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.

التأملات

سجل روحي

آفي سيون ، دكتوراه

© آفي سيون ، 1996-2006.

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 الواجبة.

إصدار كريت سبيس، 2014

نُشر لأول مرة عام 2006.
بقلم آفي سيون في جنيف، سويسرا.

معلومات فهرسة المكتبة:

سيون، آفي.
تأملات: سجل روحي.

لا يوجد فهرس. لا توجد قائمة مراجع.

ISBN 978-1495928437

خلاصة

التأمل هو تمرين طوعي يهدف إلى زيادة الوعي، ويستمر لفترة من الزمن.

الهدف الرئيسي من هذه التأملات هو إلهام ومساعدة القراء على ممارسة نوع من أنواع التأمل، وخاصة "التأمل أثناء الجلوس".
يشمل ذلك ممارسات مثل: مراقبة آليات تفكير المرء، وإيقاف التفكير غير الضروري، ونسيان الأشياء المتعلقة بالذات والحياة التي لا صلة لها بالجهد الحالي للتأمل، والتعامل مع المشتتات، والوعي بالتنفس، والتواجد هنا والآن.

بعد ممارسة التأمل لفترة من الزمن، يدرك المرء قيمته، ويزداد التزامه به. وتتضح الحاجة إلى تحسين السلوك أكثر فأكثر، فيجد المرء سهولة وطبيعية في إضفاء المزيد من الانضباط على حياته. وتُقدَّم توصيات عديدة في هذا الشأن.

قبل تقديم هذه الإرشادات العملية، تمهيداً للقارئ، يستعرض الكتاب التعاليم النظرية المتعلقة بالتأمل في التقاليد البشرية الرئيسية. ويتناول الكتاب الأهداف النهائية للتأمل، والأساليب والتقنيات المختلفة المستخدمة لتحقيقها، والنتائج العملية للتأمل، والتفسيرات المقدمة لها.

محتويات

الجزء الأول: بعض الاعتبارات النظرية 5

1. ما هو التأمل؟ 6
2. الفكر والتأمل 14
3. أهداف التأمل 23
4. النظرية والتطبيق 31
5. التفسيرات 38
6. تعايش الواحد والمتعدد 46
7. الأساليب والخبرات 53

الجزء الثاني: فهم الذات 59

8. الذات الفردية في المذهب الأحادي 60
9. انطباع الذات 68
10. عدم الثبات: المفهوم والمبدأ 76
11. ليس جوهراً، بل كيان 85
12. تمييز الأنا 95
13. التخلي عن الأنا 100
14. تخفيف المعاناة 106

الجزء الثالث: بعض أساليب التأديب السلوكي 113

15. قبول التحدي 114
16. واجه الحقائق بهدوء 118
17. وقف إدمان المواد المخدرة 122
18. لا تفرط في تناول الطعام حتى التخمة 125
19. الحد من المدخلات من وسائل الإعلام 128
20. انسَ وجهك 132
21. التخلي عن الشهوانية 135
22. حول "التحرر الجنسي" 139
23. مارس عدم التعلق 144

الجزء الرابع: بعض التأملات أثناء الجلوس 151
24. الزمان والمكان والوضعية 152
25. راقب آليات التفكير 160
26. توقف عن التفكير غير الضروري 169
27. التعامل مع عوامل التشتيت 175
28. الجلوس والنسيان 182
29. الوعي بالتنفس 187
30. التواجد هنا والآن 195
31. مع أو بدون ذات 203
32. سواء كان ذلك عقلًا أو مادة 209
33. موجود بالفعل 216

عن هذا الكتاب 221
أعمال آفي سيون 223

كن واعياً...

لكن لا بأس.

الجزء الأول:
بعض الاعتبارات النظرية

1. ما هو التأمل؟

يمكننا تعريف التأمل بأنه تمرين طوعي يهدف إلى زيادة الوعي، ويستمر لفترة من الزمن.
يمكن اعتبارها مسعى تأمليًا: أي نشاط إرادي يهدف **إلى زيادة وعي الفرد** ، بشكل عام أو في مجال معين (مثل العقلي، أو الجسدي، أو الاجتماعي، أو الديني، إلخ). ويُقصد بمصطلح "زيادة الوعي" هنا معنى واسعًا جدًا، ليشمل جميع التعبيرات المشابهة الأخرى للدلالة على تكثيف [1]الوعي (أو الانتباه)، أو تركيزه، أو جعله أكثر حدة، أو توجيهه، أو تعميقه، أو رفعه، أو توسيعه، أو إطالة مدته.
التأمل، كما هو واضح، يتضمن عامل الوقت. فهو يعني **إطالة مدة** الوعي عمدًا عند مستوى معين. قد يعني هذا الحفاظ على الانتباه عند مستواه المعتاد لفترة أطول من المعتاد، أو تجاوز مستوى الانتباه المعتاد، لفترة زمنية معتادة أو أطول. لا يمكن اعتبار مجرد لحظة عابرة من الوعي الإضافي تأملًا، بل يجب أن تستمر لفترة طويلة.
التأمل في شيء ما [2]يعني التمعن فيه، وتكريس بعض الاهتمام له، أكثر من المعتاد و/أو لفترة أطول من المعتاد. في البداية، قد ينجح المرء في الحفاظ على الانتباه لفترة وجيزة قبل أن يتشتت؛ وبعد فترة، قد ينجح في توليد دفعات قصيرة متقطعة؛ وفي النهاية، قد ينجح في البقاء مركزًا باستمرار، لفترة أطول فأطول. وتعتمد هذه التحسينات في الأداء على التدريب المنتظم.

---

[1] ينبغي فهم توسيع الوعي ليس فقط بمعنى "تغطية مساحة أكبر" (كشعاع الضوء)، بل بمعنى أوسع يشمل "إدخال المزيد من الأشياء إلى الوعي"، أي بيانات أو اعتبارات إضافية خارجية أو داخلية. نفسياً، قد يُفهم هذا على أنه جعل الأمور التي كانت سابقاً غير واعية أو شبه واعية أكثر وعياً. على سبيل المثال، تصبح دوافع المرء أثناء الفعل أكثر وضوحاً، أو تصبح استجاباته المعتادة أكثر جلاءً.

[2] أي على شيء ما - بالمعنى الأوسع لمصطلح "الشيء" (أي سواء كان ماديًا أو عقليًا أو روحيًا أو أي شيء آخر).

يشمل تعريفنا للتأمل طيفًا واسعًا من الأهداف والأساليب والتقنيات المحددة، ومنها ما يلي. تجدر الإشارة إلى أن هذه التصنيفات والأمثلة واردة بشكل عفوي، دون ادعاء تقديم قائمة شاملة أو تصنيف دقيق. كما تجدر الإشارة إلى أن بعض التصنيفات المذكورة تتداخل فيما بينها؛ أو أن بعض الأمثلة المذكورة تندرج فعليًا تحت تصنيفين أو أكثر، رغم إدراجها تحت تصنيف واحد فقط.

- التركيز على الأحاسيس اللمسية: الشعور بجسم المرء بالكامل أو جزء منه، ومراقبة مشاعره وأحاسيسه وعواطفه، والوعي بنقاط الاتصال والخطوط والأسطح (على سبيل المثال في اليوغا نيدرا).
- الوضعيات والحركات: على سبيل المثال الجلوس باستقامة وثبات، والمشي ببطء ووعي (كينين)، وأوضاع اليوغا (آسانا ومودرا) ، وتمارين التاي تشي ، والرقص الحسيدي، والدوران الدراويشي.
- الوعي بالتنفس وتمارينه: على سبيل المثال، الشعور بالتنفس، تمارين التنفس (براناياما) في اليوغا ، تمارين تشي كونغ .
- التركيز على "مراكز الطاقة الجسدية، والمسارات، والتدفقات" : على سبيل المثال [3]، شاكرات اليوغا والبرانا ، والمسارات والنقاط الصينية وتدفقات تشي ، والسفيروت في الكابالا.
- التركيز على البيانات المرئية: على سبيل المثال، مراقبة المشاهد الخارجية أو الداخلية العشوائية أو المختارة، والتركيز على ضوء الشموع، أو رمز، أو ماندالا ، أو تمثال.
- التركيز على البيانات السمعية: على سبيل المثال، ملاحظة الأصوات الخارجية أو الداخلية العشوائية أو المختارة، أو صنع الموسيقى، أو ترديد الترانيم الدينية أو تلاوة المانترا .
- الوعي بالأفكار أو التحكم فيها: على سبيل المثال، مراقبة تدفقات الذكريات البصرية والتخيلات والأفكار اللفظية، وحجب هذه التدفقات؛ تأمل الميتا (تنمية الحب الكوني).
- الأنشطة العامة التي تُمارس بوعي كامل: على سبيل المثال، كارما يوجا أو سامو (القيام بالأعمال المنزلية)، شعر الزن ، الخط، الرسم والتلوين، البستنة، تنسيق الزهور، حفل الشاي.

---

[3] وهذا يشمل الإحساس باللمس والتخيل.

- إشراك العقل المفكر: على سبيل المثال الصلاة، ودراسة النصوص الدينية (الأساسية أو الثانوية)، والتأمل الفلسفي المفيد، والتفكير في لغز الكوان .[4]

فيما يتعلق بالصلاة : فهي بالطبع تُقصد في المقام الأول كوسيلة للتواصل مع الله (أو تجلياته المزعومة، أو الآلهة، أو الكائنات الشبيهة بالآلهة، أو حتى القديسين)، وذلك عن طريق الثناء، والدعاء، والاعتراف، والتضرع، والشكر، والبركة، وما إلى ذلك. ومع ذلك، فإنها تُقصد في كثير من الأحيان بوعي كوسيلة للتقرب الروحي[5]من الإله المعني أو التواصل معه، ومن هذا المنظور يمكن وصفها بأنها محاولة لتوسيع أو تكثيف الوعي (بالإله).[6]

وبالمثل، فإنّ دراسة النصوص (كدراسة التوراة أو التلمود في اليهودية) لها جوانب عديدة. ظاهريًا، يهدف هذا البحث إلى استيعاب التعاليم الواردة في النص. لكنّ الممارسين يعتبرون المعلومات التي يتلقونها بمثابة تواصل دائم من الله (أو ما شابه)، يتجدد معناه باستمرار وفقًا لسياق حياة القارئ. وهنا أيضًا، يحدث تواصلٌ واعٍ، أو يُسعى إليه.

الكوان بأنه لغز ذو معنى ظاهري، لكنه غير قابل للحل بالوسائل العقلانية أو البديهية [7]. ودوره (بحسب الممارسين) نفسي، إذ يُرهق العقل إلى حدٍّ يجعله يتخلى عن دوره، فيعتمد على وعي حدسي أكثر قدرة على الوصول إلى الحقيقة المطلقة. ولا يُمكن تقديم إجابة موثوقة على الكوان إلا من قِبَل شخص بلغ الإدراك الحقيقي، ولا يُمكن تمييزها إلا من قِبَل شخص بلغه أيضًا.

---

[4] ملاحظة: على الرغم من أن بعض الصلوات أو الدراسات أو أنشطة الكوان قد تُعتبر تأملاً، إلا أن هذا لا يعني بالضرورة أن جميع هذه الأنشطة تأملية. فبعضها له تأثير معاكس، أي تأثير مُنَوِّم ؛ إذ يُستخدم كوسيلة للهروب، لا كأداة لتنمية الوعي.

[5] أستخدم مصطلح "روحي" بمعنى غير صوفي للغاية، وأقصد ببساطة: "متعلق بالروح (أو النفس)".

[6] فعلى سبيل المثال، في كل مرة يبارك فيها المرء الله على الطعام الذي هو على وشك تناوله أو تناوله، فإنه يذكر نفسه به - أي يرفع وعيه من المستوى المادي لتناول الطعام إلى مستوى روحي يتضمن التأمل في مصدره وغايته.

[7] على سبيل المثال: "ما هو صوت تصفيق يد واحدة؟" - الإجابة على هذا السؤال ليست منطقية ("لا يمكن ليد واحدة أن تصفق" أو "تصفيق يد واحدة لا يصدر صوتًا مسموعًا")، ولا حتى توضيحية (تحريك يدك ذهابًا وإيابًا كما لو كنت تصفق).

لا تُعدّ تمارين التأمل بالضرورة حصرية؛ ففي بعض الأحيان، يكون من المفيد استخدام اثنين أو أكثر منها في الوقت نفسه. فعلى سبيل المثال، يمكن للمرء أن يتأمل في وضعية جسده وتنفسه أثناء ترديد تعويذة. العقل مجال معقد؛ إذ يمكنه العمل على مستويات متعددة غير مترابطة في آن واحد. فعلى سبيل المثال، يمكن للمرء أن يتذكر أحداث الأمس في المنزل، بينما يحاول حل مشكلة في العمل، وهو يُدندن لحنًا؛ وقد تخطر بباله أفكار لفظية ويتخيل أشياءً في الوقت نفسه.

تجدر الإشارة إلى أنه إذا ازداد الوعي أو استمر تلقائيًا، أي دون نية أو جهد إرادي مُسبق (في الحاضر أو في ماضٍ قريب بما فيه الكفاية)، فلا يُعتبر ذلك نتاجًا للتأمل بحد ذاته. كما تجدر الإشارة إلى أن ليس كل الوسائل المُستخدمة لزيادة الوعي تُؤدي بالفعل إلى زيادته، بل إن بعض التقنيات لها تأثير معاكس: فهي تُضعف الوعي، وتجعله أدنى أو أضيق أو أقل عمقًا.

لذا، لا يُمكن اعتبار استخدام العقاقير المؤثرة على العقل، مثل LSD أو الماريجوانا، تأملاً بالمعنى الدقيق (حتى لو كان هذا الاستخدام طوعياً)، فمع أنها قد تُعطي وهماً مؤقتاً بالنشوة، إلا أنها في الواقع تُقلل من نطاق الوعي. وبالمثل، فإن بعض التقنيات المستخدمة في طقوس الفودو الأفريقية أو غيرها من السحر لإحداث "حالات غيبوبة" لا تُعدّ تأملاً، لأنها في الواقع تُحجب الوعي. بل إن الكثيرين يُجادلون بأن بعض أشكال التلقين الديني أو الاجتماعي أو السياسي الشائعة، التي يُزعم أنها تُعزز الوعي، إنما تفعل - بل يُقصد بها سراً - عكس ذلك تماماً.

باختصار، يشير مصطلح "التأمل" إلى أي وسيلة تُنتج فعلياً أثراً يتمثل في زيادة الوعي أو إطالته. ولا يُعدّ مجرد الادعاء بأن نشاطاً ما له هذا الأثر دليلاً كافياً على أنه تأمل. في بعض الحالات، قد نكون غير متأكدين مما إذا كان النشاط قيد الدراسة تأملياً أم غير مُجدٍ.

يهدف التأمل إلى إيقاظ المرء، لا إلى تنويمه. ومهما كانت التقنية المستخدمة، فإن جوهر التأمل هو **اليقظة الهادئة والوعي التام** . انتبه جيدًا لهذا. ليس الأمر متعلقًا بالتشبث بشيء ما بالقوة، بل بالحفاظ على اليقظة، وحضور الذهن (أو بتعبير أدق، الحضور الروحي). إنه ببساطة، وبروح مرحة، تذكير متكرر بضرورة أن يكون المرء في أقصى درجات الوعي. وهذا يستلزم توازنًا بين العزيمة والتكيف.

تُعدّ الإرادة عنصرًا أساسيًا في التأمل، إذ تُبذل الجهود لزيادة الاستقبال والانتباه، بحيث يلاحظ المرء كل ما يدور حوله. ومع تقدّم جلسة التأمل، يجب على المتأمل أن يكون حساسًا للظروف والاحتياجات المتغيرة، وأن يُطبّق التقنيات المناسبة بمرونة، ليُحرز التأمل تقدمًا ولا يتوقف. لا يُمكن إجبار الأمور، بل يجب المضيّ قدمًا بحكمة ودقة. وهذا ما يُسمى "استخدام الوسائل الماهرة".

وهكذا، فإن وسيلة التأمل وغايته متطابقتان في جوهرهما. فالوعي يولد من الوعي، والوعي يولد الوعي.

إن الهدف من التأمل، كما ينبغي أن نلاحظ، ليس فقط زيادة الوعي بشكل دقيق، أثناء الوقت الذي يتأمل فيه المرء، أو من خلال تأثير ممتد لفترة قصيرة بعد ذلك - ولكن أيضًا لجعل زيادة الوعي عادة عامة في حياة المرء.

ينبغي تطبيق الدروس المستفادة من جلسات التأمل الرسمية في أفكارنا وأنشطتنا اليومية، كما هو الحال في ممارسة اليقظة الذهنية بشكل غير رسمي [8]. ورغم أن التأمل الرسمي مفيدٌ في أوقات عدم التأمل، إلا أن فائدته الكاملة تتجلى عندما يواصل المرء التأمل بفعالية في خضم حياته اليومية.

[8] فعلى سبيل المثال، يعلم التأمل المرء أن ينوي (أفكاره أو أفعاله) بأقل قدر ممكن (إن وجد) من التعبير اللفظي العقلي أو الشفهي؛ وبعد ذلك، يتحدث المرء بشكل أقل، أو بشكل أكثر كفاءة، أي ليس أكثر من اللازم للمهمة المطروحة، سواء لنفسه أو للآخرين.

2. الفكر والتأمل

على الرغم من أن بعض أنشطة التفكير تُعتبر تأملية، إلا أن هذا لا ينطبق إلا في حالات معينة وتحت ظروف محددة. عادةً، يُنظر إلى التفكير على أنه نقيض للتأمل.
يرجع ذلك أساسًا إلى أن الفكر يتكون من ظواهر ذهنية سمعية أو بصرية مقصودة . أي أن الفكر يتألف من أصوات مُسقطة ذهنيًا (غالبًا كلمات) و/أو مشاهد (تُجسد معانينا) نشير بها إلى أشياء أخرى . أما التأمل، على النقيض، فيتمثل في التركيز على الظواهر الذهنية أو غيرها في حد ذاتها . فالنهج التأملي أكثر تجريبية .
إذا قارنا التفكير بالنوم أو الغباء، فإن التفكير بطبيعة الحال أكثر وعيًا، وبالتالي (نسبيًا) يُعتبر "تأمليًا". وبالمثل، إذا قارنا الفكر البشري بالقدرة الإدراكية للحيوانات الدنيا. لكن في الواقع، يُعدّ جزء كبير من تفكيرنا نوعًا من الوظائف اللاإرادية للدماغ، والتي تستمر (وتستمر وتستمر) دون مشاركتنا أو موافقتنا الطوعية الظاهرة، أو حتى تبدو وكأنها تُمارس ضد إرادتنا.
يُرسل دماغنا باستمرار ومضات من الأصوات والصور إلى أذهاننا. هذا النوع من التفكير مُشتت ومتعدد الطبقات. تنشأ سلسلة من الأفكار فجأة - غالبًا ما يكون سببها إدراك ما يُعيد إلى الأذهان ذكرى ما، ثم تتوالى عبر ارتباطات أخرى، معظمها عرضية - وتستمر لبعض الوقت، وتتوقف عادةً بسبب بداية سلسلة جديدة. قد تحدث سلسلتان أو أكثر من هذه السلاسل في وقت واحد.
بينما توجد أفكار لا تحمل شحنة عاطفية ملحوظة، فإن معظمها مصحوب بشحنة إيجابية أو سلبية (مثل الشعور بالأمل أو الغضب). ورغم أن بعض الأفكار تبدو مجرد خواطر عابرة، إلا أن العديد منها قد يتسم بأنه مدفوع بنوع من التعلق (إحداها مدفوعة بالشهوة الجنسية، وأخرى بالجشع المالي، وثالثة بأوهام السلطة، وهكذا).

عموماً، إذن، تحت سطح أفكارنا، تعمل أنواع مختلفة من المؤثرات على إرادتنا. فنحن نختبر الدوافع والرغبات والمشاعر، وما إلى ذلك. وهذه المؤثرات إما أن تُطلق مسارات فكرية جديدة أو تُحفزها أكثر [9].

وقد أطلق على هذا اسم "العقل المشتت" - ولكن، بشكل أدق، هو انتباهنا (أي انتباه الذات) الذي يتجه في كل اتجاه.

يبدو الأمر كما لو أننا نخضع باستمرار لقوة طرد مركزي قوية، تسحب انتباهنا بعيدًا عن المركز (عن الاستقرار). قد يكون هذا مرهقًا للغاية، بل ومُقززًا في بعض الأحيان. طالما أن عقولنا تعمل بهذا النمط الوسواسي القهري، فلن نكون أسيادها، بل دمى عاجزة أو ضحايا لها. عندما نفكر، ينبغي أن يكون ذلك باختيارنا ووعينا، لا إجبارًا.

تتمثل إحدى الوظائف التقنية المهمة للتأمل في إظهار كيفية التحكم في تفكيرنا؛ وهذا يساعدنا على إيجاد السلام الداخلي ويحسن الفعالية المعرفية لعقلنا.

في كثير من الأحيان، تكمن مشكلتنا في كثرة الأفكار وتشتتها، ويساعدنا التأمل على ضبطها، وتحقيق حياة ذهنية **أكثر تركيزًا** . فهو يعلمنا أن نكون ذوي تفكير واحد ؛ أي أن نوجه انتباهنا نحو هدف واحد .

أحيانًا، تكون مشكلتنا عكس ذلك تمامًا: نميل إلى الوقوع في روتين الأفكار المتكررة، وهنا يساعدنا التأمل على تنمية حياة ذهنية **أكثر اتساعًا** . فهو يدربنا على فن التحرر من العُقد الذهنية، فنصبح أكثر انفتاحًا وسعة أفق .

عادةً، يتطلب الأمر تركيزًا وتوسعًا ذهنيًا للسيطرة الكاملة على قدراتنا العقلية. فإذا بلغنا هذا المستوى من القوة الداخلية، نستطيع أحيانًا التوقف عن التفكير تمامًا، والانغماس في التجربة فحسب . قد تبدو هذه السيطرة مستحيلة في البداية، ولكن مع التقدم في التأمل، تصبح أكثر سهولة، وتتجلى فوائدها.

قد تكون الأفكار أحيانًا أدوات قيّمة للمعرفة، لكنها في كثير من الأحيان مجرد تشويش، وضجيج لا طائل منه. إحدى طرق التخلص من التفكير الزائد هي

---

[9] على سبيل المثال، قد يدفعنا إحساس في أعضائنا التناسلية إلى تذكر حبيب سابق، مما قد يؤدي بدوره إلى التفكير في الزواج والطلاق، وما إلى ذلك. وقد ينحرف هذا المسار الفكري فجأة في اتجاه آخر تمامًا، على سبيل المثال لأننا تذكرنا مقطوعة موسيقية سمعناها في ذلك الوقت؛ ثم ربما نفكر في المغني، وآرائه السياسية، وما إلى ذلك. وهكذا يستمر الأمر.

استخدام " **المانترا** ". وتتمثل هذه التقنية في تكرار صوت أو كلمات (أو عبارات أو جمل) لا معنى لها[10] مرارًا وتكرارًا لفترة طويلة.

إنّ المانترا ليست فكرة بالمعنى الدقيق، حتى وإن كانت تتألف من كلمات ذات دلالة، لأنّ معاني الكلمات لا تلعب دورًا أساسيًا في عملية التأمل. دورها هو شغل الذهن وطرد المشتتات. ويمكن أن يساعدنا ترديد المانترا على تنمية قدراتنا الذهنية من خلال توفير شيء نركز عليه دون غيره .

يعتمد استخدام الترانيم على إدراك أن الدماغ يميل إلى تفضيل المحتوى الذهني. لذا، نُزوّد عقولنا بمحتوى سمعي مُختار (الترنيمة)، كما لو كنا نُعطي كلبًا جائعًا عظمة مطاطية ليمضغها، لإشغاله وإبعاده عن المشاكل. هذا المحتوى، لكونه عديم المعنى أو ذي معنى محدود للغاية، لا يُنتج سلاسل من الأفكار. بل يُمكننا استخدامه لصد أي أفكار قد تُحاول الظهور، مُتخذينه ذريعةً لرفضنا الالتفات إليها.

بهذه الطريقة، نخدع عقولنا، فنمنحها الرضا بامتلاك محتوى ذهني، وفي الوقت نفسه نخفف من ميلها إلى تزويدنا بأفكار جديدة. في النهاية، يصبح من الممكن التوقف عن ترديد المانترا، ومع ذلك لا نخضع للتفكير اللاإرادي. هذا يعزز تركيزنا بشكل كبير على التجربة، وهو الهدف من التمرين برمته.[11]

---

[10] كل تقليد يقترح ترانيم. في اليهودية، أظن أن أي آية من المزامير أو كتاب الصلاة تفي بالغرض (لكن احذر من استخدام أي اسم من أسماء الله عبثًا)؛ يمكن للمرء أن يجرب، على سبيل المثال، " أوسيه شالوم بيمروماف، هو ياسيه شالوم ألينو في-آل كول إسرائيل، في-إمرو آمين " (ليُعمِّم صانع السلام في عليائه السلام علينا وعلى كل إسرائيل، آمين)، أو باختصار "شالوم". مثال من الشرق (سوترا القلب) هو " غيت، غيت، باراغات، باراسامغيت، بودي سواها " (والتي تعني، كما قيل لي: ذهب، ذهب، ذهب إلى ما وراء، ذهب بعيدًا، تحية للتنوير)؛ ومثال آخر هو ببساطة "أوم"، تُنطق بعمق وطول، كما يفعل التبتيون. يقول بعض الناس إنه يمكن استخدام أي عبارة تقريبًا كترنيمة. قد يكون هذا صحيحًا (مع أنني أشك في ذلك)، لكن ما يبدو واضحًا (بحسب معلوماتي المحدودة) هو أن ترديد المانترا يجب أن يكون طوعيًا. لا يمكن استخدام لحن أو أغنية جذابة تسللت إلى الذهن كمانترا، لأن هذا تحديدًا هو نوع المحتوى الذهني الذي يُفترض أن تُطهّره المانترا! لذا، احذر من أغاني الإعلانات، أو موسيقى البوب، أو الأغاني - فقد ضختها وسائل الإعلام في عقلك، نظرًا لجاذبيتها ولدوافع تجارية أو سياسية بحتة: فهي لا تصلح لأن تكون مانترا. تجنب هذه الأفكار السلبية كما تتجنب الطاعون: فهي لن تُحرر عقلك، بل ستستعبده أو على الأقل تُرهقه تمامًا. المانترا الجيدة ليست سهلة الحفظ - ما يجعلها "جيدة" هو أننا نبذل جهدًا للاحتفاظ بها في أذهاننا.

[11] على الرغم من أن الفائدة الأساسية للمانترا هي تصفية الذهن، إلا أنها تُعلّمنا أيضًا مراقبة أفكارنا وهي تأتي وتذهب دون الانغماس فيها أو الانجراف وراءها. ما تفعله المانترا

تجدر الإشارة إلى أنه في بعض الأحيان يكون الاضطراب الذهني شديداً لدرجة أن المرء يعجز عن التركيز على ترديد المانترا لأكثر من ثوانٍ معدودة. في مثل هذه الحالات، عليه أن يذكّر نفسه مراراً وتكراراً ببذل الجهد اللازم لترديد المانترا.

يُذكر ترديد المانترا هنا كإحدى طرق تهدئة العقل، وربما تكون من أسهلها. ويمكن بالطبع استخدام طرق أخرى لتحقيق النتيجة نفسها، مثل التأمل في التنفس، أو في الجسد، أو في رمز بصري [12].

بعد ممارسة بعض الترانيم أو غيرها من أشكال التأمل، يصبح من الممكن التحكم في العقل بالإرادة المباشرة، دون اللجوء إلى هذه الأساليب المصطنعة. فبعد أن يكون المرء قد اختبر حالة ذهنية هادئة نسبياً (في هذه الجلسة أو جلسات سابقة)، يتعلم التمسك بها أو العودة إليها باستمرار.

تجدر الإشارة إلى أن هناك أيضاً طرقاً للتأمل تعتمد على التفكير الهادف، لتحقيق نفس التأثير.

الصلاة وسيلةٌ من هذه الوسائل، فإذا صلى المرءُ على الوجه الصحيح، يكون تركيزه منصبًّا على دعائه تركيزًا تامًّا، مُتجاهلًا كل ما عداه من مشتتات ذهنية. لاحظ جيدًا: ليس لأن [13]الصلاة الرسمية غالبًا ما تكون متكررة (كالترديد)، فإنها تُعدّ تأملًا، بل لما تتطلبه من تركيز وانتباه. فإذا صلى المرء دون بذل جهد، تاركًا شتى الأفكار تشغل ذهنه في الخلفية وهو يردد كلمات جوفاء، فلا يُمكن القول إنه يتأمل، فضلًا عن أن يُصلي حقًا.

إن ترديد اسم إلهي أو اسم إلهي (في رأيي) هو جزء من الصلاة. توجد هذه الممارسة في معظم التقاليد، بما في ذلك (على سبيل المثال لا الحصر) الكابالا اليهودية (مثل كابالا إبراهيم أبو العافية)، والتصوف (الذكر)، والبوذية (مثل النمبوتسو). ورغم أن هذا الترديد يشبه إلى حد كبير

هنا هو تعليمنا كيفية بناء حالة ذهنية نستطيع من خلالها مراقبة أفكارنا (الظواهر الذهنية اللفظية والبصرية/السمعية والعاطفية) بشيء من التجرّد. يتم إبعاد الذات الواعية تدريجيًا عن موضوعات الوعي الذهنية، إما عن طريق كبتها أو على الأقل بتجسيدها.

[12] مثل النجمة السداسية اليهودية، أو الصليب المسيحي، أو الهلال الإسلامي. ينظر المسيحيون أيضًا إلى الأيقونات أو التماثيل. يستخدم البوذيون الماندالا المعقدة، المليئة بالرسومات ذات الدلالة، كأدوات للتأمل، وينظرون أيضًا إلى التماثيل.

[13] أنا بالطبع أشير هنا إلى الأدعية الموجودة في كتب الأدعية، وليس إلى الأدعية التي يؤلفها المرء أثناء سيره في الحياة.

المانترا، إلا أنه يُصنف على نحو أفضل كصلاة، إذ يعتبر ممارسوه استخدام ذلك الاسم تحديدًا أساسيًا لفعاليته. فهو ليس مجرد حشو للعقل، بل هو مفتاح لدخول عالم روحي محدد.

بتعبير أدق، يمكن تمييز ثلاثة مستويات للتأمل (كافانا بالعبرية) في الصلاة، ولكل منها درجات عديدة. في المستوى الأدنى، يبذل المرء جهدًا للتركيز على الكلمات التي ينطقها (عن ظهر قلب، أو بقراءة الأصوات من كتاب الصلاة)، دون التفكير في أمور غير ذات صلة. في المستوى التالي، يبذل المرء جهدًا إضافيًا للتركيز على المعاني الواضحة للكلمات والجمل التي ينطقها، بحيث لا تكون مجرد أصوات.

على أعلى المستويات، يحرص المرء أيضًا على تبني مواقف مناسبة. وتشمل هذه المواقف: معرفة من يخاطب، ومكان وجوده (إن كان في مكان مقدس)، والشعور بالرهبة والمحبة، والتعبير - بما يتناسب مع الظروف الراهنة - عن الخضوع والعبادة والتوبة والدعاء والشكر، وما إلى ذلك. وهنا، إذًا، يربط المرء نفسه بالدعاء أو بموضوع الدعاء.

بطبيعة الحال، يتفاوت تركيز المرء أثناء الصلاة تبعًا لدوافعه وحالته المزاجية وضغوطه وهمومه وضيقه، وما إلى ذلك. ويكشف مستوى تركيزه عن مدى أهمية الصلاة بالنسبة له. فإذا صلى بصبر وخشوع، دلّ ذلك على قدر من الإخلاص. لكن الصلاة بذهن مشتت ليست عديمة الجدوى تمامًا، لأن معظم الناس يجدون صعوبة في التحكم بانتباههم.

تجدر الإشارة في هذا السياق إلى أن أنواعًا أخرى من التأمل قد تُفيد في التركيز أثناء الصلاة. يجب، بدايةً، إظهار جدية النية من خلال التخلص من أكبر قدر ممكن من المشتتات الخارجية. فمن الواضح أن محاولة الصلاة أثناء تشغيل التلفاز ليست مُجدية. علاوة على ذلك، يُنصح بالجلوس أو الوقوف بهدوء لبعض الوقت قبل الصلاة الرسمية، حتى الوصول إلى سكون داخلي ملموس، وهدوء وسكينة، وتهدئة الأفكار والحركات والمشاعر، مما يُحسّن الصلاة اللاحقة بشكل كبير.

يمكن إبداء ملاحظات مماثلة فيما يتعلق بدراسة النصوص الدينية، أو الخطاب الفلسفي (أو غيره). فبقدر ما يُدرّبنا هذا النشاط الفكري على تركيز انتباهنا،

بطرق ودرجات متفاوتة، يُمكن تصنيفه على أنه تأملي. أما إذا تمّ "دون وعي"، فهو مجرد تفكير وليس تأملاً.

الكوان ، بالمناسبة، له وظيفة مماثلة. فالكوان ليس المقصود منه تشتيت انتباهنا، بل تقوية النفس. وبينما يحاول الممارس حل اللغز الذي اختاره، يزداد تركيزه وتخصصه. وبدون هذا التركيز الذهني المتزايد، يصبح التمرين مضيعة للوقت.

غالباً ما تشكل الأفكار العادية عائقاً أمام التأمل الناجح. فمثلاً، إذا شرد ذهنك أثناء ممارسة تمارين التاي تشي إلى الفتاة الجميلة التي تشاهدك، أو تساءلت عما ستتناوله على العشاء الليلة، أو فكرت في شيء مزعج قاله لك أحدهم بالأمس، فمن المؤكد أنك ستفقد تركيزك، أو تنسى بعض الحركات، أو ترتكب خطأً ما.

إذا تطلّب نشاطٌ ما قدراً من التركيز، ولم يُوفّر هذا التركيز، فمن المؤكد أن الأداء سيكون ناقصاً. ومهما كان نوع التأمل، يجب على المرء أن يبذل جهداً مستمراً للتركيز، وألا يسمح لنفسه بأداء الحركات بشكل آليّ أثناء التفكير في أمور أخرى. فالتظاهر بالتأمل ليس تأملاً.

إذن، يُعدّ إتقان عملية التفكير جزءًا أساسيًا من جميع مساعي التأمل. فما دامت الفوضى تسود العقل، يبقى الوعي سطحيًا. ومن المفارقات، أنه فقط عندما يُسيطر على الفكر، يبدأ بالتعمق وإنجاز وظيفته الإدراكية.

3. أهداف التأمل

التأمل وسيلة لتعزيز الوعي. والهدف الأسمى من التأمل، بالتالي، هو بلوغ أعلى مستوى ممكن من الوعي. يُفهم هذا الخير الأسمى عمومًا على أنه ثلاثي الأبعاد، مع أن هذه الجوانب الثلاثة هي في جوهرها حدث واحد، يُمكن تسميته " **الإدراك** ".

الجانب الأول هو " **التنوير** "، والذي يمكن تعريفه بأنه التغلب على كل جهل أو وهم أو ضلال شخصي، بأوسع معانيه. إنه وعي شامل وكامل؛ أوسع وأعمق إمكانية للمعرفة (بما في ذلك المعلومات والفهم).

الجانب الثاني هو " **التحرر** "، والذي يُمكن تعريفه بأنه التغلب على جميع نقاط الضعف والصعوبات والعوائق الشخصية، بمعناها الأوسع. وهكذا، يرتبط التنوير بالمعرفة، بينما يتعلق التحرر بالإرادة . وبافتراض أنهما إنجازان ممكنان، فإنهما متلازمان بالضرورة، والتحرر مكمل ضروري للتنوير. فالمعرفة هي الحرية.

لاحظ أن مصطلح "التنوير" (أو "الإشراق") يُفسَّر غالبًا على أنه يشير إلى تجربة داخلية للنور. لكن هذا التشبيه الذهني برؤية النور، وإن كان مفيدًا أحيانًا، ليس هو جوهر المصطلح. بل ينبغي تخيُّل رجل يسير بحذر في الظلام، يتحسس طريقه ببطء، ثم يُضاء فجأةً بضوء ساطع. الآن، يستطيع أخيرًا رؤية كل ما حوله ووجهته، ويستطيع التجول بحرية، والعثور على أي شيء يبحث عنه دون أن يصطدم بأي شيء. هذا التشبيه أفضل، لأنه يوضح اقتران النور بالحرية. فالرجل في الظلام كرجل مكبَّل بالسلاسل، بالكاد يستطيع الحركة، خائفًا ومترددًا، غير قادر على السفر مباشرة إلى أي وجهة، ويبذل جهدًا كبيرًا لقطع أي مسافة. عندما يُضاء النور، يتحرر فورًا من قيوده الخفية، ويستطيع القفز والوثب والقفز كما يشاء، ويرقص فرحًا.

النتيجة الثالثة المفترضة لبلوغ ذروة الوعي هي تعزيز الفهم الأخلاقي بشكل كبير، أو ما يُعرف بـ" **الحكمة** " [14]. ويرتبط هذا بالوظيفة الثالثة للروح، وهي التقييم. ويشير إلى أقصى درجات الفطنة في الأحكام القيمية والمساعي. فلا يكفي امتلاك المعرفة والحرية إذا كان المرء جاهلاً بالقيم، وبالتالي عاجزاً عن الفضيلة.

كما أن التقييم عموماً ينطوي على تفعيل وظيفتي الإدراك والإرادة، فإن الحكمة هي النتيجة الطبيعية والضرورية للتنوير والتحرر. وعلى جميع مستويات التجربة الإنسانية، يدل التقييم الحكيم على تداخل متناغم بين المعرفة والإرادة. وتتحقق الحكمة، أو الفطنة القصوى، عندما تبلغ هاتان الوظيفتان ذروة كمالهما.

ينبغي التأكيد على أن الحكمة لا تقتصر على معرفة الصواب من الخطأ في أي موقف، بل تشمل أيضاً فعل الصواب وتجنب الخطأ بشكل طبيعي. إنها ليست مجرد فهم نظري للقيم، بل تتضمن أيضاً ممارسة الفضيلة التي تشهد على استيعاب هذا الفهم استيعاباً كاملاً. وتتكامل القدرات المعرفية والإرادية للحكيم في هذا الشأن.

بينما يُمكن اعتبار التنوير الكامل والتحرر والحكمة الهدف الأسمى للتأمل، إلا أنه يُمكننا بالطبع اعتبار زيادة درجات المعرفة والحرية والتمييز (بين الخير والشر، والصواب والخطأ) وإن كانت أقل اكتمالًا، أهدافًا وسيطة قيّمة. فالأمر ليس خيارًا بين أمرين، أي إما العمى التام والعجز والغباء، أو الكمال المطلق. قد يتعين علينا أن نشق طريقنا تدريجيًا نحو المثال، مرورًا بتحسينات جزئية حتى نبلغ النتيجة المرجوة.

من المرجح أن تتناسب تجاربنا مع تقدمنا على هذا الدرب أو الطريق. قد نمر بتجارب روحية عابرة، أقل حدة من تجربة التنوير المطلقة، لكننا نجد في هذه التجربة مكافأة مُشجعة ومُحفزة. إذا مارسنا التأمل بشكل صحيح ومنتظم على

---

[14] قد يزعم البعض أن بلوغ التنوير/التحرر يضع المرء "فوق الخير والشر". لكن لا ينبغي إساءة فهم معنى هذه العبارة على أنها تعني استقلال المرء عن الأخلاق. بل على العكس تمامًا، فهي تعني أن المرء يصبح حكيمًا لدرجة أنه لا يستطيع أن يتصور أي قيمة تُذكر في الممارسات غير الأخلاقية أو اللاأخلاقية. والدليل على ذلك هو أن المعلمين المتنورين دائمًا ما يحثون أتباعهم على الأخلاق. ليس لأن المعلم بحاجة إلى تذكير نفسه بهذه القواعد الصارمة، بل لكي يمنع أتباعه من الضلال في طريق التنوير.

مدى فترة طويلة، فقد يزداد شعورنا بالحرية بشكل ملحوظ. تبدو الأمور أكثر وضوحًا وسهولة، ونُظهر المزيد من الحكمة في خياراتنا.
وهكذا تتحدث التقاليد عن طريق الكمال أو طريق الكمال، مما يعني طريقًا روحيًا طويلًا يجب قطعه، حتى تغير الخطوة الأخيرة كل شيء بالنسبة لنا بشكل جذري ونحقق الإدراك الكامل.[15]
تجدر الإشارة إلى أن مصطلح "التحقيق" له معنى مزدوج، أحدهما نسبي والآخر مطلق:

- وهذا يدل، أولاً، على تحقيق الإمكانات الكاملة للفرد كإنسان، أي النضج الكامل لقدراتنا المعرفية والإرادية والتقييمية.
- بالإضافة إلى ذلك، يشير ذلك إلى أن هذا الكمال الذاتي يتزامن مع الإنجاز الأقصى المتمثل في إدراك الواقع المطلق، والحرية القصوى، وحكمة الاختيار.

منطقياً، لا يُعدّ هذان الإنجازان متطابقين بالضرورة: إذ يُمكن القول إنّ أفضل ما يُقدّمه شخصٌ ما نسبياً لا يكفي بالضرورة من الناحية المطلقة. مع ذلك، تتجاوز بعض الفلسفات الروحية هذا الاعتراض المحتمل بالنظر إلى إمكانية تمديد السعي نحو الكمال المطلق على مدى أكثر من حياة.
علاوة على ذلك، هناك طريقتان للنظر إلى عملية التأمل؛ ويشار إلى هاتين الطريقتين في الزن على أنهما السعي إلى الإدراك التدريجي مقابل الإدراك المفاجئ.

- يمكننا أن نتخيل أنفسنا واقفين على قمة جبل، متلهفين لتسلقه، بالعمل الدؤوب على تطوير ذواتنا. علينا أن نجد أفضل السبل لتحقيق ذلك، إما بالاستعانة بتجاربنا الشخصية أو باستخدام خرائط ورثناها عن أسلافنا، أو بالسفر مع باحثين آخرين. قد نتراجع أحيانًا، ونضطر للصعود مجددًا لنصل إلى موقعنا السابق. أحيانًا تبدو قمة الجبل قريبة، ثم نكتشف، ونحن نقترب

---

15 أودّ أن أضيف أنني لا أستطيع، حتى الآن في حياتي، أن أؤكد شخصيًا إمكانية بلوغ التنوير والتحرر والحكمة المطلقة. أفترض إمكانية ذلك، لأن العديد من التقاليد الإنسانية تدّعي أن بعض الأفراد قد بلغوا هذه المرحلة؛ وهذا دليل غير مباشر يدعم هذه الفرضية. علاوة على ذلك، يبدو لي من المعقول والمنطقي أن تكون هذه المستويات من الإنجاز ممكنة. مع ذلك، وبكل صراحة، لم أبلغها بنفسي. ولكن حتى لو كنت شاهدًا حيًا على ذلك، سيظل على القارئ أن يعتبر هذه المعلومات منقولة، إلى أن يبلغ هو نفسه الإدراك بنفسه.

منها، أن الجبل أكبر بكثير مما بدا لنا من الأسفل. قد يستغرق هذا التسلق عمرًا من العمل الشاق، بل يقول البعض عدة أعمار.

- هناك طريقة أخرى للنظر إلى التحدي، وهي اعتباره لغزًا يجب حله. لو استطعنا فقط إيجاد المفتاح، لانفتح أمامنا باب الإدراك. لا حاجة لتسلق الجبال أو تحريكها. يكفي فقط أن نكون متيقظين باستمرار لأي دليل، ومنتبهين لأي إشارة - قد تأتي عابرة من أي مكان [16]. إذا ما لمحناها بطريقة ما، سينكشف لنا كل شيء، وسيتضح كل شيء في مكاننا. سيختفي الجبل فجأة، وسنجد أنفسنا فجأة في مركزه (تمامًا كمن يقف على قمته). لا حاجة للتسلق؛ المهمة تتطلب عملًا استقصائيًا.

بالطبع، كلا المنظورين صحيحان وجديران بالاهتمام. يبدو أن الصعود الطويل هو قدرنا جميعًا؛ لكن أملنا المشترك هو أن نتمكن بطريقة ما من اختراق لغز الوجود. هذا الأخير ليس اختصارًا للصعود، بل هو اختراق وتبديد للأوهام الكامنة. علاوة على ذلك، فإن مسرح بحثنا عن الفهم ليس "خارجيًا" بقدر ما هو "داخليًا".

ثمة فرق آخر جدير بالذكر، وهو الفرق بين الإدراك المؤقت/الجزئي والإدراك الدائم/الكامل. ففي طريق الإدراك الكامل، قد يختبر المرء لمحاتٍ منه للحظات. إلا أن هذه اللمحات السعيدة من الجنة لا تُعدّ إدراكًا بالمعنى الدقيق. فالإدراك الحقيقي لا يتحقق إلا عندما يستقر المرء في هذه التجربة بشكل لا رجعة فيه.

فيما يتعلق بالمصطلحات، تجدر الإشارة إلى أن مصطلحات الإدراك، والتنوير، والتحرر، والحكمة، تُستخدم عمليًا في الغالب بشكل مترادف، إذ لا يمكن بلوغ أي جانب من جوانب هذه العملية بمعزل عن الجوانب الأخرى. أحيانًا، يُكتب الإدراك (إلخ) بحرف كبير (الإدراك)، للتمييز بين الإدراك الكامل والنهائي والإدراك الجزئي أو المؤقت. وعادةً ما يُوضح السياق المقصود من كل صيغة.

يُستخدم مصطلح " **الصحوة** " أيضاً للتعبير عن الإدراك. يوحي هذا المصطلح بأن وجودنا كما نعيشه عادةً أشبه بحلم - حلمٌ مليء بالمشاكل التي لا يمكن حلها من داخل الحلم، بل فقط بالخروج التام من حالة النوم. لقد مررتُ بمثل هذه

---

16 هذه هي الروح الاستباقية لتأمل الكوان ، الذي تدعو إليه مدرسة رينزاي زن، على عكس تأمل الزازن الذي يبدو أكثر "سلبية" ، والذي تدعو إليه مدرسة سوتو. هذا الأخير، الذي يُصنف ضمن نموذج تسلق الجبال السابق، ليس في الواقع سلبياً كما قد يبدو للناظر.

الأحلام أحياناً: كنتُ محاصراً بطريقة ما في موقف صعب للغاية، ولم أستطع تخيّل أي مخرج منه، أو أي سيناريو رابح؛ لذا (مدركاً أنني لا بد أنني أحلم)، ببساطة أجبرتُ نفسي على الاستيقاظ من النوم [17]، وحللت المشكلة بطريقة جذرية.

