين) اللذين يوفرهما امتلاك "ذات" أكثر جوهرية، والحفاظ عليهما. إنّ هشاشة الذات الحقيقية وصعوبة

---

[7] يُشير البوذيون إلى هذا غالبًا باسم اللاذات، أو بشكلٍ أكثر تناقضًا باسم الذات غير الموجودة. لكن من الأدق وصفه بالذات غير الظاهرية، لتمييزه عن الذات الظاهرية (الذات بمعنى الأنا).

إدراكها تبدو لنا مخيفةً بعض الشيء، ولذا نبذل قصارى جهدنا في محاولة إنتاج تعبير أو بديل أكثر جوهريةً ووضوحاً.

إن التأمل في الذات (الحقيقية) هو جرأة على المغامرة في الفضاء الداخلي الخالي من الأنا. إنها مغامرة السفر إلى الفضاء الداخلي، وربما تكون أكثر صعوبة من السفر إلى الفضاء الخارجي.

بدلاً من تجاهل الذات لأسباب أيديولوجية (كما يفعل البعض رغبةً في الظهور بمظهر عميق أو عصري)، من المهم التأمل في الذات. ويتمثل هذا التأمل في ملاحظة كيف ننظر فعلاً إلى أنفسنا.

إن إحساس "الأنا" أو "الذات" هو في المقام الأول إحساس فيزيولوجي، يتألف من الأحاسيس الداخلية والخارجية التي أشعر بها تجاه جسدي، بما في ذلك اللمس والروائح والمذاقات والأصوات والمناظر. في البداية، أربط نفسي ببساطة بهذه الأحاسيس. لا أعتبرها أشياءً نسبيةً إلى ذات مركزية أوسع؛ إنها ببساطة أنا . لا أستطيع في البداية أن أتصور نفسي كشخص آخر غير الشخص المرتبط بهذا الجسد، وهذا الوجه، وهذا الصوت، وهذه الحركة، وما إلى ذلك. فقط في مرحلة لاحقة، ومن خلال التأمل الفكري، أستطيع رفض تلك النظرة الغريزية باعتبارها قاصرة. قد أجادل، على سبيل المثال، بأن الشخص قد يفقد ذراعًا أو ساقًا، ومع ذلك يبقى هو نفسه.

قد أبحث حينها عن ذاتي في جوانب نفسية أعمق من تجربتي. يُولي معظمنا أهمية بالغة لمشاعرنا وتقييماتنا؛ إذ نشعر أنها تعبيرات صادقة عن ذواتنا الحقيقية. رغباتنا ومخاوفنا، أفراحنا وغضبنا، وما إلى ذلك، كلها تبدو وكأنها تصفنا بدقة. مع ذلك، ومع مرورنا بتجارب الحياة، قد نُدرك أن كل هذه التعبيرات عن الذات ليست ضرورية؛ فقد تتغير مشاعرنا ورغباتنا وعواطفنا، ومع ذلك نظل نعتبر أنفسنا الشخص نفسه بطريقة أو بأخرى.

قد نسعى حينها إلى تحديد هويتنا بدقة أكبر فيما يتعلق بإدراكاتنا وإرادتنا. يُقصد بالإدراك العلاقة التي تربطنا بالأشياء الظاهرة، بغض النظر عن حالتها أو طبيعتها. أما الإرادة، فتُقصد بها القوة التي نتحكم بها ظاهريًا في أفعالنا الجسدية (كتحريك الذراعين والساقين، وتعبيرات الوجه، وما إلى ذلك) وأفعالنا العقلية

(كالتخيلات والأفكار والتقييمات). ولكن حتى هنا، إذا تأملنا فلسفيًا، سرعان ما ندرك أنه على الرغم من أن هذه الأفعال قد تكون تعبيرًا عن ذات أعمق، إلا أنه لا يمكن مساواتها بها، لأنها تختلف اختلافًا ملحوظًا في توجهها ومضمونها.

لذا، لا بد أن يكون الذات الفعّالة شيئًا أكثر تجريدًا. لكن هذا التجريد لا يمكن أن يكون مفهومًا، **لأن المفهوم لا يكفي لتفسير كيف أعرف أنني فاعل أفعال معينة في وقت محدد - فالمفهوم لا يُعرّفني إلا كفاعل عرضي لأنواع معينة من الأفعال** . لذلك، يجب افتراض هذا التجريد والاعتراف به كشيء غير ظاهري يُختبر مباشرةً. ومن هنا، تبرز فكرة الإدراك أو الحدس الذاتي.

بمجرد فهم هذه الفكرة فلسفيًا، كما هو موضح هنا، يمكن للمرء، ببذل جهد من الانتباه، أن يصبح أكثر وعيًا بحدسه الحقيقي تجاه ذاته. هذه الحدوس حاضرة عمومًا في الوعي اليومي، ولكن نظرًا لدقتها الشديدة، فإنها تتطلب انتباهًا خاصًا. وأفضل طريقة لتعلم ملاحظة التركيز الدقيق للذات هي أثناء التأمل الجلوس، عندما يكون المرء في أقصى درجات الهدوء والتأمل.

لاحظ جيدًا هنا: معرفتنا بالذات مباشرة وتجريبية؛ فالتحليل الفلسفي لا يُسهم إلا في استبعاد الآراء غير المناسبة أو المتناقضة حول الذات، والتي تُعيق حدسنا الإيجابي عنها. إننا ننكر فكريًا ما لا يمكن منطقيًا أن يكون الذات، وذلك لفتح المجال أمام تمييز دقيق للذات.

بعد ذلك، وبالتأمل في الذات بدقة أكبر، سيتعرف المرء عليها في البداية باعتبارها موضوع المعارف وفاعل الإرادات (بما في ذلك التقييمات)؛ وهذه هي الذات الفردية. وفي مرحلة أعلى أو أعمق، إذا واظب المرء على التأمل وغيره من الفضائل، فقد يدرك الذات الكونية ويتأملها (أو هكذا تعلمنا العديد من التقاليد).

بناءً على الأفكار السابقة، أوصي بما يلي كتأمل فعال في الذات [8]:

وجّه نظرك إلى نفسك؛ سواء كانت عيناك مفتوحتين أو مغمضتين.

[8] هذا التمرين مشابه في تأثيره لـ "الوجه الأصلي" في لغز الكوان .

أي شيء خارق للطبيعة تراه أو تسمعه أو تشعر به أو تشعر به ليس أنت.

فكر، دون كلمات: "هذا ليس أنا"؛ تجاوز الأمر.

ماذا تبقى؟ انظر بنفسك. هل تجد شيئاً؟

يمكن وصف هذا التأمل بأنه "أسلوب البقايا". وهو يقوم على استبعاد التجارب الحسية أو الذهنية التي لا يمكن ربطها بالذات (لأنها غير ظاهرة)؛ فلا يتبقى لنا سوى التجربة الحدسية لها. وتزيد ممارسة هذه التقنية من حساسية المرء للإدراك، إذ تعلمنا أن نكون واعين بشيء موجود فينا دائمًا، لكننا عادةً ما نتجاهله لأننا محجوبون عنه بالمدركات الظاهرية الأكثر وضوحًا.

5. ملاحظات متنوعة حول التأمل

الانتباه والقصد . يمكن القول إن للإدراك جانبين: الانتباه ، وهو الجانب التجريبي الاستقبالي؛ والقصد ، وهو الجانب العقلاني الفعال. وهكذا، فإن الإدراك والحدس يندرجان تحت الانتباه، بينما يُعدّ التصور والفرضية والجدال والتقييم من العمليات القصديّة. يتطلب كلا هذين الفعلين الإدراكيين جهدًا، أي قدرًا من الإرادة من جانب المُدرِك (الذات)؛ لكن الإرادة المعنية تختلف في كل حالة.

إنّ جهد الانتباه ذو شقين: جهدٌ للتركيز الذهني على موضوعٍ أو مواضيع معينة، وجهدٌ لتجنب التشتت بأشياء أو أغراض أخرى. لذا، ينطوي هذا الجهد على جانب إيجابي وآخر سلبي؛ فالفاعل (الذات) في حالة توتر: يدفع في اتجاه ويجذب في الاتجاه المعاكس. وبالمثل، فإنّ جهد النية أكثر تعقيدًا، إذ يشمل إسقاطاتٍ ذهنيةً متنوعةً وعملياتٍ ذهنيةً متعددةً، وأفعالًا إراديةً وتقييميةً شتى.

يميل التأمل نحو الإدراك الخالص، أي الإدراك دون إرادة. وهذا يعني أنه عندما نتأمل، نقلل تدريجيًا من النية ونختار التركيز؛ بل إن تركيزنا يصبح تدريجيًا تلقائيًا، أي أننا نستقر فيه كما لو كان حالة طبيعية. في تلك المرحلة، لا يوجد تناقض بين الإدراك والإرادة، ونصبح مراقبين هادئين. وهذا ما يُسمى بالتأمل العميق.

في سياق التأمل، كل شيء ليس سوى جزء من المشهد. قد تشعر بألم في مكان ما، أو قد يزعجك بعض التسرع، أو قد تهاجمك أفكار كثيرة، لكنك تبقى غير متأثر. أنت لا تتشبث بالأحاسيس أو المشاعر أو التخيلات أو الأفكار العابرة. أنت تتجاوز كل هذه الظواهر، وتركز على اللحظة الحاضرة. تبقى واعياً ومدركاً، وتُعظّم هذا اليقظة والوعي.

جوهر التأمل هو حضور الذهن، أو بتعبير أدق، حضور الروح . أي أن التأمل هو توليد الوعي الذاتي؛ هو إدراك الذات - التواجد الكامل كروح (نفس)، أثناء الجلوس أو الحركة. هذا لا يعني التصرف بوعي مصطنع (بشكل مصطنع أو غير متقن)، بل هو نقيض التصرف بلا وعي، أي القيام بالأمور دون تركيز أو انتباه.

طبيعة العقل . وُصفت إحدى نتائج التأمل (باستخدام المصطلحات البوذية) بأنها معرفة أو استنارة "طبيعة العقل". ويبدو أن هذه العبارة المبهمة نوعًا ما تعني: "ما هو العقل حقًا".

وهكذا، فإن التنوير هو أو يأتي من خلال الوعي الواضح بالعقل أو العقلية على حقيقتها كما هي في طبيعتها ، أي طبيعتها الأساسية بغض النظر عن التغييرات التي تحدث؛ أو أنه يتكون من استعادة الحالة الطبيعية للعقل، أي الوضع الروحي أو الحالة التي يكون فيها الوعي كاملاً ومثالياً دون عناء.[9]

يُوصَف الوعي الفائق المعنيّ أيضًا بأنه "أساس الوعي" أو "الوعي الخالص". ويُقصد بذلك أنه حاضر دائمًا في خلفية أو أساس كل وعي عادي، ولكن يجب أن نكون على قدر كافٍ من اليقظة لملاحظته. لذا، فإن التأمل هو جهدٌ لإيقاظ الوعي لما هو موجود بالفعل، وليس محاولةً لخلق شيء غائب.

علاوة على ذلك، يُقال إن هذه النظرة "غير ثنائية". وكما هو مستخدم في البوذية، يبدو أن مصطلح "ثنائي" يشير إلى ميلنا للتذبذب بين الصواب والخطأ. يقول البعض: "هو كذلك"، بينما يجادل آخرون: "ليس كذلك"؛ اليوم أفكر: "هو

---

[9] يؤكد المعلمون أن هذه التجربة "ليست مميزة". فالعقل المستنير هو عقل عادي والعكس صحيح؛ ولا ينبغي النظر إليهما بشكل ثنائي.

كذلك"، وغدًا قد أفكر: "ليس كذلك". يبدو أن هذا النوع من اتخاذ القرارات المرهق يهدف إلى اكتشاف الحقيقة، أي الواقع، ولكنه في الحقيقة (بحسب البوذيين) يصرفنا عما هو واضح أمام أعيننا.

يُقدَّم تفسير آخر للوحدة الوجودية بالرجوع إلى الذات والموضوع في الوعي. عادةً، نميز بين هذه الجوانب الثلاثة لأي حدث ظاهري؛ ولكن في حالة التنوير، كما يُقال، يختفي هذا التمييز، ويبدو الوجود كله وكأنه شيء واحد. الذات (أي ما يُجرَّب)، والموضوع (أي ما يُجرَّب)، والوعي الذي يربط بينهما، يندمجون معًا في واحد فريد. وهكذا، غالبًا ما يُوصف التأمل بأنه سبيل للتحرر من التفكير الثنائي.

الذات والموضوع ككيان واحد. في الواقع، لقد اختبرتُ شيئًا قريبًا من هذا التوحيد بين الذات والموضوع في التأمل. ما يختبره المرء ليس تحوّل الذات إلى موضوع أو العكس - ليس معادلة لأشياء منفصلة، كما قد يوحي التعبير - بل هو بالأحرى انطباع بأن مجال وعي المرء بأكمله (في تلك اللحظة، "هنا والآن") هو حدث واحد متصل. في هذا المجال الواحد، تُختبر أحاسيس الجسد (وهي مكونات قوية لإحساس المرء بذاته المنفصلة) كأشياء، تمامًا كأي مشهد أو صوت يسمعه المرء حاليًا. في الوقت نفسه، يُختبر كل شيء في مجال الوعي هذا على أنه جزء لا يتجزأ من وعي المرء به، بما في ذلك "الذات" (التي لا مكان محدد لها في هذا السياق).

من الواضح أنه في مثل هذه الحالة من الوعي، يصبح مفهوم الذات أكثر تشتتًا، أو قد يختفي أو حتى يُنسى. لم نعد نشعر بالارتباط القوي المعتاد بالأحاسيس الجسدية والانطباعات الذهنية؛ إذ تُرى وتُحسّ جميعها كفقاعات صغيرة من التجربة في مجال الوعي الموحد. تظهر جميع الأفكار والهموم والملذات وما شابهها كأحداث عابرة تجذب الانتباه في وحدة التجربة الجوهرية. وهكذا، تفقد مكونات الذات الزائفة المختلفة وزنها، وتُرى الذات الظاهرة على أنها ليست الذات الحقيقية. ما نتمسك به عادةً على أنه ذواتنا يُفهم على أنه ذات وهمية ذات موقع محدد، لا ينبغي الخلط بينها وبين الذات الحقيقية الأكثر شمولًا.

مع وضع هذه التجربة الإيجابية في الاعتبار، يصبح من الأسهل فهم التصريحات التي تبدو متناقضة والتي أدلى بها أساتذة الزن وغيرهم، والتي مفادها أن الذات "موجودة وغير موجودة" أو "ليست موجودة ولا غير موجودة". فالذات الوهمية تُختبر بالفعل في الوعي العادي، ولكن في حالة وعي أعلى، يُنظر إليها على أنها ليست الذات الحقيقية، أي أنها مظهر وهمي. وبالتالي، فهي موجودة وليست موجودة - موجودة ظاهريًا، ولكنها ليست موجودة جوهريًا. وهذا يعني ببساطة أن الذات المُدركة حدسيًا أكثر واقعية من الذات الظاهرية. علاوة على ذلك، لا يمكن القول بشكل صحيح أن الذات الحقيقية موجودة، لأنها لا توجد ككيان فردي محدد، بل بطريقة أكثر انتشارًا تكمن وراء كل الوعي. ومع ذلك، لا يمكن القول إنها غير موجودة، لأنه يوجد بالفعل شيء ما فيها يختبر ويريد ويُقيّم. وبالتالي، فهي ليست موجودة وليست غير موجودة.

ازرع في نفسك شعورًا بالدهشة . في التأمل الجلوس (الزازن أو غيره)، نلتقي بروحنا (أو أنفسنا)، في علاقتها بالعقل (في المراحل الأولى من التأمل، عندما تكون الأفكار والتخيلات حاضرة) ثم بمعزل عنه (عندما يتجاوز العقل حدوده). في التأمل الحركي (مثل تأمل المشي كينهين ، أو التاي تشي، أو اليوغا)، نختبر قدرة الروح على تحريك المادة كما العقل.

ينبغي للمرء أن يتأمل دائمًا في عجائب الوعي والإرادة؛ فهذه القدرات التي نمتلكها، مهما كانت محدودة النطاق، لا ينبغي أن تخيب آمالنا أو تتوقف عن إبهارنا. روحنا ليست منفصلة عن العقل والمادة، بل تتفاعل معهما. بطريقة ما، يُرينا الإدراك بعض الأشياء، بينما تُمكّننا الإرادة من التأثير في بعضها الآخر.

بفضل الإرادة، نمتلك درجة من القوة، ليس فقط على عقولنا، بل أيضاً على أجسادنا. الإرادة هي علاقة سببية بين الروح، من جهة، ومركب العقل والجسد الذي تحركه، من جهة أخرى (مع أننا نصف هذا بشكل عام، وبشكل غير دقيق، بأنه "سيطرة العقل على المادة").

من خلال تنمية شعور بالدهشة تجاه امتلاكنا للوعي والإرادة، نستطيع أن نتعلم تثبيت وتركيز انتباهنا على الوعي وطاقتنا في الإرادة ، وهي الجهود التي تُمثل جوهر كلٍ من التأمل الجلوس والتأمل الحركي. هذه هي الوسائل الأكثر مباشرة لتعميق فهم الذات والسيطرة عليها.

ينبغي لنا أيضًا أن نكون على دراية دائمة بتأثير العقل والمادة على روحنا، أي كيف يمكن لهذين المجالين أن يؤثرا علينا (بشكل مباشر). التأثير يعني إحداث شيء ما، بينما يشير التأثير إلى تجربة أو فكرة حدوث شيء ما. في كلتا الحالتين، توجد علاقة سببية (حتمية)؛ ولكن في التأثير يكون للسبب أثره علينا بشكل مباشر، بينما في التأثير يكون للسبب نفسه أثره علينا بشكل غير مباشر، من خلال إدراكنا له إلى حد ما.

ينبغي لنا أيضاً في هذا السياق أن نلاحظ قدرات الأرواح الفردية المختلفة على التأثير والتأثير على بعضها البعض ، على الأقل من خلال وسيط المادة والعقل (القوة المادية، الخطاب اللفظي، إلخ)، وربما حتى (مع إبقاء العقل منفتحاً على هذه المسألة) بشكل مباشر أكثر، عن طريق التخاطر والتحريك عن بعد.

تأمل بدلًا من التفكير . معظمنا، في معظم الأوقات، يستخدم التفكير كنوع من التسلية الذاتية. نجد صعوبة في تحمل لحظات الفراغ، ونستخدم التفكير كوسيلة لتشتيت انتباهنا وتغذية عقولنا. يعتبر الكثير منا صفاء الذهن مضيعة للوقت، ويشعرون بأنهم ملزمون بإشغال عقولهم بالتفكير. سواء كنا في دورة المياه، أو نقود السيارة، أو ننتظر في طابور، فإننا نبقى منشغلين بالتفكير، غير قادرين على البقاء هادئين في الداخل. وإذا كان هناك آخرون حولنا، فقد نتبادل أطراف الحديث معهم، وكأننا ننخرط في ترفيه جماعي.

بدلاً من استخدام التفكير كوسيلة للتسلية أو لملء الذهن، استخدم التأمل. فالتأمل يُمكن أن يشغلك بنفس القدر من الفائدة، وفي الوقت نفسه يُفيدك. لذا، في حياتك اليومية، مهما كان ما تفعله، حاول أن تعتاد على التأمل: أن تشعر بجسدك بوعي، وأن تراقب تنفسك أو أفكارك، وأن تُردد بتمعن ترنيمة أو مزموراً، وما إلى ذلك.

للتأمل، يجب على المرء أن يتذكر التأمل؛ لذا فإن جهد التذكر هذا أساسي. عندما تجلس للتأمل، ذكّر نفسك دائمًا أنك تجلس للتأمل، ثم استمر في تذكير نفسك بهذه النية عندما تجد ذهنك شاردًا. إذا جلست دون هذا العزم الواعي، فمن المرجح أن يستغرق الأمر وقتًا أطول بكثير قبل أن تبدأ التأمل فعليًا.

ممارسة التأمل حتى بعد النهوض من جلسة التأمل ستُحسّن بشكل كبير من جلسة التأمل التالية، بل إنها هدف رئيسي من أهداف التأمل أثناء الجلوس. وهنا أيضًا، حتى لو كنت قد عزمت على ممارسة التأمل في حياتك اليومية، فلن يتحقق ذلك إذا نسيت عزمك. لذا، ذكّر نفسك بذلك مرارًا وتكرارًا.

التأمل في الإرادة الكامنة. تتحقق معرفة الذات من خلال الملاحظة التأملية ليس فقط لأفكارنا وأفعالنا، بل (بشكل أدق) لإرادتنا الكامنة في الفكر والفعل. الإرادة الكامنة هي إرادة بادئة غير مكتملة. غالبًا ما نكون غافلين عن قيمنا الذاتية، لكن يمكننا اكتشافها بشكل غير مباشر من خلال ملاحظة إرادتنا الكامنة.

على سبيل المثال، أعبر عن رغبتي في فتاة التقيت بها بالتشبث بصورتها في ذهني؛ أو بشكل أقوى، بتخيل نفسي أحيطها بذراعي وأقبلها، وهكذا (متعمقًا تدريجيًا في تخيلات أكثر تفصيلًا). هذه هي الدرجة الأولى من الرغبة - في الفكر. بعد ذلك، قد أختار تحويل هذه الأفكار إلى أفعال. على سبيل المثال، قد أوصل رغبتي للفتاة بالحديث معها ثم أقدم لها قبلة خفيفة، وأراقب ردة فعلها (سواء تراجعت بحزم أو بادلتني القبلة برفق). هذه هي الرغبة في الفعل؛ إنها استكشاف مبدئي قد ينتهي بالتزام كامل بالرغبة.

أثناء التأمل، وفي الحياة بشكل عام، ينبغي على المرء أن يكون متيقظاً لمثل هذه الأنشطة العقلية والجسدية الأقل وضوحاً - وألا يركز بشكل حصري على الأحداث الأكثر وضوحاً.

التأمل كعملية سحرية . لا ينبغي لنا، بدافع الرغبة في تعميم التأمل، أن نغفل جانبه الأخلاقي، أي أنه يُحسّن من الأفراد، ويجعلهم أكثر فضيلة، ويوجههم نحو قيم أسمى. أقصد بذلك بعض التعاليم البوذية السامية، لكنها في الواقع حقيقة أعمّ.

