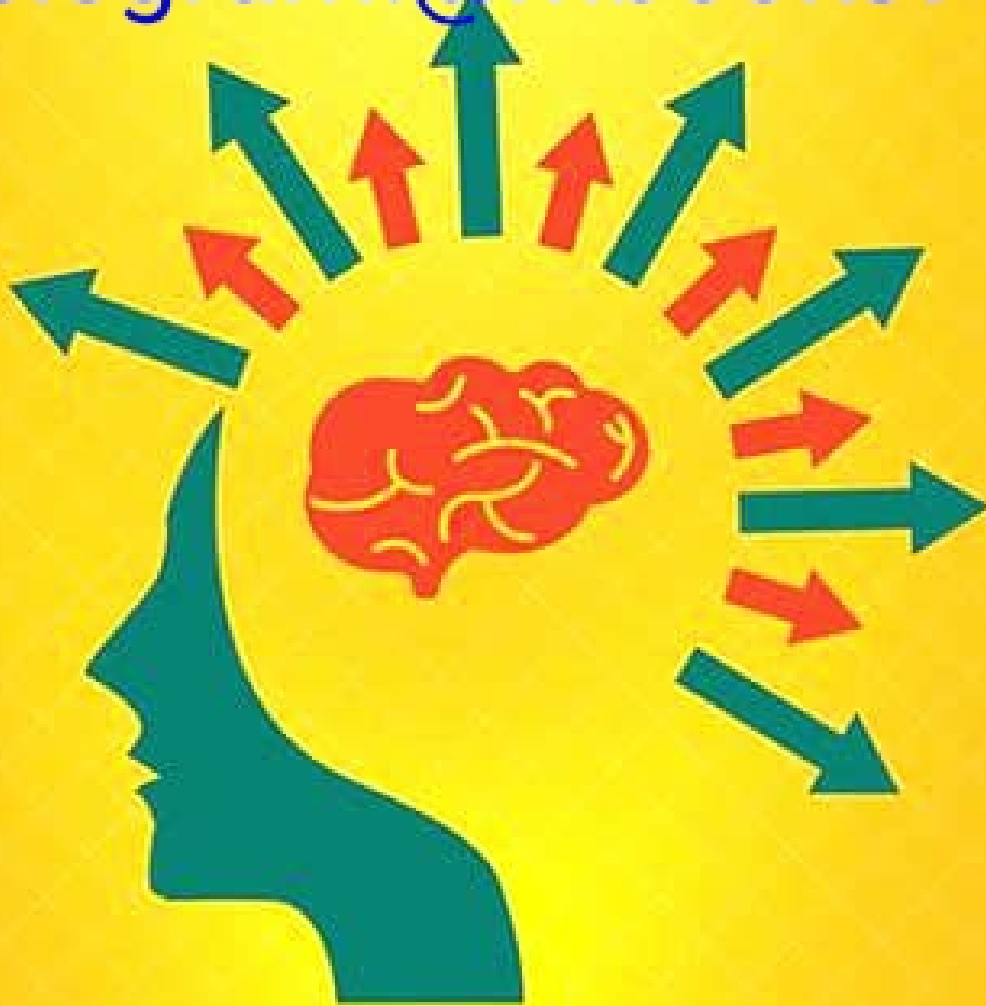


**THOUGHT POWER**  
**IT'S CONTROL AND CULTURE**

# قوة الفكر

التحكم والثقافة  
Telegram: @mbooks90



  
دارك

**آني بيزنت**  
ترجمة: شيماء رضوان

## (نبذة عن الكاتبة)



في 1 أكتوبر من عام 1847م وُلدت «آني وود» الشهيرة باسم «آني بيزنت» أو «آني بيزنت» في لندن ببريطانيا.