بالنسبة للشخص الذي استيقظ للتو، يفقد العالم داخل الحلم، بكل ما فيه من صعوبات تبدو مستعصية، أهميته تمامًا، ليصبح فجأةً شيئًا لا يستحق الاهتمام. يوضح هذا التشبيه كيف أن الصحوة الروحية تتجاوز كونها مجموعة من الحلول المؤقتة لمشاكل الحياة اليومية؛ إنها حل شامل يخترق الأوهام ويقودنا مباشرةً إلى الحقيقة الكامنة. هذه الصورة تجعل الإدراك أسهل.

[17] يمكن تشبيه هذه التجربة بالتواجد على عمق معين تحت الماء، والسباحة عمداً إلى السطح.

4. النظرية والتطبيق

من الجيد التمييز بين ممارسة التأمل ونظرية التأمل.
النص الحالي عبارة عن "خطاب حول التأمل"، والذي ينبغي صياغة مصطلح له ينتهي بـ "-لوجيا" إن لم يكن موجودًا بالفعل [18]. هذا النص ليس "تأملًا" بحد ذاته، مع أنه يهدف، بصراحة، إلى تسجيل الأفكار التي تم التوصل إليها خلال جلسات التأمل، وتطوير فهم نظري لطبيعة التأمل ووظيفته، وبالتالي أن يكون بمثابة دليل عملي. والإلهام ، ومساعدة المؤلف وغيره على إيجاد سبل ووسائل لتحسين التأمل. وبالتالي، يمكن اعتبار هذا النص، في حد ذاته، تأملاً، بمعنى أنه يهدف إلى تكثيف الوعي - ولكن مع ذلك، لا ينبغي اعتبار التأمل بديلاً عن الممارسة الفعلية للتأمل.
من جهة، هناك فعل التأمل بحد ذاته ، والذي يتضمن بعض التقنيات، كالتوقف عن التفكير التحليلي مثلاً؛ ومن جهة أخرى، قد نفكر في التأمل أو نعلمه، حتى أثناء محاولتنا التأمل. وهذا الأخير هو نوع من التأمل أيضاً، ولكنه أقل مباشرة وأقل نقاءً. فالأخير وسيلة، بينما الأول غاية. النظرية ليست بديلاً عن الممارسة، بل قد تشكل في كثير من الأحيان عائقاً كبيراً. غالباً ما يكون الحديث مفيداً، وربما ضرورياً؛ ولكن في مرحلة ما، يجب إيقافه للسماح للتأمل الحقيقي بالانطلاق.
التأمل ممارسةٌ ينبغي القيام بها ، لا مجرد حديثٍ أو كتابةٍ أو سماعٍ أو قراءة. فالاكتفاء بالتفكير فيه أو مناقشته أشبه بممارسةٍ عقيمةٍ للذهن. وينطبق هنا المثل الشائع "افعلها فحسب!"، كما هو الحال في الرياضة. يجب أن يكون المرء عمليًا وأن يمضي قدمًا، بالممارسة المنتظمة، والتعلم والتقدم بالممارسة.

---

[18] لا أعرف المصطلح اليوناني الكلاسيكي للتأمل، والذي يمكن استخدامه كبادئة هنا. ربما يمكن استخدام مصطلح أرسطو للحكمة العملية، وهو *phronēsis* (باليونانية: φρόνησις)، بمعنى مُعدّل؛ ومنه "phronetology" أو ربما "phronetics". أو ربما نُفضّل مصطلح أبيقور للسكينة الصافية، وهو *ataraxia* (باليونانية: ἀταραξία)؛ ومنه "ataraxiology". هذه مجرد اقتراحات غير متخصصة.

علاوة على ذلك، فرغم أن التأمل يُعرَّف عمومًا بأنه سعيٌ فعليٌّ نحو زيادة الوعي، إلا أنه في الواقع لا يُمارَس كنشاطٍ مُوجَّهٍ نحو هدفٍ مُحدَّد. ويكون التأمل أكثر نجاحًا بقدر ما ينجح المرء في التخلص من أي تشتيتٍ ذهنيٍّ، ويتصرف بطريقةٍ غير مُوجَّهةٍ نحو هدفٍ مُحدَّد. والسبب في ذلك هو أنه، على الأقل فيما يتعلق بالتأمل، فإن التركيز على هدفٍ ما، مهما كان مُبرَّرًا أخلاقيًا، يُشتِّت انتباه المرء عن الوسيلة، وبالتالي يُقلِّل من فعاليته.

لهذا السبب، من الضروري التصرف بطريقة تبدو متناقضة، فبعد اتخاذ قرار نهائي بالتأمل، ينسى المرء الهدف ويركز على الوسائل. صحيح أن هذا "التوفيق بين المتناقضات" ليس بالأمر السهل دائمًا، لكن لم يقل أحد أن التأمل سهل دائمًا. فهو يتطلب إرادة قوية، وجهدًا، ومثابرة، وقدرًا كبيرًا من الإبداع والمهارة. فلكي تصل إلى أي نتيجة ذات قيمة، لا بد من دفع ثمن.

مع ذلك، ورغم ضرورة بذل الجهود والمثابرة عليها، حتى في مرحلة ما، تبدو ممارسة التأمل سهلة. وهذا ليس بالأمر المفاجئ، إذا ما أخذنا في الاعتبار أن وسيلة التأمل وغايته واحدة في جوهرها: زيادة الوعي.

عندما يُدرك المرء أن التأمل يكون في أوجّه عندما يُحرّر من أي دوافع خفية، يُدرك أنه لا توجد جلسة تأمل "سيئة". بل ينبغي النظر إلى كل جلسة على أنها ناجحة ومفيدة، حتى لو لم يشعر المرء بتجربة إيجابية ملحوظة، أو حتى لو واجه صعوبة طوال الوقت. غالبًا ما تكون الفوائد خفية وتتراكم تدريجيًا، كما يتضح بعد شهور أو سنوات، عندما يُدرك المرء فجأة أن وضعه قد تحسّن بشكل كبير مع مرور الوقت. كل وقت يُقضى في التأمل قيّم، وتأثيره تراكمي. إن مجرد ممارسة التأمل "كالمال في البنك"!

لا ينبغي للمتأمل أن يتمسك بأي سيناريو محدد للتأمل. عادةً ما تبدأ الجلسة بصعوبات، وتنتهي بنبرة إيجابية. أحيانًا، على العكس، تبدأ الجلسة "بشكل جيد"، ثم تبدو وكأنها تتدهور. وفي أحيان أخرى، تبدو أفضل تجربة (إن وجدت) وكأنها تحدث في منتصف الجلسة. لكن لا يهم كيف تسير الأمور، لأن هدف التأمل ليس منحنا تجارب رائعة أو ممتعة. عند مواجهة الصعوبات، ينبغي للمرء أن يفرح لأنه أتيحت له فرصة اكتشافها. هذه المواجهات هي القيمة الحقيقية للتأمل، وبدونها ستبقى الصعوبات الكامنة خفية وغير معالجة. لا يمكن تنظيف المنزل دون إثارة الغبار.

فيما يتعلق بالنظريات، لا أرى مبرراً لاستبعاد المنهج التركيبي (أو بتعبير أكثر انتقائية أو توفيقي) منذ البداية. ينصح العديد من المعلمين باختيار تقليد روحي واحد والالتزام به، بدلاً من محاولة بناء خليط من مصادر متعددة. إحدى مشكلات هذا الانتقاء والاختيار هي ميل المرء لاختيار ما يبدو له الأسهل شخصياً، وهو ما لا يشكل بالضرورة مساراً فعالاً، بل قد يكون مضللاً للغاية في بعض الحالات. غالباً ما يكون عدم الامتثال مجرد تحوط من المخاطر، وغالباً ما يكون مساراً محفوفاً بالمخاطر، بل قد يصفه البعض بالمقامرة الروحية.

من ناحية أخرى، تتمثل إحدى مزايا الفردية الروحية في قدرة المرء على تجنب الانغماس في أفكار وطقوس لا صلة لها بالتأمل، بل هي مجرد تراكمات قرون من الخرافات الشعبية والتدين الديني. كما يُمكن للمرء أن يُكيّف وسائله بدقة أكبر مع احتياجاته الخاصة. علاوة على ذلك، لا شك أن التقاليد المختلفة تُفيد بعضها بعضًا [19]. فمن يتقن كل شيء لا يُتقن شيئًا، ولكن المؤهلات الخاصة قد تُخرج المرء من مأزق لم يتدرب عليه الآخرون.

على أي حال، من الحكمة أثناء التأمل أن نتجنب جميع النظريات التفسيرية، أو أن نحافظ على توازنها الديناميكي، وأن نركز كليًا على العوامل التجريبية في اللحظة الراهنة. فالتأمل ليس تبني وجهة نظر معينة، بل هو محاولة لدمجها جميعًا أو تجاوزها.

تستحق المذاهب الدراسة باعتبارها أدلةً مفيدة؛ فهي غالبًا ما تحمي المرء من الأخطاء أو تمنع الحماقة. مع ذلك، لا ينبغي السماح لها بالسيطرة على الحياة الروحية لدرجة فقدان المرء الاتصال بالحقائق الواضحة. إنها أدوات مفيدة، لكن يجب على المرء أن يبقى ناقدًا (بعقلية سليمة)، وأن يدرك أنها قد تُعيق أحيانًا البحث والاكتشاف التلقائيين. في رأيي، هناك عنصر بشري في جميع المذاهب، ولا ينبغي لنا أبدًا التخلي عن عقولنا الشخصية وقبولها دون تفكير. بل يجب أن نكون مستعدين لاستخلاص الجوهر من غير الجوهر فيها.

التأمل ممارسة طبيعية وعالمية، شائعة بين جميع الناس والشعوب (وربما حتى بين جميع أنواع الحيوانات الراقية). ومع ذلك، فقد ركزت ثقافات مختلفة على تقنيات وتجارب وتفسيرات متباينة للتأمل. لكن لا ينبغي المبالغة في التركيز على

---

[19] وكما يقول التلمود: "من هو الحكيم؟ هو الذي يتعلم من جميع الناس ... 'من جميع معلمي اكتسبت الحكمة'" (أقوال الآباء ، 4:1).

هذه الاختلافات في دراستنا للتأمل؛ فالمثير للدهشة هو مدى تقارب الثقافات المتباينة في أهدافها وأساليبها ونتائجها.

بغض النظر عن اختلافاتهم العقائدية، تشترك هذه التقاليد المختلفة في شوق إنساني عميق إلى " **الروحانية** " وسعي دؤوب نحوها. إن إدراك الروحانية هو تماهي المرء مع شيء يتجاوز، أو يعلو، على هموم الحياة اليومية المادية، وإلى حد ما العقلية منها. إنه الإدراك الأولي بأن للحياة أبعادًا أوسع من هذه الهموم المادية. و"الشخص الروحي" هو من يسير في طريقه إلى هذا الإدراك الأولي، أو من بلغه بالفعل، ويتجلى ذلك في اهتماماته الفكرية والتزاماته العملية.

تُعدّ ممارسة التأمل أحد التعبيرات الشائعة عن هذا الإدراك. إنها سعيٌ نحو الفداء أو الخلاص (بمعنى ما من هذه المصطلحات) – مسعى خلاصي شخصي، وجماعي في نهاية المطاف. لكنها في جوهرها محايدة دينياً – فقوتها وقيمتها بيولوجية وعصبية، مستقلة عن أي انتماء ديني.

مهما اختلفت تفسيراتهم، فإن كل من يكتشف ممارسة التأمل يعتبر نفسه قد عثر على كنز ثمين. فهو، مع مرور الوقت، أداة فعّالة لتحسين الذات، تساعدنا على فكّ العقد العميقة المدفونة في أعماق نفوسنا، وتطهّرها تدريجياً من جميع الصعوبات المعرفية والسلوكية والنفسية. وكما أن البذرة التي نزرعها في حديقتنا تحتاج إلى وقت لتنمو وتصبح شتلة ثم نبتة ناضجة، ثم تزهر وتثمر، فإن نتائج التأمل تتكشف تدريجياً.

5. التفسيرات

تُعرف الفلسفة الكامنة وراء التأمل، المشتركة بين التقاليد الدينية الرئيسية، باسم " **الثيوصوفيا** " [20]. ولا يعني صياغة هذه الفلسفة بالضرورة صحتها في جميع جوانبها؛ بل يجب الاعتراف بأنها فلسفة تأملية أو ميتافيزيقية. ويمكننا السعي لتحقيق غاياتها من خلال الإيمان الشخصي، دون الحاجة إلى "إثباتها" أو "دحض" المذاهب المنافسة بشكل قاطع.

إذا نظرنا إلى التقاليد الصوفية السبعة الأكثر تأثيراً تاريخياً في الوقت الحاضر - وهي اليهودية والمسيحية والإسلام والهندوسية والبوذية والطاوية والعلمانية [21]- دون أن نقصد تجاهل أو استبعاد التقاليد الأخرى (التي يُفترض هنا أنها تشترك في الكثير مع أجزاء من أحد النموذجين الرئيسيين [22])، فيمكننا تسليط الضوء على بعض أوجه التشابه والاختلاف بينها.

في معظم هذه التقاليد، يُفهم التأمل على أنه "عودة" إلى حالة وعي سامية أصلية، أو "اتحاد" مع المصدر الروحي الكامن. يُنظر إلى الإنسان على أنه قد "سقط" في مرحلة ما من حالته الروحية الطبيعية المثالية، وأصبح "منفصلاً" ظاهرياً

---

20 من الناحية اللغوية، تعني كلمة "حكمة" الله. ويمكن فهمها أيضاً من منظور إلحادي (رغم اسمها). وقد أُطلق عليها أيضاً اسم "الفلسفة الخالدة" (كما وصفها ألدوس هكسلي)، نظراً لتكرارها عبر التاريخ وتجاوزها للحواجز الثقافية. وقد نجح العديد من الكُتّاب عبر العصور في صياغة أجزاء من هذه الفلسفة أو كلها بنجاح ملحوظ، ولا أدّعي هنا أنني أُضاهيهم أو أتجاوزهم. إنما هدفي هنا هو مناقشة بعض جوانبها فقط، على افتراض أن القارئ قد درس (أو سيدرس لاحقاً) نصوصاً أخرى.

21 حيث سأدرج الكونفوشيوسية، على الرغم من وجود بعض أوجه التشابه المفاهيمية بينها وبين الطاوية؛ وهو أمر متوقع، لأنهما ينتميان إلى نفس الثقافة، الصين.

22 كل ذلك، بالمناسبة، درسه المؤلف بدرجات متفاوتة - نظرياً من خلال نصوص مختلفة، وفي بعض الحالات عملياً.

عن مكانه في وحدة وشمولية الحقيقة المطلقة، وبعد ذلك، يكافح لاستعادة تلك الحالة، والاندماج مجدداً في الكل [23].

في المنهج العلماني، يكون الاستدلال المقابل أقرب إلى التطور والنمو: أي أنه على الرغم من أننا لم نمتلك وعيًا أعلى من قبل، وفقًا لجميع الأدلة، إلا أنه قد يكون شيئًا يمكننا (كأفراد وكجنس بشري) السعي إليه بشكل واقعي لبلوغ أقصى إمكاناتنا العصبية والبيولوجية. ومع ذلك، لا يُفترض بالضرورة أن تتوافق هذه الذروة التطورية مع تجربة روحية للواقع المطلق.

إحدى القضايا الرئيسية لـ يُفسَّر هذا الأمر على أنه قبول أو رفض للتوحيد، أي الاعتقاد بأن الحقيقة المطلقة هي شخص روحي، أي الله. أربعة من التقاليد السبعة - وهي اليهودية والمسيحية والإسلام والهندوسية - تتبنى التوحيد، وإن بدرجات متفاوتة. تُصرّ اليهودية [24]والإسلام [25]على التوحيد الخالص، بينما

---

[23] تتحدث اليهودية عن التوبة (العودة)، والتمسك (الالتزام)، والتوحيد (الوحدة). وتشير كلمة "يوجا" السنسكريتية إلى الوحدة، وكذلك الكلمة اليونانية " هينوسيس" التي استخدمتها الأفلاطونية المحدثة.

[24] يرفض الدين اليهودي أي فكرة عن تجسد الله. ففي المنظور اليهودي، الله روحاني لا مادي. ويجب فهم قول التوراة بأن الله خلق الإنسان على صورته ومثاله (سفر التكوين 1: 27) على أنه يشير إلى التشابه الروحاني لا المادي. ولا يمكن حصر لانهائيته في كائن محدود (كما تفترض العديد من الديانات الأخرى عندما تؤله شخصية تاريخية أو أسطورية)، ولا ينبغي الخلط بينه وبين الكون الظاهري المكون من المادة والمكان والزمان (كما يخلط سبينوزا بينه وبينه).

[25] مع ذلك، تجدر الإشارة إلى وجود عقيدة في الإسلام تُضفي على محمد، رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، مكانة إلهية بوصفه "تجسيدًا بشريًا للروح" (كما ورد في كتاب مارتن لينغز " ما هو التصوف؟" ، كامبريدج، المملكة المتحدة: جمعية النصوص الإسلامية، 1993، [ص 33]). وفي هذا السياق، ينبغي مقارنة الإسلام بالمسيحية والهندوسية لا باليهودية.

[26]تتبنى المسيحية عقيدة الآلهة الثلاثة، [27]وتقبل الهندوسية مجموعة كبيرة من الآلهة البديلة أو الأقل شأناً (الأفاتارات والآلهة).

من ناحية أخرى، ينكر البوذية (على الأقل رسميًا) أن الحقيقة المطلقة هي كيان روحي أبدي، أو روح (أتمن باللغة السنسكريتية)، مع وعي وإرادة وقيم وشخصية (أي الذات) - باختصار، ينكر وجود الله [28]- ويؤكد بدلاً من ذلك على "الفراغ" المطلق لكل شيء [29].

مع ذلك، عند التدقيق، نجد أن العقيدة البوذية (ربما مع تطورها عبر الزمن) تشير إلى حقيقة جوهرية مطلقة من نوع ما، تُسمى "الأصل الحقيقي للعقل (أو الوجود)" أو "طبيعة بوذا"، والتي يمكن، عمليًا، مساواتها بفكرة التوحيد الإلهي.

علاوة على ذلك، من الواضح أن بوذا قد أصبح، بحكم الواقع، مُؤلَّهًا في الوعي الجمعي، ونجد أن عامة البوذيين يُعرّفونه بما نسميه نحن الله.

تتشابه الطاوية مع البوذية في أن مفهوم الطاو (أو الطريق) يبدو غير شخصي، أشبه بـ"الأرض الأصلية الخالية". لكن توجد إشارات متفرقة إلى الجنة في الطاوية، توحي بالإيمان بالله، أو تترك مسألة وجود الله مفتوحة أو غامضة نسبيًا

---

[26] كانت عقيدة التثليث نتيجة منطقية لتأليه يسوع، مؤسس المسيحية. أرادت الكنيسة منح هذا الرجل مكانة إلهية، مع التأكيد في الوقت نفسه على روحانيته وإعادة تأكيد عقيدة الوحدة اليهودية. تجدر الإشارة إلى أن المفهوم المسيحي للتثليث يختلف عن الثنائية الجذرية الظاهرة في الزرادشتية. فبينما تبدو الفلسفة المسيحية ملتزمة بوحدة الله على أعلى مستوى، يبدو أن الفلسفة الزرادشتية تعتبر قوتي الخير والشر الأساسيتين اللتين تُشكلان جوهر الإيمان كقوتين أوليتين لا يمكن اختزالهما. وتوجد مفاهيم وقضايا مماثلة في الهندوسية، ولكن بأشكال أكثر تنوعًا.

[27] هي في الواقع تعدد آلهة متسامح، مع أنها على المستوى الأكاديمي تُقرّ بالتوحيد كحقيقة مطلقة. ويميل تعدد الآلهة عموماً إلى تعددية جذرية (تتألف من العديد من الآلهة الأساسية غير القابلة للاختزال)، مع أن بعض أشكاله قد تُعتبر متوافقة نسبياً مع وحدة الوجود (أو التوحيد).

[28] والتي كانت في الهند البوذية تُنادى بها الهندوسية.

[29] تجدر الإشارة إلى أن المتصوفين اليهود (القباليين) قد اقترحوا مفهومًا مشابهًا، وهو مفهوم العين (العبرية بمعنى "لا يوجد"، أي العدم، مختلف عن الوجود العادي ويتجاوزه) أو عين سوف ("لا نهاية"، أي لا نهائي، في الامتداد أو العرض [عظيم] وفي القصد أو العمق [لا يمكن سبر غوره]).

[30]. من جهة أخرى، ورغم وجود كائنات خالدة في الطاوية (شبيهة بالبوذية)، إلا أنها لا تعاملها كآلهة [31].

ترفض الفلسفة العلمانية، كالبوذية، فكرة الإله. ومع ذلك، قد يمارس الملحدون التأمل بدوافع نفسية وأخلاقية مادية، بحجة أن السعي نحو التوازن النفسي وراحة البال أمر صحي للفرد، ومفيد للمجتمع عمومًا. كما يشيرون إلى فوائد عملية، مثل تحسين التركيز في العمل، أو تحسين العلاقات الإنسانية. وهكذا، يتأملون انطلاقًا من منظور ضيق للتحسين الذاتي والسعادة، أي كوسيلة لتحقيق التنمية الذاتية والسعادة ضمن إطار رؤية مادية للعالم.[32]

لا ينبغي للتنوع العقائدي بين التقاليد الرئيسية أن يحجب عنا وحدتها الجوهرية. فهي تتفق في معظمها على أن الحقيقة المطلقة، المصدر المشترك لكل الظواهر، يجب أن تكون واحدة. فالتنوع يستدعي دائمًا تفسيرًا منطقيًا: فالوحدة وحدها هي التي تبدو ذات غاية مُرضية. هذه الوحدة هي المطلقة، بينما تعددية الظواهر، سواء بدت لنا حقيقية أم وهمية، هي نسبية مقارنةً بها. وبالتالي، فإن الفلسفة الحقيقية هي بالضرورة وحدوية، وهذا لا يعني أننا نستطيع إنكار الوجود الموازي على مستوى ما من التعدد.

من بين السمات المشتركة بين هذه التقاليد، الفكرة السببية القائلة بأن الوحدة الكامنة وراء كل الموجودات هي علة أولى غير قابلة للتفسير، وغير مسببة. في التوحيد، هذه هي مكانة الله، خالق العالم. وبالمثل، يتحدث البوذيون والطاويون عن "غير المولود" و"غير المشروط" باعتبارهما خلفية وأصل جميع الظواهر.

---

30 على أي حال، تُعتبر الطاوية في جوهرها فلسفةً وحدوية، إذ تُصوّر المبدأ الأسمى المطلق على أنه وحدة. ومع ذلك، ولأن الطاوية تصف هذا الواحد بأنه يُنتج اثنين (يين ويانغ)، ثم تعدداً، فقد تُقارن بالثنائية، بل وحتى بالتعددية في بعض الأحيان (لا يُقصد بهذا التقليل من شأن الطاوية، بل إبراز ثرائها).

31 بحسب معلوماتي المحدودة (ولهذا السبب صنّفتُ هذا الدين أقرب إلى العلمانية). مع ذلك، تجدر الإشارة (مع أن الكتب التي نقرأها عنه في الغرب لا تُشير إلى هذه الحقيقة إلا نادرًا)، إلى أن الطاوية كما تُمارس على نطاق واسع في الصين تتضمن العديد من المعتقدات الخارقة للطبيعة (والتي نصنف الكثير منها على أنها خرافات بسيطة) - كالأشباح والشياطين وطرد الأرواح الشريرة وما شابه.

32 تجدر الإشارة إلى أن بعض العلمانيين في الوقت الحاضر يتبنون التأمل بالرجوع إلى أفكار تم تخفيفها في الواقع من الثيوصوفيا العامة، أو بعض الأديان الشرقية الرائجة مثل البوذية، بينما هم غير مدركين أو يرفضون الاعتراف بدوافعهم ومصالحهم الروحية.

[33]أما فيما يتعلق بالجدل الدائر بين التوحيد الإلهي والتوحيد الإلحادي، فسيتم التطرق إليه بتفصيل أكبر لاحقًا.

ينبغي لنا أيضًا التأكيد على أوجه التشابه الخلاصية بين مختلف التقاليد. يسعى العالم بأسره إلى خلاصه، والعودة إلى وحدته الأصلية. الخلاص حاجة ومهمة فردية وجماعية في آنٍ واحد. فمن خلال تحسين الذات، يُسهم المرء في تحسين الآخرين ويُصلح العالم بأسره؛ كما يُحسّن المرء ذاته ببذل الجهد لمساعدة الآخرين والاهتمام بالعالم.

في البوذية (أو على الأقل في مذهبها الماهاياني)، يُعتقد أن أعلى درجات الإدراك (البوذية) لا تُتاح إلا لمن يُكرسون أنفسهم لفداء جميع الكائنات الحية الأخرى (وهذا ما يُسمى "طريق البوديساتفا"). أما أولئك الذين يعملون بأنانية من أجل خلاصهم الشخصي فقط (كما يُتهم به البوذيون الهينايانيون [34])، فلا يصلون إلى أعلى مراتب الروحانية ما داموا على هذا الحال.

في اليهودية، كما في الديانات التوحيدية الأخرى، بما أننا نحن البشر، كالشرارات المتطايرة من اللهب، نشترك جميعًا في الجوهر الروحي لله، فإنه يجوز لنا - من خلال العمل على خلاص أنفسنا ومساعدة الآخرين على نيل الخلاص [35]- أن نُعتبر (مع مراعاة التناسب والاحترام الواجبين) مشاركين في خلاص الله [36]. وبالمقابل، له مصلحة مباشرة في خلاصنا، ومن مصلحته أيضًا

---

[33] تجدر الإشارة إلى أن فكرة انعدام السببية موجودة أيضاً في العلمانية. ففي الفيزياء الحديثة، نجدها في مبدأ هايزنبرغ، الذي يُفهم منه تلقائية بعض العمليات الطبيعية؛ أو في نظرية الانفجار العظيم، فيما يتعلق بوجود النواة الأولى للمادة وانفجارها الأولي. وفي علم النفس، يُقرّ بعض المفكرين (وإن لم يكن جميعهم) بوجود الإرادة الحرة لدى البشر.

[34] أعتقد أن هذا اتهامٌ غير عادل. فمثال مدرسة ثيرافادا (التي تُسمى هينايانا في مدرسة ماهايانا) هو التركيز على إصلاح الذات أولًا؛ وبعد ذلك، بمجرد تحقيق ذلك، ستُستثار الرحمة الصادقة تجاه الآخرين بشكل طبيعي (وهذا تفسيرٌ محتملٌ لمسيرة غوتاما بوذا). بينما ترى مدرسة ماهايانا أنه من الضروري العمل على الذات والآخرين في آنٍ واحد، لأن كل جانب من هذا المسار يُساعد الآخر على النجاح. وأظن أن كلا النهجين صحيحان بنفس القدر، وذلك بحسب شخصية أو "كارما" الشخص المعني.

[35] يُشارك الصالحون (المعروفون بالعبرية باسم " تساديكيم ")، ولا سيما المسيح (المعروف أيضًا باسم "المسيح الممسوح")، بنشاط في إنقاذ النفوس. يُمكننا القول إن هذه هي مهمتهم الروحية. لكنّ عامة الناس يُشاركون أيضًا في هذا العمل من حين لآخر، ولو كهواة.

[36] وهذا ما يُفهم ضمناً، على وجه الخصوص، من فلسفة الكابالي إسحاق لوريا.

أن يُعززه. فجميعنا نتشارك هذه المصلحة، ولا يمكننا أن نجد الراحة الحقيقية في عزلة.

يُطلق على هذا في اللغة العبرية اسم "تيكون أتسمي فيهعولام" ، أي "إصلاح" الذات والعالم، مما يُشير إلى فقدان الكمال الذي يجب استعادته. مع ذلك، ينبغي التأكيد على أن هذه العقيدة ليست دعوةً إلى ادعاءاتٍ مُبالغ فيها بالألوهية البشرية. فرغم أننا نأمل في يومٍ ما أن نتحد مع الله، المصدر الإلهي لأرواحنا، فإن هذا لا يعني أننا سنصبح يومًا ما الله بكامله. إنما يعني فقط أننا سنفقد فرديتنا الوهمية، ونكتشف مكانتنا الحقيقية في الكون كجزءٍ ضئيلٍ جدًا من كمال الله.[37]

---

37 تجدر الإشارة إلى أن العقيدة اليهودية الأرثوذكسية قد لا تتضمن إعادة دمج جميع الأرواح في الله نهائيًا. أستند في هذا الافتراض إلى تعاليم شفهية لا مكتوبة. سألتُ مؤخرًا أحد الحاخامات عن هذا الموضوع (وهو الحاخام مندل بيفزنر من جنيف، وهو من أتباع حركة لوبافيتش الحسيدية). قال إننا لن نندمج أبدًا في الله، بل سنبقى منفصلين كأرواح فردية، مهمتنا أن نعلن سيادة الله ونسبحه إلى الأبد. علاوة على ذلك، أكد أن بعض الأشرار (على الأقل أمثال أدولف هتلر) لن يعودوا إلى الله أبدًا. لم أستفسر عن النصوص التي تستند إليها هذه العقيدة، ولا حتى عما إذا كانت جميع المراجع اليهودية تتفق معها. كنتُ متشككًا بعض الشيء عندما سمعتُ الجزء المتعلق ببقاء الأرواح الصالحة منفصلة؛ ولكن بعد التفكير، لا يبدو الأمر مستحيلاً منطقيًا. بالتأكيد، هناك أناس يستحقون العذاب الأبدي ولا يمكن تطهيرهم من ذنوبهم مهما مرّوا به من عذاب. وبناءً على ذلك، فإن احتمال بقاء الأرواح الصالحة معلقة في الجنة إلى الأبد يبدو معقولًا أيضًا. من الجدير بالذكر في هذا السياق أن اليهودية تُعلّم حب الحياة على الأرض أكثر من أي ديانة رئيسية أخرى: لا يمكن لليهودية أن تتخذ موقفًا مناهضًا للعالم بشكل جذري (برفض الجسد والعقل رفضًا قاطعًا)، لأنها تعتبر أن الله خلق هذا العالم (بما فيه البشر) عن قصد، وأنه يرى خلقه "حسنًا" بل "حسنًا جدًا" (سفر التكوين، الإصحاح 1). وبغض النظر عن كل هذه المسائل، دعونا لا ننسى أن الله واحد لا يتغير: كان دائمًا واحدًا، وهو الآن واحد، وسيبقى دائمًا واحدًا. وأي شعور بالانفصال قد يشعر به الناس هو وهم من صنعهم، لا يشاركهم فيه خالقهم.

6. تعايش الواحد والمتعدد

توجد صعوبات منطقية واضحة في فكرة الواحدية، لا بد من معالجتها لمنحها المصداقية. أحد الأسئلة التي يطرحها الناس هو: كيف يمكن للعالم أن يكون واحدًا جوهريًا ومطلقًا (ووحيدًا)، ومع ذلك يبدو كتعددٍ من الظواهر والكيانات والأحداث العابرة؟ هل يمكن اعتبار الكل وحدةً وفي الوقت نفسه مكونًا من أجزاء؟ أليست هذه الفكرة متناقضة في حد ذاتها؟ هل الواحد والكثرة متوافقان؟
يمكن الإجابة عن هذا السؤال، دون الخوض في نقاشات غامضة، إذا أدركنا أنه يحمل في طياته وجهة نظر معرفية معينة. في الواقع، ثمة وجهتا نظر محتملتان بشأن العلاقة المعرفية والميتافيزيقية بين الكثرة الظاهرية ووحدتها الجوهرية. يمكننا، استقرائيًا، أن نؤكد إما "الوحدة في التنوع" أو "التنوع في الوحدة".
في الأطروحة الأولى، وهي الأكثر شيوعًا وتداولًا، والتي تُشكّل أساس السؤال أعلاه، فإن الواحد هو مفهومي مشتق من التعدد. وفقًا لهذه النظرية التعددية، فإننا نختبر عالمًا من التعددية بشكل مباشر، ثم نستخدم قدرتنا العقلية لافتراض وجود وحدة كامنة. عندئذٍ، يصبح الواحد مجرد مفهوم - إنه المفهوم الأكثر شمولية على الإطلاق، وحقيقة الوجود التي تشترك فيها جميع الظواهر، والتجانس المطلق الذي يجمعها.
تكمن إشكالية هذا التصور للواحد باعتباره مستمدًا من الكثرة عبر التصور المفاهيمي، كما ذكرنا سابقًا، في تناقض جوهري؛ إذ يتعارض مفهوم الوحدة الذي نستخلصه من إدراكات الأشياء المتعددة منطقيًا مع مصدره. ولأن الأشياء في جوهرها (ظاهريًا) كثيرة، يصعب الجزم بأنها في نهاية المطاف (وجوديًا) واحدة. ويؤثر النظام المعرفي للأشياء على المنظور الميتافيزيقي.
ومع ذلك، هناك بديل لهذه النظرية، وهو أقل شهرةً وتأييدًا، ألا وهو أن الكثيرين عقلانيون مشتقات الواحد. هذه الفرضية الأحادية، الموجودة أصلاً في الفلسفة البوذية، والتي تتضمنها الفيزياء الحديثة اليوم، تقدم ثنائية أقل تناقضاً. ففي هذا المنظور المعاكس، تكون التجربة الخالصة (ما قبل العقلانية) موحدة تماماً؛ إذ

إن الذات المدركة هي التي تقسم هذه المعطيات الظاهراتية الأولية إلى تعدد في الأشكال والألوان والحركات والأصوات، وما إلى ذلك.
إذا جلسنا في تأمل واختبرنا التجربة فحسب، سرعان ما ندرك أن التعددية، دون تدخل من جانبنا، هي وحدة. فقط عندما نبدأ بتحليلها - بإجراء المقارنات والتباينات، والنظر في التوافقات والتناقضات المنطقية، وما إلى ذلك - تتفكك الوحدة الأصلية إلى تعددية تبدو لا نهائية. وبإقرارنا بالأولوية المعرفية للتجربة الوحدوية، يمكننا أن نفهم أن الاستدلال هو مصدر التعددية الظاهرية. في هذه الحالة، لا يبدو الواحد والكثير في صراع منطقي، ويمكننا أن نتبنى موقفًا ميتافيزيقيًا وحدويًا.
سؤال آخر يطرحه الناس كثيراً هو: كيف ولّد الواحد الكثير؟ هل كان الواحد غير مستقر بطبيعته ، بحيث اضطر إلى التفكك إلى الكثير؟ تجدر الإشارة إلى أنه بينما يتعلق السؤال السابق بثبات علاقة الكل بالأجزاء، فإن هذا السؤال يتعلق بديناميكيتها.
مع ذلك، يمكننا القول إن هذا السؤال الثاني، كالأول، ينطوي على افتراضات مسبقة. لا يُشترط النظر إلى علاقة الواحد بالكثرة على أنها ذات بداية أو نهاية، بل يمكن اعتبارها علاقة أزلية؛ إذ يمكننا اعتبار أن الواحد كان دائمًا واحدًا ومتطابقًا مع الكثرة الظاهرية. ثمة وجهة نظر أخرى، أكثر دقة في رأيي، وأكثر انسجامًا مع أطروحة الوحدة التي صيغت للتو، وهي أن الواحد دائمًا ما يكون في جوهره كثرة ظاهرية، وتتحقق هذه الإمكانية عندما ينخرط أحد الذوات في تحليل منطقي وطالما استمر في ذلك.
مع أن السؤال الثاني يُمكن طرحه حتى من منظور غير إلهي (أو ملحد)، إلا أنه يُطرح غالبًا في سياق التوحيد. يتساءل الناس: لماذا خلقنا الله، وخلق العالم بأسره؟ هل كان ساخطًا، أو محتاجًا لشيء ما، أو مدفوعًا برغبة ما، أم أنه تصرف بدافع النزوة؟ إذا كان الأمر كذلك، ألا يتعارض هذا الافتراض مع فكرة الله الكامل والمكتفي بذاته، وكونه في نهاية المطاف واحدًا لا شريك له؟
علاوة على ذلك، إذا كان الله قد خلقنا عن قصد، فلماذا تتمثل مهمتنا في الحياة في العودة إلى ما قبل الخلق؟ ألا تعني فكرة "الإصلاح" (تيكون ، بالعبرية) وجود خطأ يجب تصحيحه؟ ربما لم يكن الخطأ في الخلق بحد ذاته، بل في "الخطيئة الأصلية" في جنة عدن، أي إساءة استخدامنا للقدرات التي وهبنا إياها الله؟ ألم

يتوقع الله مثل هذه الإساءة لاستخدام الإرادة (وفي هذه الحالة كان سيمتنع عن الخلق تمامًا)؟

من المناسب للمؤمن أن يطرح مثل هذه الأسئلة الحاسمة، لأن الإيمان بالله يجب أن يستند دائماً إلى التفكير العقلاني، وذلك لتحقيق أقصى قدر من المصداقية والصلابة.

بالتأكيد، فإن الأفكار التي تشير إلى أن الله قد يكون خاضعًا لرغبات لم تُلبَّ، أو أنه قد يستجيب لنزوة عابرة، غير مقبولة، لأنها توحي بوجود نقص أو عيب فيه، أو أنه مُحدَّد السببية أو ضعيف الإرادة. ومع ذلك، فإن الإجابة البسيطة هي أن الإرادة (لدى البشر، وبالاستقراء إلى درجة أكبر بكثير لدى الله) حرة – والقول بأنها حرة يعني أنها قادرة على العمل تلقائيًا، دون ارتباط آلي بأي سبب أو حاجة أو رغبة أو نزوة [38].

إذا كان على الفاعل (سواءً كان نفسًا بشرية أو إلهًا) أن يكون لديه دافع لممارسة الإرادة، فلا وجود لحرية الإرادة في نهاية المطاف. وعليه، فإن السؤال "لماذا خلق الله؟" يُعدّ تحريفًا لطبيعة الإرادة. فالإصرار على وجود تفسير أو دافع لفعل إرادي محض هو بمثابة مطالبة بإطار حتمي لا ينطبق عليه شيء. لذا، فإن هذا السؤال غير مناسب.

لذا، فإنّ التعليم اليهودي القائل بأنّ "الله خلقنا لأنه أراد أن يُحسن إلى غيره" هو تعليمٌ معقولٌ ومتسق. ولا يعني هذا أنّ الله وحيد، أو أنّه يستجيب لنزوةٍ مفاجئة، أو ما شابه ذلك؛ لأنّ مثل هذه التفسيرات ستُسقط على الله نموذجًا سببيًا غير مناسب، مُوحيةً بأنّ بعض الأفكار تنشأ فيه عشوائيًا بمعزلٍ عن إرادته، ثمّ تُؤثّر فيه أو تُحدّده. وبما أنّ الله هو الكائن الأكثر إرادةً، فإنّ مثل هذا السلوك لا ينطبق عليه؛ فإرادته يجب أن تكون اختياره ومسؤوليته وحدهما، تعبيرًا خالصًا عن ذاته.

مع ذلك، يمكننا تبرير إبداع الله بعد وقوعه على النحو التالي: طالما بقيت وحدانيته غير متمايزة، فإن قدراته العظيمة من وعي (علم مطلق)، وإرادة (قدرة مطلقة)، وتقييم (عدل ورحمة) تبقى مجرد إمكانات كامنة، أي أن حقيقتها مخفية. ولكي يُظهر الله هذه القدرات بكاملها، عليه أن يقرر في مرحلة ما ممارستها ،

---

38 راجع عملي بعنوان "الإرادة والمفاهيم السببية ذات الصلة" للحصول على تحليل شامل للإرادة الحرة.

أي أن يُفعّل إمكاناتها. وللقيام بذلك، عليه أن يخلق عالماً متنوعاً ومتغيراً، مخلوقات قادرة على الخير والشر، وغير ذلك، عالماً لا يقتصر وجوده فيه على الوجود فحسب، بل يتعداه إلى الفعل.

يبدو لي هذا نظرية متماسكة. تجدر الإشارة إلى أنها لا تؤكد أن الله يمتلك وعيًا وإرادةً وتقييمًا فعليًا قبل أن يمارس هذه القدرات. هناك مستوى أو عمق يكون فيه الله واحدًا محضًا - قبل أي فكرة أو إرادة أو نية من جانبه. ثم في مرحلة ما، يقرر هو بنفسه، من تلقاء نفسه، إطلاق العنان للتعددية، بدءًا من خلق قدراته في ذاته، ثم ممارستها من خلال خلق العالم وإدارته كما نعرفه.

من هذا المنظور، يصبح سيناريو وجود الخير والشر في العالم، رغم حسن نية الله في خلقه، مفهوماً. فالخير لا يُمارس إلا في إطار يسمح بوجود الشر أيضاً. فلو كان الخير هو النقيض الوحيد الممكن، أي لو كان الشر مستحيلاً، لما كان هناك خيار للخير، وبالتالي لما أمكن وصف أي شيء بالخير (لأن الخير يفترض الإرادة الحرة، وإلا لما كان هناك سوى آليات). لذلك، كان لا بد من السماح بوجود الشر. ومن الواضح أن الله لم يخشَ السماح بوجود الشر، فقد كان واثقاً من أن الخير سينتصر عليه.

من هذا المنظور أيضًا، من الطبيعي تمامًا أن يخلق الله عالمًا ويريد له أن يعود إلى وحدته الأصلية. لا يدل ذلك على "تغيير في رأيه". بل على العكس، إنه دليل على قوته وثقته - أنه قادر على خلق عالم متنوع من العدم ، ويتوقع أن يعود هذا التنوع في النهاية إلى مصدره الواحد. لا مجال للخطأ - كل شيء مقصود تمامًا.

7. الأساليب والخبرات

المنهج مجالًا آخر للمقارنة والاختلاف بين التقاليد . تُظهر الدراسات المقارنة للأديان وجود العديد من الوسائل، فضلًا عن الغايات والنتائج، المشتركة بين التقاليد، مع إمكانية التمييز بينها. فبعض تقنيات التأمل موجودة في تقليدين أو أكثر، بينما يختصّ بعضها الآخر بتقليد واحد. وغالبًا ما تكون الاختلافات في التركيز، وليست اختلافات جوهرية.

أحيانًا تختلف اللغة الوصفية والتوجيهية المستخدمة، لكن الرسالة الأساسية واحدة. على سبيل المثال، قد يتأمل اليهودي، وهو يجلس بوعي شامل، في حضور الله في كل مكان في خضم وأعماق اللحظة الراهنة، بينما قد ينظر البوذي إلى تجربته الموازية على أنها تأمل هادئ في فراغ كل شيء.

ثالثًا، على الرغم من عالمية الدافع الكامن وراء التأمل، فإن ما يسمى بالتجارب الصوفية قد يكون الخروج من التأمل، أو أحيانًا بشكل عفوي ظاهريًا، مختلفًا تمامًا.

من الواضح أن هناك تأثيرات ثقافية قوية على المحتوى الملموس للتجارب ضمن مختلف التقاليد، ويجب أخذها في الاعتبار. فاليهود لديهم رؤى يهودية، والمسيحيون لديهم رؤى مسيحية، والمسلمون لديهم رؤى إسلامية، والهندوس لديهم رؤى هندوسية، والبوذيون لديهم رؤى بوذية، والطاويون لديهم رؤى طاوية، وهكذا [39]. أو أنهم يتخيلون "رؤاهم"، ويعتقدون ويقولون إنهم رأوها [40]؛

---

[39] على سبيل المثال: رأى شاول النبي صموئيل، ورأى بولس يسوع، ورأى محمد رئيس الملائكة جبرائيل، ورأى أرجونا كريشنا، وقد يرى البوذي بوديساتفا كوان ين، وقد يرى الطاوي لاو تزو.

[40] بالطبع لسنا مضطرين إلى اعتبار جميع الادعاءات أمراً مفروغاً منه؛ يمكننا بل ويجب علينا توخي الحذر، وأن نبقى منتقدين إلى حد ما مع الحفاظ على انفتاح الذهن.

أو يُنقل عنهم أنهم رأوها، حتى وإن لم يستطع هؤلاء الآخرون ضمان ذلك شخصيًا [41]. علاوة على ذلك، قد توجد اختلافات فردية داخل التقليد الواحد [42].

تُعدّ هذه الخلافات بين التقاليد وداخلها ذات أهمية بالغة، إذ تُثير منطقيًا شكوكًا حول حتمية التجارب الروحية للأطراف المعنية. بمعنى آخر، من خلال مقارنة الأديان، نُدرك أن ما يبدو عالميًا في تقليدٍ ما، يتبين عند التدقيق أنه مُتأثر ثقافيًا أو مُتأثر بعوامل فردية. لكن يُمكننا تجاهل هذه الاختلافات حالما نُدرك أنها تتعلق بالمشاهد والأصوات، أي بالتجارب الظاهراتية.

أي أن هذه الأحداث على الأرجح تنطوي على إسقاطات ذهنية . وإلا فكيف لنا أن نفسر، من منظور محايد، الروايات المتضاربة في كثير من الأحيان داخل الأديان المتنافسة؟ ليس من المستبعد أن تكون بعض الأحداث المذكورة في الكتب المقدسة قد وقعت بالفعل، وليست مجرد أوهام؛ لكن لا يمكن أن تكون جميعها حقيقية، إذ أن لكل دين بعض الادعاءات التي تشكك فيها الأديان الأخرى بشدة. لذا، ودون تشكيك مطلق وشامل، يقع على عاتق الفلاسفة واجب توخي الحذر.

لعلنا نميز بين نوعين من التجارب الروحية: التجارب الدينية والتجارب التأملية. قد تكون التجارب الدينية عفوية، وعادةً ما تكون (وإن لم يكن دائمًا) تمثيلية: فهي تتضمن أشكالًا ملموسة (سواء أكانت حقيقية أم متخيلة)، وتروي قصة أو تنقل رسالة. أما التجارب التأملية فتتطلب جهدًا للوصول إليها، وعادةً ما تكون (وإن لم يكن دائمًا) غير تمثيلية : فهي تتعلق بجودة الإدراكات أو الأفكار الحالية، لا بمضامينها، أو أنها تتجاوز المضمون .

لا يجب أن ننسى أن المطلق الذي نتصوره عالميًا ليس ظاهريًا (أي مكونًا من مشاهد وأصوات وما إلى ذلك)، بل هو غير ظاهري تمامًا وبلا شكل . إن الرؤى الصوفية مرتبطة حتمًا بالتجربة العادية السابقة (التي تبدو وكأنها تبدأ عبر الحواس، وتستمر في العقل من خلال الذاكرة والخيال، والتي توحي بشتى أنواع الأشكال التي نقترحها من خلال عمليات التجريد الذهنية)، في حين أن التجربة الصوفية النهائية للواحد غير مشروطة بالضرورة بهذه العوامل.