- إن الرغبات المتعددة، والشهوة الجنسية، والشهوة للسلطة، والجشع للمال والممتلكات، والاعتماد على الناس أو على المواد، والعادات السيئة، والوساوس، والهواجس، وجميع أشكال التعلق و"الأنانية" الأخرى تتحول ببطء إلى عدم التعلق والمساعدة غير الأنانية.
- إن الغضب والكراهية، والبرود والعداء، الناجمة عن الإحباط الفعلي أو المحتمل للرغبة، تتلاشى تدريجيًا لتحل محلها السكينة والمحبة والدفء والسلام. فعندما يشعر المرء بالرضا والأمان، لا يشعر أبدًا بالنقص أو الخوف، ولا ينفد صبره أو يغضب.
- الجهل والوهم والحماقة تتحول في نهاية المطاف إلى تنوير وتحرر وحكمة. مصدر الرغبة والإحباط هو جهلٌ جوهري؛ إنه خطأ فادح في بداية وجودنا، نسيء من خلاله فهم طبيعته الحقيقية. فنتعلق حينها بظاهر الأشياء، ونعجز عن إدراك وحدتها العميقة، فنُسحب بالتالي إلى دوامة السامسارا.

التأمل نوع من أنواع الخيمياء، مرجلٌ يتحول فيه النزعة المادية المفرطة إلى نقاء روحي وسمو. وهدفه الأسمى هو إعادتنا إلى النيرفانا التي هي إرثنا الطبيعي.

الشعر في الحركة . في الممارسة الفردية لإحدى حركات التاي تشي، أجد أن من المفيد تبني موقف يشبه موجة الماء المتحركة. أتخيل جسدي كله كموجة من مياه البحر، تتضخم وتتدفق وتنحسر، تتحرك ذهابًا وإيابًا باستمرار في كل الاتجاهات، تلتوي وتدور، معلقة للحظات ثم تنكسر على الصخور عند الشاطئ، تتراجع، وتلتف من اتجاه آخر، وتضرب الصخور مرة أخرى، وهكذا دواليك، بلا نهاية، دون تكرار الحركة نفسها تمامًا، بل تبقى دائمًا قريبة من الصخور،

تحيط بها، تداعبها، وتصقلها. ومع ذلك، يجب أن تكون جميع الحركات بطيئة وواعية للغاية.

عندما أقاتل خصماً حقيقياً (أو عدة خصوم)، لا أتصوره (أو أتصورهم) كصخور، لأن الصخور ثابتة وصلبة للغاية. بل أتصوره كسباح في البحر الذي أنا فيه. أتخيل هذا السباح المتعثر وهو يحاول يائساً البقاء طافياً في بحر التاي تشي الهائج. تتلاطم الأمواج من حوله، تسحبه إلى الأعماق، ثم تقذفه في الهواء، وتقلبه يميناً ويساراً، فلا تترك له فرصة للتنفس أو الراحة، حتى يستسلم في النهاية ويغرق، لحسن الحظ.

إنّ تصوّر الماء المتحرك في هذه الصورة الذاتية قيّمٌ للغاية في تدريبات التاي تشي أو فنون القتال، لأنه يُرسّخ فينا مفاهيم الامتلاء والفراغ، والاستمرارية، والمرونة، والتفاعل، والقوة الحتمية، والتماسك، وغيرها من خصائص التاي تشي المتقن. في بعض الحالات، قد يصبح هذا الماء أكثر هشاشة، فنشعر وكأننا نشبه سحابة دخان – شيءٌ مراوغ، عصيّ على الإدراك.

استخدم معلم التاي تشي يانغ تشنغ فو نفس الصورة عندما كتب: "إذا لم يتم حجب الطاقة الحيوية (تشي)، فإنها تشبه ريح البحر التي تهب الأمواج وتثيرها... الجسم كله بمثابة طاقة حيوية واحدة (تشي)".[10]

يُسهّل الانتظام في ممارسة التأمل الجلوس هذا النهج الشامل في التاي تشي. يجب أن يكون الذهن خالياً من الأفكار المشتتة ليتمكن من تجسيد هذه الصورة المائية؛ ويجب أن يكون قادراً على التركيز المستمر ليُبقي هذه الصورة حاضرة لساعة أو نحوها. يجب أن يكون الجسم في حالة هدوء عميق قبل أن يتمكن من استجماع طاقة موجة متدفقة، تسونامي لا يُقاوم.

علاوة على ذلك، يمنحنا التأمل أقصى قدر من الحساسية لحالات ونوايا الخصم، حتى نتمكن من الحكم على حالته والتنبؤ بتحركاته التالية بشكل صحيح.

---

10 انظر وايل، الصفحات 102-103.

6. الصحة النفسية

كما يُعرَّف مفهوم الصحة البدنية بالرجوع إلى جسم الإنسان، وأعضائه وأجهزته المختلفة، باعتبارها الحالة المثلى ووظائف ذلك الجسم، كذلك الحال بالنسبة للصحة النفسية. فالصحة النفسية هي **الحالة المثلى ووظائف النفس** .

إنّ النفس، موضوع علم النفس، مفهوم واسع النطاق بلا شك. فهي تشمل الجسد إلى حد ما، إذ إنّ حياتنا العقلية ذات طابع نفسي جسدي في معظمها، ولأنّ الجسد هو أساس ما يُسمى بالعقل؛ وعلى وجه الخصوص، تعتمد صحتنا العقلية على سلامة الجهاز العصبي ووظائفه، بما في ذلك الدماغ وأعضاء الحس. وعلى مستوى أقلّ جسدية، تتكوّن النفس من مجالين رئيسيين: الروحي والعقلي (بالمعنى الضيق للكلمة).

أقصد بالمجال الروحي الروح، وبالعقل (بمعناه الضيق) الظواهر العقلية التي تحدث (إن صح التعبير) حول الروح. وهذه الظواهر العقلية هي أشياء أو أحداث محسوسة (بدرجات متفاوتة)، كالأفكار والأحلام والمشاعر. وهي، بالمعنى الدقيق، خارج نطاق الروح. يمكن للروح أن تختبرها وتتحكم بها، لكن وجودها يعتمد أيضاً على الجهاز العصبي؛ بل إنها أحياناً تكون نتاجاً كاملاً للجهاز العصبي.

الروح هي الذات الحقيقية، التي تُشكّل الشخص في داخلنا. قد تكون الروح فاعلة أو منفعلة بالنسبة للظواهر العقلية، وبالنسبة للجوانب الجسدية للنفس (أي الجهاز

العصبي). تمتلك الروح ثلاث ملكات [11]أو قوى واضحة، وهي: الإدراك (الحدسي، والحسّي، والمنطقي، والمفاهيمي)، والإرادة، والتقييم (قيمنا). يُعدّ جوهر الصحة النفسية صحة الروح، مع أن المسألة أوسع من ذلك.

تشير الصحة النفسية أساسًا إلى الأداء السليم للقدرات الثلاث للنفس. وهي تتألف من ثلاثة عناصر، كل منها يقابل إحدى هذه القدرات الثلاث. وترتبط هذه العناصر ارتباطًا وثيقًا، إذ يتطلب كل منها وجود الآخر لكي يعمل. وتتفاوت درجات الصحة النفسية، وتتناسب درجة الصحة النفسية العامة طرديًا مع درجات الصحة في هذه المجالات الثلاثة، ومجموع درجات الصحة فيها.

- تكون القدرة الإدراكية في أوج عطائها عندما تكون مُهيأة ومُدربة جيدًا على فهم العالم المحيط وكيفية التعامل معه. هذا صحيح ومهم بلا شك، لكن جوهر الصحة الإدراكية يكمن في **معرفة الذات.** ويتحقق ذلك من خلال التأمل الذاتي [12]ومراقبة الذات في سياق العمل. فبدون معرفة واضحة وعميقة وشاملة بآليات النفس الداخلية (الدوافع، والرغبات، والمخاوف، والعواطف، والقدرات، إلخ) وسلوكها الخارجي، لا بد أن يشعر المرء بأنه محاصر أو تائه في أرض غريبة.

- كذلك، يجب الحفاظ على ملكة الإرادة لتحقيق أقصى قدر من الكفاءة في التعامل مع الظواهر العقلية والجسدية. لكن جوهر الصحة في هذا السياق هو **ضبط النفس** (بأفضل معانيه، لا بمعنى القمع)، أي اكتساب عادة فعل ما يجب فعله (الطاقة) أو الامتناع عما يجب تجنبه (الضبط). وهذا أساسي

---

11 لا ينبغي أن يُفهم مصطلح "الكلية" على أنه يعني أن الروح تحتوي على كيانات أو أقسام - فهو يشير فقط إلى القدرات على الإدراك والإرادة والتقييم.

12 لاحظ أن مفهوم "التأمل الذاتي" يتسم بتعدد معانيه. فأعمق معانيه هو الوعي الحدسي بالذات (أي الروح)، وبإدراكاتها وإرادتها وتقييماتها. يليه الوعي (إدراكياً وفكرياً) بالظواهر العقلية في ذهن الفرد (بالمعنى الضيق)، أي الذكريات والتخيلات والأفكار اللفظية والمزاج، وما إلى ذلك. أما المستوى الثالث، وهو الأكثر سطحية، فهو الوعي (إدراكياً وفكرياً أيضاً) بالظواهر الجسدية، أي الأحاسيس الجسدية والمشاعر الداخلية، ورؤية الجسد في مختلف الوضعيات والأوضاع، وما شابه. جميع هذه المستويات مهمة، ولكن في الحكم الأخلاقي، يكون للتأمل الذاتي الحدسي التأثير الأكبر.

للثقة بالنفس. فمن الواضح أنه إذا سمح المرء لنفسه بأن يكون تحت رحمة كل نزوة عابرة، أو دافع، أو رغبة، أو هوس، أو إكراه، أو عادة سيئة، فسوف يعاني سريعًا من قلق شديد، لأن أي شيء قد يحدث في أي لحظة. وبدون انضباط، يصبح المرء عدو نفسه اللدود.

- تُستخدم ملكة التقييم استخدامًا صحيحًا عندما تكون قيم المرء، أو بقدر ما تكون، مُؤاتية للحياة، ولمعرفة الذات، وضبط النفس. يُمكن تسمية هذا **بالقيمة الذاتية** (بأفضل معانيها، دون أن يُشير إلى الأنانية أو الغرور). من الواضح أنه إذا كانت قيم المرء مُشوَّهة، أو مُتناقضة، أو لديه ميلٌ إلى الانحراف، وما إلى ذلك، فسوف يقع في حيرةٍ من أمره، ويؤدي في النهاية إلى هلاكه.

باختصار، تتمثل الجوانب الروحية الثلاثة الأهم للصحة النفسية في معرفة الذات، وضبط النفس، وتقدير الذات. وهي روحية لأنها تتعلق بالنفس (أو الروح أو الذات)، جوهر النفس أو الوجود العقلي. فعندما يُعتنى بذات المعرفة، ومصدر الإرادات، ومُقَيِّم القيم، تكون سليمة، ويتبع ذلك ما عدا ذلك. أما إذا أُهملت ملكات الذات، فيحدث العكس. ومن هنا يمكننا الحديث عن الصحة الروحية، أو في الحالة المعاكسة، عن النفس المريضة.

هذا جانب من جوانب الصحة النفسية، بل هو الجانب الأكثر حميمية فيها. بالطبع، لا تقتصر الصحة النفسية على كيفية اهتمامنا بأرواحنا فحسب، بل تشمل جميع جوانب الحياة والمهارات اللازمة للبقاء. نحتاج إلى تحسين قدراتنا المعرفية العامة، على سبيل المثال من خلال دراسة المنطق الاستقرائي والاستنتاجي، واليقظة الذهنية، والاعتدال في تناول الكحول، وما إلى ذلك. كما تتحسن قدراتنا على العمل من خلال التحكم في نظامنا الغذائي وحياتنا الجنسية، والحفاظ على لياقتنا البدنية، وغير ذلك.

باختصار، ودون الخوض في التفاصيل، ترتبط الصحة النفسية بمجموعة واسعة من أنماط السلوك الداخلية والخارجية. ولذلك، فهي وثيقة الصلة بما نسميه الأخلاق، أي دراسة ما يُسهم في الحياة. فالشخص الذي يُنمّي صحته النفسية ينال التوازن الداخلي واحترام الذات كمكافأة، ويحقق السعادة، أو على الأقل الرضا

الأساسي. بينما يُحكم على الشخص الآخر بالصراع الداخلي واحتقار الذات، وينتهي به الأمر إلى معاناة شديدة.

علاوة على ذلك، ورغم أن المهمة الأساسية للصحة النفسية تتعلق بالذات، إلا أنها تؤثر بشكل كبير على العلاقات الاجتماعية. بمعنى آخر، سيعامل الشخص السليم نفسياً الآخرين باحترام وتقدير، لأن هذه هي الطريقة التي اعتاد عليها في التعامل مع نفسه. في المقابل، سيعاني الشخص غير السليم نفسياً من صراعات شخصية عديدة، وسيُصاب بالخوف والغضب والكراهية، وغيرها من المشاعر السلبية المشابهة.

وهكذا، فإن الصحة النفسية تُنمّي الكرامة والكرامة. وعلى النقيض، فإن المرض النفسي يُفسد الحياة للفرد وللآخرين. الصحة النفسية تُعلي شأن الإنسان، والمرض النفسي يُذله.

عندما يتمتع المرء بصحة نفسية جيدة، فإن مهمته المستمرة هي الحفاظ عليها وتعزيزها. أما عندما يفتقر إليها، فإن أول ما يجب فعله هو استعادتها، أي علاج نفسه من المرض النفسي. ومن أقوى الوسائل لتحقيق الصحة النفسية والحفاظ عليها وتحسينها التأمل . فمن خلال التأمل، يتعرف المرء على نفسه حقًا، ويتحكم بها، ويدرك بنفسه ما هو خير وما هو شر في الحياة، والصواب والخطأ في السلوك.

7. انظر إلى العقل

بالنظر إلى مجموعة مقالات منسوبة إلى بوديدهارما [13]، يبدو أن تعاليمه عن تأمل الزن كانت انطوائية إلى حد كبير. فهو يُشدد باستمرار على عبثية الأفعال والطقوس الجسدية، ويؤكد على ضرورة " مراقبة العقل " لتحقيق التنوير/التحرر. وتتكرر هذه الرسالة في جميع أنحاء الكتاب بصيغ مختلفة. على سبيل المثال:

> الاستجابة، والإدراك، ورفع الحاجبين، ورمش العينين، وتحريك اليدين والقدمين، كل ذلك نابع من طبيعتك الواعية بشكلٍ عجيب. وهذه الطبيعة هي العقل. والعقل هو البوذا... من يرى طبيعته يجد الطريق... هو بوذا. (ص ٢٩)

المقصود هنا أن البوذية (الإدراك المطلق) ليست شيئًا بعيدًا، كقمة جبل شاهق يصعب تسلقه. بل هي شيء قريب، يمكن بلوغه بمجرد تغيير النظرة. أي أن

---

[13] تتألف تعاليم بوديدهارما الزينية من أربع مقالات. ومثل المترجم، ريد باين، أفترض أن مؤلفها هو بوديدهارما بالفعل؛ ولكن هوية المؤلف (أو المؤلفين) ليست ذات أهمية كبيرة في نهاية المطاف: فقد كان لدى إنسان (أو بشر) هذه التعاليم القيّمة لينقلها إلينا. ألاحظ أن دي تي سوزوكي، في سلسلته الأولى من المقالات في البوذية الزينية (صفحة ١٧٨)، يذكر ست مقالات (وليس أربعًا فقط) لبوديدهارما باعتبارها معروفة وشائعة في اليابان اليوم. وبينما يُقر سوزوكي بروح الزن في جميع تلك المقالات، فإنه يعتبر اثنتين منها فقط من المرجح أن يكون قد كتبها أول مؤسس للزن.

الفاصل بين السامسارا والنيرفانا دقيق للغاية: فمن جهة، أنت في السامسارا، ومن جهة أخرى، في النيرفانا. وكما قال:

> إن رؤية ما وراء المألوف ومشاهدة الجلال لا تفصلنا عنها إلا لحظة. الإدراك حاضر الآن. (ص 113)

لا يتحقق هذا التحول من خلال أعمال خارجية متقنة، بل من خلال الانتباه الشديد. ولذلك، يقول:

> إن الأشخاص الذين يسعون إلى نيل البركات من خلال التركيز على الأعمال الخارجية بدلاً من تهذيب النفس يحاولون المستحيل . (ص 95)

مع ذلك، ونظرًا لغموض كلمة "العقل"، فإنّ النصيحة بمراقبة العقل تبقى صعبة الفهم بدقة. فـ"العقل" (في رأيي) بمعناه الأوسع يشمل كل جانب من جوانب النفس.

1. الذات الحقيقية (أو الروح)، التي تمثل فاعل جميع أفعال الوعي (أي الإدراك بجميع أنواعه) وفاعل جميع أفعال الإرادة والتقييم (تقييم أي شيء أو عدم تقييمه). هذا الكيان خالٍ من الخصائص الظاهرية ("فارغ" في المصطلحات البوذية)، ولذا يُدرك بالحدس (يُحس) بدلاً من أن يُدرك بالعين المجردة، لاحظ ذلك جيداً.
2. إنّ ملكات أو أفعال الذات الداخلية – أي الوعي والإرادة والتقييم – هي تعبيرات مقصودة عن الذات الحقيقية، وهي في حد ذاتها خالية من أي جوانب ظاهرية، ولذا تُدرك حدسياً لا إدراكاً. وهنا، يجب أن نميّز بدقة بين حقيقة الوعي (أو علاقته) ومحتواه (أو موضوعه) [14]، وكذلك بين الذات الواعية وفعل الوعي نفسه. وينطبق تمييز مماثل على الإرادة والتقييم.

---

[14] لا يوجد وعي بدون محتوى (أي موضوع)؛ فالمرء هنا يدرك فعل وعي آخر يكون محتواه بدوره شيئاً آخر.

3. الذات الوهمية (أو الأنا)، هي مجموعة من الظواهر الجسدية والعقلية التي تُعرّفها الذات الحقيقية، بشكل مُضلِّل (أو جزئيًا على الأقل)، على نفسها. يشمل هذا الكيان المُركَّب تعددًا في الظواهر العقلية المتغيرة (مثل الإسقاطات الذهنية، والذكريات، والتخيُّلات، والمفاهيم، والأوصاف اللفظية، والعواطف) والظواهر الجسدية (الأحاسيس، والإدراكات الحسية، والمشاعر الجسدية)، وعادةً ما يتم الخلط بينه وبين الذات الحقيقية. تتبلور الأنا باستمرار في نظرتنا الذهنية، ما لم نبذل جهدًا كبيرًا لمقاومة هذا الميل الذي يبدو طبيعيًا [15].

4. البنية الفيزيائية للنفس وآليات عملها؛ أي الجهاز العصبي، بما في ذلك الدماغ والحبل الشوكي والأعصاب، والخصائص الفيزيولوجية للإنسان المسؤولة عن الوظائف الحسية والحركية والعاطفية. هذا أحد معاني مصطلح "العقل" كما يُستخدم في اللغة الدارجة؛ وهو أحيانًا المقصود بالمصطلح الأكثر تحديدًا "العقل اللاواعي". من المناسب الإشارة إلى هذه البنى والأحداث الفيزيائية باعتبارها متعلقة بالعقل، لأنها تُشكل على ما يبدو حلقة الوصل بين العالم المادي والمجالين العقلي والروحي؛ فالعقل يستمد منها الدعم والتغذية، ويؤثر من خلالها على الجسد والعالم الخارجي.

لاحظ الفرق بين العاملين الأخيرين من عوامل النفس. يشير العامل الثالث إلى الظواهر الداخلية، وهو إدراك ذاتي خاص (قد تكون له تبعات اجتماعية لاحقة)، بينما يشير العامل الرابع إلى الظواهر الموضوعية (التي لا يمكن معرفتها إلا من الخارج، حتى بالنسبة لصاحب الجسد).[16]

---

15 يُعدّ التأمل الأداة الأكثر فعالية للتغلب على ميلنا الفطري لتكوين الأنا. ومع ذلك، قد يعود المرء في أي لحظة إلى عادات الأنا القديمة؛ على سبيل المثال، في أحد الأيام نظرت إليّ شابة بطريقة معينة، فوجدت نفسي منبهراً ومفتوناً بها.

16 في هذا السياق، من المهم عدم الخلط بين "الموضوعية" الأخيرة ومعيار حصري للحقيقة، كما يفعل بعض "العلماء" المعاصرين. إن هذا النوع من السلوكية، الذي يُنادى به تحت ذريعة الوضعية أو التجريبية الراديكالية، هو موقف أيديولوجي غير علمي، ويمكن وصفه بدقة أكبر بأنه ضيق الأفق أو مادي للغاية. وهو مغالطة معرفية، لأن أنصاره يتجاهلون عمدًا جزءًا كبيرًا من التجربة الشخصية المشتركة (أي البيانات الاستبطانية)، ويصوغون نظرياتهم على أساس انتقاء عشوائي للبيانات التجريبية (أي الظواهر الفيزيائية). في الواقع، ما تعنيه هذه

الآن، عندما يوصي بوديدهارما بـ "مراقبة العقل"، فمن الواضح أنه لا يشير إلى الجانب الثالث من النفس، الجانب المدرك (الظاهري)؛ فالأنا (بحق) هي العدو اللدود للبوذي.

يبدو أحيانًا أنه يشير إلى الجانب الرابع من العقل، وهو سر قوة العقل الصامتة على الجسد؛ على سبيل المثال، عندما يقول إنه لا يوجد شخص مخادع "يفهم حركة يديه وقدميه"، أو بعبارة أكثر وضوحًا:

> ...كل حركة أو حالة هي من صنع عقلك. في كل لحظة، حيث لا تستطيع اللغة التعبير، فهذا هو عقلك [17].

لكن في الغالب، يبدو أن بوديدهارما يشير إما إلى العامل الأول أو إلى العامل الثاني من العوامل المذكورة أعلاه - أي إلى الجوانب الحدسية (غير الظاهرية) للنفس.