تزوجت آني، في عام 1867، بعد بلوغها سن 20 عامًا، برجل الدين فرانك بيزنت، وأنجبت منه طفلين. ومع ذلك، فكانت وجهات نظر آني الدينية غير التقليدية تجاه الدين والحياة سببًا مباشرًا أدى إلى طلاقهما قانونيًا في عام 1873. انضمت بعد ذلك للجمعية الوطنية العلمانية وأصبحت متحدثة بارزة فيها، ثم احترفت الكتابة وصارت كاتبة وصديقة مقربة لتشارلز برادلو، الذي قام بمساعدتها على نشر كتاب يتحدث عن تحديد النسل الذي كان مُحَرَّمًا في أوروبا في ذلك الوقت، مما أدى لسخط الرأي العام الإنجليزي عليهما.

التقت أني في عام 1890، مع هيلينا بتروفنا بلافاتسكي، التي دعمتها في اهتمامها على مدى السنوات القليلة التالية بالفلسفة، في حين تراجع اهتمامها بالأمور العلمانية.

ثم أصبحت عضوًا في الجمعية الثيوصوفية ومحاضرة بارزة فيما يخص هذا الموضوع.

سافرت إلى الهند لتعمل كمعلمة للاهوت. وساعدت في عام 1898، في إنشاء المدرسة المركزية الهندوسية، وساعدت في عام 1922، في إنشاء مجلس حيدر أباد الجامعي (السند) في مومباي، الهند.

أسست على مدى السنوات القليلة التالية، العديد من الفنادق في أجزاء كثيرة من الإمبراطورية البريطانية. ثم أصبحت في عام 1907، رئيسة للجمعية الثيوصوفية.

عندما اندلعت الحرب العالمية الأولى في عام 1914، ساعدت «أن» في إطلاق حملة لدعم الحكم الذاتي من أجل الدفاع عن الديمقراطية في الهند، ووضع حد لهيمنة الإمبراطورية البريطانية داخل الهند، وأدى ذلك إلى انتخابها في أواخر عام 1917، رئيسة للمؤتمر الوطني الهندي.

وثوفيت بالهند في 20 سبتمبر 1933م

### أعمال آن بيسانت

- (الحكمة القديمة)

منهج ثيوصوفي واضح وشامل. يجب أن يكون في مكتبة كل طالب من الفكر الحديث.

- (محاضرات مثل بناء الكون)

المحتوى: بناء الكون. الصوت والنار. اليوجا. الرمزية.

- (الذات وغموضها)

«هذه المحاضرات هي بلا شك أفضل ما قدمته السيدة بيسانت حتى الآن. على أي حال، من وجهة نظر الطلاب».

- (الرجل وجسده)

- (طريق التلاميذ)

المحتوى: الخطوة الأولى (تقنية الكارما يوغا)، (التحكم بالعقل، التأمل، بناء الشخصية)، حياة التلاميذ (مسار الاختبار، أربع مبادرات)، التقدم في المستقبل البشري (الأساليب العلمية المستقبلية التي يتطور فيها البشر).

- (المبادئ السبعة للإنسان)

- (التناسخ)

- (الموت وماذا بعد؟ وفقًا للفلسفة الباطنية، المعروفة الآن باسم الثيوصوفية)

(في المحكمة الخارجية)

المحتوى: التنقية، السيطرة على الفكر. بناء الشخصية. الكيمياء الروحية والحب.

- (ولادة الروح وتطورها)

- (بعض مشكلات الحياة)

المحتوى: القضايا الأخلاقية؛ القضايا الاجتماعية. مواجهة القضايا الدينية بعض الصعوبات في الحياة الداخلية للإنسان.

## (مقدمة الترجمة)

العقل...

تلك المنحة التي كرم الله - عز وجل - بها بني البشر، وجعلها صفة مميزة للإنسان، ومقياسًا دائمًا لمدى رقيه وتحضره.

يقول الحق سبحانه وتعالى: (ولقد كرمنا بني آدم وحملنا ذريتهم في البر والبحر).