---

41 عدم المشاركة في التجربة؛ أو عدم إجراء مقابلة مع الشخص الذي زعم أنه مر بها.

42 فعلى سبيل المثال، لا تتطابق رؤية النبي حزقيال بشأن الهيكل المستقبلي مع توقعات الحاخامات في بعض التفاصيل.

لذا، فإن النسبية الظاهرة للرؤى والأفكار بين الثقافات المختلفة لا ينبغي أن تثني الفرد عن سعيه الروحي المتفائل. إذ يمكن للمرء أن يعتبر أن المطلق لا بد أن يعبّر عن نفسه بصورة نسبية معينة، لحظة وصف التجربة لفظيًا أو غير ذلك لأغراض التواصل.

لهذا السبب، من الممكن العمل ضمن إطار تقليد مُختار، مع التطلع في الوقت نفسه إلى تجاوز كل نسبية. كما يمكن للمرء، في رأيي (كمجرد فيلسوف)، أن يكون انتقائيًا إلى حد ما، فيتعلم جوانب من المسار الروحي من تقاليد مختلفة، دون أن يسمح لأي منها بأن يطغى عليه [43]، ومع ذلك يصل إلى التسامي.

علاوة على ذلك، فبينما توجد اختلافات ظاهراتية جوهرية في العديد من التجارب الروحية التي تُنتجها مختلف التقاليد، فمن المثير للدهشة (أو ربما ليس كذلك) أن نرى كمّ التشابهات بينها. ويتضح هذا جليًا عندما تتضمن هذه التجارب الحد الأدنى من تمثيل المحتوى أو الأشكال الظاهرية. على سبيل المثال، أقترح التجربة الموصوفة في سفر الخروج 24: 10، والتي ستبدو بالتأكيد مقنعة بنفس القدر للمتأمل اليهودي أو البوذي.

يتفق جميع من يدّعون بلوغ الحقيقة المطلقة على أنها تجربة لا يمكن وصفها بالكلمات وصفًا وافيًا. إنها شيء مختلف تمامًا عن المعتقدات الشائعة، بحيث لا يمكن وصفها وصفًا دقيقًا؛ لا توجد كلمات تعبّر عنها، ولا كلمات تفيها حقها. قد نتناولها بشكل تقريبي، من زوايا مختلفة، لكنها تجربة ديناميكية دقيقة للغاية، يصعب حصرها وتجميدها ونقلها.

من جهة أخرى، فإن اختيار الكلمات التي يستخدمها الأفراد المتنورون أحيانًا للتعبير عن فهمهم للتجربة (مثل ألغاز الكوان التي صاغها أساتذة الزن)، لا يفهمها إلا المتنورون الآخرون، وهي غامضة تمامًا بالنسبة لعامة الناس أمثالنا.

---

43 ربما يكون من الأسهل على معظم الناس الالتزام التام بتقاليد معينة أو مختارة. مع ذلك، يجد من تلقوا تدريبًا جيدًا في المنطق والفلسفة الأمر أكثر صعوبة، لأننا لا نقتنع دائمًا بسهولة بالحجج والمذاهب التي قد تقدمها التقاليد. لا شك أن الإيمان البسيط أمر جيد، لكن من الحكمة أيضًا تجنب التلاعب والخداع. أكثر ما يثير الاستياء هم المدافعون عن الأديان ودعاتها المتشددون، الذين يعتقدون أن الحقيقة يجب أن تكون بالضرورة مطابقة تمامًا لما صاغه مؤسس دينهم. ينطبق هذا النقد الأخير أيضًا على أصحاب الفكر العلماني. ينبغي السعي إلى تحقيق توازن سليم.

ولهذا السبب تُسمى هذه التجربة أو الفهم "لغزًا" أو "صوفيًا". وهذه ليست أوصافًا انتقاصية، بل هي اعترافات بسيطة بحدود فهم معظم الناس.
ختامًا، التأمل محايد أيديولوجيًا، وإن كان قابلًا لتفسيرات مختلفة. ومهما كان تفسيرنا للتأمل، ومهما كانت التقنيات التي نعتمدها لممارسته، فلا ينبغي أن ننسى أنه نشاط طبيعي . فالتأمل هو أن نكون في أكثر الأماكن طبيعية على الإطلاق، وأن نكون على حقيقتنا الداخلية. ينبغي أن يُعاش التأمل كأمرٍ سهلٍ ومريحٍ للغاية، كأننا في بيتنا.

الجزء الثاني:
فهم الذات

8. الذات الفردية في المذهب الأحادي

بقبول أطروحة التوحيد الموصوفة بإيجاز في الفصول السابقة، يمكننا أن نفهم أن ذواتنا الفردية الظاهرة، سواء نُظر إليها على أنها أرواح (كيانات ذات جوهر روحي متميز عن العقل والمادة) أو على أنها شيء غير جوهري تمامًا (كما تقترح البوذية)، لها نمط وجود نسبي مقارنة بروح الله (في الديانات التوحيدية)، أو بالأساس الأصلي الكامن وراء هذا الوجود أو التاو (في المذاهب المتنافسة).
إذا كانت ذواتنا نسبيةً إلى ذات مطلقة (أو "لا ذات" في البوذية)، فهي وهمية. بأي معنى هي وهمية؟ يمكننا القول إن الوهم يكمن في التمييز المصطنع بين الجزئي والكلي، أي أنه يتمثل في فعل **تمييزي شبه معرفي تعسفي إلى حد ما**. يبدو إذن أن أجزاءً ضئيلة من الكل الأصلي قد أوهمت نفسها خطأً بأنها منفصلة عن مصدرها المشترك. لقد فقدت هذه الأجزاء (أي نحن جميعًا) صلتها بهويتها الحقيقية، وارتبكت بسبب محدودية منظورها، فظنت أن لها هوية منفصلة.[44]
لتوضيح ذلك وهم في سياق التمييز، يمكننا الإشارة إلى الأمواج في المسطح المائي. فالموجة، بطبيعة الحال، جزء لا يتجزأ من الماء، ومع ذلك، نرسم لها حدودًا ذهنية مصطنعة ونميزها اصطلاحًا، ثم نطلق عليها اسم "الموجة" ونتعامل معها كشيء آخر غير الماء. صحيح أن هناك نتوءًا في الماء، لكن في الواقع، الحدود التي نرسمها له اعتباطية. وينطبق الأمر نفسه على كل شيء، سواء كان ماديًا أو ذهنيًا أو روحيًا.
الفرضية **البوذية** حول هذا الموضوع تختلف نوعًا ما، إذ تعتبر أن جميع المظاهر التجريبية للذات هي ظواهر، لا غير. ولأن الظواهر زائلة كخيوط الدخان - تنشأ (لا ندري من أين - أي من العدم)، وتدوم مؤقتًا، وتتغير باستمرار بطرق شتى، ثم تختفي (لا ندري إلى أين - أي إلى العدم) - فلا يمكننا افتراض

---

44 بدلاً من اقتراح، كما فعل الأسقف بيركلي، أننا مجرد أفكار في ذهن الله، فإن وجهة النظر المطروحة هنا هي أننا، كما لو كنا، مجرد أفكار في أذهاننا. صحيح أن الله خلقنا، وسمح لنا بما يبدو أنه تفرّد؛ لكنه لا يتوهم بشأن انفصالنا. نحن، في منظورنا المحدود، وبالتالي المشوّه، من نسيء فهم أنفسنا كأفراد.

أي ثبات وراءها أو تحتها. لذا فإن ذاتنا الخاصة خالية من أي جوهر؛ وبالمثل، لا وجود لروح كونية.

هذه الأطروحة، بطبيعة الحال، تجريبية بما يكفي فيما يتعلق بحقيقة عدم ثبات الظواهر؛ ولكن (في رأيي) ثمة ثغرة مفاهيمية فيها. يمكننا الإشارة إلى أنها ترفض أي فكرة عن ثبات جوهري دون تبرير كافٍ (أي عن طريق مغالطة منطقية)؛ ويمكننا بدلاً من ذلك الدعوة إلى وجود جوهر كامن (مادي، أو عقلي، أو روحي)، بتبرير غير كافٍ بنفس القدر، أو ربما بتبرير أقوى (أي أن هذا يساعد في تفسير المزيد من الأشياء).[45]

علاوة على ذلك، يجوز لنا، بل وأعتقد أنه من الضروري منطقيًا، أن نقرّ بأننا ندرك ذواتنا، ليس فقط من خلال إدراك الظواهر الخارجية والداخلية، بل أيضًا من خلال نوع آخر من المعرفة المباشرة، والتي يمكننا تسميتها "الحدس"، للجوانب غير الظاهرية . ليس هناك ما يبرر افتراض أن الجوانب الظاهرية وحدها هي الموجودة والقابلة لإدراكها مباشرة. في الواقع، يجب أن نقرّ بالحدس، لتفسير كيف نعرف ما أدركناه أو أردناه أو قيّمناه في حالات معينة . لا تستطيع الوسائل المفاهيمية أن تفسر هذه التفاصيل تفسيرًا كاملًا؛ فهي لا تقدم إلا عموميات.

لذا، مع فهمي واحترامي لعقيدة اللاذات البوذية، أفضّل شخصيًا الإيمان بروحانية الذات الفردية وبالإله. ويمكنني إضافة الحجج التالية: أولًا، لا تستبعد هذه الأفكار (عن الروح والله) منطقيًا مفهوم "الفراغ"، بل تشمله ؛ أي أنه يبقى صحيحًا أن النفوس الفردية والروح الكونية لا يمكن اختزالها إلى تجارب ظاهرية.

علاوة على ذلك، فإن التوحيد أكثر إقناعًا من الناحية المنطقية، لأن الفرضية البوذية تفترض دون مزيد من التفصيل أمرًا تسعى فرضية الإله إلى تفسيره. فحقائق الوعي والإرادة والتقييم الظاهرة فينا، أي في الأفراد الذين يبدون محدودين، تبقى غير مفسرة في البوذية، بينما في الفرضية التوحيدية، يُعتقد أن القدرات الشخصية للأفراد تنبع من قدرات مماثلة لله. أي، بما أن النفوس المحدودة هي (في نهاية المطاف وهمية) أجزاء من الله، فإن قدراتها على

45 سنناقش مسألة عدم الثبات لاحقاً.

الإدراك والإرادة الحرة والتقييم (وإن كانت محدودة نسبيًا) مستمدة من نفس القدرات (على نطاق أوسع بكثير) في الروح الكلية، أي الله.

في الحقيقة، قد يرد البوذيون بأن هذه الحجة، وإن كانت تختزل القوى البشرية الثلاث إلى القوى المقابلة (الأكبر) لله، إلا أنها لا تفسر وجود هذه القوى نفسها فيه. فهي مشتقة في البشر، صحيح، لكنها تبقى أساسية في الله.

نعم، ولكن يبقى هناك فرق. ينظر التوحيد إلى المصدر الأسمى على أنه ذو شخصية، بينما يرى البوذيون أن الأصل غير شخصي. ففي الأولى، يوجد "مَن"، بينما في الثانية، لا يوجد سوى "ما" إن وُجد أصلاً. ويبدو لي (على الأقل) من غير المحتمل أن ينبثق شخص من غير شخص. بل يجب أن تمتلك الروح الخاصة هذا الإحساس بالهوية الشخصية كانعكاس لشخصية الروح الكونية.

لكن في الحقيقة، لا يزال بإمكاننا التوفيق فكرياً بين المذهبين، إذا اعترفنا بأن هذه الحجج ليست في النهاية سوى اختلافات لفظية وأنه ينبغي علينا بدلاً من ذلك التأكيد على أوجه التقارب والتكامل بينهما.[46]

على أي حال، فإن النجاح الظاهر للبوذيين في التأمل لا يستبعد منطقياً احتمال أن يكون مذهبهم الذي ينكر وجود الروح والله مجرد خطأ في التفسير، إذ أن ديانات أخرى تُشير أيضاً إلى نجاحات في التأمل رغم اعتمادها على تفسيرات مختلفة. وإذا ما قبلنا بسخاء كل أو معظم هذه الادعاءات البشرية كما هي، فعلينا أن نستنتج منطقياً أن **التفسير الصحيح ليس شرطاً أساسياً للنجاح في التأمل** .

يشير هذا إلى أن التأمل في جوهره مستقل عن الخلافات العقائدية. قد تكون المذاهب المتنافسة، بل والمتناقضة، مفيدة بنفس القدر، وذلك تبعًا للسياق الثقافي أو الشخصي. لذا، يُعدّ التأمل في نهاية المطاف مسألة عملية؛ فهو لا يحتاج إلى عقائد محددة ليؤتي ثماره. أيًا كان توجهك الديني، أو عدمه، أضف عنصرًا واحدًا فقط: التأمل؛ فهذا الإجراء البسيط سيُحدث مع مرور الوقت نتائج مذهلة.

---

46 لا شك أنني لا أقصد بهذا البيان إقرارًا مطلقًا بجميع المعتقدات والممارسات المندرجة تحت مسمى البوذية. فقد سبق لي أن عبّرت في كتابات سابقة عن تحفظاتي بشأن عبادة التماثيل (الوثنية). فحتى من وجهة نظر بوذية، تُعدّ هذه ممارسة غريبة ومعيقة للروحانية (لأنها تنطوي على إسقاط ذهني لـ"الذات" على أجساد مادية بحتة). علاوة على ذلك، لا أرى كيف يمكن أن يكون هذا أفضل من عبادة الله. فإذا كان الإخلاص أمرًا محمودًا، فإن عبادة الله هي أسمى تجلياته.

العلمانية الحديثة للجوهر الروحي (وجود روح في الإنسان والله) على النحو التالي. نحن هنا بصدد فلسفة مادية، لا تُقرّ بالواقع المادي إلا للظواهر (والاستدلالات المفاهيمية المستمدة منها). يُنظر إلى الظاهرة المادية على أنها حصرية، مع أن العلمانيين، إذا ما أُلحّ عليهم، يُقرّون بوجود نوع من الجوهر العقلي الإضافي، المتخيّل كسحابة من "الوعي" تحوم في رؤوس بعض الكيانات المادية (أي البشر على الأقل، وربما الحيوانات العليا).

يُنظر إلى هذه المادة على أنها نوع من الظواهر الثانوية لتراكيب محددة من المادة (أي تلك التي تُكوّن جسم الإنسان الحي، وخاصة جهازه العصبي). وهم يعتبرون العقل نوعًا نادرًا من المادة. ولا يُفرّق أنصار هذه الأطروحة بوضوح بين مادة الذكريات والأحلام والتخيلات، من جهة، وبين الشخص الذي يختبر هذه الظواهر الداخلية، بل والظواهر الخارجية أيضًا (عبر الحواس)، من جهة أخرى. ولذلك، يرفضون أي فكرة عن وجود مادة روحية إضافية أو روح باعتبارها جوهر الذات.

يمكن التشكيك في هذه الفلسفة لسببين. أولًا، إنها تعجز عن تحليل التجربة العقلية بوضوح وأمانة، وعن استخلاص النتائج اللازمة من هذا التحليل. ومن أبرز ما يغيب عنها التمييز بين الذات المُدرَكة "المدركة، الراغبة، والمُقَدِّرة" وبين "تجاربها العقلية (والحسية) المُدرَكة"، أي التمييز بين الروح والعقل داخل النفس. ثانيًا، مع أن العلمانية تميل إلى وحدة الوجود فيما يتعلق بالمادة، إلا أنها ترفض استقراءً مماثلًا لوحدة الوجود فيما يتعلق بالأرواح، وبالتالي تنكر وجود الله.

يتظاهر العلمانيون المعاصرون، بطبيعة الحال، بأنهم "علماء" [47]، وبذلك يضفون على مذهبهم هيبةً بين غير المتخصصين في الفلسفة والفلاسفة السطحيين. لكن هذا الموقف ليس علميًا بالمعنى الدقيق للكلمة. فالعلم الفيزيائي لم يُنتج حتى الآن أي صيغة رياضية تُثبت إمكانية اختزال الحياة أو العقل أو الوعي أو الروح إلى مادة. يفترض الماديون ببساطة أن مثل هذه الصيغة الاختزالية

---

47 بعضهم علماء بالفعل، في مجال تخصصهم، كالفيزياء مثلاً. لكن هذا لا يمنحهم الحق في التمتع بحرية مطلقة في مجال الفلسفة عموماً. أقصد هنا هوبرت ريفز، الذي يظهر على التلفاز مدعياً أن الإلحاد حقيقة لا جدال فيها، وكأن أي رأي آخر غير وارد. لا ينبغي لغير المتخصصين الخلط بين مكانته وحضوره الإعلامي وبين صحة رأيه منطقياً. المغالطة الأساسية هي مغالطة الشخصنة .

الشاملة ستُثبت "يومًا ما" إمكانية وجودها. ربما يكون ذلك صحيحًا؛ ولكن حتى ذلك الحين، لا يمكنهم الاعتماد منطقيًا على افتراضهم كما لو كان حقيقةً مُثبتة.
يعتقدون أن مادّيتهم ستثبت في نهاية المطاف أنها شاملةٌ لا محالة، لكن هذا التوقع والأمل لا يستندان، كما أكرر، إلى أي أساس علمي على الإطلاق! إنه مجرد وهم، وإيمانٌ محض، وفرضيةٌ افتراضية. لذا، فالعلمانية ليست سوى دينٍ آخر ، وليست استنتاجًا حصريًا من العلم.
يُعرَّف "العلم" كلياً بالدقة في المنهج المعرفي، دون تحيز. وهو يتطلب مراعاة جميع البيانات المتاحة في نظرياتنا، وتفسيرها تفسيراً وافياً من خلالها . ولا يرهب الفلاسفة الحقيقيون التعصب الفكري لمن يدّعون أن العلم ماديٌّ حصراً.
في حالة النظرية المادية، لم يعترف أنصارها، بل تجاهلوا تمامًا، البيانات الواضحة المتعلقة بالحياة والعقل والوعي والروح، ولم يأخذوها بعين الاعتبار. لقد تم تجاهلها ببساطة، ودُفنت تحت السجادة. هذا ليس علمًا، بل مغالطة. يجب الاعتراف بأن ما هو تخميني هو كذلك. والتخمينان اللذان يتوافقان مع البيانات المتاحة متساويان في القيمة أمام الحكم العلمي.

9. انطباع الذات

ماذا نعني بـ " **الذات** "؟ يشير هذا المصطلح في المقام الأول إلى **ما يبدو أن يدرك المرء، وأن يرغب، وأن يقيم** في أي لحظة معينة. أي أن هذه الوظائف تبدو وكأنها تنبثق، في أي وقت معين، من نقطة أو مكان واحد، في أعماق تجاربنا الجسدية والعقلية، والتي نسميها جميعًا "أنا" أو "لي" أو "نفسي".
الذات هي الكائن الواعي، الكائن المُجرِّب، الكائن المُحسّ، الكائن المُتخيِّل، الكائن المُتصوِّر والمُفكِّر، الكائن المُحبّ أو الراغب، المُتمني أو الراجح، الكائن المُبادر، إلخ... أو الكائن المُمتنع عن هذه الوظائف. وبالتالي، فإن الذات هي فاعل الوعي، وفاعل [48]الأفعال الإرادية، ومُقيِّم الأحكام القيمية.
من الخطأ في الملاحظة الادعاء بأن الإدراكات والإرادات والتقييمات يمكن أن تحدث دون وجود "شخص" يقوم بالإدراك أو الإرادة أو التقييم. فالملاحظة الواضحة والصادقة تُقر بأن الطبيعة المميزة لهذه الأحداث هي كونها نسبية إلى الذات.
الذات موضوعٌ للتجربة الذاتية المباشرة، أو الحدس الذاتي، ولا ينبغي الخلط بينها وبين الظواهر الناتجة عن الإحساس بالمادة أو عن التجربة الذهنية. إنها ليست شيئًا يُستنتج مفاهيميًا من هذه الظواهر المُختبرة فحسب، بل هي شيء غير ظاهري يُختبر في حد ذاته.
لاحظ جيدًا: إنّ "أنا" ليست ظاهرةً واحدة، ولا مجموعة ظواهر، ولا حتى مجرد تجريد من التجارب الظاهرية؛ بل هي تجربة غير ظاهرية مستمرة. (مع ذلك، قد يكون من الممكن أن تكون الذات شفافةً لذاتها، لو لم تكن خاضعةً لتجارب

---

48 لاحظ جيدًا أن كلمة "الفاعل" المستخدمة هنا تشير ببساطة إلى "الشخص الذي يقوم بالفعل" - أي فاعل الفعل، ومنفذ العمل. وتعني الوكالة هنا الإرادة - فالآلة (أو أي كيان حتمي آخر) لا تُعتبر فاعلاً لأفعالها، إلا مجازيًا. علاوة على ذلك، فإن المعنى الدارج للوكالة بمعنى "التصرف نيابة عن شخص آخر" ليس المقصود هنا، مع أن هذه الآلية تندرج منطقيًا تحت الفعل الإرادي.

ظاهرية يتعين عليها إدراكها والتعامل معها من خلال الوعي والإرادة والتقييم [49].

إن الذات، كما هو مُعرَّف هنا من الناحية التقنية، موجودة للحظة زمنية على الأقل . ومنطقيًا، لا يترتب بالضرورة من هذه البيانات اللحظية أن الذوات التي تُدرك في لحظات زمنية مختلفة، حتى وإن كانت متجاورة، هي نفس الذات. أي أن استمرارية الذات فكرة إضافية، وربما أكثر تجريدًا، مع أننا عمومًا (جميعنا باستثناء البوذيين) نؤمن بهذا الوجود.

وهذا بدوره، تجدر الإشارة إلى أنه لا يستلزم بالضرورة، منطقياً، الخلود منذ بداية الزمان أو إلى نهايته، مع أن الكثيرين (وإن لم يكن جميعهم) يؤمنون بهذه الفكرة الإضافية. إضافةً إلى تصوراتنا عن الذات، سواءً كانت آنية أو مستمرة، نلاحظ أيضاً أننا ننظر إلى الذات كشيء تراكمي ، إذ يبدو أن ذواتنا الماضية، وإن كانت لحظية، تتراكم مع مرور الوقت، مما يزيد من أعبائنا ومسؤولياتنا مع تقدمنا في العمر.

يُقصد بالوعي الذاتي هنا، كما هو واضح، ببساطة "الوعي بالذات" - أي بالإشارة إلى أي فعل وعي انعكاسي، تكون فيه الذات هي الفاعل والموضوع في آنٍ واحد، وهو على الأرجح فعل معرفي (حدسي) مباشر وفوري. ويمكن أن يعني الوعي الذاتي أيضًا الوعي (أي الحدس، هنا أيضًا) بأي من وظائف الذات الثلاث، وهي: الإدراك، والإرادة، والتقييم.[50]

لا تعمل هذه الوظائف الثلاث، أو طرق التعبير عن الذات، بمعزل عن بعضها، بل تتداخل فيما بينها بطرق متنوعة. وقد تحدث في آن واحد أو في سلاسل معقدة. يُعدّ الإدراك الوظيفة الأساسية، ولكنه قد يحدث أيضًا بعد الإرادة (مثل

---

49 يمكن القول، بهذا المعنى، أن الذات "نسبية" - لا يعني ذلك أن وجودها (طالما أنها تحدث) ليس "مستقلاً"، ولكن وعيها بوجودها يعتمد على المحفزات الخارجية.

50 يُستخدم مصطلح "الوعي الذاتي" أحيانًا، في الفلسفة والعلوم، للإشارة إلى إدراك المرء لوجود شيء آخر، أي "وعي الوعي". قد يكون هذا الأخير حدثًا لحظيًا، نتيجةً لتوزيع الفرد انتباهه بين شيء ما وإدراكه له؛ أو قد ينطوي على فترة زمنية، بافتراض أن الفرد يُدرك وجود شيء ما أولًا، ثم يُدرك ذلك الإدراك لاحقًا (إما بشكل مباشر بينما لا يزال يتردد صداه في ذهنه، أو بشكل غير مباشر من خلال الذاكرة طويلة الأمد). وهناك معنى آخر، أكثر شيوعًا وانتقادًا، لمصطلح "الوعي الذاتي" يشير إلى إدراكنا لوجود شخص (أو أشخاص) يراقبوننا، مما يدفعنا إلى التصرف بطريقة غير طبيعية، أي دون عفويتنا أو تلقائيتنا المعتادة، لأننا نستخدم إرادتنا لضمان حصول المراقب على صورة "إيجابية" معينة (بأي معنى كانت) عنا.

أفعال البحث) والتقييم (مثل تحديد موضوع البحث). عادةً ما تستلزم الإرادة إدراكًا مسبقًا، ولكنها قد تكون أحيانًا عشوائية (نزوية). يُعدّ التقييم نوعًا خاصًا من الإرادة، لأنه ينطوي على الاختيار؛ وهو يستلزم دائمًا الإدراك، ولو كان مجرد وعي بشيء ما يُقيّم (ولكن عادةً ما يشمل أيضًا وعيًا باعتبارات مختلفة).

يشير التعريف المقترح أعلاه للذات إلى جوهرها. وبالمقارنة مع هذه الذات الجوهرية، فإن كل ما عداها هو "العالم الخارجي"، أو "موضوع"، أو "آخر". إنها أعمق ما فينا، حتى أعمق من العقل والجسد. وكثيراً ما تُسمى جوانب العقل والجسد، في اللغة الدارجة، بالذات، لكن هذا تسمية غير دقيقة. لذا، يمكن مساواة الذات، كما هي مفهومة هنا، بما نسميه عادةً " **الروح** "، دون المساس بمسألة ماهية هذا الكيان المفترض.

إحدى النظريات الشائعة تقول إن الروح تتكون من جوهر غير مادي، يُطلق عليه "جوهر روحي". يُفترض أن لهذا الجوهر موقعًا وامتدادًا مكانيًا وزمانيًا، أو أنه موجود وممتد في الزمان دون المكان [51]. وثمة طريقة أخرى للنظر إليه باعتباره نوعًا خاصًا من "العقدة" في نسيج الزمكان، عقدة ذات خصائص مختلفة عن خصائص الكيانات المادية. وينكر بعض الفلاسفة (ولا سيما البوذيون والماديون) وجود الروح تمامًا [52].

بغض النظر عن الاختلافات النظرية بين التقاليد المتنافسة، فيما يتعلق بوجود الذات وطبيعتها، فإنها تتفق عمومًا على قيمة وضرورة نسيان الذات، إن لم يكن محوها تمامًا، عمليًا - أي أثناء التأمل. وهذا ليس بالأمر الهين بالطبع. ففي المراحل الأولى من التأمل، حين نصاب بالفزع من العواصف الذهنية التي تُحدثها مخاوفنا باستمرار، يبدو الأمر وكأنه مهمة مستحيلة. لكن ثمة طرق ووسائل لتيسير الوصول إلى النتيجة المرجوة تدريجيًا.

على أعمق مستوى، يجب على المرء في النهاية أن يتخلى عن الانقسام بين الذات والموضوع، أو بين الذات والآخر . إذا اعتُبرت وحدة الوجود الحقيقة الفلسفية المطلقة، فلا بد من وجود مستوى من الواقع تتلاشى فيه هذه الثنائية بشكل ملحوظ. عمليًا، لا يمكن للمرء منطقيًا أن يتوقع الوصول إلى تجربة

---

51 أو مرة أخرى، قد نعتبر الروح مثل الشاعر خليل جبران "بحرًا لا حدود له ولا قياس له" (النبي . لندن: هاينمان، 1972).

52 لكن في رأيي، فإنها تفشل في شرح خصائص الإدراك والإرادة والتقييم بشكل كافٍ.

الوحدة، إلا بعد أن يتخلى عن التعلق بالانطباع الشائع للثنائية بين الذات والآخر، أو بين الذات والموضوع.

إن هذا الاستسلام ليس مستحيلاً نفسياً أو حيلة عقلية مصطنعة. ويتضح ذلك جلياً إذا تأملنا في حقيقة أن تقسيم الذات إلى موضوع أو تقسيم الذات إلى الآخر يشكل استدلالاً ، أي فعلاً عقلانياً [53].

كما يُقسّم عقلنا التجارب الخارجية إلى أنماط حسية مختلفة، أو كل نمط إلى صفات ومقاييس مختلفة (كما في المجال البصري: الألوان والشدة، والأشكال والأحجام)؛ وكما يُميّز بين التجارب الخارجية والداخلية (كما بين المشاهد المادية والرؤى الذهنية) - كذلك، فإن ملكتنا العقلية مسؤولة عن انطباع الذات والآخر. لا يعني هذا بالضرورة أن عقلنا يختلق تقسيمًا زائفًا، مُنتجًا وهمًا؛ ولكنه يعني أنه لولا وجود ذات عاقلة، لما وُجد مثل هذا التمييز في الكون.

تشير هذه الأفكار إلى أنه لا حاجة إلى دحض التمييز بين الذات والموضوع من الناحية المعرفية [54]لإدراك أنه لا يزال بإمكاننا في نهاية المطاف (ولو أثناء التأمل) أن نأمل في تحرير أنفسنا عمليًا من هذا التفاعل التلقائي. إننا نرغب في مرحلة ما بالتخلي عن هذا التمييز، ليس لأنه خاطئ أو سيئ في جوهره، بل لأننا نرغب في تجاوزه، والوصول إلى راحة البال أو السكينة الذهنية التي يوفرها الوعي غير التمييزي.

أثناء التأمل، يبدو "الذات" عادةً تجربةً حاضرةً وثقيلةً باستمرار، منفصلةً عن التجارب الذهنية والمادية الخارجية نسبيًا. ولكن إذا أدرك المرء أن هذه التجربة الذاتية هي نتاج عقلاني (أي استدلالي)، وتقسيم ذهني للوحدة الطبيعية لكل التجارب في أي لحظة معينة، فإنه يستطيع بالفعل التخلص من هذا الشعور بالذات - أو بالأحرى التخلي عنه تمامًا - وتجربة كل تجاربه كوحدة واحدة .[55]

لاحظ جيدًا، أن المهمة المطروحة ليست تفكيك فعل التقسيم العقلاني بأثر رجعي ، أو إعادة بناء الوحدة المفقودة بين الذات والآخر عن طريق ربطهما أو دمجهما

---

53 انظر إلى تأملاتي ، الفصل التاسع.

54 يعتبره البوذيون باطلاً، لكنني أزعم، على الأقل، أنه يحمل بعض المصداقية، كما هو الحال مع أي مظهر إلى أن يتبين أنه يؤدي إلى التناقض. بل أذهب إلى أبعد من ذلك فأقول إن أي محاولة لإبطاله غير مبررة، بل ومستحيلة منطقياً.

55 وهذا بالطبع سيكون أحد جوانب "التكامل" الشامل (ما يسمى سامادي في السنسكريتية، وو في الصينية، وساتوري في اليابانية).

ذهنيًا، أو التظاهر بأن الذات أو الموضوع غير موجودين في الواقع. بل على المتأمل أن يضع روحه في حالة ما قبل الاستدلال، حيث لم يحدث بعدُ تقطيع التجربة . إنها ليست حالة للتعليقات المضادة، بل حالة انعدام التعليق (اللفظي أو غير اللفظي). إنها حالة التجربة النقية، حيث لم يبدأ بعدُ رد الفعل الذهني لفرز البيانات.

كل شيء يُقبل كما هو. يظهر انطباع عن الذات، مقابل انطباع عن الآخر؟ حسنًا، لا داعي للتأكيد عليه أو ملاحظته بأي شكل من الأشكال. إنه ببساطة يُعاش. إذا لم تُفرّق بين الأشياء، فلا وجود للتمييز. نبقى متيقظين، هذا كل ما في الأمر. نستمتع بالمناظر. وعينا ظاهراتي.

في التجربة الخالصة، قد يكون ما نسميه "التعدد" ظاهرًا، ولكنه جزء لا يتجزأ من "الوحدة" الجوهرية. هنا، الجوهر والمظهر واحد. هنا، يشكل الذات والموضوع سلسلة متصلة طبيعية. الكل في انسجام، ينبض بالحياة. هو ما هو عليه، مهما كان.

قبل الوصول إلى هذه المرحلة من التجربة المتكاملة، قد يضطر المرء بالطبع إلى "العمل على نفسه" لفترة طويلة وبجد.

10. عدم الثبات: المفهوم والمبدأ

يولي المتأملون البوذيون أهمية كبيرة لمبدأ عدم الثبات. فهم يعتقدون أنه إذا أدرك المرء أن "كل شيء غير ثابت"، فإنه يكون قد قطع شوطاً كبيراً نحو الإدراك أو أنه قد بلغه بالفعل.

مع ذلك، ينبغي (في رأيي) التعامل مع المبدأ الذي طرحه البوذي بنظرة نقدية أكثر مما فعل مؤيدوه حتى الآن. فقد افترضوا أن هذا المبدأ قابل للمعرفة المباشرة، من خلال التجربة المباشرة، ولم يولوا اهتماماً كافياً للقضايا المعرفية التي يثيرها هذا المفهوم.

لا شك أننا نختبر، بل ونختبر في كثير من الأحيان، بعض مظاهر عدم الثبات، ألا وهي التغيرات الآنية. فبينما قد نحلل التغيير بشكل عام (عند حدوثه) على أنه استبدال فوري لشيء بنفيه، فإن العديد من ظواهر التغيير تحدث بوضوح في لحظة حاضرة (فترة زمنية ممتدة). فإذا شاهدت، على سبيل المثال، كلباً يركض، فأنت لا تختبر هذا المشهد شخصياً كسلسلة من اللقطات الثابتة المتتالية للكلب في أوضاع مختلفة، بل كسلسلة متصلة من الحركات.

> يُعدّ التأمل في الماء من أفضل أنواع التأمل في هذا الزوال الواضح [56]. يجلس المرء أو يقف بهدوء أمام مسطح مائي (بحر، نهر، بحيرة، بركة ماء)، مراقبًا حركاته على سطحه - انعكاساته، أمواجه، تياراته، قطرات المطر، مصغيًا إلى أصواته. أجد هذه الممارسة مُريحة ومصدرًا عظيمًا لفهم الحياة.

لكن يجب أن نضع في اعتبارنا أن مفهوم عدم الثبات يشمل نطاقًا أوسع من التجارب: فهو يتضمن تغيرات لا يمكن إدراكها في اللحظة الراهنة، وإنما

---

[56] لا بد أن الفيلسوف اليوناني هيراقليطس قد مارس هذا التأمل، إذ يُروى أنه كتب: "لا يمكنك أن تخطو في النهر نفسه مرتين". يُمارس هذا التأمل على نطاق واسع، حتى دون وعي. ومن التأملات الطبيعية الأخرى المشابهة، مراقبة المطر المتساقط، والريح التي تهب بين الأشجار، والسحب التي تتحرك في السماء، وضوء الشموع المتلألئ، أو شرارات ولهيب نار المخيم أو المدخنة. و"المراقبة" هنا تعني بالطبع، ليس فقط إدراك المناظر (الأشكال والألوان)، بل أيضاً إدراك الأصوات، والأحاسيس اللمسية، ودرجات الحرارة، والملمس، وما إلى ذلك.

تُستنتج بمرور الوقت من خلال مقارنة المواقف التي تم عيشها في لحظات مختلفة، سواء كانت متجاورة أو غير متجاورة. وتستلزم هذه الاستنتاجات الاعتماد على الذاكرة، أو تفسير آثار أخرى حاضرة لأحداث ماضية. وهناك تغيرات أخرى تُعرف بشكل غير مباشر، من خلال وسائل مفاهيمية في الغالب.

بشكل عام (أي يشمل جميع أنواع التجارب تحت عنوان واحد): نختبر أولاً الكل غير المتمايز، ثم نقسمه (بشكل تلقائي تقريبًا) عن طريق الإسقاطات الذهنية، ثم نعيد تجميع هذه التقسيمات مفاهيميًا من خلال مقارنتها ومقابلتها. تُقر الفلسفة البوذية بهذا التحليل وتدعو إليه: إن تقسيم المعطى الظاهري وتصوره، كما نتفق جميعًا، هو استدلال (أي نشاط عقلاني)؛ فالعقل (أي الملكة العقلانية) هو الذي "يُكوّن" ذهنيًا الكثير من الواحد.

يستنتج من هذه الرؤية (ويمكننا الآن أن نجادل) أن عدم الثبات لا يمكن اعتباره أمرًا مُسلّمًا به ، بل يجب النظر إليه على أنه مُشتق من التقسيم المُتخيّل وإعادة التجميع المفاهيمي للكل المُعاش في البداية. حتى عزل وتصنيف تغيير مُحدد مُعاش بشكل مباشر على أنه "تغيير" هو مجرد استدلال. علاوة على ذلك، فإن "عدم ثبات" كل تجربة شاملة، لحظة بلحظة، هو فكرة، يتم الحصول عليها من خلال تمييز لحظات التجربة المتتالية؛ أي بالاعتماد على الذاكرة، ومقارنة التجربة التي يبدو أنها مُتذكرة بالتجربة التي تُعاش حاليًا.

يتطلب هذا الفعل الأخير، كما هو واضح، تقسيم "التجربة الحالية" إلى جزأين: أحدهما مظهر "ذاكرة" (داخلي)، والآخر مظهر "جاري العمل عليه حاليًا" (داخلي و/أو خارجي). هذا نشاط عقلاني؛ لذا، فإن "الزوال" لا يُختبر بشكل مباشر (على عكس ما تدعيه البوذية). تسبق الوحدة التنوع من الناحية الظاهراتية؛ وبالتالي، لا يمكن اعتبار تجربة التنوع منطقيًا سببًا لنفي الإيمان بالوحدة الكامنة.

لا يُعدّ هذا الاستدلال دليلاً على وجود الجوهر، ولكنه على الأقل يُسهم في دحض إنكار البوذية له. فهو يفتح الباب أمام الدعوة إلى وجود الجوهر[57] بالاستدلال

---

[57] تجدر الإشارة إلى أن إحدى القضايا المطروحة في نظرية الجوهر هي ما إذا كنا نؤيد جوهرًا واحدًا غير متمايز، أم تعددًا من الجواهر المتميزة. إن الإقرار بالجوهر لا يعني بالضرورة تبني الرأي التعددي. في الفيزياء، يُنظر إلى الجوهر الواحد على أنه جوهر واحد، يهتز بطرق متنوعة.

الاستنباطي، أي من خلال طرح فرضية مشروعة يتم تأكيدها عبر دراسة شاملة لجميع التجارب وجميع متطلبات تصورها المتسق.

لاحظ جيدًا أنني لا أنكر هنا صحة مفهوم عدم الثبات، بل أذكّر فقط بأن "عدم الثبات" مفهوم. وبما أنه مفهوم قائم على تجربة التغيير، فهو مفهوم صحيح بالفعل. وينطبق هذا سواء اعتُبر هذا التغيير حقيقيًا أم وهميًا: يكفي أن يظهر هذا التغيير ظاهريًا لتبرير وجود مفهوم له.

إن مبدأ عدم الثبات ليس مجرد مفهوم، بل هو تعميم له. إنه ليس مجرد قول بوجود التغيير، بل هو قول بأن التغيير هو الوجود الوحيد، أي أن كل شيء في تغير مستمر ولا وجود لسكون دائم. ومن غير المنطقي إثبات صحة هذا الطرح العام بالاعتماد على التجربة وحدها . فليس من الممكن، من الناحية المعرفية، أن يتمكن بوذا، وهو جالس في حالة تأمل، من اختبار هذا المبدأ (أو أي مبدأ آخر) بشكل مباشر .

يمكن بالفعل إثبات عالمية هذا المبدأ (كغيره من المبادئ) ، ولكن فقط من خلال المنهجية الاستدلالية. يجب اعتباره فرضية، تُختبر مرارًا وتكرارًا في ضوء جميع التجارب الجديدة، وتُقارن بالفرضيات المنافسة من حيث قيمتها التفسيرية. وبالتالي، فإن النتيجة في أحسن الأحوال هي حقيقة استقرائية ، وليست تجربة خالصة أو استنتاجًا محضًا من التجربة.

علاوة على ذلك، فإلى جانب التعميم من تجارب التغيير الفردية إلى مبدأ ميتافيزيقي حول انتشار التغيير، ينطوي مبدأ عدم الثبات على تعميم أساسي ثانٍ. ولأنه مبدأ سلبي، فإنه ينطوي على فعل التعميم المتأصل في كل نفي؛ أي التعميم من "لم أجد ثباتًا في تجربتي الحالية" إلى "لم يكن هناك ثبات يمكن إيجاده في تجربتي الحالية".

مع أن استنتاج النفي بهذا التعميم ليس باطلاً منطقياً من حيث المبدأ، إلا أنه استنتاج استقرائي وليس استنتاجياً . وهو في الأساس على قدم المساواة تقريباً مع الفرضية المنافسة القائلة باحتمالية وجود نوع من الثبات الكامن. ويمكن (وأحياناً يُطرح) الفرض الإيجابي الأخير كمسلمة، ليُثبت تدريجياً تفوقه على الافتراض السلبي باستخدام الوسائل الاستنتاجية.

حتى في التأمل، لاحظ أن الثوابت تظهر جنبًا إلى جنب مع الظواهر المتغيرة، إذا ما انتبهنا إليها. فعلى سبيل المثال، إذا تأملت في الماء، فقد

أتأمل في عدم ثبات سطحه؛ ولكني قد أتأمل أيضًا في الثبات الكامن (خلال فترة تأملي على الأقل) للأفق أو خط الشاطئ، أو للصخور الموجودة فيه أو حوله، أو ببساطة في حقيقة وجود الماء، أو لونه وقوامه، وما إلى ذلك. وقد أكتشف لاحقًا أن الماء يتكون بشكل موحد من H_2O.

من هذا المنطلق، يصبح وضع مبدأ عدم الثبات أقل يقيناً بكثير. إن تقديم مثل هذا المبدأ على أنه حقيقة مطلقة يمكن معرفتها مباشرة أو التوصل إليها من خلال نوع من التحليل الدقيق للتجربة سيكون ضرباً من التضليل.

لا يُقصد بهذا الكلام إنكار الدروس الأخلاقية المهمة المستفادة من ملاحظة زوال الأشياء. بل يمكن اقتراح "مبدأ" للزوال، إذا اعتبرناه إرشادًا لا تفسيرًا، أي "قاعدة عامة" مفيدة، تُعيننا على إدراك عبثية الاهتمام بالأمور الدنيوية، وتحثنا على السعي نحو قيم أسمى. الجمال زائل، والملذات عابرة. الحياة قصيرة، وهناك الكثير من العمل الروحي الذي ينتظرنا.

فيما يتعلق بتوقع عدم الثبات، من المهم التساؤل عما إذا كانت البيانات الملموسة (التجارب، المظاهر) المشار إليها ظاهرة أم غير ظاهرة، أي ما إذا كان بالإمكان رؤيتها أو سماعها أو لمسها أو شمها أو تذوقها جسديًا أو ذهنيًا، أم أنها تُدرك حدسيًا. إن الإشارة إلى أن البيانات المتاحة ظاهرة، وبالتالي عابرة بشكل خاص، لا يستبعد في حد ذاته وجود بيانات غير ظاهرة أقل عابرة نسبيًا. بمعنى آخر، بينما قد تكون الأشياء الحالية عابرة بشكل محسوس، لا يترتب على ذلك أن يكون من يدركها عابرًا بنفس القدر.

بالطبع، سواء كانت البيانات استثنائية أم لا، فقد تظل عابرة. ومع ذلك، فإن للعابر درجات. فقد تكون البيانات لحظية فحسب، أو قد تظهر بشكل أكثر استمرارية على مدى فترة زمنية أطول. المسألة هنا ليست "عابرة أو أبدية"، كما يبدو أن بعض الفلاسفة البوذيين يطرحونها. المسألة هي "لحظية أو مستمرة" - مع اعتبار الأبدية الحالة القصوى للاستمرارية. من الخطأ التحليلي تجاهل أو استبعاد فترات وجود عابرة أطول من مجرد "لحظة" زمنية وأقصر من "الأبدية".

علاوة على ذلك، وكما سبق ذكره، فإن الادعاء الضمني بأن جميع الظواهر، أو حتى جميع الأحداث غير الظاهرية، عابرة، ليس شيئًا يمكن ملاحظته مباشرة، بل يستند فقط إلى التعميم. لا توجد ضرورة منطقية مسبقة لمثل هذه العبارات

الأنطولوجية، فهي مرتبطة معرفيًا بأن تكون استقرائية. حتى لو بدت جميع الظواهر التي اختبرناها أنا أو أنت حتى الآن عابرة، فقد تظل هناك كائنات أبدية يعجزنا زوالنا عن ملاحظتها.

على النقيض، لا يمكن إلا لكائن أبدي أن يختبر الأبدية، وهذا يتطلب كائناً أبدياً (وليس مجرد ساعات أو أيام أو سنوات من التأمل)! [58]مع ذلك، لا ينفي هذا إمكانية إضفاء الأبدية على بعض الأشياء استناداً إلى أسس استنتاجية مفاهيمية. على سبيل المثال، يمكنني أن أؤكد صحة قوانين الفكر أزلياً، لأنها لا تقبل الجدل؛ أو يمكنني أيضاً أن أؤكد أن كل تناقض أو استثناء من الوسط خاطئ أزلياً.

علاوة على ذلك، يُنسب البوذيون، ضمنيًا إن لم يكن صراحةً، نوعًا من الخلود إلى الأساس الوجودي الذي تنبثق منه جميع الظواهر العابرة. أي أنه على الرغم من أن الموجودات الجزئية قد تكون عابرة، فإن حقيقة الوجود في حد ذاتها أبدية. لذا، فإن حجتهم لا تهدف في الواقع إلى إنكار أي ثبات على الإطلاق (كما يُطرح غالبًا)، بل هي، بشكل أكثر اعتدالًا، إنكار لثبات الموجودات الجزئية، أي أجزاء من الكل. وبالطبع، من هذا المنظور، فإن رؤيتهم صائبة تمامًا.