> إذا استطعتَ ببساطة تركيز نور عقلك الداخلي ورؤية إشراقه الخارجي، فسوف تُبدد السموم الثلاثة وتطرد اللصوص الستة نهائيًا. وبدون عناء، ستمتلك عددًا لا يُحصى من الفضائل والكمالات وأبواب الحقيقة. (ص ١١٣)

في بعض الأحيان، يبدو أن تركيزه ينصب على الذات الحقيقية؛ كما هو الحال عندما يكتب: "لا يمكن لأي كارما أن تقيد هذا الجسد الحقيقي" (ص 21)، "استيقظ على جسدك وعقلك الأصليين" (ص 31)؛ "جسدك الحقيقي لا يشعر بأي إحساس، إلخ." (ص 39)، أو أكثر من ذلك (مؤكدًا على الطبيعة غير الظاهرية للذات الحقيقية):

> البوذا هو جسدك الحقيقي، عقلك الأصلي. هذا العقل لا شكل له ولا خصائص، ولا سبب له ولا نتيجة، ولا أوتار له ولا عظام... لكن هذا

العقيدة المناهضة للظواهرية هو أن مصلحة بعض فنيي المختبرات ذوي الرتب المتدنية تُرفع إلى مرتبة فلسفة العقل! الدافع النفسي وراء هذه العقيدة هو علة تصيب عددًا متزايدًا من الناس في الوقت الحاضر: إنه خوف شخصي عميق من الاستبطان - أي من مواجهة الجوانب العقلية والروحية للنفس.

[17] ص ٢٣. هذا يذكرني بالتاي تشي، وهو تأمل في الحركة، وفي العلاقة بين العقل والحركة الجسدية. وكذلك في اليوغا.

> العقل ليس خارج الجسد المادي... بدون هذا العقل لا نستطيع الحركة. الجسد لا يملك وعياً. (ص ٤٣)

في بعض الأحيان، يبدو الأمر متعلقاً بأفعال الوعي، وما يرتبط بها من أفعال الإرادة والتقييم، لذلك الذات الحقيقية؛ على سبيل المثال:

> اللغة والسلوك، والإدراك والتصور، كلها وظائف للعقل المتحرك. كل حركة هي حركة العقل. الحركة هي وظيفته... ومع ذلك، فإن العقل لا يتحرك ولا يعمل، لأن جوهر عمله هو الفراغ، والفراغ في جوهره ساكن. (ص 43-44)

كل هذا يُلهمني فكرة التأمل القائم على "إدراك الإدراك". في هذا التأمل، يُركز المرء على المُدرك (نفسه) و/أو على حقيقة الإدراك (بمعزل عن مضمونه). أيًا كانت[18] الظواهر المادية أو الذهنية التي تلفت انتباهنا، فإننا نتجاهلها ببساطة ونُركز بدلًا من ذلك على وعينا بها. تظهر هذه الظواهر وتختفي أثناء التأمل، لكن الذات والوعي يظلان حاضرين ومُركزين عليهما باستمرار.

قد يُقترح أن يكون التركيز على الوعي نفسه لا على الشخص المُدرك، إذ يكمن الخطر في الحالة الأخيرة في التشبث بصورة مُتخيلة للذات بدلًا من الذات الحقيقية. علاوة على ذلك، تُشير تجربتي إلى أن التأمل العميق يبلغ ذروته عندما يتلاشى إحساس الذات؛ إذ يبدو المرء وكأنه يُواجه العالم المحيط به مُتحررًا من أي وجود خارجي. لذا، حتى لو لم تكن الذات غائبة تمامًا (لأنها واعية)، فمن الأفضل التصرف كما لو أنها غير موجودة. لهذا السبب، ينبغي أن نصف هذا التمرين بشكل أدق بأنه تأمل في الوعي.

تأمل في معجزة وعيك، أو وعيك بحد ذاته، سواء كان موجهاً نحو الخارج أو نحو الداخل. يقول بوديدهارما: " بوذا " في اللغة السنسكريتية تعني ما تسمونه بالوعي، الوعي المعجز "[19]. ويشير بوضوح إلى أن الشعور بالدهشة عند

---

[18] بالمعنى الأضيق لكلمة "عقل" - أي الإشارة إلى الأحداث الظاهرية فقط (الذكريات، والتخيلات، والأحلام، والأفكار اللفظية، وما إلى ذلك). تجدر الإشارة إلى أن مصطلح "العقل" يُستخدم أيضاً في اللغة الدارجة للإشارة إلى فضاء العقل ، وهو الامتداد المفترض الذي تحدث فيه الظواهر العقلية.

[19] حرفياً من الترجمة الحالية؛ في الصفحة 29.

مراقبة الوعي أمرٌ جوهريٌّ للتنوير [20]. ازرع هذه الدهشة. لا تعتبر الوعي أمراً مفروغاً منه، فتجعله غير مرئي لنفسه. أدرك روعة أن شيئاً واحداً (أنت) يستطيع أن يرى شيئاً آخر (أياً كان ما تنظر إليه، بما في ذلك نفسك). يا للعجب! كيف يمكن لمثل هذا أن يكون؟

في البداية، يتطلب هذا النوع من التأمل جهدًا؛ لكن يمكن للمرء في النهاية أن يصل إلى مستوى تركيز سلس يُمكن وصفه بالتأمل العميق. لاحظ جيدًا أن الهدف الحقيقي من هذا التأمل في الوعي نفسه ليس ظاهريًا - فهو لا يمتلك أي صفات بصرية أو سمعية أو لمسية أو ذوقية أو شمية. إنه روحي حقًا وغير مادي تمامًا، ولهذا السبب يُشبه بالفضاء الفارغ الشفاف.

بالطبع، لا فائدة تُذكر من الانتباه إلى الوعي للحظة عابرة؛ بل يجب المثابرة على هذا الجهد لبعض الوقت. وفي الوقت نفسه، ينبغي الحذر من جعل هذا الأمر "غايةً للنجاح" [21]، أي من السماح لهذا الجهد بأن يصبح مصدر إلهاء بحد ذاته. لا يمكن للمرء أن يستحوذ على النتائج في التأمل، بل يجب أن يمضي فيه برفق، وبشيء من التجرّد.

لقد جربتُ شخصياً هذا النوع من التأمل في الوعي مراراً وتكراراً مؤخراً، ويبدو أنه وسيلة فعّالة للتخلص من التصورات والأوهام والأفكار العابرة،

---

[20] من المثير للاهتمام أن نلاحظ، عرضًا، مدى اختلاف هذا الرأي عن وجهة نظر بعض البوذيين (الذين يميلون أكثر إلى مذهب هينايانا، ربما) الذين يرون أن التنوير هو الفناء التام للوعي (والإرادة وجميع جوانب الذات الأخرى). فبالنسبة لبوديدهارما (أحد معلمي مذهب ماهايانا)، فإن الغاية من كل ذلك هي بلوغ ذروة الوعي، لا اللاوعي . ولعل هذا الاختلاف يعود إلى تفسير مختلف لعقيدة النيدانا الاثنتي عشرة (في سلسلة أسباب الوجود السامساري). فبحسب هذه العقيدة، الأسباب الثلاثة الأولى في السلسلة هي الجهل، والأفعال، والوعي؛ وتشير هذه بوضوح، على التوالي، إلى نقص الفهم الروحي، والتصرف وفقًا لهذا النقص في الفهم، والوعي الضيق والمضلل الناجم عن هذا الفعل. فالمشكلة ليست في الوعي بحد ذاته (كما يظن البعض)، بل في الوعي المحدود والمقيد للوجود العادي. ولذلك، فإن الحل ليس في فناء الوعي، بل في تكثيفه وتوسيعه إلى أقصى حد. وهكذا، فإن الوعي في حد ذاته ليس قيمة سلبية، بل قيمة إيجابية. (ووفقًا لهذا الاختلاف في التفسير، يميل فرع هينايانا إلى اعتبار الفراغ بمثابة العدم، وهو أمر سلبي حرفيًا، بينما يؤكد فرع ماهايانا على المعنى الإيجابي له، باعتباره "طبيعة بوذا" الكامنة وراء كل الأشياء.)

[21] نصائح غالباً ما يقدمها في كتبه أحد تلاميذ بوديدهارما المعاصرين، شونريو سوزوكي.

والوصول إلى حالة ذهنية أكثر اتساعاً وتأملاً. مع أنني لا أستطيع حتى الآن أن أدّعي أنني حظيتُ بتجربة رؤية العقل السامية التي يرويها بوديدهارما، إلا أنني وجدتُها تجربة قيّمة.

8. الأسس الأربعة والممارسة الأساسية

عملياً، يجب دمج التأمل في الوعي مع أربعة أنواع من التأملات الثانوية، التي تُشكل منصة انطلاق ودعامات أساسية للهدف الرئيسي. هذه الأسس الأربعة (كما سأسميها) هي الوعي الجسدي، والوعي بالتنفس، والوعي بالأفكار، والوعي بالمحيط .

في البداية، ركز على جسمك:

- الوضعية: مقعد ثابت، ظهر مستقيم، عمود فقري ممدود، ذقن لأسفل، أكتاف للخلف وللأسفل، صدر مفتوح، بطن مسترخية للخارج، اليدان في "المودرا العالمية".
- التوتر العضلي: جسم مسترخٍ ولكنه متيقظ، غير متحرك بدون تيبس، بدون توتر حول الشفتين والحاجبين، أو في الرقبة.
- الأحاسيس: أحاسيس اللمس على الجلد وداخل الجسم، والمشاعر الجسدية والعواطف النفسية الجسدية، والمذاق في الفم، والروائح في الأنف، والأصوات الجسدية.

بعد ذلك، انتبه إلى تنفسك:

- دعه يسير بوتيرته الطبيعية؛ لا تتدخل في سرعته أو مساره. إذا وجدت نفسك تتنفس في الغالب من فتحة أنف واحدة فقط، فلا بأس، فهذا أمر طبيعي.
- اشعر بدخول الهواء، وتتبعه حتى يصل إلى أعلى فتحتي أنفك، ثم تتبعه إلى أسفل عبر أنفك حتى يخرج تمامًا. كرر هذه العملية في الدورة التالية، بصبرٍ وتأنٍّ.

بعد فترة، لاحظ أفكارك:

- هل تفكر بأي شكل من الأشكال، سواء من خلال الذكريات أو تخيلات المشاهد والأصوات، أو من خلال المشاعر، أو من خلال الحديث اللفظي، أو من خلال النوايا والقرارات والخطط والآمال والمخاوف وما شابه ذلك؟ لاحظ الحقيقة فحسب، دون تصنيف أو تعليق آخر.
- قد تكون الأفكار إرادية، أو نتاجًا غير شخصي من الدماغ (أفكارًا ذهنية). تتطلب الأولى جهدًا، بينما تحدث الثانية تلقائيًا. يمكنك التفكير بوعي لفترة، لتوجيه نفسك في التأمل أو لاستخلاص العبر من تجاربك الحالية؛ لكن عليك معرفة متى تتوقف، أي توقف في أسرع وقت ممكن. أما الأفكار اللاإرادية (الخواطر)، فقد تستمر كضجيج في الخلفية طوال جلسة التأمل، أو قد تهدأ تدريجيًا؛ راقبها فقط دون تشجيعها أو الانزعاج منها.[22]
- دع الأفكار تتدفق قليلاً، لكن سيطر عليها. لا تدعها تسيطر عليك، لكن لا يمكنك السيطرة عليها بعنف. بل دعها تظهر للحظة، لكن لا تدعها تفلت من عقالها: سيطر عليها عند أول فرصة وحافظ على هدوئك.

والآن، انتبه للمؤثرات الخارجية، وللسياق الذي أنت فيه:

---

[22] بالتأكيد، يُساعد اتباع نمط حياة متناسق بشكل كبير. عمومًا، ينبغي على المرء محاولة الحدّ من المؤثرات الحسية إلى أدنى حد. فإذا عاش المرء في ظروف مثيرة للغاية، فسيتعرض بطبيعة الحال لوابل من الأفكار المزعجة والصاخبة، وسيحتاج عقله إلى جهد كبير ليهدأ. لهذا السبب، يلجأ العديد من الباحثين إلى العزلة؛ فهذا يُسهّل التأمل كثيرًا! على أي حال، يُعدّ نمط الحياة الهادئ ضروريًا.

- المناظر أمامك. من الأفضل أن تكون مواجهًا لجدار أو منظر طبيعي، حتى لا تُثير المناظر أفكارك، بل تُشتت انتباهك عنها. النظر إلى الخارج له تأثير مُهدئ. إذا شعرت بتعب في عينيك (حرارة أو احمرار)، فأغمضهما قليلًا، وانظر إلى داخلك.
- الأصوات المحيطة بك. أصوات عائلتك أو جيرانك، أصوات الآلات في منزلك، أصوات حركة المرور في المدينة، أصوات الماء والطيور والحشرات في الريف. استمع إليها جميعًا بانتباه متساوٍ؛ فهي عادةً ما تختفي في النهاية. ويمكن استخدامها أيضًا لموازنة الأفكار.
- أحاسيس أخرى. النسيم أو أشعة الشمس على وجهك، درجة حرارة الهواء، الروائح المحيطة بك، وما إلى ذلك.

هذه التأملات الأربعة ليست سوى أسس للتأمل الخامس والرئيسي، وهو تأمل الوعي، تذكر ذلك. الأسس الأربعة هي [23]تأملات مادية أو ذهنية (إدراكية و/أو مفاهيمية)، بينما التأمل الرئيسي هو تأمل روحي (حدسي) بحت. مع ذلك، لا يمكن إدراك الوعي دون إدراك مسبق لشيء آخر غير الوعي؛ ومن هنا تأتي أهمية تلك التأملات السابقة. لكن لا تضيع وقتك في التحضير: انطلق وابذل جهدًا إضافيًا في تأمل الوعي!

لذا، نقترح هنا برنامجًا أو مجموعة من تمارين التأمل. يبدأ المرء بالتأملات الأربعة الأساسية، مع إيلاء كامل انتباهه لكل منها على حدة، ثم يتعلم أداءها جميعًا بتسلسل سريع أو دفعة واحدة (بدرجات متفاوتة). بين الحين والآخر، يعود المرء إلى كل منها بدوره: يتأكد من سلامة وضعية جسمه، ويضمن التواصل مع أنفاسه، ويتحقق من عدم انغماسه في أفكار متشتتة، ويربط نفسه بمحيطه.

عندما يشعر المرء بالاستعداد، ينتقل إلى مرحلة جديدة ويبدأ التأمل في الوعي. يصبح هذا محور تركيزه الرئيسي؛ ومع ذلك، يبقى واعيًا بشكل غير مباشر بالأسس الأربعة في جميع الأوقات. في المتوسط، لنفترض (دون الخوض في الدقة الإحصائية) أن التأمل الرئيسي سيستحوذ على 60% من انتباه المرء، بينما

---

23 أستخدم كلمة "عقلي" هنا مرة أخرى بالمعنى الأضيق للمصطلح.

ستستحوذ التمارين الأربعة الأخرى على 10% لكل منها. وهكذا، على الرغم من أن التأمل في الوعي هو الممارسة الأساسية، فإن التأملات الأربعة الأخرى تضمن الوصول إليه والاستمرار فيه [24].

التأمل في الوعي هو شكل متطور من التأمل في اللحظة الراهنة. تُركزنا الأسس الأربعة على اللحظة الراهنة للجسد والعقل والمحيط، بينما تأخذنا الممارسة الأساسية إلى أعماق اللحظة الراهنة على المستوى الروحي. إنه استبطان بامتياز. وهو ما وصفه لاو تزو بقوله: [25]"لا حاجة للخروج لرؤية أفضل... بل ابقَ في مركز كيانك".

لاحظ أنه لكي يكون المرء حاضرًا في اللحظة الراهنة، عليه أن يكون دائمًا متيقظًا بشكل غير مباشر للحظات التي لا يكون فيها حاضرًا. من الناحية المثالية، ينبغي التركيز كليًا على اللحظة الراهنة. ولكن في الواقع، غالبًا ما ينحرف المرء عنها، منجرفًا وراء الأحاسيس والمشاعر والأفكار العابرة. يعتمد نجاح التأمل على سرعة إدراك المرء للحظات التشتت هذه، عندما يفقد تركيزه على الحاضر. بمجرد ملاحظة هذا التغيير في اتجاه الوعي، ينبغي سحب الانتباه برفق إلى مكانه الصحيح. وهكذا، يتكون الوعي باللحظة الراهنة من عنصرين: عنصر إيجابي وآخر سلبي لا يقل أهمية؛ وكلاهما ضروري للاستمرار.

يُختبر وعي الوعي كوعي داخل الوعي. أي أن المرء يُضيف وعيًا إلى وعي، مُكثّفًا انتباهه قدر استطاعته. ينبغي تطبيق هذه الممارسة من اليقظة الذهنية من التأمل الجلوس إلى الحياة اليومية. يجب عيش كل إحساس، وكل حركة، وكل نية بانتباه كامل، كما لو كان المرء على وشك إدراك سر الوجود كله فيها. أعتقد أن هذا ما يوصي به بوديدهارما لكي "نُبصر العقل".

---

24 عندما تتشتت الأفكار، كما يحدث غالباً، ابذل قصارى جهدك للتركيز على الأسس الثلاثة الأخرى، مع التركيز على الوعي بالتنفس. هذا الأخير أمر بالغ الأهمية لثبات الزازن .

25 وفقًا لترجمة بينر لكتاب تاو تي تشينغ (البيت 47).

9. تجاوز المعاناة والكارما

يوضح بوديدهارما أن الأسباب في هذا العالم لا يمكن أن تُنتج آثارًا خارجه؛ فالمطلق لا يُمكن الوصول إليه إلا بمعزل عن النسبي. لذا، فإن مفتاح التغلب على المعاناة وما يترتب عليها من كارما سيئة لا يكمن في الطقوس الخارجية والأعمال التي تهدف إلى الحصول على الثواب، بل في تغيير داخلي في الفكر.

ويصرّ على أن "استحضار البوذات، وترديد السوترا، وتقديم القرابين، والالتزام بالوصايا، وممارسة العبادات، أو القيام بالأعمال الصالحة" أمورٌ لا طائل منها؛ فبـ"رؤية طبيعتك البوذية" وحدها يمكنك "بلوغ التنوير". كما يوضح:

> إن نلتَ أي شيء، فهو مشروط، إنه كارمي. ويؤدي إلى جزاء [أي ثواب أو عقاب] . إنه يُدير عجلة [الكارما] ... ما لم تُدرك طبيعتك، فإن كل هذا الحديث عن السبب والنتيجة [أي اكتساب الثواب الديني] هو محض هراء. (ص ١٧)

لذا، فإن تأمل الزن ليس وسيلة لتغيير شيء ما، أو لإلغاء كارما سيئة وما يترتب عليها من معاناة، بل هو وسيلة لإيقاظنا على شيء موجود بالفعل في كل مكان، شيء يتجاوز الكارما، أي "طبيعتنا البوذية". وهذا مُحرِّر، لأنه:

> بمجرد أن يدرك المرء طبيعته الأصلية، يتوقف عن خلق الكارما (ص 41). وما هو كذلك حقًا، أي الذات الدارما غير القابلة للتدمير والخالية من العاطفة، تبقى إلى الأبد متحررة من مصائب العالم (ص 93).

ويترتب على ذلك: "جوهر الطريق هو التحرر" (ص 47). في كتابه " موجز الممارسة" [26]، يصف بوديدهارما كيفية سلوك هذا المسار الروحي. ويشير إلى "العقل والممارسة". ويقصد بالعقل التأملات التي "تحوّل من الوهم إلى الحقيقة"؛ بينما يقصد بالممارسة: "تحمّل الظلم، والتكيّف مع الظروف، وعدم السعي وراء شيء، وممارسة الدارما" (ص 3) [27]. وتتمحور هذه الممارسات الأربع جميعها حول التحرر، أو عدم التعلّق.

1. " التعرض للظلم ": عندما تواجه صعوبة تبدو لك غير عادلة، قل لنفسك إنك في مرحلة ما من حياتك (لا يهم أين تحديدًا) لا بد أنك استحققتها بطريقة أو بأخرى. بهذه الطريقة، تُخفف من وطأة الشعور بالظلم الذي يُسببه لك الاعتقاد بأنك تُعامل بظلم. تتجاوز بذلك النقاشات الأكاديمية المُرهقة حول العدالة والظلم، وتبقى في حالة داخلية غير متأثرة بالظروف الخارجية.[28]

2. " التكيف مع الظروف ": لا يشير هذا إلى التكيفات الخارجية مع الظروف، بل إلى الاستعداد للتأقلم مع أي ظروف قائمة أو أي تغييرات محتملة فيها. وبهذه الطريقة، لا يكون المرء رهينًا للظروف المواتية أو غير المواتية، بل

---

[26] نُشرت هذه المقالة أيضًا (بترجمة مختلفة) في سلسلة مقالات دي تي سوزوكي الأولى عن البوذية الزينية (الصفحات ١٨٠-١٨٣)، تحت عنوان "التأمل في الفصول الأربعة". ويرى سوزوكي أن هذه المقالة من تأليف المعلم نفسه. علاوة على ذلك (الصفحات ١٨٣-١٨٦)، يُبين بوضوح كيف استُمدت، أحيانًا حرفيًا، من سوترا فاجراسامادي السابقة . ثم يُظهر الجدة في عرض بوديدهارما، مما جعل صيغته وثيقةً زينيةً بامتياز.

[27] للوهلة الأولى، يبدو أن هذه "الممارسات الأربع الشاملة" تهدف إلى موازاة "الحقائق النبيلة الأربع" لبوذا، وهي: حقيقة المعاناة (أي أن الوجود معاناة)، وسبب المعاناة (وهو التعلق)، وعلاج المعاناة (إزالة السبب، والتحرر من التعلق)، وطريق العلاج (المسار النبيل ذو الشعب الثمانية). ولكن على الرغم من وجود ارتباط واضح بين المجموعتين، إلا أنهما ليستا متطابقتين. فمجموعة بوذا الرباعية تتكون من ثلاثة عناصر وصفية وعنصر توجيهي واحد؛ بينما قائمة بوديدهارما توجيهية بالكامل (تتضمن ثلاثة عناصر سلبية وعنصرًا إيجابيًا واحدًا).

[28] لاحظ أنني (على عكس بوديدهارما) لا أؤمن بالضرورة بوجود عدالة شاملة. ومع ذلك، أتفق على ضرورة السعي إلى عدم الاكتراث بمسألة العدالة قدر الإمكان، لأن الانشغال بمثل هذه الأمور يُعدّ عائقًا روحيًا. ومع ذلك، لا ينبغي فهم الحكمة العملية المتمثلة في عدم الاكتراث بالعدالة الشخصية على أنها تعني عدم الاكتراث بالعدالة للآخرين . يندرج هذا الأخير تحت البند الرابع هنا، وهو "ممارسة الدارما". من البديهي ألا يُلحق المرء بالآخرين أفعالًا ظالمة، ولا أن يسمح (قدر استطاعته) لأطراف ثالثة بإلحاقها بهم.