التكريم المقصود في هذه الآية الشريفة، هو بمنح الإنسان عقلاً مفكراً، يستطيع بواسطته أن يتكيف مع الطبيعة، ويؤثر فيها، ويتخطى جميع الظروف والمصاعب، يقوم بتطوير حياته، يخترع، يبتكر الآلات الحديثة لتسهيل أموره الحياتية وإنجازها في وقت قياسي، أليس كل هذا يُعتبر تكريماً وتشريفاً له عن سائر المخلوقات؟

هل جميع المخلوقات لا تفكر، والإنسان وحده هو المخلوق المفكر؟

الإجابة قد تكون غامضة بعض الشيء لغير المتعمقين في دراسة علم النفس ولكن يمكن ملاحظتها ببساطة، بمراقبة سلوك الطير أو الحيوان في مواقف مختلفة...

العصفور الذي يختبئ بين الأشجار عندما تمطر السماء بشدة، ما الذي دفعه للاحتباء بذلك المخبأ؟

ونفس العصفور الذي اختبأ بين الأشجار يقوم بالطيران في السماء، ويبحث عن عيدان القش والأغصان اليابسة ليصنع عشه الصغير وتضع فيه أنثاه صغارها.

التمساح عندما يفتح فمه عن آخره ويسمح للطائر الصغير أن يقوم بتنظيف أسنانه دون أن يتعرض هذا الكائن المفترس له بسوء، ما الذي

دفع كليهما إلى ذلك؟

الثعلب وهو يتخفى بين الأشجار بدهاء شديد ثم ينقض على فريسته في سرعة، والغزال الذي يطلق لساقيه الريح متفادياً الحيوانات المفترسة، محاولاً الصعود للمرتفعات والجري في خط غير مستقيم لمحاولة تضليل مطارده، كلها صور عديدة لاستخدام الحيوان لذكائه.

ولكن هذا النوع من الذكاء الحيواني، لا ينبغي أن نطلق عليه تفكيراً؛ لأنه يندرج تحت بند «الغريزة»...

نعم، الحيوانات والطيور تستخدم ذكاءها الفطري، ولكن من أجل غرضين لا ثالث لهما: إما الدفاع عن حياته، بالهرب والتخفي من مطارده، وإما الاحتماء من العواصف والأمطار، وإما الحصول على قوت يومه، يجوب الحيوان الأرض، وتسبح الطيور في السماء وتتحرك الأسماك في المياه، يقضون يومهم بحثاً عن الطعام فحسب.

ولكن التفكير الإنساني، هو نوع مختلف من التفكير؛ التفكير الإنساني لا بد أن يكون تطويرياً إبداعياً؛ تفكير يطوّر به الإنسان من حياته الشخصية، ومن ذاته، يقوم بتوسيع مداركه، وزيادة المعرفة في عقله، تفكير يبدع به الإنسان في حل مشكلات عصره وتقديم الاختراعات المفيدة له ولبني جنسه، تفكير ينجح في تحويل الكون إلى مكان أفضل، ممتلئ بالسلام والازدهار.

### قوة الفكر

الجميع يعرف القوة العضلية، وهي سمة مميزة للأقوياء، أصحاب العضلات القوية، والتحمل الشديد.

ولكن ماذا بشأن قوة الأفكار؟

هذا هو العنوان الرئيسي للكتاب الذي بين يديك، عزيزي القارئ، قوة

الأفكار. ولكن نهنك قد يتبادر إليه سؤال مهم؛ قد أستطيع الاستفادة من قوتي البدنية في العمل، في حمل الأشياء الثقيلة، في القيام بالأعمال الشاقة، في قتال أعدائي والانتصار عليهم. ولكن ماذا سأربح من وراء أفكار قوية؟

إذا اعتقد الإنسان أن القوة البدنية، هي سبيله الوحيد للتميز وتحقيق الرخاء فهو مخطئ، فأى عمل بدني يحتاج إلى القوة من الممكن أن يقوم به أي حيوان قوي، ولذلك كان من الطبيعي أن يسيطر الإنسان - عن طريق عقله - على حيوانات مثل الثور والحمار ويجعلها تساعد في أعماله، وتحمل عنه الأشياء الثقيلة وتقوم بنقلها، أو تقوم بحرث الأرض، أو جر الساقية.