---

58 لستُ متأكدًا من صحة هذا القول. لقد سبق لي أن جادلت (من بين أسباب أخرى، لدعم فكرة قدرة الله على معرفة المستقبل) بأن هذه المسألة تتوقف على مدى إدراك المرء للحظة. فكلما ارتقى المرء روحيًا، اتسعت رقعة اللحظة الزمنية التي يدركها. والله، المتعالي على كل شيء، في ذروة المنظور الروحي، يرى كل الأزمنة (كل ما نصنفه تحت مسميات الماضي والحاضر والمستقبل) كلحظة حاضرة. وبالمثل، عندما نتأمل نحن البشر، يطول الحاضر، أي تتسع اللحظة الزمنية التي يستطيع انتباهنا استيعابها دفعة واحدة. لذا، قد لا يحتاج المرء (نظريًا) إلى الانتظار إلى الأبد ليختبر الخلود، بل قد يفعل ذلك في نهاية المطاف من خلال الارتقاء الروحي. ولعل هذه هي تجربة "الآن الأبدي" التي ذكرها كثيرون. تجدر الإشارة أيضًا إلى أنه إذا قبلنا هذه الفرضية، فعلينا تطبيقها ليس فقط على الأحداث الخارجية (أي التجارب الجسدية والعقلية الظاهرة)، بل أيضًا على التجربة الداخلية (أي حدس المعرفة، والإرادات، والتقييمات الذاتية). وهذا الأخير أكثر صعوبة وإشكالية، لأنه يعني أن كيان المرء وتجربته قد استُهلكا بالفعل، أي أنهما مُختزلان في الحاضر. ومع ذلك، لم لا؟

11. ليس جوهراً، بل كياناً

أكد الفلاسفة البوذيون على فكرة عدم الثبات، بهدف نفي وجود "الجواهر" في كل من المجالين الموضوعي والذاتي. مع ذلك، فإن الجوهر غير الثابت ليس تناقضًا في حد ذاته. وهذا يعني أن مسألة الجواهر أكثر تعقيدًا من مجرد مسألة عدم الثبات، إذ تتضمن عدة قضايا معرفية ووجودية، وقد أشرنا إلى بعضها في الفصول السابقة.

فيما يتعلق بالمجال الموضوعي، الذي يشمل الأشياء المادية والعقلية للتجربة، أي الظواهر التي يتم تجربتها على ما يبدو من خلال الحواس أو في العقل - فإن منطقهم هو أننا لا ندرك أبدًا "جواهر" ثابتة ولكن فقط ظواهر متغيرة باستمرار؛ ومن ثم، يستنتجون أن الأشياء التي نشير إليها "فارغة".

رداً على ذلك، أود أن أقول إنه من الصحيح أن الكثير من الناس يتصورون أن "الكيانات" التي نشير إليها في الفكر (مثل الكلب) لها جوهر ثابت (لنسميه "جوهر الكلب")، والذي يظل ثابتاً بينما تحدث التغييرات والحركات السطحية التي نلاحظها، والتي تسمح لنا بتصنيف عدد من التفاصيل تحت عنوان مشترك (أي جميع الكلاب على أنها "كلاب").

لكن بالطبع، إذا دققنا النظر في عمليات تفكيرنا، فسيتعين علينا تعديل هذه النظرة بعض الشيء. فنحن "نُعرّف" شيئًا ما بالإشارة إلى خاصية ثابتة ظاهريًا (أو مجموعة من الخصائص) فيه، والتي يُفضّل أن تكون فعلية وثابتة، مع أنها (بالمناسبة) قد تكون فعلًا اعتياديًا أو حركة متكررة أو مجرد إمكانية كامنة.

تجدر الإشارة أيضًا إلى أنه قد يكون هناك أكثر من خاصية مؤهلة للاستخدام كتعريف، شريطة أن تكون كل خاصية ثابتة طوال فترة وجود ذلك الشيء وأن تكون حصرية له. لا تبرز الخاصية المُعرِّفة بشكلٍ خاص، وفي بعض الحالات قد نختار عشوائيًا خاصية واحدة من بين العديد من الخصائص.

مع ذلك، فإن التعريف ليس بالبساطة والوضوح اللذين قد يبدو عليهما أحيانًا. فهو يتطلب نشاطًا عقلانيًا معقدًا، يشمل المقارنة والتباين بين مختلف جوانب ومراحل الشيء، وبين هذا الشيء وغيره ممن يشبهونه في بعض النواحي

ويختلفون عنه في نواحٍ أخرى، وبين هذه الفئة من الأشياء وجميع الفئات الأخرى. لذا، فإن الخاصية المستخدمة كتعريف لا يمكن معرفتها إلا من خلال وسائل مفاهيمية معقدة.

لذا، فإن فصلنا الذهني لخاصية واحدة عن الشيء ككل أو مجموعة الأشياء هو مجرد حيلة. علاوة على ذلك، فإن إشارتنا إلى جميع الحالات المتشابهة ظاهريًا لتلك الخاصية على أنها خاصية "واحدة" توحي بوحدة موضوعية، بينما في الواقع، هذه الوحدة موجودة فقط في ذهن المُدرِك (مع أن هذا لا ينفي وجودها). باختصار، التعريف مجرد تجريد. هو موجود بالفعل، بمعنى ما، في الشيء ككل، لكن لا يمكن تمييزه عن الكل إلا من خلال الإدراك والاستدلال.

لذا، فإن الأشياء المادية والعقلية التي ندركها ليست في الواقع سوى مجموعات من الظواهر، نختار من بينها ظاهرة أو أكثر بناءً على أسس مختلفة باعتبارها "جوهرية". و"الجوهر" هو إمكانية كامنة لا تتحقق إلا بالنسبة لمراقب عاقل؛ فهو لا وجود فعلي مستقل له في غياب المراقب. يمنحنا التعريف "مقبضًا" ذهنيًا على الأشياء، ولكنه ليس بديلاً عنها.

الكيان ليس مجرد تعريفه. الكيان هو مجموع صفات وأحداث لا حصر لها مرتبطة به؛ بعضها ينطبق عليه طوال وجوده (سواء كان وجوده عابرًا أو أبديًا)، وبعضها ينطبق عليه خلال جزء أو أجزاء فقط من وجوده (أي له مدة أقصر). مع أن الصفة المُعرِّفة يجب أن تكون عامة (وحصرية) للكائن المُعرَّف، إلا أن هذا لا يعني أن الصفات التي لا تُستخدم أو لا يمكن استخدامها في التعريف تتوقف عن كونها "تابعة" للكائن.

من السذاجة المفرطة تصور جوهر كيان ما كنوع من شبح الشيء المتطابق معه. في الواقع، الكيان واحدٌ لا يتجزأ، بغض النظر عن مجموعة الظروف التي تُشكّله. إن تمييز الجوهر فيه إجراء عملي ضروري لأغراض المعرفة، ولا يعني بالضرورة أن للخاصية المعنية وجودًا منفصلاً. فالخاصية المختارة هي بالضرورة جانب واحد من بين جوانب عديدة، وقد تكون مجرد جزء صغير من الكيان بأكمله.

لذا، قد نتفق بسهولة مع البوذيين على أن الأشياء المسماة أو المتخيلة "فارغة"؛ أي أنه من غير الدقيق اعتبار كل شيء ذا جوهر ثابت ومحدد، سواء كان

ظاهريًا أو غير ظاهري. لكن البوذيين ينطلقون من هذه النقطة ويطبقون المنطق نفسه على الذات (أو الروح) - وهنا قد نختلف معهم اختلافًا جذريًا.
إنهم يلمحون إلى أن موضوع الإدراك يُدرك عن طريق الظواهر، أي كأي شيء آخر. وتكتسب فكرتهم هذه مصداقية ظاهرية لأنهم يخلطون بين الذات وظواهرها العقلية "الداخلية" [59]. ولكن مع أن هذه الظواهر داخلية بالفعل مقارنةً بالظواهر الفيزيائية المحسوسة في الجسد أو خارجه، فإنها تُعتبر، بالمعنى الدقيق، خارجية مقارنةً بـ"الروح".
من يتأمل قليلاً لن يعتبر، مثلاً، ما رآه في حلم هو ذاته. إن وعيه بذاته هو إدراك لشيء أعمق من مجرد الخيالات. هو من يختبر الخيالات ويولدها. الروح ليست ظاهرة - ليس لها رائحة ولا طعم ولا مادة صلبة ولا لحن ولا لون؛ إنها شيء غير ظاهري.
لا يُنظر إلى الذات كموضوعٍ بالمعنى المتعارف عليه للظواهر العقلية (كما يقترح البوذيون)، بل تُدرك مباشرةً كما يدرك الذات ذاتها (على الأقل عندما تُدرك أشياءً أخرى، أو عندما تُعبّر عن نفسها من خلال الإرادة أو التقييم). إن روحنا ليست "جوهرًا" مفترضًا لتجاربنا العقلية الظاهرية ؛ بل هي نوعٌ مختلفٌ تمامًا من التجربة.
بالطبع، يمكن القول - حتى مع التسليم بأن أفعال الإدراك والإرادة والتقييم أحداث غير ظاهرة، تُعرف بالحدس الذاتي - إن هذه الأفعال مجرد أحداث عابرة، لا تستلزم بالضرورة استمرارية كامنة غير ظاهرة (ذات باقية). صحيح أن عدم قدرتنا على رؤية أو سماع أو شم أو تذوق أو لمس أفعال الذات جسديًا أو ذهنيًا لا يعني منطقيًا أن الذات باقية.

---

[59] انظر إلى المذهب البوذي للمجموعات الخمس المكونة. في هذا المذهب، تُعدّ المجموعتان الرابعة والخامسة، اللتان تشملان "المحددات" و"الملكة المعرفية"، مضللتين بشكل خاص، إذ تُعرض فيهما المعرفة والإرادة والتقييم، وهي الوظائف الثلاث للذات، دون ذكر الذات، كأحداث ظاهرية عادية. أي أن المذهب يرتكب خطأً جوهريًا ، بتصويره للأحداث النفسية بطريقة تتجاهل عمدًا الإشارة اللفظية إلى الذات الكامنة، ليُوحي بالوصول إلى النتيجة (المسبقة) القائلة بعدم وجود الذات. لم يُقدّم أي تفسير، على سبيل المثال، لكيفية التمييز بين فعلين متطابقين ظاهريًا، مع اعتبار أحدهما إرادة حقيقية من الشخص نفسه، والآخر حدثًا رد فعل أو عرضيًا - لأن هذا التمييز (الضروري لتقييم درجات المسؤولية) لا يكون ممكنًا إلا عن طريق معرفة الذات، أي التأمل في الذات غير الظاهرية، وقد قرروا مسبقًا بشكل قاطع عدم قبول وجود ذات مدركة وراغبة ومقيمة.

مع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن هذا الأخير يُعدّ حجةً لصالح إمكانية أن يكون الذات غير دائمة، ولا يُشكّل حجةً ضد وجود ذات (سواء أكانت دائمة أم مؤقتة) تكمن وراء كل فعل من أفعال الإدراك أو الإرادة أو التقييم. أي أن هذه الوظائف لا يُمكن تصورها دون وجود شخص يختبرها ويريدها ويختارها، حتى وإن كان من الممكن تصور أن هذا الشخص لا يبقى لأكثر من تلك اللحظة.[60]

إن إنكار أن الإدراك والإرادة والتقييم تتضمن بالضرورة وجود الذات يعني إخضاع هذه الأحداث الظاهرة لنظام سببي قائم على الحتمية الطبيعية أو العفوية. وهذا يُخضع الإرادة للسببية الآلية أو الصدفة المحضة، أي أنه ينفي فعلياً وجود الإرادة الحرة.

وبالمثل، يُوحي هذا بأن المعرفة لا تتعدى كونها تخزين رموز في آلة (وكأن "المعلومات" المخزنة في الحاسوب لها أي قيمة معرفية دون أن يدركها البشر ويفهموها، أي كأن الحاسوب قادر على المعرفة أصلاً). ومرة أخرى، يُوحي هذا بأن التقييم أو عدم التقييم لا يختلف في أهميته بالنسبة للكائن الحي (وخاصة الواعي) عن أهميته بالنسبة للحجر.

إن الإلغاء الفعال لهذه الفئات الثلاث (أي المعرفة والإرادة والتقييم) من قبل البوذيين (والماديين المتطرفين، بالمناسبة) لا يوجد له مبرر منطقي، لأنه يتعارض تمامًا مع التجربة الشائعة.

قد يكون سبب هذا الالتباس، أو استمراره، هو الغموض. فنظرًا لأننا نستخدم غالبًا كلمة "العقل" - أو أحيانًا "الوعي" - بمعنى واسع يشمل الروح، فقد يُفترض أن الروح تشبه الظواهر العقلية في جوهرها. لكن الروح والعقل ليسا متقاربين إلا من الناحية المكانية، إن وُجد تقارب أصلًا. فالروح ليست مصنوعة من مادة عقلية أو من وعي، بل تستخدم الوعي لمراقبة الأحداث العقلية والجسدية (بل وذاتها الحميمة).

إن الذات أو الروح ليست تجريداً من الظواهر العقلية أو المادية. إنها تستقبل وتدرك المعلومات العقلية والمادية (وتختار وتريد بشكل غير مباشر الأحداث العقلية والمادية) - لكنها ليست مطابقة لتلك المعلومات (أو الأحداث).

---

60 لاحظ جيدًا أنني أحرص على ذكر احتمال أن يكون الذات غير دائم، وهو ما لا ينفي احتمال أن تكون الذات دائمة. فمجرد كون معارف الذات وإرادتها وتقييماتها غير دائمة لا يسمح لنا في حد ذاته باستخلاص أي استنتاج بشأن ديمومة الذات أو عدمها. يلزم مراعاة اعتبارات إضافية للوصول إلى الاستنتاج الأخير.

لا يُمكن اعتبار سوى أحداث الإدراك والإرادة والتقييم الحدسية جزءًا حقيقيًا من النفس ومسؤولياتها المباشرة. وحتى في هذه الحالة، من غير الدقيق مساواة النفس بهذه الوظائف بالضرورة. إن هذا النهج الوضعي فرضية لا تُعتمد استقرائيًا إلا إذا لم نجد سببًا وجيهًا لتبني الفرضية البديلة القائلة بأن النفس أكثر من مجرد دليل على عملها.

وبالتالي، لا يمكن تفسير عدم ثبات العالم الظاهري بالضرورة على أنه يستلزم عدم ثبات مماثل للذات. حتى لو سلمنا بأن الأشياء المادية والعقلية "فارغة"، فلا يترتب على ذلك أن الذات كيان غير موجود، أي غير موجودة كوحدة مستقلة. فالذات ليست جوهرًا أو كيانًا ماديًا أو عقليًا، بل هي جوهر وكيان غير ظاهري. ويجوز لنا أن نصف هذا الجوهر المتميز بـ"الروحي" وهذا الكيان بـ"النفس".

تجدر الإشارة إلى أن هذا التصنيف لا ينفي الفكرة التي سبق طرحها، وهي أن انفصال الروح الفردية عن الجوهر الروحي الكوني أو الروح الكونية هو في نهاية المطاف وهم. وبالتالي، يمكننا اعتبار الروح غير دائمة في فرديتها، بينما نعتبر جوهرها الروحي أبديًا.

عند التأمل، نجد أن هذه هي الطريقة التي ننظر بها إلى عالم الظواهر أيضاً – باعتباره يتألف من كيانات فردية وهمية غير دائمة تنشأ في طبقة أساسية كونية حقيقية دائمة. ويعود وهمها في المقام الأول إلى اصطلاحية حدودها الفردية.

في هذه المرحلة، نجد أنفسنا أمام مجالين "أحاديين" - أحدهما يُنتج الظواهر المادية والعقلية، والآخر يُنتج الكيانات الروحية (النفوس). من الواضح أن هذا "الأحادية" المزدوجة غير متسقة منطقيًا! لذا، يجب أن نفترض أن هذين المجالين المتداخلين ظاهريًا هما في الحقيقة مجال واحد متكامل.

إذن، ربما نكون قد عدنا إلى نقطة البداية، وتتفق آراؤنا في النهاية إلى حد كبير مع آراء البوذيين. ولعلنا ينبغي أن نركز، بدلاً من ذلك، على اختلافنا فيما يتعلق بالاستمرارية .

بحسب النظرية البوذية، لا وجود لاستمرارية للذات، أي أن ذاتنا اليوم ليست هي نفسها ذاتنا بالأمس أو الغد. من هذا المنظور، ترتبط الذات ارتباطًا سببيًا ، بمعنى أن تجمعات الظواهر السابقة التي تُشكل الذات "تُسبب" تجمعات لاحقة، ولكن لا يوجد خيط ثبات يمكن تحديده ككيان واحد كامن. الأمر ليس مجرد تتابع لأحداث منفصلة تمامًا، ولكن لا توجد هوية جوهرية بين هذه الأحداث أيضًا.

مع ذلك، يعترض كثيرون (وأنا منهم) على هذه النظرية لأسباب مختلفة. فبينما قد نقرّ بأن المرء يستطيع منطقياً اعتبار الذات (أي كونه فاعلاً وذاتاً) حالةً آنيةً في كل لحظة دون الحاجة إلى افتراض امتدادها على مدى العمر، يجب أن ندرك أن هذا الافتراض يُلغي أي إمكانية منطقية لمفهوم المسؤولية الأخلاقية عن الأفعال الماضية.

إذا لم يعد المرء هو نفسه الشخص الذي ارتكب فعلاً صالحاً أو سيئاً في الماضي، فلا يحق لأحد أن ينسب لنفسه عملاً صالحاً أو يكافئه عليه، ولا يجوز لأحد أن ينسب لنفسه جريمة أو يعاقب عليها. وبالمعنى الدقيق للكلمة، فإن فاعل أي فعل، بأثر رجعي، لم يعد موجوداً. وبالمثل، بالنظر إلى المستقبل، لا يوجد ما يكسبه أو يخسره أي فاعل من فعله، لأنه بحلول الوقت الذي تظهر فيه أي عواقب للفعل، يكون الفاعل قد اختفى بالفعل.

في ظل هذا الإطار، ستنهار الأخلاق الشخصية والوئام الاجتماعي تمامًا. ولن يكون هناك مبرر للامتناع عن الرذيلة أو السعي وراء الفضيلة. حتى السعي وراء الإدراك الروحي سيصبح ضربًا من العبث. بالطبع، لا يمانع بعض الناس هذا الاحتمال، الذي يُعفيهم من جميع الالتزامات والمسؤوليات الأخلاقية ويتركهم ينغمسون في ملذاتهم.

من المشكوك فيه للغاية أن يدعم البوذية (بالنظر إلى اهتماماتها وأهدافها العامة) مثل هذه الفرضية العدمية [61]. على أي حال، لا يمكن اعتبار وجهة النظر هذه ذات مصداقية، في ضوء جميع الملاحظات والحجج المذكورة أعلاه.

---

61 على الرغم من أن الفيلسوف البوذي ناجارجونا يبدو أنه يستمتع بذلك.

12. تمييز الأنا

تم تعريف الذات أعلاه - من منظور فلسفي - بأنها الذات الظاهرة للإدراك وفاعل الإرادة والتقييم . ولكن - في اللغة الدارجة - يُعرّف معظم الناس أنفسهم بأكثر من هذا التعريف البسيط. ولتوضيح الأمور، من المفيد التمييز بين معنيين لهذا المصطلح.

في أنقى معانيه، يشير مصطلح "الذات" إلى ما يُعرف عادةً بالروح أو الشخص. أما في الاستخدام الدارج، فالمصطلح أوسع نطاقًا، ويشمل ما يُشير إليه المفكرون بـ"الأنا " . هذا المصطلح الأخير - من وجهة نظر فلسفية - يُشير إلى الظواهر المادية والعقلية، التي تبدو بالفعل مرتبطة ارتباطًا وثيقًا بذواتنا، لكننا نميل خطأً إلى تعريفها بها . لذا، فإننا نعني بمصطلح "الأنا" جميع جوانب الذات الأوسع نطاقًا باستثناء الروح؛ أي جميع جوانب التجربة الخارجية، التي تُصنف خطأً في كثير من الأحيان كجزء من الذات.

هذه مجرد طريقة للاعتراف والتأكيد على أننا نقع عادةً في أخطاء في تحديد ماهية الذات [62]. إذا حاولنا تطوير نظام فلسفي متماسك، بالنظر إلى المسائل من منظور فينومينولوجي، فلا بد لنا من الاعتراف بالذات بمعنى الروح (أي الذات/الفاعل) باعتبارها المعنى الأساسي للمصطلح. هذه الأخيرة كيان غير فينوميني، يختلف تمامًا عن أي من الظواهر المادية والعقلية التي يعتبرها الناس أنفسهم.

---

62 كلمة "الأنا" في الأصل، باللاتينية، تعني "أنا". أما اليوم، فيُفهم معناها الشائع في اللغة الإنجليزية بالمعنى السلبي الذي استخدمته في هذه المقالة. لا أؤيد المعنى المستخدم في نظرية التحليل النفسي، الذي يُصوّر الأنا كجزء من النفس "يتوسط بين الشخص والواقع". أرى أن هذا المفهوم غير متماسك، لأنه ينسب شخصية منفصلة (أي ذات) لهذا الجزء المزعوم، إذ أن "التوسط" في أي شيء يستلزم امتلاك قدرات معرفية وإرادية وتقييمية. ينطوي مفهوم الأنا عند المحللين النفسيين على حلقة مفرغة، لأنه يثير التساؤل: من أو ما الذي يتوسط بين الشخص والواقع، وعلى أي أساس؟ أرى أن المعنى الشائع للأنا أقرب دلاليًا إلى "الهو" في التحليل النفسي.

نميل إلى اعتبار أجسادنا، بما فيها حواسها ووظائفها الحركية، جزءًا من ذواتنا، أو على الأقل جزءًا منها. لكن قد تُصاب أجزاء كثيرة من أجسادنا بالعجز أو الانفصال، ومع ذلك نبقى حاضرين. وعلى العكس، قد يكون جهازنا العصبي سليمًا، لكننا غائبون عنه. لذا، من غير الدقيق تعريف ذواتنا بأجسادنا.

ومع ذلك، يحق لنا أن نربط ذواتنا بأجسادنا، لأننا نتمتع بعلاقة خاصة بها: فنحن نتأثر بها أكثر ونتحكم بها أكثر مما نتحكم بأي جسد آخر. تتشكل حياتنا في سياق هذا الجسد. ولهذا السبب، نسميه "جسدنا"، مما يوحي بالملكية أو التحديد.

فيما يتعلق بالعقل، يؤدي تحليل مماثل إلى النتيجة نفسها. وأقصد بـ"العقل"، كما هو واضح، الظواهر العقلية الظاهرة للذاكرة والخيال (إعادة ترتيب الذكريات)، والتي تبدو مشابهة للظواهر المادية التي تُختبر ظاهريًا من خلال الجسد (بما في ذلك الجسد نفسه، بالطبع)، وتنبثق منها. فالعقل ليس ذاتًا، بل مجرد موضوع (غير مادي)؛ فالعقل لا يملك وعيًا خاصًا به، بينما تمتلك الذات فقط الوعي.

لا ينبغي الخلط بين هذا المفهوم المحدود للعقل والمعنى الأوسع الذي يُقصد به المصطلح عادةً، والذي يشمل ما نسميه هنا بالروح. أعتبر هذا التوضيح لكلمة "العقل" بالغ الأهمية، لأن الفلسفات "العقلية" التي يُستخدم فيها هذا المصطلح بشكل فضفاض وغامض لا بد أن تكون غير متماسكة [63].

أستخدم مصطلح "النفس" للإشارة إلى اجتماع الروح والعقل. وبطبيعة الحال، يقع الدماغ أو الجهاز العصبي المركزي أسفل النفس، على مستوى اللاوعي، ويلعب دورًا هامًا في إنتاج العمليات العقلية، مع أنه لا يُصنف كجزء من النفس بل كجزء من الجسد . بعض ما نشير إليه بـ"العقل" ينبغي أن يُسمى دماغًا.

يشير مصطلح "العقل اللاواعي"، كما تجدر الإشارة، إلى عناصر الوعي المحتملة (ولكنها ليست عناصر فعلية حاليًا). تُخزَّن هذه العناصر في الدماغ (وربما في الجهاز العصبي الأوسع)؛ على سبيل المثال، الذكريات المحتملة. تُسمى هذه العناصر بالعقل، فقط بقدر ما قد تظهر في نهاية المطاف كموضوعات ذهنية للوعي؛ ولكن بالمعنى الدقيق، لا ينبغي تسميتها بالعقل. علاوة على ذلك، فإن مصطلح "العقل اللاواعي" غير دقيق

63 إن الاستخدام الملتبس لمصطلح العقل يدفع بعض الفلاسفة إلى الاستدلال القياسي الذي ينطوي على مغالطة المصطلحات الأربعة، حيث يكون للمصطلح الأوسط معانٍ مختلفة في المقدمات الكبرى والصغرى، وبالتالي تكون النتيجة غير صالحة.

لغويًا، لأن العقل لا يدرك أي شيء أبدًا - نحن، ذوات الوعي، من ندرك العناصر الذهنية (المكافئات الذهنية للظواهر الحسية، بالإضافة إلى الأفكار والمشاعر).

وهكذا، يُشير العقل إلى مجموعة من الظواهر العابرة، دون ترابط مباشر بينها، تتوالى في "عين عقلنا" (أو "أذن عقلنا")، لكنها تفتقر إلى الاستمرارية العقلية، إذ يُفترض أن استمراريتها الوحيدة هي انبثاقها من نفس الدماغ المادي الكامن. لا يمكن تعريف العقل بالذات، ببساطة لأن الأحداث العقلية تُختبر كمجرد موضوعات للوعي والإرادة، وليس كفاعل وفاعل لهذه الأحداث النفسية. علاوة على ذلك، قد يتوقف العقل مؤقتًا عن عرض المشاهد أو الأصوات دون أن يختفي إحساسنا بالذات.

مع ذلك، فإن عقولنا ملكٌ لنا وحدنا. نحن فقط من نختبر ما يدور فيها مباشرةً، ونحن فقط من نملك القدرة المباشرة على التحكم في أفكارها. حتى لو تمكن العلماء يوماً ما من الاطلاع على عقول الآخرين وإيجاد طرق للتأثير على محتوياتها، فسيظل لكل عقلٍ علاقةٌ مميزةٌ به. لذا، من المناسب أن نسمي عقولنا "عقولنا"، تماماً كما نسمي أجسادنا "أجسادنا".

وهكذا، فإن الذات، بالمعنى الدارج، هي مجموعة من ثلاثة عناصر: الروح والعقل والجسد - أي التجارب الروحية والعقلية والمادية. ولكن عند التأمل، نجد أن الروح وحدها هي التي تُعتبر ذاتًا حقيقية - فالأنا، التي تتألف من العقل والجسد، ترتبط طوال حياتنا بذاتنا الحقيقية (أي الروح)، ولكن لا ينبغي أن تُعرّف بها. فالأنا مجرد ملحق للذات أو الروح، شيء عرضي (أو في أحسن الأحوال ثانوي) بالنسبة لها.

مع ذلك، لا ينبغي فهم هذا على أنه يعني أن الروح لا دور لها في الأنا. فالعديد من السمات الجسدية والنفسية التي تُشكل الأنا تعود، جزئيًا على الأقل، إلى خيارات وأفعال الروح السابقة. وبالتالي، فإن الروح مسؤولة إلى حد ما عن جزء كبير من الأنا؛ فالأنا في الواقع تعبير تراكمي عن الروح. بعض الناس لديهم أنا كبيرة وقاسية، وهذا يُسيء إليهم؛ بينما يتمتع آخرون بأنا أصغر حجمًا وأكثر لطفًا، وهذا يُحسب لهم. علاوة على ذلك، تميل الروح إلى العمل في سياق الأنا أو ما تعتبره أنا.

بمصطلحات نفسية أدق، الأنا هي صورة ذاتية محددة يجد المرء دوافع لبنائها والتمسك بها. إنها بناء ذهني يتألف من صور مختارة بعناية من الجسد والعقل - بعضها قائم على الواقع، وبعضها خيالي. بالمقارنة مع الواقع، قد تكون هذه الصورة الذاتية مبالغًا فيها (مُجاملة، مُتظاهرة) أو قد تكون مُنتقصة (غير مُطالبة، مُثيرة للشفقة على الذات). من الناحية المثالية، بالطبع، ينبغي أن تكون الصورة الذاتية واقعية؛ أي يجب على المرء أن يسعى دائمًا إلى الوضوح.

13. التخلي عن الأنا

على الصعيد العملي، تعني هذه الرؤى أن ما نعتبره "هويتنا الشخصية" يحتاج إلى توضيح تدريجي. فنحن ندرك تدريجياً، وخاصة بمساعدة التأمل، الاهتمام المفرط الذي تحظى به تجاربنا المادية والعقلية، والتلاعبات التي نخضعها لها.
بسبب تعدد وكثافة انطباعاتنا الحسية والعقلية، فإننا جميعًا منذ ولادتنا نخلط أنفسنا بالظواهر التي تؤثر علينا. ولأنها تصرخ بصوت عالٍ، وتتحرك حولنا ببراعة، وتثقل كاهلنا، نعتقد أن تجاربنا الجسدية والعقلية هي كل ما في الأمر، ونتماهى معها. ومما يزيد الأمر تعقيدًا، أن هذا التماهي مع الذات انتقائي وغالبًا ما يكون وهمًا.
يتطلب الأمر جهدًا للتراجع خطوةً إلى الوراء، وإدراك أن ظواهر الجسد والعقل ليست سوى مظاهر عابرة، وأن ذواتنا ليست هي الظواهر نفسها، بل هي التي تختبرها. مع أن هذه الذات غير ظاهرة (سمّها روحًا، أو ما شئت)، إلا أنه لا بد من إدراجها في المعادلة. قد نربط أنفسنا بظواهرنا الجسدية والعقلية، لكن لا يجب أن نتماهى معها . لا شك أن هويتنا مرتبطة ارتباطًا وثيقًا في الوقت الراهن بجسد أو عقل أو بيئة اجتماعية معينة، وما إلى ذلك، لكن هذا لا يجعل هذه الأشياء شيئًا واحدًا فينا.
يتضح تدريجياً أن ارتباكنا الشخصي تجاه هذه العوامل الخارجية نسبياً لوجودنا هو سببٌ لكثير من الصعوبات في علاقتنا بالحياة. نتعلق بجسدنا أو نفسيتنا، أو بقضايا مكانتنا الاجتماعية العبثية، ونجهل من نحن (بل من نحن حقاً).
لمواجهة هذه الأوهام الضارة، ورؤية الأشياء على حقيقتها، يجب على المرء أن "يعمل على نفسه". يجب عليه أن يحاول تقليل تأثير الأنا.
على وجه التحديد، يجب التغلب على نزعات الأنانية والغرور. تشير الأنانية إلى الجانب الجمالي من الذات، أي إلى اهتمامنا النرجسي بالمظهر والمكانة، وتوقنا للإعجاب والشعور بالتفوق، وخوفنا من الازدراء والشعور بالدونية. أما الغرور فيشير إلى الجانب الأخلاقي من الذات، أي إلى نزعتنا المادية والفكرية نحو التملك والحماية.

المسألة مسألة درجة. قد يكون الحد الأدنى من حب الذات والأنانية ضروريًا وطبيعيًا من الناحية البيولوجية، لكن الإفراط في هذه الصفات يُعدّ سامًا للفرد وللآخرين. وينتج عن تضخم الأنا معاناة يومية كبيرة. فالأنانية المفرطة تُولّد ضيقًا واستياءً دائمين، بينما تؤدي إلى شتى أنواع القلق والأحزان.

تتفق جميع التقاليد على هذه النقطة: لا يمكن بلوغ أي مستوى روحي عظيم دون التغلب على الأنانية. صحيح أن تقدير الذات والثقة بالنفس صفتان قيّمتان، لكن لا بد من استبدال الغرور بالتواضع والغطرسة بالتواضع. ويمكن للتأمل أن يساعدنا بشكل كبير في هذه المهمة الصعبة.

بالطبع، ليس سوى الذات *(أي الروح)* هي المتمركزة حول الذات! فالأنا ليست كيانًا آخر ينافس الروح في انقسام الذات، وليست "شخصًا سيئًا" نلقي عليه اللوم. ليس لدينا من نلومه على إخفاقاتنا النفسية سوى روحنا، التي تتمتع بإرادتها الحرة في جوهرها. **فالأنا لا تملك وعيًا ولا إرادة خاصة بها: إنها لا تملك ذاتًا.**

يبدو أن الأنا ذاتٌ منافسة، لأننا (ذواتنا أو أرواحنا) نتماهى معها، وفقط طالما وإلى الحد الذي نتماهى معه. إنها أشبه بقناع جامد، يُمنح وهم الحياة عندما نخلط بين وجهنا الحقيقي وبينه. لكن لا ينبغي أن ننخدع: فنحن الأحياء، لا القناع.

بل إن الجسد والعقل (أي العوامل المكونة للأنا) هما مجالان آليان يؤثران بقوة على الروح، وأحيانًا بطرق سلبية. فهما يُنتجان ميولًا طبيعية كالجوع أو الرغبة الجنسية أو التوق إلى الانتماء الاجتماعي، والتي قد تتعارض أحيانًا مع المصالح السامية للروح. ولهذا السبب، ننظر عادةً إلى حياتنا الروحية على أنها صراع ضد ميول الأنا.

ليست كل نزعات الأنا فطرية. فالكثير مما نظن أننا نحتاجه يسهل الاستغناء عنه. وكما نقول عادةً: "الأمر كله في العقل". وفي عالمنا اليوم، قد نضيف: "إنها مجرد ضجة إعلامية" لأغراض تجارية أو سياسية في نهاية المطاف. يُضخّم الناس الأمور التافهة. فمثلاً، يعتقد البعض أنهم لا يستطيعون قضاء يومهم دون تدخين سيجارة أو شرب الكحول، بينما في الحقيقة ليس من السهل فقط الاستغناء عن هذه المواد، بل يشعر المرء بتحسن كبير بدونها.

كثيرًا ما تُستخدم الميول الطبيعية كذريعة لميول غير طبيعية. فعلى سبيل المثال، إذا ميّز المرء بين الشعور الطبيعي بالجوع في المعدة والرغبة النفسية في إثارة براعم التذوق، فبإمكانه تقليل استهلاكه للسعرات الحرارية بشكل ملحوظ وتجنب

السمنة المفرطة. وبالمثل، لا ينبغي الخلط بين الرغبة الطبيعية في ممارسة الجنس لأغراض الإنجاب والتعبير عن الحب وبين الشهوات الجسدية التي تروج لها صناعة الأفلام الإباحية، والتي لها عواقب روحية وخيمة.

لذا، لا ينبغي تصوير الصراع ضد نزعات الأنا على أنه صراع ضد الطبيعة، بل هو في جوهره صراع ضد أوهام القيمة، ضد الحماقة. إن الميول غير الطبيعية التي يتبناها الناس أو يُجبرون على تبنيها هي التي تُشكل المشكلة. هذا الجانب المصطنع من الأنا هو الأكثر إشكالية. وأول انتصار في هذه المعركة هو إدراك المرء: "هذا ليس أنا، ولا هويتي".

عندما يكف المرء عن الخلط بين ذاته والأنا، وعندما يتوقف عن اعتبار ميولها الضارة جزءًا منه، يصبح تحييدها أسهل بكثير. لا حاجة تُذكر لـ"محاربة" التأثيرات السلبية، إذ يمكن تجاهلها ببساطة باعتبارها اضطرابات عاجزة عن التأثير على مسار العمل المختار. لا داعي لقمع الأنا، بل تُعتبر غير ذات صلة. تُهزم بمجرد الكشف عن ضعفها الجوهري.

يُعلّم التأمل هذه الحالة القوية من السكينة . يجلس المرء (ويمضي في الحياة في نهاية المطاف) يراقب الاضطرابات وهي تأتي وتذهب، غير منزعج، متحرراً من كل ما يجذبها ويدفعها. تبقى الروح منفصلة، مرتاحة في نُبلها، لا تجد قيمة في القوى الدنيئة، وبالتالي فهي غير متأثرة بها على الإطلاق.

لا ينبغي بالطبع أن يكون هذا مجرد "رحلة أخرى للأنا". ليس هذا دورًا يُفترض أن يؤديه المرء، يُغذي به غروره بخداع الذات. بل على العكس، يختبر المرء هذا النوع من التأمل على أنه "محو للذات" أو "إنكار للذات"، كما لو أنه أصبح شفافًا للاضطرابات، كما لو أنه لم يعد موجودًا ليتأثر بها.

هذا، بتعبير أدق، هو إنكار الذات، إذ يتوقف المرء عن التماهي مع القوى الكامنة في الذات. ولا ينبغي الخلط بين هذا الإنكار والتهرب. إنه التخلي عن الحركات النفسية الحمقاء، لكن هذا يستلزم اليقظة الشديدة لاكتشافها ومراقبتها عند حدوثها. لا حاجة لممارسات زهدية شاقة. يكفي أن يزداد المرء وعيًا والتزامًا صادقًا؛ عندها يستطيع ببراعة تفادي أو صدّ الميول السلبية التي قد تظهر. فبفضل سلامه الداخلي العميق، لا يتأثر بها ولا يهتم بها شخصيًا.

يكرّس الكثير من الناس وقتهم وجهدهم لمساعدة الآخرين مادياً أو تعليمياً. ويُعتبر هذا بحق وسيلة فعّالة لمكافحة الأنانية، مع ضرورة الانتباه دائماً إلى الفرص التي قد تُتيحها هذه المساعي لظهور الأنانية الخفية.

إذا سلمنا بصحة فلسفة وحدة الوجود، فمن المنطقي الدعوة إلى الإيثار باعتباره السلوك الأخلاقي الأمثل. إلا أن هذا المعيار الأخلاقي يُساء فهمه غالبًا، فيُظن أنه يعني مراعاة مصالح الآخرين على حساب المصالح الشخصية. وهذا موقفٌ مُبسطٌ للغاية، إن لم يكن مُخادعًا. فإذا كنا جميعًا واحدًا، فإن هذا الواحد يشمل الذات ولا يستثنيها.

لذا، أقول إنه بينما يُعدّ السلوك الإيثاري جديرًا بالثناء والإعجاب، فإنّ العمل على الذات أولًا وقبل كل شيء يبدو شرطًا أساسيًا وضروريًا للغاية. من الممكن، عند بلوغ المرء الإدراك الكامل، أن ينسى ذاته تمامًا ويكرّس نفسه بالكامل للآخرين، ولكن حتى ذلك الحين، يجب عليه أن يولي بعض الاهتمام لاحتياجاته المشروعة، لأنه الأقدر على القيام بذلك.

14. تخفيف المعاناة

يلجأ الكثيرون إلى التأمل كملاذٍ مؤقتٍ من السلام، ومأوىً من صخب الحياة وضجيجها، وعلاجٍ لضغوطات الحياة اليومية. يستخدمونه للحصول على قليلٍ من السكينة والهدوء، واستعادة توازنهم وضبط النفس، ليتمكنوا من مواجهة الحياة بشكلٍ أفضل. ومع ذلك، إذا مارسوه بانتظام، لفترةٍ كافية، ولوقتٍ كافٍ يوميًا، فسيكتشفون حتمًا فوائده الروحية الأعمق والأكثر تأثيرًا.

أحد الأهداف العامة للتأمل التي لم نتطرق إليها حتى الآن هو التخفيف من المعاناة. فنحن جميعًا، بدرجات متفاوتة، وفي مراحل مختلفة من حياتنا، نختبر المعاناة - ولا أحد يحبها حقًا [64]. غالبًا ما تكون الرغبة في تجنب المعاناة أو التخلص منها هي الدافع الأساسي للتأمل، قبل أن نطور منظورًا أوسع (مثل "التطور الروحي"، على سبيل المثال) يتعلق بهذه الممارسة.

لذا، يُفهم مصطلح "التحرر" في البداية على أنه "التحرر من المعاناة"، قبل أن يُفهم على أنه "التحرر من قيود الإرادة". وهذان التفسيران ليسا متناقضين كما قد يبدو، لأن المعاناة تأثير سلبي. يعتمد الأمر على الإرادة ، فعندما نتحرر من الأولى، نختبر تحرر الثانية. الرضا، نقيض المعاناة، يعني حياةً سلسةً متدفقة.

إن العلاقة بين التأمل والتخفيف من المعاناة ليست دائمًا بسيطة ومباشرة. فمع أن التأمل يُحصّن المرء بمرور الوقت ضد العديد من الاضطرابات، إلا أنه قد يجعلنا في البداية أكثر حساسية لها [65]. عندما نكون في حالة من اللاوعي، تعمل حواسنا بطريقة أقل دقة، فنشعر بشعور أقل. ومع صقل حواسنا وزيادة وعينا، نشعر بشكل طبيعي بوضوح أكبر. لهذا السبب، قد يجد المتأمل أحيانًا السلام الداخلي مخيفًا بعض الشيء، فيُكوّن مقاومة له،

---

64 حتى المازوخيون، الذين يستخدمون نوعًا من الألم كمسكن لنوع آخر من الألم، لا يفعلون ذلك. على سبيل المثال، قد يسعون وراء الألم الجسدي لتجنب مواجهة شعور بالذنب أو لنسيان تجربة مؤلمة من الطفولة.

65 قد لا يلاحظ المتأمل صوتًا عاليًا مفاجئًا كالانفجار، ومع ذلك يجد موسيقى الروك أو التكنو (باستثناءات قليلة جدًا من الموسيقى الهادئة) لا تُطاق على الإطلاق! على عكس غير المتأمل، الذي قد يقفز فزعًا من الانفجار، ومع ذلك يجد الموسيقى المُسجلة في المتاجر مريحة.

كمن يتجنب بحذر سطحًا يشك في وجود شحنة كهربائية ساكنة عليه [66]. فالسلام أيضًا يحتاج إلى التعود عليه.

لا ينبغي الخلط بين المعاناة والألم، بل تشير المعاناة إلى استجابتنا النفسية لمشاعر الألم. فبعض الناس لا يستطيعون تحمل الألم على الإطلاق، بينما يشعر آخرون بالألم نفسه، لكنهم لا يتأثرون به بنفس القدر. علاوة على ذلك، لا تقتصر المعاناة على الألم المُعاش فحسب، بل قد تشمل أيضاً فقدان المتعة؛ أي الإحباط الناتج عن عدم الحصول على المتعة التي تمناها المرء أو توقعها، أو فقدان المتعة التي كان يتمتع بها لفترة من الزمن.

كل هذا يتعلق بالطبع بالألم أو المتعة النفسية والجسدية على حد سواء. قد يُشعر بالألم أو المتعة كإحساس جسدي بحت (مثل حرق إصبع أو وخزة جوع)؛ أو كشعور داخلي يحدث في الجسم ولكنه ذو سبب نفسي (مثل الخوف البارد في البطن أو الحب الدافئ في الصدر)؛ أو مرة أخرى، كتجربة نفسية بحتة (مثل شعور غامض بالاكتئاب أو النشوة).

يشير مصطلح المعاناة في المقام الأول إلى الألم الفعلي، ولكنه غالبًا ما يشير إلى آلام مُتَذَكَّرة أو مُتَوَقَّعة. على سبيل المثال، قد يعاني المرء لسنوات بسبب تجربة سيئة في طفولته، أو قد يعاني كثيرًا تحسُّبًا لمهمة كبيرة وصعبة عليه القيام بها قريبًا. كما يمكن أن ترتبط المعاناة بأمور مجردة أو مفاهيمية، سواء كانت ماضية أو حاضرة أو مستقبلية. على سبيل المثال، قد يعاني المرء من الظلم العام في الحياة. في جميع هذه الحالات، تُشعَر بمشاعر سلبية ملموسة حاضرة، ويمكن اعتبار المعاناة إشارة إليها.

تتمحور تعاليم البوذية حول حقيقة المعاناة الإنسانية. ويتجلى ذلك في الحقائق النبيلة الأربع التي علمها مؤسس هذه الديانة، وهي: (1) أن الحياة معاناة، أي أن المعاناة بأنواعها المختلفة أمر لا مفر منه في وجود الكائنات الحية مثلنا؛ (2) أن لهذه المعاناة سببًا، ألا وهو تعلقنا بأمور الدنيا، ورغبتنا في الملذات، ونفورنا من الآلام؛ (3) أنه يمكننا التخلص من المعاناة إذا تخلصنا من سببها (التعلق)؛ وأخيرًا، أن سبيل التخلص من المعاناة هو الطريق الثماني.

---

66 يُطلق على هذا النوع من المقاومة اسم "رهبة التنوير". في الواقع، يشعر معظم من سمعوا عن التأمل ولم يجرؤوا على تجربته بهذا الرهبة. يعتقدون أنهم سيضيعون ويغرقون في بحر التنوير. وهذا ما سيحدث بالفعل، بمعنى أنهم سيفقدون فرديتهم. لكن ما يجب فهمه هو أن هذا الاحتمال ليس مخيفًا، بل هو مدعاة للبهجة.

تتضمن قائمة الوسائل الأخيرة التأمل، كأداة فعّالة للغاية لاكتشاف تعلقاتنا وكيفية التخلص من إدماننا لها. فبمجرد أن يبدأ المرء بممارسة التأمل، يكتشف قدرته على جعلنا أقل اكتراثًا بالألم أو فقدان المتعة، أي أنه يجعلنا أقل عرضة للمعاناة وأقل حدة.[67]

يُجادل البوذيون، إضافةً إلى ذلك، بأنّ العقبة الأكبر أمام التحرر من المعاناة هي الإيمان بالذات، لأنّ امتلاك الذات يعني امتلاك مصالح مُحددة ، وبالتالي الشعور بالألم عند إحباط هذه المصالح (وهو أمر حتمي عاجلاً أم آجلاً)، والشعور بالمتعة عند إشباعها (مؤقتاً). وعليه، من وجهة نظرهم، فإنّ التحرر من المعاناة (الحقيقة النبيلة الثالثة) لا يُمكن تصوره، ما لم يُنادى بـ"فراغ" الذات. إذ إنّ "اللا ذات" وحدها هي التي يُمكنها التحرر من صدمات عالم زائل كعالمنا.

مع ذلك، أختلف مع هذا المذهب، لا لأرفضه رفضًا قاطعًا، بل لأشير إلى إمكانية وجود مذهب بديل. يمكننا، من منظور التوحيد، أن نجادل بأن النفس الفردية، حين تعود إلى النفس الكونية، وهي الله، تتحرر من كل خضوع لتقلبات هذا العالم المادي العقلي. ويمكن اعتبار وهم التفرّد، لا وهم الذات المزعوم، سببًا كافيًا للمعاناة؛ وقد يكفي زوال هذا السبب لإزالة المعاناة.

أؤكد مرة أخرى: إن النقاش حول الذات هو نقاش نظري ولا يؤثر (في رأيي) على فعالية التأمل.

الدرس العملي المستفاد من التعاليم البوذية هو أهمية "التعلق" في علم النفس البشري. هذا الإدراك، بأن أصل المعاناة هو السعي وراء ملذات مزعومة، أو تجنب الآلام، هو جوهري. القلق، والإحباط، والضيق، والغضب، وخيبة الأمل، والاكتئاب - كل هذه المشاعر حتمية في ظل نظام التعلق، نظراً لزوال كل القيم الدنيوية.

