

موقع المعلم الهندي العظيم أوشو

<http://www.osho-arabic.c.la/>



# صيدلية الروح

أوشو

## مقدمة

عندما نقف للحظة مع أنفسنا... سنرى أن حياتنا تفيض غماً وهمًا، قلقاً وأرقاً، تشوّكاً وتشوّهاً جسدياً... وفكرياً... وحتى روحياً....

نعمل من الصباح إلى المساء.. ثم نلجأ إلى المهدئات والمنومات والمسكنات فنختلق في هذا الحضيض ونحترق....

في صيدلية الروح سنروح أبعد وأعمق... سنحترق هذا كله دون أن نحترق.... بالتأمل والتفكير والتدبر... باكتشاف الحكمة الداخلية وتطويرها.. بالإصغاء إلى موسيقى الصمت المناسبة في أعماقنا وأرواحنا... بالعودة إلى شجرة الحياة التي تنبض في قلوبنا...

لتصبح رحلتنا سلسلة متصلة متواصلة مع محيط الوجود اللامحدود ومع كل نفس وكل حياة... لتغدو حياتنا أكثر تناغمًا وتوازنًا بين العمل واللعب.... بين التوتر والتحرر... بين المسؤولية والحرية....

التأمل شفاء للجسد والنفس والروح... ننقل به من لغو العقول إلى لغة القلوب... من صخب الخارج وضججه إلى صمت الداخل وسكينته... ليحل السلام بدل الدمار.... ولتسود الرحمة وتموت الرجمة...

أخيراً نصيحة صغيرة بخصوص تعاملك مع خزائن هذه الصيدلية الاستثنائية:

إن هذه التمارين هي وسيلة للمتعة واللهو... اختر ما يعجبك منها واختبره.. اللعب معه..

واستمتع به بصدق وإخلاص لمدة خمسة أيام وسيكون ذلك كافياً وافياً لتشعر إن كان يناسبك أم لا....

## الباب الأول

التخلص من التوتر

...التنشيط

...انطلق بسرور دون أي قيود

...السقوط الحر

...تنظيف الحنجرة

...استرخاء البطن

...الرقص مع الأشجار

...النشد والاسترخاء

...السكنة الساكنة

...تدفق الطاقة

...إعادة توجيه الطاقة الجنسية

...فضم الأظافر والتدخين

...نعم !

...اضحك... تضحك لك الدنيا

## التشخيص

لا تبحث عن الوعي مستجدياً من باب إلى باب.. بل افتح باب قلبك وأصغ إلى صمت الأعماق...  
واجن من موسيقاك أعذب الألحان.... فأنت العابد في هذا المعبد... وما الجسد إلا هيكل مقدس  
ينطوي فيه السر الأكبر.. وفيك انطوى العالم الأكبر..

لا يمكن للوعي أن يكون عدواً لهذا الجسد.. الجسد هو أرضك ووطنك.. سكنك ومسكنك.. هو  
الخطوة الأولى نحو درب الروح... نحن نمشي.. نأكل.. نشرب.. نتحدث بالنسجام... لأننا وحدة  
أساسية متكاملة متداخلة متكاملة.. جسد فكر.. وروح..

إهانة الجسد ومحاربتك ليست سبيلاً لنمو الوعي وسمو الروح.. بل محبته واحترامه هي السبيل  
والطريق.. أن تدميه وتحنو عليه.. أن تكون صديقاً صادقاً له.. ورفيقاً مخلصاً فهو هبة وأمانة  
من الله.. نعمة لا نعمة... هدية لا بليّة.. إنه بيتك الأول والأخير.. لتتكم به وترعاه.. وتذكر أنه  
في خدمتك باستمرار يوماً بعد يوم.. حتى وأنت نائم فهو يعمل من أجلك ليل نهار.. يهضم  
الطعام ويحوّله إلى دم.. يطرح الخلايا الميتة خارجاً.. يُدخل الأكسجين المنعش.. كل ذلك وأنت  
غارق في نوم عميق! إنه يقوم بكل شيء من أجل خدمتك.. من أجل حياتك.. ومع هذا لم يخطر  
ببالك أن تشكره أبداً...

إن رجال الدين يعلموك عكس ذلك.. يعلموك أن تعذبه وتهينه ولكنتك لست جسداً فحسب.. أنت  
الساكن بهذا السكن.. لا حاجة لأن تكفد وتكفد به.. لأن الحب لا يعني الربط والارتباط والامتلاك  
بل هو الثقة المطلقة والحرية اللامحدودة.. لهذا عامله بلطف وحنوً ورحمة ليصبح أحسن  
وأفضل مما سيجعل وعيك أكبر فأكبر.... لتعود جزءاً لا يتجزأ من معزوفة الكون والأكوان....  
إننا بحاجة إلى نوع مختلف من العلم ومن الثقافة، بحاجة إلى العلم الذي يُغني الوجدان لا الذي  
يُلغي الإحساس، يُدخل كل منا إلى صمت القلب ليتذكر ذاته، وليعرف نفسه، ودوره في هذه  
الرحلة.. والمفتاح هو التأمل..... وعندها ستكون رحيماً بجسدك.. رؤوفاً بالآخرين...  
عندما تحب جسدك وتحترمه سيبدئك الحب والاحترام.. وسيصبح طوع إرادتك.. قادراً على  
القيام بأي شيء ترغب به حتى لو كان مستحيلاً.... فالجسد سر عظيم غريب... علينا أن  
نكتشف أسرارهِ لنعبّر من خلاله إلى الحقيقة الأبدية الأزلية.... لقد قام رجال الدين بتشويه الدين  
وتحريفه... فزرعوا العداء بيننا وبين الجسد.. ولكن هذا العداء هو المفتاح الذي سيفقدنا إلى

تعلم حكمة هذا الكفن وهذا المعبد لتجد السر الإلهي الكامن فيه، وعندها سنعرف أن الله ليس بعيداً.... بل يسكن في سَكينة هذا المسكن.. إنه الحي القيوم في داخلك أقرب إليك من جبل الوريد، وحالما تدرك ذلك ستحب وتحترم كل الناس، وكل الكائنات والمخلوقات.....  
إن أي ثقافة لا تعلمنا محبة الجسد واحترامه، والغوص داخل أسرارهِ لن نستطيع السمو بوعينا وإدراكنا... لجسدك عليك حق... والجسد هو الباب الأول لكل الأسرار....

## الضباب الذهبي

قبل توجهك للفراش أطفئ النور، واجلس بسريرك مغمض العينين، مستريحاً مسترخياً، واتسعر بأن الغرفة كلها تمتلئ بضباب ذهبي لامع ساطع، وأن هذا الضباب يتساقط عليك وينهمر من حولك... تصور ذلك بدقة واحدة، وخلال بضعة أيام ستصبح قادراً على رؤية الغرفة كلها منيرة براقعة...

ثم استنشق الهواء ليتغلغل الضباب الذهبي عميقاً في قلبك... قلبك فراغ فارغ... وهذا الضباب يملؤه بالحياة والطاقة والإنشراق... بعدها ازفر مع الإحساس بأن الضباب يغادر قلبك ليتركه فراغاً مرة أخرى...

إن الضباب الذهبي يملأ قلبك ووجدانك في الشهيق، ثم يفرغه في الزفير... استمر بهذا لمدة سبع دقائق، ثم اخلد للنوم لكن وأنت فارغ خالٍ من الضباب الذهبي. سيكون نومك ذا نوعية مختلفة جداً من الفراغ والنقاء، عميقاً صافياً كقطرات الندى وزهر الأقحوان... صباحاً بمجرد أن تفتح عينك ستشعر بأنك كنت تسبح في عالم آخر تماماً، متلاتنياً، مستسلماً كما يذوب الزيد في ماء البحر...

قبل أن تنهض من فراشك اجلس من جديد لمدة خمس دقائق وأعد التجربة ذاتها على أن تنهض دوماً وأنت ممتلئ مكتنّب بالضباب الذهبي، محتفظاً به داخل فؤادك ووجدانك... ستشعر على مدار اليوم كله بطاقة ذهبية رقيقة شفافة جداً تنساب وتندفق في أعماقك... اجعل من النهار معاناً للتزود بالطاقة والامتلاء بها، ومن الليل سباتاً لإخراج الطاقة وإفراغها...

أما الخطوة التالية فهي أن تبقى شاهداً ملاحظاً مراقباً... سواءً عندما يدخل الضباب الذهبي عميقاً ليملاً قلبك، أو عندما يخرج منه... ستبقى في كل الحالات شاهداً على كل ما تُشاهد... على كل الأحداث والحوادث... فما أنت بالليل ولا بالنهار، وما أنت بالفراغ ولا بالامتلاء... وما أنت بالجسد ولا بالأفكار...

## انطلق بسرور دون أي قيود

إننا نحيط أنفسنا بدرع حديدي.. بفقص وهمي من المعتقدات والعقد المعقدة المعيبة... لكنه مجرد درع.. وهو لا يتمسك بنا، بل نحن الذين نتمسك به.. وحالما نصبح واعيين له سيذوب حالاً.. سيموت بمجرد أن نتخلى عنه... لكذلك لا تحمل هذا الدرع فحسب.. بل تجعله ينقل ويكبر باستمرار من خلال كل تلك الأفكار والأوهام والأحلام....

إخرج منه لإخرج منك.. إخرج من مقبرة التقاليد.. وحطم كل تلك الأسوار والجدران، إخرج من عالم الصقيع والجليد والحجر.. من عالم الجهل والحقد والضجر.. وافتح قلبك ليدخل نور الشمس والقمر.. وتنتفتح أزهار الفرح..

عُد كالأطفال.. فالأطفال يتمتعون بالحرية والبراءة.. بالانطلاق والتناغم.. فالجسد كله وحدة متكاملة لا وجود للحدود.. ولا وجود للسدود والقيود... الرأس والقدمان بنفس الأهمية.. ولكن التقسيم ظهر رويداً رويداً من خلال الأهل والمدرسة والمجتمعات والمجتمعات... وأصبح الرأس هو الرئيس العظيم بدل أن يكون الخادم الأمين.. وتم تقسيم الجسم لعدة أقسام، قسم مقبول من المجتمع، والقسم الآخر غير معترف به، لأنه يشكل خطراً على المجتمع ويجب إبادته وتبديده، وهذا سبب المشكلة الأساسية فأصبحت أيدونا وأرجلنا مكبلة بالسلاسل.. مثبته بالمسامير وأصبحنا بقايا إنسان مكسور مهزوز.

لتعد إنساناً كاملاً كما خلقك الله.. أنت الخيال لا الخيل.. توحد مع ذاك حتى يتوحد العالم من حولك...

انتبه أين تتواجد القيود في جسدك:

1— خلال سيرك أو جنوسك، وعندما لا تقوم بأي شيء، ركز على الزفير، ازفر بعمق، وحاول إخراج كل ما تستطيع من الهواء من الفم وبمنتهى البطء... وعندما يتم إخراج كل الهواء المحتجز داخل الجسم ابدأ بالشهيق بسرعة، ثم ازفر ببطء... وهكذا سيتغير الدرع الموجود قرب الصدر...

2— اركض بشكل خفيف ولكن لمسافة ميل واحد لا أكثر، وتخيل أن حصلاً وعبدناً ثقيلاً يزول من الساقين ويتوارى عنهما، فالأقدام تكون حبيسة مربطة عندما تكون حركتك مقيدة بشكل كبير، عندما يطلب منك أن تفعل هذا وليس ذاك، أن تكون هذا الشخص وليس ذاك، أن تذهب إلى هنا



وليس إلى هناك... عندها عليك بالجرى مع التركيز على الزفير، وحالما تسترد حرية الحركة  
والانطلاق بساقيك ستشعر بتدفق هائل من الطاقة...

3— عندما تذهب للنوم ليلاً.. انزع ملابسك.. وانزع أيضاً هذا الدرع النفسي المحيط بك.. ارم  
هذا اللعب.. وارم كل ما يفيدك ويكبلك.. إخرج من سجن العبودية ومعتقداتها.. ودع هذا  
الصندوق المختوم بالنشمع الأحمر.... خذ نفساً عميقاً ثم اخلد للنوم وأنت حر طليق كالأطفال...  
كالأشجار كالأزهار... دون أية قيود على الإطلاق....

## السقوط الحر

اجلس كل ليلة على كرسي مريح ورأسك مائل للخلف...  
استرخي، ويمكنك أن تضع وسادة تحت عنقك لتريح أكثر.  
افتح فمك قليلاً ليسترخي الفك السفلي، وتنفس من الفم بشكل طبيعي....  
سيهدأ التنفس شيئاً فشيئاً.. سيدخل الهواء ويخرج بكل هدوء وسكون، أغمض عينيك واسترح....  
اشعر بساقيك وقد أصبحتا مرتخيتين خامدتين بلا حياة، وكأن مفصليهما قد اختلكت وانحلت...  
الآن لم يعد لديك أرجل.. أنت تمثل القسم العلوي من الجسم فقط.  
ثم تخيل ذراعيك قد أصبحتا أيضاً محطمتين مفككتين.. اسمع صوت تكسرهما بعيداً عنك....  
وأخيراً سيأتي دور الرأس تخيله هو الآخر قد مضى بعيداً.. اتركه يسافر ويغادر..  
الآن لم تعد قادراً على الاستدارة لا لليمين ولا لليسار.. لم تعد قادراً على القيام بأي شيء... لم يبقَ لديك إلا القسم الأساسي الجوهرى ألا وهو الجذع، الصدر والبطن هذا كل شيء، وعندها ستندفع الطاقة عبر مركز جسمك لتندفق من جديد إلى الرجلين والذراعين والرأس ولكن بشكل منسجم.. متذاغم أكثر...  
جرب هذا التمرين يومياً لمدة عشرين دقيقة على الأقل ثم اخذ للنوم، وستلاحظ اختفاء القلق والتوتر والتشنج خلال ثلاثة أسابيع لتحظى بالاسترخاء والاستسلام والسلام...

## تنظيف الحجرة

إذا كنت لا تستطيع أن تعبّر عن نفسك أو عن مشاعرك وعواطفك فاعبر حاجز الخوف بشجاعة... وإلا فلن تستطيع العبور إلى الأمام، وستبقى تراوح في مكانك. إذا كنت غير قادر على قول ما تريد قوله، ولا على فعل ما ترغب بفعله، فإن هذه الطاقة التي لا تستطيع التعبير عنها سوف تُحبس في الحجرة، مقام النطق وباب الحق، لأن الحجرة هي مركز التعبير...

الحجرة ليست مركزاً لمجرد البلع... لكن معظم الناس يستخدمون الحجرة للبلع فقط، وبذلك يستعملون نصف إمكانياتها ويبقى النصف الأهم عاطلاً عاجزاً عن العمل فيصنعون بذلك حاجزاً بينهم وبين أنفسهم، وبينهم وبين الوجود والحياة...

التعبير لا يقتصر على بني البشر فحسب، بل هو واحد في كل ذرة من ذرات الوجود، ينساب بكل بساطة ووداعة وعفوية... الزهور تنتشر الشذا والريح، والسماء تجود بالخير والمطر، والشمس ترسل الحرارة والنور، فلماذا لا تتناغم معهم بهذه الأنشودة الكونية؟ لتهدج زمن الترهيب والتحذير إلى آفاق التدليك والتعبير... فإذا أحببت شخصاً ما أخبره بكل ما تريد قوله، وبكل ما تشعر به، حتى وإن بدا الأمر سخيفاً مضحكاً، حتى وإن ظهرت مجنوناً أحمقاً.....

قل الأشياء التي تتوكل فيك وتشعر بها في حال لحظتها، فإذا لم يكن الآن فمتى؟ لا تحاول كبثها أو قمعها... نحن لا نمك سوى هذه اللحظة وهي نعمة وبركة من الله، هي كل الوجود... فالماضي تاريخ مضي وانطوى.. والمستقبل غيب وغريب.. نعيش هذه اللحظة بحكمة وبقطة... إذا كنت غاضباً وأردت الصراخ والصراخ، فافعل ذلك مباشرة، وبشكل حاد عنيف... لا تسيطر على غضبك، ولا تحكم به، لأن كبته وحبسه سيلحق بك الضرر والأذى... لكن المجتمع يعلمك للأسف أن تظل ميتاً هادئاً.. بارداً.. جامداً.. حتى عندما تشتعل غضباً، فيبقى هذا السم داخل جسدك... لذلك من الأفضل لك أن تصرخ وتصيح في بعض الأحيان، وتعيش كل انفعال يتولد في داخلك.. لتكسر حاجز الخوف الذي بنى جدرانه فوق قلبك ومشاعرك... وسيساعدك هذا التمرين:

اجلس على شيء صلب.. ابدأ بالتمايل والتأرجح ليلاصق أحد ردفيك الأرض مع كل تمايل..

وهكذا ستجري الطاقة ابتداءً من قاعدة العمود الفقري.. وإذا كان هناك أية مشاعر محتجزة في  
حنجرتك ستحتاج عندها للمزيد من التدفق في سبيل الطاقة وستزداد الطاقة شيئاً فشيئاً دون أن  
تستطيع السيطرة عليها..... بعد انقضاء عشر دقائق ابدأ بقول الله... الله..... مع كل تمثيل..  
سواء لليمين.. أو اليسار...

ستشعر تدريجياً بزيادة الطاقة، وستصبح كلمة الله أعلى فأعلى، حتى تصل لمرحلة تصرخ فيها  
عالياً: الله..... سترتفع حرارتك وتبدأ بالتهرق، وعندها ستصرخ بطريقة مجنونة هستيرية..  
مع انهيار سدود الممنوعات والمحظورات من فكرك.. ومع تحرر كل تلك الانفعالات والمشاعر  
السجينة الأسيرة... سيكون ذلك أمراً عجباً غريباً، ولكن ستستمتع به، وهكذا سيعود للحنجرة  
دورها لتتطرق بالحق والحقيقة الأزلية.. ليغدو كلامك رحمةً واستغفاراً لا رجمةً واستكباراً....  
يمكننا تطبيق هذا التمرين مرتين يومياً، صباحاً ومساءً، لعشرين دقيقة كل مرة.....

## استرخاء البطن

راقب طفلاً صغيراً... ستجده يتنفس بشكل عميق من البطن، وتحديداً من السرة...  
تنفسه هو التنفس الصحي الصحيح لأنه متناغم مع جسده ونفسه، ومع الكون من حوله، يقفز ويلعب بمرح وحبور.... أما نحن فقد انفصلنا ونقطعنا عن النور، وفقدنا شيئاً فشيئاً صلتنا بصلة الأرحام والجذور... كله بسبب تعلّقنا وتمسّكنا بالأفكار الجاهزة، الواهمة الزائفة... هذا عيب وهذا لا يجوز... وأصبحنا أسرى الخوف والكبت، وبات تنفسنا سطحيّاً...  
لكن كل تلك التقاليد ما هي إلا فخايع من الصابون، ستختفي بمجرد أن تتخلى عنها، لتخرج من هذا القفص وتعود عصفوراً برياً.. طفلاً صغيراً يرسم على الحيطان ورمل الشيطان.....

1- كلما ذهبت للمرحاض، تناول منشفة جافة وافرك بها بطنك جيداً، بحركات دائرية ابتداءً من الجهة اليمنى دون أن تلمس السرة، وبهذا سيتم تدليك كل الأمعاء... يمكنك القيام بذلك مرتين ثلاث مرات يومياً....

2- نهاراً تنفس بشكل عميق جداً، وكلما تنفست أبطأ وأعمق كان ذلك أفضل وأحسن....  
والمهم أن تتنفس من البطن وليس من الصدر، لتحصل بذلك على تدليك خفيف للأمعاء بحيث تندفع سرتك للخارج مع الشهيق، وتراجع للداخل مع الزفير، لكن الصدر بكامله يبقى على وضعه دون أي تغيير، أي دون أن يتأثر بحركة مرور الهواء...  
بهذا تتركز كل الطاقة حول السرة.. وهذه هي الطريقة الصحيحة للتنفس... لذلك كلما تذكرت خلال النهار، خذ شهيقاً عميقاً قدر استطاعتك وتنفس من بطنك.  
يتنفس كل الناس بشكل صحيح خلال النوم، لأن الفكر يكون غائباً غافلاً، فيصعد ويهبط البطن، ويصبح التنفس عميقاً عفويّاً...

## الرقص مع الأشجار

اذهب إلى الطبيعة... قف بين الأشجار... اتحد بقلبك مع الشجرة وتناغم معها، عانقها وتحدث معها... تأملها بصمت وحب ليتغلغل عبيرها في مساماتك، ولتذوب فيها وتنصهر معها في رقصة روحية كونية... لتغدو أنت الشجرة والشجرة أنت...  
إذا لم تستطع الذهاب إلى الطبيعة، قف في وسط الغرفة، وتخيل نفسك شجرة سنديان مثلاً... الأمطار تنهمر عليك بغزارة والرياح القوية تعصف بك وتعبث بأغصانك وأوراقك..... ابدأ بالرقص كما تتمايل الأشجار مع الرياح، لتشارك الوجود رقصة الكونية الأزلية، رقصة العاشق والمعشوق....  
سيمنحك هذا فيضاً وفيراً من الطاقة.... وهكذا ستعلم فن تدفق الطاقة ولغة النور... وسيكون هذا مفتاحك الذي ستستخدمه عندما تكون الأبواب مغلقة أمامك....

## الشّد والاسترخاء

قف في وسط الغرفة كل ليلة، وجسمك مشدود مشحون لأقصى درجة، مثل بركان يوشك على الانفجار...

حافظ على هذه الوضعية لمدة دقيقتين... ثم استرخي لدقيقتين...

أعد ذلك مرتين ثلاث مرات، الشّد لدقيقتين، ثم الاسترخاء لدقيقتين، ثم اخذ للنوم مباشرة دون أن تقوم بأي شيء آخر.. وبهذا سيتغلغل الاسترخاء في داخلك تدريجياً طوال تلك الليلة...

## السكينة الساكنة

لقد تحول العقل إلى ديكاتور ظالم، يحاول السيطرة على كل العوالم... ثم يعد خادماً أميناً بل مخادعاً كبيراً، فكم محضو بالأفكار والدمار وما هي إلا أوهام وأحلام وزحام، إنها حواجز تفصلنا عن الحقيقة، وتباعد بيننا وبينها....

لا حل إلا بالتأمل.... لأن الحقيقة تنجني وتجلى بالتأمل والتفكير، لا بالتفكير والتركيز...

إنها في نبض القلوب أبدية أزلية، لا تقبل النك أو الظن..

فلننصت إلى أعماقنا.. ولنصغي إلى صمتنا وسكينتنا وإلى الساكن فينا... فالحقيقة فينا ولكننا انشغلنا وانشغلنا حتى انطفئنا وتلاشنا...

هناك شيء مشترك بين النوم والتأمل: إنه الصمت... وسبب معاناة العديد من الناس من الأرق أنهم يحاولون التحكم في كل شيء حتى بالنوم، وذلك هي المشكلة...

ليس عليك القيام بأي شيء لمواجهة الأرق.. استرخ فحسب.. وانتظر قدوم النوم.... وطريقة التأمل هذه بسيطة للغاية:

اجلس في السرير.. استرخ.. أغمض عينيك.. وتخيل نفسك ضائعاً نائهاً بين الجبال... الليل حالك السواد، القمر غائب، والغيوم ملبدة في كبد السماء... لا تستطيع رؤية أي شيء، ولا حتى نجمة واحدة....

ظلام دامس، حتى يدك لا تستطيع رؤيتها.... من الصعب جداً العثور على الطريق.. الأخطار تحف بك من كل الجهات.. وفي أية لحظة يمكن أن تسقط في أحد الوديان لتهلك للأبد.... تلمس طريقك بوعي واحتراس شديد.. وسط هذه الأخطار الهائلة..

الغاية من كل هذا خلق حالة من الخطر الشديد لتكون بأقصى حالات الوعي... حتى إذا سقطت إبرة صغيرة تكون قادراً على سماع صوت سقوطها..

فجأة ستجد نفسك قرب هاوية ضخمة.. لا يمكن لأحد أن يعرف مدى عمقها...

خذ حجراً وارمه في هذه الهاوية، وانتظر سماع صوت ارتطامه بالقاع... استمر بالإصغاء والإصغاء بقلب خافق وكيان نابض.. لكن ليس هناك أي صوت!.... وكأنها هاوية لا أرض لها



ولا قاع... نتيجة لهذا الإصغاء سيتولد لديك خوف رهيب، هذا الخوف هو الذي سيتسعل لهيب  
الوعي لديك... ستغرق بالنوم نسيئاً فتضيعاً في قلب هذه السكينة الساكنة، لتتابع التأمل تغلفه  
فيك، وتتواصل تلك الذبذبات طوال الليل...

يمكنك القيام بهذا التأمل كل ليلة قبل الذهاب للنوم، وعندما تفتح عينيك صباحاً ستشعر بأنك قد  
نمت بطريقة مختلفة كلياً... فهذاك تغير نوعي ملاحظ، وليس مجرد نوم فحسب.....  
هناك شيء آخر أكثر عمقاً من النوم كان حاضراً، إنه صمتك أنت، وصوتك أنت، الحي الباقي  
إلى الأبد، والله هو الصامت الأكبر...

## تدقق الطاقة

إن الطاقة تناسب دوماً مع أنغام المحبة.. والحب هو المفتاح الذي يجعل الطاقة تتدفق وتغدق....

أينما وجد الحب فإن الطاقة تسير باتجاهه، تماماً كشلال الماء المنهمر.. النهر يعرف طريقه نحو البحر.. والفراشات تعرف طريقها نحو الزهر.... فلماذا لا تشرع بوابات قلبك للحب قبل أن تصل إلى حافة القبر؟؟

الأسماك لا تحتاج إلى خريطة لتسبح في المحيط، والأزهار لا تحتاج إلى معلم يعلمها كيف تذرثر الشذا والعبير، وكذلك الحب لا يحتاج إلى خرائط أو مخططات بل ينساب بكل صمت ورضى واستسلام....

إذا لمست شجرة ما بمحبة وود عميقين ستبدأ الطاقة بالانسياب والتدفق... أمسك حجراً بيدك بحذر واهتمام كبيرين، أغمض عينيك، واشعر بحب عميق وامتنان شديد تجاهه، تأمله بشغف وصمت وكأنه يستقبل ذلك الحب ويبادلك إياه...

ستشعر فجأة بنبض وتدفق الطاقة... فالحجارة ليست صماء أو خرساء، بل تذبذب وتخفق كالقلوب بالحقيقة المطلقة الواحدة... الأتوهية تتجلى في كل شيء، حتى في أصغر الأشياء وأبسطها... كل شيء مميز فريد... كوني لأنه من روح الله ونوره... الحب دواء وسخاء... واليغض جمود وفناء..

في حالة الغضب أيضاً تجري الطاقة، لأن شيئاً ما قد تم تحريره وهذا يفسر سبب شعور الناس بالراحة بعد الغضب... ولكن هذا التدفق للطاقة سيكون هداماً لا بناء... يمكنك أن تجعله خلافاً ويصلك بنور السماء إذا تم تحريره من خلال المحبة والإخاء:

اجلس بصمت قرب إحدى الأشجار، وتذكر شيئاً ما أو شخصاً تحبه، امرأة، رجل، طفل، أو زهرة... وستشعر فجأة بالسياب الطاقة وتدفقها... وستصبح يوماً ما قادراً على الحب للحب فحسب، دون أي هدف أو رغبة، تترقص مع الطبيعة بكل طبيعيتها وعفوية، فدرج المحبة غير محدود ولا محصور.. لا بداية له ولا نهاية... لأنه من نور الرحمن وهو الهدية والهداية...

## إعادة توجيه الطاقة الجنسية

قلوب الأطفال مكتئة بالبهجة والفرح والسعادة... لأنهم موصولون بنبض الوجود ونوره..  
يتمكنون بهذه اللحظة فحسب، بلا ماضي أو مستقبل... يعيشون ويتنفسون بالحدود القصوى  
للنفس....

أما نحن فنحيا وتنفس بالحدود الدنيا، وكل ما نقوم به ناقص، جامد، خامل، بلا حياة ولا  
روح.... وكلما تقدمنا بالعمر ازداد تنفسنا سطحية وذهبت منا الحيوية لأننا نخاف أن نعبر عن  
أحاسيسنا ومشاعرنا بشكل كامل وشامل، وأصبحت حياتنا بلا معنى ولا مغزى، ثم تعد نهراً  
متدفقاً فياضاً كأيام الصبا....

أنفاسنا لا تصل للبطن أبداً، ولا تلامس السرة إطلاقاً، بل بالكاد نتنفس من الصدر... أما عندما  
ينحدر النفس عميقاً للأسفل إلى البطن فإنه يدلك مركز الجنس ويمدحه طاقة وحيوية، ولكن  
المجتمع يخاف من الجنس... حتى من مجرد سماع هذه الكلمة... وهذا الخوف جعل تنفسنا  
سطحياً أكثر فأكثر.... وعندما تكون الخطوة الأولى خطأ فإن رحلة الحياة كلها ستكون مشوهة  
ممسوخة ولن نستطيع التقدم أو التطور أبداً ولكن بالوعي وسماع كلام الأنبياء لا الأغبياء...  
وبالتأمل والتفكير... نستطيع أن نغير ونتطور...

اجلس بشكل مريح، ظهرك مستقيم غير مشدود، اشهق بعشق وبيطء شديدين...  
سيتمدد البطن أولاً، ثم الصدر، ومن ثم ستشعر بأن جسمك كله قد امتلأ بالهواء حتى العنق...  
احتفظ بهذا الهواء لمدة دقيقة أو اثنتين، ثم افر ببطء شديد أيضاً...  
كرر ذلك سبع مرات... ثم ابدأ بترديد كلمة أوم... أوم... أوم... مع التركيز على منطقة  
البصيرة "العين الثالثة" المتواجدة بين العينين... انسَ أمر التنفس، واستمر بتكرار كلمة أوم...  
أوم... بطريقة ناعمة ناعسة... مثل الترنيم التي تغنيها الأم لصغيرها كي ينام...  
قم بذلك مع إبقاء الفم مغلقاً، واللسان ملاصقاً لسقف الحلق... بعد لحظات سيرتاح عقلك وفكرك  
من غيوم الأفكار، ومن الضغط والتوتر ليصبح صامتاً نقياً، كبحيرة ساكنة بلا أمواج... وستشعر  
بانساعات من نور تدناثر عثيك من كل الجهات...

بعد ذلك اهبط بتركيزك إلى الحلق مستمراً بترديد كلمة أوم، عندها سيسترخي كل من وجهك

وحلفك وكتفبك، وكأن حملاً ثَقِيلاً قد زال عن كاهلك لتصبح حراً طليفاً كالنسيم، خفيفاً رفيفاً كأوراق الأشجار...

بعد ذلك وجّه تركيزك إلى صلة الأرحام "السرة" مع مواصلة تكرار أوم.... وانزل عميقاً حتى تبلغ مركز الجنس، سيستغرق ذلك حوالي ربع ساعة... عندما تصل إلى مركز الجنس سيسترخي جسمك بكامله، وستشعر بتوهج وإنشراق.. وكأن هالة من النور تحيط بك وتكثف من حولك... ستكون مفعماً بالنشاط والحياة.. ممثلاً بالطاقة المتجددة المتطورة، هذه الطاقة المقدسة هي طاقة تأمل وتفكر وتذكر، طاقة الكون ونبض الحياة... ولن يكون عليك سوى الجلوس والاستمتاع بها...

كلما حاصرتك الضغوط والتوترات، يمكنك الدخول في هذا التأمل لتحصل على السلام والاسترخاء التام...

## قضم الأظافر والتدخين

عندما تتواجد لدينا طاقة زائدة، ولا تدري كيف نتصرف بها، نلجأ عادة إلى قضم أظافرنا أو تدخين السجائر أو مضغ العلكة، وإلا فإن تلك الطاقة ستكون فوق احتمالنا وقدرتنا... فالمشكلة هي وجود طاقة زائدة، ولكن الناس يقوم باستنكار واستهجان عادة قضم الأظافر، مما يولد الكبت، فلا تعود حراً حتى بقضم أظافرك!!...

أما إذا كنت تدخن السجائر فلن يعترض الآخرون كثيراً على ذلك، مع أن قضم الأظافر غير مؤثر على الإطلاق... إنه أمر صبياني لا أكثر... ولكن عندما نتعلم أن نعيش بطريقة أكثر حيوية ونشاطاً، سنخفي كل تلك العادات... هذا عندما نستعمل طاقتنا بطرق أكثر إبداعاً وإبتكاراً كالرقص، الغناء، السباحة، الرسم والهزف.....

وعندما نعيش الحياة بطريقة أكثر قوة .. ونشاطاً.. وانفعالاً...

إذا كنت تقوم بالحب مثلاً.. قم به بإدساس وحماس لا بجمود وخمول.. وإذا كنت تركض فاركض بكل جموح دون قيود... وإلا فإنك في الحقيقة لست حياً بل تتظاهر بالحياة فحسب، ميتاً في انتظار يوم الدفن من كثرة الازدحام والتزاحم على المقابر....  
كن برياً!! كأمتار تشرين، كإعصار مفاجئ، كالبرق كالرعد، كال موج..... اقفز، اركض، غني، اضحك...

وستندهش بعد مرور عدة أيام أن عادة قضم الأظافر أو التدخين قد اختفت من تلقاء ذاتها... المهم دوماً أن ننظر إلى أسباب المشكلة لا إلى أعراضها...

نعم !

"لا" هي جوابنا دائماً... لماذا؟؟

لأنك تشعر بأنك شخص مهم وعظيم.. تظن نفسك محور الوجود.. ولكنك غير موجود أصلاً بهذا الوجود....

تستطيع الأم أن تقول "لا"... أما الطفل لا نسمح له بذلك... فيحزن الصغير.. وترضى الأم...  
"لا" هي غذاء للأنبا وبذاء لها.... تجول في أرجاء المعمورة وستجد "لا" تقاتل في كل مكان...  
مع "لا" تشعر بسلطتك وأهميتك الواهمة الفاتية... لكن عندما تقول: نعم سيدي... ستكون أقل شأناً وأدنى مرتبة.. مجرد عبد... تابع... لا شيء.. "ما حدا"....  
"لا" هي إرضاء وإشباع للأنبا والغرور والاستكبار.. أما "نعم" فهي طريقة لاكتشاف الذات وموت الأنبا والأنانية.. موت الفناع والخداع.. موت الفشور والغرور... موتوا قبل أن تموتوا....