يبقى دائمًا مستعدًا ذهنيًا (أو بالأحرى روحيًا) وقادرًا على مواجهة أي شيء قد يخبئه له القدر.

3. " عدم السعي وراء شيء ": فضيلة تقوم على إدراك أنك تُعرّض نفسك لتجارب سلبية عندما تعتمد على التجارب الإيجابية. فكل ما يبدو مرغوبًا في هذا العالم يأتي مصحوبًا بأشياء أخرى غير مرغوبة. قد تجد الرضا لفترة وجيزة في بعض الأشخاص أو الممتلكات، ولكن عاجلًا أم آجلًا، ستتحول هذه التجارب إلى تجارب أقل متعة، لأن كل شيء زائل. وبناءً على كل ما سبق، فإن البقاء بعيدًا عن كل شيء وهادئًا هو الأفضل.

4. " ممارسة الدارما " يشير إلى المواقف والأفعال الإيثارية. ولكن حتى هنا، يُشدد على عدم التعلق، حتى لا ينتج عنها أنانية أو غرور. والهدف هو تجاوز التمييز بين الذات والآخر، والعمل من أجل خير الجميع.

وهكذا، يمكن وصف هذه الممارسات الأربع بأنها أشكال مختلفة من عدم التعلق. فهي لا تنشغل كثيراً بما يُفترض أنه يستحقه المرء؛ ولا تُفضل هذا على ذاك، بل تكون قادراً على التعامل مع كل ما يأتي؛ ولا تسعى وراء أمور مادية واجتماعية شتى، ظاناً بسذاجة أن السعادة ستتحقق بهذه الوسائل؛ ومن الجانب الإيجابي، أن تكون عوناً للآخرين.

إن عدم التعلق ينقذ الجميع من المعاناة. فالتعلق هو ما يربطنا بالكارما ويسبب لنا المعاناة؛ أما بعدم التعلق، فإننا نتجاوز هذا العالم الفاني فورًا ونعيش حياتنا من منظور لانهائي لطبيعتنا البوذية (أي في النيرفانا). وهذه الطبيعة البوذية، بطبيعة الحال، فارغة "كالفضاء" [29].

[29] ص 43.

10. انظر إلى الروح

على الرغم من أن بوديدهارما، كما سبق ذكره [30]، يبدو أحيانًا أنه يشير إلى الذات بمعنى الروح، إلا أنه يمكننا أن نفترض، كبوذي ملتزم، أنه لم يكن يؤمن بالروح حرفيًا. فلو سُئل من أو ما الذي يُدرك العقل، لربما أجاب "العقل". لذلك، عندما أثير مسألة الروح مجددًا هنا، لا أقصد أن أنسب إليه هذا الاعتقاد، بل أتحدث فقط من منطلق سلطتي كفيلسوف مستقل.

كما ذكرتُ سابقاً، أتفق تماماً على أنه من الحكمة عدم التأمل المباشر في الذات بمعنى الروح. والسبب هو أنه من السهل علينا، نحن غير المستنيرين، الخلط بين ذواتنا الحقيقية وذاتنا الوهمية. فالذات الوهمية حاضرة بقوة في وعينا لدرجة يصعب معها تجاهلها. لذا، فبينما نأمل في الارتقاء الروحي من خلال التأمل، قد نغرق بسهولة في مستوى منخفض من الوعي!

لهذا السبب، اقترحتُ أنه في محاولتنا "لإدراك العقل"، نتأمل في حقيقة وعينا بدلاً من الشخص الواعي. وأعتقد أن هذا صحيح في المراحل الأولى من التأمل، على الأقل، حتى نصل إلى مستوى عالٍ نسبياً من الوعي.

لكن بما أن لديّ ما يدفعني للاعتقاد بوجود الروح، فلا بد لي من اعتبار هذا التقييد التأملي وسيلة مؤقتة، لا أمرًا مرفوضًا تمامًا. لذا، يبدو من المشروع الآن

30 في القسم الأول من هذا الفصل.

أن أقترح أنه بمجرد بلوغ المرء درجة معينة من صفاء الذهن وعمق التأمل، يمكنه حينها أن يوجه انتباهه إلى ذاته بمعنى الروح.

إذن، سيكون هذا الجانب السادس والمرحلة الأخيرة من تأملنا المقترح حول الوعي: وهو أن يصبح المرء في نهاية المطاف مدركًا لوعيه. ينبغي للمرء أن يفعل ذلك، ليس فقط لأن الوعي غير قابل للتصور منطقيًا دون أن يكون المرء مدركًا، بل أيضًا لأن هذا النوع الحقيقي من الوعي الذاتي حاضرٌ بالفعل بشكل خفي في كل ممارساتنا للوعي، في الحياة اليومية وأثناء التأمل، ولذا ينبغي الاعتراف به والتركيز عليه.

باختصار: تبدو نصيحة بوديدهارما بـ"مراقبة العقل" غامضة وغير عملية، نظرًا لغموض مصطلح "العقل". من بين المعاني المتعددة لهذا المصطلح، ربما كان يقصد "حقيقة الوعي" و/أو "الكائن الواعي". وبناءً على ذلك، فإن نصيحته، بتعبير أدق، هي مراقبة المراقب و/أو مراقبة الناظر . اقترحتُ، لتجنب تنامي الأنا، البدء بالنوع الأول من الوعي، ثم محاولة النوع الثاني لاحقًا.

إن الفكرة البوذية عن وجود "لا ذات" (أناتمان) واعٍ، في رأيي على الأقل، غير منطقية. يُجسّد هذا "اللا ذات" المزعوم ضمنيًا، حتى مع ادعاء عدم وجوده. القول بأننا لا نملك ذاتًا حقيقية في صميم وعينا (وإرادتنا وتقييماتنا) يعني ضمنيًا أننا مجرد جمادات. والادعاء بأن شيئًا غائبًا حقًا قد يكون واعيًا (وذا إرادة وتقييم) هو إنكار لامتلاك بعض الأشياء لهذه القدرة تحديدًا، بينما تفتقر أشياء أخرى إليها.

إن إنكار أن لكل منا روحًا، أي أننا أرواح ، يحوّلنا إلى مجرد أشياء، أو، في أسوأ الأحوال، إلى لا شيء. عندئذٍ، يصبح استخدام ضمير الجمع "نحن" (أو أي اسم أو ضمير آخر) غير مناسب من الناحية الخطابية، ومع ذلك، يستمر من يدّعون ذلك في استخدام هذه اللغة. إما أنهم يجهلون المفارقة الكامنة في ذلك، أو أن التناقض لا يزعجهم.

ينطفئ الذات (أي الذات الحقيقية الظاهرة، ناهيك عن الذات الوهمية الأكثر وضوحًا) . ويزعمون أن التنوير هو، تحديدًا، حدوث وتجربة انطفاء الذات هذا. بعد ذلك، يصبح "الواحد" موجودًا كـ"لا ذات" ("في" النيرفانا")، إن وُجد أصلًا

(أي لا وجود له على الإطلاق، عندما يصل "الواحد" إلى المرحلة النهائية، البارينيرفانا). لكن من المستحيل منطقيًا الدفاع عن هذه الأفكار.

يثور التساؤل: كيف لنا أن نعرف عن هذا الانقراض؟ ليس من خلال تجربتنا الشخصية، إذ لم نبلغ التنوير بعد. إذن، إنما عن طريق السماع فقط [31]. إذا كان الأمر كذلك، فمن أخبرنا؟ يزعم البوذيون أن بوذا هو من أخبرنا (أولًا، ثم ربما معلمين آخرين بلغوا البوذية). حسنًا، ولكن إذا كان قد انطفأ تمامًا عند بلوغه التنوير، فإن ذاته الظاهرة (الحقيقية والوهمية) لم تعد موجودة، وبالتالي لا يمكنه إخبارنا بشيء.

أما إذا عاد، بدلاً من ذلك، وحمل معه ذكرى تجربة تنويره، فإنه لم ينطفئ تماماً. فالعودة، والحديث عن تجربة سابقة، يستلزم نوعاً من الاستمرارية ، أي يستبعد الانطفاء الحقيقي (الذي يستلزم منطقياً قطيعة جذرية مع الوجود). باختصار، إن فكرة انقراض الذات التي يرويها لنا شاهد بعد وقوع الحدث هي فكرة متناقضة وغير مقبولة.

لا يمكن قبول فكرة الانقراض إلا كفرضية "طرف ثالث"، أو إسقاط مفاهيمي من قِبل مراقب، أو مجرد نظرية أو تكهنات. ولا يمكن تأييدها باستمرار كشهادة شخصية مبنية على تجربة مباشرة للفناء الفعلي. وبناءً على ذلك، فإن المفهوم البوذي الصارم عن اللاذات لا يصمد أمام التدقيق المنطقي، ويجب رفضه رفضًا قاطعًا. إذ توجد فرضية بديلة أكثر اتساقًا، وهي أن لكل منا روحًا، وأننا أرواح.

لا بدّ من وجود أثر ما بعد التنوير، وإلا لما عرفناه. لكن هذا لا يعني أن هذا الأثر هو ذات فردية مستمرة؛ بل يكفي أن يكون الأثر هو الذات الجامعة الكبرى، التي لا تعدو كل ذات فردية كونها شرارة صغيرة محددة بشكل مصطنع بالجهل. عندما ينهار وهم الانفصال هذا، يتحقق التنوير، وتختفي الذات الفردية، لكن تبقى شخصيتها الكونية الكامنة.

---

[31] لا شك أن للشهادة غير المباشرة قيمة منطقية، لكنها لا تُعدّ معرفة بالمعنى الدقيق. فهي تُستخدم لتأكيد فرضية ما، لكنها لا تُثبتها بشكل قاطع. فحتى لو كان ما يقوله الشاهد صحيحًا تمامًا (في نظر الله مثلاً)، فلا يعني ذلك أن إيمانه الصادق به لا يقبل الشك منطقيًا؛ وحتى لو كان كذلك، فلا يعني ذلك أننا (نحن الآخرين) نستطيع اعتبار أقواله حقيقة.

لتوضيح منطق هذا المفهوم للتنوير، يمكن تشبيهه بقطرة مطر تسقط عائدة إلى المحيط. فبمجرد أن تغوص في المسطح المائي الأكبر، تختفي القطرة فعلياً كقطرة منفردة، وتصبح جزءاً لا يتجزأ من البحر. ومع ذلك، يمكن نظرياً، ولو لفترة وجيزة جداً، استعادتها سليمة.

وبالمثل، يمكن لبقايا الوجود الروحي أن تروي في البداية تجربتها في التنوير، على الرغم من أن جميع حدودها تتلاشى في النهاية وتندمج تمامًا مع مصدرها.

قد نسمي ذلك المصدر الله، وفقًا لتقاليدنا. يسميه البوذيون طبيعة بوذا، أو عقل بوذا، أو العقل الأصلي؛ ويسميه الهندوس براهمان؛ ولكل دين آخر اسمه الخاص به. لا أظن أن الاسم هو المهم بقدر ما يُقصد به؛ فأنا لا أهتم بالتقاليد الدينية بقدر ما أهتم بدلالاتها الكامنة.

في الحقيقة، عندما يسعى البوذيون إلى التحرر من عالم الكارما، فإنهم لا يبتغون الفناء التام أو الموت المطلق،[32] بل يبتغون ما يسمونه السعادة أو النيرفانا. إنها وجود، أو "حياة أسمى" من نوع ما، وإن لم تكن خاضعة لمعاناة السامسارا. النيرفانا بالتأكيد شيء يتجاوز كل الظواهر والأحداث المادية، متحرر منها ومنزّه عنها؛ لكن هذا لا يعني أنها العدم المطلق، أو العدمية المطلقة. إنها، لنقل، وجود روحي محض (مهما كان معنى ذلك).

بعد الوصول إلى هذا الاستنتاج، أدركتُ أن تفكيري في هذا الموضوع أقرب إلى الفلسفة الهندوسية "العليا" (مثل أدفايتا فيدانتا) منه إلى البوذية. لا يمكنني قبول فكرة "الأفاتار"، المنتشرة في الهندوسية (كما في المسيحية)، أي فكرة أن الله يستطيع أن يتجسد في هيئة بشرية أو غيرها. بالنسبة لي، كفيلسوف عقلاني، هذه فكرة غير منطقية؛ فالكل لا يمكن أن يصبح جزءًا. لكن العديد من الأفكار في الفلسفة الهندوسية عميقة ومعقولة بالفعل.

---

32 إذا كان الأمر كذلك، فإن أولئك الذين لا يؤمنون بالتناسخ يمكنهم ببساطة الانتحار والتخلص من هذا العالم، دون الحاجة إلى التأمل وتغيير سلوكهم.

11. نظرية البوذية عن انعدام الروح

إحدى أهمّ وأبرز أطروحات البوذية هي نظرية "انعدام الروح" (أو " أناتا" في لغة بالي، و"أناتمان " في السنسكريتية). وهي جزء من أطروحة أوسع مفادها أنه لا يوجد شيء له جوهر حقيقي، حيث تُفهم الروح الفردية أو الذات هنا على أنها حالة خاصة من مفهوم الجوهر، أي جوهر الشخص.

نشأت عقيدة اللاجوهر البوذية كرد فعل على أطروحة تُعرف باسم "الأبدية"، والتي كانت سائدة في الفلسفة الهندية آنذاك، ومفادها أن "الأشياء" تتكون من "جواهر" أبدية غير متغيرة، كيانات جوهرية ومستقلة سببيًا . وينطبق الأمر نفسه على الحالة الخاصة بالأرواح.

استندت عقيدة البوذية التي تنفي وجود الجواهر إلى افتراض أن الإيمان بمثل هذه "الجواهر"، بما في ذلك على وجه الخصوص الإيمان بالأرواح (كجواهر لوجودنا الجسدي والعقلي)، هو السبب الجذري لسجننا في السامسارا (أي جهلنا ومعاناتنا الأساسية)، بحيث أن التخلي عنها سيضعنا في النيرفانا (أي ينيرنا ويحررنا).

ظهرت في الفلسفة الغربية نظريةٌ تُشبه إلى حدٍ كبيرٍ نظرية الخلود، وهي "المونادولوجيا" لغوتفريد لايبنتز. كانت هذه، بطبيعة الحال، فكرةً وجوديةً متطرفة، نابعةً من قراءةٍ مُبسطةٍ للإسناد، مفادها أن المسند "مُتضمنٌ" حرفيًا في الموضوع. أي أن كل ما يُمكن إسناده إلى شيءٍ ما يجب أن يكون "جزءًا من

طبيعته"، وبالتالي مُتأصلًا فيه بشكلٍ لا ينفصم، ومُتفردًا به – بحيث يتكون العالم من تعددٍ من الجواهر الأبدية، كلٌ منها جزيرةٌ قائمةٌ بذاتها.

في مقابل هذه الفلسفة غير الدقيقة، تبدو النظرية البوذية المضادة، للوهلة الأولى، تحسينًا جديرًا بالثناء. لكنني أرى أن نظرية الأبدية تُستخدم في البوذية كحيلة فلسفية ملائمة لتضليل الرأي العام. فهي بالتأكيد لا تمثل المنطق السليم أو النظرة العلمية للعالم (التي تتجاهلها البوذية فعليًا)؛ ويشكل الرد البوذي موقفًا متطرفًا آخر (في الاتجاه المعاكس)، ينكر تمامًا وجود أي جوهر من خلال اختزال كل شيء في العالم، كما يُزعم، إلى شبكة لا نهائية من الترابطات المتبادلة (نظرية الترابط أو الاعتماد المتبادل).

على الرغم من أن البوذيين قد يحتجون بأن أطروحتهم ليست النقيض المتطرف، أي العدمية، بل هي طريق وسط بين هذين النقيضين، إلا أنه من الصعب تصور كيف يمكننا ألا نعتبرها رأيًا متطرفًا. صحيح أن هناك موقفين، بل ثلاثة، في البوذية في هذا السياق. الأول، المنسوب إلى فرع ثيرافادا، والذي يدعو إلى العدم المطلق (الانطفاء في التأمل)؛ والثاني، المنسوب إلى فرع ماهايانا الرئيسي، والذي يدعو إلى وجود أصل جوهري (جوهر روحي كوني كامن، وإن كان يُوصف زورًا بأنه "عدم" أو "خواء")؛ والثالث، الذي يتبناه أتباع الزن، والذي لا ينتمي إلى هذا ولا ذاك، أي أنه يقف على الحياد بين الموقفين السابقين (وبالتالي، فهو أقرب إلى "الطريق الوسط" منهما).

من بين هذه الخيارات الثلاثة، يبدو خيار الماهايانا السائد الأقلّ عدمية، إذ يُقرّ بوجود نوعٍ من الوجود الحقيقي، ألا وهو وجود "الأصل". مع ذلك، منطقيًا، ينبغي تصنيف هذه الأطروحة الوحدوية (التي أميل شخصيًا إلى تبنيها) كفلسفة أبدية نوعًا ما، لأن الأصل يتجاوز الفناء. تنبثق منه مظاهر زائلة باستمرار، لكنه في كل مكان وزمان واحد، هو الكمال الهادئ نفسه. لذا، يمكن اعتبار الأطروحتين البوذيتين الأخريين، وهما أكثر وضوحًا في معارضتهما للأبدية، عدميتين لا وسطيتين.

إنّ وجهة النظر الشائعة (التي يتبناها معظمنا، شعوريًا أو لا شعوريًا) تتسم بالحياد تجاه هذه القضايا. إنها حقًا طريق وسط، خالٍ من التحيز. فهي لا تستخلص أي استنتاجات عامة بشكل عشوائي. لا تختزل كل شيء إلى مواد

مستقلة، ولا تختزله إلى مواد غير مترابطة، بل تبقى منفتحة على احتمال وجود شيء من كلا السيناريوهين المتطرفين في العالم الحقيقي، بالإضافة إلى خيارات أخرى. على مستوى علمي أدق، تتحول هذه النظرة الشائعة إلى نهج "قوانين الطبيعة" - أي فكرة وجود درجات متفاوتة من الوجود وأشكال من الترابط، والتي (في المجال المادي على الأقل، وربما في المجال العقلي إلى حد ما) يُعبَّر عنها على أفضل وجه من خلال معادلات كمية.

من وجهة النظر العادية، يبدو أن هناك مادة مادية ملموسة في العالم، لكن ليس كل شيء قابلاً للاختزال إلى هذا المفهوم. علاوة على ذلك، لا يشترط أن تكون الأشياء المادية دائمة بشكل فردي، بل يمكن أن تتغير من شكل إلى آخر. ومع ذلك، يفترض علم الفيزياء، كأحد مبادئه الأساسية، قانون حفظ المادة والطاقة، أي أن الكمية الإجمالية للمادة الفيزيائية ثابتة. إضافة إلى ذلك، فإن ما هو غير دائم يدوم لفترة من الزمن. فالأشياء الموجودة لا بد أن تبقى لبعض الوقت (بعضها أكثر، وبعضها أقل)، ولا يمكن منطقياً أن تكون غير دائمة لدرجة أنها "لا توجد" على الإطلاق.

على أي حال، فإن مفهوم الجوهر، في مفهومنا الشائع، لا يُساوي مفهوم المادة. فالجواهر نادراً ما تكون مواد، بل هي عادةً هياكل أو عمليات تبدو حاضرة بشكل عام وحصري في الظواهر قيد الدراسة، ولذا تُستخدم لتعريفها. الجواهر عادةً ما تكون تجريدات ، أي رؤى أو مفاهيم عقلانية، وليست مدركات أو أشياء ملموسة. يدّعي التجريد صحة الرؤية دون أن يدّعي التواجد حرفياً في الواقع؛ ورغم أنه يعتمد على الذات ليحدث، إلا أنه من حيث المبدأ يُفسّر الموضوع تفسيراً صحيحاً. لا يمكن إنكار التجريد في حد ذاته دون اللجوء إلى التجريدات – لذا فإن مثل هذا الموقف الشكّي سيكون غير مقبول منطقياً.

في المنظور البوذي، وعلى النقيض من ذلك، فإن الجواهر الظاهرة أو المزعومة للأشياء هي جواهر اصطلاحية ، أو حتى اسمية بحتة ، والأرواح ليست استثناءً من هذه القاعدة. يُقصد بكلمة "اصطلاحية" (وبالتالي "اسمية") هنا أننا، نحن المؤمنين بالجواهر أو الأرواح، نسقط هذه الفكرة على الواقع، بينما الواقع في الحقيقة لا يحتوي على مثل هذا الشيء. في نظرية المعرفة

البوذية، يستخدم الناس عادةً عقولهم بشكل اصطلاحي (أو تحت تأثير الكلمات) بهذه الطريقة، فيسقطون على الواقع أشياء غير موجودة فيه.

كيف لنا (كما قد نتساءل) أن نعرف أن الواقع ليس كما يبدو للعقل العادي؟ نعرف ذلك، وفقًا لهذه النظرية، من خلال الوعي المستنير. وهكذا، فإن نظرية المعرفة البوذية، مع أنها تُبطل الوعي العادي، تؤكد الفكرة المتفائلة بأننا نستطيع تجاوزه ورؤية الأشياء على حقيقتها. ويمكن، بالمناسبة، مقارنة هذه النظرية بنظرية المعرفة الكانطية، التي تُقرّ بدورها بأن معرفتنا الظاهرية ناقصة، لكنها تُبرز بوضوح أن كمال المعرفة "الموضوعية" بعيد المنال. وبينما تبدو نظرية إيمانويل كانط هذه متناقضة مع نفسها، فإن النظرية البوذية لا تتناقض معها في هذا الصدد.

مع ذلك، ينبغي ملاحظة الفرق بين "التجريد" العادي والتقليدية أو الاسمية البوذية. فبالنسبة للبوذيين، كما هو الحال عند كانط، تُنشئ عقولنا مفاهيم مجردة دون أي سند موضوعي؛ بينما في نظرية المعرفة العقلانية العادية، يُعد التجريد فعلًا من أفعال الإدراك العقلاني ، أي أنه يُسجل شيئًا موضوعيًا، وليس مجرد وهم من صنع الخيال.