إذا ما سعى المرء وراء أي نوع من ملذات الدنيا، فلا بد أن يتبعه ألم. فإن تكللت مساعيه بالنجاح، كان هذا النجاح قصير الأمد، وكان عليه أن يحافظ على ما لديه من متعة أو يسعى إليها مجدداً، وإلا شعر بألم الخسارة. أما إذا لم تُكلل مساعيه بالنجاح، فقد عانى من ألم عدم بلوغه ما أراد، وكان عليه أن يستمر في المحاولة

---

67 في اليوغا، يُعلَّمون موقفًا يُسمى براتياهارا ، وهو يقوم على التركيز بوضوح على الألم الذي يشعر به المرء، وتقييم مداه وشدته بدقة وهدوء؛ فبعد فترة، يميل الألم الذي يُحدَّث به بهذه الطريقة إلى الاختفاء، أو على الأقل يصبح أقل إلحاحًا. وهذا، إذن، نوع من التحرر من الألم أو تجاوزه – ليس عن طريق تجنبه، بل بمواجهته.

مراراً وتكراراً حتى ينجح. وبالمثل، فإن تجنب الألم مهمة شاقة لا نهاية لها، بل هو ألم في حد ذاته.[68]

لذا، من الحكمة تجنب التعلق، واتباع نهج أكثر تجرداً تجاه الجوانب الدنيوية للحياة. فهذا لا يجنب المرء المعاناة فحسب، بل يحرر طاقاته أيضاً للسعي وراء القيم الروحية الدائمة.

يساعدنا التأمل (الذات، الروح) على إدراك المشاعر التي نختبرها في الجسد والعقل، وبالتالي تجاوزها. ويمكن فهم ذلك من خلال مقارنة شكلين من أشكال القضايا:

(a) "أشعر [بهذا الشعور أو ذاك]"، و

(b) "أشعر [بشعور معين في الجسد والعقل]".

قد تبدو هاتان الجملتان متكافئتين ظاهريًا، لكن اختلاف بنيتهما يهدف إلى إبراز اختلافات دلالية مهمة. في الجملة (أ)، الضمير "أنا" فضفاض، ويُؤخذ الفعل ومتممه بمعناهما الظاهري. أما في الجملة (ب)، فالضمير "أنا" أكثر تحديدًا، ويُقصد بالفعل ومتممه تمييز أدق.

في (أ)، يعتبر الشخص فعل الشعور بشعور ما فعلًا قائمًا بذاته، وامتدادًا لذاته. أما في (ب)، فيقتصر الشخص على حقيقة التجربة الإدراكية، معتبرًا كل ما عداها مجرد موضوعات نسبية لهذا الفعل الإدراكي البحت. ولذلك، يختلف معنى "أنا" اختلافًا واضحًا في الجملتين: ففي (أ) يُقصد الأنا، بينما في (ب) يُقصد الذات أو النفس.

هذا لتوضيح أنه لتجاوز المشاعر، علينا أن نجعلها موضوعية، وأن نحدد بدقة أكبر "أنا" أو ذاتنا مع بُعدنا الروحي (أو روحنا) بدلاً من جسدنا وعقلنا.

---

68 يتخذ الألم أشكالاً عديدة ومعقدة. لنأخذ على سبيل المثال إحباط رجل ثري يملك كل ما قد يحتاجه أو يرغب فيه، فلا يجد ما ينفق عليه ماله. هو ليس متحرراً من التعلقات المادية، بل يملك الوسائل المادية اللازمة، لكن العالم لا يقدم له شيئاً جديداً. هذا هو خطر الثراء، لأن الميل في مثل هذه الحالات هو البحث عن أحاسيس جديدة، بل وأكثر انحرافاً.

الجزء الثالث:
بعض أساليب التأديب السلوكي

15. قبول التحدي

إنّ من يفتقرون إلى الحياة الروحية أشبه بالأموات الأحياء؛ فهم كالأصداف الفارغة المشغولة. يملكون جسداً وعقلاً، يعملون من أجلهما بشتى الطرق؛ ولكن كأنهم بلا روح، إذ لا يكرسون لها إلا القليل من الطاقة. لا يُمكن القول حقاً إنّ المرء حيّ إلا إذا عاش حياة روحية، حياةً تغمرها الاهتمامات الروحية المتزايدة. جرّب ذلك، وستفهم.

إذا ما رغب المرء وعزّم على تحقيق أقصى إمكاناته [69]، فعليه أن يبذل كل ما هو ضروري أو مفيد لتحقيق ذلك، وأن يتجنب التردد أو الانغماس في مساعٍ متضاربة أو عديمة الجدوى. عليه أن يسعى بعزيمة وذكاء وانضباط.

على الساعي أن يتحمل المسؤولية الشخصية عن تنويره وتحرره. كن منفتحًا على الإرشاد الروحي، بل وابحث عنه، ولكن في جوهر الأمر، كن أنت "معلمك" (مرشدك الحكيم).

من المهم إدراك أن الحياة قصيرة والعمل طويل. في الصغر، يظن المرء أن أمامه متسعًا من الوقت لإنجاز ما يجب عليه فعله، ويظن أنه يملك وقتًا للاستمتاع قليلًا (أو كثيرًا). وعندما يتجاوز منتصف العمر، وينظر إلى الوراء، يدرك كم يمر الوقت سريعًا، وكم من الوقت أهدره في أمور لا قيمة لها. وعندما يتقدم في السن، يندم أشد الندم على عدم بذل الجهد المطلوب في شبابه وقوته.

وبالطبع، لا أحد منا يعلم متى سيموت. قد يكون اليوم، أو غدًا، أو هذا الأسبوع، أو هذا الشهر، أو هذا العام، أو خلال بضع سنوات... لا أحد يعلم. كلنا كالزهرة: برعم أولًا، ثم تتفتح بجمالها الرقيق، ثم نذبل، فلا نعود أبدًا.

خير مثال على عملية التنشئة الروحية هو تشبيه الجنين في رحم أمه. يرمز الرحم إلى "هذا العالم" (أي العالم المادي)، وخارجه "العالم الآخر" (أي العالم الروحي). وكما ينمو الجنين في رحم أمه ويتشكل تدريجيًا استعدادًا لانطلاقه إلى

---

69 وضعية يسميها البوذيون " بوديتشيتا ".

حياة أكثر استقلالية، كذلك يُهيئنا عملنا الروحي لـ"الموت" في هذا العالم و"الولادة" في العالم الآخر. فالروحانية تُسهّل انتقالنا.

فيما يتعلق بجودة الاستجابة الإرادية المطلوبة، فإن توصيتي العامة هي: استخدام "الإرادة الهادئة" بدلاً من "الإرادة العنيفة". تكون إرادتنا عنيفة عندما نحاول استخدام "القوة" لإحداث التغيير، أي عندما نتصرف بطريقة غير واعية نسبياً، دون هدف محدد، مما يؤدي إلى إهدار الطاقة. أما الإرادة الهادئة فهي عكس ذلك تماماً - إنها قوة "مدروسة" وهادئة، تُوظف ببراعة في المكان والزمان المناسبين، وللمدة اللازمة.

يمكننا توضيح الفرق بالرجوع إلى القتال. المقاتل الأقل خبرة يوجه اللكمات بشكل عشوائي، على أمل أن تصيب إحداها هدفها. أما المقاتل الفائز، فينتظر بهدوء فرصة سانحة، ويوجه ضرباته بدقة؛ يلتصق بخصمه ويدفعه بقوة كافية، ويواصل تقدمه حتى يقضي عليه تمامًا.

لا أعتزم كتابة دليل للباحثين عن الروحانية، فأنا لا أعتبر نفسي مؤهلاً بما يكفي لذلك. سأكون حينها مجرد تكرار لما قاله أو كتبه كثيرون في مختلف التقاليد. فضلاً عن ذلك، هناك الكثير مما يُقال، والكثير من التفاصيل التي يجب ذكرها، لدرجة أن المهمة في الحقيقة لا نهاية لها.

مع ذلك، أودّ أن أُدلي ببعض الملاحظات المتعلقة بالوضع الثقافي الراهن. لقد انحرف مجتمعنا المعاصر، تحت تأثير المربّين والإعلام والسياسيين الذين يُسايرون أدنى غرائز الناس، انحرافًا واضحًا (خلال حياتي) نحو السطحية المُطلقة والنزعة الاستهلاكية الساذجة. أودّ هنا أن أتناول بعض جوانب هذا الانجراف، وأن أُقدّم للقراء بعض النصائح.

على كل من يرغب بصدق في ممارسة التأمل أن يتبنى نمط حياة ملائماً له. قد لا يكون هذا سهلاً في البداية، إذ توجد العديد من العادات السيئة التي يجب التخلص منها، ولكن مع بذل جهد واعٍ ومستمر، يصبح الأمر ممكناً تماماً.

في الواقع، لا يتطلب الأمر سوى القليل من الجهد، باستثناء ممارسة التأمل بانتظام وبشكل متزايد يوميًا. فمع تقدم المرء في التأمل، يميل سلوكه إلى التوافق بشكل طبيعي مع مستوى الوعي الذي ينتجه. أما الأشياء التي بدت قيّمة في السابق، فتفقد بريقها وتتلاشى من تلقاء نفسها.

مع ذلك، لا بد من بعض العزيمة الشخصية، وإلا فإن المرء يخاطر بفقدان كنز التأمل. يجب أن يتحلى المرء بالشخصية القوية ليمضي قدماً.

16. واجه الحقائق بهدوء

الخطوة الأولى في العمل الروحي هي النظر إلى الوضع الحالي للحياة كأمر واقع، أي قبوله كما هو، دون تذمر أو شكوى بشأن ظروفه. ليس هذا استسلامًا للقدر، فالغاية هي تحسين الوضع. إنما هو إدراك أن أي وضع يمر به المرء في أي وقت ليس إلا مشهدًا، مجرد ديكور مسرحي يحيط بمسرحية حياته، وهي في جوهرها مسرحية داخلية . الأشياء والأشخاص من حولنا ليسوا سوى ديكورات وشخصيات ثانوية، فالدراما الداخلية هي الأهم.

على وجه الخصوص، لا ينبغي للمرء أن يسمح لنفسه بالتشتت أو الانزعاج من أشخاص أو أحداث في العالم المحيط يراها سخيفة أو شريرة، لدرجة تعيق أو توقف مسيرته الروحية بشكل كبير. يتطلب التأمل ويعزز السكينة والطمأنينة؛ فإن كان هذا هو اللامبالاة، فهو نابع من منظور أوسع لا من ضيق أفق. لو كنا في حالة "نيرفانا" بدلًا من "سامسارا"، لما كانت هناك حاجة للتطور الروحي.

من الحماقة إضاعة الوقت والجهد الثمينين في الاستياء. علينا أن ننظر إلى العالم الذي نعيش فيه كأمر واقع - هذا العالم بطبيعته (كعالم متعدد الأوجه، بتفاصيله المتغيرة والمتفاعلة) عالم غير كامل بأشخاص غير كاملين . لا جدوى من الحزن أو الغضب من المواقف أو الأشخاص؛ فالأشياء والأشخاص هم كما هم. بمجرد الاعتراف بهذه الحقائق وقبولها، بدلاً من تجاهلها أو رفضها، يمكن للمرء أن يبدأ بالعمل (غالباً على نفسه) لتغيير الأمور نحو الأفضل.

مهما كانت ظروف المرء – سواء كان صحيحًا أو مريضًا، محاطًا أو وحيدًا، حرًا أو مستعبدًا، غنيًا أو فقيرًا، موظفًا أو عاطلًا عن العمل، متزوجًا أو أعزبًا، وما إلى ذلك – فإن الحياة ستدعوه دائمًا إلى التحلي بفضائل معينة، كالشجاعة، والاجتهاد، والمثابرة، والنقاء، والقوة، واللطف، والنزاهة، وما شابه. قد يبدو أن حياة الغني أسهل من حياة الفقير، لكن الفقر قد يُسهّل اكتساب بعض الفضائل بينما يُبعدها الغنى عنها؛ وكذلك الحال في جميع الحالات الأخرى.

علينا جميعًا نفس المتطلبات الأخلاقية ، وتغيير الظروف المحيطة لا يُغيّر شيئًا في التحدي الأساسي. لا جدوى من التذمّر من الله، أو الحسد، أو لوم الآخرين

على وضعنا الحالي. ينبغي للمرء أن ينظر إلى وضعه الراهن *(مهما كان)* باعتباره أفضل سياق وإطار ممكنين للفضائل التي يحتاجها روحيًا في هذه اللحظة.

يجب على المرء أن يدرك أن الوضع الذي يمر به يوفر الفرصة المثلى لاكتساب الفضائل المطلوبة حاليًا. يمكن اعتباره "مشيئة الله" أو "قدرًا من القدر"، ولكن في كلتا الحالتين، هو أفضل مكان للتقدم الروحي. وبهذا الإدراك، يستطيع المرء مواجهة وضعه بامتنان وتفاؤل، والتعامل مع صعوباته بحيوية بل ومتعة.

> لقد مررتُ مؤخرًا بتجربة مباشرة وقوية للانفصال عن الأشياء. كان ذلك بعد يوم كامل من الصيام والصلاة (يوم الغفران)، تخللته فترات من التأمل. وقفتُ في غرفتي في ضوء خافت قادم من النافذة، مدركًا أن كل الأشياء والأحداث يمكن تشبيهها بالأثاث الموضوع في غرفة. جميع التجارب، سواء كانت جيدة أو سيئة، ممتعة أو مؤلمة، يمكن النظر إليها بالفعل على أنها مجرد أجزاء من المشهد، دون تعلق أو تماهٍ ذاتي. مهما واجهتك، يمكنك تقبله بهدوء، تمامًا كما تتجول حول الأثاث.

واجه كل موقف في حياتك بهدوء واتزان. واجه الحقائق، وركّز على الحلول لا على المشاكل. لا يوجد أي مبرر للشعور بالإرهاق من المهام الموكلة إليك: تعامل مع مهمة واحدة في كل مرة، وسيُنجز العمل كله. استمر في النهوض مهما واجهتك من صعوبات؛ فالمرونة هي سمة الحيوية، ودافع قوي للحياة.

لا شك أن الإرادة مطلوبة باستمرار خلال التأمل - على المستويات الجسدية والعقلية والروحية. في التأملات الجلوسية، علينا الجلوس والثبات، والتحكم في وضعيتنا، وتوجيه انتباهنا. وبالمثل، في التأملات الحركية (مثل اليوغا أو التاي تشي)، علينا القيام بالحركات المناسبة، بالوتيرة المناسبة، مع التركيز المناسب. علينا تنمية المواقف الصحيحة، وتوجيه وعينا وتكثيفه، والتحرر من أهوائنا، والتحلي بالصبر واليقظة، وما إلى ذلك.

كل هذا يستلزم وجود إرادة، وإن لم تكن بالضرورة بالمعنى البسيط المتمثل في "إجبار النفس على فعل شيء ما"، بل عادةً بطريقة أكثر دقة ومهارة. تدريجياً، ومع تطور انضباط المرء، يجد سهولة في فعل الأشياء الصحيحة في الوقت المناسب، ظاهرياً دون عناء.

17. توقف عن إدمان المواد المخدرة

التأمل يدور حول "معرفة الذات" - جسدك وعقلك وروحك. بمجرد أن تبدأ التأمل، تدرك أنك تريد أن تعرف نفسك كما أنت في جوهرك - وليس كما لو كنت قد تغيرت بفعل مواد مختلفة.

في هذا الشأن، لا فرق بين تعاطي المواد المخدرة وإساءة استخدامها. فأي كمية لها تأثير ملحوظ، سواء أكانت ضارة أم غير ضارة بالصحة البدنية، تُعتبر مفرطة بالنسبة للممارسين للتأمل.

إذا كنت تتعاطى المخدرات، مثل المواد الكيميائية المؤثرة على العقل [70]، أو الماريجوانا، أو التبغ، أو الكحول، أو حتى القهوة، بشكل عرضي أو منتظم، بكميات صغيرة أو كبيرة، مهما كانت ذريعتك أو عذرك – فإن عقلك وجسمك يتأثران بالضرورة.

إذا كنت تمر بتجربة تأملية، وقمت مؤخرًا بتناول مادة ما، فستتساءل بشكل طبيعي عما إذا كان ما تختبره حاليًا "حقيقيًا" أم مجرد تأثير لذلك.

إذا كانت التجربة سلبية، فهذا دليل واضح على ضرورة التوقف عن تناول هذه المواد. أما إذا كانت إيجابية، فاسأل نفسك: هل تكتفي بخداع نفسك بأنك على مستوى روحي يؤهلك لمثل هذه التجربة، أم أنك ستطالب نفسك من الآن فصاعدًا بالتجربة الحقيقية؟

على المستوى النفسي، حتى وإن بدا تأثير المواد المخدرة جيداً أو كان الشعور به جيداً، فهو في الحقيقة ضار. فمن وجهة نظر التأمل، لا فائدة منه، بل خسارة فقط؛ فهو ليس طريقاً مختصراً للتجربة الروحية، بل عائقاً دائماً.

على المستوى الجسدي أيضاً، أياً كانت المادة التي تتعاطاها، فمن المؤكد أنها ستعيق تقدمك في التأمل. على سبيل المثال، طالما أنك تدخن الحشيش أو التبغ، فلن تتمكن من ممارسة التأمل في التنفس بشكل صحيح. أو إذا كنت ثملاً أو تحت

---

70 الهيروين، الأفيون، إل إس دي، الكوكايين، الكراك، الأمفيتامين، الإكستاسي، إلخ.

تأثير المخدرات، وحاولت ممارسة اليوغا أو التاي تشي، فستجد أن توازنك وتناسق حركاتك غير كافيين.

بغض النظر عن آثارها المباشرة على العقل والجسد، فإن للمواد التي نتناولها هنا دلالات روحية خبيثة. فمجرد اللجوء إلى أي نوع من المواد - سواء لتخفيف صعوبات الحياة أو بدافع المتعة البحتة - يُعد ضعفًا روحيًا واستسلامًا. وسواء كانت هذه المواد ضارة أو مجرد نزوات لا طائل منها، فإن عدم السيطرة على الأمر، فيما يتعلق بالجسد والعقل، يدل على قصور في الروح. فإما أن المرء لم يتأمل مليًا في المسائل المطروحة، أو لم يمارس ضبط النفس وفقًا للعقل.

يتطلب التطور الروحي تولي زمام الأمور في الحياة بشكل كامل. من الضروري التخلص التام من المؤثرات المادية الزائفة في أسرع وقت ممكن. بالطبع، لا يمكن تحقيق ذلك دائمًا بين عشية وضحاها، ولكنه أسهل بكثير مما يبدو (كما يدرك المرء لاحقًا). استخدم كل الوسائل المتاحة لك.

تتوفر خدمات اجتماعية لمساعدة مدمني المخدرات من جميع الأنواع. كما يقدم القطاع الطبي والطب البديل حلولاً متنوعة لمشاكل إدمان التبغ والكحول. افعل ما يناسبك، ولكن افعله! إذا كنت جادًا في ممارسة التأمل، وترفض التظاهر به فقط، فكن حازمًا وتخلص من جميع العوائق المادية دون تأخير وإلى الأبد [71].

ممارسة بعض الرياضات مفيدة جدًا في هذا المسعى للحفاظ على الصحة البدنية. عندما تمشي، أو تركض، أو تركب الدراجة، أو تسبح، أو تلعب الكرة، ستلاحظ سريعًا الآثار السلبية لتعاطي المواد المخدرة؛ وعندما تتوقف عن تعاطيها، سيُزيل حبك للرياضة أي رغبة لديك في العودة إلى عاداتك القديمة. واظب على التأمل باستمرار، لأنه سيحفزك ويرشدك إلى الطريق الصحيح.

---

71 إن سياسة عدم التسامح مطلقًا هي الأرجح أن تنجح على المدى البعيد. فعلى سبيل المثال، يكفي أن يدخن المدخن السابق نفخة واحدة من سيجارة واحدة ليعود إلى عاداته القديمة؛ لذا، لا مجال للتساهل، ولا حتى في الخيال. عندما يتحرر المرء من هذا الإدمان، لا يشعر بالندم، بل يشعر بالراحة والاستغراب من أنه وجد مثل هذا الأمر جذابًا في يوم من الأيام.

18. لا تفرط في تناول الطعام حتى التخمة

إن تعاطي المخدرات ليس إلا جانبًا واحدًا من رذيلة أكبر، ألا وهي السعي وراء الأحاسيس. فأجسادنا وعقولنا تتوق باستمرار إلى المدخلات والمخرجات الحسية، وهذه هي طبيعتها. إنها طريقتها في تأكيد ذاتها، وتعبيرها عن وجودها. ولا شك أن هذه النزعة الحسية، إذا ما أُطلقت دون رادع، ستُضعفنا. ولحسن الحظ، لدينا موارد داخلية تمكننا من الحكم على هذه الميول وكبح جماحها، ألا وهي عقلنا وإرادتنا.

إنّ الاعتماد الحسي الرئيسي لدى الكثيرين اليوم (في مجتمعاتنا الغربية الغنية) هو ببساطة الطعام. الطعام بالطبع طبيعي وضروري لحياتنا وصحتنا، بكميات معقولة. لكن بعض الناس يقضون معظم ساعات يقظتهم في تناول الطعام؛ أو، إذا تمكنوا من حصر تناولهم للطعام في وجبات منتظمة، فإنهم يأكلون أكثر بكثير مما يحتاجون إليه أو مما هو مفيد لهم.

المعدة الممتلئة لا تساعد على التأمل، إذ تُهدر الطاقة اللازمة لتركيز الوعي في عملية الهضم. فالطعام يُشعر بالنعاس، أو على الأقل بالتعب. لهذا السبب، يحرص المتأملون على التحكم في كمية الطعام التي يتناولونها، ليس فقط من حيث الكمية والوتيرة، بل أيضاً من حيث النوعية. ومن الحكمة، على سبيل المثال، تجنب الأطعمة الثقيلة صعبة الهضم. ويلجأ الكثيرون إلى اتباع نظام غذائي نباتي بدرجات متفاوتة.[72]

تُعدّ الرياضة (ولو كانت مجرد تمارين يومية بسيطة أو مشي) مفيدة للهضم، كما أنها تُقوّي المناعة وتُحسّن اللياقة البدنية. تُنشّط التمارين البدنية الجسم، وترفع مستوى اليقظة أثناء التأمل، ولكن يجب تجنّب الإفراط فيها لدرجة عدم القدرة على الاسترخاء. ولتجنّب الشعور بالنعاس أثناء التأمل، من الضروري الحصول على قسط كافٍ من النوم المنتظم (ولكن ليس كثيرًا).

---

72 بالطبع، لا ينبغي للمرء أن يأكل قليلاً جداً أيضاً. فهذا أيضاً يجهد الجسم ويؤثر سلباً على التأمل.

من الطرق الجيدة لتقليل كمية الطعام، على نحوٍ يبدو متناقضاً، الاستمتاع بتناوله - زراعته (إن أمكن) أو شراؤه، وإعداده وطهيه بعناية، ثم وضع الأطباق على المائدة وتنظيفها وغسلها. عندها يصبح تناول الطعام أكثر وعياً، أشبه بطقوسٍ خاصة [73]. ومع مرور الوقت، يجد المرء الوقت الكافي لملاحظة الفرق بين إرضاء ذوقه وإشباع جوعه الطبيعي.

يدرك المرء تدريجياً استحالة إشباع الرغبة في الأحاسيس الفموية، والحاجة إلى مقاومة هذا الجوع الزائف ولو فقط لتخفيف الضغط عن الجسم الناتج عن الهضم المستمر، ناهيك عن تراكم الدهون.

كل هذا بديهي ومعروف عموماً. لكن لا بد من السيطرة الفعلية. وللقيام بذلك، يجب إدراك إمكانية ذلك بسهولة – بالنظر إلى تنامي الرغبة كشيء خارجي، مجرد ظاهرة تؤثر على الإرادة الحرة لكنها لا تستطيع السيطرة عليها.

---

[73] وقد أطلق البعض على هذا النوع من الطعام اسم "الطعام البطيء"، وذلك على عكس "الطعام السريع".

19. الحد من تأثير وسائل الإعلام

يكاد يكون من المستحيل اليوم بالنسبة لمعظمنا تجنب التأثير، بشكل أو بآخر، من وسائل التواصل المختلفة بين البشر. فبينما كان بإمكان الكثيرين في الماضي أن يقضوا معظم حياتهم في عزلة نسبية وحرية من التأثيرات الخارجية، أصبح هذا الأمر بالغ الصعوبة اليوم.

بالطبع، في الماضي، كان للعلاقات الأسرية والجيران في القرية تأثير كبير، بل وكان هذا التأثير في الغالب. أما اليوم، في ظلّ مجتمع أكثر فردية، وفي عالم أكثر اكتظاظًا بالسكان وأكثر تطورًا تكنولوجيًا، فإن التأثير الأكبر يأتي من وسائل الإعلام.

تشمل "وسائل الإعلام" بشكل أساسي جميع وسائل الإعلام المطبوعة والسينمائية والإلكترونية التي تنقل المعلومات والدعاية والترفيه. الروايات والكتب غير الروائية، والصحف والمجلات، والأفلام الروائية والوثائقية، والإذاعة والتلفزيون، والإنترنت والهواتف المحمولة - هذه هي وسائل الإعلام الرئيسية التي نتعرض لها، وقت كتابة هذا النص، في منطقتي من العالم.

ظاهرياً، تبدو وسائل الإعلام حرة (من سيطرة الحكومة) وتنافسية. لكن، نظراً للفقر الروحي والفكري الذي يعاني منه معظم المنتجين والمستهلكين، تميل معظم وسائل الإعلام إلى تطوير، ولفترة من الزمن، ترسيخ معتقدات وقيم مشتركة معينة. ونُطلق على هذا الميل شبه العام نحو أدنى مستوى مشترك اسم "ثقافتنا".

تُصاغ الأفكار وتُنسق في أجزاء يسهل استيعابها، وتُبثّ صيحات الموضة على نطاق واسع. ورغم أن تيارات الموضة تتلاشى بسرعة، إلا أن التجانس يبقى قائماً. وهذا بالطبع انعكاس للطبيعة البشرية، فالإنسان كائن اجتماعي، والتقليد أساس التماسك الاجتماعي.

صحيح أن ليس كل شيء في ثقافتنا مُنهكًا روحيًا، لكن الكثير من الأمور كذلك، ومن المهم أن نعي ذلك. على سبيل المثال، من المهم جدًا أن نعي التأثير العاطفي المدمر للنشرات الإخبارية اليومية، بل والساعية، في الصحافة والإذاعة

والتلفزيون، وفي وسائل الإعلام الحديثة. فمع التركيز على الأخبار السيئة الصادمة، نتعرض لوابل من البيانات التي تبدو مصممة لإثارة مشاعر سلبية فينا [74].

كل هذا يُغذي الحواس والأفكار العابرة. على من يُريد تنمية فن التأمل أن يتغلب على الإغراءات القوية التي تُقدمها وسائل الإعلام. من المهم تقليل هذه المدخلات الحسية إلى الحد الأدنى الضروري، لأنها لا تُسهم إلا في إبقائنا في حالة ذهنية مُضطربة. لا يُمكننا الغوص في أعماق طبيعتنا، وفي معرفة الذات الحقيقية، إذا سمحنا لهذه المُشتتات بالسيطرة علينا باستمرار.

بالطبع، كمواطنين مهتمين ومسؤولين، نحتاج إلى بعض المعلومات لنبني عليها أحكامنا وأفعالنا. لكن فكّر في الكم الهائل من المعلومات التي تتلقاها من وسائل الإعلام، واسأل نفسك: ما مقدار هذه المعلومات التي تحتاجها فعلاً لأداء واجباتك؟ بناءً على هذه الاعتبارات، ابحث عن طرق ووسائل للحد من هذه المعلومات قدر الإمكان.

مع تقدم المرء في التأمل، يدرك تدريجيًا أن معظم ما يُبث عبر وسائل الإعلام ليس إلا تدخلاً غير مجدٍ في حياتنا، يحجب التواصل مع الواقع بدلًا من تعزيزه. تُغرق وسائل الإعلام عقولنا بالصور والأصوات، ويتطلب التخلص منها جهدًا ووقتًا كبيرين. من الأسهل ببساطة منعها من الدخول إلى عقولنا من البداية.

في هذا السياق، تُعدّ موسيقى البوب أحد أكثر المدخلات ضرراً. فهي أشبه بفيروس عقلي، إذ يسهل حفظها حتى رغماً عنا. تتألف من نغمات بسيطة، غالباً ما تكون متكررة، وصاخبة في كثير من الأحيان، تبدو وكأنها مصممة لتتغلغل في أذهان كل من يسمعها وتظل عالقة فيها لأطول فترة ممكنة. هذا ما يدفع الناس إلى التعود على هذه الأصوات والتعلق بها، وبالتالي شراء الألبوم (كما أدركت شركات الإنتاج الموسيقي جيداً).

تختلف هذه "الموسيقى" اختلافًا كبيرًا عن الموسيقى الكلاسيكية من حيث قدرتها على الالتصاق بالعقل. فعندما يتسلل هذا النوع من الأفكار إلى ذهن المرء، يصعب أحيانًا التخلص منه. قد نحاول الاستماع إلى صوت آخر أو استحضاره،

---

74 الشفقة على ضحايا الكوارث الطبيعية، والجرائم المدنية الشنيعة، والحروب، والإرهاب. الغضب من المجرمين، ومن المسؤولين الظالمين، أو حتى من الصحافة الكاذبة والمضللة. الكراهية تجاه من يبدو أنهم يدمرون العالم، أو ببساطة كرد فعل على كراهية الآخرين. وهكذا دواليك.

لإسكات الصوت الأول. أو قد يبقى هذا النوع من الأفكار لفترة طويلة، مختفيًا من الوعي (مع أنه غالبًا ما يبقى في الذاكرة، ليعاود الظهور في وقت لاحق).

20. انسَ وجهك

نعيش في عصرٍ يسوده النرجسية المفرطة. تعتمد العديد من الشركات العملاقة، كصناعات الملابس ومستحضرات التجميل [75]، على تحويلنا إلى أشخاصٍ أنانيين وإبقائنا كذلك. بالطبع، ينبغي للمرء أن يبدو بمظهرٍ لائق ورائحةٍ طيبة، لكن ثمة حدودًا معقولة لهذه الاهتمامات الخارجية. ففي مرحلةٍ ما، تتوقف هذه الاهتمامات عن كونها تعبيرًا عن النظافة الشخصية واحترام الذات واحترام الآخرين، لتتحول إلى هواجسٍ ودوافع قهرية.

يؤدي الخلط بين الذات والوجه والجسد إلى قضاء المزيد من الرجال والنساء اليوم أوقاتاً طويلة أمام المرآة. هذه الثقافة الجسدية هي المادية في أشد صورها تطرفاً، وهي مؤشر على قصور في الروحانية.

بعض الناس "يتحدثون إلى أنفسهم" في المرآة. في رأيي، الشخص الذي يفعل ذلك يعاني من اغتراب شديد عن ذاته . إن النظر إلى انعكاس العينين والتحدث إلى الصورة، كما لو كانت شخصًا آخر، يدل على الخلط بين الذات وعوامل الأنا. لماذا يخاطب المرء نفسه بهذه الطريقة غير المباشرة، بينما يمكنه فعل ذلك مباشرة في ذهنه (أو بصوت عالٍ، ولكن دون مرآة)؟

كثيرون يحدقون في صورهم المنعكسة لفترات طويلة، قلقين ومتخوفين بشأن شكل وحجم كل جزء من أجسادهم، وخاصة وجوههم. يلجؤون إلى وسائل تجميلية لإخفاء عيوبهم وإبراز جمالهم. يقضي البعض ساعات في مراكز اللياقة البدنية لتحسين قوامهم (لا أقصد صحتهم، بل ملامحهم). بل إن بعضهم يلجأ إلى الجراحة التجميلية (للوجه، أو الصدر، أو الأعضاء التناسلية) [76].

---

[75] أود أيضًا أن أذكر صناعة التصوير الفوتوغرافي وصناعة الأفلام المنزلية، التي تزدهر بفضل رغبة الناس في التمعن في مظهرهم الجسدي.

[76] أحياناً، في السوبر ماركت، ألاحظ نساءً حوّلت عمليات التجميل وجوههنّ إلى ما يشبه الوحوش. أتساءل، هل يعقل أن هؤلاء النساء يتخيلن حقاً أنهنّ حصلن على هذا الجمال؟ أشعر بالأسف الشديد تجاههنّ.

تتعارض أنماط السلوك هذه مع ممارسات التأمل. فعند التأمل، نسعى جاهدين لعدم التماهي مع الوجه أو الجسد. في البداية، يبدوان حاضرين بقوة، لأننا ننظر إلى العالم من خلال وجوهنا، ولأن بعض أجزاء أجسادنا مرئية لنا، ولأننا نشعر بقوة الإحساس باللمس داخل الجسم وفي نقاط التلامس بين الجسم ومحيطه المادي. لكننا نسعى في النهاية إلى أن نصبح "شفافين" تمامًا تجاه هذه الانطباعات وكل الانطباعات الأخرى.

تُسهّل هذه الشفافية لدرجة أن المرء ينسى وجهه وشكل جسده. حرفيًا، ينسى! احذر حتى من المواجهات العرضية مع المرآة. قد ينظر المرء أحيانًا في المرآة، مثلاً لتمشيط شعره أو حلاقة ذقنه، ولكن في هذه الحالة لا ينبغي النظر إلى وجهه بالكامل، وخاصةً إلى عينيه. من الأفضل تجنب المرايا الكبيرة، واستخدام المرايا الصغيرة، أو الاكتفاء بحواف المرايا الكبيرة [77].

قد يبدو الأمر سخيفًا للوهلة الأولى، لكن لا بد من مقاومة الانجذاب المفرط إلى صورة المرء في المرآة، إن أراد التحرر من غروره. فبمجرد أن ينسى المرء شكله الحقيقي (وهو أمر ممكن، إذ تتلاشى الذكريات أيضًا)، لن يعود قادرًا على استحضار صور "ذاته" أثناء التأمل، وبالتالي يخف عبء الغرور. وبالمناسبة، ينبع الجمال (الجمال الحقيقي) بشكل طبيعي من نمط حياة صحي وروحي.

---

77 أسمي أجنحة الفنادق التي تحتوي على مرآة تغطي كامل مساحة الحمام، والتي أصبحت شائعة هذه الأيام، "جنة للمتسكعين".

21. تخلَّ عن الشهوانية

يتطلب التغلب على نقطة ضعف أخرى شائعة في عصرنا هذا مستوى معيناً من الإدراك الروحي، ألا وهي الشهوانية، والتي نعني بها هنا التوق إلى الأحاسيس الجنسية والسعي وراءها . تشمل الشهوانية الخيالات الجنسية والذكريات والتوقعات، إذ أن كل هذا التخيل الذهني للجنس يُثير أحاسيس جنسية، تكاد تكون بنفس فعالية الممارسة الجنسية الفعلية (بل إن حياة بعض الناس الجنسية خيالية تماماً).

النشاط الجنسي طبيعي وضروري من الناحية البيولوجية [78]، تمامًا كالغذاء. تكمن المشكلة في كونه قوة جبارة في أجسادنا وعقولنا، قادرة على دفعنا في بحث محموم عن الإشباع بأي ثمن. يصدق هذا بشكل خاص في سن الشباب، عندما تكون غرائزنا وقدراتنا الإنجابية في أوجها. ولكنه قد يصدق أيضًا في أواخر منتصف العمر وبداية الشيخوخة، عندما يتمسك الكثيرون بقدراتهم الجنسية المتضائلة (على الإغواء والممارسة).

من وجهة نظر التأمل، تكمن إحدى مشكلات الجنس في الطاقة التي يستنزفها، والتي يُفضّل استغلالها في التطور الروحي. فبدون طاقة كافية، لا يستطيع المرء التأمل لفترة طويلة أو بعمق. وفقدان الحيوانات المنوية لدى الرجال (وأفترض وجود ما يُماثله لدى النساء)، حتى لو كان غير إرادي، يُعدّ عائقًا روحيًا؛ لا سيما إذا كان طوعيًا.

---

78 لا يمكن للبشر أن يوجدوا بدون التكاثر. علاوة على ذلك، فإن العلاقات الجنسية التي لا تهدف تحديدًا إلى التكاثر أو لا تؤدي إليه، لها مبرر بيولوجي، إذ تُسهم في الحفاظ على الرابطة الأسرية، وهو أمرٌ ضروري لبقاء الزوجين وأبنائهما. هذا المنظور البيولوجي هو أيضًا، بالمناسبة، "النهج الوسطي" اليهودي فيما يتعلق بالجنس - وهو مذهب أكثر اعتدالاً من المذاهب الموجودة في الديانات الأخرى، ويقوم على الفكرة العامة القائلة بأن الحياة على الأرض (إذا ما عُشت على الوجه الأمثل) هي أمرٌ حسنٌ أراده الخالق.

بشكل أوسع، تُشتت الشهوانية انتباه المرء عن الأمور الجوهرية في الحياة، عن القضايا الأعمق. وتُرسخ الخلط بين الذات والأنا [79]. وتُضيّق اهتمامات الناس إلى أمور تافهة، فتجعلهم سطحيين. وتصبح أفكارهم تافهة وشهوانية، ولغتهم مليئة بالألفاظ البذيئة. فلا يستطيعون التركيز أو التفكير بوضوح.

بمجرد أن يقع المرء أسيراً للشهوات، يصبح معتمداً على تقبّل الآخرين وتوافقهم. عندما يكون الشريك متاحاً، يبدو كل شيء على ما يرام لفترة. لكن عندما تصبح العلاقات أكثر هشاشة أو تعقيداً، أو حتى تنتهي، تنشأ صعوبات عاطفية واجتماعية جمّة. أحياناً، يثور غضبٌ عارمٌ يدفع إلى العنف الجسدي. يُهدر الكثير من الوقت في محاولة "إصلاح الأمور" في العلاقة الزوجية؛ وغالباً ما تزداد الأمور تعقيداً. تصبح حياة المرء متشابكة بشكلٍ مؤسف – من أجل ما لا قيمة له في نهاية المطاف: مجرد أحاسيس عابرة!

ينظر الناس إلى "الحب الرومانسي" باعتباره المبرر الأسمى للجنس (بصرف النظر عن الترابط والإنجاب) [80]. لكن في الحقيقة، لا تقوم معظم العلاقات الجنسية على الحب، بل على الشهوة [81]الممزوجة بالتملك والتبعية. تُستخدم كلمة "الحب" كغطاءٍ مُنمّق، ككذبةٍ مُغرية؛ حتى أن الكاذب يكذب على نفسه ليجعل كذبته أكثر مصداقية لدى شريكه. الحب الحقيقي الذي قد يشعر به الناس بصدق تجاه بعضهم البعض لا علاقة له بالجنس: إنه مسألة احترام متبادل وثقة ودعم.

بالطبع، الانجذاب الجنسي لأفراد الجنس الآخر أمر طبيعي. فعندما يرى الرجل فتاة جميلة، رشيقة، ونضرة، لا يسعه إلا أن يشعر بالانجذاب؛ وبالمثل، تنجذب المرأة إلى الرجل. هذه غرائز بيولوجية، متأصلة في جيناتنا، من أجل استمرار جنسنا البشري. ولولا ذلك، لما كنا موجودين. يجب على المرء أن يتقبل هذه

---

79 لاحظ، كمؤشر، الجرأة التي تظهر في نهاية المطاف على وجوه من يمارسون أفعالًا جنسية غير طبيعية، على سبيل المثال. يخلط هؤلاء بين وقاحتهم وجرأتهم وغرورهم وبين الثقة بالنفس. يتباهون بـ"فخرهم المثلي"، فقط لإخفاء حزنهم العميق وخجلهم. لكن حتى الجنس بين الرجل والمرأة (حتى لو كان مبنيًا على "الحب") له ثمنه، فيزيد من النرجسية والأنانية.

80 ويخبرنا المؤرخون أن هذه حجة حديثة نسبياً.

81 قد تكون الشهوة أنانية (وفي هذه الحالة يسعى المرء لإشباع رغباته دون اكتراث بمتعة الشريك أو حتى ألمه)، أو قد تكون تعاونية (وفي هذه الحالة، تُوصف الممارسات الجنسية بدقة بأنها استمناء متبادل). تجدر الإشارة إلى أن الشهوة التعاونية تُخلط أحيانًا بالحب. أما بالنسبة للجنس مع المومسات (بعضهن، بالمناسبة، شريكات غير راغبات - أي أشبه بالعبيد)، فهو قائم على الشهوة صراحةً، لكن صدقها الساخر لا يبرره.

الحقيقة وأن يأخذها في الحسبان عند محاولة تعزيز عفته. ومن الجيد أن نتذكر أن "الجمال زائل، والنعمة خادعة" [82].

انظر إلى دوافعك ورغباتك الجنسية كزوار عابرين في بيتك، كأحداث مؤقتة لن تسيطر عليك ما لم تسمح لها بذلك. قوة الشخصية ممكنة، بل سهلة، ومجزية للغاية. لا تستمد المتعة حتى من الأحاسيس العابرة، ولا حتى في أحلامك. حافظ على طهارة عقلك ويديك. نقاء الأفكار والأقوال والأفعال أساسي للنجاح الروحي، وهو ما يجلب السعادة أيضاً.

82 الأمثال 31.

22. حول "التحرر الجنسي"

خلافاً لما يُروّج له علم النفس الشائع، فإن ما يُسمى بالتحرر الجنسي ليس في الحقيقة إلا استعباداً للشهوات. قد تُعطي الانغماسات الجنسية المختلفة شعوراً مؤقتاً بالراحة من ضغط الرغبات الجنسية، لكن آثارها الروحية (بل والجسدية والنفسية) على المدى الطويل غالباً ما تكون مدمرة.

العادة السرية ليست حلاً للرغبات الجنسية، بل هي مشكلة أخرى. فهي تُضعف القدرة الجنسية، ومستويات الطاقة والصحة العامة؛ وتُقلل من احترام الذات والثقة بالنفس، وتُقلل من جاذبية الشخص للجنس الآخر؛ كما تُسبب صراعات داخلية، وتجعل المرء كئيباً [83]. مهما كانت قوة رغبات المرء، يُمكنه التغلب عليها. إياك والانغماس في العادة السرية: فهي لا تستحق كل هذا العناء!

في هذه الأيام، يتظاهر علماء النفس والصحفيون وغيرهم من المؤثرين في الرأي العام بأنهم "أخصائيون في علم الجنس"، ويخبرون الشباب بلا خجل أن العادة السرية غير ضارة، بل ومفيدة. لكن في الحقيقة، هذه التعاليم والتشجيعات مدمرة روحياً؛ فغاياتها، في نهاية المطاف، تجارية وسياسية. إنها لا تخدم إلا استعباد الناس لغرائزهم الدنيئة، وبالتالي إضعافهم جسدياً ونفسياً واجتماعياً.

لقد ساهم نفس المؤثرين في الرأي العام و"دعاة التحرر الجنسي" في انتشار **المواد الإباحية** والمثلية **الجنسية في المجتمع الحديث** . فالممارسات الجنسية، التي كانت تُعتبر قبل أقل من جيل واحد من بين أكثر الممارسات بشاعة وانحطاطاً، أصبحت على ما يبدو رائجة ويتم الدفاع عنها بغضب "مبرر" [84].

---

[83] علاوة على ذلك، أرى أن هذا الأمر يجذب الكثيرين إلى المثلية الجنسية، أو على الأقل يزيد من تسامحهم معها، وذلك لسببين: أولهما، أن الاستمناء فعلٌ جنسيٌّ ملتبسٌ بطبيعته، إذ أن الرجل أو المرأة اللذين يمارسانه يلعبان فعلياً دوري الجنسين، الفاعل والمتلقي؛ وثانيهما، أن المواد الإباحية المستخدمة غالباً ما تتضمن صوراً لأشخاص من نفس الجنس (في أزواج أو مجموعات)، أو ما هو أسوأ من ذلك، صوراً لأشخاص من نفس الجنس (سواء من نفس الجنس أو الجنس الآخر) في أوضاع مثلية. إن هذا السلوك الفاسق يتنافى مع التقدم الروحي.

[84] يجب ملاحظة هذا الانقلاب في الأدوار الأخلاقية وفهمه، وخاصة من قبل الشباب عديمي الخبرة.

يتم تجاهل الآثار المدمرة لهذا السلوك المشين، على الأفراد وعلى نسيج المجتمع، عن عمد. لا تكن ضحية للموضة؛ لا تصدق هؤلاء الإعلاميين، أولئك الذين يدّعون التحرر (من القيود والقواعد الأخلاقية) بينما هم في الواقع يستعبدون (للشهوات). إنهم يسعون فقط لتبرير فظاظتهم وانحرافهم الروحي، بتشويه سمعة الآخرين.[85]

البيدوفيليا والبهيمية **تأتيان** في المرتبة التالية . اليوم، يُنظر إلى هذه الممارسات بازدراء وتُجرّم، ولكن من يدري إلى متى سيستمر هذا الوضع؟ قرأتُ للتو على الإنترنت أن هناك جهودًا تُبذل لتغيير ذلك بالفعل [86]. من وجهة نظر روحية، هذا تطور منطقي: فبمجرد أن تنفلت حواجز الشهوة في نفوسهم، يفقد الناس صوابهم ويصبحون عبيدًا لشهوات غريبة متزايدة. عندها يبدو الشاذ طبيعيًا.

من الحكمة والفضيلة أن يكون لديك بعض الضوابط. على كل من يسعى للتقدم الروحي أن يتعلم ضبط دوافعه وسلوكه الجنسي. وهذا يشمل جميع أشكال الشهوة، من الطبيعي إلى المنحرف. تحكم في أفكارك وأقوالك، وكذلك أفعالك؛ تذكر: أولاً تأتي الأفكار المغرية، ثم تأتي الكلمات المشجعة، وأخيراً تأتي الأفعال.

في هذا الأمر كما في جميع الأمور الأخرى، يكون التسلسل النفسي للأحداث كما يلي [87]: أولاً، ندرك شيئًا ما (أو شخصًا ما، على سبيل المثال فتاة جميلة)؛ ثم نقوم بتقييمه، فنجده جذابًا (أو غير جذاب)؛ ثم نرغب في أن يكون لدينا اتصال أكبر أو أكثر ديمومة به (أو أن نتجنبه)؛ ثم تأتي التخيلات (التي تبني الرغبة من خلال إسقاط إشباعها) والتبريرات (بحيث تتناسب، ولو بشكل مصطنع، فكرة

---

[85] لا تدعهم يقنعونك بأن "الأمر طبيعي ولا بأس به" (كما يكررون مرارًا وتكرارًا) - فهو بالتأكيد ليس طبيعيًا ولا مقبولًا. الأمر كله يعتمد على مصدر الرأي. فإذا كان الشخص منحطًا روحيًا، ستكون آراؤه مشوشة. وعلى العكس، إذا كان متساميًا روحيًا، فسيكون تفكيره واضحًا. لا يشترط أن تؤمن بأي تقليد لتكره المثلية الجنسية - فقط عش حياة نقية وسترى بنفسك الفساد الروحي الذي تُسببه في الأشخاص المعنيين. إن معارضتها ليست "مجرد تعصب ديني"، كما يدّعي مؤيدوها، بل هي رؤية ثاقبة نابعة من نقاء روحي.