لنحاول دوماً قول نعم.. وإذا كان ذلك مستحيلاً يمكننا أن نقول "لا" في تلك الحالة فحسب...

لكننا غالباً ما نفعل العكس... إننا نجيب بـ "لا" منذ البداية.. أما "نعم" فلا نستخدمها إلا في حالة  
الانهزام والانتكسار... عندما يطلب منك صغيرك السماح له بالذهاب للسينما.. فإنه سيذهب..  
وجوابك بـ لا لن يعني له شيئاً.. بل على العكس.. إن "لا" ستغدو بمثابة دعوة له للذهاب....  
وهو يعلم أنه يحتاج للقليل من الجهد.. والقليل من الصبر والإصرار لتصبح تلك الـ لا نعم!

حاول أن تأخذ عهداً على نفسك بأنك ستبدأ بقول نعم في كل الحالات طوال اليوم... ستلاقي  
العديد من الصعوبات لأنك تعودت على قول "لا" مباشرة... لكن قل نعم بدلاً منها... وشاهد ما  
ستنعم به من راحة وسكون واسترخاء عميق... انظر للأمور واضعاً أمامك النية بقول نعم..  
وإذا وجدت ذلك مستحيلاً عندها فقط قل لا... أما إذا ابتدأت بـ "لا" فسقول "لا" في أغلب  
الأوقات...

المهم صفاء النية لتتحرر من تلك الأنانية...  
قل نعم للحياة.. للطبيعة.. للوجود.. انفض عنك هذا الحلم وهذا الغرور.. وأزح تلك الغشاوة عن  
عينيك.. تجاوز كل السدود والحدود.. إلى أبعاد لا تُقاس ولا تموت..  
اكتب نعم على صفحات السماء الزرقاء.. بين النجوم لتتبع على المدى للأبد يا مدد... يا  
صمد... وتنتهمر الأمطار غزيرة لتظهر روحك.. وتمحو غبار الأنا والاستكبار.. لتذوب وتغنى  
بحب وسلام واستسلام في الواحد الأحد... فتولد من جديد وتحيا إلى الأبد...

اضحك... تضحك لك الدنيا

الضحك هو انعكاس للحياة... وهو طاقة تأمل وشفاء، لأنه يغير تركيبك الكيميائي كله...  
عندما تضحك بكل جوارحك ومن أعماق فؤادك تصبح في حالة تأملية عميقة، يختفي معها التفكير والتحليل، إذ لا يمكن لك أن تضحك وتفكر معاً، وإلا سيصبح ضحكك مشوهاً مشلولاً...  
أما عندما يكون ضحكك حقيقياً، ستذوب في أعماق الوجود ويذوب الوجود في أعماقك لتصبح في حالة صفاء ونقاء وتوحيد... فالحياة جميلة بسيطة جداً... إنها رقصة كونية، أغنية وسيمفونية... فابتهج بها، ارقص، غني، ارسم، استمتع بها، ليضع كل نفس من أنفاسك بهجة وسروراً....

كن حاضراً فحسب وسوف يُمطرُك الوجود بأزهاره وأنواره وأسراره... اضحك بصمت من كل قلبك، ودع هذا الضحك يتغلغل ليضمّن جسدك كله، تناغم وتمايل معه...  
يذاك الآن تضحكان، قدماك، عيناك... اغرق في هذا الضحك بجنون لعشرين دقيقة... ليظهرك ويعطرك من كل الهموم والسموم لتصبح أكثر صفاء وذكاء، وأكثر إشعاعاً وإبداع....  
وسواء أصبح ضحكك عالياً صاخباً، أم صامتاً خافتاً، دعه كما هو، لا تتدخل فيه...  
ثم اخرج للحديقة، وتمدد على التراب، ليصبح وجهك بمواجهة الأرض.. إنها أمنا جميعاً ونحن أولادها... أمكم الأرض وعمتكم الدخلة.... منها أتينا وإليها نعود... المسها بحب وحذر، تأملها يسكون وخشوع... واتحد بقلبك ووجدانك معها...  
استسلم لهذا الشعور لمدة عشرين دقيقة... سيمنحك الاتصال العميق مع الأرض طاقة هائلة...  
تشغل الموسيقى بعد ذلك وارقص، أية رقصة تريدها لعشرين دقيقة أخرى... إذا شعرت بالبرد، البس معطفاً وتابع الرقص... أما إذا كان الطقس عاصفاً ماطرًا، يمكنك القيام بهذا التمرين داخل الغرفة...

وسترى خلال ستة إلى ثمانية أشهر تغيرات كبيرة تحدث من تلقاء نفسها... ستخلص من كل نفايات الماضي وسخافته، لتمتلك رؤية جديدة للعالم، وتغدو أكثر براعة وظهرارة...



الباب الثاني

علاجات الرأس

...التنخيص

...الاستمتاع بالأفكار

...تغيير الفكر

...ترنيمة أوم

...احذر من لا..!

...رحلة الحج من العقل إلى القلب

...نداء الوجود

...غير الاتجاه أيها القبطان

...من العقل إلى القلب، ومنه إلى صلة الأرحام

...استراحة وإشراف

...التحرر من الفوضى

...إطلاق العنان للحوار الداخلي

...قرار من بحر الأسرار

## التشخيص

لقد أصبحنا معذبين ضمن ملفات الفكر ومصنفاته.. معقّين ومتعقّين بها.. وأصبح العقل حاكماً علينا بدل أن نكون نحن حكاماً عليه... نسونا أننا خليفة الله انطوت فينا الأبعاد والسموات، ففرقنا في مآهات الأوهام والتخيّلات...

ولكن ما هو الفكر؟

إنه كمبيوتر حي... ولكن أنت لست الكمبيوتر، لست آلة بل آية، أنت المشاهد أنت المشاهد عليه، تستطيع إقفاله أينما وحيثما تريد...

عندما يولد الطفل يكون نقياً صافياً بريئاً، بلا أفكار، بلا أخبار، لا وجود للغو أو التثنية في داخله، لأن هذه التقنية تحتاج ثلاث أو أربع سنوات حتى تبدأ بالعمل... وتحدث البينات عادة قبل الأولاد، إنهم أكثر ثرثرة، ويمتلك أفضل نوعية من هذا الكمبيوتر الحي أو "الفكر"... وإذا حاولت تذكر حياتك الماضية ستصل إلى مكان ما وأنت بعمر أربع سنوات إذا كنت رجلاً، أو ثلاث سنوات إذا كنت امرأة ووراء ذلك العمر لا شيء سوى الفراغ المطلق....

لكذك كنت هناك، والعديد من الأحداث قد مرت بك... لكن لا وجود لذكريات مسجلة عنها... مع أنك تتذكر الماضي كله ابتداءً من سن الثالثة وبكل وضوح...

يقوم الفكر بجمع المعلومات من الأهل، المدرسة، الجيران، الأقارب، الأطفال الآخرين، المجتمع، الكنيسة، الجامع،...

فكل ما يحيط به هو مصدر للمعلومات....

إذا راقبنا طفلاً صغيراً وهو يبدأ بالكلام للمرة الأولى سنجد أنه يعيد الكلمة ذاتها مرات ومرات، فهو سعيد مبتهج لأن تقنية جديدة، قد بدأت بالعمل لديه...

وعندما يبدأ بتركيب الجمل فانه يُكوّن جملاً مضحكة مبهجة.... يكررها مراراً... ثم يبدأ بطرح الأسئلة عن أي شيء، وكل شيء، دون أن يكون مهتماً بمعرفة الأجوبة عن تلك الأسئلة... فلا ضرورة لأن تعطيه جواباً علمياً مطوّلاً، لأنه سعيد بمقدرته على السؤال فحسب...

ثم يكتسب المزيد و المزيد من المعلومات شيئاً فشيئاً من خلال القراءة ولكنها ليست سوى تراكمات وتراجمات مقتبسة مستعارة من الخارج ولتست معرفة حقيقية داخلية، لأن باب مدينة العلم في الداخل، لا في المدارس والجامعات والشهادات... إنه في أنشهد فحسب...

في العصر الحالي لم يعد العلم يطعم خبزاً، أما الكلمات فتقوم بذلك، وكلما كنت متحدثاً جيداً

كسبت أكثر...

ما هو الشيء الوحيد الذي يجمع بين القادة، رجال السياسة، الأساتذة، علماء الدين واللاهوت والفلاسفة؟؟؟

إنه الكلام البليغ الفصيح، إنهم يعرفون كيف يستخدمون كلمات رنانة طنانة، مكنائمة مكناسفة، لذلك يستطيعون أن يؤثروا بالآخرين ويتركوا انطباعاً قوياً لديهم...

مجتمعا كله مسيطر عليه من قبل الأشخاص المتحدثين ذوي الألفاظ الرنانة، الذين يعرفون كيف يتلاعبون بالكلمات والتعبيرات وربما لا يعرفون أي شيء أبعد من ذلك...

إنها مجرد لعبة، وقد تعلموها جيداً، وهي تعود عليهم بالنسطة والمال والاحترام، في كل المجالات والمتاجرات...

ولهذا يحاول الجميع القيام بذلك، حتى غدا العقل محشواً بكم هائل من الأفكار والسخافات والترهات...

يمكننا تشغيل أي كمبيوتر أو إغلافه، ولكن لا يمكننا إيقاف التفكير، لأنه لا وجود لمفتاح للعقل... لذلك يعمل باستمرار من الصباح إلى المساء، ومن المساء إلى الصباح... من الولادة وحتى الممات....

الحل والمفتاح هو بالتأمل، والطريق إلى الحق كثيرة عديدة بعدد أنفاس الخلق...

هناك بحث غريب جداً لدى علماء فيزيولوجيا الدماغ وهو:

إذا تم أخذ الدماغ من جمجمة إنسان حي واحتفظ به حياً بشكل اصطناعي فإنه سيستمر في الترنثرة واللغو بنفس الطريقة دون أن يعنيه مطلقاً أنه لم يعد متصلاً بذلك المسكين الذي كان يعاني بسببه...!!

ورغم اتصائه بالأجهزة الكهربائية الميكترية سيبقى يتخيل ويتصور، ويحلم ويتوهم، يخاف ويأمل، يخطط ويحثل، يحاول أن يكون هذا أو ذاك....

يمكن الاحتفاظ بذلك الدماغ حياً لآلاف السنوات، مرتبطاً بالآلات الميكانيكية، وسيواصل اللغو ذاته، حول الأشياء ذاتها لأنه لم يعد باستطاعتنا تعليمه أموراً جديدة، ولكن بمجرد أن نزوده بأشياء جديدة فإنه سيقوم بإعادتها وتكرارها...

ولذلك يُعد موت أدمغة كبار العلماء مثل أينشتاين خسارة فادحة، فلو استطعنا إنقاذ ذلك الدماغ

وزرعه في جسد إنسان ما فإنه سيواصل عمله ويتابعه سواء كان أينشتاين حياً أم لا، سيستمر بالتفكير بنظرية النسبية وبالتجوم ويعلم الفيزياء.. وكما تتبرع الناس بدمها، وأعضائها، يمكنها أن تمنح أدمغتها أيضاً، إذا كانت أدمغة مميزة فريدة...!

وهكذا يمكن أن يتحول أي أحق إلى أينشتاين دون أن يعرف أبداً، لأنه لا توجد حساسية مطلقاً داخل جمجمة الإنسان... وبمجرد أن يصبح الشخص فاقداً لوعيه يمكننا أن نغير أي شيء نريد تغييره داخل دماغه أو حتى تغييره كله... ليستيقظ المسكين بدماع جديد.. وبثروة جديدة.. دون أن يرتاب مطلقاً بما حصل...

إن هذا اللغو هو ثقافتنا وهي ثقافة ناقصة جاهلة، لأنها تعلمنا نصف العملية فحسب، إنها تعطينا العقل بلا مفتاح، أو البيت بلا باب، تعلمنا كيف نستعمل عقولنا، ولكنها لا تعلمنا كيف نجعلها ترحل وتسترخي وتوقف عن العمل...

العقل بحاجة عمل متواصل متلاحق سبعين... ثمانين عاماً.. حتى وأنت نائم... إنه لا يعرف طعم الراحة حيث تتوالى أمواج الفكر متسابقة متدافعة باستمرار... لكن يمكننا إيجاد مفتاح للعقل وإغلاقه عندما لا نحتاج إليه بالتأمل... فالتأمل هو المفتاح إلى درب الصفاء والنعاء والأسرار...

إنه المصباح السحري الذي يضئ أمامنا ظلمة الطريق، ويرشدنا إلى الصراط المستقيم لنصل به إلى السكون والسلام الداخلي نذعر أنفسنا، ومن عرف نفسه، عرف ربه....

كما أنه يمنح العقل راحة واسترخاءً وصفاءً فيغدو أكثر قدرة وكفاءة على إنجاز الأشياء بفعالية وذكاء أكثر... لتصبح أنت السلطان على عقلك وفكرك تستخدمه عند الحاجة فحسب، فيكون نشيطاً جديداً، ممتلئاً بالطاقة والحياة....

ويتحول كل ما نقوله من معلومات ميتة جامدة راكدة إلى شيء عميق أصيل مفعم بالطاقة والتجديد، بالثقة، والدقيقة، والإخلاص...

مع أن الكلمات قد تكون ذات الكلمات ولكنها أصبحت أبعد من حدود الحرف واللفظ موصولة بنبض الوجود لأنك فتحت باب قلبك لنبع الحياة اللامحدود فتبدد ضباب الفكر وانكسرت القيود...

إن ما يُعرف بالكاريزما "الحضور الساحر للشخص" ما هو ببساطة إلا ذلك العقل الذي يعرف

كيف يرتاح ويتطهر من مستنقع الأفكار والمحاكمات... يُشحن بالطاقة، ويُجدد بالحياة... لذلك عندما يتكلم يكون كلامه بمثابة شعر، أو غناء، صلة وصلابة... فيض من عطر ونور وبركات... لكن العقل الذي يعمل ليلاً نهار ملزم أن يصبح ضعيفاً، غيباً، كسولاً متخلفاً... ولهذا يظل الصلايين من الناس أشقياء، أغبياء، بلا دور وتأثير، مع أنه كان بإمكانهم أن يصبحوا من أصحاب الحضور والبركة والنور...

يمكننا أن نجعل الفكر يهدأ ويصمت لتستعمله عند الحاجة فحسب، ليعود بقوة فجائية سريعة، بعد أن يجني طاقة هائلة، تتذهب أية كلمة تلفظها من القلب إلى القلب مباشرة... ولكن هذا لا يعني أن عقول الشخصيات ذات الحضور القوي تتمتع بقدرة تنويم مغناطيسية، وإنما هي عقول قوية، جبارة، متجددة، متطورة، تنبض حياة وتدفق باستمرار...

هذه فوائد التأمل من ناحية العقل، أما من ناحية النفس والروح، فإن السكينة تكشف أمامنا كوناً جديداً من الأبدية والخلود، ومضة مختلفة من الوعي الكوني الأزلي... من السلام والاستسلام التام لخالق الأكوان...

فتغامر بكل شيء من أجل تلك التومضة.. وتلك اللحظة.. إلى أن تفتى حبة الرمل في الصحراء... ويموت الجزء في الكل.. وتذوب الذات في الروح... ولا يبقى إلا المعبود والمعشوق.... لا يبقى إلا الواحد الأحد... فالتأمل هو التدوين الحقيقي الطبيعي... إنه روح الدين وجوهره...

وهو يمنحنا كلا العالمين معاً:

العالم الإلهي والعالم الدنيوي... الدين والدنيا... علم الأديان وعلم الأبدان... وهذا هو ميزان الإنسان والأكوان.... فتأمل ساعة خير من عبادة سبعين عام...

لن نكون فقراء أو تعساء.. بل سنجني ثروة هائلة.. لكن ليس من المال بل من الأنوار والأبعاد أولاً... ثروة داخلية من الوعي الكوني الصافي... فالثروة الحقيقية هي في الثروة

الداخلية... في الانتفاضة الروحية.... في الصحوة الكونية... والغنى الحقيقي هو من استغنى عن الأكوان كلها في سبيل رب الأكوان... لا ترحل من كون إلى كون... بل ارحل من الأكوان إلى المكون...

بالتأمل تصبح غنياً روحياً وتكتشف نورك الداخلي، تعرف من أنت ولماذا أتيت... تلعب دورك على مسرح الحياة... وتحرر طاقاتك الفكرية في بحر من المواهب الإبداعية الخلاقة...  
إن كل شخص يولد ومعه موهبة مميزة، وإذا لم يعيش هذه الموهبة لذروتها وحدها الأقصى، فإن شيئاً ما بداخله سيبقى ضائعاً ومفقوداً...

سيستمر بالنشور بطريقة أو بأخرى أن شيئاً ما ينقصه... لهذا امنح عقلك إجازة واستراحة فهو بحاجة إليها، والطريقة سهلة للغاية، كن شاهداً عليه فحسب... شاهداً للحق... والنور... وسيتعلم العقل رويداً رويداً أن يكون صامتاً... عندما يدرك أنه سيغدو أكثر قوة وفعالية من خلال هذه السكينة وهذا الاستسلام الكلي... ولن تعود الكلمات التي ينطق بها مجرد كلمات تخرج من الفم ولا تتعدى الآذان، بل ستحمل معها الصدق والحقيقة والشفافية، مما يجعلها تنطلق مباشرة كالسهم لتخترق صميم القواد...

فالكلمة الصادقة تنطلق من القلب إلى القلب مباشرة...

وبذلك يكون الدماغ خادماً أميناً متحوناً بطاقة هائلة يشرف عليها الصمت، صمت السائل والمسؤول... صمت الزهور لا صمت القبور... وستكون أنت السيد، الذي يستطيع استخدام العقل، أو وضعه جانباً كما يشاء... أنت قبطان السفينة تستطيع أن تفتح شراع الفكر أو ترفعه عندما تريد لتبحر في البحر وفي السماء...

## الاستمتاع بالأفكار

إن الفكر جزء طبيعي جداً من وجودنا وحياتنا، لأننا وحدة متكاملة متداخمة، جسد، وفكر، وروح... ولا ضرورة لتحطيمه أو تعطيله وإلا سنصاب بالجنون والهذيان... كيف يمكن للشجرة أن تتذكر لأوراقها وهي منها!! كيف يمكن للسماء أن تكبراً من غيومها، وللبحر أن يتخلى عن أمواجه؟.. لا يمكن ذلك... لهذا فالأمر الأول هو عدم محاولة إيقاف التفكير، أما الثاني فهو أن نستمتع بالأفكار، نرحب بها، نلعب، ونرقص، ونقفز معها موجة إثر موجة من هنا لهنالك، ونصبح بذلك أكثر وعياً وانتباهاً لها.. ولكن بشكل غير مباشر... دون جهد أو عناء... لكذلك إذا حاولت أن تكون واعياً بإرادتك فإن الفكر سيُنهيك ويشغلك.. فتغضب وتنفعل وتشعر بأنه فكر قبيح سخيف.. ينفو ويذثر باستمرار... أنت تفتند الصمت والسكينة وهو لا يتيح لك ذلك... مما يجعلك منفصلاً.. منقسماً.. مشتتاً.. أنت وفكرك الذين لا واحد، فلا تعود إنساناً كاملاً على صورة الله ومثاله، ويبدأ مسلسل الصراع والخلاف والنزاع... وما هذا إلا نوع من أنواع الانتحار... لأنه سيكون لطافتك محطماً... ولسعادتك مدمراً.... ونحن لا نملك كمّاً كبيراً من الطاقة حتى نهدها هباءً منثوراً في التقاتل والتشاجر مع أنفسنا، بل يمكننا استخدام تلك الطاقة ذاتها في الفرح والمرح، في الابتهاج والاحتفال مع الطبيعة والوجود، في البناء والعمار، بدلاً من الخراب والدمار...

لنستمتع بأفكارنا... ولنراقب تلك الفواصل الدقيقة بينها، ولنلاحظ التغيرات والتحويلات التي تطرأ عليها، وكيف تفقد فكرة ما لأخرى، وكيف تتداخل هذه الأفكار وتتشابك مع بعضها بعضاً، كلوحة متداخلة الخطوط والألوان.. إذا تمعّنت فيها.. لن تجد أي ترابط فيما بينها إنها معجزة حقاً!!!..

العب.. وامرح مع أفكارك.. اجعلها مجرد لعبة تلعبها باستمتاع وابتهاج... وستندهش... ففي بعض الأحيان عندما تحط الرحال عند موقف جميل، ستسمع فجأة نباح كلب يقطع عليك سيل الأفكار ويجعلها تتوارى كلها وتلاشى في دائرة النسيان... سيواصل الكلب نباحه... وستستمر أنت بالإصغاء والإصغاء دون أية أفكار أو آراء... ستظهر لك فواصل جميلة مشرقة صافية.. تأتي وتذهب من تلقاء نفسها، دون أن تُحدث شيئاً ولكن ابتداءً من تلك الفواصل ستكون شاهداً

فحسب...

ستزورك الأفكار من جديد، استمتع بها، واسبح معها موجة إثر موجة، بكل تناغم وانسجام، كن شاهداً عليها، أنت السماء، أنت الفضاء، والأفكار هي الغيوم... لا تبالي بأمرها، ولا تتعلق بها، بل دعها تعبر هذا الممر بسلام، راقبها وهي قادمة، ذاهبة، صاخبة، عاتية، دون أن تترك أي أثر على السماء الزرقاء...

وهكذا... بشكل غير مباشر، ستصبح شيئاً فنيوياً أكثر وعياً لما خلف الأفكار... للسماء الداخلية اللامتناهية اللامحدودة المخفية وراء الستار...

الاستمتاع بالأفكار، ومراقبتها وهي تتحول وتتغير أمر ساحر خلاب، لا يضاهيه جمالاً وروعة إلا رؤية المحيط بأواجه المتلاطمة المتداخلة... وأنت هو المحيط... أنت الروح الساكنة الخالدة الصافية... والأفكار ما هي إلا أمواج ذلك المحيط، فابتهج بها...



## ترنيمة أوم

أجسامنا مئة الإحساس، أفكارنا بركان يوشك على الانفجار... أرواحنا في غرفة الإنعاش...  
نحن ضائعون... نالهي... لا نعرف ماذا نريد، ولا إلى أين ذاهبين، في اضطراب وتشتت  
دائمين... فلا ضياع بعد هذا الضياع... ولا شفاء أكبر من هذا الشفاء... لكن لدينا الخيار أن  
نبقى في النار أو نتبع النور فالسر في قلوبنا ولكننا انشغلنا بالخارج ونسينا الجهاد الأكبر، جهاد  
الذفس...

كلما شعرت باضطراب أو ضياع تستطيع أن تتنهد أوم... هذه الكلمة من ثلاث أحرف فيها سر  
كبير... وذات الحروف في كلمة اليوم... طاقتها قريبة من طاقة "الرحيم" و "أ ل م"...  
اجلس بصمت بشكل مريح، بعينين نصف مغضتين، نظرك للأسفل، وتنفس ببطء، دون أن  
تتحرك، وأنفد أوم داخلياً بشفتين مطبقتين، كرر قول أوم بسرعة: أوم أوم أوم... بشكل عالٍ  
لكن داخلياً...

إن كل كلمة أوم ستلامس وجدانك، وتسكن وعيك، وتفرق في سكونك وسكينتك، لتتسر بطيف  
من الذبذبات يغمرك من أخمص قدميك وحتى قمة رأسك ليحيط بجسمك كله، كما عندما ترمي  
حصاة صغيرة في بركة ماء فيتعكر صفاء البحيرة وسكونها بظهور الموجات التي تتوسع  
وتتوسع حتى تبلغ أقصاها...

ستكون هناك لحظات نقاء وصفاء، لا تردد فيها شيئاً، وهذه هي أكثر اللحظات جمالاً وبهاءً،  
إنها لحظات الأسرار والأنوار الأبعد من حدود الأوهام والأفكار...

استمع بها.... وإذا جاءت الأفكار لتفرع بابك، عُد من جديد للإنشاد والترنيم... يمكنك القيام  
بهذا التمرين لمدة عشرين دقيقة صباحاً ومساءً... ولكن قبل ذهابك للنوم بساعتين على الأقل،  
لأن هذا التمرين سيمنحك نشاطاً وانتعاشاً شديداً لم تشعر به من قبل.

احذر من لا..!

وظيفة الفكر هي النك والظن والرفض... أن يقول لا.. فالفكر يقطع ويفصل... يقسم ويشد.. أما القلب فيجمع ويوحد... يدم ويضم... لتعد إلى قلبك بحزين طير مشتاق إلى وطنه... فالقلب هو المرشد والدليل، وكل الدروب تؤدي إلى الحقيقة إذا كانت القلوب متعطشة مكتوفة لفناء واللقاء...

لنراقب أنفسنا كم مرة نقول "لا" في اليوم، ولنحاول إنقاذها، وسنرى رويداً رويداً تغييراً في درجات الـ "نعم" والـ "لا" لتغير شخصيتنا جوهرياً... نحن نندفع بكسر ونقول لا، دون أن يكون هناك داع لقولها، مع أننا كنا نستطيع قول نعم... "نعم" هي موت الأنا والاستكبار والتكبر، موت التعاطف والتفاهل... أما "لا" فهي للأنا غذاء وسماد وماء... فلنحرر من سجون الأنا المظلمة الموحنة إلى فضاءات الروح الفسيحة وأنوارها المضيفة...

أكثر من نصف أمراضنا نتج من الاستكبار والحل هو بالتحول من هذا الاستكبار إلى الاستغفار، الاستغفار من كل شيء... من الحجر والنجر، من الطير والبشر...

عندما تقول: "لا.. لا.. لا!" تظهر أنا متعالية متعظمة في داخلك... اذهب لمحطة القطار، وتوجه للنافذة لشراء بطاقة، ولكن لن يتم الأمر كما تتوقع، حيث ستنتظر وتنتظر دون أن يعيرك البائع اهتماماً.. فهو مشغول بأمر آخر، مع أنه لا وجود لأحد آخر... إنه يحاول أن يقول لك "لا"... وسيعطيه هذا شعوراً هائلاً بالقوة والسلطة، بأنه ليس مجرد بائع عادي، بل هو قادر على جعل أي شخص ينتظر... وينتظر... إن قول "لا" هو أول شيء يخطر في بالنا، أما قول نعم فصعب للغاية.. لا نلجأ إليه إلا في حالات الضعف والعجز...

يمكننا أن نغير ذلك ببساطة، بأن نراقب أنفسنا ونكون شهداء عليها، ونقول نعم بكل أصوات الطبيعة... نتموت فينا الأنا والأنانية، ولیموت فينا الجهل والغرور... لتذوب الأنا الفاتية في الأنا الباقية الخالدة.. موتوا قبل أن تموتوا... ويموت الأنا أعرف من أنا.. وعندها تزه في قلوبنا النعم والبركات...

## رحنة الحج من العقل إلى القلب

العقل مشغول باستمرار، يحلل ويحرّم... يحسب ويحاسب.. يناقش... يجادل... أن الأوان لكي يستريح قليلاً... ارجع إلى قلبك منبع الدور والعطاء... ثق به، واتصل معه، فالقلب له طريقه الخاص، طريق الحب والحق، إنه يتحدث بلغة المشاعر والإحساس، أما العقل فيتحدث بلغة الكائنات والأفكار...

الإحساس هو الحياة الحقيقية الطبيعية.. أما التفكير فهو الحياة الزائفة الكاذبة... لأن التفكير هو حول الأشياء دائماً، وليس جوهرها الحقيقي، فمثلاً يمكنك أن تفكر بالماء بقدر ما تريد، ولكن لن تروي عطشك بهذا التفكير أبداً... عليك شرب الماء والإحساس به... التفكير نشاط خادع واهم، لأنه يمنحنا إحساساً كاذباً بحدوث شيء ما، ولكن لا شيء يحدث أبداً... الأفكار ما هي إلا سراب، دخان متصاعد يعمي البصر والبصيرة، لكن عندما يتبدد هذا الدخان ويتلاشى لن يبقى إلا النور الأبدي الأزلي.. فودّع سجن الأفكار الضيق المظلم، وخلق في آفاق قلبك بلا حدود، بلا سدود... إلى حيث تنطوي كل السماوات والأسرار...

الحج الحقيقي هو من عالم العقل والأفكار إلى عالم القلب والإحساس، وأفضل طريقة لذلك هي التنفس من القلب:

خذ نفساً عميقاً، اشعر به وهو يتغلغل وسط الصدر وكأن الوجود والحياة، الطبيعة والألوهية كلها تنصب وتنهمل في داخلك متوحدة مع نبض القلب ودنيا الوجدان... الوجود كله قلب واحد، نفس ونبض واحد... إنها وحدة الأكوان والمكون... ثم ازفر بعمق من القلب أيضاً، وكأنك تُعيد كل ما مُنح لك من محبة وكرم وعطاء من جديد، للوجود، للحياة، للرحمن... يمكنك القيام بذلك عدة مرات خلال النهار، شرط أن تأخذ خمسة أذفاس عميقة متتالية على الأقل في كل مرة...

سيساعدنا هذا على الانتقال من الفكر إلى القلب لتصبح أكثر إحساساً وحساسية، أكثر وعياً وإدراكاً لعدة أمور لم تكن تُعيرها أي اهتمام في السابق... سنشتم، نتذوق، نلمس، نرى، نسمع، بحساسية مرهفة أكثر... سيكون إحساسنا بالحياة والطبيعة والوجود بلا حدود، ليغدو للحب في قلوبنا مساحات شاسعة واسعة لا نهاية لها ولا بداية...

هذه هي حجّة السلام، حجّة الصفاء، من الخارج إلى الداخل، من عالم الحرب إلى عالم الحب،  
ومن الظلمات إلى النور...

## نداء الوجود

لا تهتم ولا تنهم بالعوالم الخارجي، بل عش العوالم التي فيك وهذا يكفيك... أصغ إلى نداءات الوجود التي تدهل في أعماقك، ففي داخل كل منا أصوات سعيدة باستمرار وما عشنا سوى أن نصمت ونصمت إلينا...

لكن الرأس ممثلي بضجيج الأفكار وطنينها، بالأخبار والآراء والأحكام... التي تحجب عنا صوت القلب الهادي الساكن.. صوت الصلاة والصلة بيننا وبين الوجود... بيننا وبين الواحد الأحد، صلة الذاكر والمذكور... عندما نسمعه سنغوص فيه لنذوب في الوجود، ونتحدا ونوحد معه... لأن صوت القلب هو الدرب إلى الرب...

عندما تصبح أنت السيد يستسلم الفكر ويعود إلى مكانه الطبيعي لتتعم بالصفاء والهناء، وتختفي كل تلك التثرثرات والمنافسات... فربقي همس القلب فحسب... وعندما نكتشف فينا هذه الفطرة ونقويها سوف نستطيع المضي قدماً بسماعه حتى لو كنا بين الناس في السوق، في الشارع، في المكتب... حالماً لحس بوجوده وحضوره لن يكون من الصعب سماعه، ولن يحول بيننا وبينه ضجيج العالم بأسره.... المشكلة هي في سماعه للمرة الأولى، لأننا لا نعرف ما هو، ولا أين هو... لكن عندما نسمعه ونبحر فيه سنحظى بذفحة من نفحات النعيم الأبدى السرمدى لنولد من جديد مرة إثر مرة إلى أن نفنى في الملوكوت.. ونموت في المعشوق.. كما تموت الفراشات في قلب الزهور...

لذلك كلما سنح لك الوقت اجلس بصمت لمدة ساعة واحدة كل يوم... وأصغ للأصوات من حولك دون أية غاية، دون أن تحاول تفسير معنى تلك الأصوات أو مغزاها... استمع وأصغ فحسب دون أي سبب على الإطلاق... وسيصبح الفكر تدريجياً صامتاً ساكناً كبهيرة صافية زرقاء، كوردة بيضاء... ستسمع الأصوات الخارجية لكن الفكر لن يحاول تفسيرها أو تحليلها بعد الآن... فجأة ستحدث التغيرات وتسمع صوت جديد قادم من الأعماق، من الداخل، صوت مفعم بعبق الزهور، وصدى أصوات الحقول... وحالماً تسمعه سيكون المفتاح بيدك، تستطيع الغوص به عميقاً عميقاً...

لتصل إلى منبع وجودك وحياتك... إلى بيت الحكمة والأسرار المتصل بالحكيم الأكبر... وعندما تتعلم ذلك ستحيا في عالم مختلف كلياً في بعد آخر ما وراء حدود هذا العالم المحدود...

## غير الاتجاه أيها القبطان

هل تعلم لماذا يتم تغيير الحصص الدراسية في المدارس والجامعات كل أربعين دقيقة؟ لأن الدماغ مؤلف من عدة مراكز.. وكل مركز منه يستطيع العمل لمدة أربعين دقيقة، ومن ثم يتسلى التعب والمثل إليه، ويحتاج للراحة...

وأفضل راحة هي تغير نوع العمل لتبدأ أقسام أخرى من الدماغ بالعمل، لهذا علينا تغيير نشاطاتنا وممارساتنا باستمرار.. فإذا كنت تدرس الرياضيات مثلاً، فإن جزءاً معيناً من دماغك يعمل، أما الأجزاء الأخرى فتحتاج... وإذا قرأت الشعر بعد ذلك فإن الجزء الدماغي الذي كان يعمل بالرياضيات يرتاح ويبدأ قسم آخر بالعمل...

فالتغيير نظام ثابت.. إنه بطورنا ويجددنا باستمرار... عندما تقوم بشيء ما استمتع به، استغرق فيه.. وانهمك به كلياً من كل قلبك، وبكل جوارحك وأحاسيسك.... لأن كل عمل عبادة وصلاة وتأمل... لكن حاول أن تبقى الربان السلطان على العقل والجسد والقلب... فأنت نور الله على الأرض... أنت المشاهد على كل شيء.. وإلا ستصبح عبداً مستعبداً... والعبودية ضارة سيئة حتى في مجال التأمل.. هناك فرق كبير بين العبادة والعبودية... بين التفاني والتماهي... بين الانهماك والانقياد...