إضافةً إلى التفسير المعرفي أو التبرير المنطقي المذكور لأطروحة انعدام الروح، يقدم الفلاسفة البوذيون ادعاءات وحججًا وجودية متنوعة. فبحسبهم، تفتقر جميع الأشياء، بما فيها الأرواح الظاهرية، إلى الجوهر، لأنها غير دائمة ومتقطعة. ويقولون إن هذا أمرٌ يمكن ملاحظته بسهولة، ويمكن إثباته منطقيًا على أي حال، كما أنه بديهي لكل من بلغ مرتبة التنوير.

فيما يتعلق بالملاحظة، يدّعون (كما فعل ديفيد هيوم لاحقًا) أنهم بحثوا عن الروح في كل مكان داخل أنفسهم ولم يجدوها قط. ولذلك، فإن الروح (بالنسبة لهم) مجرد وهم لدى الأشخاص ذوي التفكير التقليدي - الذين يخدعهم غرورهم (المظاهر الجسدية والعقلية للذات) فيعتقدون أن هناك شيئًا ما (أي شخصًا ما) في مركز كل تجاربهم وأفكارهم.

لكن يجب أن نلاحظ أن هذا ليس، بالطبع، مجرد ملاحظة لغياب الروح، بل هو تعميم ناتج عن سلسلة من الإخفاقات في إثبات وجودها. قد يكون تعميم النفي

صحيحًا، لكنه لا يحظى بنفس المكانة المعرفية للملاحظة الإيجابية. لا يوجد ما يستلزمه، تجريبيًا أو منطقيًا، الادعاء بانعدام الروح. على الأقل، ليس من وجهة نظر شخص غير مستنير؛ ومن الصعب تصور كيف يمكن لشخص مستنير تجنب الاعتماد على التعميم بنفس القدر.

علاوة على ذلك، يمكننا أن ننتقد استنتاجهم وحجتهم الأكبر من خلال الإشارة إلى أنه من السخف البحث عن الروح في العالم الظاهري (أي بالرجوع إلى الصفات الحسية المدركة، مثل المناظر والأصوات والروائح والمذاقات والمشاعر اللمسية، سواء كانت عقلية أو جسدية)، إذا كانت الروح كيانًا غير ظاهري (شيء حدسي، ليس له في حد ذاته أي جوانب ظاهرية).

من الجدير بالذكر أيضًا أنه على الرغم من أن روحنا جوهر غير مادي، روحي، يقع في قلب العديد من الظواهر العقلية والجسدية، إلا أنها ليست "جوهرها" أو صفتها المميزة. روحنا هي "نحن"، ذواتنا - موضوع إدراكاتنا وفاعل إرادتنا وتقييماتنا. من الخطأ الفكري محاولة تعريفنا بأشياء مرتبطة بنا فقط. لسنا واحدًا مع عقولنا و/أو أجسادنا أو جزءًا منها، بل نحن شيء يتجاوزها، وإن كنا في وسطها، ندركها ونتفاعل معها بطرق متنوعة.

فيما يتعلق بعدم الثبات، يبدو أن البوذيين يرون أن الروح، بما أنها تمتلك بداية ظاهرة (ميلادنا) ونهاية (موتنا)، فهي بالضرورة وهمية. ففي رأيهم - الذي يعكس، على ما يبدو، الافتراض السائد في الفلسفة الهندية القديمة - فإن ما هو مؤقت (أو زائل) هو بالضرورة وهمي؛ أما الدائم (أو الأبدي) فهو الحقيقي. علاوة على ذلك، ففي رأيهم، لا شيء أبدي - وهم يقصدون بذلك، بلا شك، أن لا شيء ظاهري أبدي؛ فهم يؤمنون يقيناً بأبدية التنوير أو بـ"طبيعة العقل" الكامنة أو "أصل الوجود" - حتى وإن كانوا يؤكدون أن هذا الأساس الكوني "فارغ" في نهاية المطاف.

لكن هذه النظرة قابلة للنقاش. أن يكون الشيء حقيقياً يعني أن يكون واقعاً، أي أن يكون قد حدث أو وقع. أما مدة هذا الواقع، سواء كانت طويلة أو قصيرة، أو كانت كذلك أو ستكون، فهي بالتأكيد لا علاقة لها بكونه واقعاً. الوهم هو شيء موجود أو كان يُعتقد أنه موجود، ولكنه ليس كذلك أو لم يكن موجوداً. إن مساواة الواقع بالأبدية والوهم بالزوال هو خلط بين مسألتين منفصلتين. لم أجد قط حجة

مقنعة تبرر وضع مثل هذه المعادلات. بالتأكيد، يمكن للمرء أن يتخيل أوهاماً أبدية وحقائق عابرة. لذا، ينبغي أن نعتبر أن مسألة استمرار الروح، أي ما إذا كانت الروح أبدية أم قصيرة العمر كالجسد والعقل، لا علاقة لها بواقعها أو وهمها.

يستند الجدل البوذي ضد فكرة الروح أيضًا إلى مفهوم الانقطاع، أي فكرة أن كل شيء يتغير باستمرار، وبالتالي لا يمكن الإشارة إلى أي شيء على أنه "شيء واحد" من لحظة إلى أخرى. تُطرح هذه الفكرة كملاحظة، لكنها في الواقع مجرد فرضية، استخلاص مُستنبط من الملاحظة. ونظرًا لحقيقة التغير الملحوظة، يمكن افتراض وجود نوع من الاستمرارية بين اللحظات المتتالية. وبما أننا لا نختبر في الواقع إلا اللحظات المتتالية، فإن مسألة وجود أثر من كل لحظة في اللحظة التالية تبقى محل نقاش. لذا، فإن الحديث عن الانقطاع يعني ضمنًا افتراض شيء يتجاوز الملاحظة.

علاوة على ذلك، حتى مع وجود انقطاع ظاهري، لا يمكننا استخلاص استنتاج قاطع بوجود انقطاع فعلي ، ناهيك عن صحة ذلك في جميع الحالات. فالانقطاع مفهوم مجرد من التجربة، وليس موضوعًا محضًا لها. إضافة إلى ذلك، يبقى مفهوم الانقطاع الشامل عرضةً للشك، لأنه افتراض استقرائي، وفي أحسن الأحوال، مجرد تعميم. كما أن الاتساق الداخلي لهذا المفهوم غير مؤكد، لأنه يفترض استمرارية الانقطاع عبر الزمن. أي، إذا اعتبرنا التجريد متضمنًا بالضرورة نوعًا من الاستمرارية (سواءً للموضوع أو للذات)، فإن مفهوم الانقطاع يصبح متناقضًا مع نفسه عند تطبيقه بشكل متطرف.

تكتسب هذه الرؤية أهمية خاصة في حالة الروح، التي تُعدّ هنا فاعلاً وموضوعاً في آنٍ واحد. لا يُمكننا بأي حالٍ من الأحوال الجزم بأن الروح غير متصلة (أي سلسلة من النفوس المنفصلة اللحظية)، لأن مثل هذا الادعاء يُلزم الروح بالقدرة على تجاوز عدم الاتصال بما يكفي لإدراك عدم اتصالها. بمعنى آخر، لكي ندّعي ذلك، يجب أن تكون الروح (بصفتها فاعلاً) حاضرة في الزمن الذي يمتد بين حالتين أو أكثر من حالاتها أو أجزائها المزعومة اللحظية (أي الروح بصفتها موضوعاً). وهذا تناقضٌ واضح. وبالتالي، فإن الحجة البوذية المؤيدة لفرضية عدم وجود الروح لا تصمد أمام التدقيق المنطقي الجاد.

من بين الادعاءات البوذية الأخرى المتعلقة بالروح أنها تخضع لـ"النشأة التابعة" أو "التكييف"، أي أن وجودها الفعلي، كوحدة وجود، كحقيقة، مستحيل بمعزل عن غيرها، وإنما ممكن فقط في علاقتها بجميع الأشياء الأخرى (التي هي بدورها مترابطة). مع ذلك، فإن هذه النظرية - التي تفترض أن كل شيء في الكون لا يمكن أن يوجد إلا بوجود كل شيء آخر فيه، وأن كونًا أصغر (يحتوي على واحد فقط من تلك الأشياء، أو بعضها دون غيرها) أمر لا يمكن تصوره - هي مجرد تكهنات، ولم تثبت بأي شكل من الأشكال.

علاوة على ذلك، يمكننا أن نتساءل مجددًا عما إذا كانت هذه النظرية متسقة مع نفسها. فإذا كانت، ككل الأمور الدنيوية، شيئًا تابعًا أو مشروطًا - وهي كذلك بلا شك، لا سيما فيما يتعلق بالتجربة والفكر الإنسانيين - فكيف يُمكن اعتبارها حقيقة كونية أبدية؟ إن أي ادعاء بأن النسبي مطلق يبدو متناقضًا وقابلًا للشك. لا بد من وجود شيء مطلق يُرتكز عليه النسبي. إن الادعاء بأن كل شيء تابع لكل شيء آخر، والعكس صحيح، هو في الوقت نفسه ادعاء بأن هذا المزيج الكبير من الأشياء المترابطة هو شيء مستقل. وإذا لم يكن هذا بدوره حقيقة لا تقبل الاختزال، فلا بد من وجود شيء آخر. لا سبيل لأن يكون المرء نسبيًا مطلقًا!

يبدو أن الاعتقاد بإمكانية أن يكون شيء ما "أ وليس أ في آنٍ واحد"، أو "لا أ ولا ليس أ"، هو جوهر كل التصوف (بالمعنى السلبي). إن الادعاء بعدم الادعاء هو في حد ذاته ادعاء - فلا مفر من هذا المنطق. الادعاء بأن كل شيء وهمي هو ادعاء بذلك كحقيقة - أي كشيء غير وهمي. قد يبدو الادعاء بأنه لا يوجد شيء، ولا شخص، في صميم وجودنا، ممكنًا منطقيًا للوهلة الأولى، أي غير متناقض مع نفسه - إلى أن نتساءل من الذي يدّعي ذلك ولمن يُوجّه. لا تُعنى الجمادات بمثل هذه المسائل. لا يمكن أن يُخدع اللاذات ولا أن يُدرك وهمه. أي وجود للمعرفة أو التقييم أو الإرادة يستلزم وجود ذات.

12. التاريخية البوذية

ظهرت البوذية في شمال شرق الهند حوالي القرن السادس أو الخامس قبل الميلاد. وبالطبع، لم تظهر في فراغ ثقافي، فقد كانت الهند تتمتع بالفعل بثقافة دينية غنية، تستند إلى الفيدا والأوبانيشاد، والتي أدت إلى ظهور ديانات أخرى، ولا سيما الهندوسية.

يبدو أن من الحقائق التاريخية أن البوذية أسسها رجل يدعى سيدهارتا غوتاما، على الرغم من اختلاف المؤرخين حول التواريخ الدقيقة لحياته؛ فمعظمهم، في الهند والغرب، يشيرون إلى أنه عاش في الفترة ما بين 563 و483 قبل الميلاد، بينما يشير آخرون، في اليابان، إلى الفترة ما بين 448 و368 قبل الميلاد.[33]

مهما يكن من أمر، يبدو من المعقول افتراض أن البوذية بدأت بتعاليم هذا الرجل، ثم توسعت وتطورت مع مرور الزمن. لكن هذا لا يعني بالضرورة أن جميع الروايات التي وصلت إلينا عنه صحيحة تاريخيًا، ولا أن جميع التصريحات المنسوبة إليه صدرت عنه صراحةً أو ضمنًا.[34]

---

33 بحسب موسوعة بريتانيكا.

34 يوضح ما يلي عدم دقة نقل المعلومات عن طريق التقاليد: يكتب دوجين في موضع واحد (ص 242): "لقد مر مائتان ومائتا عام على باري نيرفانا بوذا"؛ بافتراض أن هذا ليس خطأ في الترجمة أو خطأ مطبعي، وبالنظر إلى أن هذا النص كُتب في عام 1246 م، فقد أخطأ دوجين بنحو 500 عام!

الأهم من الناحية الفلسفية هو التساؤل عما إذا كان ادعاء هذا الرجل بـ"التنوير والتحرر الكاملين" صحيحًا أم لا. لا يمكن لأي مؤرخ أن يجيب على هذا السؤال. ليس من المستحيل أن تكون مثل هذه التجربة والحدث الميتافيزيقي ممكنة بشريًا، لكن من الصعب إثباتها أو دحضها. لا يمكن فهم من يدّعي هذه المكانة "البوذية" وتبريرها حقًا إلا من قِبل شخص آخر يتمتع بنفس الامتياز؛ أما الآخرون فلا يسعهم إلا قبولها إيمانًا أو رفضها.

الأمر كما هو الحال مع أي شاهد – كان الشاهد حاضرًا ورأى وسمع ما يدّعيه؛ لكن على الآخرين، الذين لم يكونوا حاضرين، أن يقرروا ما إذا كانوا سيصدقون روايته أم لا. تدعم شهادته الفرضية، لكنها لا تثبتها بشكل قاطع. علينا أن نأخذ في الاعتبار احتمالات سوء فهمه أو خداعه لنفسه، أو مبالغته أو كذبه لإبهار الآخرين أو التلاعب بهم، أو أن التقارير المتعلقة به كانت أو أصبحت مشوهة. هذه الأمور تحدث، حتى اليوم؛ وفي الماضي، ربما كان الحد الفاصل بين الحقيقة والخيال أكثر غموضًا.

بغض النظر عن الافتراضات النظرية، يبدو من الإنصاف أن نُطلق على هذا الرجل اسم "بوذا" (بمعنى المستنير). وبما أن مذهب البوذية يعتمد على الإيمان بإمكانيات ميتافيزيقية معينة، فلا بد من اعتباره ديناً. ومع ذلك، فهو يتضمن بعض الأفكار والمناقشات الفلسفية العميقة، ولذا يمكن اعتباره أيضاً فلسفة.

هذا التراث الفلسفي واسع ومتنوع للغاية، ويخضع لتفسيرات متباينة. لا أدّعي معرفة أكثر من جزء يسير من هذا المجال، ولكني مع ذلك أشعر بأن من حقي مشاركة تأملاتي حول ما أعرفه. بدايةً، يمكن اعتبار هذا بمثابة سجل لتقبّل أو رفض شخص ما للأفكار البوذية تدريجيًا. ولكن علاوة على ذلك، أشعر بأنني مُلزم بالتعليق نظرًا للأدوات المنطقية الأصيلة والواسعة التي أستخدمها.

> لقد وُجّهت إليّ انتقاداتٌ أحيانًا بشأن نقدي لفلسفة ناجارجونا، بحجة أنني لم أُمثّلها تمثيلًا دقيقًا. لكنّ جوابي دائمًا هو: مع أنني لا أستطيع الجزم بأنّ حججي تنطبق تمامًا على فلسفة ناجارجونا كما هي في الواقع، إلا أنني أُصرّ على صحتها فيما يتعلق بالأفكار التي طرحتها تحت مُسمّى "فلسفة ناجارجونا". من وجهة نظر فلسفية، حججي مثيرة

للاهتمام وصحيحة، حتى وإن بقيت بعض المسائل مفتوحة من وجهة نظر تاريخية. على أيّ حال، للمؤرخين أيضًا تفسيراتٌ مُختلفة.

تهتم الفلسفة بالأفكار، ولا يُعدّ تحديد من اقترحها ومتى تحديدًا أمرًا بالغ الأهمية. قد يُقدّم فيلسوف (س) فكرةً ما، ويُحلّلها، وينتقدها، دون أن يكون مُلزمًا بالدقة المُطلقة في تحديد ما إذا كانت صياغته للفكرة مُطابقةً تمامًا لصياغتها الأصلية من قِبل شخصية تاريخية (ص). طالما أننا نُدرك أن الفكرة كما هي مُصوّرة الآن هي التي تُناقش وتُدرس، فإنّ الطرح المُقدّم يُعتبر مقبولًا فلسفيًا. قد يُجادل المؤرخون فيما إذا كان طرح (س) يُطابق تمامًا فكرة (ص) الأولية، وإلى أيّ مدى تُعدّ مُناقشة (س) ذات صلة بفلسفة (ص)، لكن هذا نقاش تاريخي، وليس فلسفيًا.

فيما يتعلق بمصداقية البوذية، يمكننا أيضًا طرح أسئلة من منظور اليهودية (والأديان المشتقة منها: المسيحية والإسلام وما يرتبط بهما). ومن الأسئلة المحورية: إذا كان ادعاء البوذية بالتنوير والتحرر صحيحًا، فكيف لم يُتنبأ بهذا الإنجاز الروحي العظيم أو يُذكر في التوراة اليهودية والكتب اللاحقة؟ وسؤال آخر: إذا كان بوذا قد بلغ هذه المكانة الرفيعة، فكيف لم يلتقِ بالله أو يذكر لقاءه به؟

هذه بالطبع أسئلة موجهة لأولئك الذين يختارون التمسك بالمعتقدات اليهودية (أو المسيحية أو الإسلامية)، لأن البوذي سيعتبر ببساطة فشل التقاليد اليهودية في التنبؤ أو ملاحظة بلوغ بوذا، أو فشل بوذا في الاعتراف بالله، مشكلة تخصهم وليست مشكلته.

شخصياً، أفضل أن أكون منفتحاً على كلا الجانبين، وأن أركز على الجوانب الإيجابية لكليهما، بدلاً من تأجيج الصراعات بين الشرق والغرب. من الحقائق التاريخية أن مختلف فئات البشرية قد تطورت روحياً بطرق مختلفة، وقد يكون ذلك مشيئةً إلهية. لا يزال تطورنا مستمراً، وقد نتوصل جميعاً إلى اتفاق. يمكننا بالتأكيد أن نتعلم من بعضنا البعض ونثري تجاربنا، ويمكن للمرحلة التاريخية الحالية للعولمة أن تفيدنا جميعاً روحياً.

13. حول عبادة الأصنام البوذية

أشعر بالارتياح لقناعتي بأن البوذية ليست في الأصل ولا في جوهرها عبادة للأصنام[35] بعد قراءة بعض التعليقات التاريخية لمو سونغ، مثل ما يلي.

> بالنسبة لمدرسة ستافيرا، كان بوذا شاكياموني شخصية تاريخية - معلمًا عظيمًا ولكنه ليس إلهًا. أما أتباع مذهب ماهايانا، فقد رأوا في بوذا مبدأً متعاليًا وليس مجرد فرد في العالم الظاهري. (ص 19)

يؤكد هذا أن تأليه هذا المعلم البشري حدث متأخر في تاريخ البوذية، إذ وقع بعد مرور بضع مئات من السنين. ويجدر التنويه والتأكيد على أن هذا التأليه يتعارض منطقياً مع الرسالة الأساسية لسيدهارتا غوتاما (مؤسس البوذية).

---

35 تجدر الإشارة إلى أن استخدامي لهذا الوصف لا يهدف إلى التقليل من شأن البوذية ككل أو البوذيين عمومًا. إن قلقي بشأن "عبادة الأصنام" هو بالطبع تعبير عن جذوري وقيمي اليهودية (بدءًا من الوصيتين الأوليين من الوصايا العشر). أعترف صراحةً أنني أجد مثل هذه السلوكيات سخيفة وغير منطقية. ومع ذلك، أكنّ احترامًا وإعجابًا كبيرين للمعتقدات والممارسات البوذية الأساسية. عندما أقرأ قصصًا أو كتابات لمعلمين بوذيين سابقين، أقتنع بسهولة بأنهم كانوا أرواحًا عظيمة، يتمتعون بأخلاق رفيعة وإنجازات روحية عظيمة. علاوة على ذلك، فإن معارضتي لعبادة الأصنام لا تمنعني من تقدير القيمة الفنية للتماثيل والمعابد البوذية، والتي زرت بعضها (ولا سيما أنغكور). ربما، إذن، ينبغي أن نقول إن البوذية (مثل المسيحية) تستحق الاحترام على الرغم من أشكال عبادة الأصنام (تأليه الأشخاص والعبادة الموجهة للتماثيل) التي ارتبطت بها. بالتأكيد، يجب على اليهود على الأقل أن يظلوا متيقظين دائماً وأن يحرصوا على عدم الانجرار إلى أي شيء يوحي بالوثنية.

لماذا؟ لأن رسالة هذا المعلم كانت أنه، مجرد إنسان ، قادر على تجاوز السامسارا (عالم الكارما) وبلوغ النيرفانا (عالم الحرية). لو اتضح أن هذا الرجل الظاهري لم يكن في الحقيقة إنسانًا على الإطلاق، بل "إلهًا" عازمًا أو مقدرًا له إنقاذ البشرية، لما كان هناك برهان عملي على إمكانية تحرر البشر من دوامة الولادة والموت!

إذا كان، كما صوّره البوذيون اللاحقون، إلهًا، فإنّ حالته الوجودية الجوهرية لا تُقارن بحالة الإنسان، ويمكن القول إنّ إنجازه لا يُمكن لغيره من البشر تكراره. يكمن جوهر قصته في أنّ الإنسان العادي يستطيع، بذكائه وجهده، حتى دون إشراف مُعلّم مُتمكّن [36]، أن يُنمّي فهمه ويتغلّب على كلّ معاناة إلى الأبد. إنّ تغيير هذه القصة يُفوّت جوهرها.

قد يجادل البعض، بطبيعة الحال، بأنه على الرغم من أنه لم يكن إلهاً متجسداً عند ولادته، إلا أنه أصبح "إلهياً" عند بلوغه البوذية، ولا سيما في نهاية حياته (عندما دخل في حالة البارينيرفانا). إلا أن هذا السيناريو كان أيضاً تفسيراً لاحقاً للأحداث، مدفوعاً بالنزعة التعبدية.

> ...صعود النزعة التعبدية في الماهايانا. ...مع بداية العصر الميلادي تقريبًا، في شمال غرب الهند، وتحت تأثيرات يونانية ومتوسطية، نُحتت تماثيل بوذا لأول مرة. في البوذية المبكرة، كما في أدب الأوبانيشاد المعاصر، نجد أن فكرة عبادة الشخصية كانت مرفوضة. في الهند القديمة، اتخذ تبجيل الشخص المقدس شكل عبادة ضريح تذكاري (ستوبا) بدلًا من صورة مادية. (ص 91)

في الأصل، لم تكن البوذية ديانةً قائمةً على التعبد، بل على الأخلاق والتأمل. لم تكن تقوم على عبادة بوذا (كإله، أو لاحقًا كإله)، أو على عبادة عدد كبير من البوذات، بل على اتباع مثاله (كمستكشف روحي ومعلم ناجح). علاوة على ذلك، يبدو أن تقديس التماثيل (كشكل محدد من أشكال التعبد) التي تمثل بوذا

---

36 انظر إلى الداماباداا، البيت 353: "لقد وجدتُ الطريق بنفسي. من سأدعوه معلماً؟" ويضيف المؤلف (أي بوذا، على الأرجح): "من سأعلم؟" - مما يشير إلى أن هذا الإنجاز ليس شيئاً يمكن تعليمه ببساطة، مثل الرياضيات أو اللغة الإنجليزية.