إذا فالقوة العضلية ليست مقياسًا لتحضر الإنسان أو تفردّه، ولكن قوة الأفكار التي بداخله، هي ما تميز إنسانًا عن غيره. الاستقرار العقلي، والالتزان النفسي، وقوة الملاحظة هم بداية نشأة العقل المفكر، العقل الذي يسعى لحل المشكلات اليومية التي تقابل الفود، وتقابل البشر جميعهم بطريقة مناسبة وبواسطة أفكار صحيحة مُنظمة.

إذا أردت أن تفهم أكثر عن قوة الأفكار، فاسأل نفسك: كيف ظهرت الطائرات؟

كيف ظهرت السيارة؟

كيف خرج الهاتف المحمول إلى النور؟

كيف ظهر الإنترنت الذي يربط العالم ببعضه عبر ضغطة زر وأنت جالس في مكانك؟

كيف تم توليد الكهرباء واختراع المصباح الكهربائي؟

جميعها أشياء بدأت بمجرد «فكرة» طرأت على عقل صاحبها وصمم

على تنفيذها وإخراجها إلى النور، وكلها أشياء ذات نفع للبشر وكانت عاملاً أساسيًا في تطوير حياتهم.

وهكذا يمكنك أن تفهم جليًا أن قوة الفكر مهمة للغاية في حياة البشر، بل وتفوق القوة البدنية في أهميتها.

### لماذا أقرأ هذا الكتاب؟

بإمكاني أن أطوي هذه الصفحات، وأغلق الباب، وأبقى في غرفتي مستغرقًا في التفكير، وهكذا أصبحت قوي التفكير!

إذا ظن أحد القراء ذلك، فهو مخطئ بكل تأكيد؛ أنت لن تستطيع قيادة السيارة والتحكم فيها بصورة صحيحة، دون أن تتعرف على كيفية عملها، ومواصفاتها الكاملة، وقبل هذا كله، لا بد أن تكون متقنًا للقيادة، وبراعة.

ولا يختلف الحال كثيرًا عند الجلوس أمام الحاسب أو استخدام هاتف محمول جديد لا بد أن تتعرف على جميع مواصفاته، وطريقة عمله، حتى تستطيع التحكم فيه بسهولة.

الأفكار مثل السيارة، تحتاج إلى أن تتعرف على خصائصها وإمكاناتها كي تتحكم فيها، تحتاج إلى أن تعرف ماهية عملها، وطبيعة انتقالها وانتشارها كي تصل إلى الآخرين وتحقق نفعًا مستمرًا للفرد والمجتمع والكون بأسره.

ولذلك كان العنوان الفرعي للكتاب «التحكم والثقافة»، التحكم في الأفكار وقوتها وانسيابيتها تجاه الآخرين. مع الحصول على ثقافة ومعرفة منبع الأفكار وخصائصها، كي يسهل التحكم فيها.

### الفكر والشخصية

الفكر الذاتي، يتعلّق بصورة تلقائية بشخصية الفرد الذي يقوم به؛



ذكرياته، تجاربه الشخصية السابقة، قوة ملاحظته، البيئة المحيطة به والتي أثرت فيه. كل هذه الأشياء تساهم في تكوين الشخصية المستقلة للفرد، والتي تؤثر بالضرورة في تشكيل أفكاره.

إن ألفريد نوبل عندما لاحظ معاناة عمال المناجم في الحفر والتنقيب، هداه تفكيره لاختراع مادة مثيرة للانفجار، تقوم بتفتيت الصخور الصعبة، فكان اختراع «الديناميت».

وعندما توصل أينشتين لخصائص الذرة، وقوتها الفريدة، أراد استخدامها في التطبيقات العلمية، ولنماء البشرية.