الانهماك بالعمل من صميم قلبك يجعلك مبدعاً خلافاً، أما الانقياد له يحولك لعيد تابع خاضع... فإذا لم تستطع إيقاف العمل في أمر ما، أو إذا كنت توقفه مرغماً مجبراً... هذا يعني أنك لم تعد حراً، لم تعد سيد نفسك... بل أصبحت عبداً مستكيناً مذقداً لهذا العمل، ولم تعد قادراً على الانتقال إلى مجال آخر...

لذلك عد إلى ذاتك... واتخذ أنت القرار... وأوقف مباشرة ذلك العمل... وازفر بعمق قدر المستطاع لمدة خمس دقائق..

إذا كنت تتأمل مثلاً ورغبت في قراءة الشعر، أوقف التأمل وازفر بعمق لخمس دقائق... وكأنك ترمي بعيداً كل الأشياء التي كانت تستولي على فكرك وجسمك... لتتطهر منها وتحرر من كل آثارها... ثم استنشق الهواء بكل ذرة من ذرات جسمك... بكل خلية من خلاياك... وياشر بقراءة الشعر وستشعر مباشرة بالتغيير... المهم أن نمسح أنفسنا راحة واستراحة لمدة خمس دقائق... لا نقوم فيها بأي عمل... بل نتنفس بعمق وسكون، ونصغي لذاتنا وسكينتنا، ونستلم دقة القيادة...

وسوف نستطيع شيئاً فشيئاً اختصار تلك المدة الزمنية إلى أربع دقائق بعد شهر، وثلاث دقائق بعد شهرين... إلى أن نصل لمرحلة يكون فيها زفير واحد كافياً وافياً لننهي ما نقوم به، ونغلق ملفه.. لنباشر بعمل آخر جديد...

من العقل إلى القلب، ومنه إلى صلة الأرحام

إن معرفة العقل تسمى معرفة، ومعرفة القلب تسمى محبة... أما معرفة الإنسان لنفسه فهي تأمل وتفكر...

هناك ثلاثة مراكز: العقل مركز التفكير، والقلب مركز الإحساس، و"صلة الأرحام" أو السرة مركز الطاقة والحياة....

فإذا كنت تقوم بعملك بعقلك وفكرك فحسب، سوف تمضي قدماً في نسج المزيد والمزيد من الأفكار وهي أفكار فارغة وأهمّة، وأحلام وأهية، كثيرة العدد لكنها لا تقدّم شيئاً... الفكر مخادع كبير، ماهر وخبيث، لأنه يملك قدرات هائلة ليضلك ويخدعك عن طريق التخيّل والتصوّر... باستطاعته منحك أمنيات ورغبات عظيمة عن مدن مثالية فاضحة... وكلها كلمات فاضية... سيفول لك: "غداً سيحدث ذلك" ولكنه لن يحدث أبداً... لا يمكن لأي شيء أن يحدث عن طريق الفكر... كل ما يمكن أن تراه، يجب أن تراه في قلبك أولاً.. وإلا فلن تراه ولن تسمعه أبداً... التجربة الأساسية هي في الداخل، في القلب المحب المعطاء، هنا عرش الله.... ادخل إليه، واستغفريه.... القلب مركز الحب والأسرار، فيه نكون على مقربة من البيت، لكننا لسنا في البيت بعد....

عندما نفسح المجال لأحاسيسنا ومشاعرنا نصبح أكثر ثقة وعفوية وطبيعية... لكن الحقيقة ليست في القلب بعد... إنها أبعد من حدوده، وأعمق من إحساسه... إنها في السرة... صلة الأرحام.. هنا مركز الوجود والحياة وهنا تتجلى آيات الرحمن ويكون العابد موصولاً بالمعبود... عندما يصبح الرأس مثقلاً بزخم الأفكار وضجيجها نفقد صلتنا مع القلب... لهذا لا تتشاجر مع الفكر لأن النزاع معه سيولد أفكاراً تلو أفكار... إذا ربحت لن يكون الراح سوى الفكر، وإذا هُزمت فأنت الخاسر المحزون... ستخسر في كلتا الحالتين فلا جدوى من ذلك، وبدلاً من التشاجر مع الأفكار لننظر للعالم من منظار القلب لا العقل، ولنوجّه طاقاتنا أكثر فأكثر إلى عالم الإحساس والإبداع لا إلى عالم الأخبار والمحادثات... لأنه كلما كان إحساسنا أكثر قلّ تفكيرنا وتعقيدنا...

غنّ بدل أن تفكر... ارقص بدل أن تحلل... أحب بدل أن تتفلسف!... اقرأ الشعر بدلاً من النثر... ارم، اعزف... عد إلى الطبيعة، إلى أمك الأرض... تأملها بجبالها وصخورها



وأفهارها... بطيورها وأزهارها... اتحد معها... تشاركها فرحها، ورقصها، وصفاءها...

إذا قمت بأي شيء قم به من صميم فؤادك، بختنوع وتأمل وصلاة، فكل عمل عبادة... إذا لمسيت شخصاً ما المسه من أعماق قلبك بكل عاطفة وإحساس لتهتز كل ذرة من كيائك... وإذا نظرت لشخص ما لا تنظر إليه بعينين جامدتين باردتين كالحجر، بل دع محبتك كلها، وطافتك كلها، وحنانك كله يتدفق من خلال عينيك ويشع منهما... لتورق في قلبك شجرة محبة وعطاء وارفة الظلال فواحة الأزهار....

القلب مركز منسي ومهمل... لكن حالما تعود إليه وتهتم به سيبدأ عمله... فتتناسب الطاقة من العقل إلى القلب تلقائياً... وبما أن القلب أقرب إلى مركز صلة الأرحام فإن تدفق الطاقة إليه - إلى القلب - سيكون أكثر سهولة من تدفقها إلى العقل... الخطوة الأولى هي الهجرة من العقل إلى القلب... من التفكير إلى اللا تفكير... من الوهم إلى الوجود... من المحدود إلى اللامحدود... والتأمل هو المفتاح.. وما أن نخطو تلك الخطوة حتى تغدو الذاتية أكثر سهولة... لأن التأمل يضعنا في حال التوصل مع الوجود مع الواحد الأحد... الرحلة ليست من كون إلى كون بل من الأكوان إلى المكون...

في مركز السرة صلة الرحم تكون روحاً صافية بلا تفكير... بلا مشاعر وعواطف... بلا حركة على الإطلاق... بل سكونية لا متناهية تنطوي فيها الحقيقة الصافية الواحدة الموحدة... التي لا قبلها ولا بعدها حقيقة... تسمى السرة مركز الإعصار... لأن كل شيء يتحرك ما عداها. الرأس، والقلب... والجسم كله في تغير وتحول مستديم، فقط مركز السرة، مركز الحياة والوجود ثابت لا يتحرك... السرة هي عرش الإرادة... فيها تنطوي كل الأسرار والأنوار... إنها تغير ولا تتغير... تثير ولا تُثار... ومنها نتصل بطاقة الأكوان... هذه هي الرحلة من الحياة إلى الفناء بالبقاء... من جنين في رحم الأم إلى رحم أمنا الأرض، ومن رحم أمنا الأرض إلى رحم الرحمن..

## استراحة وإشرافه

توجه للطبيعة، لصفه النهر، أو للحديفة أو لأي مكان لا وجود فيه لأحد يزعجك ويعكر صفو مزاجك... اجلس صامتاً كالطبيعة، كالأشجار، كالأزهار... لمدة ساعة على الأقل..

استرخي.. وقل للعقل بعينين مغمضتين:

"اذهب الآن وطم بكل ما تريده!! أنا سأكون شاهداً عليك فحسب.."

سوف تتفاجأ لأن العقل لن يعمل على الإطلاق لفترة وجيزة لا تتجاوز بضعة لحظات... ولكن ضمن هذه الاستراحة ستكون في غفلة عن الزمان والمكان، لا قبل ولا بعد هذه اللحظة، بل هنا والآن فحسب.. في هذه اللحظة الحاضرة يكمن سر الحياة، وسر الوجود...

الأمس حلم مضى وانتهى، والغد طيف وخيال، وهذه اللحظة هي الحقيقة الوحيدة ومن ثم سيعود العقل للعمل من جديد، فتدقق الأفكار ويمر شريط الصور والتخيلات، ولكن لن تكون واعياً لها إلا بعد مرور بضعة دقائق، وستدرك عندها أن العقل قد عاد للعمل، وأنت قد ضللت عن صفاء الفكر وسكينة القلب.. لذلك استرجع انكباهاك من جديد واهمس للعقل:

"اذهب الآن! وسأكون شاهداً لمشاهدك لك... سيتوقف العقل ثانية مرة أخرى.."

تلك التواني هامة جداً لأنها اللحظات الأولى للتجلي والمعرفة، والومضات الخاطفة للحق والحقيقة والنور.. إنها النوافذ الأولى على عالم الحرية المطلق اللامحدود... لكنها صغيرة جداً.. مجرد ومضات بسيطة تأتي وتذهب، تظهر وتختفي... لكن ضمنها ستصبح في حال الوصال.. في جلوة بعد الخلوة... وسترى رويداً رويداً أن تلك الفسحات ستصبح أكبر فأكثر... لكنها لن تظهر إلا عندما تكون واعياً متيقظاً متعطشاً بدرجة كبيرة... التبع موجود إذا كنت حاضراً تواقاً، عندما تفتح على نفسك وتغوص في أعماقها، وترمي كل تلك التشعائر والشعارات، عندما تكبد الأفكار وتكلاشي الكلمات...

عندما تفتح قلبك للأكوان والحياة مثلما تفتح الزهور للضياء حينها يسطع النور وتختفي العتمة... وتعتز على درب الحقيقة دون تعثر أو عثرات...

عندما تكون حاضراً شاهداً يكون الفكر غائباً.. صامتاً.. صافياً.. وعندما تكون غائباً غافلاً يضح الفكر.. صاحباً.. عاصفاً.. فهل أنت حاضر أم مُحَضَّر...؟؟؟؟

## التحرر من الفوضى

كن شاهداً ومراقباً على كل شيء.. على عقلك وجسدك، قلبك.. ونفسك..  
لا تحاول تصنيف الأشياء أو تفسيرها وتحليلها... بل راقبها كما هي، لا كما تريد أن تكون...  
دون تدخل أو مداخلته... دون حكم أو محاكمة: هذا جيد وهذا سيء...  
اجلس كل ليلة في السرير بوضعية مريحة.. أغمض عينيك واسترخي.. وسواء مالّ جسدك  
للأمام قليلاً، أو انحنى بكامله كما في وضعية الجنين في رحم أمه.. فاتركه كما هو...  
وابدأ بالإتصاف والإصغاء إلى نفسك فحسب.. لا إلى أي شيء آخر...  
أصغي إليه وهو يدخل ويخرج بتواصل دائم... اشعر بهذا النفس وهو يذساب في داخلك ويغفل  
باعثاً فيك الحياة والنشاط..... كذلك تحسّسه وهو يغادر خارجاً أخذاً معه الفوضى والفوضى...  
وكل الهموم والسموم... ليتولد لديك صمت وسكون هائل يملكك معه إلى فضاءات الروح  
اللامتناهية... لتحظى بالصفاء والإشراق ورؤية الآيات في الأفق... وتكون شاهداً على  
الحق... شاهداً على اللحظة... على الآن...  
ستجري الأمور بكل عفوية وانسيابية، وستعرف أنك لست الفاعل لها... فأنت أبعد من حدود  
الفكر والعلم... أنت لا شيء.. مجرد وسيلة أو أداة بيد الرحمن... فاستقبل هذه الآن بكل ابتهاج  
وامتنان...  
يمكننا القيام بهذا التمرين كل ليلة قبل النوم.. لمدة تكرار ما بين عشر دقائق وعشرين دقيقة.

## إطلاق العنان للحوار الداخلي

لماذا نغرق في بعض الأحيان في حالة من الحوار الذاتي الداخلي؟؟  
لأن هنالك شيء ما في أعماقنا يريد أن يظهر، يريد أن يعبر عن نفسه... لكننا لا نصغي إليه..  
ولا يُبدي له اهتماماً ولا انتباهاً بل نتنازع ونصارع معه باستمرار... معتقدين أنه ضرباً من  
الجنون فنحاول إيقافه أو تغييره لأمر آخر بشتى الوسائل... ولكن التغيير بكافة أشكاله هو نوع  
من أنواع الكبت والقمع... وبذلك تقطع خيوط الاتصال الأولى بينك وبين نفسك..  
الحل بسيط: كن واعياً مراقباً متنبهاً لما يريد قوله لك، اسمح له بالمرور والعبور... كن شاهداً  
عليه فحسب، ودعه يعبر بسلام واستسلام كالسحب التي تسبح في الفضاء.. انظر للأسباب،  
للجنون والأصول.. وتعرف عليها.. واعرف نفسك.. وستكتلشي هذه الحالة نهائياً..

اجلس كل ليلة قبل خلودك للنوم بمواجهة الحائط.. أطفئ النور.. وابدأ بمحادثة الحائط  
ومخاطبته بشكل فعلي وبصوت عالٍ، عيش هذا الاختبار واستغرق به كلياً... بكل خلية من  
خلاياك... استمتع به... إذا شعرت برغبة في الصراخ والصياح والغضب فافعل ذلك... بالتفاعل  
واندفاع عميقين... من صميم قلبك وبكامل إحساسك ومشاعرك... لا من خلال أفكارك وآرائك،  
وإلا فإنك ستتردد الكلمات بإحساس ميت جامد.. راكد.. كالألات.. دون أن ترى اللائق التي في  
الأعماق..

لهذا تحدث بإحساس عميق وحماس شديد، معبراً بذبرة صوتك... وحركات يديك.. وكأن شخصاً  
آخر حاضر أمامك...

إذا لاحظت أن هنالك صوتين بدلاً من واحد فقم بالتحدث بكليهما.. اطرح سؤالاً من جهة ما...  
ثم أجب على السؤال من الجهة الأخرى.. وستخلق بذلك حوارات جميلة بدية.. لا تتلاعب بهذا  
الأمر.. ولا تقاومه أو تقاطعه.. فأنت لا تقوله لأحد آخر.. انطلق معه مجتازاً كل حواجز الفكر  
وموانعه بحرية واطمئنان.. كما تطير الفراشات متداخلة مع النسيم المتهادية... وإذا وجدته  
يمضي بك إلى حد الجنون.. فامضي معه.. لا تحاول قطع أو حذف أي شيء منه، وإلا ستفقد  
الغاية الأساسية كلها...

بعد حوالي خمس وعشرين دقيقة ستغدو أكثر حماساً، وستكون الربع ساعة الأخيرة من التمرين  
جميلة وممتعة جداً...

حاول القيام بهذا الاختبار لمدة عشرة أيام على الأقل، ولمدة أربعين دقيقة كل مرة، واضعاً كل طاقتك وانفعالك فيه....

ستظهر لك خلال تلك الأيام وبكل وضوح وصفاء إشارة وبشارة من الأعماق تخبرك عن أمر تعرفه لكنك لم تنصت إليه ولم تهتم به مسبقاً، وعليك الآن الاستماع إليه والإصغاء له جيداً...  
بمحبة ووعي شديدين.. سوف ينتهي ذلك الحوار الداخلي تدريجياً.. لتصبح أكثر معرفة بنفسك.. ومن عرف نفسه عرف ربه....

## قرار من بحر الأسرار

عندما يكون قرارك تابعاً من القلب، من الروح، من الوجود العميق فيك الموصول بالأصول، من كل حال وكل مقام... يكون قراراً ناجحاً بقاءً.. لكن عندما يصدر من العقل والفكر فحسب... سيكون وبالاً وعقاباً، ولن يكون قراراً حاسماً بل نزاعاً وصراعاً متواصلًا.... وستبقى عندها كل الخيارات مفتوحة، معروضة للبحث والمباحثة، للنظر والمناقشة، ليواصل الفكر مسيرته منطقاً من هنا إلى هناك.. محدثاً الخلاف والشجار..

الجسد يعيش اللحظة ذاتها باستمرار... لكن الفكر ليس كذلك، وهذا هو الخلاف الأساسي... إننا نتنفس هنا والآن، ولا نستطيع أن نتنفس في الغد، أو في البارحة.. بل نتنفس اللحظة الحالية التي نحياها، لكننا نستطيع التفكير بالغد، ونستطيع التفكير بالبارحة.. لهذا الجسد يعيش الحاضر دوماً... أما الفكر فيمضي قافراً بين الماضي والمستقبل فيخسر الحاضر كله.. مما يؤكد انفصاماً وانفصالاً بين الجسد والفكر.. فغرق في بحر من الفلق والتوتر.. من التعاسة والتذمر...

علينا إعادة الفكر إلى الحاضر والحضور في النور، إلى الآن... لا وجود لوقت آخر... إذا لم يكن الآن فمتى؟؟ وإذا لم نكن نحن فمن غيرنا؟؟..

لا نملك سوى هذه اللحظة وهي أغلى نعمة ورحمة.. فلنعشها بوعي مهما حملت لنا من مخاطر ومصاعب، من أحزان وأفراح، من خلاف وولائم... والمفتاح هو التأمل... حتى نعود إلى سكينتنا.. إلى ذاتنا.. ونعلم بعضنا للتوحد من جديد.. الخلاص بيدنا لأنه إذا لم نتوحد مع أنفسنا أولاً لن نستطيع أن نتوحد مع الكون والأكوان من حولنا....

لذلك كلما بدأت بالتفكير بالماضي أو المستقبل بشكل كبير، استرخي لمدة ساعة على الأقل بوضع مريح، أخمض عينيك وركز على التنفس.. راقب نفسك فحسب، دون أن تغير أي شيء فيه، ويمراقبك له سيصبح أبطأ فأبطأ تدريجياً...

إذا كنت تتنفس ثمانين مرات بالدقيقة الواحدة في الحالة العادية ستبدأ بالتنفس ست مرات، ثم خمس، أربع، ثلاث، ثم مرتين بالدقيقة الواحدة. وخلال أسبوعين ثلاثة أسابيع ستأخذ نفساً عميقاً واحداً في الدقيقة، وعندها سيصبح الفكر قريباً من الجسد..

وسياتي وقت يتوقف فيه التنفس لعدة دقائق، حيث ستتفصي ثلاث أو أربع دقائق ومن ثم ستأخذ نفساً واحداً، عندها ستغدو متناغماً مع جسدك.. متألفاً معه.. ستدرك أهمية اللحظة وروعيتها... وستتذوق طعم الحاضر والحضرة لأول مرة...

من دون هذا سيبقى الحاضر مجرد كلمة غير معروفة.. غير ملموسة لم يختبرها الفكر ولم يعشها بعد... سيبقى أمراً غريباً.. مجهولاً بين الماضي والمستقبل....  
لذلك استرخي و تنفس، دع هذا التنفس يتواصل من تلقاء ذاته.. ستتشكل رويداً رويداً فواصل زمنية، ضمنها ستختبر الحاضر للمرة الأولى... حاول ذلك على مدار أربعة وعشرين يوماً ولمدة ساعة واحدة كل يوم... يوماً ما سيتجلى لك القرار فجأة... النتيجة التي يتوصل إليها ذلك القرار غير مهمة.. وإنما الأمر الأكثر أهمية هو من أين جاء.. ومن أي جهة صدر... فإذا كان القرار صادراً من العقل فإنه سيجلب معه اليأس والشقاء وسيكون وهماً وسراباً.. حكماً جائراً ظالماً، لا قراراً عادلاً راحماً... أما إذا كان نابعاً من أعماقك.. من ذاتك الكلية.. فلن تندم ولن تأسف أبداً.

إن الإنسان الذي يعيش الحاضر بكل كيانه، بكل نبض وكل نفس، لا يعرف معنى الندم، لا ينظر إلى الوراء ولا يهتم به، لا يغير ماضيه.. ولا ذكرياته.. ولا يخطط لمستقبله..  
بل يعيش الآن.. يعيش اللحظة ذاتها.. فالماضي مضي، والمستقبل غيب غريب... وهذه اللحظة هي كل ما لدينا.. الرحلة هي من "قبل" ومن "بعد" إلى "الآن" ... من مكان ومكان إلى هنا وفي هذه اللحظة من الزمان.

الحكم والأحكام والمحاکمات سحُب تحجب عنا نور الحقيقة وتباعد بيننا وبينه... وهذا ما يقوم به الفكر باستمرار.. إنه يقطع علينا الدرب المؤدي للحقيقة السامية الخالدة وينسفنا عنها..  
بضجيج الأفكار وصخب الكلمات والخطط والذكريات...

لنرحل من صحراء العقل إلى واحة القلب..... من وطن الشك والظن إلى وطن الصدق والثقة..... لأن الحقيقة في صمت القلوب لا في لغو العقول.... في بيت الحب والأسرار لا في دنيا الجدل والشجار...

البياب الثلاث

فنون الفلاسف

...التنخيص

...فرح العطاء

...تفتيح زينة المحبة

...معزوفة التنفس والمحبة

...نفس المحبوب

...انسان لكن بنفس واحد

...صافح بوعي

...نظرة محبة

...حب النفس



## التشخيص

في ظل هذا التقدم التكنولوجي الكبير سقطت حضارتنا وثقافتنا كلها في فخ العقل ومصيدته... أصبح العقل السيد الأمر النهائي بالجهل.. ونسينا أمر القلب، وفقدنا صلتنا به وبالرب.. وفقدنا صلتنا بالوجود كله..

ولكن نور القلب سيدنا لنا الدرب... القلب منبع الطاقة والحياة، ومصدر الدفء والعطاء... إنه لا يستطيع منحنا التكنولوجيا العظيمة.. ولا الصناعة الكبيرة.. ولا الأموال والعقارات.. لكنه يعطينا الإبداع.. الابتهاج.. الاحتفال... وإحساساً رائعاً بالجمال بالموسيقى بالشعر... إنه يرشدنا لعالم المحبة والصلاة لا لعالم السلع والأعداد والاقتصاد... لا نستطيع زيادة رصيدنا من خلال القلب.. لا نستطيع شن حروب ضخمة ولا صنع قنابل نووية وهيدروجينية، ولا إبادة الآخرين.. فالقلب يعرف فقط كيف يحب ويضحك ويصفح.. أما العقل فيعرف كيف يكره ويحطم ويصفح...

إن جامعاتنا ومدارسنا كلها تقوم بتدمير الإنسان... ثم يعد هناك تعليم بل تعذيب وتسطيح، يعتقدون أنهم يقدمون النفع والفائدة.. لكنهم يخدعون أنفسهم بكل بساطة... نحن لا نحتاج إلى مثل هذه الجامعات والمقررات والشهادات.. تكفينا أشهد فحسب... لأن مفاتيح مدينة العلم كلها في الداخل... ولا شيء في الخارج سوى الخيال والسراب..

لقد أصبح العلم الآن ذلقت والدمار لا من أجل السلم والعمار.. فالعلم يعمي والجهالة تعمي.. وكلاهما بلاء وامتحان... وكما كنا متمسكين بعقيدة العقل ولعبته أكثر فأكثر أصبحنا خائفين عن الوجدان والوجود أكثر فأكثر.. وازددنا بؤساً وشقاء وزال منا الصفاء والنقاء... وهذا سيحول الأرض إلى جحيم... وبدل أن نغادر جحيم العقل إلى نعيم القلب ازدادنا غرقاً في مستنقع الأفكار ونسينا القلب وتجاهلناه تماماً... ولم نعد نستطيع فهم لغته... نحن ندرك المنطق لكننا لا ندرك الحب، نفهم الرياضيات ولا نفهم الموسيقى.. نرسم الخطوط والمخططات ونجهل لغة الألوان..

يبدو أن لا أحد لديه الجرأة والشجاعة لينتقل إلى طرق أخرى مجهولة... إلى مدامات الحب غير المعروفة، المتغلغلة في أعماق القلب.. لقد رمونا ورود الشعر وانتقلنا إلى دنيا الذئب... فغاب الشعر وتلاشى بكل بساطة... وليس الشاعر أو الفنان سوى ذلك الجسر الذي يجمع بين الباحث والصوفي، بين العلم والدين.. بين الفكر والروح... وبموته تحطم الجسر.. واختل التوازن

وضاع التكامل....

المشكلة الأساسية هي أننا نجهل لغة القلب.. لغة الحب والعطاء.. إن شمس القلب قد أصابها الكسوف ولكن لابد لهذا الكسوف أن ينجلي عن شمس مشرقة بالنور ساطعة بالحياة والمحبة...

لقد ضاع الشاعر.. ومات المبدع.. الموسيقي النحات الرسام العازف...  
ودُمِّر كل هذا الإبداع من أجل إنتاج المزيد والمزيد من السلع فخرس المبدع أهميته واعتباره، وأصبح الإنتاج شعارنا في الحياة.. ثم يعد هناك شاعر أو كاتب بل كاذب ومخادع....  
الإنتاج يتحدث بلغة الكمية... أما الإبداع فيتحدث بلغة النوعية..  
الإنتاج يمكن أن يجعلنا أثرياء ظاهرياً، لكنه سوف يضعفنا داخلياً.. ويكسرنا روحياً... لأنه ليس عملية خلق أو إبداع بل مجرد أمر عادي جداً، وبإستطاعة أي كان القيام به..  
لنتنقل من عالم الإنتاج والاستثمار إلى عالم الإبداع والأسرار.. من دنيا المال والريح والخسارة إلى دنيا الوعي والإدراك والاستنارة... لأن المال لا يأتي بالوعي... لكن الوعي يأتي بالأموال والأنوار...

إنه زمان موت الشعر والشعراء... زمان موت الزنايق والبلابل... وما يُسمى شعراً الآن ليس سوى كلاماً منثوراً.. وما يُسمى رسماً ما هو إلا شكل من أشكال الجنون كبير أو صغير..  
يمكنك أن تنظر إلى بيكاسو، سلفادور دالي، ماتيس... وغيرهم... جميعهم ظواهر مرضية..  
بيكاسو نابغ عبقري.. لكنه مريض عقل، ورسومه ليس فيها أي شيء، إنها تساعد لأنها نوع من أنواع الإستفراغ والتفريغ.. إنها مرآة لكل تلك الفوضى والشكوى التي في أعماقه..  
وإذا منع بيكاسو من الرسم.. فإنه سيغدو مجنوناً في الحال.. الرسم هو الدواء والشفاء له لأنه يحرر كل انفعالاته الحمقاء المجنونة فوق أقمشة اللوحات، لكن ما مصير هؤلاء الذين يشتركون تلك الرسوم، ويعلقونها في غرف نومهم.. ويتأملونها؟  
سيبدأ الارتباك والانزعاج والضيق ذاته بالتسلل إليهم..

الإبداع هو أمر مختلف كثيراً عن ذلك.. إذا تأملنا "تاج محل" في إحدى اللبالي المفقرة... سندخل في حال عميق من التأمل والتفكير.. وسنندهش من تحول طاقتنا الجنسية كلها إلى محبة وابتهاال وصلاة واتصال مع الأكوان.. وتلك هي معجزات الإبداع الحقيقي النابع من حنايا القلب

والوجدان...

الكاتدرائيات الضخمة في أوروبا تطاول تلامس السماء.. وبإمعانك النظر فيها فإن معزوفة صامتة رائعة ستنسب في أعماق قلبك ووجدانك، وإشعاعاً من نور أبدي أزلي سيتغلغل في خبايا نفسك ليغمرها بفيض من الأمن والأمان والسلام..  
لكن الآن لم يعد هناك لا شعر ولا شعور ولا إبداع، لقد ذبحتهم سكاكين المال والإنتاج.. واعتل الميزان..

ما لم يمتسي الإنسان بآثران؛ ما لم يبنى جسراً من التفاهم والتناغم بين عقله وقلبه في الوجدان.. فإنه سيبقى غارقاً في اليأس والنسيان أو النسيان...  
الحل هو بالتأمل.. بالعودة إلى الداخل.. إلى السكينة الساكنة الصافية في الأعماق...  
علينا إعادة إحياء القلب الذي تحجر ومات.. أن نفتح قلوبنا للحب والحياة... أن نعود إلى الطبيعة، إلى أمنا الأرض.. أن نتأمل الحقول والورود والأزهار... أن نتواصل ونتصل بحب مع الأشجار والجبال والأنهار.. مع الطيور والصخور والغيوم.. وأن نتحاور من جديد مع النجوم...

## فرح العطاء

المحبة هي الحياة، والحياة هي المحبة...

عندما تحب.. تخرج من سجن العقل وأسواره.. لتعود بريئاً حراً... حياً نقياً في القلب وأنواره...

عندما تكون في حال الحب تشعّ فرحاً وابتهاج... وعندما يغيب الحب تذوي حزناً والزعاج... فالفرح هو عطر الحب وشذاه... وكلما كنت أكثر حياً ووداً أصبحت أكثر إشراقاً وتألقاً... لا تقلق إن بادلك الآخرون الحب أم لا.. إن تجاوبوا معك أم لم يجاوبوا... بل كن سخيّاً معطاءً بحبك.. كنهر متدفق.. وسيأتي الفرح مهرولاً إليك... الفرح يتبع الحب تلقائياً وهذا هو جمال الحب وروعته... إنه لا يعتمد على استجابة الآخرين، بل يعتمد عليك بالكامل... الحب ليس كمية بل نوعية... فامنح حبك دون أية شروط أو قيود... وحالما تشع بفرح العطاء الكلي اللامشروط ستدرك كرم الوجود وسخائه... وسواء وجهت حبك إلى كلب، قطّة، شجرة، أو صخرة فإن ذلك لن يشكل أي اختلاف أو خلاف....

الحب عطاء غير محدود ولا مشروط، لا بداية له ولا نهاية... اجلس بجانب صخرة ما، اغمرها بغرض من حبك وعطفك... تحدث معها قليلاً.. فبُكها واستلق عليها بحنان ليتوحد نبضك مع نبضها في الوجدان.. مع نبض الوجود ومنبع الحياة والجنان...

ستشعر فجأة برجفة قوية وتدفق شديد للطاقة، وستغمرك فرحة عميقة...

من الممكن ألا تعيد لك الصخرة أي شيء.. ومن الممكن أن تعيد، لكن ذلك ليس بالمهم.. فأنت الآن فرح سعيد لأن زهرة الحب قد تفتحت في قلبك ناشرة شذاهها في كل الأنحاء والأرجاء.. وبمجرد معرفتك لهذا المفتاح تستطيع أن تكون فرحاً طوال اليوم، من خلال محبتك الكلية اللامحدودة لكل الناس والكائنات والأشياء، دون أي هدف أو أمل أو غاية على الإطلاق... وستغدو عندها حراً طليقاً أكثر فأكثر.. لأنك ستكون قادراً على الحب حتى ولو لم يتواجد أحد هناك... ستمتد إشعاعات المحبة الصافية متجاوزة كل القيود، قاطعة كل الحواجز والسدود... لتصل إلى أعماق الوجود.. تذوب وتغنى في المحيط الأكبر، منبع الحب اللامحدود... وعندها سيصبح الحب أدياً على امتداد الأفق يتزيّن بالورود....

يمكنك المحاولة:

اجلس وحيداً، واملأ الغرفة كلها بمحبتك وشغفك وحدائك....

من الممكن أن تكون أسيراً داخل جدران سجن مظلم متعفن، لكن بإمكانك تحويل هذا القبر  
والفقر إلى قصر وعطر في اللحظة التي تملؤه فيها بنور المحبة.. ولكن حتى القصر البديع  
يمكن أن يصبح قبراً فظيع إذا زالت منه المحبة...

## تَفْتَحُ زَنْبِقَةَ الْمَحَبَّةِ

عندما تَمَتَّلِي السحب بقطرات الماء تهطل أمطار الخير والعطاء.. وعندما تَمَتَّلِي الزهور بالندى والعبير يملأ عطرها الأجواء.. كذلك عندما يفيض القلب بالحب والسخاء تَتَفْتَحُ زَنْبِقَتُهُ الْبَيْضَاءُ لِيَتَغَلَّغَ عَبيرها الفواح في كل زمان وأرض وسماء....

لكن كيف يمكن للزنايق أن تنمو وتزهر ونحن مقفّدون تماماً بسلاسل وأوهام الفكر؟... لا يمكن ذلك إلا بالعودة إلى الداخل... إلى صحوة القلب...

أنت السجين والسجان في آن واحد... فافتح الأبواب للوجود والحياة، حطم كل تلك الجدران والأقفال والأفكار التي تغزو رأسك ليل نهار... دع نسيم المحبة العليل ينساب في قلبك لتحلق في فضاءه اللامحدود حتى تبلغ مدينة الأنوار والأسرار... عندها يمكن للبرغم أن ينمو ليغدو زنبقة بائعة ساطعة...

حاول أن تفر بعينك قبل تناول الطعام، أو بعده بثلاث ساعات طارحاً كل الهواء للخارج لأطول مدة تستطيعها... بحيث تكون معدتك مشدودة للداخل... وحافظ على هذه الوضعية لمدة ثلاث دقائق وهو أمر صعب في البداية، لكن تدريجياً ستتمكن من القيام به... لا تخف لن تودّع الحياة... لأنه عندما تصبح بحاجة ماسة للهواء ستكتلنى سيطرتك وسيندفع الهواء للداخل بسرعة البرق.. فاتحاً معه بيلات زنبقة القلب، لتتشرع بغبطة شديدة، وبحيوية ونشاط كبيرين لحظة اندفاعه...

فنحن بحاجة إلى شيء ما يخترق شغاف قلوبنا ويتغلغل في داخلها.... إلى نسمة هواء معطرة وقطرة ندى منعشة لتفتّح زنبقة المحبة والحياة والعطاء... وعندها سندرك أن الفكر لم يعد متسعاً لآفاق هذه المحبة الكلية اللامحدودة..

يمكنك القيام بهذه التجربة كلما رغبت، ولكن لا تقم بها أكثر من سبع مرات في الجلسة الواحدة..

إنها واحدة من أكثر الطرق أهمية لإحياء القلب وإدعائه... وعندما يصبح وعي الإنسان متركزاً في قلبه... متجذراً فيه... سيتصل بالوجود والكون والمكون...

## معزوفة التنفس والمحبة

ماذا سيحدث إذا حبست أنفاسك؟ ستموت لأنك لن تجد سوى الهواء الراكد الفاسد... الخالي من الحيوية والحياة...