وشخصيات أخرى في المجمع البوذي، كان ظاهرةً منفصلةً ولاحقةً على الأرجح.

قد يكون، كما يشير الاقتباس أعلاه، أن عبادة الأصنام لم تكن نمطًا دينيًا أصيلًا في الهند، بل كانت دخيلة من الغرب. كان من الممكن افتراض أن عبادة الأصنام كانت عادة ثقافية قديمة في الهند (نظرًا لانتشارها الواسع هناك اليوم)، لكن يبدو أن المؤرخين [37]لم يجدوا أدلة تدعم هذه الفرضية. مع ذلك، يبقى صحيحًا أنه في مناطق آسيا الواقعة شمالًا وشرقًا، ربما سبقت عبادة الأصنام الهندوسية أو غيرها وصول البوذية، وأن البوذية لم تفعل سوى استيعابها.

في هذا الصدد، ربما يتعين علينا التمييز بين التحركات الجغرافية لبوذية ثيرافادا وبوذية ماهايانا. فبوذية ماهايانا، لكونها أكثر وثنية نسبياً منذ نشأتها، اندمجت بسهولة أكبر مع الوثنيات المحلية الموجودة مسبقاً؛ بينما بوذية ثيرافادا، على الرغم من كونها أقل وثنية نسبياً في الأصل، بدأت بالتسامح مع العادات المحلية التي صادفتها، معتبرةً إياها من بين نقاط الضعف البشرية التي كان عليها التعامل معها لتحقيق التحرر تدريجياً.

وهنا، يمكننا الاستشهاد بستيفن باتشيلور [38]فيما يتعلق بالتبت في القرن التاسع، لتوضيح حركة البوذية وتكيفها:

> لقد لاقى عرض بادماساميهافا للبوذية من خلال آلهة وقوى التانترا صدىً واسعاً لدى التبتيين، وتأثراً عميقاً في نفوسهم. ولعلّ الانتشار الواسع الذي حظيت به ممارسات التانترا لاحقاً يعود إلى ميل التبتيين الفطري للاستجابة بسهولة أكبر للحقائق الدينية المتجسدة والمُشخصنة. وبهذا، أصبحت تعاليم البوذية حيةً في أذهان التبتيين، ولم تعد مجرد أفكار ومذاهب مجردة. (ص ٤٨)

---

37 بحسب رواية مو سونغ. تجدر الإشارة إلى أنني في كتابي " المنطق البوذي الخاطئ" ، الفصل العاشر، افترضتُ أن عبادة التماثيل في الهند سبقت ظهور البوذية. على أي حال، فإن الوثنية مفهوم واسع لا يقتصر على عبادة التماثيل، بل يشمل جميع أشكال العبادة الوثنية، وحتى فكرة تجسد إله واحد. وبهذا المعنى على الأقل، كانت الثقافة الدينية في الهند (أي الفيدية) التي سبقت البوذية وثنية بلا شك.

38 في مقدمته.

لكل شعب أو ثقافة، في أي حقبة تاريخية، ميولها الروحية الخاصة. وهذه الميول تحدد إلى حد ما ما يقبلونه من واردات، وكيف يفسرونها، وما يتجاهلونه أو يرفضونه. ويمكن توضيح ذلك بالرجوع إلى التبت. وهكذا، يكتب باتشيلور:

> يبدو أن التبتيين لم يتأثروا إطلاقًا بتعاليم التقاليد العقائدية العظيمة التي ازدهرت عبر الحدود في الصين. كما لم يكونوا على دراية بتقاليد الشرح السائدة في مدارس ثيرافادا في سريلانكا وجنوب شرق آسيا. ومع ذلك، فإن أبرز مثال على مقاومة التبتيين لأشكال البوذية الأخرى يكمن في رد فعلهم على محاولة إدخال مدرسة تشان *(الزن)* من الصين خلال القرن الثامن. (ص 64)

ربما يُستثنى من النقد المذكور أعلاه للماهايانا البوذية تشان (الزن). فمع أن جميع مراكز التأمل الزن الحديثة التي رأيتها تعرض تماثيل بوذا، إلا أن فلسفة الزن في جوهرها غير عبادية، بل وربما مناهضة للعبادة. ويمكن تأكيد ذلك نصيًا، على سبيل المثال من خلال المقتطف التالي من موعظة مجرى الدم المنسوبة تقليديًا إلى بوديدهارما [39]:

> لكنّ المخدوعين لا يدركون أن عقولهم هي البوذا. فهم يبحثون في الخارج باستمرار، ولا يكفون عن استحضار البوذات أو عبادتها... لا تنغمسوا في هذه الأوهام... حتى لو ظهر أمامكم بوذا أو بوديساتفا فجأة، فلا داعي للتبجيل. عقولنا فارغة ولا تحوي مثل هذا الشكل... لماذا نعبد أوهامًا من صنع العقل؟ من يعبد لا يعلم، ومن يعلم لا يعبد. (ص ٢٥، ٢٧)

يُبيّن هذا المقطع بوضوح أن التعلّق بالرؤى الدينية، وبالأخص بالتمثيلات، يتعارض مع جوهر المعتقد البوذي. في خطبة الاختراق ، ردًا على سؤال حول ما إذا كان "صنع التماثيل" وغيرها من الممارسات الخارجية التي تُدرّس في

---

39 المؤسس الهندي المزعوم لبوذية تشان في الصين (حوالي 490-528 م). ينسب بعض الباحثين المعاصرين هذه الخطبة إلى رهبان لاحقين، ربما "من مدرسة أوكسهيد زن، التي ازدهرت في القرنين السابع والثامن"، وفقًا للمترجم ريد باين، على الرغم من أنه يقبل النسبة التقليدية (انظر مقدمته).

بعض السوترا تُفيد في بلوغ التنوير، أجاب معلم الزن بأنها مجرد "استعارات"، موضحًا:

> لا يمكن تمثيل الصورة السامية للتاتاغاتا بالمعدن. ينظر الساعون إلى التنوير إلى أجسادهم كفرن، وإلى الدارما كنار، وإلى الحكمة كحرفة، وإلى الوصايا الثلاث والباراميتات الست كقالب. يصهرون ويصقلون طبيعة البوذا الحقيقية في داخلهم، ثم يصبونها في القالب الذي تشكله قواعد الانضباط. وباتباعهم تعاليم بوذا بدقة متناهية، يخلقون بشكل طبيعي صورة مثالية. (ص 95-96)

لاحظ جيداً عبارة "في داخل أنفسهم". فهو يصر مراراً وتكراراً على عدم جدوى أي أعمال أو تصرفات خارجية من هذا القبيل؛ فجوهر الطريق هو العمل على الذات، من الداخل.

حتى اليوم، يبدو أن بعض البوذيين، وبعض معلمي الزن على الأقل، يتجنبون عبادة الأصنام. انظر على سبيل المثال إلى تصريح شونريو سوزوكي:

> ليس لدينا في ممارستنا... معبود خاص. ... قال جوشو، وهو معلم زن صيني عظيم: "لا يستطيع بوذا الطيني عبور الماء؛ ولا يستطيع بوذا البرونزي المرور عبر الفرن؛ ولا يستطيع بوذا الخشبي المرور عبر النار." (ص 75).

14. المسيانية البوذية

يكتب مو سونغ أيضاً:

> من المرجح أن فكرة البوذات السابقة كانت مقبولة حتى في حياة شاكياموني... وبحلول القرن الأول الميلادي، يبدو أن فكرة البوذات السابقة والمستقبلية قد ترسخت جيدًا. ولا يسعنا إلا التكهن بتأثير مفهوم مُخلص العالم القادم (سايوسانت) ، من الديانة الفارسية الزرادشتية، على هذه التطورات. (ص ٥٥)

فيما يتعلق بفكرة مُخلِّص العالم، أي الفكرة المسيانية، لا أوافق على أنها فكرة دخيلة. فمن صميم البوذية، كمسلَّمة أساسية، أن بوذا شاكياموني [40]، من خلال إيجاده طريقه الخاص إلى التنوير (بافتراض أنه فعل)، ثم دعوته الآخرين إلى هذا الطريق، قد مهَّد الطريق للبشرية جمعاء وأرشدهم إلى سبيل الخلاص. وبحكم التعريف، فإن إنجازه (إن كان قد تحقق بالفعل) استثنائي وذو أهمية عالمية.

تقول الرواية إنه كان بإمكانه الاكتفاء بنجاته الشخصية من دورة التناسخ (سامسارا)، لكنه بدافع الرحمة (كارونا) تجاه الكائنات الحية الأخرى، آثر تأجيل رحيله الأخير (بارينيرفانا) ليساعدهم أولاً. لذا، يمكننا اعتباره شخصًا

40 هذا الاسم يعني ببساطة "الحكيم من شاكيا"، في إشارة إلى مكان نشأته.

غير أناني، راغبًا في إنقاذ الآخرين، والاعتراف بأن البوذية منذ نشأتها كانت تحمل دوافع خلاصية طموحة.

لا يعني هذا بالضرورة أن اكتشاف شاكياموني كان فريدًا من نوعه. فليس هناك سبب منطقي لاستبعاد احتمال وجود بوذات سابقين قبله، أو وجود بوذات لاحقين بعده. بل على العكس، إذا افترضنا أن إنجاز شاكياموني كان "طبيعيًا" (بمعنى واسع، يسمح بتجاوز الطبيعة المادية، أي الهوية الجسدية والعقلية)، فمن المتوقع أن يكون وجود بوذات سابقين ولاحقين أمرًا ممكنًا ومرجحًا.

ربما كان شاكياموني أول من درّس البوذية، أو ربما سبقه آخرون لم يُخلّد وجودهم أو تعاليمهم في التاريخ. أما بالنسبة للبوذات اللاحقة، فإن مجرد تدريس شاكياموني يُشير إلى أنه كان يعتقد أن بإمكان الآخرين بلوغ البوذية.

من هذا المنظور، يبدو مثال البوديساتفا في الماهايانا تطورًا طبيعيًا تمامًا. فبإيثاره، بتأجيله بارينيرفانا للتعليم، ضرب بوذا مثالًا على هذه الممارسة. مع ذلك، ربما أُخذ مثال البوديساتفا إلى أقصى الحدود مع مرور الوقت. كما يشير مو سونغ:

> كان يُعتقد أن البوديساتفا يجسد ليس فقط روح الرحمة، بل أيضًا روح المعاناة الطوعية. وفي بعض الأحيان، كان يُعبَّر عن عزيمة البوديساتفا بعبارات تكاد تكون مسيحية. ربما كانت فكرة المخلص المتألم موجودة بشكل ما في الشرق الأوسط قبل ظهور المسيحية، لكنها لم تظهر في البوذية إلا بعد العصر المسيحي. إن البوديساتفا المتألم يشبه إلى حد كبير المفهوم المسيحي لله في صورة يسوع الذي بذل حياته من أجل الآخرين، لدرجة أننا لا نستطيع استبعاد احتمال أن تكون البوذية قد استعارت هذه العقيدة من المسيحية، التي كانت رائجة في بلاد فارس منذ القرن الثالث الميلادي فصاعدًا. (ص ٥٥)[41]

---

41 تُعدّ عقيدة الثالوث المسيحية عقيدةً أخرى لها نظيرٌ وثيقٌ في البوذية، ألا وهو عقيدة التريكايا (أجساد بوذا الثلاثة). ويُعدّ التشابه بين "الآب والروح القدس والابن" (المذكورة في متى 28: 19، و2 كورنثوس 13: 14) و" دارماكايا ، سامبوغاكايا، ونيرماناكايا " (انظر مو سونغ، ص 89-90) لافتًا للنظر، مع وجود بعض الاختلافات التي لا شكّ في إمكانية الإشارة إليها. وهنا أيضًا، يبقى السؤال مطروحًا حول ما إذا كان هناك تأثيرٌ من أيٍّ من الجانبين، أو ما

لا يوجد (في رأيي) ما يبرر هذا التطور تحديدًا في تعاليم البوذية الأصلية. فرغم أن شاكياموني ضرب مثال الإيثار، إلا أنه لم يبالغ فيه إلى حد التضحية الشخصية، أي المعاناة الشديدة من أجل الآخرين. بل يمكن اعتبار هذا المفهوم مناقضًا للبوذية الأصلية، التي تهدف في جوهرها إلى التخلص من المعاناة وتجنبها. كانت تعاليمها إيجابية، تهدف إلى جعل الناس أصحاء وسعداء، لا إلى إلحاق المشاق بهم. وقد ظل بوذا هادئًا طوال حياته، وفقًا للروايات.

لعلنا هنا نميز بين نوعين من المعاناة من أجل الآخرين. فالشخص الراغب في مساعدة غيره قد يتقبل المعاناة عرضًا أو عن غير قصد في سبيل ذلك. فالمعاناة بحد ذاتها ليست وسيلة لتحقيق الهدف المنشود، بل هي مجرد أثر جانبي مؤسف. على سبيل المثال، يندفع بطل الحرب إلى ساحة المعركة، آملًا في تمهيد الطريق لأصدقائه؛ وهو يعلم أنه قد يُقتل أو يُصاب، لكن ذلك ليس ما يصبو إليه؛ بل على العكس، كلما نجا سالمًا كان ذلك أفضل (لأنه سيتمكن حينها من مواصلة القتال).

بصورة أكثر واقعية، قد يحمل المرء حقيبة تسوق سيدة عجوز ليخفف عنها آلام العضلات. لكن المثل الأعلى المسيحي ليس كذلك، بل هو بالأحرى "تحمل معاناة الآخرين". وهذا يعني ليس فقط تخفيف أعباء الآخرين (التي تسبب لهم المعاناة)، بل الشعور بمعاناتهم نيابةً عنهم. يُصوَّر يسوع على الصليب وهو يتألم نيابةً عن الخطاة، حتى لا يدفعوا ثمن خطاياهم. هذا مفهوم مميز للإيثار، أشك في أنه كان المقصود أصلاً في البوذية.

لا أرى كيف يمكن للمعاناة بحد ذاتها أن تفيد أحدًا. لتحرير شخص آخر من المعاناة، يجب تحييد أسبابها. قد يُسبب هذا التدخل أحيانًا معاناةً شخصية، ومن السهل تقدير فضيلة وقيمة وجمال هذه الأفعال "غير الأنانية". إذا أدرك المرء نسبية هذا العالم وزواله، فلن يخشى هذه التضحية الشخصية. لكن ليس معاناة المرء هي ما تُريح الشخص الذي يُساعده، بل فعله الفعال. دور البوديساتفا ليس المعاناة، بل أن يكون فعالًا [42].

إذا كان هذا ردًّا مماثلًا من العقل البشري على مشكلة التوحيد نفسها. أما اليهودية، من جانبها، فلا تلجأ إلى مفهوم الثالوث الإلهي.

42 إن المعاناة أثناء مساعدة الآخرين ليست بالضرورة دليلاً على الخير الاستثنائي؛ بل غالباً ما تكون مجرد علامة على عدم الكفاءة. أحياناً تُقدم على المخاطر وقد ينتج عنها ألم

شخصي أو ضرر أو دمار، ولكن هذا عادةً ما يكون بسبب نقص المهارة. أما المأساة فغالباً ما تدل على نوع من الضعف والفشل.

15. استيعاب البوذية

لا شك أن انتقال البوذية إلى الغرب سيُنتج شيئاً جديداً في جوانب عديدة.[43] وقد أقرّ شونريو سوزوكي بذلك حين قال لطلابه: "هنا في أمريكا، لا يمكننا تعريف البوذيين الزن بالطريقة نفسها التي نفعلها في اليابان... أنتم في طريقكم لاكتشاف أسلوب حياة مناسب لكم".

لا تقتصر هذه الظاهرة على البوذية فحسب، بل تشمل أي دين أو منتج ثقافي. على سبيل المثال، يمكننا ملاحظة انتشار المسيحية في أفريقيا وأمريكا الجنوبية وآسيا. في كل حالة، توجد اختلافات ملحوظة عن الأصل الأوروبي. بل إن المسيحية، حتى بين الأوروبيين (وسكان أمريكا الشمالية)، تتخذ أشكالاً متنوعة. وينطبق الأمر نفسه على البوذية في آسيا، ومن المتوقع أن ينطبق على البوذية في أمريكا الشمالية وأوروبا.

كيف انتشرت البوذية غربًا؟ في البداية، احتكّ الأوروبيون بالبوذية (وغيرها من الديانات الشرقية) في آسيا. أبدى بعضهم هناك فضولًا ورغبةً في التعلّم، وعادوا في نهاية المطاف ببعض التعاليم الشفوية والممارسات والنصوص إلى أوروبا. ألقوا محاضرات، وكتبوا مقالات وكتبًا، ناقلين بذلك الأفكار البوذية. تُرجمت الوثائق، بأقصى قدر من الدقة، على يد كلٍّ من الغربيين والشرقيين. وفي نهاية المطاف، قدم بعض الشرقيين إلى أوروبا وأمريكا الشمالية للتدريس شخصيًا.

---

43 ص 133.

الترجمة مستحيلة دون تفسير. يحمل كل معلم جزءًا كبيرًا من التراث، وجزءًا صغيرًا من تفسيره الشخصي. بالضرورة، عندما يصل أي دين أو منتج ثقافي إلى منطقة أو بلد جديد، لا بد أن يمتزج نوعًا ما بالثقافة المحلية، مما ينتج عنه تنويع جديد على الموضوع [44]. مهما حاول المتلقون أن يكونوا دقيقين في آرائهم، فإن رؤيتهم لا بد أن تتأثر إلى حد ما بخلفياتهم الثقافية. هذا ينطبق على الشعوب، وينطبق أيضًا على الأفراد.

بعض الأفراد ينتقون ما يُرضيهم في هذا السياق، بينما يسعى آخرون إلى التمسك التام بالقيم التقليدية. ولكن بغض النظر عما توحي به المظاهر الخارجية، فإن ما يدور في داخل كل فرد هو عملية طبيعية لاستيعاب الأفكار الجديدة. على كل فرد أن يستوعب النظرة الجديدة بما يتوافق مع معاييره النفسية والفكرية. في بعض الحالات، قد يواجه الفرد رفضًا ما عاجلًا أم آجلًا؛ وفي حالات أخرى، يجد احتياجاته مُلبّاة إلى حد كبير.

يمكن اعتبار كتاباتي عن البوذية بمثابة سردٍ لردود أفعالي الشخصية، كفيلسوف غربي ويهودي، وبالأخص كمنطقي، تجاه هذه الموجة المتدفقة من الأفكار، في مكان وزمان محددين. لا أقف منعزلاً على منصةٍ منيعة، ولا أدّعي التفوق أو المعرفة المطلقة، بل أشارك أفكاري ببساطة، مُقيِّماً إياها، وناقداً لها، ومُثنياً عليها، ورافضاً لها، ومُعدِّلاً لها، ومُدمجاً إياها حسبما أراه مناسباً. ولأنني لا أحب أن أُخدع أو أُرهَب، أحاول ألا أعتبر أي شيء مُسلَّماً به، ولكني أحافظ على انفتاح ذهني ورغبة متواضعة في التعلّم.

لقد تعلمتُ الكثير مع مرور الوقت، وكثيراً ما فاجأني ذلك وأثّر بي إيجاباً. أنا ممتنٌ دائماً لأي معرفة أو حكمة أو فضيلة تُنقل إليّ. لا شك أن البوذية - والشرق عموماً - لديها الكثير لتعلمه لنا. مع ذلك، لا أعتقد أنها عليمة بكل شيء ومحصنة ضد النقد والتصحيح. أؤمن بأن التقاء الفلسفي والروحي بين الشرق والغرب يمكن أن يفيد كلا الجانبين؛ فهو ليس طريقاً ذا اتجاه واحد. مع النضج، يمكننا معاً أن نطور فهماً مشتركاً وتوجهاً واحداً.

---

44 ومن الأمثلة المثيرة للاهتمام، بسبب انتقائيتها الصريحة والمتطرفة، ديانة كاو داي في فيتنام.

16. إضافات (2009)

1. منذ كتابة كتاب "المزيد من التأملات" ، وأنا أستخدم **الوعي التالي ذهنياً قائمة التحقق** في تأملاتي:

- الجسم (التحقق من/تصحيح الوضعية؛ وتكثيف الوعي بالجسم، بما في ذلك الأحاسيس الجسدية والمشاعر العاطفية).
- التنفس (في فتحتي الأنف وفي منطقة الهارا).
- الأفكار (بما في ذلك جميع الظواهر العقلية، راقبها ولكن حاول أيضًا كبحها وإيقافها في النهاية).
- المحيط (المجالات البصرية والسمعية، وأحاسيس اللمس والروائح).
- حقيقة الوعي (تأمل في ذلك).
- الشخص الواعي (الذات - موضوع غير ظاهري للحدس).

قد أستعرض هذه القائمة بسرعة على فترات متقطعة، أثناء استخدام تقنيات أخرى، أو قد أعتمدها كتقنية تأمل أساسية. يمكن تحقيق ذلك بالتركيز على كل بند من بنودها تباعًا، لمدة نفس واحد، أو ثلاثة أنفاس، أو عشرة أنفاس، أو أكثر. في نهاية كل سلسلة، حاول دمج جميع أشكال الوعي معًا في وعي واحد شامل. كرر العملية عدة مرات حتى تشعر بوضوح بأثرها الإيجابي، أي زيادة مستوى الوعي.

تتوافق هذه العناصر، بطبيعة الحال، مع مختلف جوانب "العقل" (أو بالأحرى: "النفس")، بما في ذلك التجارب الظاهرية (الجسدية أو العقلية) وغير الظاهرية (الحدسية)، والمشتقات المفاهيمية لكل منها. ومن البديهي أنني عندما أشير هنا إلى "الذات"، فإنني أعني الذات الحقيقية (وهي غير ظاهرية تمامًا، أي روحية بحتة)، وليس الذات الوهمية أو "الأنا" (وهي ظاهرية إلى حد كبير، وإن كانت تنطوي عادةً على درجة من الوعي بالذات الحقيقية الكامنة).