[86] "يقوم المتحرشون بالأطفال في هولندا بتسجيل حزب سياسي للضغط من أجل خفض السن القانونية للعلاقات الجنسية من 16 إلى 12 عامًا، والسماح بالمواد الإباحية المتعلقة بالأطفال والبهيمية. ويقول الحزب، الذي يخطط للتسجيل غدًا، إنه يريد في نهاية المطاف إلغاء الحد الأدنى للسن على العلاقات الجنسية" (تنبيه إخباري من موقع worldnetdaily.com، 30 مايو/أيار 2006).

[87] يستند هذا بشكل كبير إلى أوصاف في علم النفس البوذي.

هذا الفعل مع نظام معتقدات الفرد)؛ وأخيرًا، نقوم بالفعل (ونضطر في النهاية إلى مواجهة العواقب).

إن القول بأن لدينا إرادة حرة يعني الإقرار بأننا نستطيع في أي مرحلة من مراحل هذه الأحداث التدخل في سلوكنا الداخلي أو الخارجي، وإيقاف الأمور أو عكسها - مع العلم أن هذا لا ينفي أن تحقيق هذه الإرادة الحسنة قد يصبح أكثر صعوبة مع تقدم الأحداث. ولتحقيق هذه الحرية الإرادية، يجب فهم أن التصورات والمشاعر والشهوات والتخيلات والمبررات الذاتية التي تسبق الفعل الإرادي ليست سوى مؤثرات (متفاوتة الشدة) على هذه الأفعال، ولا يمكنها أبدًا أن تحددها .

أبسط الحلول هو تجنب الانطباع الأولي، أي الابتعاد عمدًا عن المغريات المحتملة أو غض الطرف عنها عند ظهورها عرضًا. بعد ذلك، يمكننا التشكيك في التقييم، والإشارة إلى أن الشيء ليس جذابًا كما يبدو. أو يمكننا الاعتراف بجاذبية الشيء في حد ذاته، مع تجنب الرغبة فيه من خلال الإشارة إلى عيوبه العرضية. إذا استمرت الرغبة، فبإمكاننا كبح جماح أنفسنا بعدم الانغماس في تخيلات أو تبريرات تعززها وتزيد من احتمالية حدوثها.

أخيرًا، مهما بلغ ضعفنا حتى الآن، لا يزال بإمكاننا في اللحظة الأخيرة التراجع عن الفعل الخاطئ؛ أو حتى بعد الشروع فيه، لا يزال بإمكاننا تغيير مسارنا. قد يصبح الأمر أكثر صعوبة، لكنه يبقى في متناول أيدينا. لهذا السبب نُحاسب أخلاقيًا (وقانونيًا) على أفعالنا، وهذه القدرة على الاختيار هي أيضًا كرامتنا العظيمة كبشر. لذا إياك أن تقول "لا أستطيع منع نفسي" - فأنت بذلك تكذب فقط لتبرير نفسك!

23. مارس عدم التعلق

كما سبق ذكره، فإن **المعاناة** هي رد فعل شخصي سلبي تجاه المناظر أو الأصوات أو الروائح أو المذاقات أو الأحاسيس اللمسية أو المشاعر أو العواطف من أي نوع، التي تم أو يتم أو يُتوقع أن يتم تجربتها (لأي سبب كان) على أنها مؤلمة أو فقدان للمتعة. إنها حالة سلوكية أو إرادية. استجابة الروح لبعض المدخلات المعلوماتية الفعلية أو المحتملة - استجابة الرفض، أو الرغبة في تجنب أو التخلص من بعض الأشياء غير المستساغة نفسياً.

تجدر الإشارة إلى وجود مقابل إيجابي لهذا التفاعل، ألا وهو **الاستمتاع** . يتمثل هذا الموقف أو الإرادة، تجاه الانطباعات الحسية أو الذهنية التي تُدرك على أنها إيجابية (أي ممتعة أو كزوال للألم)، في الرغبة أو محاولة التشبث بأشياء معينة. لا ينبغي الخلط بين الاستمتاع واللذة. فالاستمتاع بالنسبة للذة (ونفي الألم) كالمعاناة بالنسبة للألم (ونفي اللذة).

إن المعاناة والمتعة وجهان لعملة واحدة، يمكننا (كما يفعل البوذيون) أن نسميها **التعلق** [88]. ليست هذه ظواهر، بل ردود فعل روحية تجاه ظواهر، لاحظ جيدًا. أي أن اللذة والألم جزء من عالم الجسد والعقل، بينما المتعة والمعاناة تعبيران مباشران عن الروح.

في حالة المعاناة، نستمد الألم من الألم أو نقص المتعة - فنشعر بالحزن والاكتئاب، وما إلى ذلك، نتيجةً لتجربة ظواهر سلبية. أما في حالة المتعة، فنستمد اللذة من المتعة أو تخفيف الألم - فنشعر بالفرح والنشوة، وما إلى ذلك، نتيجةً لتجربة ظواهر إيجابية. ينطبق هذا الكلام أساسًا على الألم أو المتعة الحالية من أي نوع، ولكنه ينطبق أيضًا على الآلام أو الملذات التي نتذكرها أو نتوقعها.

---

88 هذا، بالطبع، ليس سوى جانب واحد من دلالة "التعلق"، والذي يشمل جميع المشاعر والشهوات - الإعجاب والنفور، والرغبات والنفور، والآمال والمخاوف، وما إلى ذلك. انظر كتابي "الإرادة والمفاهيم السببية ذات الصلة" ، الفصل 10.

المعاناة هي إضافة ألم إلى ألم (أو إلى نقص المتعة) - فهي تُضاعف الألم وتُطيله بتعزيز قابليتنا للتأثر به. على سبيل المثال، لنفترض أن سائقًا اقتحم بسيارته بوقاحة مكان وقوفي الذي وصلت إليه أولًا؛ هناك رد فعل أولي من الألم نتيجة التعامل مع هذا الشخص الفظ، وكذلك نتيجة فقدان مكان الوقوف واحتمالية البحث عن مكان آخر؛ ولكن إذا سمحت للغضب بالسيطرة عليّ - فهذا هو الألم الإضافي للمعاناة.

وبالمثل، فإن المتعة هي الشعور باللذة من زيادة المتعة (أو تقليل الألم). على سبيل المثال، لنفترض أن السائق الوقح المذكور يشعر بالمتعة لأنه حصل على مكان الركن أولاً؛ إذا بدأ بتهنئة نفسه والتباهي بذلك أمام الراكب - فهذه متعة إضافية ناتجة عن المتعة.

التحرر أو الزهد، أو (بتعبير أقل انتقاصًا) **عدم التعلق** ، يتمثل في إدراك الفرق بين تعلق الذات بالملذات أو الآلام، وبين الأشياء أو الأحداث أو الأحاسيس أو الانطباعات الذهنية أو الأفكار، وما إلى ذلك، التي تُعدّ ممتعة أو مؤلمة في المقام الأول. وبمجرد أن يطور المرء هذا الوعي، يصبح قادرًا على الامتناع عن استخلاص اللذة من اللذة، والألم من الألم، أي القدرة على التوقف عن التركيز على المشاعر السارة أو المؤلمة بالمتعة أو المعاناة. هذا التركيز (أي التعلق) هو، في التحليل الأخير، تفاقم غير ضروري للمشكلة التي تطرحها اللذة والألم.

من المعروف للجميع أن الألم يؤثر سلبًا على الإرادة، ولكن إذا تجاهلنا هذا التأثير أو تغلبنا عليه، فإننا نحوله إلى أداة لتحسين الإرادة. وبالمثل، يجب أن يدرك الناس أن اللذة قد تكون ذات تأثير سلبي إذا تعلقنا بها، أي أنه من الحكمة التحرر من اللذة كما من الألم. يجب التعامل مع هذين القطبين بنفس الطريقة، إذ لا يمكن لأحدهما أن ينفصل عن الآخر مع بقائه معتمدًا عليه .

لكي ينجح المرء في التحرر من الألم، عليه أن يتحرر من اللذة أيضًا. لا يمكن للمرء أن يكون متلذذًا بالملذات ويأمل في تجنب الألم أو المعاناة. ففي اللحظة التي يسمح فيها المرء لنفسه بالاستمتاع باللذة (أي التشبث بها)، فإنه يُهيئ نفسه لمعاناة الألم (أي محاولة منعه أو دفعه بعيدًا أو الهروب منه). كلاهما ينطوي على نفس الإدمان الروحي، ونفس البلاء الروحي. على المرء أن يتخلى عن التمتع باللذة أو تخفيف الألم ليصبح حرًا حقًا.

من البديهي أن التخلي عن المعاناة أسهل من التخلي عن المتعة. لكن لا بد من إدراك أن كلتا العادتين تُنمّيان الأنا (أو بتعبير أدق، التماهي مع الجسد والعقل). فإذا ما استمدت الأنا قوتها من المتعة، فستستمر في تغذية المعاناة. ولا شك أن التخلص من هذه العادات بين عشية وضحاها أمرٌ مستحيل، ولكن يمكن استئصالها تدريجيًا مع مرور الوقت.

لذا، عند الاستمتاع بالملذات، لا تُطل التفكير فيها وتسعى إلى تضخيمها، كما نفعل جميعًا، بل تأملها بتمعن. سيمكنك هذا من التحرر من الآلام أيضًا، أي التأمل فيها بهدوء، دون خوف أو محاولة التقليل من شأنها.

إن معرفة أسباب اللذات والآلام أمرٌ مثير للاهتمام، ولكنه في نهاية المطاف غير ذي صلة. لا يُضيّع المتأملون وقتًا طويلًا في البحث في تاريخ حياتهم عن المصادر المحددة لمشاكلهم النفسية؛ فالتحليل النفسي على طريقة فرويد هو في حد ذاته شكل من أشكال التعلّق والتشوّش الذاتي تجاه الظواهر. يهتم التأمل بشكل استباقي بمعالجة ومنع الأسباب الجذرية للمشاكل، تمامًا كما يُصلح الميكانيكي سيارة دون الحاجة إلى معرفة كيفية وقوع الحادث.

يكمن وراء كل من المعاناة والمتعة نوع من السخط العميق. تُعبّر المعاناة عن هذه الحالة بالشفقة على الذات، بينما تُعبّر المتعة عنها بمحاولة رفع معنويات النفس. ونقيض هاتين الحالتين هو الرضا . وهذا ليس نقيض المعاناة فحسب، بل هو نقيض كل من المعاناة والمتعة . إنه تحرر الروح من الظواهر المادية والنفسية العابرة، مهما كانت قطبيتها، وتحررها من تقلبات المشاعر العشوائية [89].

لا يعني عدم التعلق التظاهر أو الإجبار على الانفصال (وهذا الأخير يحمل دلالة سلبية لمصطلح الانفصال، ولكنه ليس معناه الوحيد). عدم التعلق ليس شللاً عاطفياً، كما هو الحال عند بناء دفاعات صلبة ضد المشاعر. بل هو الهدوء والاتزان، لا الجمود أو الكبت. إنه أشبه بـ"الصفاء الذهني" (كما يُقال اليوم في

---

89 تُشير معظم ترجمات النصوص البوذية إلى أن نقيض المعاناة هو السعادة، لكن هذا غير دقيق. يُعدّ مصطلح الرضا أنسب هنا، وهو نقيض ليس فقط المعاناة، بل أيضاً المتعة، كما سبق شرحه. تجدر الإشارة إلى أن الرضا ليس شعوراً، أو شيئاً تشعر به الروح بشكل سلبي، بل هو موقف ، أو وضعية تختارها الروح بوعي. ولعلّ مصطلح السعادة يُفضّل استخدامه لوصف النعيم الأسمى للتنوير، إذ لا يُمكن وصف أحد بالسعادة الحقيقية ما لم يبلغ هذا الإدراك بشكل دائم.

الفرنسية)، أي عدم الانفعال المفرط لأتفه الأسباب. إذا مارس المرء التأمل بشكل كافٍ وجيد، سيأتي عدم التعلق بشكل طبيعي.

يجب التأكيد على هذا الأمر حتى لا يساء فهمه: إن التوصية بـ"عدم الاستمتاع" (بالمعنى المذكور أعلاه) لا تعني معارضة المتعة . فالحياد لا يعني اللامبالاة. وبطبيعة الحال، المتعة أفضل من الألم أو حتى من انعدام الشعور.

إذا شعر المرء بالمتعة (أو تخلص من الألم)، فهذا أمرٌ حسنٌ وجيد، فلا ضرر في ذلك. ليس هناك سببٌ من حيث المبدأ لرفض المتعة بحد ذاتها عندما تحدث، ولا حتى لتجنبها إذا توقعها المرء، بل إن فعل ذلك يُعدّ شكلاً آخر من أشكال التعلق. من جهة أخرى، لا ينبغي للمرء أن يسعى لإطالة أمد المتعة الموجودة أو زيادتها، ولا ينبغي له، من باب أولى، أن يسعى وراء المتعة لذاتها أو أن يقضي وقته في التفكير فيها عندما يفتقدها. إن هذا السلوك النفعي سيؤدي حتماً إلى التعاسة (الحزن، والاستياء، والصراعات، والضعف، وما إلى ذلك)، فهو لا يستحق كل هذا العناء.

مع ذلك، تجدر الإشارة إلى أنه نظرًا للتناقضات القائمة، فإن موقفنا من المعاناة لا يتطابق تمامًا مع الموقف الذي صيغ للتو فيما يتعلق بالمتعة. فنصيحتنا بتجنب المعاناة لا تعني بالضرورة قبولًا حتميًا للألم في حد ذاته. في حالة الألم، إذا كان بالإمكان تجنبه (قبل وقوعه) أو التخلص منه (بعد وقوعه)، فمن البديهي أن يفعل ذلك، ما لم تكن هناك اعتبارات أخرى أكثر إلحاحًا تدعو إلى خلاف ذلك.

ينبغي للمرء أن يفعل ذلك، لأن الألم يعيق الوعي والإرادة، كما يتضح جليًا في المواقف المأساوية (كبعض الأمراض، أو كالتعذيب). لا تظهر مشكلة المعاناة إلا عندما يصبح الألم محور اهتمام المرء، أي عندما يصبح أي قدر من الألم (حقيقيًا كان أم متخيلًا) لا يُطاق. إن الحساسية المفرطة للألم غير صحية روحيًا. من الطبيعي حماية أعضاء الروح والعقل من الأذى، بل والحرص على سلامتها. المسألة هنا تكمن فقط في مدى جدوى هذه الاهتمامات والمساعي من الناحية البيولوجية، ومتى تصبح ضارة في حد ذاتها. ويتحقق هذا الحد عندما تبدأ اهتماماتنا ومساعينا المادية في إعاقة قيمنا الروحية، أو الإضرار بها، وهي في جوهرها أهم.

وبالتالي، فإن الموقف الذي يتم الدعوة إليه هنا هو: لا الإفراط في المتعة ولا الزهد المفرط، بل الاعتدال والحكمة.

الجزء الرابع:
بعض التأملات أثناء الجلوس

24. الزمان والمكان والوضعية

لا تهدف الفصول التالية إلى تقديم دليل تفصيلي خطوة بخطوة للتأمل، بل إلى مساعدة القارئ على التعامل مع بعض المسائل العملية التي قد تظهر أثناء ممارسة التأمل. ولكن قبل ذلك، دعونا نتحدث قليلاً عن كيفية البدء...

متى ينبغي التأمل؟ من حيث المبدأ، في أي وقت، ولكن عمليًا، ستحصل على أفضل النتائج إذا اخترت الوقت الذي يتيح لك فيه محيطك أقصى قدر من العزلة والهدوء. أجد شخصيًا أن منتصف الليل وقت ثمين للغاية للتأمل: إذ يكاد يخلو من المناظر والأصوات التي قد تزعجك، ما يسمح لك بالتعمق في التأمل. بالطبع، جهّز نفسك حسب الحاجة؛ على سبيل المثال، أطفئ الثلاجة إن كنت تسمع صوتها.

لكن لا توجد قاعدة ثابتة: بعض جلسات التأمل الأكثر إرضاءً لي كانت في الصباح أو المساء. في الصباح، يكون المرء قد استراح جيدًا ولم تتراكم أفكاره بعد؛ لكن قد يشعر بالملل من التأمل، لعلمه أن لديه الكثير من المهام في اليوم التالي. في المساء، قد يكون المرء متعبًا ومثقلًا بالأفكار؛ لكن أحيانًا يتيح له انتهاء يومه فرصةً للتأمل العميق.

جرب أوقاتًا مختلفة للتأمل، واكتشف الوقت الأنسب لك من النهار أو الليل. قد يختلف هذا الوقت، فمثلاً قد تختلف رغبتك في التأمل بين أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع. ومع تقدمك، قد يتغير وقتك المفضل.

كم مرة وكم من الوقت ينبغي للمرء أن يتأمل؟ من حيث المبدأ، كلما أمكن ذلك ولأطول فترة ممكنة! يُروى أن بعض كبار المعلمين تأملوا لعدة أيام متواصلة، واستمروا على هذا النظام المكثف لسنوات. أما المبتدئون أمثالنا، فعليهم فقط بذل قصارى جهدهم. المهم هو الالتزام بالتأمل بانتظام ، وزيادة الوقت المخصص لهذه الممارسة تدريجيًا.

إذا كنتَ مبتدئًا، فابدأ بتخصيص عشر دقائق على الأقل يوميًا. أستخدم منبهًا (ليس عالي الصوت) لأتأكد من أنني لا أجلس لوقت أقل من الوقت المخصص. في البداية، اجعل وقت التأمل في أي وقت فراغ لديك خلال اليوم. هذا يمنحك

فرصة لتجربة أوقات مختلفة، بما يتناسب مع روتينك اليومي. بعد أسبوع أو أسبوعين من ذلك، حدد وقتًا ثابتًا، مثلاً في الصباح قبل الإفطار، أو في المساء قبل النوم.

بمجرد إتقان هذه الخطوة الأولى، زد المدة إلى 20 دقيقة يوميًا، والتزم بها لبضعة أسابيع. أو يمكنك - بدلًا من زيادة مدة كل جلسة - تجربة الجلوس لنفس المدة مرتين يوميًا؛ ولاحظ كيف تشعر. بعد ذلك، زد المدة الإجمالية يوميًا تدريجيًا: أولًا إلى نصف ساعة، ثم إلى 40 دقيقة، ثم إلى ساعة، ثم إلى 90 دقيقة، وهكذا.

لكن لا تبالغ، فالمهم ليس مقدار الوقت الذي تستطيع التأمل فيه في جلسة واحدة أو في يوم واحد، بل الأهم هو أن تتأمل بالمدة التي قررت أنها تناسبك، كل يوم دون انقطاع . بمجرد أن تستقر على مدة معينة من التأمل اليومي، التزم بها ولا تعد إلى مدة أقل.

يكمن سبب هذه القاعدة في أن تأثير التأمل تدريجي وتراكمي. فهو يحتاج إلى وقت ليُحدث فيك التغييرات الإيجابية التي يُمكنه إحداثها. تحدث الأمور شيئًا فشيئًا - إذا منحتها الوقت الكافي. لا تكن طموحًا أكثر من اللازم وتحاول الجلوس لفترة طويلة جدًا في وقت مبكر، وإلا ستواجه الرفض. كذلك، لا تجلس لفترة قصيرة جدًا، إذا استطعت تخصيص وقت أطول، لأن الوقت القصير قد لا يكون كافيًا لتحقيق نتائج ملحوظة.

لاحظ أنك قد تجلس لفترات أطول أو بوتيرة أكثر في عطلات نهاية الأسبوع مقارنةً بأيام الأسبوع. ولكن، إذا فعلت ذلك، فمن الأفضل أن تجعله عادة.

أين ينبغي للمرء أن يجلس ويتأمل؟ من حيث المبدأ، يمكن التأمل في أي مكان. لكن من الحكمة، عمليًا، اختيار مكان هادئ نسبيًا، حيث لا يُحتمل أن يزعجك أحد. يُعدّ التأمل في منظر طبيعي أمرًا جميلًا إذا كنت في الهواء الطلق، ولكن يجب ألا يكون هناك الكثير من الحركة أمامك. أما إذا كنت في الداخل، فمن الأفضل أن تجلس أمام نافذة أو جدار فارغ بدلًا من مكان مزدحم بالأثاث أو الأشياء الأخرى.

باختصار، تجنب وجود أي شيء في مجال رؤيتك قد يشتت انتباهك، سواء بشكل مباشر أو من خلال ربط الأفكار التي تحفز نشاطك الذهني. كذلك، لا تجلس في مكان تسمع فيه موسيقى جيرانك أو أحاديثهم. مع ذلك، لا ينبغي أن

تمنعك الأصوات المحيطة من التأمل، طالما أنها ليست عالية جدًا أو مستمرة. وينطبق الأمر نفسه على المؤثرات الحسية الأخرى.

اذهب إلى دورة المياه قبل الجلوس. يجب أن يكون الهواء الذي تتنفسه أثناء التأمل منعشًا؛ افتح نافذة لفترة وجيزة عند الحاجة. يجب أن يبقى جسمك دافئًا، ولكن ليس لدرجة الشعور بالنعاس. ارتدِ ملابس فضفاضة حتى لا تعيق الدورة الدموية أو التنفس. أرخِ حزامك ليتحرك بطنك بحرية. اخلع نظارتك.

ماذا **يجلس** ما هي **الوضعية** الأمثل للتأمل؟ الوضعية المثالية هي وضعية "اللوتس"، أي الجلوس متربعًا، مع وضع القدم اليسرى على الفخذ الأيمن والقدم اليمنى على الفخذ الأيسر. تُعد هذه الوضعية الأفضل لما تُضفيه من شعور بالاستقرار والانسجام على الجسم أثناء التأمل. مع ذلك، يصعب على معظمنا في الغرب اتخاذ هذه الوضعية، وقد يؤدي الضغط عليها أو الإفراط في استخدامها إلى إلحاق الضرر بالركبتين. لكن تجدر الإشارة إلى أنه إذا كنت على استعداد لبذل الجهد الكافي على مدى فترة زمنية مناسبة، فهناك تمارين يوغا تُدرّبك على الوصول إلى هذه الوضعية [90].

الوضعية التالية الأفضل هي "نصف اللوتس": اجلس على وسادة، واثنِ إحدى ساقيك بوضع قدم فوق الفخذ المقابل، ثم اثنِ الساق الأخرى تحت الأولى. مارس نصف اللوتس على كلا الجانبين بالتساوي، ومع الوقت قد تتمكن من الوصول إلى وضعية اللوتس الكاملة. خيار ثالث هو الجلوس متربعًا مع ثني الساقين - يستطيع معظم الناس القيام بذلك لفترة وجيزة؛ ولكن في رأيي، هذه الوضعية ليست جيدة للتأمل، لأن الظهر يميل إلى التقوس، والحفاظ على استقامته يمثل تحديًا مستمرًا.

من الوضعيات الشائعة الأخرى الجلوس القرفصاء، دون تقاطع الساقين، على باطن القدمين المقلوب (وضعية "الماس")؛ وهي وضعية مريحة لمن يستطيع القيام بها. أما الجلوس على الأرض مع ثني الساقين للخارج، فلا يُنصح به، لأنه يُسبب التواءً غير طبيعي للركبتين.

---

90 مثل تمرين الفراشة (اجلس مع ملامسة باطن قدميك لبعضهما البعض، ثم ارفع ركبتيك برفق لأعلى ولأسفل أو حركهما يمينًا ويسارًا) وتمرين مشية الغراب (اجلس مع مؤخرتك تلامس كعبيك، وضع يديك على ركبتيك، ثم امشِ). بالطبع، تحتاج هذه التمارين إلى وقت لإظهار النتائج.

إذا وجدتَ هذه الوضعيات الشرقية مؤلمةً للغاية للجلوس فيها لفترات طويلة، أو إذا لم تستطع الجلوس في أيٍّ منها [91]، فلا تدع ذلك يُثنيك عن التأمل - اجلس ببساطة على كرسي! التأمل في جوهره غير جسدي، مع أن الألم الجسدي قد يكون موضوعًا للتأمل، وتجاوز الألم من خلاله قد يكون مُرضيًا للغاية. ليس عليك أن تبدو كبوذا أثناء التأمل. فقط افعل ما هو عملي، واختر الوضعية المناسبة لجسمك.

إذا جلست على كرسي، فلا تسند ظهرك أو ذراعيك على أي دعامة؛ اجلس على حافة الكرسي أو استخدم مقعدًا صغيرًا. لا تجلس على أريكة؛ ولا يمكنك التأمل وأنت مترهل أو مستلقٍ. يجب ألا يكون المقعد مرتفعًا جدًا ولا منخفضًا جدًا، بحيث تشكل ساقيك زاوية قائمة وتكون باطن قدميك مستوية على الأرض، مع مباعدة ركبتيك بمقدار عرض الكتفين تقريبًا. إذا كان المقعد الذي تستخدمه منخفضًا جدًا، فضع ساقيك فوق بعضهما قليلًا، مع إسناد الحواف الخارجية لقدميك على الأرض [92].

الأهم، بغض النظر عن وضعية الجلوس، هو الحفاظ على استقامة الظهر والرقبة. الجلوس جزئيًا على وسادة يرفع أسفل الظهر ويساعد على استقامة العمود الفقري. مدّ عمودك الفقري كما لو كان مربوطًا عند العصعص وتسحبه لأعلى من مكان ما فوق رأسك. يجب أن يكون جذعك منتصبًا. لكن لا تدفع صدرك للأمام وتشد بطنك للداخل؛ بدلًا من ذلك، اسحب كتفيك للخلف وأرخِهما للأسفل (بشكل متساوٍ)، ودع بطنك يسترخي للخارج.

يجب أن تشعر وكأن رأسك يطفو فوق رقبتك (مما يسمح بتدفق الطاقة بأقصى قدر عبر الشاكرات). انحنِ برأسك قليلاً إلى الأمام، واسحب ذقنك إلى الداخل؛ ولكن لا تثبت في هذه الوضعية بشكل جامد. مع ذلك، لا تدع رأسك ينحني إلى الأسفل (فهذا يدل على أفكار ثقيلة)؛ ولا تدعه يسقط إلى الخلف أيضاً (فهذه الحركة بعيداً عن الأشياء التي تراها تدل على الخوف أو الغرور).

أرخِ عضلات وجهك: فمك، جبهتك، وعينيك. انظر للأمام مباشرةً، مع توجيه نظرك قليلاً إلى الأسفل. لا تحدق في أي شيء بعينه، بل أرح عينيك دون التركيز على المنطقة أمامك. إذا وجدت نفسك منغمسًا جدًا في المؤثرات

---

91 على سبيل المثال، إذا كانت ركبتيك متضررة أو هشة.

92 لكن هذا يعيق الدورة الدموية في القدمين إلى حد ما.

البصرية، فأغمض عينيك لبعض الوقت ووجه انتباهك إلى الداخل. إذا وجدت أنك تفكر كثيرًا وعيناك مغمضتان، فأعد فتحهما.
ضع يديك على ركبتيك أو فخذيك، لكن لا تتكئ عليهما. أو يمكنك ضم يديك أسفل سرتك (على فخذيك أو فوقهما)، بحيث تضع إحداهما فوق الأخرى، مع توجيه راحتي اليدين للأعلى وتلامس الإبهامين برفق [93]. تنفس بحرية وهدوء. راجع وضعيتك وصححها باستمرار طوال فترة الجلوس. لكن من الأفضل أن تحافظ على وضعيتك وتتجنب أي حركات تصحيحية.
بعد أن تستقر في وضعية مناسبة، اختر ذهنياً أسلوباً من أساليب التأمل (مثل التركيز على تنفسك) يناسب حالتك الذهنية الراهنة. ركّز انتباهك بقوة على الأسلوب المختار، ولا تدعه يفلت حتى نهاية الوقت المحدد. لا ترخِ قبضتك، ولا تسمح لعقلك بالتشتت وإبعادك عن هذا التركيز.
إذا كنت تمارس التأمل لفترة طويلة، وشعرت في منتصفها بأنك وصلت إلى طريق مسدود (كأن تشعر بقلق شديد أو اضطراب ذهني)، فقد يكون من المفيد أن تنهض وتمشي ببطء شديد وبتركيز لفترة قصيرة. احرص دائمًا على إنهاء جلسات التأمل ببضع دقائق من هذا "التأمل أثناء المشي"، مع ضبط خطواتك لتتوافق مع تنفسك (بمعدل نفس أو اثنين لكل خطوة).
في نهاية جلسة التأمل، تجنب تعريض حواسك لمؤثرات قوية، أو الانخراط مباشرةً في التفكير أو العمل. تجنب التجارب أو الأنشطة المفاجئة؛ وإلا فقد تشعر ببعض التوتر في الساعات القادمة. حافظ على حالة التأمل لأطول فترة ممكنة.

---

93 هذه هي " المودرا الكونية "، المفضلة لدى ممارسي التأمل الزن. هناك العديد من الاحتمالات الأخرى التي يمكنك اكتشافها من مصادر أخرى. المهم هو تسهيل تدفق الطاقة الداخلية وتجنب إعاقتها، بغض النظر عن وضعية اليدين.

25. راقب آليات التفكير

من الطبيعي أن تتبادر إلى ذهنك أفكار أثناء التأمل. ابدأ بمراقبة أفكارك بنظرة متفهمة ولطيفة، لا أن تُصدر أحكامًا عليها؛ فليس من المستحب الدخول في صراع معها. عليك أن تفهم عملية التفكير قبل أن تأمل في إتقانها.

بالنسبة للمبتدئ في فن التأمل الذاتي، يبدو الفكر كسلسلة طويلة من العمليات الذهنية الغامضة، حدث ذهني واحد يمر بسرعة خاطفة تكاد تكون خارجة عن السيطرة. ومع مرور الوقت، ومع اكتساب المزيد من الخبرة، يتعلم المرء تحليل عمليات تفكيره بطرق متنوعة.

إن نطاق ما نسميه "الفكر" واسعٌ جدًا، أوسع بكثير مما يدركه البعض. وبمعناه الأوسع، يشير المصطلح إلى أي محتوى من محتويات الوعي بخلاف التجارب المباشرة الظاهرة للمادة أو العقل أو الذات. وبالتالي، فهو يستثني، أولًا: الإدراكات الحسية البحتة؛ ثانيًا: الإدراكات العقلية عندما لا تُعتبر رمزًا أو إشارة إلى شيء يتجاوز ذاتها؛ وثالثًا: حدس المرء عن ذاته و/أو وظائفها.

لاحظ أولاً الاختلافات المحددة أشكال التفكير. قد تتخذ الأفكار، كما هو شائع، شكل "تعبيرات لفظية"، أي جمل لفظية "داخل الرأس [94]" أو تُنطق بصوت عالٍ للنفس أو للآخرين. لكن بعض الأفكار تتخذ شكل تصورات بصرية (ذكريات أو تخيلات بصرية) وما يقابلها سمعيًا ("تصورات سمعية"، لنسميها كذلك) - إسقاطات ذهنية سمعية بصرية ("تصورات إدراكية" مصطلح عام مناسب)، والتي قد تتضمن كلمات أو لا.

لاحظ أن الذكريات الملموسة تبدو وكأنها مخزن للتجارب الماضية؛ في حين أن التخيلات الملموسة هي إسقاطات ذهنية حول ما قد يكون عليه الماضي والحاضر و/أو المستقبل، أو حتى خيالات بدون موقع زمني دقيق.

علاوة على ذلك، فإن ما نسميه عادةً "فكراً" هو في الغالب، وبشكل أدق، أفعال إرادة، أو نوايا (أفعال إرادة أولية)، أو دوافع (للإرادة)، أو تقييمات. ونحن

---

94 أو كما كان الناس يقولون، "في قلب المرء".

نعرف معظم أفعال إرادتنا الشخصية، فضلاً عن نوايانا وتقييماتنا، مباشرةً من خلال الحدس (أو الإدراك الحسي). ويمكن حفظ هذه المعرفة الذاتية؛ وبدورها، يمكن استخدام هذه الذكريات الحدسية كعناصر في الخيال.

قد تترافق هذه التصورات المتعلقة بالإرادة مع تصورات سمعية بصرية و/أو أفكار لفظية، أو قد لا تترافق معها. كما يمكن للمرء، من خلال إرادة وهمية[95] داخل نفسه (مع أو بدون إدراكات حسية و/أو لفظية)، أن يُسقط ذهنياً الإرادة أو الرغبة أو النية أو التقييم على نفسه أو على الآخرين (على سبيل المثال، قد أتخيل الفتاة التي أرغب بها وهي ترغب بي أيضاً).

تتضمن العديد من أفكارنا أحكامًا قيمية، قد تكون إيجابية أو سلبية. تشكل هذه الأفكار مشاعرنا ورغباتنا، وغالبًا ما تولد استجابات عاطفية في الجسد والعقل. قد تؤدي هذه الشحنات العاطفية بدورها إلى توليد أفكار إضافية حول الموضوع نفسه، مما يزيد أو يقلل من تقييماتنا السابقة. كما قد تتخيل الأفكار المشاعر من خلال الكلمات أو النوايا غير اللفظية، أو من خلال التصورات السمعية والبصرية (مثل امرأة تبكي وتنوح).

لاحظ أيضًا المجال المجرد والمفاهيمي الذي يبدو أننا نستمده من المجالين الإدراكيين الملموسين (المادي والذهني) والحدسيين (معرفة الذات). ويُشكل هذان المجالان الأخيران، وهما مجالان تجريبيان، بيانات ونقاط انطلاق لعمليات الاستدلال والمقارنات والتباينات، والتصورات، والتحقق المنطقي، والنظريات، والتبريرات، وجميع الجوانب غير التجريبية لمعتقداتنا.

وهكذا، إجمالاً، هناك العديد من اللبنات الأساسية الرسمية المختلفة لما نشير إليه عادةً بأفكارنا. وقد تتضمن "الفكرة" الواحدة تركيبات متنوعة من هذه العناصر الرسمية المختلفة.

---

95 لاحظ جيدًا أن الإرادة الوهمية ليست مجرد تخيل بصري للإرادة، فالإرادة غير مادية، أي غير ظاهرة (لا تُعرف إلا بالحدس). إذا تخيلتُ ذراعي تتحرك، فهذا لا يعني بالضرورة أنني أتخيل أنني أحركها (بإرادة تُسبب حركتها). يجب عليّ إما أن أضيف مفهوميًا "لنفترض أنني أحركها" - أو أن أقوم، بشكل أكثر واقعية، بإرادتي بإحداث حركة دقيقة تمثيلية، أو إحساسًا خفيفًا بالحركة، أو مجرد نية للحركة، في ذراعي الآن. غالبًا ما تكمن وراء ما يُسمى بالإسقاطات الذهنية حول أفعال الإرادة الخاصة بالفرد أو بالآخرين (في الماضي أو الحاضر أو المستقبل، أو دون تحديد زمان أو مكان).

تجدر الإشارة بشكل خاص إلى أن الفكرة اللفظية البحتة ظاهريًا تنطوي على إسقاط ذهني لأصوات الكلمات (أو نادرًا جدًا، الصور البصرية للكلمات المكتوبة) والنوايا التي تُضفي معنىً على هذه الكلمات. في كثير من الأحيان، ودون أن يلاحظها أحد، توجد خلف هذه الكلمات ذكريات وتخيلات بصرية وسمعية إضافية، فضلًا عن أحداث تقييمية إرادية وظواهر عاطفية، وكلها تُثري العناصر اللفظية.

يُحلل علماء المنطق الأفكار اللفظية إلى "أشكال منطقية"، بالرجوع إلى محتواها الدلالي. على سبيل المثال، "س هو ص" شكل منطقي، و"س أكبر من ص" شكل منطقي آخر، وهكذا. ويمكننا أيضًا في هذا السياق مراعاة الفروق النحوية، مثل ضمير المتكلم وضمير المخاطب، أو أزمنة الماضي والحاضر والمستقبل. تساعد تحليلات الخطاب هذه في توضيح وتقييم أساليب تفكيرنا.

يهتم علماء المنطق، بل وجميع المفكرين، بطبيعة الحال، بمسائل صحة الأفكار أو خطئها. ومن المهم في هذا السياق التمييز بين الاستدلال الاستنباطي (التحليلي) والاستدلال الاستقرائي (التركيبي). فالأول يُمكن أن يُفضي إلى صحة أو خطأ، بينما الثاني يُفضي فقط إلى احتمالات (درجات) الصحة أو الخطأ. ومعظم التفكير يتضمن كلا النوعين من الاستدلال.

لكن أثناء التأمل ، لا نهتم كثيرًا بالتقييم المعرفي لأفكارنا، لأن ذلك لن يؤدي إلا إلى استمرارها وتكرارها. فنحن في حالة استقبال وملاحظة، لا في حالة بحث وبحث نشطين. يجب علينا بالطبع أن نكون صادقين في ملاحظتنا، أي ألا نحرف المعلومات المتاحة أو نتجاهلها، لضمان صحتها. ولكن ينبغي لنا، بانضباط، أن نؤجل التفكير المعقد في البيانات إلى وقت لاحق.

كل هذا يُمثل مستوىً واحدًا من تحليل ظاهرة التفكير، ألا وهو تحديد عناصرها. عادةً ما تتجمع هذه العناصر في مركبات أو سيناريوهات مختلفة . على سبيل المثال: أتخيل مشهدًا أقول فيه لصديقتي: "غني لي أغنية!" فتجيب: "لا، أنوي العودة إلى المنزل". لاحظ أن كل هذا يدور في ذهني فقط، فصديقتي لا علاقة لها به (مع أنها، إن وُجدت أصلًا، ربما تكون قد تصرفت بطريقة مماثلة في الماضي).

عناصر هذا السيناريو هي: "أتخيل [المشهد بأكمله]"؛ "أتخيل نفسي أقول شيئًا ما ("أغني، إلخ") لشخص ما"؛ "أتخيل أن ذلك الشخص لديه نية ("العودة إلى

المنزل)"؛ "أتخيل أن ذلك الشخص يجيب شفهيًا". كل عنصر من هذه العناصر هو في حد ذاته فكرة من نوع ما، وتتحد هذه العناصر معًا في السيناريو العام، ليس بالضرورة بمجرد الإضافة (مثل سلسلة، مثل حبات في عقد)، ولكن غالبًا ما تكون متداخلة (مضمنة واحدة داخل الأخرى).[96]

كثيرًا ما نعيد تمثيل السيناريو نفسه في أنماط تفكير متكررة. على سبيل المثال، قد يتخيل الشخص الخاسر في الحب دائمًا فتاةً يرغب في التقرب منها وهي ترفضه. وهناك طريقة أخرى لتحليل التفكير، وهي التحليل الموضوعي. يشير هذا إلى القوة الدافعة الرئيسية وراء عملية التفكير. فبعض سلاسل التفكير تحركها الشهوة، وأخرى تحركها الطمع (الجشع المالي)، وثالثة تحركها تبرير الذات، ورابعة تحركها الروابط الأسرية، وخامسة تحركها الفضول العلمي، وخامسة تحركها التقوى، وهكذا.

من المهم التمييز بين هذه الجوانب المختلفة للفكر. فعندما تخطر ببالك فكرة أثناء التأمل، إذا تمكنتَ فورًا من تحليل بنيتها وفهم أسبابها، فإنها تتوقف عن الاستحواذ عليك. ويتضح لك زيفها وعدم جدواها. فتصبح محصنًا نسبيًا ضد تأثير أفكارك المنوم، وتستطيع التخلص منها بسهولة أكبر.

بالمضي قدمًا، علينا التمييز بين جانبين لما نسميه العقل: الجوانب الإرادية والجوانب اللاواعية اللاإرادية. يمكن تسمية الجانب اللاواعي (لأغراضنا هنا) بـ"العقل التلقائي". يبدو أن هذا "العقل" يمتلك "إرادة خاصة به"، في مقابل إرادتنا. مع ذلك، هذا مجرد تعبير مجازي، فالعقل التلقائي لا يمتلك إرادة، بل هو مجرد بناء نظري، نعتبره مجازيًا "مسؤولًا" عن دوافعنا اللاواعية وأفعالنا اللاإرادية، وما إلى ذلك.

إن الذكريات والأفكار اللفظية التي تنشأ وتستمر (في اتجاه ما، لفترة من الزمن) بشكل عفوي وتلقائي ظاهريًا، أثناء التأمل (وفي بقية جوانب الحياة)، هي نتاج للدماغ، ولا نتحمل بالضرورة المسؤولية المباشرة عنها. لكنها عادةً ليست عشوائية وغير منظمة كما تبدو - بل هي مدفوعة برغباتنا، ونفورنا، وآمالنا، ومخاوفنا، وما إلى ذلك. وهذه العواطف والشهوات ليست مجرد صدفة، بل هي

---

96 هناك عدد لا نهائي من السيناريوهات المحتملة، تتفاوت في تعقيدها وتفاصيلها. أتخيل X؛ أتخيل نفسي أتخيل X. أنوي فعل X؛ أعتقد أنني كنت أنوي فعل X بالأمس؛ أعتقد أنني سأفعل X غدًا. أتخيل السيد Y يقوم بالنشاط X؛ أتخيل السيد Y ينوي فعل X. وهكذا.

نتاج للروح (الذات) التي تمتلك مع مرور الوقت تفضيلات معينة وتتخذ خيارات محددة في أفعالها.

أي أنها تنطوي على نوع من الإرادة، في وقت أو آخر، ولو على مستوى أدنى من الوعي. وبمجرد إدراكنا لمسؤوليتنا الشخصية، ولو بشكل غير مباشر، عن الأفكار التي تبدو عشوائية، يصبح التغلب عليها أسهل في التأمل. إذ تصبح أكثر قربًا وتحكمًا. ومن المهم ملاحظة كيف تنشأ الأفكار "العشوائية" أثناء التأمل.

قد ألاحظ شعوراً بالانفعال يؤثر عليّ، فأدرك أنني أعاني قليلاً. أستطيع (أو أفترض أنني أستطيع) أن أربط هذا الشعور بشيء قاله أو فعله أحدهم، كأن يكون قد أدلى بملاحظة خاطئة فلسفياً. عندها أحاول تخفيف هذا الشعور، من خلال إعداد أو التخطيط لإعداد ردّ، كالحجج المضادة التي سأقدمها لتصحيح الخطأ. هذا يدفعني للتفكير في خيارات مختلفة.

بهذه الطريقة، يستمر الفكر في الدوران بلا توقف. ننغمس فيه، محاولين إصلاح الأخطاء أو تحسين وضعنا بطريقة أو بأخرى. هذه هي "سامسارا"، تشابك عقولنا وطحنها الدائم. من الأفضل تجاهل المعاناة أو الأوهام، والمضي قدمًا. من الأفضل العمل بدلًا من رد الفعل. من الأفضل أن نكون راضين، غير خائفين، ومطمئنين. الفكر، مهما بدا عشوائيًا، له دائمًا أسباب كامنة.

يمكن وصف الوعي التأملي بالأفكار بأنه وضع المرء نفسه ذهنياً "فوق" تيارات أفكاره، بحيث يراقبها بنوع من الانفصال أثناء سيرها. في وضعية المتفرج المحايد هذه، تظهر الأفكار كمجرد أحداث ذهنية لا ينخرط فيها المرء كثيراً، كرفرفات موضوعية نسبياً من النشاط. يُطلق على هذا أحياناً اسم "الوعي الذاتي" (وهو وصف غير دقيق، في رأيي).

مع ذلك، يجب أن نميز بين الوعي المتزامن بالأفكار والوعي اللاحق بها. فالأول أصعب في تحقيقه، وإن كان يصبح أسهل كلما هدأت النفس. أما الوعي اللاحق بالأفكار، فهو في الغالب وعيٌ بالصدى الأخير للأفكار وذكرياتها، وليس وعياً بالأفكار نفسها. الوعي المتزامن قوي بما يكفي لتجاوز الأفكار في أوج ازدهارها، بينما يسمح لنا الوعي اللاحق بالانغماس فيها بشكل ضعيف لفترة وجيزة.

لاحظ أن التأمل نفسه يستدعي بعض الأفكار الأولية. فتعليمات التأمل هي أفكار، وكذلك الملاحظات والتأملات الفلسفية حول التأمل. هذه الأفكار مفيدة أحيانًا، بل

وضرورية أحيانًا أخرى للتأمل، ولكن يجب على المرء أن يكون قادرًا في النهاية على التوقف عن الانغماس فيها، وإلا فإنه يفوت الهدف الأساسي من التمرين. ويمكن للمرء بدلًا من ذلك توجيه مساره من خلال النوايا والإرادات الصامتة.

عندما أُعطي نفسي تعليمات أثناء التأمل، مثل "حاول عدّ أنفاسك" أو "عد إلى التركيز على التنفس" أو "حسنًا، الآن تخلَّ عن جميع التقنيات" - فأنا أتصرف كمرشد أو معلم لنفسي. هذا الدور ضروري في البداية لتنظيم عملية التأمل، ومحاولة الوصول إلى حالة ذهنية مُرضية بأقصر الطرق وأكثرها فعالية. كل جلسة تأمل تختلف عن الأخرى في هذا الصدد، لذا لا يمكنك استخدام خارطة طريق قياسية. مع ذلك، كلما زاد عدد مرات التأمل وطالت مدته، كلما وصلت إلى الحالة أسرع، وتمكنت من التخلي عن أي حديث داخلي إرادي.

التأمل في جوهره عملية تجريبية لاكتشاف الذات. لا يمكن لأحد أن يُرشده إلى الطريق الصحيح مسبقًا، بل عليه أن يتعلمه تدريجيًا بالممارسة. تعتمد المنهجية في الغالب على التجربة والخطأ، مع أن الرؤى الفلسفية قد تُساعد في توضيح السبل والوسائل، فضلًا عن الأهداف والغايات. لذا، ليس كل فكر سيئًا، بل قد يُرشدنا ويُحفزنا ويُلهمنا. لكن الإفراط في التفكير قد يُصبح عائقًا، لذا ينبغي التعامل معه بحذر والتخلي عنه في أسرع وقت.

26. توقف عن التفكير غير الضروري

لاحظ أن التأمل ينطوي على بعض "المفارقات". فأنت تريد إيقاف كل إرادة، لكن هذا في حد ذاته فعلٌ جسيمٌ من أفعال الإرادة! تريد أن تكون حاضرًا تمامًا كذات، منتبهًا لكل ما يجري، ومع ذلك لا تريد تغيير أي شيء: لا تريد التوقف عن التخيّل أو التفكير، بل فقط مراقبة ما يحدث، لكن هذا بالطبع "يغير كل شيء"! تريد تجاوز "أناك"، ذلك "الأنا" الثقيل الدائم الحضور، الذي هو مجرد وهم، واستقراء خاطئ للظواهر، تريد أن يختفي، ومع ذلك لا تكون أكثر "حضورًا" من اللحظة التي تنجح فيها!