كذلك الأمر مع المحبة... إذا لم تتجدد المحبة في كل لحظة، فإنها ستموت ولن تبقى للحظة... إذا أصبحت عاجزاً عن التقدم في محبتك ستفقد حياتك كل معانيها.. ستصبح بلا طعم، بلا لون، بلا صوت، بلا حياة!! ستكون ميتاً بانتظار يوم الدفن وهذا ما يحدث مع الناس حالياً، فالفكر مسيطر جداً لدرجة أفسد معها حال القلب وسممه بالأوهام والأحلام، بالترهات والثرثرات.. وجعله مهووساً بالتمسك... لكن القلب بطبيعته لا يعرف التمسك ولا التمسك.. لا يعرف سوى الثقة المطلقة والحرية اللامحدودة.. فالمحبة مكتفية بذاتها ولا تطلب أي شيء آخر...

تجاوز أسوار الفكر وخطوطه الحمراء.. الحقيقة باقية خالدة ساكنة في حنايا القلب والوجدان... لا تغلق على نفسك القيود والحدود، بل افتح قلبك واجعله حلقة وصل لا سكين قطع بينك وبين الوجود...

كن محباً لهذا الكون.. وابتهج بالحياة.. ودع محبتك تنساب مع التنفس.. مع الشهيق والزفير، مع دخول الهواء وخروجه... وستتمكن شيئاً فشيئاً من اكتشاف سحر وسر المحبة مع كل تنفس..

اجلس صامتاً، وتنفس، وتنفس المحبة... عندما تطرح الهواء خارجاً اشعر بأن محبتك كلها تنهمر كالمطر الغزير لتغمر الوجود بأرضه وسمائه.. بأنشجاره وبشره وحيواناته.. وعندما تستنشق الهواء فإن الكون كله يغدق عليك محبته وكرمه وعطاءه... تذاغم مع هذه الرقصة الداخلية.. وسررى قريباً تغيراً في نوعية تنفسك ليصبح مختلفاً تماماً عما سبق.. لهذا يسمى التنفس في الهند "البرانا" أي الحياة، فهو ليس مجرد تنفس فحسب، ليس مجرد أكسجين.. هناك شيء آخر.. إنه جوهر الحياة وحقيقتها.. إنه نسيم الروح.. إنه الألوهية ذاتها.. إذا رحبنا به ودعوناه سيأتي مناسباً متذاغماً مع نغمات كل نفس...

## نفسُ المحبوب

النفس هو الجسر الواصل بين الروح والجسد.. لذلك فلتحاول أن نجعل تنفسنا أكثر عمقاً وتمتعاً... أُنشد انتباهها وإدراكاً.. ذنراقب كيف يتغير تنفسنا مع تغير انفعالاتنا وعواطفنا، والعكس بالعكس: كيف تتغير مشاعرنا وأحاسيسنا مع تغير تنفسنا..

عندما يتناوبك الخوف مثلاً.. لاحظ التغير الطارئ على تنفسك، وحاول مرة ما أن تتغير نمط تنفسك ليصبح مماثلاً تماماً لما كان عليه في حالة الخوف.. سوف تدفأجاً من ظهور الخوف في داخلك مباشرة...

انتبه لطريقة تنفسك عندما تكون في حال الحب والهيام بكل جوارحك مع حبيبك، ممسكاً يده، معانقاً إياه... ثم اجلس يوماً ما بصمت وسكون تحت إحدى الأشجار وراقب نفسك من جديد وأنت تتنفس كما لو كنت تعيش الدالة ذاتها... بالطريقة ذاتها.. وكأنك تُعاني محبوبك بذلك الشوق والحنان.. سوف تندمش لأن الحياة والكون كله من أصغر ذرة وحتى أكبر مجرة سيغدو محبوبك ومطلوبك... سيتسع في داخلك نور حب كبير لا يُدرك ولا يوصف.. تكتلشي فيه البدايات والنهايات.. وتزول فيه الاختلافات والخلافات.. فأنت ابن هذا الكون مثلما هي الأشجار والنجوم والطيور.. لتعيش بحب وسعادة ويصبح نفسك مناسباً مع إيقاع المحبة... وهكذا سيتغير مجرى حياتك كلها نحو أفق جديد وحال سعيد...



أنتان لكن بنفس واحد

لننتبه إلى لحظات حبنا أكثر فأكثر، ولنراقب كيف يتغير تنفسنا..  
يمكنك أن تعانق محبوبك.. وتختبر ذلك.. فمن خلال معانفتك للحبيب، واتحادكما، وذوبانكما  
وتلاشيكما معاً، ستكتفاجأ وستكون واحدة من أكثر التجارب قدسية وروحية... حيث سيفقد  
التنفس رويداً رويداً تنفساً واحداً.. ستنتفسان وكأنكما جسداً يخفق فيهما قلب واحد وروح  
واحدة.. وسيتم ذلك تلقائياً، دون حاجة لبذل أي مجهود.. لأن إحساسك بهذا الكم الهائل من  
الحب والود والحنان سيجعل التنفس ينساب معه وينغم مع إيقاعه.. وعندما تنتفسان معاً  
سيكون ذلك من أكثر اللحظات نقاءً وصفاءً وشفافية.. اتحاداً روحياً كونياً.. تنتقلان فيه إلى ما  
وراء الليل والنهار، ما وراء الزمان والمكان.. حتى ما وراء الأبدية...  
ستعرفان في هذا الصمت على الومضات الأولى للتأمل... واللحظات الخاطفة للصحو والجلوة..  
عندها ستعجز اللغة عن صياغة الجمل والعبارات، وستلفظ أنفاسها الأخيرة.. لتتنبير بموتها  
الحقيقي في النهاية إلى ما لم تستطع قوله على مدى الأيام والسنوات...  
فالصمت هو لغة اللغات، وموسيقى الأرواح في كل جسد وذات...

## صافح بوعبي

من هو الآخر؟

إنه مرآتك...انعكاسك...صدالك.. إنه أنت ذاتك... لذلك عندما تمسك يد صديقك أمسكها بحب وحنو، بوعي وتيقظ.. وراقب إن كانت يدك تبعث الدفء والحرارة أم لا... فإذا كانت باردة جامدة.. بلا نبض ولا حياة... لن يحدث أي تبادل للأمواج أو انتقال للذبذبات.. لن تتدفق الطاقة في يد صديقك... وسيكون هذا مجرد حركة سخيفة بلا جدوى ولا معنى... لذلك عندما تكون ممسكاً يد صديقك، تأمل وتمعن جيداً لتعرف إن كانت الطاقة تتدفق أم لا.. وحاول توجيهها إلى هناك.. تخيل أن الطاقة تنتقل إلى يدك لتسري وتتدفق فيها حتى تغدو أكثر دفئاً، أكثر محبة وترحيب.. وستلاحظ حدوث تغير هائل، لن تعود يدك أنت.. بل ستصبح يد الأبدية، يد الوجود.. يد المدد والصمد..

سيكون ذلك مجرد تمرين على التخيل في البداية، لكن الطاقة تتبع التخيل وتلحق به.. كالنحل الذي يلحق الأزهار.. ويمكنك تجربة ذلك: قم بقياس نبضات قلبك.. ثم تخيل أن النبض قد تسارع لعدة دقائق.. وأعد قياس النبض من جديد، ستجده أكثر سرعة من السابق.. فالتخيل يغير مجرى الطاقة كما تريد..

## نظرة محبة

المحبة شعلة مضيئة تطهر القلب وتثير طريقه... أنشودة الفرح، أنشودة الروح، لنسبح في فضائها اللامتناهي أينما نروح...  
عندما تنظر إلى شخص ما، انظر إليه بعينين ممتلئتين حباً وحناناً، تفيضان ودأً وعطاءً.. فالعين مرآة المؤمن...

دع إشعاعات قلبك كلها تنبعث من خلال عينيك لتذوب في أعماق الآخر.. وعندما تمشي لتنهمل محبتك على كل ما حولك.. على الحقول والمروج.. على الأشجار والأزهار... على النجوم والأقمار.. ليردد صداها في كل الوجود.. هذا هو العشق الأوجد المتوحد مع الواحد الأحد... سيكون ذلك مجرد تخيل وتصوّر في البداية، لكنه سيغدو واقعاً حقيقياً خلال شهر واحد.. سيشعر الآخرون بأنك تمثلك الآن حضوراً أكثر دفئاً وحناناً.. وبمجرد أن يكونوا بالقرب منك سيتولد داخلهم شعور عارم بالغبطة والسعادة والهناء دون أي سبب على الإطلاق... وعندما تُنتشئ بذرة المحبة وتفتح زهرتها.. ستصبح مزاراً للعديد من الزوار... لنحاول أن نكون أكثر وعياً في محبتنا... لنحرر أكبر قدر ممكن من إشعاعات المحبة الخالدة السامية.....

بين المحبة والله لا يوجد أي انقطاع أو انفصال بل وحدة واتحاد أبدي أزلي وهذا هو التوحيد في حبل الوريد...

## حُبّ النفس

إن الدنيا هي رحلة لمحبة الآخرين، أما التأمل فهو رحلة روحية داخلية يُغرم كل واحد فيها بذاته الخاصة.. هو بحث المرء عن ذاته، ومعنى وجوده.. ليعرف نفسه ويتصل بربه..  
مُنتهى المعرفة أن يعرف المرء نفسه.. ومن عرف نفسه عرف ربه... نفسي ثم نفسي ثم نفسي ثم أخي... وعندها ستحب نفسك الحقيقة... وكل نفس.. لأننا جميعاً عائلة واحدة.. ومن روح واحدة...

فإذا لم تُشعل شمعتك في البداية لن تستطيع أن تشعل شمعة الآخرين.. ولكن حب النفس غير حب الأنا، إنه حب الأنا الكونية وليس الأنانية.. هو موت الأنا وكل ويلاتها وشروطها.. والاستماتة في خالق الأكوان.. لتتحرر روحك وتخلق في الجنان...  
حبة الرمل لا تعرف الصحراء الواسعة، ولكن الصحراء تعرف حبة الرمل جيداً، وعلى حبة الرمل الصغيرة أن تجتهد وتجاهد لتعرف نفسها ودورها.. وعندها ستفنى في الصحراء..  
الحب الأول هو حب المرء لنفسه، ومنه تتولد كل أنواع الحب الأخرى لتعرف راية المحبة الصافية في كل نفس.. وعندها ستحب قريبك كنفسك..  
يمكن أن تختبر ذلك:

اجلس تحت إحدى الأشجار.. أحب نفسك واعتنقها للمرة الأولى.. انسَ أمر العالم كله.. وعش حال الحب والهيام والغرام مع ذاتك فدسب.. وعندما تقع بحب نفسك، اشعر بفردك وتميزك.. وابتهج بوجودك.. الآن وفي هذا المكان...

إن هذه الحقيقة وهذه الصحوة ما هي إلا ومضات خاطفة من الجنة والجلوة... يمكنك أن تستمتع بها قليلاً.. دع ذلك كله يتغلغل في مسامتك ويجري في عروقك... تناغم مع هذه الموسيقى الداخلية، واذهب معها بعيداً.. ارقص.. اضحك.. أو غني إن أردت..  
ولكن تذكر أن تبقى سيد نفسك، ومركز ذاتك، تاركاً ينبوع السعادة يتدفق من أعماقك ليغمر كل ما حولك...

الباب الرابع

من القناع إلى القناع

...التشخيص

...النور الداخلي

...إجعل للفرح مكاناً داخلك

...هل أنا هنا؟؟؟

...اكتشف صوتك وصمتك

...بين الشهيق والزفير

...اختبر الألوهية

...طفوئة لا تنتهي

...تذكر من فيك وهذا يكفيك

...رقصة القمر

## التشخيص

اعتاد الممثلون على المسرح اليوناني القديم ارتداء الأقنعة لكي يصدروا الأصوات من وراءها دون أن يظهرها حقيقتهم أمام الجمهور... وهذه هي الشخصية الوهمية.. الرسمية والشكلية... الشخصية أمر زائف خادع... مجرد قناع غير قانع... يمكنك ارتداء قناع جميل أو بشع... شخصية وغد إبليس أو ملاك قدوس.. ولن يكون هناك أي فرق لأن الشيء الحقيقي هو جوهره وروحك المختبئة تحت قنورك...

فلتنزع القناع ولنلعب دورك على مسرح الحياة أيها الإنسان... فالرحلة هي من هذه الشخصية... من هذه الكذبة... لتعود إنساناً... خليفة لله والحق.. لا خليفة للدولار والنفاق... إن الشخصية جزء ضروري من نمو الوعي... إنه كإمساك سمكة في البحر ورميها على الشاطئ... فتسبح عائدة إليه... لقد عرفت الآن معنى البحر... العيش داخله ووسط أمواجه... هذا البحر الذي يشكل حياتها كلها... لكنها كانت غافلة عنه تماماً... حتى تدرك شيئاً يجب أن تفقده أولاً... مثلما فقد آدم الجنة... بعدها أحس بقيمتها وأخذ يسعى إليها من جديد...

الغيمة لن تجد ذاتها ما لم تفقدها... وأنت إذا لم تفنى وتلاشي كالغيمة، فلن تجد بئر ذاتك العميق الذي منه أتيت وإليه تعود... الإنسان في المجتمعات البدائية يملك الجمال، البساطة، والعفوية مثل الأطفال... ولكنه غير واع لما هو عليه... إنه يعيش في غفوة وغفلة عن النعمة... عليه أن يفقد جوهره الحقيقي... أن يصبح مدقفاً... مدعماً... ويقع في غلبة دين معين... وفجأة سيندثر وسط المحن والآلام بافتقاد تلك الجوهر الداخلي وبالحزن إليها.. سينتابه عطش شديد إلى الحقيقة... وعطشه هذا سيفوقه إلى ينبوع النابع من الأعماق... لينتقل بذلك من الخلوة والفضوة إلى الجلوة...

كلما ازداد تحضر البلد وتمدنه... ازداد الإحساس بالفراغ الداخلي والانهيار الروحي... أما عند العرب قديماً والبدو في البدايات والناس البسطاء فلا وجود لذلك... من النادر جداً أن ينتحر فلاح بسيط أو يصاب بالجنون.. لكنها ظواهر شائعة جداً في الغرب... فالتفوق الواسع لـ"الحضارة" جعل المفكرين أسيرين ضمن جدرانهم... لهذا فإن الانتحار يبدو لهم

كشكلى من أشكال التحرر والانطلاق.. وإن لم يقدموا عليه فليس أمامهم سوى الجنون كوسيلة للهروب من الواقع الفارغ التالف..

على الأقل عندما يصبح المرء مجنوناً فإنه سينسى حالة انعدام المشاعر والأحاسيس التي تسمى بالمدنية... ولكن حينما يشعر الإنسان بأن حياته فارغة تماماً عليه أن يكون على مفترق طرق، كالفابض على الجمر.. وأن يختار بين أمرين.. النار أو الدور.. الانتحار أو الاختبار... درب الهلاك أو درب الخلاص... وعليه أن يقرر...

الشخصيات أفنعة خادعة ولاعبة.. ولكن داخلها يوجد العطر.. عطر الضمير الكوني في الكائن الكوني.. وهو الوحيد الحقيقي الأبدى.. نحمله معنا منذ ولدتنا حتى مماتنا... سئل يسوع: هل تعرف شيئاً عن إبراهيم؟ فأجاب: "أنا الألف والأوميغا، أنا قبل إبراهيم وبعده، وأنتم مثلي وأكثر..."

قد يبدو لنا هذا تصريحاً مخالفاً للعقل.. لكنه دلالة هامة... فهناك هوة كبيرة بين إبراهيم ويسوع... إبراهيم سبق يسوع بثلاثة آلاف عام تقريباً.. ويسوع يقول: "أنا قبل إبراهيم وبعده".. لكنه يقصد بقوله هذه الروح الخالدة.. إنه لا يتحدث عن يسوع.. لكن عن المسيح الكوني... يتحدث عن الأبدية.. عن الكونية.. ولا يقصد أي شخص أبداً...

إذا لم تعرف وجهك الحقيقي الأقدم من الزمان، والأوسع من المكان.. من قبل أن يولد أبوك وأمك، والذي سيبقى بعد أن تموت وتهلك.. فلن تصل أبداً.. هذا ما يقوله الحكماء... ولكن ما هو هذا الشيء الحقيقي الموجود دوماً من الأبد وإلى الأزل...؟ يمكننا أن ندعوه عطراً... روحاً.. ضميراً.. إنه سر من أسرار الواحد الأحد.. أبعد من حدود الاسم والجسم والفكر... أنت أتيت كعطر، وإذا غادرت كعطر أيضاً دون أن يحدثك المجتمع بشخصية ما فإنك ستبقى بريئاً كالأطفال والحيوانات.. وهذا ما حدث ويحدث... تذكرت هذه القصة...

في سالف الزمان وُجد طفل صغير في الحادية عشرة من عمره بمكان ما قرب الهمالايا.. نشأ هذا الصغير بين الذئاب... أصبح طفلاً ذئباً.. يبدو أن الذئاب قادرة على تربية الأطفال وتدريبها الحب والحنان... والأطفال أبرياء... أنقياء... أرواح ظاهرة صافية... لم يعرف الخيف والكذب

طريقاً إليهم بعد.. هم مثل السمك في المحيط، لا يعرفون من هم ولا بهم هذا الهم.. لا يمكن منحهم شخصية إنسانية بعد أن ربكهم الذئاب.. مات الكثير من الأطفال في محاولات كهذه.. لم يستطيعوا تعلم العادات الإنسانية.. فلقد فات الأوان لذلك، وأصبحوا كالذئاب، ليس لديهم أي فكرة عن الفضيلة والأخلاق، عن الدين والتشريعات، هم غير مسيحيين، غير بوذيين، غير مسلمين.. لا يثقون بشأن الله.. ولم يسمعوا به... وكل ما يعرفونه هو حياة الذئاب...

إن الشخصية هي مجرد جسر... فلنغير هذا الجسر بدل أن نبني بيوتنا عليه.. لنخرج من هذه الأقنعة والألقاب والأسماء لنعود شهداء على الحق.. وحالما تسقط كل تلك الأقنعة والأصبغة سنجد أنفسنا الحقيقية الأصلية مختلفة وراعاة...

في المجتمعات المثالية يجب أن نمنح الأطفال شخصياتهم، وأن نعطيهم أيضاً المفتاح للتحرر منها، وهذا ما نفتقده حالياً..

لقد أصبح الأطفال في عصرنا الحالي معذبين كالمعذبات، مقيدون، مسجونون في شخصيات محددة من الأوامر والنواهي، من التحذير والترهيب والترغيب... فلم يبقَ أمامهم أي مجال للتحرر والتجرد...

وهذا مشابه تماماً لما حصل للنساء في الصين... كانت الفتيات تُجبر على ارتداء نعل من الفولاذ، وأين الملاذ... ذلك كله لأن الأقدام الصغيرة تثير الإعجاب بلا أبواب يا أصحاب الألقاب، مما يؤدي لضعف العظام وتوقف الأقدام عن النمو فلا تعود المرأة قادرة لا على السير ولا على القيام بأي شيء.. لأن الأقدام الصغيرة جداً لا تستطيع حمل الجسم.. وهكذا تتعطل الأقدام وتصبح شبه مثبوتة.. ووحدها العائلات الأرستقراطية كانت تستطيع شراء تلك الأحذية.. لذلك فإن الأقدام الصغيرة كانت رمزاً للأرستقراطية والعبودية..

نحن نضحك على ذلك الآن، ولكننا نواصل القيام بالأمر ذاته... حيث تسير النساء في الغرب وفي الشرق والآن عند العرب، بأحذية سميكة مضحكة.. وبنعال عالية كمناديات السحاب!! وهذا أمر مناسب للسيرك والعرض، لكن ليس للمشي والركض.. ومع ذلك فهو ينال الإعجاب والاستحسان..

لأنه عندما تسير المرأة بمثل هذا النعل العالي تصبح جذابة جنسياً.. ويصبح السير أصعب،



فيجعل الردفين يتحركان ويهزان.. لكن ذلك أمر مقبول ومرغوب والموديل والفديو كليب هو المطلوب..

تركدي النساء في كافة أنحاء العالم حمالات الصدر كنسء عادي.. وهي تجعل المرأة تبدو مثيرة أكثر.. تعطي جسدها شكلاً لا تمتلكه حقيقة.. النساء في المجتمعات المتحضرة تلجأ بإصرار على ضرورة ارتداء الحمالة.. معتقداتٍ بالهن شديداً التدوين والثقي، لكنهن يخدعن أنفسهن ببراعة....

هناك مجتمعات بدائية لديها عادات غريبة عجيبة، حيث يتم تكبير الثديين عن طريق تعليق أقال تدلّى منهما منذ الطفولة.. فتصبحان أكبر وأسمك وأكثر إثارة.. وطبعاً تستطيع الثديتان الكبيرتان المكتنزتان منح قبلة أفضل!!  
اعتاد الرجل في بعض المجتمعات البدائية ارتداء ملابس ضيقة حول أعضائه التناسلية لجعلها تبدو أكبر، وهذا أمر مشابه لارتداء المرأة حمالة الصدر.. نحن نسخر الآن من هؤلاء الحمقى، ولكنها القصة ذاتها... حيث يرتدي الصغار والكبار في كافة أنحاء العالم بذطاً ضيقاً جداً، ولكن بما أن الأمر مقبول الآن، لم يعد أحد يعيره أي اهتمام...

علينا أن نرى الغلظة بدل أن نتغذى بها.. لنخرج من تلك الملابس التنكزية والأفئعة الضمعية، ولنودع قفص العادات والتقاليد إلى أفاق أرحب وأوسع...  
من الضروري حتماً أن نمثلك شخصية، ولكن يجب ألا نصبح أسرى في قبضتها وبين مخالبيها.. بل يجب أن نستطيع ارتداء هذا الفناع ونزعه بسهولة كما نلبس ثيابنا ونخلعها.. والذكي هو الذي يحيا بروحه، ويظل الربان القائد لوجوده، الذي يعرف متى يرتدي فناع الشخصية ومتى ينزعه.. حسبما يتطلب المجتمع..  
عندما تكون وسط المجتمعات والمجمعات والمنتجعات لا يمكنك أن تدعاضى معهم بروحك وإلا فإنك ستسبب المشاكل لنفسك وللآخرين.. لأن هذا الصديق الشديد، والصفاء الكبير يمكن أن يكون مؤلماً.. مزعجاً لهم جداً.. ولكن يجب أن يكون بمقدورك أن تتخلى عن كل تلك الفئسور في منزلتك الخاص.. أن تنزع الفناع وتمزق خيوط العنكبوت.. وتلعب وتلهو مع صغارك

وأحبائك.. وأن تركّشف الثّياب صباحاً في الحديقة فوق العنّيب الأخضر.. مع النمل.. والعصافير  
والفراشات... ليس هنالك من داع أن تذهب إلى مكتبك عارياً وتعرض نفسك لكل الناس!...  
سيكون هذا افتضاحاً وتطرفاً آخراً...  
التطرف الأول هو عدم استطاعة الناس التّخلي عن ذّيابها حتّى في الفراش.. أما التطرف الآخر  
فهو تجوّل بعض النّساء عراة في ساحة السوق، والرقص والعري على شاشاتنا... عفواً،  
فرشأتنا على النّساء...  
والأمر الغريب هو اعتراض هؤلاء النّساء أنفسهم على ترك المرأة الغربية لذراعيها عاريين..!  
إنّ الناس يحبّون التقليد لذلك نراهم يتجولون طوال اليوم ببذلاتهم وأحذيتهم وجواربهم في بلد  
حار مثل الهند وكثير من بلدان العرب... وهذه الملابس الغربية الغربية.. الينطال الضيق،  
السّرة الصوفية، ربطّة العنق، القبعة.. ستظهر بها مهرجاً مضحكاً..  
نحن نحتاج لأن نتحرر قليلاً من ملابسنا في البلدان الحارة.. لكن دون أن نتطرف في ذلك  
لدرجة نجري فيها عراة في ساحة السوق.. فليس من داع أبداً أن نسبب المشاكل لأنفسنا  
وللآخرين.

لنعد إلى ذاتنا.. ولنكن طبيعيين.. عفوين، كالطيور والزهور... ولكن عند اللزوم يمكننا الدخول  
في لعبة الشخصية.. فالشخصية وسيلة وليست غاية.. الشخصية أمر جيد عندما نتواصل مع  
الآخرين.. ولكن لكي نتواصل مع ذاتك ومع الرحمن.. عليك الخروج من هذا القناع والتحرر من  
هذا الوثاق والنفاق... لتعود إنساناً متناغمًا مع موسيقى الأكوان..

## النور الداخلي

الجنين في رحم أمه لا يعيش في الظلمة... إنه يعيش في النعمة المنيعة بنوره الداخلي... ولكنه حالما يولد ويفتح عينيه يرى الشمس والسماء... الناس والأضواء... يتغير ببطء وينسى أن ينظر إلى أعماقه ويغوص فيها... فيصبح مهتماً بالعالم الخارجي فقط معتقداً أنه كل الوجود والحدود..

في التأمل نعود من جديد إلى داخلنا في الرحلة الداخلية، في الحج إلى بيت السلام، بيت النور المعمور.. علينا أن نتجاهل أمر العالم تماماً، ونكون ذاتنا فحسب.. أن نغوص ونتناغم مع هذا النور الداخلي.. وكأن العالم كله قد اختفى ولم يعد له وجود.. وزالت من أيدينا وأرجلنا جميع القيود... بهذا سيحيا الاختبار القديم وينتفض مرة أخرى ليصلنا بالواحد المعبود.. عندما نتعرف على النور الداخلي هذه المرة ستجده رائعاً ساحراً... لأنك سبق ورأيت العالم بكل أشكاله وألوانه.. وسمعت كل أنغامه وألحانه... كذلك الآن ترى الصفاء الدوراني.. تسمع السكون الداخلي والصمت الروحاني...

وسيكون هذا مفيداً جداً، مجدداً للحياة والطاقة بشكل كبير..

يمكنك التأمل كل يوم.. متى وجدت الوقت لذلك... عندما يسهل عليك نسيان العالم، إما في ساعة متأخرة من الليل.. عندما تتوقف حركة المرور ويذهب الناس للنوم.. ويتوارى العالم كله من تلقاء نفسه.. أو في الصباح الباكر عندما تكون الناس غارقة في نوم عميق.. وحالما تبدأ برؤية النور الداخلي ستتمكن من رؤيته في كل زمان ومكان.. في الليل والنهار.. في العمل وفي الدار.. في ساحة السوق، في المكتب، حتى على ظهر الدمار... يمكننا أن نغمض أعيننا ونراه... وبمجرد أن نراه ولو للحظة واحدة سيمتدنا ذلك استرخاءً هائلاً وشفاءً رائعاً.. وسيكون مصباحاً ينير أيامنا المظلمة..

اجلس ساعة كل يوم، متأملاً.. متمتعاً في داخلك.. صامتاً.. شاهداً.. مراقباً... منتظراً انفجار شرارة النور والأسرار...

سيسطع نورك ذات يوم من تلقاء نفسه.. دون أن تحتاج لخلق أو ابتكاره باستعمال الحديد.. كل ما عليك هو أن تكتشفه من جديد...

إن هذا النور الذي يذساب في أعماقنا ليل نهار، هو ذاته الذي يذساب في الكون كله بإيقاع منسجم متناغم.. نور الله الساطع المتعظيم.. وليس علينا إلا أن نتأمل.. ننتفض لنأبواب نور

الوجود والاستنارة والخلود...

النور موجود في قلبك العابد... إذا لم تجده هناك فلن تجده في أيٍّ من المعابد...

اجعل للفرح مكاناً داخلَكَ

من السهل أن نتعرف على أنفسك.. كل ما عليك هو أن تستيقظ من نومك وتنفذ عنك غبار الأحلام.. وتعود إلى ذاتك ماسحاً كل الأوهام...

لا داعي لأن تعلم أشياء إضافية... بل عليك أن تمسح ما تعلمته عن بعض الأمور فحسب:

1 - لا تبقي منشغلاً بالأشياء...

2 - لا تهتم وتهتم بالأفكار...

3 - كن شاهداً على كل شيء.. وهذا الأمر سيحدث من تلقاء نفسه.

في البداية ابدأ بمراقبة الأشياء الجامدة.. اجلس صامتاً، وانظر إلى إحدى الأشجار.. كن متيقظاً واعياً فحسب، لا تفكر بأمر الشجرة أبداً.. ولا تسأل أي نوع من الأشجار هي... ولا كم هي جميلة أو طويلة... لا تهتم لكونها خضراء زاهية... أو يابسة ذابلة... لا تنسج أفكاراً من حولها... بل امض في مراقبتها والتمعن فيها فحسب...

يمكنك أن تراقب أي شيء.. نجمة، زهرة، أو صورة ما... ولكن تذكر أمراً واحداً: عندما تأتيك الأفكار ارمها بعيداً، وتابع النظر لذلك الشيء من جديد.. سيكون ذلك صعباً في البداية، لكن بعد فترة ستتشكل فواصل خالية من الأفكار... الشجرة هنا، وأنت هنا، والمدى بينكما.. وهذا المدى خالي من الأفكار وضجيجها...

فجأة سيضع في داخلك ابتهاج كبير، دون سبب على الإطلاق.. وهكذا تكون قد تعلمت السر الأول.. والآن يجب أن تستعمل بطريقة أرق وأرق...

الفرح كان موجوداً مسبقاً، ولكنه كان مختفياً وراء غيوم الأفكار والمحاكمات... لأننا غالباً نركب رؤوسنا، ونمضي في طريق الأفكار لتتلقى الضربة تلو الضربة، ونتعذر العثرة بعد العثرة... ولكن عندما تزول غيوم الأفكار والأوهام المريضة، ستسطع شمس الفرح والسعادة مطهرة لنا من كل الأحزان...

لنبدأ أولاً بمراقبة الأشياء فهي مرئية وملموسة... ثم عندما ننسجم وندناغم ونجس بالتحظات التي تختفي فيها الأفكار ولا تبقى إلا الأشياء، عندها يمكننا القيام بالأمر الثاني:

أخمس عينيك، وراقب أية فكرة تأتي إليك، لكن دون أن تفكر بها، أو تغرق في بحرها... ستظهر بعض الوجوه في مخيلتك، أو بعض الغيوم، أو بعض الرسوم والصور، انظر إليها فحسب، دون تفكير أو تفسير...

سيكون هذا الأمر أكثر صعوبة من الأول لأن الأشياء محسوسة ومألوفة أكثر، أما الأفكار فهي أخف وأرهف... لكن إذا حدث الأمر الأول، سيحدث الثاني... إنها مسألة وقت وصبر ليس إلا.. وأصل مراقبة تلك الفكرة وستختفي يوماً ما، ولن يعود لها وجود، لتبقى وحدك مع الوجود والموجود..

قد يحدث هذا الأمر بعد بضعة أيام، أو أسابيع، أو شهور، أو قد يستغرق عدة سنوات.. يعتمد ذلك على مدى تصميمك وتركيزك وإخلاصك عند القيام به... ببراعة طفل وشوق عاشق وتوق باحث صادق... وعندها ستشعر بابتهاج عظيم يهتز له القلب ويتررب له الفؤاد أكبر بألف مرة من الابتهاج الأول!...

هذه هي الخطوة الثانية.. وعندما تحدث يمكنك القيام بالثالثة وهي: مراقبة المراقب.. سيكون هذا أمراً صعباً من جديد، لأننا نعرف كيف نراقب شيئاً ما، أو فكرة ما فحسب... حتى الفكرة هي أمر نستطيع أن نراقبه، ولكن الآن لم يعد يوجد أي شيء... إنه الفراغ المطلق والصفاء التام... الأشياء قد تلامست، وكذلك الأفكار... أنت وحدك فقط، وعليك أن تكون واعياً، متيقظاً، مراقباً للمراقب، وشاهداً على الشاهد... لهذا عد إلى نفسك، وراقب نفسك لتعرف نفسك، فأنت الشاهد لا المشاهد... وكلما غصت أعمق فأعمق داخل ذاتك، سما قلبك أعلى فأعلى في سموات أسمى وأعلى...

استمتع بهذه الوحدة... هنا السر الأكبر... وحنماً ستأتي اللحظة التي تلامس فيها روحك الحرة الطليقة، وعندها ستعرف وللمرة الأولى معنى الفرح الحقيقي... إنه بلون الأرض، بلون السماء... بلون الماء ولون الهواء... يسع الأكوان كلها، والموسيقى كلها...

هذا الفرح ليس أمراً عارضاً يصيبك، ولهذا فمن غير الممكن أن يؤخذ أو يسلب منك... إنه ذاتك الحقيقية، ولا مجال الآن لفقدانه أو خسرانه.. فرح خالد يستمر على مدار الأيام والأعوام...

ما عليك إلا أن تسمح نفسك بالأمور... وبالأفكار... وأن تصبح شاهداً على الأمور الملموسة،  
فالأمور الأدق، ثم على ما أبعد من كليهما... وستصل لمنزلك ووطنك مُكللاً بالغار، مكسلاً  
بالعوالم الأبعد من أي دار وديار....

هل أنا هنا؟؟؟

اعتاد الشيخ فريد أن يسأل نفسه كل صباح لكي يرتاح:

"فريد؛ ألا تزال هنا؟؟؟".... وكان تلاميذه يقولون له:

"إذا سمعت الغرباء، سيظنون أنك مجنون!! لماذا تقول هذا؟"...

فجيب: "لأنني أنسى كل شيء في الليل... فكري صامت خالٍ من الأحلام والأفكار... وعندما

استيقظ عليّ أن أنبه نفسي وأذكرها من جديد بأن فريد في هذه اللحظة حاضر وواعي، ولأن

سأواجه بسؤالني عن حالي؟ أستطيع أن أسأل نفسي فحسب: فريد؛ ألا تزال هنا؟"

وكان هو ذاته يجيب: نعم يا سيدي!

لنحترم أنفسنا بعمق وصدق، فهذا أفضل من أن نردد أي اسم آخر...

أسأل نفسك، ونادي باسمك: "يا فلان... ألا تزال هنا؟"

لا تقلق إذا سمعت أحد ما، وقل: "نعم يا سيدي!.."