الشخصية في هاتين الحالتين كانت توجه تفكيرها لخير البشرية ونمائها، ولكن البيئة المحيطة بهذين العالمين أدت لاستغلال أفكارهما بطريقة سيئة للغاية، خلّفت دمارًا كبيرًا للبشرية.

وعليه، فالأفكار لا تتوقف فحسب على شخصية صانعها، ولكنها تعتمد أيضًا على شخصية وأفكار متلقيها الذاتية.

### أريد أن أصبح قويًا

بعد أن عرفت هذه الفوائد العظيمة للتفكير، وأهمية قوة الفكر، أريد أن أقوي تفكيري.

بالطبع يحق لكل إنسان أن يكون صاحب أفكار قوية، ولكن عليه أن يستخدم المنهج الصحيح لإدارة العقل والتحكم في الأفكار، كي يتوصل للفكر القوي.

في البداية، وكما ذكرنا سابقًا، لا بد من أتعرّف جيدًا على خصائص السيارة التي أقودها، لا بد أن أعرف جيدًا خصائص عقلي الشخصية، وأعرف خصائص أفكاري، إن كانت وهمية أم قابلة للتحقيق، جيدة أم سيئة، مفيدة للكون أم ضارة.

أيضًا، إذا أردت قيادة سيارة، فلا بد أن تتقن القيادة، وتندرب بصورة متواصلة على قيادة السيارات من نفس نوع سيارتك، حتى تصبح قادرًا على القيادة بمهارة.

العقل في حاجة إلى تدريب شاق ومجهد، كي يحصل على فكر قوي؛ وتدريب على التركيز، وتدريب على قوة الملاحظة، وتدريبات تنشيطية للذاكرة، وتنمية الذكاء العقلي، وكل هذا سنتعرض له في صفحات هذا الكتاب، وكل هذا ضروري لتحقيق أفكار قوية مؤثرة.

في النهاية، إذا أردت أن تكون عارفًا (Knower) فيجب عليك أن تحصل على المعرفة، إذا أردت تشغيل هاتف محمول أو حاسب آلي أو أي جهاز حديث، فأنت ملزم بقراءة دليل الاستعمال (الكتالوج)، وعبر صفحات الكتاب سنعرف كيفية الحصول على المعرفة المفيدة حقًا.

سأدهش عندما تعلم أن المعرفة الواسعة لا تأتي بكثرة الكتب!

بل بما فهمته من تلك الكتب، وقد ينجح كتاب واحد أو اثنان في تغيير أفكارك، عوضًا عن قراءة عشرين كتابًا دون فهم...

كم شخص قرأ كتاب «رأس المال» لكارل ماركس وتأثر به، وأثر في طريقة تفكيره؟

كم شخص قرأ «الألياذة» و«الأوديسة» وتأثر بهما؟

كم شخص قرأ الجمهورية لأفلاطون، وكتاب فن الحرب، وكتاب أصل الأنواع؟

كل هذه الكتب وغيرها، كتب عظيمة أثرت في تاريخ العلم وأفكار الناس، ولا يزال تأثيرهم متواصلًا حتى الآن، وفي المقابل، هناك الآلاف من الكتب التي لا تقدم جديدًا للقارئ، ولا تساهم في تنمية فكره.

وهذا الكتاب الذي أمامكم أعزائي القراء، ربما لم يحز شهرة كبيرة في الماضي، ولكنه فعليًا من أهم كتب الفكر التي تدعم معرفة الإنسان بذاته وتفكيره، وكيفية استخدام أدوات عقله ومكونات جسده العقلي لأجل تخليق الأفكار المهمة القوية، والتحكم بها ليحقق السلام النفسي له ولمن حوله.

أيضًا كان من الضروري التعرف على صور الفكر وأشكاله، وذلك ما وجدته في أحد الكتب الأخرى لنفس المؤلفة، ما دفعني لوضع مقتطفات مهمة من هذا الكتاب في نهاية المجلد الذي بين يديك، وهو كتاب «أشكال الفكر» المنشور في لندن عام 1901.