قد تبدو هذه المعضلات، في مراحلها الأولى، مربكة بل ومُشلّة. فنحن نحاول، على ما يبدو، "حلّ معضلة". نقع في حيرة يصعب حلّها. وهذا أيضاً يُغذي الفكر. وهنا أيضاً، علينا أن نتعلّم كيف نقطع هذه المعضلة ونمضي قُدماً. يكمن السرّ في إدراك أن تعثّر الحوار بهذا الشكل لا يعني استحالة الفعل المُراد. إنها مشكلة في الحوار، لا في الفعل. واصل تأمّلك، وتخلّص من كلّ التأملات الفلسفية (اتركها لوقت آخر، عندما لا تكون في حالة تأمّل).

لا تُلقِ باللوم على الآخرين في المشاكل التي تواجهها في داخلك أو في حياتك. تجنّب إصدار الأحكام السلبية على الآخرين، فهي مجرد وسيلة لصرف الانتباه عن مشاكلك. لا تدع المشاعر السلبية تسيطر على وعيك - لا اشمئزاز، ولا استياء، ولا غضب، ولا كراهية. أوقفها فورًا (وهذا ممكن في أي مرحلة). هذه الأفكار والمشاعر عديمة الجدوى، وتُعيق السلام الداخلي.

وبالمثل، تجنب الانغماس في الأشياء التي تُسعدك. دع فكرة وجودها تمر دون طمع. فكّر: جسدي وعقلي ملكي، ينتميان إليّ بمعنى أنهما مرتبطان بي، وأنا مسؤول عنهما إلى حد ما، لكنهما ليسا أنا، ولا ينبغي أن أُعرّف نفسي بذاتي، بروحي. عندما أُعلّق نفسي بأحاسيس أو أفكار أو مشاعر إيجابية أو سلبية، فإنني أخلط بين نفسي وأشياء خارجية تمامًا عني.

عندما تتمكن من إيقاف التفكير النشط، يبدأ نوع من التفكير السلبي - يتألف من أصداء الأفكار، وهذيانها، وذريعة لمواصلة التفكير. يبدو الأمر كما لو أن عقلك

(التلقائي) يحاول إغراءك أو استفزازك للتفكير، لأنه يشعر بعدم الارتياح أو الضعف في ظل الصمت الداخلي. قد تستحوذ عليك إحدى هذه الأفكار العابرة في النهاية، كسمكة تصطاد دودة متدلية؛ ثم تجرك الفكرة في رحلة طويلة، حتى تدرك ما يحدث وتختار الانسحاب.

يمكن اعتبار هذا الميل الكامن للتفكير بمثابة "ضجيج خلفي"، بدونه يختفي العقل. فمحتويات العقل ليست سوى صور ثلاثية الأبعاد، وانعكاسات ضوئية وصوتية داخلية بلا جوهر يُذكر؛ وفي غيابها، لا وجود للعقل. عندما نسمح لأنفسنا بالانغماس في الأفكار، فإننا نُطلق العنان لهذا الميل العقلي. وبشكل أدق، إذا لم نُوقف "الطيار الآلي" للعقل، فإنه سيجرّنا بقوة إلى دوامة من الأفكار.

من هذا المنظور، يُمكن للمرء أن يتفهم ويتعاطف مع الأشخاص الذين تُسيطر عليهم أفكارهم، حتى وإن وصل بهم الأمر أحيانًا إلى ارتكاب جرائم تبدو "رغمًا عنهم". فإذا لم نُعوّد أنفسنا على مراقبة أفكارنا، فإنها ستُسيطر علينا بقوة، وقد تدفعنا إلى ارتكاب أفعال مؤسفة. يتطلب الأمر جهدًا لكبح جماح نزعات العقل الجامحة، وهو ليس بالأمر الهين، خاصةً إذا حاولنا فرضه بالقوة. بل إن السبيل الأمثل هو تهدئة العقل تدريجيًا وبلطف من خلال التأمل.

للسيطرة على الأفكار في نهاية المطاف، ينبغي للمرء أن يعتاد على عدم الإكثار من الكلام، أو الامتناع عنه تمامًا [97]. بدايةً، لا تتحدث مع نفسك أكثر من اللازم ؛ تجنب النقاشات الداخلية المستمرة، سواءً بصوت عالٍ أو في ذهنك. استخدم عقلك بكفاءة. صحيح أن الحديث مع النفس مهم ويصعب مقاومته، لكن الأهم والأصعب هو تجنب النقاشات غير الضرورية مع الآخرين، حول هذا وذاك وغيره.

في الحوار، تتفاعل عقولٌ كثيرة، تتبادل الأفكار، وتُغذي بعضها بعضًا بمادةٍ تُبقي الحديث مستمرًا. تُحفز شرارات الأفكار العابرة في عقلٍ ما شراراتٍ جديدة في عقلٍ آخر. قد لا يكون هناك رابطٌ بين أحاديث الأشخاص المعنيين. غالبًا ما يتحدث الناس إلى بعضهم البعض، لا أن يتحدثوا مع بعضهم. يبدو أنهم يريدون

97 وبالمعنى الدقيق للكلمة، يشمل ذلك التحدث كتابةً (وهو بالطبع ما أفعله الآن)!

فقط تفريغ طاقةٍ مكبوتةٍ في داخلهم من خلال الكلام [98]. يبحثون عن المزيد ليضيفوه، ليتأكدوا من استنفاد مخزونهم من الأفكار.

ومن الاحتياطات الحكيمة الأخرى تقليل التعرض للمؤثرات الخارجية كالأخبار، سواء في الصحف أو التلفزيون أو الإنترنت. يبدو أن معظم الصحفيين مصممون على إثارة أكبر قدر من القلق والغضب فينا، إذ يغرقوننا بسيل لا ينقطع من الأخبار السيئة والمثيرة للغضب. ولعل من الأفضل تجاهل كل ذلك، والتركيز على الأمور الروحية.

قد تكون عقولنا "مرنة" بدرجات متفاوتة، أي قادرة على العودة إلى السكينة الطبيعية بسرعة أو ببطء. فعندما يجلس المرء للتأمل، يبقى في ذهنه صدى من الأصوات والصور، ويستغرق هذا الصدى أوقاتًا متفاوتة حتى يزول. وقد تكون المشاعر شديدة الثبات. ولعل بعض الناس يستعيدون السكينة الداخلية أسرع من غيرهم (وكذلك قد يستعيدها الشخص نفسه أحيانًا أسرع من غيرها).

كما هو الحال في المجال الجسدي، حيث يستعيد جلد الشاب نعومته بسرعة عند قرصه، بينما يستغرق جلد المسن وقتًا أطول، كذلك في المجال النفسي، قد تختلف مرونة الأفراد العقلية. ولا يقتصر هذا على المشاهد والأصوات فحسب، بل يشمل أيضًا المشاعر؛ فعلى سبيل المثال، إذا شعر المرء بغضب شديد، فقد يهدأ بسرعة أو بصعوبة. ويمكن تعميم هذه الفكرة على جميع الأفكار؛ فعلى سبيل المثال، إذا انتاب المرء قلق ما، فمن الممكن التوقف عن التفكير فيه بطرق مختلفة.

إذا أردنا تحقيق حالة التأمل المتمثلة في التواجد "في الحاضر"، فمن الواضح أنه يجب علينا تدريب أنفسنا على امتلاك عقول أكثر مرونة - عقول قادرة على إيقاف التفكير حسب الرغبة.

أسهل طريقة للوصول إلى حالة السكون الذهني هي الامتناع عن التفكير منذ لحظة استيقاظك صباحًا (أو في منتصف الليل) للتأمل. لا تُشغل نفسك بالأفكار قبل الجلوس للتأمل، وبذلك ستُخفف عن نفسك الكثير من الجهد عند بدء التأمل.

---

98 في بعض الحالات، تبدأ هذه العملية وتستمر بدافع الحاجة الظاهرة إلى الاهتمام؛ كما لو أن الناس بحاجة إلى الاعتراف بوجودهم من خلال الاستماع إليهم والتحدث معهم. وبالطبع، تُعدّ المحادثة أيضاً وسيلةً للتواصل الاجتماعي.

من الحكمة أيضًا أن تتواصل مع رغبتك الداخلية في التنوير وحبك لممارسة التأمل، لتكون متحفزًا جيدًا ومركزًا بصدق أثناء استعدادك للجلوس.
عندما تجلس، وجّه انتباهك فورًا (كما لو كنت تتخيل) إلى المكان الذي تتدفق منه الأفكار. توجّه إلى جذور تكوين الأفكار في عقلك، وامنعها من الظهور أصلًا (حتى لا تحتاج إلى كبتها بعد ذلك). هذه تقنية فعّالة وسهلة بشكلٍ مدهش، وهي اختصارٌ لحضور ذهني ثابت في اللحظة الراهنة. اجلس فقط... واجلس... واجلس، دون أن تسعى إلى شيء.

27. التعامل مع عوامل التشتيت

في اليهودية، يرتبط مفهوم "النجاسة" بالوثنية، وتلطخ الأيدي بالدماء، والجنس غير اللائق، وغيرها من المخالفات المحددة؛ وهناك درجات من الطهارة والنجاسة. أما في البوذية، فمفهوم "النجاسة" أكثر جذرية من ذلك بكثير، إذ يشير إلى (تقريبًا) كل فكر، لأن الفكر يُعتبر مُثيرًا للعقل ومُشوِّشًا على صفائه الفطري.

بحسب اليهودية، فإن الأفكار والأفعال غير الطاهرة تُسبب في نهاية المطاف معاناةً، كالشعور بالخزي والذنب والندم والعار والقبح والنجاسة والغموض والتشويش والصراع والألم، وما إلى ذلك. فعلى سبيل المثال، إذا رأى المرء حلمًا جنسيًا غريبًا، فإنه يشعر بالتدنيس عند استيقاظه؛ وإذا مارس انحرافًا مماثلًا في الواقع، فإنه يتألم أشد الألم. أما البوذية فتذهب أبعد من ذلك، إذ تُعلّم أن جميع الأفكار والأفعال العادية مُلوِّثة، لأنها (أو بقدر ما) "تُحمّلنا بالكارما" وتُعمي أبصارنا عن صفاء الحقيقة المطلقة.

في إحدى "الكوان" من كتاب "البوابة التي لا بوابة لها" [99]، يتجادل راهبان من طائفة الزن حول ما إذا كان العلم المرفرف يتحرك أم أن الريح هي التي تحركه؛ فيتدخل معلمهما (البطريرك السادس) قائلاً إنه لا هذا ولا ذاك، بل عقولهما هي التي تتحرك. عندما قرأت هذه القصة لأول مرة منذ سنوات، اعتبرتها تأييداً لمدرسة العقل فقط في الفلسفة البوذية؛ لكنني اليوم أفهمها - بشكل أفضل على ما يبدو - كتعليم عملي.

تدور الأحداث من حول المتأمل (أي في محيطه الذهني والمادي على حد سواء). وميلنا الشائع هو (بتعبير مجازي) الانقضاض على كل إغراء عابر تقريبًا. لكن على المتأمل أن يمارس ضبط النفس، فكل انقضاض من هذا القبيل يحول بينه وبين سكون الذهن الحقيقي. يجب ألا يكون عبدًا للأحداث، بل أن يبقى

---

[99] مجموعة من تأليف الراهب مومون. انظر: إلهامات الزن . تحرير ميريام ليفرينغ. لندن: دنكان بيرد، 2004. (ص 114).

هادئًا. يتطلب الحفاظ على سكون الذهن التزامًا راسخًا بالإرادة على السكون. ويتحقق ذلك بسهولة أكبر من خلال تركيز الانتباه على مستوى أعمق.
إذا ركزنا أذهاننا (أي انتباهنا، بتعبير أدق) على سطح الأشياء، فإنها تميل إلى التشبث بالمشتتات الخارجية أو الأفكار العابرة. فننغمس في التفكير بطريقة خاطئة. يعلمنا هذا الحكم أن هذا "التعلق" الذهني لا يعني فقط أن العقل يلتصق سلبًا بالظواهر العابرة، بل يعني أنه يتحرك بنشاط ويستحوذ عليها أو حتى يبحث عنها. إنه ليس شيئًا ثابتًا، بل ديناميكي. نادرًا ما يبقى الانتباه ساكنًا لفترة طويلة، بل ينتقل باستمرار من موضوع إلى آخر.
لذا، لا يقتصر مفهوم التعلق هنا على مجرد تركيز الانتباه على شيء لا صلة له بالتأمل، بل يشمل أيضاً نقل هذا التركيز من شيء عشوائي إلى آخر. وتتكرر هذه الحركة باستمرار، فلا يستقر الذهن أبداً على موضوع تأمل ثابت. ولتجنب هذا التفاعل العصبي المفرط، يجب تجنب حركات الانتباه القهرية أو الوسواسية، وتنمية نظرة أكثر هدوءاً وتأملاً في الذات.
أحد معلمي الزن [100]منذ زمن بعيد بشدة لتململي أثناء التأمل، صارخًا في وجهي: "لا تتحرك!". ينبغي فهم هذه النصيحة ليس فقط على المستوى الجسدي، بل أيضًا على المستوى العقلي، بل وحتى الروحي. فالحركات الجسدية تنبع من الحركات العقلية، التي بدورها ما كانت لتكون ذات معنى لولا حركات الروح، أي عدم استقرار تركيزها. فإذا استقرت الروح، هدأ العقل وتبعه الجسد.
إذا داهمتك اضطرابات داخلية أو خارجية – سواء ظهرت على هيئة مناظر أو أصوات أو مشاعر أو بأي شكل من الأشكال – فاعتبر نفسك شفافًا لها. إنها تمر من خلالك، عاجزة عن التأثير عليك بأي شكل من الأشكال. إنها مجرد اضطراب في المشهد. إنها جميعًا مظاهر لعالم موازٍ ومنفصل عن العالم الروحي الذي تنعم فيه بالأمان. يمكنك ملاحظته، لكنه لا يستطيع أن يحركك.
من المفيد في التأمل النظر إلى الأشياء والأحداث المحيطة المشتتة على أنها تحدث في نطاق "سامسارا". سامسارا قوة جبارة وشاملة، تجذب انتباهنا، وتُثقل كاهلنا، وتبعدنا عن سلام وحرية الانغماس التأملي.

---

100 الراهب الياباني الملقب بروشي، الذي كان يمتلك مركزًا للزن في جبل الزيتون بالقدس لعدة سنوات. حدث هذا في عام 1979.

إنها أشبه بمستنقع، مليء بالرمال المتحركة في كل زاوية. تجذبنا ملذاتنا ونجاحاتنا إلى هذا العالم، فتجعلنا نحبه ونرغب في البقاء فيه لفترة أطول. كما تربطنا آلامنا وإخفاقاتنا به أيضاً، بتأثيرها النفسي السلبي، وبدفعنا إلى الانخراط بشكل محموم في محاولة إيجاد طرق للهروب منها [101].

لكنّ السامسارا تتحوّل إلى نقيضها، النيرفانا، في اللحظة التي ينظر فيها المرء إلى كلّ ما هو إيجابي وسلبي من أحداث وتجارب على أنها فرص للتقدّم الروحي. فهي توفّر المادة اللازمة للتحدّي والعمل على الذات. وبفضل جهودنا لتجاوز تأثيرها من خلال التأمّل وغيره من الأعمال، نستطيع بلوغ السعادة الحقيقية والسلام الدائم.

إنّ السامسارا ليست بالضرورة مشكلة "خارجية". فليست تقلبات مزاجك، أو آلام ساقيك، أو الأشخاص المسيئين من حولك هي ما يشكّل السامسارا. بل هو شيءٌ في داخلك - نظرتك الشخصية إلى هذه الأمور والأحداث هي التي تُحدث الفرق. فإذا أزعجتك هذه الأمور وأخرجتك عن مسارك، فأنت عرضةٌ للسامسارا. أما إذا بقيتَ هادئًا داخليًا وثابتًا على طريقك، فأنت في الواقع متحررٌ منها.

عندما يقول أساتذة الزن إن الإدراك "ليس سنسارا ولا نيرفانا"، فإنهم يعنون أنه ليس من الضروري الانتقال حرفيًا من عالم المادة والعقل إلى بُعد آخر. يمكن تبديد وهم وجود بيئة ذهنية وجسدية معينة غير سارة ومقيدة، بل وأسرع، بمجرد تغيير الموقف تجاهها. ففي اللحظة التي ينفصل فيها المرء عن تأثيراتها، يكون قد تحرر. قد يكون المرء في خضمها، لكنها لن تؤثر فيه بنفس القدر.

أينما كنت وكيفما كنت - مع أناس طيبين أو سيئين، في سجن أو في مكان فاخر، في صحة أو مرض - إذا كنتَ في جوهرك فوق كل ذلك، إذا حافظتَ على تركيزك ووعيك، فأنتَ بالفعل في "المكان". هذا يكفي: لا حاجة للمزيد. الإدراك ليس مكانًا، كجنة مثلاً - بل هو حرية داخلية (روحية).

---

101 الضجيج الذي تسمعه، والشوق إلى الصمت أو إلى أصوات أجمل. القبح الذي تراه، والشوق إلى الجمال. الشر المحيط بك، والشوق إلى الخير. الصراعات، والشوق إلى السلام. المشاكل، والشوق إلى الحلول. الهموم، والشوق إلى أن يكون كل شيء على ما يرام. الإخفاقات، والشوق إلى النجاح. الألم الذي تشعر به، والشوق إلى التخلص منه أو إلى المتعة بدلاً منه. كل هذه جوانب من دورة الحياة (سامسارا).

تؤكد العديد من أقوال وقصص الزن على هذا المفهوم. مثل الأقوال: "اقطع الحطب، واحمل الماء" أو "إذا عطشت فاشرب، وإذا جعت فكل". أو قصة معلم الزن الذي خيب أمل أحد تلاميذه عندما صرخ من الألم، إذ خلط بين الاتزان وعدم الإحساس.

من الجدير بالذكر في هذا السياق أن العديد من العبارات التي تبدو متناقضة في البوذية (مثل "لا سامسارا ولا نيرفانا") لا يُقصد بها أن تكون عبارات منطقية للواقع، بل توصيات نفسية.

ظاهرياً، تبدو هذه التصريحات وكأنها تستند إلى نوع من "المنطق الرباعي"، متجاهلةً قوانين الفكر بشكلٍ صارخ. فهي تبدو وكأنها تؤكد إمكانية التناقض (أي القول بأن "كلاً من X وNo-X" يمكن أن يكون صحيحاً) أو تنفي ضرورة الشمولية (أي القول بأن "لا X ولا No-X" بالضرورة يكون خاطئاً).

لا يمكن التوفيق بين هذه التصريحات المتناقضة والمنطق السليم؛ فهي في الواقع غير قابلة للتصور، ولا يمكن إدخالها في الخطاب إلا بفصل الكلمات المستخدمة عن معانيها . وعادةً ما تُطرح هذه التصريحات غير المتماسكة من قِبل أو لأشخاص يجهلون المنطق، كمحاولات خادعة للتفوق الخطابي [102].

لكن إذا دققنا النظر في بعض العبارات الغامضة، التي تبدو وكأنها تحمل في طياتها حكمة وصوابًا، ندرك أن تناقضها الظاهري ليس إلا نتيجةً لعدم دقة التعبير. فهي لا تشير إلى الحقائق، بل إلى منهجنا في التعامل معها. ولا تعني أن الأشياء المصنفة "س" و"ليس س" يمكن أن تتعايش أو أن تغيب معًا، بل تشير إلى أن نوايانا تجاه هذه الأشياء يمكن تبنيها أو رفضها.

لذا، من المنطقي تمامًا التوصية بأنه في التأمل، لا ينبغي لنا أن نسمح لأنفسنا بالانغماس في أحكام قاطعة مثل "هذا هو س" أو "هذا ليس س"، بل ينبغي لنا أن نبقي عقولنا منفتحة. هذا لا يعني الادعاء بأن شيئًا ما قد يكون "س وليس س"

---

102 بمعنى آخر: إذا قلتُ "س" وقلتَ "ليس س"، يأتي ثالثٌ ويقول "كلاهما س وليس س"، ثم يُفاجئه رابعٌ بقوله "لا س ولا ليس س". ولكن إذا استمرينا على هذا المنوال، فلن ينتهي الأمر؛ فقد يقول مُجادلٌ آخر "كلاهما [كلاهما] و[لا هذا ولا ذاك]"، وهكذا إلى ما لا نهاية . وبما أن المعضلة الرباعية تُنكر قوانين الهوية، وعدم التناقض، والوسط المرفوع، فإن كل شيءٍ جائز، ولا يُمكن لأحدٍ أن يربح أي جدال. إذا كان من المستحيل التمييز بين الواقع والخيال، فكيف يُمكن لأنصار المعضلة الرباعية أن يُستثنوا من هذه القاعدة (التي وضعوها) ويدّعوا أن منطقهم المُتناقض ينطبق على الواقع؟ إن مثل هذا الكلام لا معنى له. وحده افتراض أن قوانين الفكر قابلة للتطبيق عالميًا هو ما يبدو منطقيًا.

أو "لا س ولا ليس س"، بل مجرد نصيحة بالتريث في إصدار الأحكام على المسألة، أي اعتبارها غير ذات صلة (في الظروف الراهنة على الأقل). إنها ببساطة دعوة إلى إراحة العقلانية قليلًا والاكتفاء بملاحظة الأشياء كما هي، دون أي تدخلات فكرية.

في حالة الزن تحديدًا، يبدو قول "لا سنسارا ولا نيرفانا" متناقضًا ظاهريًا، نظرًا لأن النيرفانا في الأصل هو المصطلح المُطلق على نفي السنسارا؛ ولكن في هذا السياق، المقصود هو ألا نسعى وراء النيرفانا أكثر من سعينا وراء السنسارا، لأن هذا السعي يُعد عائقًا سواءً كان تعلقنا بالنيرفانا أو بالسنسارا. هذا لا ينفي قيمة النيرفانا، بل يُذكّرنا فقط بأن السعي وراءها يُبقينا أسرى السنسارا، لأن السنسارا هي عالم الوجود المُتعلّق بغض النظر عمّا نتعلّق به.

28. الجلوس والنسيان

في التأمل، يظهر التفكير كناتجٍ للاوعي، إذ يتطلب الأمر جهدًا إضافيًا من الوعي لإدراك أفكار المرء كما لو كان مراقبًا - كأحداثٍ متأصلة في مجال العقل، تأتي وتذهب دون مشاركتنا الكاملة. أثناء التأمل، أنظر خلفي فأرى سلسلة طويلة من الأفكار المتناثرة وحركات الجسد، والتي تبدو جميعها، عند التأمل، مضيعة للوقت والطاقة بلا جدوى، مجرد قلق واضطراب.

التأمل أداة بالغة الأهمية في التطور الروحي. ويتمثل التأمل في جعل الروح تتوقف بوعي عن التفاعل مع ضجيج الجسد والعقل المعتاد، حتى تتجلى حقيقة الأشياء (مهما كانت)، داخلنا وخارجنا. ويهدف التأمل، في المقام الأول، إلى تنمية مناعة ضد المشتتات الخارجية والداخلية.

إذن، التأمل ليس حديثاً داخلياً أو تلاعباً، فهذا من شأنه أن يزيد المشكلة تعقيداً. إنه ليس تصنّعاً، بل هو الطبيعة. ليس وسيلةً لإنتاج صور ذهنية أو أصوات غريبة لأغراض الترفيه أو الإثارة الدينية. بل على العكس، نسعى من خلاله إلى السكون الداخلي والهدوء. حتى محاولة استعادة تجارب التأمل السابقة، مهما بدت مثيرة للاهتمام، تأتي بنتائج عكسية.

إنها في جوهرها، كما يصفها أحد تلاميذ الزن، "الجلوس بهدوء، وعدم فعل أي شيء".

إحدى طرق التأمل البسيطة والمباشرة تُعرف باسم "الجلوس والنسيان". اسمها يصفها بدقة، فمن خلالها نهدئ ونريح الجسد والعقل. الأحاسيس والأفكار أشبه بالغبار المثار، دعه يستقر وتجنب إثارة المزيد منه. تذكر أنك لا تستطيع تهدئة الغبار بالقوة، فهذا لن يؤدي إلا إلى إثارة المزيد. إذن، الإرادة المطلوبة هنا هي إرادة عدم الفعل وضبط النفس (ضد كل نشاط بدني أو ذهني).

تتكون أفكارنا من الأحاسيس (عبر جميع الحواس)، والإدراكات العقلية (المكافئات العقلية للإدراكات الحسية)، والذكريات، والتخيلات البصرية والسمعية، والتوقعات والتنبؤات، والخطاب النظري، بما في ذلك الخطاب حول

التأمل الحالي، وهو ما يعني: التجريدات، والتصورات، وصياغة الافتراضات، وتطوير الحجج والحجج المضادة، وترتيب المعرفة.
باستثناء المراحل الأولية للإحساس والإدراك في الزمن الحاضر - أي إدراك اللحظة الراهنة - تعتمد جميع مراحل التفكير اللاحقة على الذاكرة. لذلك، إذا أردنا تعزيز تواصلنا الإدراكي مع اللحظة الراهنة، وهو الهدف الأول من التأمل، فعلينا أن نتعلم تنحية الذاكرة جانبًا لفترة، أي أن ننسى كل شيء.
انسَ المكان والزمان اللذين أنت فيهما في هذا العالم. كيف تبدو الشقة التي تجلس فيها، وما هو عنوانها، وفي أي مدينة أو بلد، وعلى أي كوكب؛ ما هو وقت اليوم، وأي يوم من أيام الأسبوع، وأي شهر وسنة. كل ذلك مجرد ذكريات. إذا ركزت كل انتباهك على اللحظة الحاضرة أمامك مباشرة، فستتمكن من تجاهل كل الأماكن والأزمنة الأخرى.
انسَ حتى هويتك . من أنت، اسمك، شكلك، علاقاتك العائلية وأصدقاؤك، أحداث ماضيك، وضعك الحالي، همومك المالية وخططك المستقبلية – كل هذه التفاصيل تتطلب ذاكرة، لذا يجب نسيانها أثناء جلسة التأمل. التذكر هو السماح للدماغ بإضافة صور ذهنية ونوايا لا ترتبط مباشرةً بالتجربة الحالية.
يمكن النظر إلى الذاكرة على أنها "كارما" مخزنة: فهي تعكس وتردد تجارب سابقة، موسعةً المجال الحسي (المادي) إلى العقل. وبالمثل، يمكن اعتبار تخيلاتنا وأفكارنا النظرية، كونها مبنية على ذكريات أعيدت معالجتها بطرق مختلفة، بمثابة حزم من "الكارما" - تحمل تجارب الماضي وتخلدها بما يتجاوز وجودها الطبيعي. كلمة "كارما" مناسبة هنا، لأن تخزين هذه التجارب له عواقب في نهاية المطاف على حياتنا الداخلية والخارجية.
تُعدّ الذكريات جزءًا لا يتجزأ من التجربة الحاضرة عند حدوثها، ولكن في هذا السياق، ينبغي النظر إليها كعناصر دخيلة تُشتّت انتباهنا عن التجارب المباشرة. في البداية، لا مفرّ من الذكريات، ويجب التعامل معها كتجارب خالصة؛ ولكن تدريجيًا، ينبغي التخلص منها بالتركيز المستمر على اللحظة الراهنة.
لا يهدف التأمل أثناء النسيان إلى محو جميع الذكريات أو تدميرها نهائيًا، بل هو وسيلة للتحكم في وصول المعلومات إلى الوعي. فبدلًا من وصولها بشكل عشوائي وغير واعٍ، مما يشتت الذهن ويربكه، نطور أسلوبًا أكثر اتزانًا وملاءمة. إنه تمرين يقوي الذاكرة بدلًا من إتلافها. ننسى ونتوقف عن التفكير

أثناء التأمل، ولكن عندما نحتاج إلى الذاكرة، تزداد قدراتنا على التذكر والتفكير بوضوح.

بالطبع، من المستحيل أن ينسى المرء شيئًا ما، فبمجرد أن يفكر فيه لينسى، يستحضره إلى ذهنه. لذا، يُقصد بكلمة "النسيان" هنا المعنى اللاحق، لا الفعل الذي يُفعل. ويُطلق على النسيان بالجلوس أيضًا "مجرد الجلوس".

أثناء جلوسي للتأمل، لاحظتُ في البداية أن انتباهي يتشتت بعيدًا عن موضوع تأملي الذي اخترته للحظة الراهنة. كان ذهني مشتتًا، عاجزًا عن التمسك بموضوعه المقصود لأكثر من لحظة أو اثنتين؛ كان تحكمي في ذهني ضعيفًا. إن تذكر أمور لا صلة لها بالموضوع هو بمثابة نسيان أنني من المفترض أن أتأمل؛ إنه نسيان للحظة الراهنة، لصالح ما ليس حاضرًا الآن!

يكمن الحل في التركيز والانتباه المستمرين. تنمية الوعي وزيادة التركيز. التمعن تدريجيًا في موضوع مُختار، والعودة إليه مرارًا وتكرارًا كلما شرد الذهن. تجميع الذهن، والسعي نحو ذهنٍ مُركّز، نحو وحدة الذهن. في النهاية، يصل المرء إلى درجة من التأمل تُوصف بأنها حالة من اللاوعي، لأن التشويش الذهني قد زال. في النهاية، قد أنسى نفسي، أنسى أنني جالسٌ أتأمل، وأُجرّب الموضوع فحسب.

اجلس براحة، وتحقق من وضعيتك باستمرار، وافتح عينيك دون التحديق (وأغلقهما أحيانًا إذا لزم الأمر)، وراقب تنفسك وهو يدخل بشكل طبيعي، وخاصة من فتحتي الأنف (عدّ أنفاسك لفترة، فقط إذا لم تستطع متابعة تنفسك دون ذلك)، واستمر في التركيز على تنفسك مهما حدث (دون مناقشة سبب تشتت انتباهك)، وراقب الأفكار وهي تمر في ذهنك دون أن تنشغل بأي منها، ودعها تهدأ (إذا لزم الأمر، استخدم ترديد المانترا لفترة لمساعدتها على ذلك)، وراقبها وهي تختفي تدريجيًا، واختبر السكينة الداخلية الناتجة، والهدوء والنور، ولا تجهد نفسك أو تفقدها...

إذا صادفت تجربة تأملية مميزة، كصفاء ذهني استثنائي، أو سلام داخلي عميق، أو بهجة غامرة، فلا تفقد رباطة جأشك، بل حافظ عليها ثابتة، فلا تحاول إطالة أمدها أو تكثيفها، ولا تحاول الهروب منها أو إضعافها. ومن المفارقات أن هناك نزعتين متناقضتين شائعتين في مثل هذه الظروف: نزعة للتمسك بما يبدو جميلاً

(التعلق)، من جهة، ونزعة للابتعاد عما يبدو غريباً (الخوف من التنوير)، من جهة أخرى.

29. الوعي بالتنفس

في التأمل، نوجه انتباهنا إلى وسائل مختلفة، لا إلى أهداف محددة. نركز على وضعيتنا، وتنفسنا، وأفكارنا، وغيرها من التجارب الحالية، بدلاً من التركيز على التنوير أو التحرر أو ما شابه ذلك. وهذا أمر منطقي، لأن أي تحويل للانتباه نحو غاية ما سيؤدي حتماً إلى تقليل تركيزنا على الأحداث الحالية أو إبعاده عنها تماماً. وبمجرد أن تحفزنا الأهداف على بدء التأمل، تصبح غير ذات صلة، بل وقد تُسبب تشتيتاً. وبمجرد الانخراط في التأمل، ينبغي أن يكون التركيز منصباً بالكامل على الوسائل. أما الأهداف، فستتحقق عندما يحين وقتها.

التأمل ليس سعياً وراء "تأثيرات خاصة" (تجارب مثيرة للاهتمام غير عادية)، بل هو بحث عن أقصر الطرق وأكثرها مباشرة للوصول إلى رؤى جوهرية. تُوصف وسائل التأمل بأنها تقنيات، للتأكيد على ضرورة استخدامها عند الحاجة، والتخلي عنها فور انتهاء فائدتها، أو استبدالها بأداة أخرى أكثر فعالية. لا ينبغي لنا التعلق بها، فهي أدوات مؤقتة لا يُبرر استخدامها إلا بمدى فعاليتها في الوقت الراهن.

يُعدّ الوعي بالتنفس أسلوبًا قيّمًا للتأمل. ولأن التنفس حركة طبيعية دورية، فهو يجذب الانتباه (كما هو الحال مع كل تغيير) ويميل إلى النسيان (كما هو الحال مع كل شيء ثابت). هاتان السمتان تجعلانه قيّمًا، إذ لا نريد فقط أن يجذب انتباهنا (بالحركة)، بل نريد أيضًا أن يُطلب منا بذل جهد (للحفاظ على الوعي وتركيزه).

من الأفضل أن تُركّز انتباهك بالكامل على تنفسك بهدوء لفترة طويلة؛ فيصبح ذهنك أكثر هدوءًا وصفاءً. تابع تنفسك بصبر ودون أي تشتيت. عمليًا، قد لا يكون الأمر سهلًا في البداية كما يبدو. غالبًا ما تظهر صعوبات، ولذا تُقترح حلول متنوعة لها.

بجعل التنفس محور تأملك، تعزم على استئناف مراقبة تنفسك مرارًا وتكرارًا، كلما شتت انتباهك إحساس ما أو فكرة عابرة. لا داعي للوم نفسك أو الجدال حول أسباب هذه الاستطرادات. قد تكون متكررة ومطولة في البداية، لكنها مع مرور

الوقت تصبح أقل تكرارًا وأقصر مدة. تجاهلها فقط واستمر، وستجني ثمار التأمل في النهاية.

في المراحل الأولى، يصعب جدًا إدراك التنفس الطبيعي. فبمجرد توجيه الانتباه إليه، يبدو أن الإرادة تتدخل. قد يعود ذلك إلى ميل الإرادة للارتباط بالوعي، بحيث أن ما يسعى إليه الوعي تستحوذ عليه الإرادة إلى حد ما. يختلط مفهوم إدراك التنفس بمفهوم التحكم فيه؛ أي يُخلط بين "الوعي بالتنفس" و"تمرين التنفس".

أو بدلاً من ذلك، فإنّ التحوّل المفاجئ للانتباه نحو التنفس يُشتّت التنفس. أي أن التنفس ينقطع مؤقتاً بفعل جهد الانتباه، فتتدخل الإرادة لاستعادة التنفس بشكل مصطنع، إلى أن تعود الوظيفة الطبيعية تدريجياً. باختصار، العلاقة بين الوعي والإرادة دقيقة للغاية، وهناك خط رفيع، يسهل تجاوزه، بين التنفس الطبيعي والتنفس القسري. لذا، يجب التعامل مع الأمر برفق وحذر.

على أي حال، استمر في الانتباه إلى تنفسك، حتى لو كان غير طبيعي ويبدو أنك عاجز عن جعله طبيعيًا. قل لنفسك إن هدف تأملك ليس بالضرورة أن يكون تنفسك الطبيعي، بل يمكن أن يكون تنفسك غير الطبيعي. من المرجح أن يؤدي هذا التجاهل في النهاية إلى تهدئة الصراع الكامن، إذا واظبت على ذلك لفترة كافية.

في كثير من الأحيان، يكون الشهيق والزفير غير محسوسين، فنميل إلى إجبار أنفسنا على التنفس قليلاً، أو حتى تخيله، لنتمكن من إدراكه. تجنب هذه الإغراءات، وتأمل بدلاً من ذلك في غياب التنفس الظاهر [103]. أو يمكنك أن تشعر (أو حتى تنظر) إلى حركات بطنك صعوداً وهبوطاً كمؤشر على دخول أو خروج النفس.

يُعدّ مدخنو السجائر في وضع غير مواتٍ للغاية في هذه التقنية التأملية، وكذلك الأشخاص الذين يعانون من انسداد الأنف بسبب نزلات البرد أو الإنفلونزا. ففي مثل هذه الحالات، يكون التنفس ثقيلاً وعالياً ومتقطعاً، ويصعب جداً تجاوز التنفس الإرادي والوصول إلى التنفس الطبيعي. في هذه الظروف، يقوم

---

103 التنفس غير الملحوظ ليس بالضرورة أمراً سيئاً - فقد يشير إلى أن تنفسك ناعم جداً، وسلس، ومنتظم، وما إلى ذلك. في بعض الأحيان، بالطبع، يكون التنفس غير ملحوظ لأن انتباهك منشغل بالأفكار.

الأشخاص الذين لديهم بعض التدريب في اليوغا بتنظيف أنوفهم باستخدام وعاء نيتي ، ثم يمارسون تمارين التنفس المناسبة (براناياما) .
قد يلجأ البعض، ريثما يشفى عجزهم، إلى التخلي عن تمارين التنفس الواعي واللجوء إلى تقنيات تأمل أخرى (مثل ترديد المانترا). مع ذلك، لا تتخلَّ عن تمارين التنفس الواعي مبكرًا، لأنها غالبًا ما تنجح في فتح انسداد الأنف. أو، إذا تخليت عن تمارين التنفس الواعي، فعُد إليها بعد فترة، فقد تجدها أسهل.
أشعر وكأن هناك تيارين تنفسيين يحدثان في آن واحد: تحت التيار الخشن والصاخب، يوجد تيار أدق وأقل وضوحًا، وهو الذي يمنحنا الهواء حقًا. عند التأمل في التنفس، حاول أن تكتشف التيار الهوائي الخفي، ويفضل أن تتأمل فيه. في النهاية، سيختفي التنفس الخشن والصاخب.
قد يتأثر التنفس أيضًا بتدخل الأنا. إذا كنتَ تعتقد أن الشهيق والزفير نشاطٌ تقوم به أنت، كأنك تسحب الهواء وتدفعه للخارج، فأنتَ تُفرط في التدخل. بدلًا من ذلك، فكّر أن الهواء يدخل من محيطك ويخرج إليه، وأنتَ جالسٌ هناك تُراقب ما يحدث. والأفضل من ذلك: انسَ نفسك.
بمجرد أن تجلس بشكل مريح، خذ نفسين عميقين. امنح عقلك بضع دقائق ليسترخي بشكل طبيعي، قبل البدء في التركيز على التنفس بجدية. ثم حاول ببطء أن "تتوحد" مع عملية التنفس.
بين الحين والآخر، أثناء أي جلسة تأمل، راجع وضعية جسمك، لأنها تؤثر على أنماط التنفس. إذا كانت وضعيتك خاطئة، تجنب الحركات المفاجئة لتصحيحها، بل تحرك بحذر شديد حتى لا تؤثر على إيقاع التنفس. لتجنب تصحيح الوضعية بشكل متكرر، من الأفضل أن تحافظ على وضعية جيدة بشكل استباقي. كذلك، تأكد باستمرار من صفاء ذهنك. إذا كنت غارقًا في الأفكار، فمن الواضح أن تركيزك على التنفس سيقل.
إذا كانت أفكار المرء صاخبة وملحة، كما يحدث غالبًا، فمن الأفضل استخدام تقنية عدّ الأنفاس لفترة قبل اللجوء إلى مراقبة التنفس الصامتة. هناك العديد من الطرق؛ إحداها التي أستخدمها هي: التنفس بشكل طبيعي، ثم التفكير بـ "واحد"، ثم التنفس بشكل طبيعي، ثم قول "اثنان"، وهكذا حتى "عشرة"، ثم التفكير بـ "المجموعة الأولى". أكرر هذا حتى المجموعة الخامسة من عشرة أنفاس (أي

خمسين نفسًا)؛ ثم أبدأ من جديد لجولة أخرى من خمسين نفسًا. بعد بضع جولات، أتوقف عادةً عن العدّ وأركز على التنفس دون كلام.

لاحظ أنه لا يتم العد خلال كل دورة تنفس. أقوم بالعد في نهاية كل دورة شهيق وزفير، بدلاً من بدايتها (كما يفضل البعض). قد يبدو الأمر نفسه، لكنني أجد أن ذكر الرقم أولاً يُشجع على تدخل الإرادة أكثر. مع ذلك، هذه ليست تفصيلة مهمة (يقترح بعض المعلمين استخدام الطريقتين).

الأهم هو التحلي بالصبر والمراقبة الدقيقة للتنفس. فإذا نفد صبرك، سيتسارع تنفسك بشكل مصطنع. وإذا لم يعجبك إيقاعه، سيفقد إيقاعه.

إذا انصبّ تركيزك على العدّ، فإن إرادتك تميل إلى التدخل في دورة التنفس، لجعلها منتظمة وضمن تسلسل عدّ آلي. يصبح التنفس قسريًا وسريعًا، وتفقد وعيك به تدريجيًا، مركزًا بشكل روتيني على الأرقام بدلًا من ذلك. تحاول الإسراع في مهمة عدّ عشرة أنفاس ثم خمسين، لإنهاء المهمة والانتقال إلى المرحلة التالية. هذه ليست الطريقة الصحيحة. ما الداعي للعجلة؟ بل دع التنفس يستمر بوتيرته الطبيعية.

استشعر الهواء وهو يدخل ويخرج من جسمك - عبر أنفك وفمك وحلقك ورئتيك وبطنك. استشعر كل تفاصيل التلامس الجسدي بين الهواء المتدفق وهذه القنوات. استشعر العوائق (مثل انسداد الأنف)؛ استشعر فروق درجات الحرارة. هناك أيضًا أحاسيس وتخيلات سياقية، بما في ذلك الروائح التي تشمّها [104]، والأصوات التي تسمعها فعليًا أو تُرددها في ذهنك، وتصوّرات التنفس أثناء حركته، وتأثيرات بصرية داخل جفونك أو في ذهنك إذا كانت عيناك مغمضتين، وقياس "الساعة الداخلية" لمعدل التنفس، والإحساس بحركات البطن صعودًا وهبوطًا. انتبه أيضًا لأفكارك المتعلقة بالتنفس.

لاحظ أن الأحاسيس المفاجئة، والمشاعر، وحركات الجسم، والأفكار، كلها تؤثر على معدل التنفس ونمطه (وتتأثر به أيضاً). على سبيل المثال، تميل الأفكار المثيرة (سواء كانت إيجابية أو سلبية) إلى تسريع التنفس واضطرابه، بينما تعمل الأفكار الهادئة على إبطائه وتنعيمه.

---

104 قد تنبعث الروائح من جسم الشخص نفسه أو من محيطه. تجدر الإشارة إلى أن الأمر ينطوي على تفسير: فقد يتخيل المرء أن الروائح التي يشعر بها مصدرها كذا وكذا، بينما هي في الواقع من مصدر آخر.

تشكل هذه العوامل مجتمعةً وعيك بالتنفس. حاول تدريجيًا أن تُدركها جميعًا، منفردةً ومجتمعةً. ولكن افعل ذلك دون تصنّع، فقط راقب. قد يكون التنفس، بدرجات متفاوتة، طبيعيًا أو قسريًا؛ طويلًا أو قصيرًا؛ بطيئًا أو سريعًا؛ خفيفًا أو ثقيلًا؛ غنيًا أو فقيرًا؛ سلسًا أو متقطعًا؛ منتظمًا أو غير منتظم؛ متساويًا من الجانبين، أو غير متساوٍ؛ متساويًا في الشهيق والزفير، أو غير متساوٍ؛ صامتًا أو صاخبًا؛ مصحوبًا أو غير مصحوب بأصوات ذهنية؛ قد تشعر به على امتداد مساره أو في جزء منه فقط؛ قد يكون دافئًا أو باردًا، على امتداد مساره أو في جزء منه؛ وقد تصاحبه روائح؛ وهكذا.

لاحظ أيضًا التغيرات في هذه المعايير المختلفة بمرور الوقت. خذ وقتك لاكتشاف كل تفصيل تستطيع (ولا تقلق إن لم تتمكن من اكتشاف الكثير). ولكن بعد ذلك، توقف عن هذا التشتت الذهني عند نقطة معينة. فهدفه زيادة اهتمامك وصقل تركيزك، ولكن الإفراط فيه يُشتت ذهنك. عُد إلى مجرد مراقبة تنفسك، دون تعقيدات أو ادعاءات. بهدوء، مع ازدياد الهدوء والتركيز.

في النهاية، قد تتوقف حتى عن التركيز المتعمد على التنفس. قد تبقى واعياً به، لكن هذا يحدث دون قصد. قد يتركز انتباهك جزئياً على تنفسك، ومعظمه على أمور أخرى. أنت واعٍ له، لكنك متحرر منه.

30. التواجد هنا والآن

صفِّ ذهنك من كل الأفكار العابرة، وعِش اللحظة الحاضرة. وهذا يعني جزئيًا ألا تنشغل بأمور أخرى أو بأمور أخرى. فإذا كان انتباهك مشتتًا ولو قليلًا، فأنت لست حاضرًا تمامًا في اللحظة الراهنة. كذلك، إذا لم يكن انتباهك حاضرًا كليًا في الحاضر، فأنت لست حاضرًا باللحظة الراهنة. تذكر أن اللحظة الراهنة هي الوحيدة التي يمكن إدراكها مباشرةً. أما ما هو "في مكان آخر" أو "في وقت آخر" فلا يمكن إدراكه إلا من خلال الذاكرة أو الخيال، أي بشكل غير مباشر.

في اللحظة التي يفكر فيها المرء – مهما كان الموضوع ومهما كان شكل الأفكار (استرجاع الذاكرة، والتخيلات السمعية البصرية، والخطاب اللفظي، والنوايا غير اللفظية، والمواقف، والرغبات أو الإرادات) – يتم تحويل انتباه المرء بالضرورة إلى حد ما عن التجربة الحالية (الجوانب الحسية والحدسية للتجربة).

لا شك أن "أفكار" المرء، بمعنى أوسع، تُعدّ جزءًا من الحاضر، إلى جانب التجارب المباشرة؛ لكننا في هذا السياق نرغب في التمييز بين العناصر الثانوية والأساسية للحاضر. تجدر الإشارة أيضًا إلى أن هذا التشتت في الانتباه لا يقتصر على الحالات التي تتعلق فيها الأفكار بالماضي أو المستقبل أو المواضيع الخيالية أو النظرية، بل يشمل أيضًا الحالات التي تكون فيها الأفكار انعكاسات على الحاضر.

لهذا السبب، إذا أردنا التركيز على اللحظة الحاضرة، فعلينا تجنب الأفكار المشتتة والسعي نحو السكينة الداخلية. ورغم أن هذه السكينة قد تتطلب في البداية بذل جهد، إلا أنه من الممكن في النهاية توجيه الانتباه بشكل طبيعي إلى اللحظة الحاضرة دون عناء.