اشعر بذلك وتعمق فيه... لا تفكر به بل اغرق في بحر معانيه... دعه يتغلغل بعمق داخل

مسامتك وخلايا جسمك، وأبحر معه بعيداً، وراء حدود الكلمات والسدود... لتتسعر بوجودك

متوحداً مع كل الوجود...

إذا واصلت القيام بهذا ستكتفاجأ بالصمت العظيم العميق الذي سيلحق سؤالك وجوابك...

إنه صمت الخشوع والحضور مع النور، لا صمت الخضوع والهروب من القبور إلى

القصور.... وضمن هذا الصمت الخالد الساحر ستذكر ذاتك وتحترمها... ستشكر الله لأنه منحك

يوماً آخر.. ولأنك ستكون قادراً على الاستمتاع بفتح الزهور، وزقزقة الطيور، مرة أخرى مع

بزوغ شعاع النور....

لا أحد يستحق كل هذا الخير والعطاء، ولكن نهر الحياة يواصل جريته يسخا، منساباً في

عروقك مع كل قطرة دم وماء، فما أكرم الحياة وما أقل شكرنا وامتناننا للأرض والسماء....



## اكتشف صوتك وصمتك

في قلب كل إنسان أنغام وألحان... أغنيات صافية شافية يتردد صداها في أعماق الكون  
بسكون... متناغمة مع موسيقى الغيوم والمروج... مع معزوفة الطير والشجر والمطر...  
وكما توغلت أكثر فأكثر في أعماق نفسك، ستجد عالماً جديداً من الصوت والسكون... حتى  
تصل إلى جوهرك ومركز وجودك.. عندها ستجد السكينة الساكنة في كل قلب...  
لكننا مشغولون بالاستماع إلى ضجيج الخارج وإزعاجاته البلية بدل الإصغاء لموسيقانا  
الداخلية...

لماذا الهروب؟...

لنعش الحقيقة بلا خوف أو وجل، فلم يعد لدينا أي شيء لنخسره.. لم يعد لدينا إلا الصمت...  
فلنكن هذا الصمت الإيجابي المفعم بعطور الزهور وأريج الورود...  
هذا الصوت الصامت في داخلنا يشبه البركان الذي يوشك على الانفجار... وإذا لم ينفجر فلن  
نبرر النور ولا السرور... علينا أن نساعد في ذلك فهو بحاجة لأن يولد، علينا أن نستسلم له  
استسلاماً كلياً دون قيد أو حد....

وما لم نشترك فيه ونشارك لن يبدأ بالعمل.... لا يكفي أن نصغي إليه وننصت له فحسب، بل  
يجب وحب أن يصبح صوتاً نشيطاً فعالاً، مؤثراً، نابضاً بالحياة...  
لذلك استيقظ باكراً قبل شروق الشمس، وابدأ بالدندنة والترنيم... غني، اذهب، تأوه، اصرخ...  
اشعر بترددات ذلك الصوت وذبذباته... ادخل فيه، واتمرك معه، وانهمك به كلياً...  
لا تكن جباناً خجولاً، ولا تحاول كبت هذا الصوت... دعه يمتلكك تماماً ويستولي عليك..  
واستمع بذلك ولتكن هذه الأصوات عفوية تلقائية، خالية من المعنى والمغزى، صادرة من  
أعماقك، من ينبوعك الداخلي...  
تناغم مع هذه الألحان والأنغام، تمايل وارقص معها، وليكن ذلك تحية حب وشكر وامتنان  
للشمس، على كرمها وعطاياها... وتوقف عندما تشرق الشمس..

سيولد هذا في داخلك إيقاعاً متناغماً متواصلاً طوال اليوم.... ستشعر أنه يوم مميز مبارك،  
ستكون أكثر محبة ورحمة ووداً.. وأقل عنفاً وغضباً وأناحية...  
المهم ألا تكبت أي شيء.. دع الصوت يمتلكك ويأخذك معه بعيداً لتصبح أسيراً لموسيقاه التي

لأنهائيه لها ولا بدايه.. الصوت خالد لا يموت...  
كن كفصبة ناي فارغة لتعزف فيك ألحان الوجود والخلود...

## بين الشهيق والزفير

هناك موت في كل لحظة، وهناك نموت في كل لحظة، ولنا الاختيار والاختيار... فبين كل نفس ونفس هناك صمت وموت، وولادة جديدة من المملوك... فلا يوجد نفس مثل الثاني.. لئلا نراقب أنفسنا، ولئلا نشهداً عليه...

اجلس على وسادة، وظهرك مستقيم، وابدأ بالتحريك والاهتزاز بدوائر صغيرة أصغر فأصغر كالطواف، حتى تصبح بالوضع الأكثر استقامة وتوازناً عندها توقف عن الاهتزاز، وارفع ذقنك قليلاً لتصبح أذنك باستقامة كنتفك... عندها أغمض عينيك، وراقب نفسك: راقب الشهيق أولاً، انشعر به يدخل من الأنف، وينساب للأسفل ليصل إلى القاع، عندما يوشك الشهيق على الانتهاء سيكون هناك فاصل صغير قصير، ولكن له أهمية وقيمة عظيمة.... ومن ثم سيبدأ الزفير، امض الآن مع الزفير اصعد معه الطريق كله لتبلغ القمة.. ستأتي اللحظة نفسها من جديد، ولكن من الطرف الآخر، سيتشكل فاصل صغير بين نهاية الزفير وبداية الشهيق.. راقب هذا الفاصل وتمعن فيه لتصير واصل... فهنا الجلوة والصحوة...

تنفس بشكل طبيعي عادي.. وراقب الأنفاس الإلهية القادمة الذاهبة، لمدة دقيقة أو دقيقتين.. ثم ابدأ بالعد...

عدّ الشهيق فقط، ولا تعدّ الزفير، ويكون العدّ تصاعدياً من الواحد وحتى العشرة.. ثم عدّ من جديد من الواحد للعشرة...

إذا نسيت مراقبة التنفس، عدّ له ثانية، وإذا نسيت العدّ، أو استمررت به إلى ما بعد العشرة، أحد عشر - اثنا عشر.. ارجع عندها للعدّ من الواحد مرة أخرى.. ولتتذكر دوماً هذين الأمرين:

1- المراقبة: وخصوصاً مراقبة الفاصلين بين الشهيق والزفير، وبين الزفير والشهيق، بين ولادة النفس وموته...

2- مواصلة العدّ: ولكن ليس لأبعد من العشرة، ومن ثم نرجع للواحد من جديد، شرط أن نعدّ الشهيق فحسب...

يمكننا القيام بهذا التمرين لمدة نصف ساعة يومياً، وإذا استمتعنا به يمكننا مواصلة...  
إن هذا التآمل يذمّي وعينا.. ويغذي إدراكنا.. لأننا إذا لم نكن متيقظين تماماً.. سنقوم بعدّ  
الزفير، أو سنواصل العدّ إلى ما بعد العشرة...  
كما أن هذه التجربة ستساعدك في اكتشاف ذاتك، وجوهرك وسر قلبك...  
لتغدو شيئاً فنيئاً الشاهد على جسدك، ونفسك وتنفسك...  
وعندما تغيب الأفكار وتلانشى الأشياء والأحلام والأوهام...  
تبوح الذات للذات بأسرار الوجدان دون كلام...

## اختبر الألوهية

كلنا أعضاء في هذه العائلة الكونية الواحدة الموحدة... لسنا عدداً ولا سلعة في دولة أو طائفة أو سوق.... بل أفراد كونيون مميزون... نحن خليفة الله خالق الكون... فلنتذكر الساكن فينا، ولتذكر بحضور الحقيقة التي تكشفنا وتكفيها، حاضرين للحضرة والصحوة، في استسلام كامل للواحد الواجد...

عش هذه الألوهية التي فيك، فأنت كتاب الله المبين... اجلس، امش، تكلم، تصرف، كما لو كنت إلهاً، فأنت من روح الله، وكذلك هم الآخرون... الله ليس بعيداً في الخارج بل في داخلك أقرب إليك من حبل الوريد... في قلبك وفؤادك ووجدانك.. أنت فيه.. وهو فيك.. إنه موجود في كل الوجود في كل شيء.. في الحجر والشجر والبشر.. في الرمل والغيم والمطر...

تأمل هذه الأزهار والرياح والجبال، إنهم مثلك يتجلى فيهم النور الإلهي الصافي الأزلي... نور على نور... من الله وإلى الله وفي الله... عندما تعيش هذا الإحساس وتختبره عميقاً في كل حركة من حركاتك، في كل نفس من أذفاسك ونبضة من نبضاتك، سترى أنك أصبحت تُحب، تتحدث، وتكلم مع الآخرين بشكل مختلف.... فاطلق من نفسك أولاً حتى يتغير العالم من حولك.. فهذا هو ميدانك الأول والآخر لتصبح شمعة مستنيرة تُنير لتوقظ الضمير وتنفذ المصير....

## طفولة لا تنتهي

الوجود كله يرقص ويسبح بحركة متناخمة متوازنة... الطيور تغرد، الأنهار تتدفق، الشمس تسطع والنجوم تلمع... كل شيء يتحرك بالنسجام دون ضياع، باستسلام وتسليم ويلعب دوره في هذه الحياة، ما عدا الإنسان الذي سقط ضحية الفكر والجهل... وما علينا سوى أن نعود إلى ذاتنا ونتوحد معها، أن نفوص في أعماقنا لنكتشف الطفل البريء الصغير الموجود في قلب كل واحد منا... وما لم تعودوا كالأطفال لن ندخلوا ملكوت الله....

الطفل يعرف بالفطرة كيف يسبح في أعماق البحار والحياة، لكننا نحن من نُسده بالأفكار والعقد والسخافات... إنه يحتاج للحماية والرعاية، لكن سيستغني عنها عاجلاً أم آجلاً.. ومع هذا فإن هذه الحماية تتواصل لتحصره من كل الجهات والممرات، فتصبح راسخة في بُنيته مما يؤدي إلى تضارب وتعارض بين البنية والوعي... عندها سيكون لدينا احتمالان فقط:

٨- إما أن نظل سجناء حتى الممات في قفص الأوهام والخرافات، لا نسمح للوعي أن ينمو ويكبر، فنكون مطمئنين مرتكحين ولكنها راحة واستراحة الموت لا غير، أموات بانتظار يوم الدفن...

٨- أو أن نخترق هذه البنية دون أن نخترق، وهذا أمر سهل إذا تم بحب وتعاطف وامتنان لهذه البنية لأنها ساعدتنا ومنحتنا الحماية حتى الآن...

لنكن أكثر بساطة وبراءة ونقاء، وأقل تفكيراً وخوفاً وغضباً لأن هذه الأمور ما هي إلا حواجز بيننا وبين الحياة، فإن لم نعد كالأطفال لن ندخل الجنة وملكوت الأرض والسماء...  
لنعد للوراء بذكرياتنا إلى الطفولة.. إلى الجذور.. لأن الأشياء لا تتغير إلا إذا عرفنا الأسباب..  
الفهم والاستيعاب سيعطيك الجواب... ويمكنك استخدام هذين المفتاحين لتفتح الباب:

1- اجلس في سريرك كل ليلة، وأطفئ الأنوار.. وعد طفلاً صغيراً جداً، ارجع بذاكرتك إلى أيام الطفولة والعفوية، إلى أقدم مرحلة تستطيع تذكرها، لعمر ثلاث سنوات...

الظلام يلتف من حولك، وأنت لوحدك، ابدأ بالبكاء والتمايل والتحدث بكلام مُبهم... كلمات تافهة سخيفة.. مجرد لغو... دون أن توجه ذلك لأي أحد على الإطلاق...  
لا تحاول أن تفهم معنى ما تقول، وإلا فإنك ستبدأ بالانتقاد والاستهجان... اترك كل شيء يحدث كما هو: تمايل، ابك، اضحك، اصرخ، كن مجنوناً.. استمتع بذلك لمجرد اللهو والمزاح فحسب لمدة ربع ساعة...

سوف تتفاجأ لأن عدة أصوات ستظهر ويتردد صداها... وستوغل فيها عميقاً عميقاً لتصبح بحال تأملي انفعالي عظيم، بحال الوصل لا الفصل، وهذا الزاد خير من كل زاد ورجاء..  
بعدها اخذ للنوم حاملاً معك بساطة وبراعة طفل صغير لا جدران تُحيط بقلبه أو روحه.. بكل حرية دون هم أو غم، يُذبض قلبك بالحب والأمان والأمن... ولتفتح زنايقه البيضاء ناشرة عبير المحبة في كل الأرجاء، مطهرة إيائك من كل الأوهام والرياء.. سيكون نومك هائلاً عميقاً مريحاً، بلا كوابيس أو إزعاجات.. وستنهض صباحاً حراً طليقاً، دون حواجز أو قيود كالأطفال كالأنسام المتهادية التي تجوب الآفاق من سماء إلى سماء.....

2- كلما أتاحت لك الفرصة نهائياً عيش طفولتك من جديد... إذا كنت على النشاط، فاركض والعب مثل طفل صغير، اجمع الأصداق والحصى الملونة.. والعب بالرمال الذهبية...  
وإذا كنت في الحدائق والرياض، فالحقّ الفرائشات الزاهية الألوان، وتمتع بجمال الزهور وأريج العطور، انسَ عمرك، والعب مع العصافير والحيوانات.. اركض في المروج والوديان بسرور وحُبور لا يُحدّ ولا يوصف.. اختلط مع الأطفال وشاركهم اللهو والفرح.. ولا تبقَ واقفاً جامداً بلا حراك، بلا حياة، فالجمود موت وانتهاء...

تمدّد على العشب الأخضر، على هذا البساط السندسي الرائع، وانعم بأشعة الشمس التي تنعش النفس.. كن عارياً إذا أمكنك ذلك لتكون كالأطفال مرة أخرى...  
وفي البيت قف أمام المرأة في الحمام، قُطب وجهك وقم بحركات ساخرة مضحكة كما يحلو للصغار أن يفعلوا، اجلس في حوض الاستحمام، العب بالماء ورشّه عائياً، والهو بالعبابك، بالبطات والأرباب والسلاحف! وهكذا تتصل وتتواصل مع طفولتك من جديد...  
الطفل الصغير الكامن في أعماقك حاضرٌ للتفتح والانطلاق، ولكن عليك أن تسمح له بذلك..

الحياة لعبة لعبها بفرح ومرح وشكر، وابتهج بالأشياء الصغيرة البسيطة، فهذه هي الحقيقة  
والطبيعة بدون أي شريعة... لتعبر هذا الممر إلى المشرق... من الديار إلى الدار ببراعة الصغار،  
وحماسة الشباب، وحكمة الكبار...



تذكر من فيك وهذا يكفيك

ليرجع كل منا إلى ذاته، وليكن شاهداً وهو يقرأ، يكتب، يرسم، يأكل، يتكلم، يسمع، يرى،  
يمشي، يزرع.....

من الذي يقوم بكل هذا؟؟؟

من ذا الذي يغير معالم وجهي، ونبرة صوتي، وإشارات يدي؟ هل هو الجسد فحسب؟ أم أنه أمر  
آخر ما وراء حدود الجسم والعقل والعلم...؟

تعرف على هذا السر الأبدي الأزلي المقيم في قلبك... إنه روح الله التي تُنشع من خلالك، روح  
الرحمة التي تسع كل شيء..

الجسد ما هو إلا وسيلة، وأنت الروح الساجدة في هذا المسجد، أنت كلمة الله وكتابه المبين،  
أنت الناي وهو معزوفة الأبد والمدد، يا واحد يا أحد..

أنت النعمة وهو النور الساطع دوماً.. هذا هو السر المرئي المخفي، الظاهر الباطن، الأبعد من  
حدود الحروف والمفردات، الأبعد من حدود الساعات والمسافات..  
ولو قدرنا أهمية ما لدينا..... لما نسينا أو تناسينا.....

## رقصة القمر

ارقص وغلّي عندما يكون القمر بدرًا بكامل بهائه ولمعائه.. وسيكون هذا واحداً من أعظم طرق التأمل، فالتعدد من الناس استناروا في مثل هذه الليلة....  
ارقص ببساطة متناغمًا مع أناشيد القمر، متمايلاً مع أنواره دون أي هدف أو غاية...  
وستكتشف جوهرك من شخصيتك... فالقمر سيسحبه ويظهره من القاع إلى السطح...

استمتع بالقمر وهو يَلألُ في السماء، دعه يَمْطرك بنوره الفضي اللامع الذي يأسر النفوس ويسحر القلوب... تأمله وهو ينساب بأعماقك ويتغلغل فيها عذبا، لطيفا، رفيقا، لينسج في قلبك أجمل معزوفة وأروع ألحان..  
وستصبح رويداً رويداً في حال الرقص، وعندها ستكون سريع التأثر، حساساً، مفتحاً، لتغدو ثملاً تماماً بهذا الرقص، فيختفي الراقص ولا يبقى إلا الرقص والحب فدسب..

رقصة الصحوة في قلبك، رقصة النهار الذي يرمي نفسه بحب وهيام في أحضان المحيط الأبدى اللامحدود، لتذوب الأنا الصغيرة وتموت في الأنا الكبيرة..  
وستصبح كل ليلة بدر منارة... تضيء ليوالي الجهل بالاستنارة...

## الباب الخامس

من البصر إلى البصيرة

...التنخيل...

...النظرة الطاهرة

...فجر طافتك مع الفجر

...إن لم تكن تراه.. فهو يراك

...النظر إلى القمر

...منبع النور والأنوار

...البصيرة المنيعة

...أضرب أفكارك في عرض الحائط

...كن حيوان يا إنسان!

...الضباب الذهبي

## التنخيل

إن الفلسفة تعتمد على البحث والتفكير من أجل الوصول إلى الحقيقة.. ولكن هذا سيفقدنا إلى المعرفة لا إلى الحقيقة، لأن الحقيقة لا تحتاج إلى تفكير أو تفكير بل إلى الرؤية والمشاهدة... فهي موجودة أصلاً.. ولكن أنا وأنت غير موجودين.. غير حاضرين.. ولن نجدها حتى ندخل إلى قلوبنا، ونعرف على أنفسنا أولاً... عندما ندخل إلى بيت الحق الداخلي سنرى الحقيقة، فإله يكلمنا بالأنسجار، بالفراسات، بالطيور، بالزهور، بالنمل، بالنحل.... وما علينا سوى أن نصغي ونبصر ونأمل....

الحقيقة لا طريقة لها ولا خريطة، بل تظهر فجأة في لحظة تأمل، في لحظة كشف وتجلي وخطف... فهي لغة سماوية لا تدرك ولا توصف، ما وراء الكلمات والأصوات، ما وراء الحياة والمات، تظل ساطعة متوهجة مهما واجهها من عواصف وأعاصير.. الطبيعة عندها الحقيقة فهي موجودة في كل صخرة، وكل حجرة، في النهر والمنحدر، وفي قطرات المطر...

الحقيقة في الداخل، في بيت الحكمة والأسرار، ولا يمكن التحدث عنها، بل بالتجريب والاختبار، فهي توهج النور الخفي لوجودك ولكن عليك أن تكون حاضراً، أن تقبل نفسك كما أنت، إنسان كامل مقدس، خليفة الله، وأن تتوقف عن التفكير والجدل والنقاش، عن التصورات والتخيلات، لتنتقل من المحسوس إلى غير المحسوس، من المحدود إلى غير المحدود، من البصر إلى البصيرة....

وعندها في هذا الفراغ المطلق سينبعث من داخلك النور مشعاً مشرقاً.. ليملأ كيائك كله.. ويمتد للخارج....

فإذا كان هناك نور في الروح والوجدان سيكون هناك جمال في الإنسان...  
وإذا كان هناك جمال في الإنسان سيكون هناك تناغم في البيت والديوان...  
وإذا كان هناك تناغم في البيت سيكون هناك نظام في الأمة والبلدان...  
وإذا كان هناك نظام في الأمة سيكون هناك سلام في العالم والأقوان...

## النظرة الطاهرة

رؤيتنا هي التي تحدّد وتصنع العالم من حولنا، فنحن لا نعيش في نفس العالم لأن طرق رؤيتنا له مختلفة... وهناك العديد والعديد من العوالم على قدر ما يوجد من ناس وأجناس، ومن هنا جاء التضارب والتعارض، النزاع والصراع.... في الحب، في الصداقة، في الحياة... لأنه لا يمكن لوجهتي نظر أن تتفقاً.. إما أن تتداخلا وتتشابكا، أو تتصادما وتعارضاً... ويحاول كل منهما أن يؤثر في الآخر، ليُفَنِّعه ويتحكم به...

حتى لدى الإنسان الواحد هناك نوعان من الرؤية، عينا أو ملاكان حارسان... خير وشر، حب وقهر... وهناك صراع كبير حول من سيبريح، ومن سيبرهن أن وجهة نظره هي الأفضل والأصلح... لكنك عندما تدخل إلى أعماق ذاتك ستجد العين الثالثة حيث ستلتقي عينك في نقطة عميقة دقيقة... هي البصيرة عين الحقيقة....

عينك لا يمكن أن تلتقيان عندما تنظران خارجاً.. كلما نظرتَ بعيداً خارجك أصبحتا أبعد فأبعد، وكلما تمعدتَ في داخلك أصبحتا أقرب فأقرب...

عندما تغمض عينيك فإنهما تصبحان عيناً واحدة هي العين الثالثة التي تهتم ببواطن الأشياء لا بظواهرها... وهذه العين المبصرة هي التي تستطيع قراءة كتاب الحقيقة كما هو.... إنها تبصر دون أن تحتاج للنظر، دون أي أداة أو خريطة مثل النهر... وهذه هي البصيرة وهي أمر آخر غير البصر...

هنا نتحد ألوان قوس السبعة من جديد بلون واحد هو الأبيض...  
والبصيرة هي رؤية الماضي والمستقبل في الحاضر، في الآن، في هذه اللحظة... لأن قصة  
الشجرة مكتوبة بكاملها في البذرة...  
قال رجل للحبيب: أمرني يا رسول الله، اجعلني أميراً على البصرة...  
فقال له: البصرة تزول.. أجعلك أميراً على بصيرتك التي لا تزول....

لكن الناس مهتمون بامتلاك عيون ورموش جميلة بدل أن يهتموا بامتلاك رؤية جميلة...  
رؤية الواحد الأحد في كل عدد، النور الخالد إلى الأبد والممدد...  
وإن جميلاً... ترى الوجود جميلاً....  
وهذا أمر ممكن، لكننا لم نحاول أبداً الوصول إليه... لم ننظر أبداً لما هو كامن في الداخل، لم  
نحوّل هذا الكامن إلى ساكن... إلى واقع حقيقي فعلي كائن... فبقيت العين الثالثة بذرة كامنة  
خافية تنتظر الماء واليد الشافية...

ليس على الحقيقية حجاب ولا باب، فالشمس شارقة ساطعة... لكننا نحن لم نعد نبصر...  
لقد أعصى الجهل بصرنا وبصيرتنا، ولم نعد نرى أبعد من أنوفنا، ولا حلّ إلا بالتحوّل إلى الداخل،  
بالعودة إلى الصمت، إلى التأمل، والطرق كثيرة وعديدة... لقد خلق الخالق من طرق بعدد ما  
خلق من خلق...

التأمل هو المفتاح العجيب الذي يفتح لنا أبواب النور والتنوير، وعندها سنبداً العين الثالثة

بالنمو والانتاش... ثم تزهّر كزهرة معطرة مطهرة لتتغير حياتك كلها...  
لن تعود الشخص ذاته على الإطلاق... ستصبح مختلفاً، حياً، مشتعلاً، وسيتغير العالم من حولك  
في كل مكان... مع أن كل شيء لا يزال كما هو فيما مضى من الزمان، ولكن لا شيء أبداً  
سيبقى كما هو بالنسبة لك بعد الآن...  
لقد وصلت إلى الرؤية الأحادية الموحدة بعين الوحدة الواحدة.... عين اليقين والعرفان....

لكي تبدأ بالتأمل أخلق عينيك وأبدأ بالنظر إلى الداخل في رحلتك الداخلية...  
سيكون هذا أمراً صعباً في البداية، لأننا نسينا داخلنا وأهملائنا ولكن عطشنا سيجعلنا ندلمس  
الطريق رويداً رويداً...  
لن تجد في البداية إلا الظلام الحالك، وهذا الأمر يشبه الدخول من مكان متوهج بنور الشمس  
الساطع إلى غرفة مظلمة... عندها لن ترى لعدة ثوان، ثم تتعدل رؤيتك شيئاً فشيئاً لتمتلئ  
الغرفة بالنور...

كذلك الأمر عندما تُبحر داخلياً... سيصبح كل شيء مظلماً عاتماً حتى زمن معين، ولكن إذا  
تابرت عليه والمدابرة ما هي إلا تأمل وتدبر، وإذا صبرت وواصلت البحث فإنك ستعثر يوماً ما  
على منبع طاقتك وحياتك ليضيء قلبك في عمق الظلام، وليعم نور ساطع الألوان، ذو عظمة  
وجلال وإسراق لم يحلم به إنسان....

إن لم تعرف الظلام فلن تعرف النور.... ولكن حالما تراه سيزهر قلبك وتظهر أعماقه....  
ستطمئن ذاتك وتفتتح مقاماتك كلها لارتشاف هذا الدور السرمدي المضيء الأبعد من حياتك  
ومماتك.....

## قُجِّر طاقَتك مع الفجر

إن أشعة الشمس تنساب في أخصان شجرة الحياة لتبعث فيها الأزهار والثمار.. فالشمس مصدر لل طاقة والحياة والأسرار...

عندما تكون الشمس مشرقة في أوج ذروتها، لن تتمكن من النظر إليها بسبب قوة أشعتها... لكن لنحاول اختيار اللحظة المناسبة في الصباح الباكر عندما تكون الشمس في بداية إشراقها، عندما تكون صغيرة لطيفة رقيقة، نستطيع أن ننظر إليها لعدة دقائق، وأن نشرب الطاقة منها رشفة رشفة، ونصغي لحكمتها... لتغمرنا بفيض من أشعتها التي تدفئ النفوس وتثير القلوب...

وكذلك عند الغروب... يمكننا أن ننظر إليها مرة ثانية، وسنتمكن رويداً رويداً من إغماض أعيننا في أية لحظة ورؤية الشمس وتأملها داخلياً... من الجيد دوماً أن نبدأ من الخارج، من الأشياء الجامدة الملموسة، ومن ثم ننقل شيئاً فنيدياً إلى الداخل إلى الأفكار والأمور المحسوسة.. وعندما تصبح قادراً على رؤية الشمس بعينين مغمضتين فلن تحتاج لأن تكملها خارجاً.... إن كل ما في الخارج يوجد في الداخل.. لأن العالم الخارجي ليس سوى انعكاساً ومرآة لما نختبره داخلياً... وفيك انطوى العالم الأكبر...

سكنون هذه الشمس الداخلية رمزاً ولغزاً يثير ويثير روحك النائمة، وعندما تباشر شمس الحقيقة بعملها ستغير حياتك كلها من تلقاء ذاتها... ستذيب أشعتها ثلوج الأنا الصغيرة لتنسب مدبك بكل عذوبة مع نهر الحياة الذي سيدملها بطف وحنان إلى محيط المحبة الأعظم... ستكون فيك طاقة عظيمة لا تفتى، مهما واصلت الجهد والعمل لن يكون لها نهاية، كينوع متدفق لا ينضب... وحالما تتصل وتكحد بهذا المنبع الخالد، ستصبح حياتك أكثر غنى وثراء، ولن تعرف الفقر والشقاء، لأن الثروة الحقيقية هي في الثورة الداخلية المتأججة في الأعماق... المُلْك والملكوت في الداخل ولن يعينك أي شيء في الخارج بعد الآن..

ستغدو كل الأمور متساوية بنظرك، النجاح والفشل، الفقر والغنى، الحزن والفرح... وهذا هو



الميزان الذي يعطي الاستقرار للإنسان، أن نحيا الأضداد كلها بهدوء واطمئنان...

إننا نهتمّ ونهتمّ بالعالم الخارجي فقط عندما لا نكون مدركين لأهمية ما لدينا بالداخل، لكن حالما ندرك ذلك سيتلاشى الخارج تماماً ويفقد أهميته، وما هو إلا أحلام وأوهام...

عندها قد تكون متسولاً في الخارج.. لكنك أمير مستنير في الداخل... ومن استغنى اغتنى...  
قد تفضل في كل ما يتعلق بالمال والأعمال، وتنجح روحياً.. دون أي شكوى أو سؤال...  
ومباركون فقراء الروح المليئين بالجمال...  
ستكون سعيداً بلا حدود بصرف النظر عن الظروف الخارجية... وهذه السعادة الحقيقية ال  
جوهرية.... عندما تحظى بنسمة من نسائم الأبدية وتعيش الحياة الطبيعية بعفوية....

إن لم تكن تراه.. فهو يراك

تذكر أن الله يرافقك دوماً على ممر الحياة...

وعندما يستوطن هذا الشعور في قلبك ويترسخ في أعماقك ستحدث لك عدة تغيرات... ستلاحظ فجأة أنك لم تعد قادراً على القيام بعدة أمور لأنها ستبدو سخيصة مضحكة جداً مع مراقبة الله لك، كذلك فإن عدة أمور لم تكن تقوم بها سابقاً ستغدو أسهل وأبسط لأن الله يراك ويدعمك...

هذه تقنية علمية ليست مجرد معتقدات أو فلسفات... فيها سُدرك بعد مرور سبعة أيام حدوث تبدلات دقيقة في حياتك: لقد أصبحت تمشي بطريقة مختلفة، فهناك أناقة ورشاقة في مشيتك أكثر من السابق، لأنك لم تعد وحيداً ولكن الواحد الأحد معك باستمرار...

تخيل مثلاً أنك في الحمام، وفجأة اكتشفت أن طفلك الصغير ينظر إليك من ثقب الباب، ستتغير مباشرة ولن تعود الشخص نفسه مطلقاً..! أو تخيل أنك تسير في الشارع وحيداً في الصباح الباكر الهادئ، لا صوت إلا وقع خطاك على الأرض، وفجأة ظهر شخص ما أمامك عند زاوية الطريق، ستتغير فوراً...

عندما يقوم شخص ما بمراقبتك ستصبح أكثر وعياً وتيقظاً، ولا يمكن أن تظل غير مبالي ونائم مثلما أنت الآن...

هذا الشعور بأن الله يرافقك سيفقد جزءاً لا يتجزأ من وجودك... وستفقد شرارة الوعي والصحة في داخلك لتكتشف أسرار خلودك...

يمكنك أن تختبر ذلك: اجلس صامتاً وأغمض عينيك، واشعر بأن الله يرافقك من كل مكان، ولاحظ الأنواع الجديدة من الوعي التي تتولد فيك لتصبح تسعة نور تبديد ظلمات الغفلة والغفوة، فالإحسان أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فهو يراك...

تذكر ذلك دوماً، سواء عندما تأكل، تمشي، تقرأ، تكتب، تحدث.. وسرى بأنك لم تعد تنطق بكلمات سخيصة سطحية، بل سيفقد حديثك أكثر عمقاً وبعداً وشاعرية.. ينساب كال موسيقى بكل رقة وعفوية...

وعندما تحب صديقاً ستجد أن حبك قد أصبح صلاة وابتهالاً، لأن الله يراك... سيصبح كل عمل تقوم به لوجه الله فحسب، وليس طمناً للتوابع أو خوفاً من العقاب... ما كان لله دام واتصل، وما كان لغير الله انقطع وانفصل... كل عمل عبادة، وكل عمل صلاة... هذا هو السبيل وتلك هي الطريق، درب عبادة الخلق للخالق، فمن أول خطوة تكون الرحلة كلها... وكل خطوة تأخذنا إلى الجلالة والصحة...

## النتظر إلى القمر

إن البدر المضيء له تأثير على النفوس وسحر على القلوب، طاقة عظيمة تفتح الوعي وتدير الدروب... لذلك في المرة القادمة عندما يوتسك القمر أن يصبح بدرًا، اجلس ليدلاً منتظراً قبل خمسة أيام على الأقل من اكتماله، وانتظره ساعة واحدة، وعندما يطلّ البدر ويتجلى، تأمل في تلك الليلة لمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل...

لن تحتاج للقيام بأي شيء، كن حاضراً صاحباً فحسب، فإذا اندلعت شرارة الوعي ستكون مستعداً.. شاكراً.. ممكناً.. لكن لا تشعر بأنك قد قمت بعمل عظيم، وإلا فإنها لن تحدث مرة ثانية وإذا لم تحدث فليس من داع للقلق أو اليأس...

انتظر وترقب من جديد، عش هذه اللحظة واستسلم لها، فالماضي تاريخ مات ومضى، والمستقبل غيب غريب وهذه اللحظة هي الهدية والهداية والهدى....  
ترقب وتأمل دون أية آمالي أو رغبات، وإلا ستفسد الأمر كله...  
التأمل هو الباب الذي سيأخذك ما وراء الليل والنهار، ما وراء الحياة والممات والصمت والكلمات...

انتظر انتفاضة الوعي بصبر شديد واحتمال، دون أي استعجال، لأنها أبعد من حدود قدرة الإنسان، ولكن يمكنك أن تدعوها بطريقة غير مباشرة:  
استحم، غنّ أغنية ما.. اجلس صامتاً وانتظرها.. بشوق وتعطش شديدين، تأمل القمر وتمايل معه، استمع به مثل جعّة بيضاء تسبح يسكون في بحيرة ضوئه، ليتغلغل نوره في أعماقك حتى يغمرك كلياً... ارقص متناغماً مع موسيقاه وأنشيدته، ثم اجلس ثانية وانتظر....

ستصبح الليلة التي يكون فيها القمر بدرًا ليلة استثنائية للتأمل والتفكير، لتصل إلى التناغم العميق مع لحن الوجود والخلود المنساب في أعماقك، وتكتصل بالعالم والعوالم والأكوان أجمعين...

## منبع النور والأنوار

تأمل النور خارجياً وداخلياً، وتمعن فيه ملياً، ليصبح رفيقك وظفك الذي لا يفاركك أبداً...  
راقب نجمة ما تضيئ وتلألأ، أو تكتوى وتختفي في كبد السماء...

انتبه لشروق الشمس وغروبها... للقمر... أو لمجرد شمعة صغيرة مضيئة أمامك، ثم أغمض  
عينيك، وابحث عن النور الداخلي...  
ستعثر عليه يوماً ما، وسيكون ذلك اكتشافاً عظيماً لا يُقارن بأي اكتشاف...