وذلك حتى تتحقق للقارئ الاستفادة الكاملة، ويفهم جيدًا معنى قوة الفكر، وكيفية التحكم فيه.

## «تمهيد»

يهدف هذا الكتاب الصغير إلى مساعدة الطلاب على دراسة طبيعتهم الخاصة، ما دام أن الجزء الفكري لديهم يعمل بطريقة مقبولة. وفي حالة أنه فهم جيدًا المبادئ المعروضة هنا، سيكون قد تعاون بطريقة ناجحة مع الطبيعة لصالح تطوره، وبغض النظر عن معرفة أي شيء عن الظروف المحيطة بتطوير حياته ونموه العقلي، سينجح الطالب في الحصول على طريقة متميزة لتحسين حالته العقلية بشكل سريع للغاية.

قد تسبب بدايات هذا الكتاب، بعض الصعوبات للقراء غير المحترفين، ولذلك فالأغلبية ربما يقومون بتخطي هذه المقدمة في المرة الأولى التي تقرأ فيها هذا الكتاب.

ومع ذلك، فمن الضروري، كأساس أولي لأولئك الذين يطمحون للربط بين الأفكار العديدة الموجودة في الكتاب أن يقوموا بقراءة هذه المقدمة، حتى يستطيعوا الربط بين فصول الكتاب المتنوعة والأجزاء المختلفة من طبيعتهم، والعالم الخارجي... هؤلاء الذين يتطلعون لتحقيق مبدأ «اعرف نفسك» يجب ألا يتراجعوا عن بذل الجهد العقلي البسيط، ولا يجب أن يتوقعوا أن يسقط الغداء الروحي جاهزًا من السماء ويسقط في «فم كسول مفتوح».

من ناحية أخرى، إذا نجح هذا الكتاب أن يساعد بعض الطلاب الجادين في السعي نحو المعرفة، وقام بحل بعض الصعوبات التي قد تواجههم في حياتهم العملية، أو حياتهم الشخصية، فقد حقق الغرض من كتابته.

## «مقدمة»

يتم اختبار قيمة المعرفة من خلال التعرف على قدرتها على تنقية الحياة وتطويرها نحو الأفضل، هذا، ويأمل جميع الطلاب الجادين في تطبيق المعرفة النظرية التي حصلوا عليها عبر القراءة والبحث في فروع الثيوصوفية (1)، على تنمية شخصيتهم ومساعدة زملائهم.

كُتبت هذا الكتاب الصغير - نسبيًا في حجمه - خصوصًا لأجل هؤلاء الطلاب، على أمل أن يفهموا طبيعتهم الفكرية بشكل أفضل، حتى يزرعوا فيها الخير والسلام بشكل هادف. إذا لم يقدّم ضوء الفكر الواضح بإنارة المسار للسلوك القويم، فإن أكثر من نصف الحماس اللازم كي يعيش الإنسان حياة صالحة، سيضيع؛ كما يتجول الأعمى في طريق مجهول له، فيسقط في حفرة.

كذلك الأنا؛ أحيانًا تكون عمياء بفعل الجهل، وساعتها تبتعد عن الطريق الصحيح للحياة، حتى تسقط في هاوية الشر. إن إنكار الجهل حقًا، هو الخطوة الأولى من السير في طريق الضلال، وعند التماهي في ذلك الطريق، تحدث النهاية المؤسفة، ولكن عند الحياد عن ذلك الطريق المشؤوم، يمكن استعادة السلام الأبدي، والتمتع به حتى نهاية العمر.

«الذات»، بمعناها المعروف في دراسة الطبيعة البشرية، هي وسيلة النقل التي يستخدمها الفرد للانتقال بين الأفكار المختلفة والطباع المتنوعة، «الذات»، هي الروح الحية التي يغطيها الجسد والملابس التي يرتديها الإنسان.