٢. في التأمل، نريد التركيز على اللحظة الحالية، تذكر ذلك. إحدى التقنيات المفيدة هي إثارة **مشاعر قوية اليقظة** ، كصيادٍ يتربص بفريسته أو كحيوانٍ مطارد. من الطرق المفيدة لتحفيز هذه اليقظة استحضار قصص الزن حيث بلغ المتأمل التنوير المفاجئ (ساتوري) عند وقوع حدثٍ غير متوقع، كصوت انكسار غصن. لذا، كن متيقظًا لكل ما تراه أو تسمعه أو تشعر به، متأملًا أن أيًا منها قد يمنحك ومضة الإدراك المرجوة. في هذه الحالة، لا شيء روتيني، بل كل ظاهرة تستحق كامل انتباهك.

ينطوي هذا الوعي على انفتاح ذهني وتركيز، أي مجال انتباه واسع وإدراك دقيق للأحداث التي قد تقع فيه. ومن جوانبه المثيرة للاهتمام أن المراقب يصبح "شفافًا"، إذ ينسى ذاته ولا يتأثر جوهريًا بما يدور حوله (موضوعيًا أو ذاتيًا، أي في محيطه المادي أو الذهني)، بعد أن عزم على عدم التدخل في مجريات العالم لفترة. فهو منفتح على كل ما يحدث، ليس كمن ينام، بل كمن هو في غاية اليقظة (بطريقة هادئة ومتأملة). هذا النسيان الذاتي قيّم لأنه يمحو الذات الزائفة السطحية، التي عادةً ما تشكل جزءًا كبيرًا من تجربتنا. أما الذات الحقيقية الكامنة، فهي بالطبع لا تزال حاضرة، ولكن دون وعي ذاتي ظاهر.

التأمل ليس عملية آلية. لا توجد تقنية أو صيغة يمكن تطبيقها دون تفكير تؤدي إلى التنوير. لو كان الأمر كذلك، لكنا جميعًا متنورين الآن. جوهر التأمل - تذكر دائمًا - هو الوعي، حضور الذهن (أي أن يكون المرء حاضرًا بوعي). لا تُساعدنا التقنيات إلا في الوصول إلى حالة تُسهّل حضور الذهن هذا، ولكن عاجلًا أم آجلًا، يصبح بذل الجهد الحيّ ضروريًا. بمجرد أن تُدرك ذلك، ستنتقل إليه بسهولة أكبر. الوعي يعني أيضًا عدم التعلّق - أي عدم الانجراف وراء

الأفكار أو المشاعر التي قد تنشأ. من الضروري التعامل بلطف مع التجربة للبقاء متحررًا من جاذبيتها ونفورها وإكراهها وعوائقها.

3. عند التركيز على الظواهر، تذكر أنها ليست الغاية النهائية للتأمل. فمجال تجربتنا اليومية محدود بالضرورة. نرى ونسمع محيطنا المباشر وأفكارنا، بينما العالم الخارجي والداخلي شاسع. يهدف التأمل إلى **توسيع الوعي** - إلى ما لا نهاية، إن أمكن، أي إلى ما وراء كل القيود. نسعى إلى تجاوز التجربة المباشرة - ولكن ليس باستبعادها، بل مع تضمينها.

عالم السامسارا هو عالم الظواهر المادية والعقلية، وعالم النيرفانا هو تجاوز هذه الظواهر. لذا، نحتاج من خلال التأمل إلى إدراك أن وعينا بالظواهر محدود، وأن نتعلم كيف نعيش بنظرة أوسع، نأمل أن تكون بلا حدود. يمكن للمرء أن يستمر في السير عبر العالم الظاهري، مدركًا في الوقت نفسه أنه ليس سوى مساحة صغيرة ضمن اللانهاية. تكمن قيمة هذه النظرة في عدم أخذ العالم الظاهري على محمل الجد، حتى لا ينغمس فيه، فيظهر حينها كضيق وهمي للوعي، يتجاوزه المرء في كل حين.

٤. نمرّ بالحياة **بمستويات وعي متفاوتة** . يختلف الناس في اتساع وعمق وعيهم، وكذلك تتغير مستويات وعي كلٍّ منا في مراحل حياته المختلفة. عندما يكون المرء رضيعًا، قد يقتصر عالمه على طعم حليب أمه، وشعوره بقبلاتها وحنانها، وما إلى ذلك. في مرحلة الطفولة، قد ينصبّ تركيزنا بالكامل على عائلتنا، وصديقنا المقرب، وألعابنا، ومعلمنا، وما شابه. لاحقًا، في مرحلة المراهقة، قد يتركز اهتمامنا على حبيبتنا، ودراستنا، وما إلى ذلك. بعد ذلك، على زوجتنا وأولادنا، وعملنا، وسيارتنا ومنزلنا، وما إلى ذلك. في كل مرحلة من مراحل الحياة، يقتصر عالمنا بالضرورة على عدد من الأشياء. قد تكون لدينا بالطبع اهتمامات نظرية، كالعلم أو التاريخ أو الفلسفة أو الدين، لكن معظم الناس يمتلكونها بكميات محدودة نسبيًا.

يزداد مستوى وعينا عادةً مع مرور الوقت، ولكنه قد يتراجع أحيانًا. فإذا لجأ المرء إلى المخدرات أو أي رذيلة أخرى، فقد يصبح في الواقع أقل وعيًا. لذا، فالحياة مليئة بالتقلبات، وليست كلها سهلة. ليس هناك حتمية في التطور أو النمو. وبالنظر إلى الماضي، يسهل على المرء إدراك ذلك. فإذا تعلم من أخطائه وسار بخطى واعية، فإنه يستطيع توجيه حياته تدريجيًا نحو مسار روحي تصاعدي. يستطيع المرء أن يضع حياته في سياق أوسع يتجاوز ما تدركه غرائزه أو ما ترغب فيه مباشرةً، أو ما يتأثر بالقوى الاجتماعية المختلفة. هذا هو توسع الوعي.

٥. في جوهر التأمل، هدفنا هو إدراك **الحقيقة الكامنة وراء** جميع الظواهر، أي "جوهر الوجود" أو "طبيعة العقل" (بحسب المصطلحات البوذية) أو "حضور الله" (من منظور يهودي). لذا، عندما نركز على شيء مادي أو ذهني، فإن اهتمامنا به ينعدم في نهاية المطاف، فنحن في الواقع نحاول تجاوز هذه الظواهر، والنظر من خلالها. ولكن لتحقيق ذلك، علينا أولاً التركيز على اللحظة الراهنة، والتوقف عن تشتيت انتباهنا بالأفكار والمشاعر العابرة.

الإدراك يعني التواصل مع الواقع. من حيث المبدأ، الإدراك ممكن في أي لحظة، بل إن بعض الحكماء يشيرون إلى أننا نكتسب، ولو للحظات، هذا الإدراك مرارًا وتكرارًا خلال تأملاتنا، وأيامنا، وحياتنا، وحتى مماتنا، لكننا لا ندركه، أو إن أدركناه، لا نستطيع التمسك به [45]. عادةً ما يتطلب الأمر الكثير من ممارسة التأمل للوصول إلى المراحل التي نستطيع فيها إدراكه والتمسك به. مع ذلك، فإن معرفة أن الإدراك قريب جدًا في الواقع قد يكون مفيدًا للغاية، إذ يحفزنا ويزيد من وعينا.

إن الدافع وراء تأملنا، بالمناسبة، بالغ الأهمية لنجاحه. فإذا تأملنا بدافع التعاسة، أي لأن رغباتنا الدنيوية العزيزة تُحبط مرارًا وتكرارًا، على أمل أن يحقق لنا هذا النشاط النجاح في الحياة، فلا يمكننا أن نتوقع بلوغ مراتب روحية عالية. بل

---

45 انظر على سبيل المثال: سوغيال رينبوتشي، الكتاب التبتي للحياة والموت (سان فرانسيسكو: هاربر كولينز، 1994)، الفصل 21.

يجب أن ندرك أن الوجود في فضاء "سامسارا" هو في جوهره وجود معاناة، أي أن مجرد امتلاك شكل معين وحياة فردية هو مصدر المعاناة، وأن الوجود في "نيرفانا" وحده هو ما يحررنا من هذه المعاناة الفطرية. هاتان حالتان مختلفتان تمامًا، لاحظ جيدًا. إحداهما لا تزال تميل إلى الأنانية؛ والأخرى تدل على ارتقاء روحي كبير. الأولى تسعى وراء السعادة؛ أما الثانية فهي أسمى من هذه الشواغل التافهة: إنها تعبير عن الحكمة.

٦. وجدتُ أن إحدى أفضل طرق التأمل هي تخيّل المرء نفسه مُستنيرًا/متحررًا. ابدأ تأملك بقول: **إن البوذا الذي بداخلي** سيجلس الآن ويفعل ما يفعله البوذات، أي يجلس ساكنًا صامتًا، واعيًا تمامًا، مستمتعًا باللحظة الحاضرة، متحررًا من الذكريات والتوقعات والهموم والخطط، أو أي هموم دنيوية أخرى. والمثير للدهشة أن هذه الطريقة غالبًا ما تُجدي نفعًا، فهي تُساعد المرء على تجاوز همومه وأفكاره المعتادة، والتركيز على موضوع تأمله بسهولة أكبر ولمدة أطول.

٧. **براغنا مقابل ديانا** . عند إعادة قراءة مقالات دي تي سوزوكي في بوذية الزن ، أدهشني اختلاف مفهومه عن بوذية الزن. لا بد أنني لاحظت ذلك في قراءات سابقة، لكن هذه المرة يبدو الأمر أكثر أهمية بالنسبة لي. نظرًا لخلفيتي في تأمل اليوغا، فقد مِلتُ شخصيًا إلى زن سوتو، وهو الفرع الأكثر تأملًا من الزن، والذي يُعلّم أنه إذا جلسنا في تأمل، بالوضعية والتقنيات الصحيحة، وبالمواقف الصحيحة، فسنصل بشكل طبيعي إلى التنوير الكامل.

لكن دي تي سوزوكي ينكر هذه النتيجة أو يشكك فيها. فهو يثق أكثر في زن رينزاي، الذي يستخدم الكوان . ويرى أن منهج سوتو سلبي للغاية، ويفتقر إلى "روح الاستقصاء" الضرورية. من وجهة نظره، قد يؤدي التأمل (ديانا) إلى السكينة الداخلية، بل وإلى العديد من الرؤى العميقة، وهي استعدادات قيّمة، لكنه

لا يُوصلنا إلى بوابة التنوير الحقيقي. لتحقيق هذا النصر الحاسم (بودي أو ساتوري)، يلزم سيفٌ أشدّ حدة، ألا وهو سيف الحكمة (براجنا). وتتحقق هذه الأخيرة من خلال التركيز المكثف والمتواصل على الكوان تحت إشراف معلمٍ مُعتمد. هذا هو منهج رينزاي الأكثر فاعلية. (بالمعنى الدقيق، أُسمّي هذا تأملاً، وإن كان من نوعٍ مختلف عن تأمل طائفة سوتو).

وصف فيليب كابلو لرحلته الشاقة في كتابه "أركان الزن الثلاثة" (1965) كمثال معاصر. شخصيًا، لطالما اعتبرتُ وجود مرشد روحي أمرًا غير ضروري، مُجادلًا بأنه إذا استطاع بوذا أن يجد طريقه إلى التنوير بمفرده، دون تلقين من مُعلم، فمن حيث المبدأ، يستطيع غيره فعل ذلك أيضًا. الآن، وأنا أُعيد قراءة كتابات دي تي سوزوكي، أتساءل إن كان هذا التفرّد حكيمًا. تكمن المشكلة في الاعتماد على مُعلم، خاصةً في أيامنا هذه، في كيفية التأكد من صدقه.

٨. **الذات والموضوع** . في سياق متابعة فكر دي تي سوزوكي، أعدت قراءة كتابه "مذهب الزن في اللاوعي" ، ووجدته مُلهمًا في الاتجاه نفسه. وهو يُشدد هنا مرارًا على عدم فصل الذات عن الموضوع، كما في الصفحة ١٣٣ على سبيل المثال:

> تشير حالة اللاوعي إلى الفترة التي تسبق انفصال العقل عن العالم، حين لا يوجد عقلٌ بعدُ في مواجهة العالم الخارجي، ولا يتلقى انطباعاته عبر مختلف الحواس. لم يكن العقل وحده، بل العالم أيضاً، قد وُجد بعد.

خطر لي، وأنا أقرأ تلك الصفحة، أن هذه العقيدة يُمكن التعبير عنها بمصطلحات فينومينولوجية. يتمثل الموقف الفينومينولوجي في مجرد التجربة، أي في إدراك المظهر كما هو، قبل محاولة أي تقييمات أو نظريات بشأنه، أي قبل تصنيفه كحقيقة أو وهم، مادة أو عقل، أو أي شيء آخر. يُمكننا القول، كما في الزن، إن ثنائية الذات والموضوع تحدث أيضًا بعد هذه التجربة الفينومينولوجية الأولية، أي أنها أيضًا اعتقاد عقلاني وليس تجريبيًا.

إن رد فعلنا المعتاد تجاه التجربة (سواء كانت داخلية أو خارجية) هو أن نقول فورًا: "أنا أختبر هذه المظاهر" - ومن هنا يبدو لنا أن ذات التجربة مُضمَّنة حتمًا في حقيقة الظهور نفسها. وهكذا، إذا وُجدت ذات تختبرها، يصبح محتوى التجربة موضوعًا. ولأن الذات والموضوع مُتمايزان، فلا بد من افتراض وجود علاقة بينهما، نسميها الوعي. يُخبرنا الزن أنه يُمكننا (بل ينبغي لنا) أن نختبر المظهر كما هو، دون إدخال الذات في الصورة باعتبارها المُختبِر.

حتى لو اضطررنا، لبناء نظرية معرفية متماسكة وموثوقة، إلى الاعتراف بأننا نختبر ذواتنا ووظائفها (الإدراك والإرادة والتقييم) بشكل مباشر من خلال الحدس، فإنه لا يزال بإمكاننا جعل هذا متسقًا مع رؤية الزن المذكورة من خلال تضمين جميع هذه الحدوس المتعلقة بالذات والوعي والإرادة والقيمة كعناصر ضمن مجال الإدراك. لا ينبغي اعتبارها عناصر خارجية عن مجمل التجربة، بل جزءًا منها. في هذه الحالة، يمكن تجنب تدخل الذات المُختبِرة، وما يترتب عليه من تجسيد محتوى التجربة، وثالثًا، افتراض وجود وسيط من الوعي لربط هذين العنصرين معًا.

وهكذا، فإن الموقف الظاهراتي، إذا ما فُهم فهمًا صحيحًا، لا يسبق فقط التمييز بين الواقع والوهم، أو بين المادة والعقل، بل يسبق حتى التمييز بين الذات والموضوع. هذا الأخير بناء عقلاني، فرضية، افتراض من العقل بهدف تفسير الأشياء، وليس كما نتصوره عادةً تجربة أولية، ولا حقيقة مطلقة لا جدال فيها. إن تجربة مجال الظهور بهذه الحيادية ولو للحظة تتطلب عادةً جهدًا، لكنها ليست بالغة الصعوبة. فنحن نلتزم بالظهور في حد ذاته (بما في ذلك أي إحساس بالذات والوعي قد يكون لدينا كجزء منه)، ونمتنع عن التفكير المنطقي فيما إذا كان شخص ما يختبر هذا الظهور، ومن خلال أي وسيلة أصبح ذلك ممكنًا.

بالطبع، هذا الجهد اللحظي للتجربة الظاهراتية البحتة بعيد كل البعد عن ساتوري الزن ، الذي يُفترض أن يكون تغييرًا دائمًا في طريقة وجودنا وتجربتنا وتفكيرنا. لا يمكن تحقيق هذا الأخير بمجرد جهد إرادي، بل يتطلب نوعًا من التمارين المعقدة، وهو ما يُفترض أن تأمل الكوان يقوم عليه. ومع ذلك، لا يزال بإمكاننا استيعاب فكرة الزن عن عدم الفصل بين الذات والوعي والموضوع بشكل مقنع من الناحية الفلسفية، كما هو الحال هنا.

17. المكملات الغذائية

أ. من كتاب الظواهرية ، الملحق 1

استخدام التأمل

في هذه المقالة [46]، أهدف إلى تعريف القارئ بمفهوم "التأمل" وكيف يؤثر هذا النوع من الاستبطان على المواقف الفلسفية للفرد. سأوضح فيما يلي كيف يمكن توليد رؤى فينومينولوجية من خلال الملاحظات والتأملات أثناء التأمل أو بعده. لا تُعدّ الحوارات الواردة أدناه دروسًا في التأمل، ولم تُجرَ في جلسة واحدة، بل على مدار جلسات عديدة [47]. وبالطبع، فإن نتاج تأملاتي الشخصية ليس فقط ما هو مكتوب أدناه، بل هو نتاج هذا الكتاب بأكمله. فقد طُرحت العديد من القضايا التي تناولها الكتاب، ووُضِّحت، وحُلّت من خلال هذه التأملات.

---

46 كُتبت هذه التأملات في عام 1998، وتم تعديلها قليلاً مؤخراً لهذا المنشور.

47 للتوضيح، كانت أولى تجاربي في التأمل عام ١٩٧٩، من خلال ممارسة الزازن مع راهب ياباني يُعرف باسم روشي، وكان مركزه يقع على جبل الزيتون في القدس. أتذكر أنني أزعجت هذا المعلم اللطيف ذات مرة بكثرة حركتي أثناء جلسة التأمل، حتى أنه فقد أعصابه وصرخ في وجهي: "لا تتحرك!". خلال السنوات القليلة التالية، تعلمت بعض تقنيات التأمل اليوغي الممتازة، بما في ذلك وضعية اللوتس، والبراتياهارا (تقبّل الألم والاضطرابات الأخرى)، والصمت الداخلي، والوعي بالتنفس، لكنني لم أمارسها إلا قليلاً. لم يزد اهتمامي إلا في السنوات القليلة الماضية، وأصبحت أمارس نوعًا من تأمل الزن يوميًا. لا أستطيع أن أدّعي أنني متقدم جدًا في هذا المجال!

التأمل بالنسبة للكثيرين أمرٌ مجهول أو يحمل في طياته شيئًا من الغموض. ولكن، كما يُبيّن الحوار النموذجي أدناه، فإن ما يحدث أثناء التأمل - في هذه الحالة، تقنية " **الوعي بالتنفس** " - أمرٌ بسيطٌ وواقعيٌّ ومتاحٌ للجميع. لا يتحول المرء إلى كائنٍ بلا وعي، بل يبقى واعيًا ونشطًا. من البديهي أن التأمل لأغراضٍ فلسفية ينطوي على الفضول، وطرح الأسئلة، والبحث عن الإجابات. لاحظ نوع التفاصيل التي يبحث عنها المرء، ونوع المعلومات التي يستخلصها منها. يتطلب الأمر جهدًا، ولكن التركيز ينصب على الملاحظة والذاكرة، وليس على الحوار (الذي يمكن القيام به لاحقًا).

أجد أحيانًا صعوبة في البداية بالتركيز على التنفس. لذا، في محاولةٍ لجذب انتباهي والحفاظ عليه، قد أسأل نفسي عن غايتي وإيماني من القيام بذلك. لكن التفكير بدافع المصلحة الذاتية يأتي بنتائج عكسية. قد يفكر المرء في البداية: "أريد الآن التأمل في تنفسي"، لكي يوجه نفسه ويتجنب تشتت الذهن، لكن لا ينبغي له التمسك بهذه الفكرة بعد ذلك.

بشكل عام، ينصح معلمو التأمل بتجنب استخدام التأمل كوسيلة لتحقيق غاية، بدلاً من اعتباره غاية في حد ذاته. يُنصحنا بتجاوز مجرد السعي وراء الراحة النفسية والهدوء والسكينة (وهو ما يبدو لي راضياً به في كثير من الأحيان هذه الأيام)، أو كما هو الحال هنا، السعي وراء المعرفة الفلسفية (التي قد تصبح متوترة ومطولة)، أو حتى الطموحات الأكبر المتمثلة في "التنوير" (وهو ما تعد به التقاليد الشرقية بأن التأمل يؤدي إلى مراجعة جذرية للواقع).

ينطبق هذا أيضًا على موضوع تأمل محدد، كالتنفس مثلاً. فإذا نظرتُ إلى الوعي بالتنفس كمجرد تقنية (شبيهة بترديد تعويذة أو رسم ماندالا بلا معنى) تُفترض أن تدفعني إلى التركيز والسامادي ، فإن اهتمامي بالتنفس نفسه يصبح مصطنعًا. لذا، أحاول أن أنظر إلى التنفس كشيء مميز، على المستوى البيولوجي، وربما على المستوى الميتافيزيقي (إذ يعتبره اليوغيون كاشفًا في حد ذاته عن "طبيعة الواقع").

يكمن سر النجاح في تأمل الوعي بالتنفس في الاستمتاع به. لا يُقصد بذلك التلذذ به، بل إثارة الاهتمام به. عندها يصبح المرء قادراً على مراقبة تنفسه بصبرٍ ودقة ، والمثابرة على ذلك دون بذل جهدٍ كبير لفترةٍ طويلة.

إنّ الوعي بالتنفس هو في الأساس تأمل حسي ، إذ أشعر بحركة أجزاء جسدي أو بتأثير الهواء في مختلف أجزاء أنفي. بالطبع، قد يشعر المرء بأحاسيس أخرى، كالروائح أو الأصوات المحيطة، أو قد يخضع لأنواع مختلفة من الخيالات والأفكار، ولكن مع ازدياد تركيزه على التنفس، تتلاشى كل هذه الأحاسيس. كما أن النتيجة النهائية للوعي بالتنفس هي ذهنية أكثر منها جسدية.

في البداية أو في بعض الأحيان، يكون هناك عنصر صوتي مصاحب، حيث أسمع صوت الهواء وهو يمر عبر أنفي؛ ولكن مع هدوء حالتي الذهنية، يصبح تنفسي أقل ضجيجًا، حتى لا أستطيع الاعتماد على صوته على الإطلاق لأبقى على دراية به، ولكن يجب أن أركز على جوانب اللمس والحركة فقط.