ستكتشف مصدر وجودك ونور معبودك...  
نور على نور.... وأنتم من نور الله نور السماوات والأرض...  
الحياة الحقيقية في الداخل، في الصحوة الداخلية والنظرة الجليلة...

عندما تكون نفسك مكتوفة معطشة للحقيقة وقلبك توافاً إليها...  
ستعود إنساناً وتعرف دورك في هذه الرحلة...  
وستجد أغنيك الخاصة لينبض قلبك بأناشيد الأبد والوصل والأزل...

## البصيرة المُنيرة

العين الثالثة أو البصيرة هي مركز الإدراك والوعي العميق...  
فيها تتجلى أسرار الكشف والخطف.. وفيها سرُّن فيكون والتحقيق...  
المعمودية عند المسيحيين والسجود عند المسلمين والنقطة الحمراء عند الهندوسيين...  
سر واحد وحقيقة واحدة يفهما فقط من كان من العلماء العارفين والصادقين...

عندما تتلانى غيوم الأفكار والأحلام، عندما يكون العقل نقياً بريئاً.. خير مشغول بالتحليل  
والتفكير والتركيز.. غير مهتم بالأشياء والأفعال والكلمات، فارغاً صافياً تماماً...  
في هذا الفراغ اللامتناهي اللامحدود، يمكننا أن نتصل ونتحد بالحقيقة...  
ليفتح باب القرب والتوصل بعد حياة أو موتٍ مليء بالفصل...

البصيرة عملية تحول الوعي من الخارج إلى الداخل، من الهموم والقيود والفتنور إلى الأصول  
والجذور والعصور.. من صخب الحرب إلى موسيقى الصمت والحب...  
عندما تُسلم وتسلم لهذه السكينة بقلب خاضع وفكر صامت ووجدان طاهر، كما تعوم زهرة  
الثوتس فوق الماء بكل ثقة واطمئنان... عندها ستبلغ سر الأسرار...  
الناصية بيت الأسرار، والسر الحقيقي فيك أنت، وفيك انطوى العالم الأكبر...  
ولتحاول هذه الطريقة من التأمل:

اجلس مرتاحاً مسترخياً جداً لدرجة تستطيع معها نسيان جسدك تماماً، وتخلص من تلك الفكرة  
القديمة السخيفة التي تقول بأن التأمل يجب أن يكون بوضعية خاصة غير مريحة.  
ذلك براحة يدك منطقة البصيرة "العين الثالثة" وهي المساحة الممتدة بين الحاجبين، لمدة ثلاث  
دقائق، ثم ذلك للأعلى ببطء وبغاية اللطف والرفقة، وكأنك تحاول أن تفتح النافذة، نافذة الأسرار  
والأنوار... وإذا مرتك الدقائق الثلاث دون أن يطرأ أي تغيير على طاقتك فابدأ بالتدليك باتجاه  
عقارب الساعة.

إن أغلبية الناس تفتح الناصية أو البصيرة عندهم بالتدليك تصاعدياً للأعلى، وقلة منهم تفتح بالتدليك نزولاً، لذلك علينا تجربة التدليك للأعلى في البداية... ثم نخيل بعد ذلك وجود نقطة صغيرة مضيئة بين الحاجبين في مركز البصيرة، وحتى نتوصل لهذا الإحساس يمكنك وضع علامة صغيرة حمراء فوق العين الثالثة كما تفعل النساء الهنديات عادة...

أغمض عينيك وتأمل وتمغن في بقعة الضوء هذه، وتخيل نوراً نجمي الشكل ساطعاً متوهجاً أزرق اللون، وانظر للأعلى رافعاً عينيك قدر الإمكان... وستعمرك حالة من الهدوء والسكينة والصفاء كما يحدث في حالة النوم العميق، لأن العينان تأخذان نفس الوضعية خلاله، وهذا سيساعدك على تعميق التأمل...

يمكنك الجلوس على كرسي إذا كان ذلك أكثر راحة لك من الجلوس على الأرض، بحيث تكون ساقيك ممدودتين باستقامة دون أن تقاطعا وقدمائك تلامسان الأرض.. لا تضبط المنبه أبداً، بل ضع ساعة بالقرب منك، وعندما ترغب في معرفة الوقت تستطيع أن تفتح عينيك وتلقي نظرة خاطفة ثم تغمضهما من جديد... كذلك لا تطلب من أحد أن يقرع باب الغرفة عند انتهاء ساعة التأمل.. لأن ذلك سيكون له وقع الصدمة عليك.. وسيصاب جهازك العصبي كله بالخوف والقلق والاضطراب..

يُفضل أن تكون بثوب واسع طويل دون ملابس داخلية خلال هذا التمرين.. أو عارياً إذا أمكن... مدة هذا التأمل ساعة واحدة، مرة أو مرتين يومياً إذا سمح لك الوقت... ومن هنا من نور الناصية سينجلي عندك البصر وستنصل بالنور الأعظم والأكبر...

اضرب أفكارك في عرض الحائط

في الرأس سباق أفكار لا ينتهي ولا ينهار لا في الليل ولا في النهار!  
حيث تكعالي أمواج الفكر وتندافع من كل حذب وصوب تدجرفك معها كيفما تشاء، لتغدو  
عبداً لها، أسيراً في دوامتها الواهمة الفارغة، فتنسى دورك ومن أنت.. ومن تكون...  
تنسى أنك الخيال لا الخيل... تنسى أنك الراعي الساعي لا القطيع السارح في المراعي...

الحل في أن تنتقل من التفكير إلى التدبير والالتفات، لكن ليس بالنزاع والقتال مع الأفكار، بل  
بالعودة إلى الذات إلى الأصول والجذور، إلى الأسباب، وهذا لن يحدث إلا عن طريق المراقبة،  
أن تصبح شاهداً على نفسك وفكرك وجسدك...  
أنت مسؤول وصاحب رسالة، فتكن حارساً أميناً على هذه الأمانة...  
كن شاهداً متحرراً للحظة واليقظة، للآن..... فهي أهم ما في الوجود...  
كن ساهراً مراقباً متشاهداً لتلك الأفكار دون أن تدخل في يدك تلك القيود...

اجلس لمدة ساعة كل يوم أمام الحائط، أقرب ما يمكن منه بحيث لا ترى غيره، وانظر إليه  
بعينين نصف مغمضتين، بحيث ترى رأس أنفك فحسب...  
استرخ واسترخ، وعندما تزورك الأفكار امض في مشاهدتها ومراقبتها وهي تعبر بينك وبين  
الحائط، دون أن تلمسك أو تلمسك بها... شاهداً كما هي، لا كما تريد أن تكون....  
لا تعلق ولا تعلق بشأن ما تحمله من أوهام وأحلام... فأنت الشاهد، أنت صاحب الدار، والأفكار  
مجرد ضيوف وزوار...  
أنت السماء والأفكار هي الغيوم، قد تتلبد السماء بالغيوم أحياناً لكنها لا تلبث أن تذهب وتزول،  
فالسما لا يمكنها أن تلمسك بأي غيمة أو غيمة، بل ستتركها تعبر كلها سواء بسواء...

وهكذا سوف تستيقظ شيئاً فشيئاً عن طريق التأمل والتدبر والتفكير، لتدفع عنك غبار الأفكار  
والمحاكمات والأوهام لتصبح شاهداً للحق، وصاحباً للحق، وستعرف معنى الشاهد والشهادة...



وما لم يصبح رأسك صافياً نقياً لن تستطيع أن تكون مع ذاتك ومع الوجود، وربّ وروح الوجود  
اللامحدود....

كن حيوان يا إنسان!

طالما بقي الإنسان مهتماً بالذكاء العقلي والفكري، منهماً فيه، فسيبقى أعمى البصيرة، غيباً غائباً، مُعَيَّباً عن الحقيقة الساكنة في الوجدان...  
هناك اختلاف هائل بين الذكاء العقلي والذكاء الفطري.. الذكاء العقلي أمر مستعار مقتبس من الخارج، من الأهل والمجتمع، من المدارس والجامعات، إنه دُخِيل غريب، معروض ومفروض عليك، وليس أنت وليس بذكاء...  
أما الذكاء الفطري فهو ظاهرة طبيعية بديهية، هو نظرتك إلى الداخل، للأعمق.... إنه الحدس.. ولا علاقة له بالعقل والأفكار والترهات.. بل ينبع منك.. من وجدانك وأعمقك...

الطبيعة كلها تسير في نظام فُتْنان، في حال تأمل ووصل واتصال دائم مع الكون، ما عدا الإنسان الذي كان سيد المخلوقات في غابر الزمان.. انقطع وانفصل وأصبح سجيناً في زنزانه أفكاره وأحلامه المتصارعة المتصارعة على مدى الأيام...  
لهذا عدونا العودة إلى أمان الأرض وإخواننا الحيوانات، لتتعلم منهم بعض الصفات، ولترجع إلى فطرتنا وبديتنا الأصلية المليئة بالحكمة والقداسة والآيات...

تمتلك الحيوانات كمية كبيرة من الطاقة المتدفقة إلى منطقة البصيرة "العين الثالثة" لأن جسمها بكامله يمتد أفقياً، أما الإنسان فيقف منتصباً، ولهذا تتحرك الطاقة بعكس اتجاه الجاذبية الأرضية وتحتاج إلى جهد كبير حتى تصعد عالياً إلى العينين.  
حتى تفتح البصيرة يتطلب الأمر اندفاعاً هائلاً سريعاً للطاقة ولهذا تلجأ بعض مدارس اليوغا إلى وضعية الوقوف على الرأس، لكن هذا الاندفاع القوي يمكن أن يكون كبيراً جداً بحيث يدمر العديد من الأعصاب الدقيقة، لذلك لا تُحبذ هذه الطريقة، ولا تستخدم إلا في حالات نادرة جداً.  
بدلاً منها يمكننا أن نتحرك ونمتشي مثل الحيوانات، وسيكون هذا أمراً رائعاً ساحراً، لأنه سيحدث اندفاعاً متداخلاً متناسباً للطاقة في أجسادنا ومقاماتها...  
عندما تتحرك مثل الكلب وتلهث، فإن الذهات يُنشط مقام النطق "مركز الحنجرة" الأقرب من مركز البصيرة، والمتواجد تحته مباشرة، وعندها ستبدأ الطاقة بالتدفق من مركز الحنجرة إلى البصيرة...

تعيش الحيوانات في عالم مختلف تماماً بسبب امتداد عمودها الفقري بشكل أفقي، أما الإنسان فقد أصبح منفصلاً مبتعداً عن عالم الحيوان لوقوفه بشكل عمودي...  
من الجيد أحياناً أن تعود كالحيوان... لأنك عندما تتحرك على أربع سيمنحك ذلك اتصالاً مباشراً عميقاً وثيقاً بالماضي والتراث كله من جديد.. لتتحد وتكود معه، وتعود جزءاً لا يتجزأ من الطبيعة ومملكة الحيوان الكلية.. فتنسب الطاقة فيك بكل عفوية وتلقائية، وتغدو أقل خُلقاً وأرقاً وتفكيراً، أكثر صدقاً ونقاء... متناغمًا مع اللحظة، مع الآن مثل الحيوان، فهو لا يفكر لا بالماضي ولا بالحاضر أو المستقبل، لكنه حاضر فحسب يعيش اللحظة بفرح وابتهاج واحتفال... في لحظة جاهزية للاستجابة دون أفكار وعار وأخبار...

أنت الشاهد للحق والحقيقة فحسب.. أنت السر القريب البعيد، الظاهر الباطن.... أنت ضوء الله  
وعطره في الأرض....

## الباب السادس

### التعامل مع المــــزاج

كيف تصبح الملك ... على عالم عواطفك

....التشخيص

...اخترق طرق الفكر دون أن تحترق

...غير نمط غضبك

...تعمق في " لا " وتحقق

...حرر الذم الداخلي

...شدة وتزول

...بحركات بطيئة تلمح الحقيقة

...نحن والقمر جيران

...الهت وانبح!

...اقبل السلبية بنظرة قلبية

...غيمة ساطعة من السماء السابعة

...كُن جميلاً... ترى الوجود جميلاً؟

...ابتسام عميقة

...تحطيم سور الصدين العظيم

...اصنع عالمك الخاص بك

...الضحكة أحلى دبكة

...نعم... أحلى نعمة

...لا تحزن ولا تندب... بل اغضب!

...راقب الفجوة واكسب الصحو

...ثلاث وقفات تسمح للمشكلات

...النوايا قانون.. وفن الفنون

.التشخيص

أين الفرح وأين الحزن..؟

هل الفرح الأعظم هو الفرح المُتعارف عليه أي فرحة الزفاف وشهر العسل؟!... وهل الحزن الأكبر هو الحزن على الميت وشهر العلقم؟....

لماذا حياتنا مأكم وندب متواصل على مدى الأيام؟

هل أسكتتنا الأحزان وسكنت فينا أم نحن من استصغناها؟

نعم نحن من نسينا الفرح منذ زمن بعيد فتناسانا الفرح منذ زمن أبعد..

لقد نصبنا للتعاسة خياماً في نفوسنا وأخذنا نشكو وندب.. لأن التعاسة تعطيك عدة أشياء لا يمكن للسعادة أن تقدمها...!

التعاسة بناء وغذاء للأنا، إنها تمنحك أنا متعالية متعظمة، أنا متورمة متوذمة... أما السعادة فعلى النقيض من ذلك.. إنها تأخذ كل ما لديك، وكل ما أنت عليه من تعالٍ وتفاهر.. إنها انعدام الأنا وفناؤها، التحرر والانعتاق والانطلاق من الذات المحدودة التي هي لا شيء، والذوبان في الذات الكلية التي هي كل شيء...!

ولهذا يصعب على الناس العيش بسعادة.. واتخذ الملايين منهم قراراً بأن يعيشوا في حالة تعاسة وكآبة مستمرة لتكون الأنا في ذروتها القصوى والعظمى.. أنا تعيس... أنا حزين... التعاسة تعطيك صفة محددة أما السعادة فليس لها أي تحديد أو تعريف... تجعلك تنسى نفسك لتذوب وتفنئ في محيط الكون اللامحدود، لتصبح حياتك موصولة بكل حياة وكل وجود...

السعادة ظاهرة كونية أبعد من الصفات والحياة والممات..

الأشجار.. والطيور.. والحيوانات، كلها سعيدة والوجود كله سعيد... ما عدا هذا الإنسان العنيد..! في هذا العالم إنه المريض الوحيد، وحده يخالف نظام الكون ليصبح متميزاً جداً بتعاسته وشقاقه... ويعتقد أنه الكائن الفريد؟!

بهذه التعاسة تستطيع جذب اهتمام الآخرين، سيسعى الآخرون لخدمتك ومحبتك والعطف

عليك...

فمن يرغب بإيذاء التعيس؟ من يغار منه؟ ومن يُعاديهِ؟

التعيس يُحِبُّ، يُخْدَم، وينال كل العطف والاهتمام... وهذه تجارة رابحة في التعاسة!  
إذا لم تكن الزوجة تعيسة وحزينة، فإن الزوج يميل إلى نسيانها ببساطة... وإذا كانت تعيسة فلا  
يمكنه إهمالها أو تجاهلها...

كذلك إذا كان الزوج حزيناً.. تعيساً مكثباً... فإن العائلة والأولاد كلهم سيبتقون من حوله..  
سيهتمون به ويفتقون عليه، فيشعر بالراحة والاطمئنان ويهرب من وحدته...

عندما تكون مريضاً سيزورك الأصدقاء ويواسونك، ولكن عندما تضح فرحاً وابتهاجاً فإن  
الأصدقاء ذاتهم سيغفرون منك ويُعادونك... وستتفاجأ أن العالم كله قد أصبح معادياً لك...!

لا أحد يحب الإنسان السعيد، لأن سعادته تجرح الأنا عند الآخرين الذين سيفولون في ذاتهم:  
"فإذاً،، أصبحت سعيداً ترقص ولا تنام... ونحن لا نزال نتخبط في البؤس والنار والظلام؟؟!..."  
كيف تجرؤ أن تصبح سعيداً ونحن جميعاً في هذه التعاسة والآلام!"  
وطبعاً يغرق العالم كله في بحر الأحزان لأن لا أحد لديه الجرأة والشجاعة الكافية لجعل العالم  
كله ضده.. فهذا يحتاج إلى مجازفة كبيرة ومغامرة خطيرة..  
ولهذا تكتسك بالبؤس لتبقى جزءاً من هذا القطيع وهذا الجمهور المتجمهر في التابوت: هندي..  
عربي.. ياباني.. أمريكي.. سني.. شيعي.. مسيحي.. يهودي... هندوسي...

هل السعادة هندوسية، مسلمة، أم مسيحية؟؟

السعادة ببساطة هي السعادة... نسيء يذفلك إلى عالم وبُعد آخر، فلا تعود جزءاً من هذا العالم  
المحصور المحدود، الذي صنعه الفكر البشري المتشوش المسدود... ولا جزءاً من التاريخ  
البتشع الحافل بالتعصب والحروب...

في لحظات السعادة العارمة ستتجاوز الزمان والمكان والأفكار إلى مدى أفسح وأرحب... إلى  
المدد والخلود باتصال مع الكون الممتد دون حدود...



قال أينشتاين أن العلماء قد اعتقدوا في الماضي بوجود حقيقتين أو كينونتين: الزمان والمكان... لكنه قال أن هاتين الحقيقتين ليسا اثنتان، بل وجهان لحقيقة واحدة... لهذا قام بجمع الكلمتين في مصطلح: الزمان-المكان.... والزمان ليس إلا البعد الرابع للمكان...

أينشتاين لم يكن حكيماً أو صوفياً... وإلا لعرف ونشر الحقيقة الثالثة أيضاً وهي الحقيقة التجاوزية.

إنها موجودة، وأدعوها هنا: حقيقة الشاهد...

عندما تتواجد هذه الحقائق الثلاثة سيكون لديك كامل الثالوث المقدس: المكان، الزمان والشهادة...

الواقع رباعي الأبعاد والأعداد: ثلاثة أبعاد للمكان والبعد الرابع هو الزمان... لكن هناك شيء آخر، لا يمكن أن يقال عنه الخامس لأنه ليس بعداً... إنه الكذبة التجاوزية بكاملها في الوعي... التكامل والتوسع الغير منتهى...

عندما تكون سعيداً ستدخل في الحال... في التجاوز من نهر الأقوال إلى محيط الجمال، وهو مستقل عن كل المجتمع وعاداته وتقاليدته وغيرها من الحبال، ولا علاقة له حتى بالفكر والسؤال...

فقط انظر إلى تعاسك وراقب... وستكون قادراً على إيجاد أسبابها... بعدها انظر إلى تلك اللحظات التي سمحت فيها لذاتك بالفرح والرقص، وانظر ما هي الاختلافات بين الحالتين. هذه هي الاختلافات: عندما تكون تعيساً تكون ملتزماً بالنشراذع والقوانين... والمجتمع يحب هذا، الناس ستحترمك كثيراً وحتى من الممكن أن تصبح قديساً.. لهذا جميع رجال الدين تجدهم تعساء... والبؤس مكتوب على وجوههم وفي أعينهم... لأنهم تعساء تجدهم يعادون أنواع المتع والفرح وروح الاحتفال.... يُدينون كل شيء مفرح كما في الهندوسية مثلاً، ويعتبرون أي إمكانية للفرح من أعظم الذنوب...

تعساء... ويرغبون برؤية العالم بكامله يعاني نفس البلاء... وفي الواقع، هؤلاء الأشخاص لن يظهرُوا كقديسين إلا في عالم مليء بالتعاسة والإحباط.  
أما في عالم سعيد فسيُرسَلون إلى مستشفى الأمراض العقلية!.. لأنهم مرضى وحالتهم مستعصية!

لقد رأيت الكثير من رجال الدين ومن مختلف الأديان والبلدان، ونظرتُ إلى حياة القديسين السابقين...

إن 99% منهم شاذون منحرفون عن الطبيعة.. مرضى نفسياً وعصبياً... لكنهم محاطون بالتبجيل والتهليل... نذكر أنهم مُحترمون من أجل تعاستهم...

كان بعض القديسين العظماء يصومون لفترات طويلة لمجرد أن يعذبوا أنفسهم، لكن هذا لا يحمل أي دليل حتى على ذرة ذكاء! لأن الصيام لن يكون صعباً إلا في الأيام الأولى فحسب، حيث سيجدون بعض الصعوبة في الأسبوع الأول أما في الأسبوع الثاني سيغدو الأمر سهلاً جداً.. في الثالث سيصعب عليهم تناول الطعام، وفي الرابع سيصبح أمر الطعام منسياً تماماً...  
سيستمتع الجسم بهضم ذاته، وسيشعر بخفة الوزن مُرتاحاً من مشاكل الهضم، وستصبح الطاقة التي كانت تصرف في عملية الهضم تحت تصرف الدماغ... تستطيع أن تفكر وتركز بعمق أكثر، وتستطيع أن تنسى جسمك واحتياجاته...

لكن هذه الأمور خلقتُ أناساً تعساء، ومجتمعاً بائساً يعجّ بالنداء، يحظى فيه المكتئب التعيس بالاحترام والتعاطف والأصدقاء، في حين يُقابل السعيد بالحدس والغيرة والعداء...

كان أول شخص اكتشف الصيام، حكيماً قديماً عاش قبل عشرة آلاف سنة... وهو لم يصم تطبيقاً لنسريعة أو تقليد... لكنه كان في حال التأمل والوصال... كانت سعادته ونشوته كبيرة جداً...  
لدرجة أنه لم يشعر بالجوع! نسي الطعام بسبب هذا السلام، ولم يأكل أو يشرب أي شيء ثلاثة أيام.... هكذا نبعت السعادة من داخله فظهرت كعبادة...

تمنّع في تعاسكك وستجد فيها أنبياءً أساسية مترسّخة... التعاسة تعطيكَ الاحترام، ويشعر الناس بالتعاطف معك والتقرّب إليك، وستحصل على مزيد من الأصدقاء إذا كنتَ تعيساً... إنه لعالم غريب عجيب... فيه شيء أساسي خاطئ تماماً... يجب ألا يكون الوضع هكذا. الإنسان السعيد يجب أن يحصل على أصدقاء كثير، لكن كُن سعيداً وستجد أن الناس قد كدّوكوا من أصدقاء إلى حسّاد غيوريون... ينشعرون أنهم قد خدعوا وجرحوا في الصميم... لقد حصلت على شيء غير متاح لهم، ولا يروه حتى في أحلامهم... لماذا أنت سعيد؟؟

وهكذا تعلّمنا عبر العصور آلية خفية ودقيقة:  
كبت السعادة وتكبيّلها.. وإظهار التعاسة وتبجيلها...  
وأصبحت هذه جزءاً من طبيعتنا النفسية.

الحل هو أن نرمي تلك الآلية بكاملها... عليك تعلّم كيف تكون سعيداً، وتعلّم كيف تحترم الناس السعداء وتعطيهم اهتماماً أكثر... وهذه خدمة كبيرة للبشرية.  
لا تعاطف كثيراً مع الناس التعساء...  
إذا كان أحدهم تعيساً، ساعده لكن دون تعاطف وعواطف مهترئة...  
لا تعطه فكرة أن التعاسة شيء ذو قيمة...  
دعه يعلم جيداً أنك تساعد، لكن: "هذا ليس ناتجاً عن الاحترام، بل ببساطة لأنك تعيس"  
وأنت هنا لا تقوم بأي شيء سوى محاولة إخراج ذلك الشخص من يؤسه، لأن اليأس شيء بشع.  
دع الشخص ينشع بأن التعاسة شيء فبيع فعلاً، وأن تكون تعيساً ليس فضيلة أو حسنة أبداً، وأنه بذلك: "لا يُقدّم خدمة جديّة للبشرية!"

كن سعيداً... احترم السعادة...  
ساعد الناس على فهم أن السعادة هي هدف الحياة وهي أروع عبادة...  
قال حكماء الشرق قديماً أن الله له ثلاث صفات: الحقيقة والوجود، الوعي والإدراك، وفي قمة

السمو يكونُ جنةً من البهجة والسعادة...

حيثما توجد السعادة يوجد الله وتوجد اليقظة والموت والولادة...

عندما ترى شخصاً فرحاً، احترمه، ليس لأنه قديس.. بل لأنه مقدس تمطره السماء بالأزهار...

وحيثما تجد احتفالاً ورقصة من الفرح والمرح على أنغام الغيتار...

انظر إليه كمعبد مقدس دون أي نظرة استفسار.... ولا تكف جامداً في مكانك نائهاً مُحتر!

اخترق طرق الفكر دون أن تحترق

هل تشعر بالاحزن؟؟ ارقص... غثي!!

قف تحت الدوش وراقب حزنك وهو يذوب ويتناقص مثلما تتناقص حرارة جسمك تحت الماء البارد... اشعر بأن أحزائك وأترحك كلها تزول مع زوال العرق والغبار عن جسمك...

حاول أن تكسر نمط تفكيرك المتحجر...

وأن تضع فكرك في حالات تمنعه من عمله القديم المتكرر...

إذا كنت تشعر بالغضب مثلاً، خذ بعض الأنفاس العميقة لمدة دقيقتين فحسب، وبعد ما يبحث عن مكان تواجد غضبك!...

إنك بهذا ستترك العقل فيحتار دون قرار لأنه لا يمكنه القيام بهذين الأمرين معاً، الغضب الشديد والتنفس العميق...

سيقول فكرك لذاته: "منذ متى والمرء يتنفس بعمق أثناء غضبه؟!!!!"

ما هذا الذي يحصل؟؟"

المهم أن تقوم بأمر جديد تُحطم به تنظيم الفكر وترتيبه، لكن لا تكرره أبداً وإلا سيعتاد عليه، فإذا أخذت حماماً كلما عانيت من الحزن سيدرك عقلك الأمر بعد ثلاث مرات ويقول: "حسناً... أنت حزين لهذا تأخذ حماماً"... وسيفقد الحمام عادة وجزءاً لا يتجزأ من حزنك... لهذا، لا تكرره أبداً... بل واصل إرباك عقلك وتحيريه كل مرة بأسلوب مبتكر خلاق...

إذا قال لك صديقك أمراً ما أثار غضبك: اذهب وعانقه هذه المرة بدلاً من أن تضربه أو ترميه بنسيء ما كما تعودت!!!!..

فبئس.. دعه يحدار... وأنت كذلك ستحدار يا مختار...

وهكذا لن تعود الأمور لعهد ما السابق..

ستكتشف أن الفكر آلة تعمل بشكل ميكانيكي...  
وأنه يرتبك بالأمور الجديدة.. ولا يتوافق أبداً معها...

لهذا افتح نافذة ذاتك على الوجود...  
واسمح للنساء الجديدة بالتورود...  
ليشع فيك نور الحياة من جديد...  
وتتحرر روحك من الفكر والقيود...

## غير نمط غضبك

يمكنك أن تحرر الانفعالات والسلبية ألف مرة ومرة، لكنك إذا لم تُغيّر أسلوبك وتحوّلته فإن الانفعال سيتراكم من جديد ونعيد الشحن والاستفراغ، وتعود الكرة تلو الكرة...

إن تحرير الطاقة أمر سهل جداً وهو جيد لا خطأ فيه، لكنه ليس المطلوب ولا المرغوب...  
كسر النمط التقليدي، جهاد النفس، هو العمل... وهو ليس بأمر سهل...

هذا التمرين سيساعدك على تغيير أسلوب تحرير الطاقة المحبوسة:

اختر وقتاً مريحاً، أغلق باب غرفتك، اغضب، ولكن لا تحرر هذا الغضب، بل اسدّم بكفويته وتغذّيته وإشعال نيرانه حتى تغدو كالمجنون... المهم ألا تطلق له العنان، ولا حتى بضربك للوسائد، أو رميك لأي شيء....

احبس به بشكى الوسائل، وإذا شعرت بأن التوتر يتصاعد في معدتك فاجعلها مشدودة للداخل بقدر ما تستطيع، وإذا أحسست بتعب وضغط في كتفيك شدّهما أكثر، حتى يغدو جسمك كله مشدوداً مشحوناً لأقصى درجة مثل بركان يغلي ويغلي دون أن يفجر حممه...  
لا تصرخ، ولا تصيح، ولا تضرب أي شيء وإلا سترخي عضلات كتفيك وسيكلاشي التوتر من معدتك...

اضبط المنبه وحاول أن تزيد من اشتعال غضبك وترفع من حدة توترك حتى ذروة الغليان والاحتقان لمدة ربع ساعة... وحينما يرن المنبه ستكون في أوج الغضب والانفعال.. ولكن ما أن يتوقف الرنين حتى تهدأ وتسترخي وتجلس صامتاً ساكناً بعينين مغمضتين مراقباً مشاهداً لكل ما يحدث...

إذا واصلت هذا التمرين لمدة أسبوعين سوف تُذيب حرارتك المشتعلة كافة أنماط الغضب والانفعال والتوتر، فالغضب موجود فقط لأنك غير واعٍ، وكلما ازدادت وعياً ستتحول وتتغير داخلياً، ولكن لن يكون هذا التحول مبرمجاً مُدبراً من الفكر بل تحولاً طبيعياً عفويّاً...  
التغيير الحقيقي هو التغيير الداخلي الأصلي...

هو الانتفاضة الداخلية التي تجعلك أكثر وعياً وحضوراً وإدراكاً...  
والإناء ينضج بما فيه...



تعمق في " لا " وتحقق

اختبر هذا الاختبار لساعة واحدة كل ليلة بدل سماع الأخبار:  
فجر سبائك كلها لمدة أربعين دقيقة... أغلق الأبواب، افصل الهاتف، ضع وسائلاً في كافة  
أنحاء الغرفة، اكتب ملاحظة على باب غرفتك بأنك تريد الانفراد بنفسك لمدة ساعة دون إزعاج  
أو إقلاق، أطفئ الأضواء، واستمع لموسيقى كنيبة حزينة تذكرك بأجواء الموت والحرب  
والدمار...

اغرق في بحر من السلبيات مع تكرار كلمة "لا" باستمرار، متخيلاً مشاهداً من الماضي عندما  
كنت في أقصى حالات الغم والهم، عندما كانت حياتك دون أي معنى، ولم يبقَ أمامك إلا الهروب  
والانتحار...

عش هذا اللحن الجنائزي الحزين وبالح في... سيحاول الفكر أن يلهيك ويصرف انتباهك،  
سيقول لك: "ماذا تفعل؟؟؟ الليلة جميلة جداً، والقمر بدر منير..!"  
لكن لا تُصغي إليه، أخبره أن الليل الجميل سيأتي مرة أخرى، وأنت الآن تكرر وقتك كله  
للأمور السلبية...

إيك، اندب، اصرخ، انتم، اضرب الوسائد وتعارك معها أو افز فوقها، قم بكل ما تشع به، كن  
شريراً مثاكساً! المهم ألا تسمح للفرح أن يطرق بابك، وإذا لم تستطع أن تسيطر على نفسك  
وأمسكت بها متجهة إلى الفرحة، فاصفع نفسك على الفور لتعود إلى السلبية من جديد!

ستجد أنه من الصعب جداً أن تكون سلبياً لمدة أربعين دقيقة... لأنه عندما تقوم بأي شيء  
بوعي فإنك لن تستطيع القيام به، ستشعر بوجود فاصل بينك وبينه، أي أنك تقوم بالعمل كشاهد  
منفصل عن العمل وغير غارق منسجم فيه... هذا الفاصل جميل جداً، يحدث تلقائياً عفويًا،  
لكنني لا أقول لك هنا أن تصنع هذا الفاصل... الفاصل ناتج ثانوي فلا تخلق حياله.

بعد مرور الأربعين دقيقة اخرج فجأة من نفق الصراخ والأحزان، ارم الوسائد بعيداً، أشعل  
الأضواء والألحان، ضع موسيقى جميلة وراقص لمدة عشرين دقيقة كالعاشق الوثلهان، وهذا

ردد: نعم! نعم! نعم! باستمرار، ثم خذ حماماً منعشاً...

هكذا ستخلص من شجرة السليبات في حياتك، ستقتلعها عميقاً من جذورها لا من قشورها،  
لتتطهر تماماً وتصبح قادراً على التناغم مع نِعَم الوجود وخيراته بسلام واستسلام، كصغير يغفو  
في حضن الغابات ويعيش في دنيا الأحلام...  
ستأتيك ومضات وأسرار قول "نعم" للنعمة... لكنك إذا لم تتوغل عميقاً في الرفض وقول "لا" فلن  
تستطيع أن تحلق عالياً في سماءات "نعم" اللامتناهية...

عليك أولاً أن تصبح متمرداً رافضاً وكلمة "لا" حاضرة على طرف لسانك...  
ومن ثم ستنبثق منها كلمة "نعم" لتسري مناسبة في عروقك وأعماق كياتك...

## حرر الذمير الداخلي

الحياة واسعة شاسعة، برية جامحة...  
سماء وأهجار.. غيوم وأمطار... نسيم وأشجار...  
من المستحيل فهمها كلها والتحكم بها...  
وإذا أردت أن تتحكم بها فعليك أن تصغرها وتختصرها كثيراً...  
فاستمتع بها وتناغم معها...

ابدأ بهذا التأمل مساءً:  
اختر حيواناً ما تحبه: كلب، قط، أرنب، نمر...  
انس أنك إنسان، وكُن ذلك الحيوان!  
اختر أي حيوان لكن عندما تختاره حافظ على خيارك طوال فترة التأمل.  
تحرك وتصرف مثله... امش على يديك وقدميك، متجولاً في أرجاء الغرفة، راكضاً، قافزاً...  
استمتع بهذا لربع ساعة.  
إذا اخترت الكلب مثلاً، فافعل كل الأشياء التي تتوقع من الكلب القيام بها: انبح، افز، مدّ لسانك  
والهث، العب بالستائر والكراسي...

ابتهج بهذا بكل بساطة وعفوية، دون أن تدع فكرك يسيطر عليه، فالحيوانات لا تتحكم  
بتصرفاتها، بل تصرف بحرية مطلقة.. فم بكل ما يخطر في بالك في تلك اللحظة، دون أي  
تخطيط أو تدبير أبداً...