لكن إدراك اللحظة الراهنة ليس بالضرورة إدراكًا للأشياء الموجودة أمامك؛ فمحتوى هذا الإدراك ليس إلا مرحلة وسيطة، وسيلة. والأدق وصف إدراك اللحظة الراهنة بأنه إدراك للمكان والزمان اللذين تبدو فيهما الأشياء الحالية وكأنها موجودة. فالأشياء ثانوية نسبيًا، ولعل التركيز في النهاية ينصب على حقيقة الإدراك نفسها.

إنّ إدراك المكان والزمان بمعزل عن محتوياتهما العابرة يعني أننا نركز على الوعاء المفترض للأحداث المادية والعقلية بدلاً من تلك الأحداث الظاهرية، أو أي أحداث حدسية أو فكرية. فالمحتويات عابرة، أما الوعاء - أو من يختبره ويختبره - فهو ثابت نسبياً.

وهكذا، في التأمل، سواءً كان المرء جالسًا أو متحركًا، يميل إلى إدراك حقيقة الوعي نفسه، لا محتواه. وهذا يعني: عدم التمسك بأي محتوى من محتويات الوعي التي تظهر في أي وقت، أو تجنبه أو التهرب منه. ولعل هذا ما يصفه المتأملون بتجربة "التواجد في الحاضر الأبدي"، لأن انتباه المرء لا يتبع أو يهرب من إدراكاته أو حدسه أو أفكاره، بل يستريح في هدوء ورضا في وعي خالص.

إنّ عبارة "الزمن لا وجود له، بل هو حاضر دائم" [105]تُذكّرني، في رأيي، بحقيقة فلسفية، وهي أن الزمن بناء نظري؛ ففي الواقع، كل ما نختبره هو محتوى اللحظة الحاضرة التي تتفاعل معها حواسنا وقوانا العقلية والحدسية. (لاحظ أن اللحظة الحاضرة ممتدة في الزمن، وليست مجرد لحظة عابرة).

علينا أن نلاحظ أن "الحاضر" في الواقع لحظة وجيزة للغاية، وحدث متنوع ومعقد. فهو يشمل تجارب في مختلف الحواس المدركة: من مناظر وأصوات، وأحاسيس اللمس والشم والتذوق، بالإضافة إلى ما يقابلها ذهنياً من تجارب حسية (ذكرياتها [106]أو تخيلات مشتقة منها)؛ كما يشمل تجارب في مختلف الحواس غير المدركة: من معارفنا وإرادتنا وتقييماتنا. أحياناً لا يشمل حاضرنا إلا بعض هذه الحواس ، وأحياناً أخرى قد يشملها جميعها.

علاوة على ذلك، في جميع تركيبات هذه الأنماط من التجربة، لا يمكننا في أي لحظة إلا أن نلمح لمحات جزئية وعابرة للغاية من أي كلية إدراكية وبديهية مفترضة. لا أرى كل ما هو أمامي، بل تتجول عيناي من نقطة اهتمام إلى أخرى. وبالمثل، تركز أذناي على صوت ثم آخر. قد أشعر بيديّ، ثم شفتيّ، ثم جفوني، وهكذا. الصور الذهنية والأصوات تومض وتتغير أيضًا. وعيي بذاتي يأتي ويذهب.

---

105 نقلاً عن فيلم كلود شابرول « زهرة الشر» .

106 على الأقل المشاهد والأصوات؛ لست متأكدًا من أن طرق الإحساس الأخرى قابلة للتكرار بوضوح في العقل.

إن الحاضر المستمر والشامل الذي نفترضه عادةً، هو في الحقيقة مؤلف من ومضات صغيرة جدًا من تجارب متنوعة. ونحن نضفي على هذا الحاضر المتقطع بعض التماسك والترابط الظاهري، لأننا نربط باستمرار بين الأحاسيس والذكريات ذهنيًا، ونضيف حدوث الحاضر إلى بعض أحداث الماضي الحاضرة وإلى بعض أحداث الحاضر المتوقعة.

إن ما نسميه عادة "الحاضر" هو في الواقع بناء منطقي (عن طريق النوايا في البداية، قبل أي تدخل لفظي) للعديد من الحاضرات الآنية، بالإضافة إلى بعض الحاضرات التي تم تذكرها وتوقعها.

مع تقدم المرء في التأمل، يزداد وعيه بهذه العملية الذهنية المتمثلة في تجميع أجزاء من تجارب الحاضر والماضي والمستقبل (أي التجارب الفعلية والسابقة واللاحقة) بمختلف أشكالها، لتكوين حاضر مركب أكثر ترابطًا وتماسكًا. من الصعب جدًا إدراك تجربة اللحظة الراهنة الخالصة.

بالنظر إلى غموض الحاضر، فلنتأمل مدى تقريبية وعدم يقين ذكرياتنا عن الماضي، وبالأخص توقعاتنا للمستقبل. عند التفكير في هذه التعقيدات، لا يسع المرء إلا أن ينظر إلى معارفنا المجردة والمفاهيمية والنظرية على أنها عرضة للكثير من الشك.

لكن تذكر أننا لا نستطيع منطقيًا أن نبالغ في هذا الشك لدرجة إنكار كل المعرفة إنكارًا تامًا، لأننا بذلك سننكر إنكارنا نحن أيضًا! ومع ذلك، فإن هذه التأملات تحفزنا على البحث والتركيز على الحاضر التجريبي المراوغ. إنه المفتاح الذي سيمكننا في نهاية المطاف من التواصل مع "الواقع".

إن التأمل في عدم الثبات لا يعني بناء نظام فلسفي قائم على حقيقة عدم الثبات أو مبدأ مفترض له، بل يعني ببساطة مراقبة الأشياء وهي تظهر، وتبقى لفترة (بعضها لفترة وجيزة، وبعضها الآخر لفترة أطول)، ثم تزول في النهاية. وبالمثل، يمكن ملاحظة بعض العلاقات السببية الظاهرة، ولكن لا ينبغي أن تثير نقاشات. فقط راقب كل شيء بصبر، دون تعليق ذهني، دون تأثر.

أنت ثابت، في مركز العالم، تراقب بعض الأشياء - بما في ذلك جسدك وعقلك المتصورين في حركة، ووعي ذاتك الحدسية، وأفعال إرادتك وأحكامك القيمية - تحدث من حولك كفيلم ثلاثي الأبعاد، تأتي، وتبقى، وتذهب، وتتفاعل ظاهريًا. ذاتك محصنة في هذا العرض المستمر، ساكنة داخليًا، مدركة الوهم النسبي لكل

الأحداث المحيطة. ربما يكون التواجد في الحاضر الدائم هو تعريف الذات بهذا الموقع المركزي الفارغ.

في بعض الأحيان، وخاصةً عند الجلوس متربعًا في وضعية اللوتس مع إغلاق العينين، يُختبر الحاضر بطريقة حسية للغاية، كإحساس بجسدنا كوحدة واحدة. عادةً، نشعر بأجزاء متفرقة من الجسد بشكل منفصل؛ ولكن أثناء التأمل، عندما يغمرنا سلام عميق، قد نشعر بوحدة الجسد الحقيقية، وهذا شعور مريح للغاية. في هذه التجربة، يكون الجسد كما لو كان معلقًا، لأن تركيزنا منصبٌ عليه بالكامل، دون أي شيء آخر.

لكن يجدر بنا أحيانًا أن نحاول إدراك الترابط بين جسدنا والمادة المحيطة به. فالسطح الفاصل بينهما في الحقيقة وهميٌّ في جوهره، إذا ما نظرنا إليه على المستويين الذري ودون الذري. يستنشق الجسم باستمرار الهواء ومواد أخرى من محيطه، ويفرز باستمرار العرق ومواد أخرى إلى محيطه. من يستطيع أن يجزم في أي لحظة من الزمان والمكان تُعتبر هذه المواد "جزءًا من الجسم" أو لا؟ إن أي تصنيف لجزيء ما، سواء أكان داخل الجسم أم خارجه، هو تصنيف اعتباطي لا محالة. علاوة على ذلك، فإن الجسيمات الأولية ليست في نهاية المطاف إلا حزمًا من الموجات، ومن المستحيل تحديد بداية الموجة أو نهايتها بموضوعية. فالمادة كلها متشابكة بلا حدود. لذلك، في الواقع، نحن واحد مع محيطنا. تأمل في هذه الوحدة واشعر بها.

عند التأمل في اللحظة الراهنة، من الأفضل ألا نحدق في الظواهر المادية أو الذهنية المحيطة بنا، بل أن نركز على الفراغ بينها - أي الفراغ بين الأجسام

المرئية [107]، والراحة المحيطة بالحركة [108]، والهدوء الذي تُسمع فيه الأصوات [109]، ولحظات اللافكر التي تفصل الفكر [110]، وما إلى ذلك. كن واعيًا للشفافية والسكون والصمت الكامن وراء كل تجربة.

أدرك أن هناك شيئًا غير مُحدد في الأشكال الظاهرة التي تراها وتسمعها وتشعر بها وتشمها وتتذوقها - فهي جميعًا جزء من سلسلة متصلة واحدة، اعتدنا على تقسيمها. لكن لا تُشوش رؤيتك عمدًا. عندما يهدأ العقل بما يكفي، تتلاشى تدريجيًا عمليات التفكير المنطقي التي تُجزئ (ثم تُقارن، وتُقابل، وتُصوّر، وتُرتب، وتصف) المجال التجريبي، ويصبح لدى المرء نمط تجربة أكثر تقبلاً وشمولية.

من التجارب التي أختبرها أحيانًا، عندما أصل إلى أعماق السلام الداخلي، تجربة الماء النقي. أتخيل بركة هادئة من الماء الصافي العذب، تعكس، كما يُفترض، هدوء ذهني. أو أتخيل هطولًا غزيرًا من الماء الشفاف المنعش، كما لو أن صنبورًا فُتح فجأةً ليسمح للطاقة بالتدفق من أعماق نفسي إلى أعماقها. أو أتخيل المطر ينهمر عليّ، كنعمة من السماء. كل هذه التجارب مُرضية ومُشجعة للغاية.

---

107 بل الأفضل من ذلك، هو الفراغ الذي يبدو أنهم جميعًا يسكنونه. بتعبير أدق، ينبغي التركيز على الفراغ بين الذات (المراقب) والأشياء (الملاحظة). أو حتى، قد يكون من المفيد التركيز على "فضاء متعالٍ" متخيل داخل جميع الظواهر وخلفها . أو ربما يكون التعبير الأدق هو أن ما ننظر إليه هنا هو "فضاء العقل"، أي الامتداد الذي تبدو فيه الصور والأصوات الذهنية وكأنها تحدث؛ يمكن تجربة فضاء العقل هذا حتى عندما نتمكن من تطهير عقولنا من جميع المشاهد والأصوات، أي حتى عندما يكون فارغًا.

108 الحركة تجذب الانتباه أكثر من الراحة: هذا قانون بيولوجي، يهدف إلى لفت انتباهنا إلى الحيوانات المفترسة أو الفرائس المحتملة. لكن في الواقع، إذا نظرنا إلى كل لحظة على حدة، فإن الراحة تشكل الجزء الأكبر من تجربتنا. لذا، كن أكثر وعيًا بهذه الراحة الكامنة، على الأقل أثناء التأمل.

109 لو كانت هناك أصوات فقط، لما أمكن تمييز أي صوت بوضوح. إنما تُسمع الأصوات فقط بسبب وجود صمت في الخلفية.

110 مع تقدم التأمل، تصبح الأفكار أقصر وأقل تكرارًا، ويترسخ السلام الداخلي تدريجيًا وينتشر. بمجرد أن تلاحظ هذا التطور، ابدأ بالتركيز على الفراغ بين أفكارك، بدلًا من الانغماس في الأفكار نفسها. بهذه الطريقة، تتسع "المساحة" بينها، ويتسارع تلاشيها.

يجب التأكيد على أن هذه ليست تخيلات إرادية، بل رؤى تحدث فجأةً ودون سابق إنذار.[111]

[111] قد تبدو هذه التجارب سلبية أو ذات طبيعة غامضة. ذات مرة، أثناء التأمل بعد حلم رطب مؤسف، رأيت مياهًا صافية قرب عضوي التناسلي تتلوث بمياه بنية اللون. وفي مرة أخرى، رأيت نارًا، ولم أستطع تحديد كيفية تصنيف هذه الرؤية.

31. سواء كان ذلك مع أو بدون ذات

تجربة مررت بها ذات مرة: عندما خرجت من جلسة تأمل، شعرتُ بعقلي ينزلق تدريجيًا إلى هويته المعتادة، كما لو أنني أسترخي على أريكة مريحة مألوفة. هذه الفكرة توحي لي بأن هويتنا الذاتية أشبه بـ"بيئة ذهنية"، مجموعة من المعايير الذهنية التي نتمسك بها لأننا اعتدنا على ذلك. لكن التأمل يعلمنا أن هذا الميل ليس حتميًا - بإمكاننا النهوض من الأريكة، وإذا اضطررنا للجلوس في مكان ما، فلنجلس في مكان آخر.

ما يُسمى "الخوف من التنوير" قد يكون ببساطة القوة الدافعة التي تعيدنا إلى هويتنا المعتادة. يشعر الفرد بالأمان داخل غلاف الأنا الذي بناه لحماية نفسه؛ فهو يكبح وعيه عن الخروج من نطاقه المحدود المعتاد للأمور والتحليق عالياً نحو المنظور الكوني. وبدون هذه النزعة لمقاومة التغيير، نخشى أن تتلاشى "أنا" فجأة وتتركنا عُزّلاً.

ينبغي تجنب بناء التأمل على أساس تحيز ميتافيزيقي أو أيديولوجي. فالتأمل يجب أن يكون عملية اكتشاف حر، لا فرض فكرة مسبقة على النفس. أرى الأمر كالتالي: إذا كانت هناك حقيقة أساسية مهمة، فستظهر لي في النهاية. وهذا ليس موقفًا ينم عن نقص في التواضع أو الإيمان، بل هو احترام لفعالية التأمل وشموليته.

هذا هو الموقف الذي أتبناه تجاه المذهب البوذي القائل بـ"انعدام الذات" (أناتمان). إذا كان بوذا قد اكتشف من خلال التأمل العميق أنه لا وجود للروح، فينبغي أن يكون كل شخص آخر قادرًا على ذلك مع مرور الوقت (إذا ما سلكوا المسار نفسه بحماس مماثل). من وجهة نظر فلسفية بحتة، فأنا شخصيًا (كما سبق شرحه في كتاباتي السابقة) لست مقتنعًا بهذا المفهوم.

ومع ذلك، فإن هذا التحفظ على الحجج التي لا تبدو لي منطقية تمامًا لا يمنعني من الموافقة على أنه من المناسب أحيانًا في التأمل التصرف كما لو أن المرء بلا ذات . مع أنني أعتقد أن الذات هي التي تتصرف هكذا، إلا أنني أؤمن بإمكانية التصرف بطريقة شبه منزوعة للذات. لذا، يمكن الاستعانة بالمذهب البوذي

القائل بأنه لا يوجد في نهاية المطاف شيء وراء انطباعنا بوجود ذات، سوى غيوم عابرة من الظواهر، كدليل عملي دون الحاجة إلى قبوله كعقيدة نظرية.
إنّ الإيثار، بالمعنى المقصود هنا، ذو قيمة تأملية ونفسية وأخلاقية، إن لم يكن ضروريًا. لكي تكون حاضرًا ذهنيًا "في اللحظة الراهنة" حقًّا، عليك أن تتجاهل كل الذكريات والتوقعات التي تُشكّل هويتك الظاهرية أو ذاتك. بل حتى روحك الكامنة، تلك التي فيك تُدرك وتُريد وتُقيّم، عليها أن تمتنع عن إظهار حضورها المُدرَك. بغيابك الفعلي، إن لم يكن القانوني، تُفسح المجال للتجربة الخالصة.
في التأمل، نأمل في تلاشي الذات، ظاهريًا إن لم يكن حقيقيًا. نسعى لتجاوز الانطباع المعرفي المهيمن عن الذات، ونبلغ قدرًا من شفافية الوجود. ينبغي أن تتلاشى الأنا (الذات السطحية)، وهي مجموعة من الظواهر تشمل جميع طرائق إدراكنا، وأحاسيسنا الجسدية، وعواطفنا، وتخيلاتنا، ودوافع حياتنا، والأشخاص الذين نفكر بهم، وما إلى ذلك، خلال التأمل. وبالمثل، ينبغي أن تختفي الروح (الذات العميقة)، التي تشمل وعينا، وإرادتنا، وقيمنا، والتي ندركها بحدسنا العميق.
لا يعني هذا الاختفاء بالضرورة فناء الروح تمامًا. فقد تكون موجودة، لكنها تتلاشى. إن ذات الوعي حاضرة بالفعل، لكن وعيها لا ينصرف إلى ذاتها (كما هو معتاد). هناك تنازل عن الذاتية لصالح الموضوعية؛ نوع من إنكار الذات. تتوقف عن كونك شخصًا في ذهنك، وتركز على كل ما هو موجود.
في هذه الحالة من الانغماس [112]، لا اسم لك، ولا تراكم لصفات شخصية، ولا ماضٍ، ولا مستقبل، ولا تاريخ، ولا عائلة، ولا سجل، ولا نوايا، ولا شيء تفكر فيه أو تفعله، لا حب ولا كراهية، لا رغبات ولا مخاوف، لا فضائل ولا رذائل. بل تنسى وجودك الإدراكي، وإرادتك في الوجود، وأحكامك القيمية، وتصبح ببساطة موجودًا. هذه الحالة من نسيان الذات تُتيح وعيًا أكثر شمولية، لأن الوعي بالذات يميل إلى تقييد رؤيتنا.
قد يكون من الممكن (اسمحوا لي أن أطرح هذا الاحتمال على الأقل) أن تكون عقيدة "انعدام الذات" في البوذية كذبة عقائدية متعمدة، من قِبل مؤسس الدين أو من تلاه من علماء، بنوايا حسنة، انطلاقًا من فرضية أنه حتى لو كانت هذه العقيدة غير منطقية، فإنها مفيدة للتأمل، لأن الإيمان بها يُسهّل التواضع. لم يكن

112 بافتراض أن ذلك ممكن بالفعل – لا يمكنني تأكيده بشكل مباشر.

القصد من طرح هذه العقيدة التعبير عن حقيقة نظرية، بل إحداث أثر عملي لدى أكبر عدد ممكن من الناس. كان الهدف هو إنجاز مهمة محددة، ألا وهي مساعدة الناس على بلوغ الإدراك.

إذا كان الاعتقاد بعدم وجود الذات يُسهّل الوصول إلى الوعي دون وعي ذاتي، ومن ثم إلى الوعي الكوني، فقد يُسدي المعلمون معروفًا للناس بإخبارهم بعدم وجود الذات. لكن بإمكانهم أيضًا الاعتراف بوجود الذات، أو حتى مجرد احتمال وجودها ، مع توجيههم للتصرف كما لو أنها غير موجودة. حتى وإن كانت الطريقة الأولى أكثر فعالية، فإن الطريقة الثانية قد تكون فعّالة أيضًا. قد تكون النتيجة النهائية واحدة، مع أننا في الحالة الأولى نُعامل كأطفال وفي الثانية كبالغين.

لا شك أن الوعي الذاتي الخاطئ، ليس فقط في التأمل الجلوس، بل في التأمل الحركي أيضاً، بل وفي الحياة اليومية، قد يعيق صفاء الوعي وسلاسة الأفعال. ولأن الذات تشكل عائقاً أمام الإدراك العميق، فلا بد من إنكارها بطريقة أو بأخرى. أحد الحلول البسيطة لهذه المشكلة هو إنكار وجود الذات. أما الحل الآخر، وإن كان أكثر صعوبة، فهو التظاهر بعدم وجود الذات.

وبالتالي، حتى لو لم نتقبّل تمامًا المفهوم البوذي للفراغ (اللاوجود أو اللاهوت)، فقد نجني فوائده ونتمكن مع ذلك من جعل ذواتنا غير ظاهرة وغير ملفتة للنظر. ويبدو الأسلوب البديل المقترح هنا منطقيًا، لأنه يُقرّ بأن الباحث لا يستطيع أن يعرف مسبقًا ما إذا كانت هناك ذات أم لا، إلا من خلال الأدلة غير المباشرة (روايات من زُعم أنهم بلغوا مرتبة الإدراك).

إن عقيدة الأناتمان بعيدة كل البعد عن الإقناع على المستوى الاستنتاجي؛ لذا، لا يمكن إثباتها إلا استقرائيًا، من خلال الملاحظة الشخصية، إن أمكن ذلك أصلًا. تُعدّ مسألة الذات مقابل الإيثار عقبة، لكن لا ينبغي تصويرها على أنها طريق مسدود. إذا كان الإدراك بالفعل إمكانية بشرية، فيمكن تجاوز هذه العقبة دون اللجوء إلى العقائد الجامدة. لذا، إذا كان الإيمان بالإيثار مفيدًا، فإن شبه الإيمان به في نهاية المطاف لا يقلّ أهمية.

بخصوص التعليقات السابقة حول مسألة الذات، قد يُثار الاعتراض التالي: ماذا عن المذهب الهندوسي واليهودي للوعي الكوني، أي أنه وعي بالذات العظمى الكامنة وراء كل الذوات الفردية، أي وعي (بقدر الإمكان) بالله؟ كيف يمكن

التوفيق بين هذا التفسير الميتافيزيقي والتوصية البوذية (القائمة على إنكار أي جوهر للذات) بنسيان الذات؟
يمكننا القول إنه حتى لو كان الإدراك المطلق هو وعي الله (حقيقة الذات الكامنة وراء كل الذوات الوهمية الصغيرة)، فإنه لا يزال من الضروري التغلب على تركيز المرء المعتاد والمستمر على "أنا، أنا، وما يخصني". وبالفعل، إذا نظرنا إلى المبادئ الأخلاقية لليهودية - والديانات المسيحية والإسلامية والهندوسية - فإن التأكيد على التواضع والحياء والإيثار واضح في كل مكان. وهذا يعني: تجاوز الأنانية وحب الذات، ورؤية الأمور بمنظور أوسع وأكثر سخاءً.
إذا تأملنا في هذا، يتضح جليًا أنه لا يمكن بلوغ أي وعي بالله، مهما بلغت درجته، دون التخلي عن كل غرور وكبرياء وتكبر. لا يجرؤ أحد على مواجهة خالقه وقاضيه على قدم المساواة. يجب أن يتحلى المرء بموقف من التبجيل العميق والخضوع التام؛ فأي عدم احترام أو عصيان سيكون كارثيًا. حتى في منهج الزن، يكون الموقف هو البساطة المطلقة، وانعدام التظاهر. "لن تصل إلى الجنة أبدًا" وأنت تتباهى بكبريائك كالمعتاد.

32. سواء كان ذلك عقلاً أو مادة

تجدر الإشارة إلى أن حججًا مشابهة لما سبق يمكن استخدامها في مجالات ميتافيزيقية أخرى. فعلى سبيل المثال، قد يجد المتأمل فائدة في مذهب "العقل فقط" (العقلانية) في مدرسة اليوغاكارا، إذ يساعده على النأي بنفسه عن المادة الظاهرة والهموم المادية. لكن هذه الفائدة لا تعتمد بالضرورة على صحة المذهب حرفيًا؛ فقد يكفي اعتباره مجرد أداة. في المساعي الروحية، لا بد من التحلي بالواقعية، وتجنب الانشغال بالجدل.

قد يكفي التفكير والتصرف كما لو أن المادة غير موجودة، لتحقيق نفس الفوائد التأملية. حتى لو اعتبر المرء وجود المادة الفرضية الأكثر تبريراً استقرائياً، والأكثر نجاحاً في تفسير جميع البيانات المتاحة، فإنه يحتفظ بالقدرة الذهنية على تنحية تلك القناعات النظرية جانباً أثناء التأمل، وتوجيه ذهنه بمرونة نحو المنظور الذي تقصده عقيدة اليوغاكارا، وذلك للوصول إلى رؤى أعمق وأكثر أهمية.

يمكن إعادة صياغة المبدأ القائل بأن تجربتنا حتى في حالة اليقظة "ليست سوى حلم، وهم"، بمصطلحات العصر الحديث (عصر الحاسوب)، على النحو التالي: كل ما يظهر أمامنا هو "مجرد عالم افتراضي". يمكننا تشبيه المظاهر الظاهرة بنوع من الهولوغرام الضخم، فيلم ثلاثي الأبعاد "خالٍ من الجوهر" - ومع ذلك فإنه يثير فينا نفس المشاعر والرغبات وردود الفعل من جميع الأنواع، كما يفعل "العالم الحقيقي".

إن التكافؤ بين الوهمي والحقيقي أمر يمكن تصوره على الأقل فيما يتعلق بطرائق الرؤية والسمع، لأنه من الواضح من خلال التأمل الذاتي أنه يمكننا أن نحلم بمشاهد وأصوات واضحة مثل تلك التي نشعر بها ظاهريًا.

لكن في حالة الإحساس باللمس (والشم والتذوق)، لستُ متأكدًا تمامًا من قدرتنا على استحضارها ذهنيًا بدقة، حتى في أوضح الأحلام. مع ذلك، لستُ متأكدًا أيضًا من استحالة ذلك. ثمة (في رأيي على الأقل) غموض في هذا الشأن، لأنه من الصعب الجزم ما إذا كانت الظواهر اللمسية (أو الشمّية أو الذوقية) التي

نختبرها في الأحلام (أو في الذاكرة أو الخيال في حالة اليقظة) هي في الحقيقة ظواهر ذهنية (استرجاع الذاكرة) أم مجرد أحداث جسدية (أحاسيس حاضرة) نفسّرها (عمدًا أو لفظيًا) بطرق معينة.

على سبيل المثال، إذا قبلتُ فتاةً في أحلامي، فهل أُنتج في ذهني ظاهرةً تُضاهي إحساس شفتيها على شفتيّ، أم أنني ببساطة أُفسّر الأحاسيس التي أشعر بها حاليًا على شفتيّ (الوحيدتين) على أنها مُكافئة للمسة شفتي فتاة؟ هذان سيناريوهان مُختلفان تمامًا. فإذا استطعتُ تخيّل اللمس (كما أتخيّل المناظر أو الأصوات)، فإنّ الفرق الظاهري بين العقل والمادة يتلاشى. أما إذا لم يكن اللمس (وغيره) قابلًا لإعادة إنتاجه ذهنيًا، فإنّ الملاحظة الدقيقة تُتيح لنا التمييز بين الحلم والواقع في اليقظة.

لذا، ينبغي لنا التمييز بين نوعين من الذاكرة: القدرة على الاستدعاء والقدرة على مجرد التعرّف. في الاستدعاء، يمكن أحيانًا، طوعًا أو قسرًا، إعادة إنتاج الانطباع الأصلي بالكامل في مجال افتراضي نسبيًا (أي العقل الظاهر). أما في مجرد التعرّف، فتغيب القدرة على إعادة تمثيل الانطباع الأصلي، ولكن إذا ظهر انطباع مشابه، فإن المرء يمتلك ذاكرة كافية عن الانطباع الأصلي (بطريقة ما) تمكنه من ربط الانطباع اللاحق بالانطباع السابق والقول بأنهما متشابهان [113].

لكن حتى مع استخدام هذه الفروقات للتمييز بين المادة الظاهرة وظواهر العقل الظاهرة، فإنها لا تُوفر لنا الوسائل اللازمة للحكم بين المذهب العقلي والمذهب المادي. إذ يُمكن لأنصار المذهب العقلي وحده أن يُجادلوا بسهولة بأن هذه فروقات ظاهرة ضمن نطاق العقل؛ أي أن التذكر والتعرف قد يكونان فئتين من الأحداث ضمن إطار المذهب العقلي. ويمكن النظر إليهما بالمثل كفئتين ضمن إطار المذهب المادي. لذلك، لا نمتلك أي وسيلة ظاهراتية للبتّ في أيٍّ من النظريتين.

بناءً على ذلك، فإن مسألة العقل والمادة (التي تهمّ علماء ما وراء الطبيعة) لا تُشكّل أهمية تُذكر للمتأمل. فسواءٌ أكان العقل مادةً أم المادة عقلاً، أو كان هناك فارقٌ شاسعٌ بينهما، لا يُغيّر ذلك شيئاً بالنسبة للمتأمل. فالتأمل ممارسةٌ ذات نزعةٍ ظاهراتية. وسواءٌ أكان الشيء أصفر أم أحمر، فليس للأمر أهميةٌ كبيرةٌ بالنسبة

113 أي أننا "نشعر" بألفة غامضة، لكننا لا نستطيع إثباتها بوضوح.

للمتأمل؛ فكل ما يهمه هو معرفة مظهره. وبالمثل، فإن الفرق الميتافيزيقي بين العقل والمادة لا يُشكّل أهميةً تُذكر بالنسبة له.

يبدو جلياً من الناحية الظاهراتية أن العقل والمادة ليسا عالمين منفصلين تماماً من حيث المظهر. (أ) فهما يحتويان على ظواهر متشابهة (أي أن المشاهد والأصوات داخلهما تبدو متشابهة). (ب) تتداخل "مساحاتهما" إلى حد ما (لاحظ حقيقة الهلوسة، أي إسقاط الصور الذهنية خارج الرأس - كما هو الحال عندما يخلع المرء نظارته فتبدو وكأنها لا تزال عليه).

(ج) كذلك، يبدو أن للعقل والمادة علاقات سببية – من حيث أن ذكرياتنا (وبالتالي تخيلاتنا) تبدو ناتجة عن إدراكاتنا المادية؛ ومن حيث أننا ننتج تغييرات في المجال المادي بعد أن تخيلنا عقلياً مثل هذه التغييرات (على سبيل المثال في الاختراع التكنولوجي).

(د) حتى لو أردنا الادعاء بأن العقل والمادة جوهران مختلفان جذريًا، فسيتعين علينا الاعتراف بأنهما يشتركان في حقيقة الوجود. وبالمثل، فإن إدراج العقل تحت المادة أو المادة تحت العقل يبدو في نهاية المطاف غير ذي صلة. في التحليل الأخير، إنها مسألة لفظية بحتة. سواء أكان الجواب هذا أم ذاك، فلن يطرأ أي تغيير على الحقائق المطروحة.

التأمل ليس بحثًا عن إجابة لسؤال الجوهر المطلق للوجود [114]. ومع ذلك، لا ينبغي فهم هذا القول على أنه ينفي إمكانية أن يختبر شخصٌ متمرسٌ تمامًا شيئًا يتعلق بمسألة العقل والمادة، وقد يرغب في التعليق عليه.

بدلاً من الخوض في مثل هذه المعضلات الفلسفية أثناء التأمل، ينبغي لنا أن نندهش دائماً من سرّ حقائق الوعي والإرادة. كيف تظهر الكائنات لبعضها البعض؟ يبدو أن جزءاً من العالم "يعرف" جزءاً آخر منه، أو حتى يعرف نفسه! سواء أكان هذا الظهور لحظياً أم مستمراً لسنوات طويلة أم أبدياً، فهو حقاً أمرٌ عجيب! وبالمثل، ما أروع أن بعض الكيانات في الطبيعة تستطيع، ظاهرياً، أن "تؤثر" على نفسها أو على كيانات أخرى في الطبيعة، إما عن طريق السببية أو (الأكثر إثارة للدهشة) عن طريق الإرادة!

---

114 على حد علمي، أبدى بعض البوذيين، وخاصة أتباع مذهب الزن، نفس اللامبالاة تجاه هذه المسألة. مع ذلك، ناقشها بعض الفلاسفة البوذيين لقرون. إنه لأمرٌ مُثير للدهشة. ربما كان هؤلاء الرهبان فضوليين أو يبحثون عن التسلية.

لا تُطرح هذه الأسئلة عبثًا أو أملًا في الحصول على إجابات فلسفية، في هذا السياق، بل لتذكير النفس بمعجزة الوعي والإرادة والبقاء متيقظًا لها. لا ينبغي للمرء أن يعتبر هذه القدرات أمرًا مفروغًا منه، بل عليه أن يكون واعيًا بوعيه وبخياراته في هذا الوعي. على الأقل، عليه أن يفعل ذلك إلى حد ما، ولكن ليس لدرجة تحويل تأمله إلى سعي دؤوب. وبغض النظر عن أي محتوى عابر للوعي، ومما يتكون الوعي، فإن حقيقة الوعي تبقى مثيرة للاهتمام للغاية [115].

اقترح فلاسفة "العقل فقط" (وهذه الفئة لا تشمل فقط البوذيين اليوجاكارا، ولكن في الغرب أمثال هيوم وبيركلي) أننا لا ندرك إلا الظواهر العقلية، من خلال القول بأن جميع ما يسمى بالظواهر المادية يجب معالجتها من خلال أعضاء الحس المحلية والأحاسيس والدماغ، قبل أن يتمكن المدرك من الوصول إليها.

إن هذه العقيدة هشة، ويعود ذلك جزئياً إلى أنها تبدأ بافتراض صحة تصوراتنا العلمية للأعضاء والعمليات الحسية، وتنتهي بإنكار واقع البيانات التجريبية التي بُنيت عليها. أي أن أنصارها يفشلون في التفكير ملياً في مصادر معلوماتهم.

مع ذلك، فإن اعتراضنا الأول ليس الحجة المنطقية الرئيسية ضدها. السبب الرئيسي لعدم ثبات هذا المذهب هو خطأ معرفي آخر. يقع أصحاب المذهب العقلي في نفس خطأ الماديين، وهو الخطأ الشائع في الواقعية الساذجة. يفترض كل منهم أن مذهبه هو الاستنتاج الوحيد الممكن استخلاصه من البيانات المتاحة. ولكن، كما يتضح من حقيقة أن كلا المدرستين تستندان إلى نفس البيانات التجريبية، فإن هذه البيانات قابلة للتفسير في كلا الاتجاهين.

لا يُمكن حلّ هذه المسألة بالاستنتاج، بل بالاستقراء المفتوح. والطريقة الوحيدة للبتّ فيها هي اعتبار هاتين النظريتين فرضيتين علميتين، تُقيّمان في ضوء مجمل النتائج التجريبية الجارية. أي، من خلال منهج منهجي شامل تدريجي، يُمكننا تسميته، بشكل محايد، بالواقعية الدقيقة. وهذا، بالطبع، هو المنهج الظاهراتي.

في علم الظواهر، ينصب التركيز على المظاهر في حد ذاتها ، دون الاكتراث المباشر بوضعها النهائي كحقائق أو أوهام، أو كحالة ذهنية أو مادية، أو بأي

---

115 وقد أطلق البعض على هذا "مجال العقل"؛ ولكن على الرغم من أن مصطلح "العقل" هنا يتوافق مع الاستخدام العامي المتكرر، إلا أنني أفضل تجنب هذا التعبير، وأفضل المصطلح الأوسع "مجال الوعي"، مع الاحتفاظ بمصطلح "مجال العقل" للركيزة المفترضة للظواهر العقلية، أي لفئة محددة من محتويات الوعي.

تصنيفات جوهرية أخرى للبيانات. فالظواهر في جوهرها - وكذلك الحدس في جوهره - صحيحة دائمًا. فكل مظهر، إذا أُخذ "لذاته"، هو ما يبدو عليه تمامًا.
لا تبرز مسألة الزيف (في مقابل الحقيقة) إلا عندما لا تُؤخذ المظاهر على ظاهرها ، ونستخدم بعضها للدلالة على بعضها الآخر، مما يُجبرنا على محاولة الحكم على صدقها نسبةً إلى بعضها. ولهذا السبب، تُوفر لنا الظاهراتية الأساس الأكثر صلابةً لأي فلسفة أو علم.

33. موجود بالفعل

يتسق الموقف الظاهراتي مع تعاليم التأمل لدى أساتذة الزن، حين يؤكدون أن التأمل ليس مسعىً يهدف إلى بلوغ البوذية (الإدراك المطلق). فهم يعلمون أننا بوذا بالفعل، وأن الزازن ليس إلا السلوك المعتاد للبوذات.

من خلال التأمل، نعبر ببساطة عن "طبيعة بوذا" الكامنة فينا، بدلاً من محاولة إضافتها إلينا. نعبر عن بوذيتنا الفطرية، جوهر وجودنا ككيانات واعية. نستقر ببساطة في "طبيعة العقل"، أي في الوعي الخالص.

بوضع وعينا على المستوى الظاهري، أي مجال الظواهر، نستعيد بشكل طبيعي، دون أي تدخلات مصطنعة، هويتنا الحقيقية ونظرتنا الحقيقية للأمور. وبالطفو بحرية على مياه المحيط وفيها، نتوحد معه ونتعرف عليه معرفة أعمق من أي بحار يستخدم محركًا.

وبالمثل، في اليهودية والديانات المشابهة[116]. يُعتبر الإيمان بوجود الله وحضوره في كل مكان - وهو إيمان فعال في الحياة اليومية، بما في ذلك الثقة في هدايته وعنايته والخضوع لحكمه - مكافئًا ، في معظم المقاصد والأغراض ، للوعي الكامل بالله.

بمعنى آخر، ليس من الضروري بلوغ أعلى مستويات الوعي بحضور الله لكي يكون المرء مقبولاً عنده. فإذا آمن به وخدمه كما ينبغي، ومهما كان مستواه

---

116 تقوم الأيديولوجية المسيحية (التي تعود أصولها إلى بولس الرسول، إن لم أكن مخطئًا) على أن الإيمان وحده كافٍ للخلاص. لكن الغرض من هذه الفكرة هو استقطاب المهتدين، بجعل الدين يبدو سهلًا؛ إنها حيلة دعائية للحصول على التزام أولي. أشك في أن أي مسيحي سيعتبر مجرد إعلان الإيمان كافيًا. لا يزال الإيمان بحاجة إلى إثبات عملي من خلال أعمال صالحة معينة؛ يجب أن يُعاش الإيمان من خلال أنماط سلوكية محددة (مثل محبة الجار، على سبيل المثال). بعض الأعمال تُهمل بالفعل في المذهب المسيحي الذي يكتفي بالإيمان وحده؛ وهي بعض الوصايا اليهودية، مثل تحريم لحم الخنزير أو ضرورة ارتداء تمائم الصلاة. (يُلاحظ نهج مشابه في بوذية الأرض الطاهرة، بالمناسبة: ظاهريًا، يُقدّم الإيمان في البداية على أنه كافٍ؛ لكن بعد ذلك، يُقدّم تعليم حول الأعمال الصالحة. وهذا يشمل، ليس فقط ترديد اسم معين، بل أيضًا العديد من التوجيهات الأخلاقية).

الروحي، فإذا عاش وفكر وتصرف بما يُقرّ بحضوره وسلطانه الدائمين، فقد أدّى واجبه على أكمل وجه.

إذا تصرف المرء كما لو من يمتلك وعيًا بالله، فإنه يمتلك وعيًا حقيقيًا به. فكما أن الخادم لا يحتاج إلى مقابلة سيد القصر لأداء مهمته، كذلك لا يحتاج المرء إلى تلقي وحي شخصي مُبهرج ليؤدي عمله في هذه الدنيا بضمير حيّ وإخلاص. أعمالنا، مهما كانت، تُعلن بوضوح عن مكانتنا الروحية الحقيقية.

أقصد بكلمة "أعمال" هنا السلوك العقلي والجسدي، بما في ذلك الأفعال الشخصية والاجتماعية والدينية. أستخدم هذا المصطلح بمعناه الواسع، مراعيًا مختلف التقاليد. وأشير هنا إلى الفضائل الأخلاقية التي يتفق عليها معظم الناس، كالاستقامة الشخصية، واللياقة العامة، ومساعدة الآخرين، والعدل في تطبيق القانون، والرفق بالحيوان، وما شابه [117]. فبدون السلوك الأخلاقي، لا يمكن للمرء أن يدّعي بجدية الإيمان بالله. لذا، يُمكن اعتبار هذا السلوك الحسن دليلًا (جزئيًا) على الإيمان.

تُعدّ الممارسات الدينية، كالصلاة والشعائر المختلفة، دليلاً (جزئياً) على الإيمان. فإذا صلى المرء إلى الله، يُفترض منطقياً أنه يؤمن به (على الأقل بهذا القدر)؛ وإلا لما تكلف عناء الصلاة (إلا إذا تظاهر بالصلاة طمعاً في المنافع الاجتماعية التي قد تجلبها، كالانتماء إلى مجتمع). وينطبق الأمر نفسه على سائر العبادات: فالانخراط في العبادة يُفهم (عادةً) على أنه دليل على الإيمان بالله.

بالطبع، يذهب المذهب اليهودي الأرثوذكسي إلى أبعد من ذلك بكثير، ويصرّ على وجوب طاعة جميع الوصايا الـ 613 (الميتزفوت)، كما فهمها الحاخامات. وبالمعنى الدقيق، يُعدّ أي انحراف عن هذا المبدأ بمثابة ضعف في الإيمان بالله. قد يكون هذا صحيحًا - فأنا لا أناقش هنا تأييده أو معارضته [118]. كل

---

117 من وجهة النظر اليهودية، يشير هذا إلى "شرائع أبناء نوح" (أي للبشرية جمعاء). ويُعتبر هذا "أسلوب حياة" عاديًا (ديرخ إيريتز ، بالعبرية). ولا يقتصر على الأفعال الظاهرة فحسب، بل يشمل أيضًا الأفكار الكامنة (فعلى سبيل المثال، إذا كنت تكره جارك في قلبك، فإن إظهار الإحسان علنًا يُعد نفاقًا).

118 مع ذلك، وكما أوضحتُ في كتاب "المنطق اليهودي" ، فإن الإيمان بالله لا يستلزم بالضرورة الإيمان بوحيٍ مزعوم منه. فهذا الأخير خطوةٌ إضافيةٌ موجودةٌ في كلِّ ديانةٍ من الديانات التوحيدية، وتتعلّق بوحيٍ مختلف. وبالمثل، فقد وُجد في اليهودية تاريخيًا مؤمنون بالشريعة المكتوبة (التوراة) شكّكوا في الشريعة الشفوية (التلمود). أقول هذا بموضوعيةٍ تامة، دون أن أنحاز إلى أيِّ موقفٍ بعينه.

ما أودّ فعله هنا هو الإشارة إلى أننا ندرك وجود الله إلى حدّ ما قبل بلوغنا مثالنا الروحي.
يُعرّف هذا المفهوم المكافئ التوحيدي لمفهوم الزن القائل بـ "الوجود المُسبق". ويمكن التعبير عن المعنى نفسه بطريقة أخرى، وهي تذكيرنا بأننا خُلقنا على صورة الله ومثاله، أي أن جوهرنا الحقيقي هو جوهر الله. وقد يكون هذا مُكافئًا لـ "الوجه الأصلي" المذكور في الزن.
إذا ما استحضر المرء هذه المعرفة الذاتية النظرية، وذكّر نفسه باستمرار بأن روحه جزء من روح الله القدوس، فمن المستبعد أن يخطئ في التطبيق العملي. سينخرط المرء بطبيعته في "اقتداء الله"، ساعيًا جاهدًا لتكريم هذا الكنز الكامن فينا وفي الآخرين، وعدم المساس به بأي شكل من الأشكال.
بمجرد أن أستوعب مفهوم الزن القائل بأنني واحد مع الكون، أو المفهوم اليهودي القائل بأنني جزء من الله، أكون قد وصلتُ إلى الوجود (أي هنا والآن). لقد استيقظتُ فعلياً على فيضان الوجود، وعلى معجزة كل ما يحدث. ويصبح التمييز بين هذه الممارسة وتحقيق غاية نهائية نتيجة لها، كما يُقال، "مجرد مسألة نظرية".
مع ذلك، ومن المفارقات، أن كل هذا لا يُقصد به دعوةً للتوقف عن التأمل! لماذا؟ لأنه إن لم يتأمل المرء، فلن يستطيع أن يعرف بشكل مباشر وتجريبي أنه قد بلغ "الغاية المنشودة" - بل سيقتصر الأمر في أحسن الأحوال على "التفكير" بذلك من خلال السماع والتصور، وهذا ببساطة غير كافٍ. يجب على المرء الاستمرار في التأمل للتقدم، والممارسة المستمرة للتأمل هي وحدها التي تجعل مستواه الروحي الحالي مساوياً للمستوى المثالي.
لذا، واظب على التأمل! فبدون ممارسة روحية، ستعود إلى ظلام دامس؛ أما بالممارسة، فستكون قد وصلتَ (كما سبق شرحه) إلى حالة من التنوير الفعال. الأمر بهذه البساطة.

عن هذا الكتاب

بخلاف أعمالي الأخرى، لا يُعدّ هذا العمل في جوهره عملاً في المنطق، بل في التأمل والروحانية. ومع ذلك، وبصفتي منطقياً، فإنني بطبيعة الحال أقيّم جميع التصريحات التي أسمعها أو أقولها بمنطقية تامة – لذا، وبهذا المعنى، يُعدّ هذا العمل تطبيقاً للمنطق.

في هذا العمل، كما في جميع أعمالي السابقة، أولي أهمية بالغة للقضايا المعرفية. فكثيراً ما تقدم لنا التقاليد الدينية أفكاراً أو مبادئ جاهزة، دون إيلاء الاعتبار الكافي لوضعها المعرفي - اتساقها المنطقي، وحصريتها المزعومة، والوسائل التي تم التوصل إليها بها، وما إلى ذلك. وكثيراً ما يختار المدافعون عن المذاهب الصوفية، لشعورهم بنوع من البعد عن العقل، الدفاع عنها بمعارضتها للعقل.

يتألف جزء كبير من عملي هنا من إظهار أن المصالحة ممكنة بين التصوف والعقل، على الرغم من أنه في بعض الحالات يجب تعديل المذاهب قيد الدراسة إلى حد ما لتتوافق مع المعايير المنطقية.

كل كتابٍ ألّفته ساعدني على تحسين تفكيري في الموضوع المطروح. في البداية، أحاول تلخيص أفكاري السابقة والحالية، ولكن بذلك أفتح المجال لتوضيحها وتطويرها. أزيل الغموض وأسدّ الثغرات، ثم أنتقل إلى المرحلة التالية. لذا، فالكتاب ليس مجرد تقرير عن الوضع الراهن، بل هو دافعٌ للمضي قدمًا. أما بالنسبة لهذا الكتاب، فبمجرد أن بدأتُ كتابته، تحسّنت قدرتي على التأمل.

أودّ التنويه إلى أنني أكتب في المقام الأول لأرتقي بنفسي فكريًا وروحيًا. ثم أشارك هذا العمل مع القراء، على أمل أن أساعدهم وألهمهم، كما فعل غيري معي. هذه المشاركة الشخصية تضمن صدق عملي وإخلاصه. أقدمه للجمهور بكل تواضع، فلا أدّعي أي حكمة مطلقة أو أصالة عظيمة.

آفي سيون

بدأ العمل في مارس واكتمل في يوليو 2006.

«دخلتُ وتركتُ نفسي في الخارج»
(قالها صوفي فارسي.)

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.

ISBN 978-1495928437