من الأخطاء الشائعة في هذا النوع من التأمل مصاحبة كل شهيق أو زفير بصوت داخلي (أي صوت في الرأس، صوت ذهني). وكأن الإرادة تحتاج إلى "عزف لحن" أو "غناء أغنية" ليحدث التنفس. وهذا دليل على أنك لا تراقب التنفس الطبيعي، بل تتدخل في إرادتك، وتفعل ذلك في هذه الحالة بتقليد صوت التنفس كوسيلة لإنتاجه.

أمارس التأمل حاليًا وعيناي مغمضتان، للحد من المؤثرات الحسية والتركيز على ذاتي. ولكن إذا فكرت في تجربة التأمل وعيناي مفتوحتان، فلا بد من إضافة بعض العوامل البصرية إلى ما سبق. في المقام الأول، أرى حركة جسدي مع التنفس (ارتفاع وانخفاض صدري).

كذلك، أتخيل التنفس وهو يدخل ويخرج من أنفي[48] و/أو بطني. قد يكون هذا التصور الذهني أقل وضوحًا عند فتح العينين مقارنةً بإغماضهما. لكنه في كلتا الحالتين يُعادل، في المجال البصري، الصوت الداخلي المذكور آنفًا. وهذا أيضًا

[48] من الجدير بالذكر أن هناك على الأقل منظورين لتصور مسار التنفس في الأنف. يتمثل المنظور الأبسط في "رؤية" التنفس من وجهة نظر مراقب يقف قليلاً على الجانب . ومع تقدم تأملي، أجد نفسي "أنظر" عبر قناتي أنفي، كما لو كنتُ واقفاً عند نقطة التقائهما (موقع "العين الثالثة"؟).

خطأ في التأمل، إذ تتدخل الإرادة في هذه الظاهرة، مضيفةً إليها عناصر مصطنعة.

ومع ذلك، وبعد التفكير، يجب عليّ تخفيف الملاحظات السابقة بشأن أخطاء التأمل.

أولًا، يمكن اعتبار هذه الأصوات والمشاهد الداخلية موضوعات للتأمل . فإذا استطاع المرء إيقافها تمامًا بقوة إرادته، فهذا حسنٌ، إذ يُصبح التأمل أسهل باقتصاره على الأشياء الطبيعية. لكن غالبًا ما يكون هذا غير ممكن، ويجب ترك العقل يهدأ تدريجيًا. في هذه الحالة، تُقبل إبداعات الإرادة كنوع من الأشياء الطبيعية، وتُراقَب دون انزعاج أو مقاومة.

ثانيًا، تجدر الإشارة إلى أن هذه المظاهر السمعية والبصرية الداخلية قد لا تكون نتاج إرادة خبيثة، بل قد تكون مجرد ضرورة بيولوجية، مرتبطة بالترابط بين الحواس . ففي حالة الإحساس اللمسي بالتنفس، يحتاج المرء إلى بدائل صوتية ذهنية في غياب الأصوات المادية المقابلة، وفي حالة غياب المشاهد المادية المقابلة، يحتاج إلى بدائل صورية ذهنية. قد تكون هذه المكافئات نتاجًا طبيعيًا، أشبه بـ"قاموس" مستمر يترجم التجارب في إحدى الحواس إلى تجارب في الأخرى.

لكن يجب أن أضيف أنه في تجربتي، يتلاشى هذا التوازي بعد فترة (في بعض الحالات يكون غائباً منذ البداية، وفي بعض الحالات يأتي ويذهب)؛ لذلك لا يمكن أن يكون حاجة مطلقة، بل مجرد ميل؛ أي يجب أن نعترف بأن التجارب اللمسية البحتة ممكنة، بدون مصاحبات بصرية أو سمعية سواء كانت جسدية أو عقلية.

كذلك، فإن الانطباع بأن الإرادة متضمنة غالباً ما يكون واضحاً، وإن لم يكن دائماً؛ لذلك يجب ألا نعمم في أي اتجاه، أي أن الأحداث العقلية تكون أحياناً بإرادة الإنسان وأحياناً لا.

ثالثًا، تجدر الإشارة إلى أن بعض تأملات اليوغا تتضمن التصور أو التخيل السمعي [49]كتقنيات إيجابية ، تُعين على التأمل. قد تكون بعض هذه التقنيات من ابتكار الدجالين، لكنني أؤكد تجربتي الشخصية مع أساليب فعّالة (مثلًا في " أجابا جاب" [50]، تخيّل النفس "الروحي" وهو ينتقل من مركز طاقة مولادهارا إلى مركز طاقة أجيا ثم يعود، مع إصدار صوت همهمة أثناء ذلك). وبناءً على ذلك، لا يُمكن اعتبار تدخل الإرادة خطأً بالضرورة، بل يُمكن استخدامه بشكل بنّاء.

في هذا السياق، لا بد من الإشارة إلى أن بعض البوذيين على الأقل ينظرون إلى ما هو إراديّ/عقليّ وما هو طبيعي/خارجيّ على أنهما في جوهرهما شيء واحد. إن التمييز بينهما وهم؛ فكل شيء إما عقليّ في نهاية المطاف أو ماديّ في نهاية المطاف، فيصبح التمييز بينهما بلا معنى. قد يكون هذا تجربةً في مراحل التأمل العميقة، أو قد يكون نظريةً بدت مناسبةً لبعض الفلاسفة. على أي حال، يدعونا هذا إلى ضبط ردود أفعالنا تجاه تدخّل الإرادة في التأمل.

عندما أجلس للتأمل، أجد أنه من الأفضل أن "أُدرك التنفس تدريجيًا" (كما علمني أساتذتي). فإذا حوّلت انتباهي إلى تنفسي فجأة، أُحدث اضطرابًا فيه، فيفقد انتظامه الطبيعي ويصبح غير منتظم. وكأننا، حتمًا تقريبًا، عندما نستعين بقدراتنا العقلية، نُوقظ إرادةً غير مرغوب فيها. أستنتج أن توجيه الانتباه فعل إرادي دقيق للغاية؛ فإذا تم بقوة مفرطة، تصبح الإرادة قوية جدًا وتؤثر على الهدف [51]. وهذا يُفشل النية الأساسية، وهي التركيز على التنفس.

لذا، علينا أن نتعلم، بالتجربة والخطأ، أن نكون أكثر دقة، وأن نكتفي بالقدر الكافي للإدراك الخالص دون أن نؤثر على موضوعه. وقد يتمثل تعديل

---

49 أود أن أقترح مصطلح "التسمع" لتخيل الأصوات (تمامًا كما يتم استخدام "التصور" لتخيل المشاهد).

50 أشير هنا إلى التأمل الديناميكي (وتقنيات كريا يوغا الأكثر تقدماً) كما تُدرَّس في مدرسة اليوغا والتأمل الإسكندنافية على يد سوامي جاناكاناندا ساراسواتي وتلاميذه سوامي نيتيابوداناندا (زوجتي الأولى، نينا) وهاري بريم. للعلم، أنا مجرد ممارس هاوٍ لهذه التقنيات، وقد حضرتُ في الماضي بعض الدورات مع هؤلاء المعلمين.

51 يشبه الأمر إلى حد ما المشكلة التي طرحها هايزنبرغ فيما يتعلق بالملاحظات الفيزيائية.

الموضوع في الإضافة أو الحذف أو الجمع بينهما (التغيير). ومن الأمثلة على ذلك إدخال أصوات أو مشاهد خيالية. ومثال أكثر تطرفًا هو التنفس ، الذي قد يمحو تمامًا كل إدراك حسي له، ويقودنا إلى حديث مطول يتضمن عناصر لفظية وأخرى متعلقة بالأحلام، والتي قد لا يكون لها بعد حين أي صلة بموضوع التأمل الأصلي (تنفسنا هنا والآن).

يقودنا هذا إلى تعقيدات الصراع بين الفكر والتأمل. في الوضع الأمثل، يكون التأمل خالياً من تدخل الفكر؛ إنه مراقبة هادئة خالية من أي أفكار. أما في الواقع، فغالباً ما يواجه المرء شتى أنواع الاضطرابات الذهنية، والحل يكمن في الوصول إلى موقع المراقب لهذه الأفكار المتدفقة. ولعلّ سبيل الوصول إلى دور المراقب لا يكمن في وضع المرء نفسه فوق كل شيء ، بل في تخصيص مساحة صغيرة (جزء متواضع من الذات) بجوار الأحداث المضطربة. ليس من السهل الوصول إلى موقع قيادي؛ كل ما نحتاجه هو موطئ قدم، منصة مراقبة صغيرة. لا ينبغي للمرء أن يحارب التفكير أو يأمل في قمع الأفكار، بل عليه أن يتقبلها ويحاول في الوقت نفسه أن يتقبله كمشاهد فضولي. بعد حين، قد يتلاشى الفكر، وكأنه يخجل من الظهور.

يحتاج ما سبق إلى مزيد من التوضيح. يحدث تداخل الإرادة تحديدًا عند محاولة استخدام تقنية عدّ الأنفاس التي اقترحها بعض البوذيين. هذه التقنية مفيدة لتوجيه الانتباه مباشرةً إلى التنفس، مما يُسهّل حبسه. قد يحدث أحيانًا أن ينفصل هذا العدّ عن إدراك التنفس، لكن هذه ليست المشكلة الرئيسية. بل إن عيب هذا العدّ هو أن المرء عادةً (باستثناءات نادرة جدًا) ينشغل بالتحكم في التنفس.

a) لجعل التنفس أكثر وضوحًا ، يقوم المرء بتكثيفه أو المبالغة فيه.

b) كما توجد أيضاً نزعة لإطالة التنفس ، وذلك لجعله أكثر صحة وهدوءاً.

c) لكي يتناسب ذلك مع عملية العد، يحاول المرء جعله أكثر منتظم ، أي جعل كل نفس متساوياً في الطول مع النفس السابق (حتى لو كانت أنفاس الشهيق والزفير غير متساوية في الطول).

d) تتفاقم هذه التشوهات في الوضع اللمسي بسبب الأصوات والمشاهد الداخلية التي توازي التنفس الإرادي، مما يساعد على تشكيله وتوجيهه.

يجب أيضًا تجنب ردود الفعل المعاكسة لهذه التشوهات، مثل محاولة جعل التنفس أكثر طبيعية بجعله غير منتظم! الهدف دائمًا هو مراقبة التنفس كما هو، بأكبر قدر ممكن من التفصيل. إذا كان التنفس غير ملحوظ، فإن غيابه كافٍ للملاحظة.

لهذه الأسباب، توقفتُ شخصيًا عن استخدام طريقة عدّ الأنفاس (مع أنني بالطبع أستطيع استخدامها أحيانًا إذا رغبتُ بذلك [52]). أجد أنه من الأفضل أن أترك ذهني يهدأ من تلقاء نفسه، ثم أُدرك تدريجيًا أنفاسي. لا تنجح هذه الطريقة دائمًا، فهي تعتمد على حالتي الصحية (مدى راحتي وتغذيتي، وما إلى ذلك)؛ ولكن هذا الاعتماد موجود أيضًا في الطريقة الأخرى. يبدو لي من غير المنطقي إزعاج ذهني في محاولة لتهدئته؛ إنه أشبه بمحاولة إيقاف اضطرابات الماء أو الهواء بالتلويح بالذراعين. مع أنني أقرّ بأن الركض الخفيف يُحسّن المشي أحيانًا.

إن ما يجعل التنفس ملحوظًا وطبيعيًا في نهاية المطاف هو التركيز المتزايد عليه الذي يكتسبه المرء تدريجيًا. في البداية، يكون المرء "بعيدًا" عن تنفسه؛ لاحقًا، مع المهارة، يصبح حاضرًا "في قلب" التنفس. إن الشعور بالمسافة "الجسدية" بين المراقب والمُراقَب هو تعبير عن المسافة الذهنية من التأمل. مع ازدياد تركيز المرء على التنفس، يشعر (المراقب) وكأنه موجود في الأنف أو الصدر أو الضفيرة الشمسية، حيث يُراقَب التنفس (المُراقَب).

بالملاحظة الدقيقة، يلاحظ المرء الفرق بين الشهيق والزفير. في حالتي (وقد يختلف الأمر لدى الآخرين)، يبدو الشهيق عادةً أكثر خشونة وأعلى صوتًا وأقصر من الزفير. فالأول أكثر جهدًا بدنيًا، بينما الثاني أكثر تركيزًا على الحالة الذهنية. علاوة على ذلك، ينبغي ملاحظة الاختلافات في كمية الهواء الداخل والخارج بين فتحتي الأنف. في حالتي، يعود ذلك جزئيًا إلى كسر في الأنف؛ لكن اليوغا تُعلّمنا أن استخدام فتحتي الأنف يختلف باختلاف أوقات اليوم، على سبيل المثال.

---

52 قد تمرّ علينا أوقاتٌ نعجز فيها عن تهدئة أفكارنا دون اللجوء إلى هذه التقنية. ومجرد أنني أجدها شخصياً في الوقت الراهن أكثر إزعاجاً من كونها مفيدة، لا يعني أنني أتخلى عنها نهائياً.

لاحظ جيدًا أن الملاحظات المذكورة أعلاه ليست دليلًا للتأمل. دليلي المفضل هو: كتاب " **عقل الزن، عقل المبتدئ" لشونريو سوزوكي** (نيويورك وطوكيو: ويذر هيل، 1973).

ب. من كتاب الظواهرية ، الملحق 2

مشاعر الفراغ

هناك معنى آخر لمصطلح "الفراغ" جدير بالاعتبار، وهو معنى لا ينفصل عن المعاني التي نوقشت سابقاً. جميعنا نمر بنوع من أنواع الفراغ العاطفي .

من وجهة نظري، فإن أحد أكثر المساهمات إثارة للاهتمام وإثارة للإعجاب التي قدمها البوذية لعلم النفس هو تركيزها على الغموض إنّ المشاعر السلبية التي نشعر بها عادةً، كالشعور بعدم الارتياح أو القلق أو الشك، تُعدّ دوافع مهمة للسلوك البشري. يبدو أن هناك شيئًا ما ينقصنا، شيئًا ما يحثّنا على القيام بشيء حيال ذلك.

> هذه المشاعر السلبية، التي أُطلق عليها اسم مشاعر الفراغ، هي سبب أو تعبير عن حالات ذهنية سامسارية . لا ينبغي الخلط بين هذا المعنى السلبي للفراغ وبين مفهوم "الفراغ" المقابل المرتبط بالنيرفانا . مع ذلك، قد يكون هناك ترابط بينهما، إذ قد تكون هذه المشاعر في جوهرها نوعًا من الدوار عند رؤية العدم.[53]

يشعر معظم الناس غالبًا بهذا "الفراغ" الداخلي، وهو شعورٌ مزعجٌ بالفراغ أو الجوع، ويقضون معظم أوقاتهم في محاولة يائسة للتخلص منه، باحثين بيأس

---

53 تُصنَّف هذه المشاعر على أنها أشكال من "المعاناة" (دوخا) و"الوهم" (موها). ووفقًا للمفسرين البوذيين، فبدلًا من أن يسبح المرء بثقة طبيعية على "الأرضية الأصلية" للوعي كما تبدو، ينتابه نوع من الذعر يدفعه إلى بذل جهود لإرساء أسس أكثر واقعية. ولتحقيق هذه الغاية، نلجأ إلى المساعي الحسية، أو العاطفية، أو حتى المثيرة.

عن مسكناتٍ له. وفي أسوأ الأحوال، قد يشعرون وكأنهم "لا شيء"، مجردين من هويتهم الشخصية. وقد يستجيب الأشخاص المختلفون (أو الشخص نفسه في أوقات مختلفة) لهذا النقص في الهوية، أو للحظات الملل، أو نفاد الصبر، أو عدم الرضا، أو عدم اليقين، بطرقٍ مختلفة. (وتلعب عوامل أخرى دورًا في تحديد الطريقة التي يستجيبون بها).

يبحث الكثيرون عن وسائل تشتيت لا طائل منها، ويسمونها "قتل الوقت"؛ بينما ينغمس آخرون في أنشطة مدمرة للذات. يشعر البعض برغبة شديدة في تناول الطعام؛ بينما يدخن آخرون السجائر أو يشربون الخمر أو يتعاطون المخدرات. يشاهد البعض التلفاز؛ بينما يتحدث آخرون كثيرًا دون أن يقولوا شيئًا؛ ويفضل آخرون التسوق أو السرقة. يغضب البعض ويفتعلون شجارًا مع أزواجهم أو جيرانهم، لمجرد شغل وقتهم، أو للتنفيس عن غضبهم؛ بينما ينخرط آخرون في العنف السياسي أو يشعلون حربًا. يصاب البعض بالكآبة، ويشكون من الوحدة أو التعاسة؛ بينما يتحدث آخرون عن الفشل أو الاكتئاب أو القلق. يمارس البعض العادة السرية؛ بينما يمارس آخرون الجنس مع الجميع؛ ويغتصب آخرون شخصًا ما. يبدأ البعض بالقلق بشأن صحتهم الجسدية؛ بينما يلجأ آخرون إلى طبيب نفسي. يصبح البعض مهووسين بالرياضة؛ بينما ينغمس آخرون في مساعٍ نفسية أو فلسفية أو روحية أو دينية تستهلكهم. يصبح البعض مدمنين على العمل؛ بينما ينام آخرون طوال اليوم أو يحاولون الغرق في غياهب النسيان. وهكذا دواليك.

كما يُظهر هذا السرد الجزئي وغير المنظم، فإن كل ما نعتبره غباءً أو خطيئة، وكل أمراض نفوسنا ومجتمعنا، أو معظمها أو الكثير منها، يُمكن أن يُعزى إلى هذا الشعور الغامض، الذي غالبًا ما يُعاش "لا شعوريًا"، وهو شعور الفراغ ورغبتنا في "علاجه" بأي طريقة ممكنة. فنحن نُثير الرغبات، والنفور، والقلق، والوساوس، والاكتئاب، في محاولة لفهم هذا الشعور بالفراغ وإخماده. ونُشغل أنفسنا بأفكار مثل: "أعتقد أنني أقع في الحب" أو "هذا الشخص يُزعجني حقًا"

أو "ماذا سأفعل حيال هذا أو ذاك؟" أو "يجب أن أفعل (أو لا أفعل) كذا وكذا". إنه في الحقيقة "ضجة كبيرة على لا شيء".

إذا عممنا الكثير من هذه المشاعر العابرة، فقد نصل إلى استنتاج مفاده أن "الحياة لا معنى لها". هذا، كما قال ويليام شكسبير:

الحياة ليست سوى ظل عابر، لاعب ضعيف

يتبختر ويقلق ساعته على المسرح

ثم لا يُسمع شيء بعد ذلك: إنها حكاية

يرويها أحمق، مليئة بالضجيج والغضب،

لا معنى له.

ماكبث (الفصل الخامس، المشهد الخامس).

بالطبع، يمكننا، بل ونفعل في كثير من الأحيان، أن نتفاعل بإيجابية أكبر، ونمنح حياتنا معنىً أكثر بناءً. أعتقد أن هذا يصبح ممكناً عندما نُدرك هذا الفراغ الداخلي حين نشعر به ، ونتأكد من عدم رد فعلنا السلبي تجاهه، والذي نميل إليه لا شعورياً. عندما نفهم أن هذا الشعور بالفراغ لا يُمكن التغلب عليه بوسائل غير فعّالة، يُمكننا حينها البحث عن سُبل للاستمتاع بالحياة، من خلال النمو الشخصي، والأنشطة الصحية، ومساعدة الآخرين، والتعلم، والإبداع، والإنتاجية، وما إلى ذلك.

يُعدّ التأمل المنتظم علاجًا ناجعًا. فالجلوس بهدوء لفترات طويلة يوميًا يُسهّل علينا إدراك الفراغ العاطفي عند ظهوره، والبقاء على وعي به. إنّ وضع هذه المشاعر السلبية المتكررة في سياقها الصحيح يُحررنا منها تدريجيًا، إذ تبدو لنا عابرة وضعيفة وغير ذات أهمية. عندها تُصبح الحياة احتفاءً بالوقت، فنستغلّ الوقت القليل المتاح لنا لنصنع منه شيئًا جميلًا.

مراجع

باتشيلور، ستيفن. محرر. الجوهرة في اللوتس: دليل للتقاليد البوذية في التبت. لندن: ويزدوم، 1987.

بوديدهارما. تعاليم بوديدهارما الزينية . ترجمة ريد باين. نيويورك: نورث بوينت، 1989.

Dhammapada, The . خوان ماسكارو، مترجم. هارموندسوورث، المكسيك: بنجوين، 1973.

دوجين. التنوير يتكشف: التعاليم الأساسية لمعلم الزن دوجين . كازواكي تاناهاشي، محرر. بوسطن: شامبالا، 2000.

لاوتزو. طريق الحياة. ترجمة ويتر بينر. نيويورك: كابريكورن، 1962.

مو سونغ. سوترا الماس: تغيير طريقة إدراكنا للعالم . بوسطن: الحكمة، 2000.

باراماناندا (جون ويلسون). غيّر عقلك: دليل عملي للتأمل البوذي . برمنغهام: ويندهورس، 1996.

سوزوكي، د. ت. مقالات في البوذية الزينية، السلسلة الأولى (1949). السلسلة الثانية (1953). لندن: رايدر، 1970، 1980.

سوزوكي، شونريو. عقل الزن، عقل المبتدئ. نيويورك: ويذر هيل، 1970.

وايل، دوغلاس. تجميع وترجمة. رسائل عائلة يانغ السرية . طبعة منقحة. نيويورك: سويت تشي، 1983.

(القائمة أعلاه ليست قائمة مراجع، بل هي ببساطة توضح الكتب المشار إليها في النص.)

أعمال آفي سيون

آفي سيون مؤلفٌ للعديد من الأعمال في المنطق والفلسفة، منها: منطق المستقبل (1990)؛ المنطق اليهودي (1995)؛ اللا منطق البوذي (2002)؛ الظواهرية (2003)؛ منطق السببية (1999، 2003، 2010)؛ الإرادة والمفاهيم السببية ذات الصلة (2004)؛ تأملات (2005)؛ تأملات (2006)؛ تأملات منطقية وروحية (2008-2009)؛ منطق من باب أولى (2013). يمكن الاطلاع على هذه الأعمال مجانًا على الموقع الإلكتروني: www.TheLogician.net.

رقم الكتاب المعياري الدولي: 978-1495939488