استمتع بهذا التمرين لمدة أسبوع.. وستخفي كل مشاكلك لتعود نقياً بريئاً من جديد.

إذا كنت معقداً ومنقفاً جداً بثقافة الملفات والمصنفات سيصعب عليك القيام بهذا التمرين، فالثقافة  
جيدة بجرعة صغيرة، ولكن الكثير منها خطير جداً لأنها تجعلك مكبلاً مقيداً مشلولاً عاجزاً عن  
الحياة والانطلاق..

في حين أن الثقافة الحقيقية تعلمك العلم وتعلمك أن ترقص وتلعب وتغني دون خجل، منطفاً،

نائراً، جامحاً بكل حرارة الشمس وكثافة الأشجار، كهطول الأمطار، وهبوب الرياح وجريان  
الأنهار...

## ثَبَدَّةٌ وَتَزُولُ

عندما تتشعر بالضغط الخارجي، وقد تصادفك كذيراً في الحياة، سيصعب عليك أن تغوص مباشرة في حال التأمل والتفكير.  
لهذا حتى تتخلص من هذا التوتر يمكنك القيام بما يلي، ومن ثم تستطيع أن تتأمل بكل عمق وهدوء وتدبر...  
...

أولاً: اجلس بصمت لمدة ربع ساعة، وفكر أن العالم كله مجرد حلم يمر أمامك، وهو فعلاً حلم! الدنيا وهمّ وسراب لا وجود لأي شيء هام فيها...  
...

ثانياً: تذكر بأن كل شيء سيختفي ويزول عاجلاً أم آجلاً، بما فيهم أنت...  
الموت قادم إليك لا محالة... أنت لم تكن موجوداً هنا منذ زمن ما، ولن تبقى هنا للأبد أيضاً...  
كل من عليها فان ويبقى وجه ربك ذو الجلال والإكرام.. يبقى هذا الصمت الصامد أبداً، وحده الموجود بلا حدود.  
...

ثالثاً: تذكر بأن الحقيقة الوحيدة هي أنك مجرد شاهد فحسب، شاهد للحق، شاهد على الآن، على الحياة.. وأن كل ما يجري ليس سوى حلم عابر في ليلة صيف وسمطي بسرعة...  
...

تذكر هذه الأشياء الثلاثة... الدنيا ممرٌ إلى المَقَرِّ... كل ما فيها زائل حتى أنت... والموت مكتوب ويقترب منك... والحقيقة الواحدة المتبقية الباقية هي الشاهد والشهادة.  
فأرح جسدك واسترخي، كن شاهداً لمدة ربع ساعة، ومن ثم ستصبح قادراً على التأمل والتفكير والغوص عميقاً في الملوك الداخلي دون أية مشكلات أو عقبات...  
...

إن هذه الطريقة يجب أن تُستخدم عند الضرورة فحسب، عندما يصعب عليك أن تبحر عميقاً لتأمل وتتمعن.  
لكذك إذا قمت بها كل يوم ستغدو أمراً عادياً مألوفاً، جيدة لكن دون أي جدوى، لهذا استخدمها كالدواء عند اللزوم فقط، لتؤمن لك الاسترخاء والصفاء والإنشراق...  
...

## بحركات بطيئة تلمح الحقيقة

متى ما أحسست أنك تميل إلى الحزن واليأس...  
واجه الإحساس.. ادخل فيه ببطء وطول نفس...  
تحرك فيه حركات رزينة وبطيئة...  
حركات صلاة خائفة بريئة...

إذا كنت تشعر بالحزن، أغض عينيك ودع شريط أحزانك يمر أمامك بمنتهى البطء...  
راقب كل ما يحدث بشأن، ناظراً من جميع الزوايا ومشاهداً لجميع المناظر...  
تحرك داخلياً ببطء شديد، لكي تلاحظ كل حركة بشكل مستقل...  
وإذا أحسست بقدوم الغضب، اغضب ببطء، ملاحظاً أدق انفعال يتولد لديك...

ولبعضة أيام، قم بحركات بطيئة خارجياً أيضاً... فمثلاً:  
إذا مشيت فامش أبطأ مما تعودت سابقاً، وإذا تناولت طعامك تناولته رويداً رويداً، وامضغه أكثر،  
إذا كنت تحتاج إلى عشرين دقيقة مثلاً لتناول طعامك، اجعله يمتد إلى ثلاثين دقيقة...  
إذا فتحت عينيك، افتحهما على مهلك، وعندما تستحم ابقَ ضعف المدة المعتادة...

عندما تُبطئ حركاتك، سيصبح كل شيء أبطأ وأهدأ..  
آلية جسمك هي ذاتها التي تجعلك تمشي، تحكي، وتغضب... لا يوجد عدة آليات بل آلية حيوية واحدة.

عندما تُبطئ حركاتك ستكتفاجأ: سيخف حزنك، غضبك، عنفك، تعاستك...  
وهذا يعطيك تجربة مذهلة: ستصبح أفكارك ورغباتك وعاداتك القديمة كلها أهدأ وأبطأ...  
فإذا كنت مدخناً مثلاً، فإن يدك ستتحرك بمنتهى البطء، تتوجه إلى جييبك... تخرج السجارة...  
تضعها في فمك..... تخرج علبة الكبريت..... بحيث يستغرق تدخين السجارة الواحدة نصف ساعة تقريباً!

ستكتفاجأ أنك أصبحت شاهداً على كل ما تقوم به، وكل ما تكلمه، وتسمعه، وتراه...  
فالحكيم من يعتبر من كل شيء، ولكن ما أكثر العيى وما أقل الاعتبار...

## نحن والقمر جيران

إننا نتأثر بشكل كبير بالقمر وحالاته، بالشمس، بالنجوم، بالمجرات، ونكفأعل معها...  
لأننا جميعاً موصئون بنفس البوصلة الداخلية، وفيها انطوى العالم الأكبر...  
لكنا نادراً ما نلاحظ ذلك أو نشعر به...

أصغ إلى أناشيد القمر، ولتبدأ معه كل يوم رحلة المساء...  
راقبه في مسيرته الكونية بين الكواكب والنجوم، واكتب مفكرة يومية لمدة شهرين على الأقل  
تبعاً لحالة القمر.. اعتباراً من الهلال الجديد، إلى البدر المنيّر، فالهلال من جديد...

سجّل مشاعرك وأحاسيسك طوال ذلك اليوم، وستلاحظ الانسجام والتناغم بينك وبين القمر...  
حيث ستتغير انفعالاتك ومشاعرك مع تغير رقص القمر... من هلال صغير مختبئ وراء الغيمات  
إلى بدر باسم ينير الغابات...

باستخدام هذه المفكرة يمكنك أن تعرف مسبقاً ماذا يمكن أن يحدث لك غداً، ويمكنك التحضير  
له... فإذا كان الغد يحمل لك الحزن مثلاً، تستطيع الاستمتاع به... لا داعي للقتال مع حزنك، بل  
استخدمه فهو قابل للاستخدام والتوجيه.

لنرحب بالغد مهما حمل لنا من حزن أو فرح، من أمل أو أسى، لنرضى به، ونتعلم منه...  
الرضى والتسليم نهاية العظم والتعليم... وتكن مشيتك يا الله....

## التهت وانبع!

كلما شعرت بالتوتر والتشنج، وأحسستَ بضغط معين على بطنك أو صدرك:  
امشِ والتهت وانبع مثل كلب جامح منطلق، ودع لسانك يتدلى للخارج...!!  
التهت وانبع لنصف ساعة حتى يغدو جسمك مشغولاً بهذا الالتهت منهمكاً فيه تماماً...  
وسجد أن مسارات الطاقة انفتحت، وسارت الانفعالات وخرجت بسهولة وليونة...

جرب هذا في غرفتك أحياناً... قف أمام المرأة، انبع بقوة وزمجر عالياً...  
وستشعر خلال ثلاثة أسابيع بالتححرر والانطلاق والانتعاش دون أي رباط أو وثاق...  
كنسر محقق في الأجواء ينتقل من مدار إلى مدار، ومن أفق إلى آفاق.....



أقبل السلبية بنظرة قلبية

على المرء أن يتعلم العيش مع سلبيات ذاته...  
عندها فقط يمكنه أن يكون كاملاً في حياته...

إننا جميعاً نريد أن نعيش الإيجابيات فقط...  
عندما تكون سعيداً ستقبل بالسعادة...  
عندما تكون حزيناً سترفض الحزن...  
لكذلك نكون من الآن من الآن!

عندما تسير كل الأمور بسهولة  
تتشعر براحة الجنة والأمان...  
وعندما تتوقف أمورك وتتعرف  
تتشعر أنك في جهنم بين النيران...

لكذلك يجب أن تقبل الطرفين... هذه هي الحياة التي تجمع النقيضين:  
الحياة تتكون من امتزاج الجنة والنار معاً بابتهاج...  
الفصل بين الجنة والنار وهمي غير موجود...  
في هذا الوجود الممدود وفي أبعاده وحتى في الخلود، لا يوجد جنة في الأعلى ولا نار في أسفل  
الحدود... إنهما موجودان في كل لحظة من الزمان... هنا والآن...  
في لحظة ما تكون في الجنة... وفي لحظة أخرى تكون في النار...

على المرء أن يتعلم المظاهر السلبية أيضاً في ذاته... وعليه أن يسترخي تجاهها في رضى  
وقبول... وعندها ستفاجأ يوماً ما أن السلبيات تضيف طعماً مكملاً لطبخة الحياة!  
السلبيات ليست شيئاً غير ضروري دون نفع... إنها بهارات الحياة...  
دونها ستكون الحياة مملة ورتيبة... أقرب إلى الموت من الحياة...  
فكر قليلاً... ماذا لو شعرت بالمزيد من السعادة... زيادة وزيادة وزيادة.....

ماذا ستفعل عندها؟

لحظات الحزن أو الإحباط تُعيد الحماسة للبحث والمغامرة... تعيد إليك رغبة الحياة.

عليك أن تتذاعم مع تكامل كيانك... وأقبل كل المظاهر الجيدة والسيئة...

لا يوجد أي طريقة للتخلص من أي شيء... ولم ينجح أي شخص بالتخلص من أي شيء على الإطلاق.... لكن المرء قادر تدريجياً على قبول الكل...

عندها سيحدث انسجام وولام بين الظلام والنور.. بين الحزن والسرور...

وهذه الرقصة جميلة جداً...

التباين والاختلاف يعطي جمالاً للحياة دون أي خلاف...

لذلك حاول أن تعيش تلك اللحظات أيضاً.... دون صنع المشاكل.

لا تبدأ بالتفكير: "ماذا عليّ أن أفعل حتى لا أكون قذفاً؟"

عندما يظهر القلق: دُنْ قذفاً!

عندما يظهر الحزن: كُنْ حزينا...

ولا تصنع ضجة كبيرة حول الموضوع... فقط كن حزينا.. ماذا يمكنك أن تفعل غير هذا؟

موضوعنا مثل قصة الطقس: نحن في فصل الصيف وحرارته المتوهجة... فماذا تستطيع أن

تفعل؟

عندما يكون الطقس حاراً: اشعر بالحرارة وتعرق... وعندما يكون بارداً: ارجف من البرد

واستمتع بذلك!

تدريجياً... سترى العلاقة المتبادلة بين الحالتين...

سترى الخيوط الخفية المشدودة بين القطبين المتعاكسين...

يوماً ما ستفهم هذه القطبية...

ذلك اليوم سيكون مضيئاً بالأنوار...  
يبوح لك بكثير من البركة والأسرار...

غيمة ساطعة من السماء السابعة

النعيم الأبدى شيء خفي ضبابي...

كأنه غيمة متغيرة... مشتتة وغير محددة...

ليس مؤقتاً ولا دائماً.... إنه أزلي سرمدي...

لكنه ليس ميئاً بل حيّ يا حيّ....

إنه الحياة المثلى بالحيوية.... يتغير باستمرار ويتحول...

وهذا هو التناقض المحمول في طبيعته:

أبدى قبل بداية الزمان لكنه متغير في كل آن...

جديد دائماً وعظيم... لكنه نفس الكنز القديم...

بطريقة ما، كان هنا ولا يزال موجوداً...

وبطريقة أخرى كنتشعر به في كل لحظة مولوداً...

في متعة ونشوة كونية تملؤك وروداً...

النعيم وفاجئتك في كل لحظة ويعطيك لمحة من الخلود...

ولا يمكن تصنيفه كشيء مؤقت أو دائم الوجود...

...ابدأ بهذا الشعور من النور...

...اشعر بغيمة النعيم والسعادة الساطعة تحيط بك وتملأ قلبك...

اجلس بصمت واشعر بالغيمة تلك وتضمك...

فاسترخي بين أحضانها الدافئة وكأنها أمك...

وبعد بضعة أيام ستشعر أنها أصبحت شيئاً حقيقياً واقعياً!

طبعاً لأنها كانت موجودة منذ الأزل...

وهي تحيط بكل إنسان، لكننا فقدنا الإحساس بها ومات الوجدان...

وهي لا تزال موجودة... كل واحد يعيش ضمن غيمة النعمة...  
ما عليك إلا أن تدركها وتذكرها، فتعيش معك وتعيش معها...

هذه الغيمة مولودة معنا وما هي إلا هالة النور الطبيعية المحيطة بنا...  
لذا اجلس بصمت وصلاة في بعض الأوقات... مسترخياً مطمئن البال واغرق في الحال... حال  
من الذوبان والاضمحلال في غيمة النعيم المحيطة بك... المتبدلة الألوان والأشكال على الدوام  
لكنها دائماً معك وتدعمك...

عندما تبدأ بالفناء في هذه السماء...  
ستشعر بمزيد من السعادة والهناء...  
ستمر بك لحظات نادرة من الذوبان التام...  
تفقد نفسك فيها ولا تبقى إلا غيمة السلام...  
تلك اللحظات لحظات مباركات من الكشف والكرامات...  
وهي أولى الومضات في طريقك إلى عمق حقيقة الذات...  
من عرف نفسه عرف ربه... وعرف الحب والحياة...

كُن جميلاً... ترى الوجود جميلاً؟

إذا كان عندك مخيلة قوية... فادرة على التخيل والتصوّر...  
وكان باستطاعتك استخدام هذه القدرة بوعي وتدبر...  
فستكون عزيمة الفائدة... ستجعلك قادراً على التحول...  
أما إذا لم تستخدمها بوعي، فقد تصبح عائقاً معرفياً في طريقك...  
يؤخرُك ويؤهلك... ويمنعك من بداية التأمل...

إذا كان عند المرء قدرة معينة، فعليه أن يستخدمها...  
ليحوّلها من حجر عثرة إلى درجة وخطوة إلى نبع النور والصفوة...

...ابدأ بعمل ثلاثة أشياء:

- أولاً: تخيل نفسك سعيداً قدر الإمكان.

وخلال أسبوع ستشعر أنك سعيد جداً دون أي سبب على الإطلاق.  
وهذا سيكون دليلاً على قدرتك الكامنة... والطاقات الخفية في كل إنسان...

عندما تستيقظ في الصباح، ابدأ أولاً بتخيل نفسك مفعماً بالسعادة والهناء...  
انهض من سريرك في مزاج من الفرح... ينزع ويفيض بالمرح... كالأم التي تنتظر مولودها  
القادم من المجهول ليُجلب معه حياة جديدة تنعش الروح...

انهض من سريرك بقة الإيجابية والتفاؤل بقدم الأمل الجديد... كأن هذا اليوم يوم مبارك غير  
عادي... سيحدث فيه شيء جميل جداً... شيء رائع ينتظرك وهو قريب منك...

جرب ذلك.... وتذكره مراراً خلال اليوم بكامله  
وخلال سبعة أيام ستري أن نموذج حياتك بكامله قد تغير...

هذا من علم النوايا التي هي أساس الحياة والعمل وأقوى من أي أمل...

- ثانياً: عندما تذهب إلى النوم ليلاً... ببساطة تخيل أنك تنام في نور الله.... بين يديه  
الدافئين... كأن الكون بكامله يدعمك ويحتضنك....  
تصور هذا الحال واغرق في النوم فاسحاً المجال...  
حافظ على التصور مستمراً بحيث تأتي الغفوة وأنت تتصور هذا الدور والتنوير... وتدخل  
الصور مع النوم وتتشابك.....

- ثالثاً: لا تتخيل أي شيء سلبي.  
لأن الناس الذين عندهم قدرة التخيل إذا بدؤوا بتخيل السلبيات: سيبدأ فعلاً بالحدوث.

إذا كنت تفكر أنك ستمرض فستمرض....  
إذا كنت تفكر أن أحداً ما سيأتي ويعاملك بقسوة وجفوة فسيكون كذلك...  
مخيلتك بحد ذاتها تصنع واقعك وحالتك...  
كن فيكون... وبهذا أنت تصنع الواقع والقدر والكون...

أولاً ابدأ بتخيلات الصباح والمساء... ثم تذكر ألا تتخيل أي شيء سلبي طوال النهار...  
إذا أتت فكرة سلبية حولها على الفور إلى شيء إيجابي بتغيير نظرتك واعتبارك لها...  
قل للسلبية لا...

بمجرد أن ترفضها وترفض الاستماع لمنطقها...  
ستسقط السلبية وتنكسر من تلقاء ذاتها...

يا إنسان... أنت الخليفة على الأكوان...  
والأمر بيدك ووعيك... بالنوايا والإيمان...  
إما أن تجعلها حرباً وبؤساً ونيران...  
أو تجعلها وروداً وعطوراً وألحان...

## البتسامة عميقة

عندما يكون لديك وقت فراغ...

اجلس واسترخي، مرخياً فكك السفلي وفاتحاً فمك قليلاً...

ابدأ بالتنفس عبر فمك لكن ليس بعمق...

دع الجسم يتنفس لوحده، فيصبح تنفسه أخف وأكثر سطحية تدريجياً.

عندما تتشعر أن التنفس صار سطحيًا جداً وفمك وفكك مسترخي سيصبح جسمك بكامله

مسترخياً.

في تلك اللحظة، اشعر ببسمة وتحنس قدومها... ليس على الوجه والشفاه لكن على كامل

كيانك الخارجي والداخلي...

ستكون قادراً على ذلك..

وهي ليست بسمة تصدر عن الشفاه، بل بسمة تصدر عن الوجود وتتنتشر لتغمرك وتنفض

داخلك.

اختبر هذا اللبنة وستعرف ما هي هذه البسمة... لأنه لا يمكن شرحها بالكلام.

لا داعي لظهور الابتسامة على الشفتين والوجه... بل كأذك تبسّم من بطنك وسرّتك...

مركز صلة الأرحام هو أعمق جزء فيك...

البسمة المقصودة مجرد بسمة رقيقة مرهفة وليست ضحكة... كأنها زهرة صغيرة تفتح في

السرة وينتشر شذاها عبر الجسد بكامله.

عندما تختبر هذه البسمة وحقيقتها تستطيع البقاء سعيداً أربعة وعشرين ساعة متواصلة...

وكلما شعرت بفقدان تلك السعادة، أغمض عينيك وتذكر تلك البسمة وستعود إليك.... فهي دائماً

موجودة معك وفيك.



## تحطيم سور الصين العظيم

معظم الناس يقضون فترة حياتهم وكأنهم أموات...  
يمشون ويأكلون ويتكاثرون لكن هناك نوع من الأسباب...  
إنهم لا يعيشون إلا نصف عيشة ويحيون ربع حياة....

إذا غضبوا فإنهم يغضبون إلى حد ما...  
إذا حزنوا... أو إذا فرحوا، فإنهم يفرحون أيضاً إلى حد ما...

هناك خط خفي لم تتجاوز أبداً حده...  
وكل شيء يحصل فيك يتوقف عنده....  
ومع التفكير والتكرار أصبح الأمر آلياً:  
عندما تلامس الحد يحبسك هذا السد...

لقد تم تعليم وتدريب كل شخص بهذه الطريقة...  
لم يسمح لك إلا بقدر معين من الغضب، لأن المزيد منه سيصبح خطيراً...  
لم يسمح لك إلا بقدر معين من الفرح، لأن المزيد منه سيجعلك مجنوناً...  
لم يسمح لك إلا بقدر معين من الحزن، لأن المزيد منه سيقودك للانتحار...

تم تدريبك وبرمجتك، وظهر سور الصين العظيم حولك وحول كل شخص حولك... ولم تخطأه  
على الإطلاق... لكن وراءه تسكن حريتك وفسحة روحك...  
عندما تبدأ بالفرح والمرح سيمنعك هذا السور من المرور...  
لذا عليك أن تتنبه منه وتجهز بأدواتك لكي تحطمه!

...لا تسمع الأخبار... ابدأ باختبار واحد سيساعدك ويساندك كثيراً...  
...الاختبار يدعى طريقة المبالغة... وهو تقنية تأمل قديمة جداً:

إذا كنت تشعر بالحزن، أغمض عينيك وبالع به...  
اغرق في الحزن قدر ما تستطيع وتجاوز جميع الحدود...  
إذا أردت أن تكن وتندب وجهك بالبكاء فافعل ذلك...  
حتى إذا رغبت أن تكدرج على الأرض فافعل ذلك...  
اخترق حدود الحزن التي تعودت عليها وأبدع في الحزن...

المبالغة ضرورية، لأن ذلك الحد الساكن معيش فيك منذ فترة طويلة...  
وقد أصبح روتيناً تقليدياً لن تدرك وجوده ما لم تتجاوز حدوده...

سور الصين جزء من فكرك الاعتيادي الفطري، لذلك قد تغضب: لكنك لن تنكبه لغضبك ما لم  
تتجاوز حده المعتاد.... وعندها فجأة ستأتيك الصحوة والوعي لأن شيئاً غير معتاد قد حصل  
ووصل...

استخدم الطريقة ذاتها مع الحزن، مع الغضب، مع الغيرة، ومع أي شيء تشعر به في أي  
لحظة، وخصوصاً مع الفرح.  
عندما تشعر بالفرح لا تصدق أن هناك حدوداً للفرح... أمامك السماء والفضاء بكامله ينتظرك  
لتملأه بالسعادة والمرح!  
امشي بخطى الممك واخترق كل الحدود: ارقص، غني أو اففز... نطو! لا  
لا تكن بخيلاً في فرحك!

حالما تتعلم كيف تتجاوز هذه الحدود وتحطم القيود...  
ستكون في عالم مختلف تماماً من الوجود...  
ستعرف كم من الكنوز القيمة فاقتك في حياتك....  
وستبدأ رحلتك الأزلية من ذاك إلى ذاك...

ستصطدم بسور الصين العظيم وتضرب رأسك الفهيم بصخوره عدة مرات، لكنك تدريجياً  
ستعرف كيف تخترقه وتخرج من سجنه...  
لأنه في الواقع غير موجود...  
ولما هو مجرد وهم ومعتقد...  
ما عليك إلا رؤيته مهدود...

مع تحيات شركة بيت الحق لأعمال الهدم والحفر والبناء  
جرافات - كومبريسات - ترحيل أتربة

اصنع عالمك الخاص بك

هذه الطريقة فوائدها عميقة... لها ثلاث مراحل تمتد على ثلاثة أسابيع:

المرحلة الأولى: في الأيام السبعة الأولى كل يوم في المساء... عندما تكون مستلقياً في سريرك أو جالساً، أطفئ الأضواء واغرق في الظلام والهدوء... تذكر أي لحظة جميلة مرت بك في الماضي... واختر أفضل تلك اللحظات وأسعدها...  
قد تكون شيئاً عادياً جداً... لا تستغرب... لأن الأشياء الفائقة الغير عادية قد تحصل في أماكن عادية وأجواء اعتيادية...

مثلاً... كنت جالساً بهدوء دون أي عمل... بدأ المطر بالهطول على سطح المنزل...  
صوت القطرات ورائحة الأرض المبللة... كلها تحيط بك وفجأة اشتغل شيء ما داخلك واشتغل، فنقلك إلى لحظة مقدسة مليئة بالنور والأنوار....

أو قد تكون ماشياً على الطريق في أحد الأيام... وفجأة سقطت عليك أشعة الشمس المنسقة من وراء أشجار الصنوبر... ففتحت أحد الأسرار في قلبك...  
وانتقلت معها إلى عالم غريب مختلف تماماً...

حالما تختار تلك اللحظة، تابع معها لسبعة أيام...  
أغض عينيك وأعد إحياءها من جديد... دقق في تفاصيلها الصغيرة...  
قطرات المطر تتراقص على السطح... صوت خطواتها الرشيقة... رائحة التراب عندما يتبلل وتصدر الأرض عطورها...  
تذكر ماذا حصل وماذا نسج تلك اللحظة... عصفور كان يغرد... أو كلب ينبع... أو طيق سقط وانكسر... تذكر جميع الأصوات، وجميع التفاصيل من جميع الجهات وخلال حواسك كلها...  
ستجد أنك كل ليلة تغوص في تفاصيل أعمق، وتسترجع عدة أشياء قد فاتتك في تلك اللحظة الحقيقية لكن فكرك قام بتسجيلها... الفكر يسجل كامل تفاصيل اللحظة حتى لو فاتك الانتباه إليها.

ستشعر بتفاصيل وفروق دقيقة جداً لم تكن مدركاً أنك قد مرتت بها واختبرتها.  
عندما يكون وعيك مركزاً على تلك اللحظة، فستعود تلك اللحظة للحياة الآن من جديد.... ستبداً  
باكتشاف أشياء جديدة... وفجأة ستذكر أن هذه الأشياء كانت موجودة حينها وقد فاتتك... لكن  
الفكر يسجل كل شيء... إنه خادم أمين يمكن الاعتماد عليه وعلى قدراته العظيمة...

في اليوم السابع ستكوّن لديك رؤية واضحة جداً، وستشعر بأنك لم ترى أي لحظة حقيقية  
بوضوح مثل هذه اللحظة التي تقوم بتذكرها.

المرحلة الثانية: بعد سبعة أيام، تابع الشيء ذاته، لكن في اليوم الثامن أضف شيئاً جديداً: اشعر  
بالفسحة التي تحيط بك... اشعر بالجو والأثير الذي يحيط بك من كل الجهات حتى مسافة متر  
تقريباً...

ببساطة اشعر بهالة تلك اللحظة ونورها يحيط بك... وستكون في عالم مختلف تماماً بعد أربعة  
عشر يوماً من بداية الاختبار... بالرغم من أنك مدرك لما وراء هذه المسافة... حيث هناك زمن  
وأبعاد مختلفة.

المرحلة الثالثة: في الأسبوع الثالث يجب إدخال شيء إضافي:  
عش اللحظة وكن محاطاً بنورها، لكن الآن اصنع حاجزاً خيالياً واقياً.

مثلاً، عندما تشعر براحة وإيجابية فأنت مُحاط لمسافة متر من حولك بتلك الراحة والأنوار  
الإلهية...

الآن فكر بهذه الحالة واختبر الهالة: أتي شخص إليك وأهانك، لكن تلك الإهانة وصلت إلى ذلك  
الحد فقط... هناك سياج يحميك، والإساءات لا تستطيع أن تصل إليك... تأتي الإساءة كالسهم  
الخارق لكنه سيصطدم بالزجاج القاسي ويقع على الأرض.

أو تذكر لحظة سينة ماء جُرحتَ فيها، لكن الأذى وصل إلى الجدار الزجاجي وتوقف عنده...  
دون أن يصل إليك أبداً.  
إذا مرّ أول أسبوعين بصورة جيدة فستكون قادراً في الأسبوع الثالث على رؤية حاجز الحماية  
الذي يحيط بك حتى مسافة متر من جميع الجهات.

بعدها ابتداءً من الأسبوع الرابع حافظ على هذه الهالة الفعالة معك دائماً... وأنت في السوق،  
تحدث مع الناس... تذكرها دائماً في ذهنك وبالك...  
ستذهل من هذه التجربة وترتعش... ستسير في هذا العالم لكن لك عالمك الخاص بك المستمر  
دائماً فيك ويحميك...

وهذا سيجعلك قادراً على العيش في اللحظة ببقطة...  
في الواقع العادي تهطل عليك آلاف الأفكار باستمرار... وكلها تسرق اهتمامك وتشتتتك... لأنه  
ليس لديك هالة تحيطك وتحملك، فتكون غير حزين وتصيبك العين والسحر والحسد اللعين...

نبح كلب ما في النمارع، فانقاد فكري بكامله إلى ذلك الاتجاه...  
أنى الكلب وصورته إلى الذاكرة، لكن ذاكرتك مليئة بالكلاب من الماضي!...  
صديقك لديه كلب، والآن من الكلب انتقلت إلى ذلك الصديق، ومنه إلى أخت صديقك التي وقعت  
في حبها يوماً... وتبدأ كل هذه القصص والروايات...  
لقد كان نجاح الكلب موجوداً في الزمن الحاضر، لكنه قادك إلى مكان ما من الماضي.... وقد  
يفقدك أيضاً إلى مكان من المستقبل، ولا يمكن تحديد طريقة حدوث ذلك... أي شيء يحدث قد  
يفقدك إلى أشياء أخرى بآلية معقدة.  
لذلك يحتاج المرء إلى هالة محيطية واقية وحامية من التأثيرات الخارجية...  
عندها سيستمر الكلب بالنجاح لكنك ستبقى هادئاً مستقراً متمركزاً في ذاتك...  
كائن المرء الذي لا يرد على نباح الكلاب وعواء الذئاب....

احمل هذه الهالة لبضعة أيام أو بضعة شهور كما تريد...

وعندما ترى أنه لم تعد هناك حاجة إليها تستطيع رميها...  
حالما تعرف كيف تعيش في المكان والزمان... هنا والآن...  
حالما تعرف متعة اليقظة في كل لحظة وفكرة...  
وتلمس البركة والغبطة المخبأة فيها كالمحيط في الفطرة....  
تستطيع رمي الهالة والعودة إلى الفطرة دون جذب أي فكرة...

## الضحكة أحلى دبكة

عندما تضحك... دع جسدك بكامله يضحك معك  
هذه الطريقة ستجمعك بالسعادة الأبدية وترفعك

عادة لا تستطيع أن تضحك إلا ظاهرياً من  
التنفاس أو من الحنجرة...

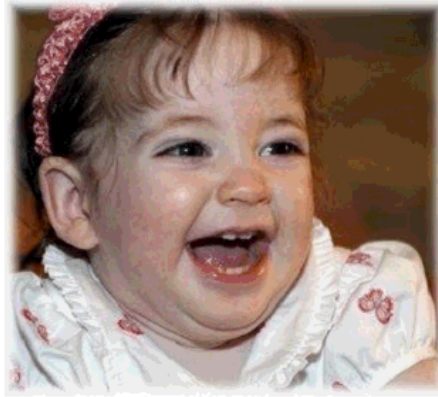
لكن هذه الضحكة مزيفة... سطحية جداً لا  
تصل إلى قعر الطنجرة...



لذلك اجلس على الأرض وسط الغرفة، واتسعر بقدم الضحكة من أخمص قدميك.

في البداية أخلق عيذك، ثم اتسعر بأمواج  
الضحكة الرقيقة تأتي من قدميك...

أمواج خفيفة مرهقة... تتصاعد تدريجياً...  
تصل إلى بطنك وعندها تظهر نفسها أكثر  
فأكثر... فيبدأ البطن بالاهتزاز قليلاً  
والارتعاش.



بعد هذا، اجلب أمواج الضحكة إلى مقام  
القلب، وسيتسعر القلب بالامتلاء...  
ثم اجلبها إلى الحنجرة وبعدها إلى التنفاس  
لتنطلق وتملاً الفضاء....



تستطيع أن تضحك عندها وتصدر صوت الضحكة، لكن هذا لن يكون له فائدة كبيرة.... سينحول مجدداً إلى حركة أوتوماتيكية كما كانت من قبل.

عندما تبدأ بالضحك، تخيل أنك طفل صغير.

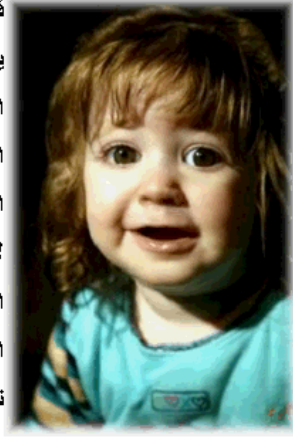
تصور نفسك كالطفل تماماً... عندما يضحك الأطفال، تجدهم يندرجون على الأرض... إذا أعجبك هذا فقم به دون أي خجل..

كل هذا لكي تكون مأخوذاً بكل كيانك وأبعادك بهذه الضحكة من الأرض إلى السماء.... صوت الضحكة ليس مهماً بقدر أهمية مشاركة كامل جسمك ووعيك، التي دائماً تبدأ ستعرف معناها وتتناغم مع صداها.

قد يمرّ يومان أو ثلاثة دون أن تعرف... هل الاختبار المطلوب يحصل معي أم لا... لكن لا تقلق لأنه سيحصل بمنتهى السهولة.

اجلب الضحكة من أعماق الجذور... مثلما تأتي الأزهار إلى الأنسجار...

لا نستطيع أن نرى الأزهار فيها إلا عندما تفتح في أعالي الأغصان... لكنها في الحقيقة أنت من الجذور العميقة تحت الأرض... سافرت من الجذور إلى الساق والأوراق ثم ظهرت نائشة الألوان والعطور.....



بنفس الطريقة تماماً، يجب أن تبدأ الضحكة من القدمين ثم تصعد للأعلى.

اسمح لكل جسديك أن يرتعش ويرقص معها... اشعر بالاهتزاز والتنميل وتعاون معه... حتى لو قمت بتضخيم هذا الشعور في البداية، سيكون ذلك مفيداً جداً.

إذا شعرت أن يدك تهتز، ساعدها على أن تهتز أكثر، مما يجعل الطاقة تزداد وتندفق... وبعدها يمكنك أن تضحك وتفهمه وتندرج أو تقفز.

قم بهذه التعبة في الليل قبل خلودك إلى النوم.. عشر دقائق ستكفي وبعدها يمكنك النوم.  
وفي الصباح أيضاً، اجعلها أول شيء تفعله، ويمكن القيام بها في السرير.



إذاً، ستكون الضحكة آخر شيء في الليل وأول شيء في الصباح.

ضحكة الليل ستعطي طبيعة وميلاً معيلاً لنومك... ستصبح أحلامك أكثر متعة وصخباً ومرحاً... وستساعدك أحلامك السعيدة على ضحكة الصباح لأنها ستبني الخلفية الضاحكة في نفسك....  
ثم تأتي ضحكة الصباح لتملأ كل نهارك بالأفراح.

أي شيء تفعله في الصباح عندما تستيقظ، ومهما كان، سيمنع توجعاً ما طيلة النهار.

إذا استيقظت، وغضبت قليلاً، سيصبح الغضب سلسلة من الغضب والانفعالات...  
غضبك سيقودك إلى غضب آخر وهكذا... ستشعر أنك ضعيف الإرادة، مسكين غير حصين...  
أي شيء بسيط يمكنه أن يجرحك ويسيء إلى كرامتك فيشتعل غضبك...

كل شيء يفود إلى شيء آخر... والأعمال بالذبات...  
لذلك الضحكة هي حقاً أفضل شيء تبدأ به نهارك والحياة...  
وخلال النهار، إذا ظهرت أي فرصة للضحك فلا تقصّر!

نعم... أحلى نعمة



الرّضى والتسليم نهاية العزم والتعظيم....  
تعلم أن تقول نعم للحياة... للحب... للناس...  
نعم... سيكون هناك أشواق، لكن لا داعي لعدّهم بالأساس...  
بل تجاهلهم، وابدأ بالتأمل على الوردة واتبع الإحساس...

إذا أصبح تأملك عميقاً، إذا ذبت في الوردة وذابت فيك الوردة...  
ستبدأ الأشواق بالتضاؤل وسينقص حجمها عمّا كان عليه...  
ستأتي لحظة تمتلك فيها الوردة بكاملها يا ملك...  
ولن يبقى عندها أي شوك في العالم والفلك...  
وإنّ جميلاً تقول للكون ما أروعك وأجملك...

ابدأ بوضع طافتك في "نعم" لتهطل عليك النعم....

ولئن شكرتم لأزيدنكم...

اصنع من "نعم" ذكراً وحمداً وترداداً متواصلًا...

كل ليلة قبل ذهابك إلى النوم، ردد كلمة "نعم... نعم... نعم....."

تذاغم مع صوتها ولحنها... تمايل معها ودعها تدغدغ كل كيانك وجسمك

من أخمص قدميك وحتى قمة رأسك...

دع هذه الكلمة تخترقك... ردها كصلاة بسيطة أو دعاء

لعتنر دقائق كل ليلة قبل نومك....

وفي الصباح الباكر، من جديد في هذا الصباح السعيد ولمدة ثلاث دقائق على الأقل اجلس في

سريرك وابدأ التردد...

سيكون هذا أول عمل يشغلك وأول شعور يشعر به قلبك....

خلال النهار متى ما شعرت بالسلبية تكفّر بذك،

توقف حتى ولو كنت في الطريق وفي أي مكان:

إذا كان بإمكانك قول "نعم... نعم..." بصوت عالي

سيكون هذا أمراً جيداً وفعلًا،

وإلا على الأقل يمكنك أن تقولها بصمت دون مقال...

استمر بهذه الطريقة ثلاثة أسابيع وقل نعم قدر ما تستطيع...

لا تحزن ولا تندب... بل اغضب!



الغضب والحزن متكسبان...

الحزن هو غضب جامد غير فعال

والغضب هو حزن نشيط وفعال

من الصعب أن يغضب الشخص الحزين...

وإذا استطعت أن تُغضبه ستجد أن حزنه سيختفي في الحال!

ومن الصعب جداً أن يحزن الشخص الغاضب...

وإذا استطعت أن تُحزنه ستجد أن غضبه سيختفي في الحال!

وتستمر القطبية المتعاكسة والميزان في كل إنسان... وتستمر في عواطفنا هذه الرقصة... بين

المرأة والرجل، بين الين واليانغ، بين الأنثى والذكر...

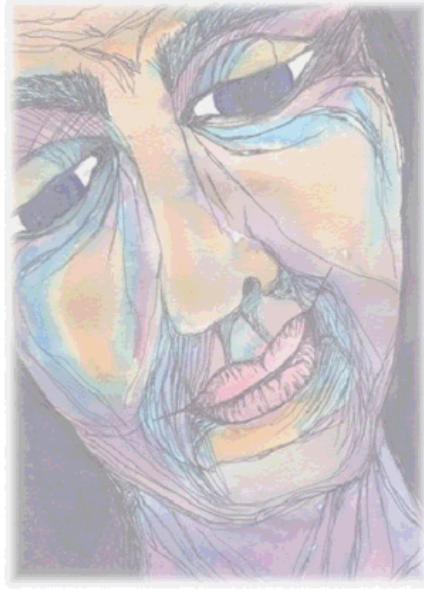
الغضب نسيء مذكر موجب... والحزن نسيء مؤنث سالب...

لذلك إذا كنت غارقاً في حالة من الحزن، من الصعب أن تنتقل إلى الغضب...

لكندي أتمنى أن تفكر على هذا!

اصنع الغضب وأخرجه... ارمه وتخلص منه.... حتى لو بدا الأمر تافهاً وسخيفاً، كُن مهرجاً  
ممثلاً مدّعياً أمام نفسك وأخرج هذا الغضب العظيم!!

إذا استطعت أن تقفز وتسبح وتغوم بين الغضب والحزن... سيصبح كلاهما سهلاً بالنسبة لك...  
ستتجاوزهما كليهما وستقدر على المشاهدة والتفكير على كل الحالات...  
تستطيع الوقوف خلف المسرح ومراقبة هذه المسرحية والألعاب الطفولية، وعندما تستطيع  
الاختراق إلى الأعماق....  
لكن عليك في البداية أن تتحرك بسهولة بين الاثنين، وإلا سيغلب عليك ميل إلى الحزن...  
وعندما تميل وتصور ثقيل سيصعب عليك التجاوز...



تذكر... عندما يكون لديك طاقتين متعاكستين،  
متشابهتين تماماً، 50% لكل منهما، فمن السهل  
جداً الخروج من الاثنين لأنهما تنصارعان  
وتعدلان بعضهما البعض، ولن تكون في قبضة  
وسيطرة أي منهما...

إن حزنك وغضبك دائماً متساويان في الشدة  
والقيمة... طاقتان متساوية لكنها متعاكسة...  
موجبة وسالبة... لذلك يمكن أن يوقفا بعضهما  
البعض....

عندما تنتبه لهذا الميزان وتحققه داخلك  
ستستطيع فجأة أن تنسحب مثل الشعرة من  
العجين....

لكن إذا كان الحزن 70% والغضب 30% سيكون الانسحاب صعباً جداً....

عندما تتقابل 70% حزن مع 30% غضب، هذا يعني أن هناك 40% طاقة حزن سبقي موجودة  
ومصمودة تربط متاعرك وتشغلك، وهنا لن تستطيع الانسحاب والخروج من الباب...

إذاً هذا قانون أساسي من قوانين الطاقات الداخلية:

دائماً دع الطاقات المتعاكسة تصل إلى قيمة متساوية  
وعندها يمكنك الخروج منها

يمكن تشبيه الموضوع بشخصين متصارعين، ستجد أنهما منشغلان كثيراً ببعضهما ولذلك يمكنك  
الهرب من القتال دون أي قلق أو رعب....

لا تسمح لفكرك الآن بالتفكير والتحليل... بل اجعل هذا تمريناً بسيطاً فحسب... ويمكنك عمله  
كل يوم وأن تصنعه بنفسك دون انتظار حدوثه.

كل يوم في وقت تختاره، عليك أن تغضب... وإحداث الغضب أسهل من الحزن.  
فاغضب بقوة... اففز... اركض.... اصرخ... اضرب الوسادة... أخرج هذا الغضب الشديد بأي  
طريقة....

عندما تتمكن من صنع الغضب فيك وإخراجه من دون أي سبب مسبب، ستكون سعيداً جداً لأنك  
الآن حصلت على الحرية.... وإلا سيكون كل شيء حتى الغضب تحت سيطرة الظروف  
والمؤثرات الخارجية لا تحت سيطرتك أنت.... أنت الواعي المسؤول والسيد على جسدك  
ونفسك وأبعادك....

إذا كنت لا تستطيع إخراج الغضب فكيف ستتمكن من رميته؟

في البداية سيبدو هذا شيئاً سخيفاً وأحمقاً... غريباً مجنوناً أو غير قابل للتصديق، لأنك كنت طيلة حياتك تعتقد بالفكرة المنتشرة التي تقول:

إن إساءة الشخص الآخر هي التي صنعت الغضب

هذا غير صحيح!

لقد كان الغضب موجوداً داخلك دائماً، لكن أحداً ما أتى، فصار عذراً لخروج الغضب المحبوس...

تستطيع الآن أن تعطي لنفسك عذراً تصنعه بنفسك:

تخيل حالة تجعلك في غاية الغضب واغضب...

اتجه إلى الحائط وتحدث معه، وقريباً سيبدأ الحائط بالتحدث معك!

فقط جئن نفسك ودع فكرك وعقلك يطير....

عليك أن تجلب الغضب والحزن إلى نفس المقدار حيث يتساويان تماماً.... 50 شحنة موجبة و

50 شحنة سالبة... عندها ستعدّان بعضهما وتتمكّن من الانسحاب.

لقد استخدم عدة معلمين وحكماء هذه الطريقة التأملية الذكية لإيجاد الحكمة والحقيقة

والنعمة.... وهذا هو سرّ: لا تفرحوا على ما أتاكم، ولا تحزنوا على ما فاتكم....



راقب الفجوة واكسب الصحوة

الحقيقة في الفراغ والفناء....

في لحظة تفصل بين الأفكار والكلمات والرغبات.....

لحظة بين النوم واليقظة.... بين الجسد والروح... بين الحياة والموت....

في أحاسيسك المتبدلة المتقلبة... عندما ينقلب الحب إلى كراهية... عندما لا تشعر بالحب لكن الكراهية لم تأتي بعد....

في حياتك وأوقاتك.... عندما يتحول الماضي إلى مستقبل... لحظة يتوقف فيها الزمن... لا يوجد ماضي فيها ولم يأتي بعد المستقبل إليها...  
تلك اللحظة... هذه البرهة الخاطفة هي البرهان.... هي الحاضر الأقوى من أي زمان...

هذه اللحظات الخاطفة شفافة ومرهفة.... تأتي في كل أوقات الحياة بآلاف الطرق والأوصاف....

كل يوم تتغير عواطفك ومزاجاتك وطوال الوقت تقفز بين الحب والكراهية وبين الفرح والحزن،  
وتعبر بك اللحظات والفجوات وأنت نائم غفلان يا إنسان....

لقد تعلمنا ونعودنا ألا ننظر إلى الفجوات.... بل تأخذنا الأحداث ولا ننتبه لها إلا بعد حصولها  
وانتهائها.... أي عندما تصبح جزءاً من الماضي...

أو أننا ننتبه لها وننتظرها عندما تكون قادمة من المستقبل....

أما عندما يكون الحدث حادثاً هنا والآن.... بطريقة ما نغمض عيوننا كأننا عميان.....

مثلاً..... عندما تكون غضبان... تجد أنك تفقد النظر والبصر... كأنك تقطع البصر... وبعدها  
تندم على ما حصل....

في تلك اللحظة.... عندما يكون الغضب قادماً وظاهراً... تشعر به وتذنبك وتذنبك لأنه سيأتي  
من جديد.....

أما عندما يستمدك ويتحكم بك، تفقد النظر والسمع والوعي وتقع في ظلمة اللاوعي...

الفاصل دقيق والفجوة شيء رقيق.... فإذا لم تكن متيقظاً صاحباً ستمرّ بك دون أن تدري....  
أما عندما تكون حاضراً متأملاً متعبداً في أعمالك، ستكون قادراً على الرؤية بالبصيرة  
المذيرة.... سترى فراغاً يفصل بين الفكرة والفكرة.... فراغاً يحمل التفكير والذكرى.... لتحصل  
على الحكمة والعبرة.....

إنني أعطيك مجرد مفتاح.... عليك أنت أن تبدأ بقول يا فتاح وتبدأ الرحلة الداخلية حتى تصل  
إلى بيتك وترتاح....

عندما يقترب النوم.... حاول أن ترى فجوة الغفوة... بين النوم واليقظة... هناك لحظة... تعبر  
بسرعة ولا تستمر...  
لحظة خفيفة مثل نفخة ريح لطيفة.... عندما تشعر بها لا تثبت أن تختفي... لكذلك إذا أمسكت  
بها ستفاجأ لأنك أمسكت أعظم كنز في الحياة...

حتى عندما تعبّر بسحر تلك اللحظة دون وعي، ستحصل على فائدة السعي... سيصل إليك شيء  
من عطرها ليغفل في روحك وينعشها.....

لكن حاول منذ الآن.... أن تفتح الأذان لسماع الأذان الحقيقي في كل مكان وأوان... وكدرجياً  
سيأتي إليك السر والجواب والبيان.....

## ثلاث وقفات تسمح للمشكلات

إليك طريقة بسيطة لتقفز والاختراق بلا احتراق...  
اسمها ثلاث وقفات... وتجاوز جميع المشكلات...

عند ظهور أي مشكلة... مثلاً عندما يشعر أحد ما فجأة بالغريزة أو بالطمع أو بالغضب ولا يوجد مهرب...

على المرء أن يلاحظ هذا الإحساس النابع ثلاث مرات متتاليات....

إذا كان الغضب هو المطلوب وسيطر على القلب، ردد داخلياً ثلاث مرات:

"غضب..... غضب..... غضب....."

ترديد الكلمة البسيطة سيجعلك تلاحظ غضبك وتنتبه له بصورة تامة، وهنا مهما حصل... المهم أن الغضب لم يهرب من نور وعي المشاهد....

هذه هي كل الطريقة!

بعد هذا التذكر والوقوف مع نفسك ثلاث لحظات، يمكنك الاستمرار بالذي كنت تقوم بفعله... لا داعي أبداً للتدخل بمجرى الغضب وما سيسبب ويضرب.. لا مشكلة...

هذه المراقبة والمواظبة رائعة وذمارها قادمة...

عندما تصبح واعياً لأي شيء يحدث لك، فإنه تلقائياً سيزول من الأصول... ستكون أنت السيد عليه ولن يسيطر عليك كالمصطول...

لن يسيطر عليك لأن هذا غير ممكن إلا عندما تكون غير واعٍ....

تقفز من الفعل إلى الرد والانفعال....

ناسياً الحكمة والتجاوب مع الحال والمقال...

هذه الوقفات الثلاث مع نفسك ومع الغضب... ستجعلك واعياً تماماً بأنك منفصل عن الغضب...

في وقفة المشاهدة ستقدر على رؤية الغضب كنسبة محددة....

المشاهدة هي رؤية المشاهد للمشاهد... فأنت هنا والمشاهد بعيد هناك...  
وهذه الطريقة لها تطبيقات عديدة مفيدة...

في الحالة العادية الغالبية على الناس... نجد أن كل الحضارات والثقافات كانت ولا تزال تعلمنا  
أن نكتب مشاكلنا ولا نحلها، وبهذا أصبحنا تدريجياً غير واعين لها...  
لدرجة أننا نسينا وجودها... واعتقدنا باختفائها....

لكن الطريقة الصحيحة إلى الحقيقة هي العكس بالضبط...  
تأمل وتمعن بالمشكلة واجلب وعيك إليها قدر المستطاع...  
نور الوعي هذا عندما يتركز في عدسة منظار بصيرتك...  
سيسبب حرارة كبيرة تطهرتك وتذيب جميع مشاكلك...

النوايا قانون.. وفن الفنون

كن فيكون...

هذا أعظم قانون في كل الكون...

موجود في كل ذرة وتكوين...

إنه نعمة من المكوّن إلى الكائن...

ونور ويقيّن ينتظر المستحقّين...

إذا استطعت تأكيد نيّة وعميقها فيك بصورة كاملة ومطوّقة،

ستبدأ عندها بالتجسد والتحوّل إلى حقيقة ظاهرة ومحقّقة....

ولهذا تجد أن الناس يغرقون في النحس والبؤس.. بسبب القانون نفسه:

إنهم يؤكّدون لأنفسهم أنهم تعساء!!!

كما أنك تجد بعض الناس فرحين مكتابين...

لكنهم القلة القليلة فقط، لأن قليلاً من الناس يدركون ماذا يزرعون ويفعلون تجاه حياتهم....

هنا مفتاح سر اليوم:

\*توقف عن تأكيد السلبية وابدأ باستهلال الإيجابية\*

ستتفاجأ خلال بضعة أسابيع أن لديك مفتاحاً سحرياً سهل الاستخدام...

دون كلام.... احملة بيدك وافتح باب عالمك وداخلك...

مثلاً....

إذا كنت تحزن كثيراً وبسهولة لأي سبب:

قبل النوم كل ليلة، قم بترديد وتشديد أنك سوف تصبح فرحاً ومرحاً.... سوف يحصل هذا بالتأكيد.... إنه على وشك الحدوث..... لقد كانت اليوم آخر لحظة حزن أمر بها..... وداعاً أيها الحزن!

وهكذا... أبدع واخترع....

كرر النوايا عشرين مرة كل ليلة وبصوت تستطيع سماعه ثم اخلد للنوم...

في الصباح، عندما تشعر أن النوم زال، لا تفتح عينيك في الحال، بل أفسح المجال وكرر ذات الأقوال....

راقب التغيير في النهار والمصير... كل يوم ستجد صفة جديدة تدخل حياتك وترافقك... خلال سبعة أيام، تكون أكدت واختبرت شيئاً وعرفت نتيجة.

بعدها خطوة فخطوة.... ستسمح كل السلبيات من شخصيتك.

اختر سلبية محددة كل أسبوع، ثم اقلعها...

ثم اختر إيجابية محددة تحبها، وازرعها...

حياتنا نرسمها بيدنا وباختيارنا وباستسلامنا للمشيئة الداخلية والكونية...

النار وبئس القرار يصنعها الفكر وكذلك الجنة نعم الاختيار...

الإنسان يمثل ما يفكر... الأعمال بالنيات....

وعندما ترى بنفسك أن الفكرة تستطيع صنع النار أو الجنة...

عندها، تستطيع أخذ القفزة من الفكرة إلى الذكرى والقفزة....

لا تنصدم..... يستطيع الإنسان تجاوز النار والجنة أيضاً.....

وتذكّر هنا أنه من الأسهل تجاوز الجنة من تجاوز النار....

لذلك أولاً انتقل من السلبية إلى الإيجابية...

هل يبدو لك الأمر متناقضاً ومتشوشاً؟؟؟

صح... يبدو هكذا... لكن في الواقع ترك شيء جميل أسهل من القبح...  
الجمال مؤقت قريباً يسافر... أما القبح فيلتصق ولا يغادر...

من الأسهل الاعتناء ثم الاستغناء عن الغنى، ومن الصعب ترك الفقر!  
من الأسهل أن تتخلى عن صديقك، ومن الصعب أن تتخلى عن عدوك!

ما أكثر نسيان الأصدقاء... وما أصعب تجاهل الأعداء...

فإذا الذي بينك وبينه عداوة... فإذا هو وليّ حميم...  
مفتاح هذا السر ينسرح هذا البيان والسحر....

إذا... حول النار فيك إلى جنة.....

لم يحاول أحد المحاولة التي تأتي بعد الجنة....

محاولة المشاهدة والنساهدة...

أنت أعلى من تناقضات الفكر... من خوفه ومن طمعه...

أنت أسمى حتى من الفكرة الإيجابية لأنها لا تزال فكرة...

وأنت فيك سر الفطرة.... سر الفطرة....



ابدأ بتأكيد الـالتأكيد... والتفكير بالـالتفكير...

طربلا أجنحة... وامشي بلا أقدام...

وسيحصل لك الحصول وتجنبي المحصول...

الباب السابع

الجنس والعلاقات

...هل تعرف كيف تعيش مع الآخر.. وتكون فعلاً معه؟

تعرف كيف تعيش مع الآخر.. وتكون فعلاً معه؟

يمكنكم أن تعيشوا معاً لعدة سنين دون معرفة التشارك بل التعارك والحرب باسم الحب... انظر إلى العالم بكامله: الناس يعيشون مع بعضهم البعض ولا أحد يعيش لوحده: الأزواج مع الزوجات، الزوجات مع الأزواج، الأولاد مع الأهل، الأهل مع الأصدقاء... الحياة تتواجد فعلاً في اجتماع الناس والجنة بلا ناس ما بتنداس، لكن هل تعرف ما هو الاجتماع ومشاركة الآخر؟

قد تعيش مع زوجك لمدة أربعين سنة، لكنك قد تكون لم تعيش معها للحظة واحدة. حتى أذنائك قيامك بالحب معها قد تفكر بأشياء أخرى وكذب على ابن آدم الزنى.. لأنك لم تكن هنا، بل هناك في أفكارك وأحلامك فصار الحب عملاً ألياً.

سمعتُ أن جحا ذهب مرة لمشاهدة فيلم مع زوجته. وكانا متزوجين منذ عشرين سنة. والفيلم عاطفي أجنبي ومستورد!

بينما كانا يغادران السينما قالت الزوجة: "يا جحا... لماذا لم تُحبني مثل هؤلاء الممثلين ولا مرة واحدة في عمرك؟".

أجاب جحا: "هل أنت مجنونة؟ هل تعلمين كم دفعوا لهم للقيام بهذه الأقوال والأفعال؟" يستمر الناس بالعيش مع بعضهم دون أي حب لأنك تحب فقط عندما تقبض، وكيف يمكنك أن تحب عندما تربط الحب بالحب؟

هكذا تحول الحب إلى سلعة في السوق واختفت العلاقة الصادقة والتشارك والود والوداد... صار بضاعة تُباع وتُشترى لا شعوراً ورقصة واحتفال... لم تعد سعيداً بوجودك مع الآخر، وعلى الأكثر تستطيع تحمل وجوده معك.

كانت زوجة جحا على سرير الموت وجحا بجانبها عندما قال الطبيب: "يا جحا، يجب أن أكون صريحاً معك... في لحظات حساسة كهذه من الأفضل قول الحقيقة... زوجتك لا يمكن أبداً إنقاذ حياتها لأن المرض متقدّم ولا أمل بالشفاء.. لذلك عليك أن تحضر نفسك... اضبط أعصابك وارضى بالمكتوب وقدر الله لأن زوجتك ستموت."

أجاب جحا: "لا تقلق يا دكتور... إذا استطعتُ أن أعاني معها طوال ثلاثين سنة فيمكنني أن أعاني وأجاهد بضعة ساعات إضافية!".

أكثر ما تستطيع القيام به هو تحمل وجود الآخر... وعندما تفكر بمصطنحات التحمل والتحمل فأنت في معاناة وتحتاج المواساة في هذه المصيبة... لذلك يقول (سارتر) أن الآخر هو جهنم، لأنك مع الآخر تعاني النار والعذاب... وتعتقد أنك مع الأحباب. شريكك يصبح شركاً وسجناً لك يربطك ويسوطر عليك... يبدأ بصنع المشاكل وتضيع منك سعادتك وحريتك... بعدها تصبح حياتك نظاماً مملاً... شريكاً عليك تحمله. إذا كنت تحتمل الآخر فكيف ستعرف جمالية العيش سوية؟ حقاً لم يحدث هذا في أي مكان أو زمان.

الزواج نصف الدين غالباً لا يحدث ولا يتحقق، لأن الزواج يعني الاحتفال بالحال المشترك بين الزوجين المنسجمين... إنه ليس رخصة من الله أو رجل الدين، ولا يمكن لأي مكتب سجلات الزواج أن يعطيك أي زواج... ولا يمكن لأي شيخ أو كنيسة أن يقدم لك كهديّة مجانية.

الزواج هو ثورة داخلية مذهلة... أعظم تحويل في نظام وأنغام حياتك، ويمكن أن يحصل فقط عندما تحتفل بالعيش سوية، عندما لا تشعر بالآخر أنه شخص آخر، وعندما لا تشعر بنفسك أنك "أنا" مفصولة عن الاتصال والوصال.

عندما يصبح العائدتان شخصاً واحداً لا أذان ويتصلان بجسر من الحب، سيصبحان حقاً شخصاً واحداً متكاملًا... جسدياً سيبقيان بجسدين، لكن الساجد في جوهر كل منهما اتحد وذاب مع الآخر وصار واحداً.

قد يكونا قطبين متقابلين في كون واحد لكنهما ليسا كونين منفصلين، لأن جسراً وصل بينهما وهذا الجسر يعطيك لمحات عن التشارك الحقيقي.

من أندر الأشياء في العالم أن ترى زواجاً حقيقياً... الناس يعيشون مع بعضهم لأنهم غير قادرين على العيش في وحدة. تذكر هذا: لأنهم غير قادرين على العيش لوحدهم... العيش في وحدة يختلف عن العيش في وحدة... الوحدة مزعجة ومتعبة ومملة وغير مربحة اقتصادياً وصعبة... لذلك يعيش الناس معاً للهروب من هذه السلبية السببية.

كان رجل في طريقه إلى الزواج وسأله أحد أصدقائه:

"يا رجل! لقد كنت ضد الزواج طيلة حياتك، فلماذا الآن غيّرت رأيك فجأة؟"

أجاب الرجل: "التمتاء على الأبواب ويقول الناس أنه سيكون قارص البرد، التدفئة المركزية غالية التكاليف وسعر البترول ارتفع في العالم والزوجة أرخص مدفأة!".  
هذا هو المنطق عندك... تعيش مع شخص ما لكي تركات وتطمئن اقتصادياً، الحياة في وحدة صعبة حقاً: الزوجة مكنة متعددة المهام، حارسة البيت، الطباخة، الخادمة، الممرضة، وغيرها من الوظائف... إنها أرخص عامل في العالم، تقوم بالكثير من الأعمال دون دفع أي أجر لها... وهذا هو أكبر استغلال.

الزواج صار اسمه مؤسسة زوجية للاستغلال واختفى الاستقلال والاحتفال... لهذا لا ينتج عنه أي سعادة... لا يمكن أن تفتح منه أي وردة... كيف يمكن لشجرة جذورها في تربة التبعية والاستغلال أن تنتج أي وردة تُبهج وتعطر؟

ونرى بعض رجال الدين القديسين بالاسم، الذين يقولون لك أنك تعيش في بؤس ومعاناة لأنك تعيش ضمن الدنيا وضمن العائلة... ويقولون لك:  
"ازهد.. اترك كل شيء!" ومنطقهم يبدو سليماً... ليس لأنهم على حق، بل لأنك أنت لم تعرف ما هي المشاركة في الحياة.  
وإلا لظهر هؤلاء الدعاة مخطئين جداً...

الإنسان الذي عرف المشاركة والتضامن سيكون أقوى من أي شرك لأنه عرف الجامع الواحد الأحد من خلال الآخر...  
الإنسان المتزوج الحقيقي قد عرف الرحمن وتجاوز حدود الزمان والمكان لأن الحب هو الله... أعظم باب إلى المدينة الداخلية والألوهية.  
لكن الحياة المشتركة غير موجودة ويعيشون معاً دون معرفة أو علم... يعيشون بهذه الطريقة سبعين أو ثمانين سنة دون معرفة أي شيء عن الحياة.  
تتجرّ من طريق إلى طريق بدون جذور... تمرّ الأيام والشهور دون تذوق نعيم الحياة... هذا السر لا يُعطى لك بالولادة لأن الحكمة والاختبار ونشوة الصحة يجب أن تطلبها وتعلمها بنفسك... وهنا أهمية التأمل.

عليك أن تبذل المجهود في الجهاد الأكبر لكي تنمو وتسمو في عالم التأمل... أن تصل إلى درجة من النضوج... عندها فقط ستعرف ما هو...

الحياة ستفتح أبوابها لك في لحظة معينة من النضج... لكن أغلب الناس يعيشون ويموتون بطفولية وعينية... لا يكبرون أبداً في الوعي رغم أنهم يكبرون في العمر ويفتربون من حافة القبر.

ما هو النضج؟ أن تصبح ناضجاً جنسياً وجسدياً لا يعني أنك ناضج الآن. اسأل علماء النفس: يقولون أن متوسط العمر الفكري للبالغين يبقى حوالي ثلاثة عشر إلى أربعة عشر عاماً مهما كبروا بالعمر. يستمر جسدك المادي بالنمو لكن فكري يتوقف في مرحلة قريبة من عمر الثلاثة عشر. لذلك لا تستغرب تصرفاتك الحمقاء أحياناً وأحياناً في كل الأحيان! الفكر الذي لم ينمو بعد، حتماً سيصنع الأخطاء في كل الأوقات. والفكر الطفولي دائماً يرمي المسؤولية على الآخر... تشعر بالحزن فتعتقد أن الآخرين جميعهم من حولك يصنعون لك البؤس والجحيم.. "الآخر هو الجحيم".. إنني أقول أن مقولة سارتر هذه طفولية جداً ولا علاقة لها بأي حكمة أو عدم... إذا كنت ناضجاً، يمكن للآخر أن يصبح الجنة أيضاً... الآخر مرآة لك تعكس صورتك كما أنت... فكن جميلاً ترى الوجود جميلاً...

عندما أقول كلمة "النضج" فإنني أقصد التكامل الداخلي وقوة نورك على نفسك.. وهذا التكامل يأتي فقط عندما تتوقف عن جعل الآخرين مسؤولين عن حالتك... عندما تتوقف عن إلقاء اللوم على الآخر لأنه صانع المشاكل والمعاناة.. عندما تدرك أنك أنت صانع مشاكلك ولا أحد غيرك.

هذه أول خطوة باتجاه النضج والنجاة: أنا المسؤول... مهما حدث ويحدث فهذا من عملي أنا... "تدري الناس أعمالها"...

أنت الآن تشعر بالحزن مثلاً... هل هذا من عملك؟!... ستشعر بارتباك كبير، لكن إذا استطعت البقاء مع هذا الشعور، ستقدر عاجلاً أم آجلاً على إيقاف صنع كثير من السلبيات في حياتك... وهذا كل ما تحتويه نظرية "الكارما" أو السببية التي يستوردها الناس الآن كمعتقدات جديدة! أنت المسؤول... لا تقل أن المجتمع والحكومة وأهلك والاقتصاد في البلاد هي المسؤولة... لا ترمي المسؤولية على أي أحد! أنت السائل وأنت المسؤول...

في البداية سيبدو الموضوع حملاً ثقيلاً على كتفك، لأنك الآن ستحمل الجمل والقرار وحرية الاختيار...

سأل أحدهم جحا: "لماذا تبدو حزينا جداً؟"  
فأجاب جحا: "نقد تصارعت زوجتي معي، وطلبت مني بإصرار أن أتوقف عن القمار وشرب الخمر والتدخين ولعب الورق... وقد توقفت عنها كلها...."  
قال الرجل: "لا بد أن زوجتك سعيدة جداً الآن."  
قال جحا: "هذه هي المشكلة... إنها الآن لا تستطيع إيجاد أي شيء لتتذمر وتشككي منه، لهذا فهي بالنسبة يائسة.. تبدأ بالكلام لكن دون إيجاد أي سبب للملام... الآن لا تستطيع جعلني مسؤولاً عن أي شيء، ولم أرها في مثل هذه التعاسة من قبل! اعتقدت أنه بتركي لكل هذه الأشياء سوف أسعد زوجتي، لكنها ازدادت تعاسة وشكوى أكثر من أي يوم مضى".

إذا استمرت بالبقاء المسؤولية على عاتق الآخرين، وسمعوا جميعهم ما تريد وقاموا بما تطلب، سوف تنتهي بالانتحار.... في النهاية لن يبقى هناك أي مكان تلقي فيه مسؤولياتك. لذلك من الجيد أن تقوم ببعض الأخطاء: هذا يساعد الآخرين على الفرح. إذا كان هناك زوج مثالي حقاً، فسوف تتركه زوجته.... كيف يمكنك أن تسوطني على زوج مثالي كامل؟

لذلك حتى إذا لم ترغب، استمر بصنع بعض الأخطاء لكي تستطيع زوجتك السيطرة عليك وتشعر بالسعادة!!!

عندما يوجد زوج مثالي سيحصل الطلاق بسرعة.... اجلب أي رجل كامل وسيكون كل الناس ضده، لأنك لا تستطيع أن تلوّمه أو تدينه، لا يمكن أن تذبّ عليه أي هفوة أو زلة... وفكرنا يريد أن يتدمّر....

هذا يعطي شعوراً مريحاً لأننا عندها لن نكون مسؤولين بل متفكّين... لكن هذا الانفلات ليس حرية بل بذية، سندفع ثمنها الكبير.

بالهروب من المسؤولية لن نهرب ولن نرتاح في الواقع، بل حملك سيزداد ويزداد... فقط أنت غير منتبه لما يحصل.

عاش الناس سبعين سنة، وعلى مدى عدة حيوات وحيوات دون معرفة ما هي الحياة... لم يكونوا ناضجين ولم يكونوا مكتملين... لم يعرفوا أنفسهم وسرهم الدفين... لأن حياتهم كلها كانت على هامش الحياة.

إذا التقى هامش كيانك مع هامش كيان شخص آخر يحدث اصطدام، وإذا بقيت متسغولاً بأن الآخر هو الخاطئ المخطئ فستبقى تعيش على الهامش.

حائماً تدرك أنه: "أنا المسؤول عن حياتي وكياني مهما حدث ويحدث... أنا السبب والمسبب وأنا أحمل كل الجمل، ولا يكلف الله في قلبك نفساً إلا وسعها".... فجأة يتحوّل وعيك ويقفز من الهامش إلى الجوهر المركزي... والآن ستصبح لأول مرة في تاريخك مركز العالم... وفيك انطوى العالم الأكبر.

الآن يمكن القيام بكثير من النور، لأن أي شيء لا تحبه يمكنك رميه، وأي شيء تحبه يمكنك زرعه، وأي شيء تشعر بأنه حقيقة يمكنك أن تتبعه لأنك تستفتي قلبك، وأي شيء تشعر بزيّفه وتفاهته ستستغني عنه لأنك مكثفي ومنطوي في ذاتك..... متصل بنور أقوى من حياتك ومماتك.

نتمنى ان تكونوا قد استفدتم بزيارتكم ل

موقع المعلم الهندي العظيم أوشو

<http://www.osho-arabic.c.la/>

او المدونة

<http://www.osho-arabic.blogspot.com/>