«الذات» واحدة، مهما تغيرت مظاهرها، عندما تحتل أجسادًا مختلفة اللون، والعرق، والجنس؛ فتعمل من خلال تلك الأنواع المختلفة من الأجساد المادية. طبقًا للبشر أجمعون يمتلكون روح واحدة بالمعنى

الكامل وهذا صحيح؛ مثل لهيب الشمس المشرقة عليهم، فإن الأرواح البشرية الحقيقية ليست سوى جزء من نور الذات العليا، روح واحدة انقسمت على مليارات الأجساد، بحيث يمكن لكل نفس أن تهمس: «أنا»!

ولكن بالنسبة إلى ما سنتناوله هنا في هذا الكتاب، وبالتوافق مع النظرية السابقة التي نتحدث عن الروح كشعاع من الضوء، يمكننا أيضًا التأكيد على انفصالها الداخلي وتفردتها من مخلوق لآخر، وتختفي وراء أشكال البشر والطيور والحيوان المختلفة.

تتميز الذات أو «الأنا» من مخلوق لآخر في «قوة الوعي والإدراك»، ونحن نقسم تلك القوة إما في السعي والإنجاز وإما الأوهام والسقوط في الضياع؛ وذلك لأن قدراتنا الإدراكية محدودة، محدودة على حسب الإمكانيات الممنوحة لكل مخلوق كي يستعمل ذاته في الإدراك وتحقيق السعي الناجح.

يتم إظهار «الذات» بشكل مفصل عبر جوانب ثلاثة؛ «المعرفة» و«الاستعداد» و «الفعل». وتنشأ أفكار الفرد ورغباته وأفعاله كنتاج لتلك الجوانب الثلاثة، وهذه الحقيقة لا ينبغي أن تجعلنا نتجاهل الحقيقة الأخرى القائلة بعدم وجود تقسيم للمادة، حتى نستطيع فهم الذات بكامل أوصافها وخصائصها، حتى نستطيع فهم أفعال الذات كلها.

العمل ليس منفصلاً تمامًا عن الذات، عندما تعزم «الذات» وترغب في تحقيق شيء ما، فيكون «العمل» وأداؤه بطريقة جسدية صحيحة هو ناتج إطاعة أوامر الذات.

تتمثل إحدى وظائف الذات بشكل أساسي، في «المعرفة»، وهي أهم وظائف الذات، والتي قد تقوم بإخفاء الوظائف الأخرى في بعض الأحيان تمامًا، ولكن حتى في المعرفة -الوظيفة الأكثر تميزًا للذات بين الوظائف الثلاثة- هناك دائمًا الفعل، والإرادة النشطة القوية، والتي يمكن تمييزها

على أنها أهم وظائف الذات من خلال التحليل الدقيق للنفس البشرية،  
من أجل الوصول للهدف والتفكير بشكل صحيح.

تلك الأمور الثلاثة (الجوانب الثلاثة من الذات) تحتاج إلى المزيد  
من الشرح حتى نفهمهم بشكل أكثر، وربما لا يتسع المجال في هذه  
الصفحات للتعرف عليهم بشكل تفصيلي.

عندما تكون «الذات» في حالة راحة، فإنها تُظهر جانب المعرفة، الذي  
يمكن أن يميز أي شخص يتوافر لديه هذا الجانب بصورة كبيرة، عندما  
تركز «الذات» على هدف ما، وتشهد كافة إمكانات العقل لتحقيقه، تُظهر  
«الذات» جانب الإرادة. عندما تُجري «الذات» اتصالاً مع كائن آخر، عبر  
حواس الإنسان من سمع وشم وحديث، يظهر جانب الاستعداد لدى  
«الذات»، إما لإرسال الأفكار، وإما لاستقبالها.

أرى أن تلك الجوانب الثلاثة ليسوا أجزاء منفصلة من الذات، ولا يجتمع  
الثلاثة في وقت واحد، ولا يظهر الثلاثة جوانب بشكل واحد، بل تتجزأ  
الذات، وتتوافق مع الظروف التي تتعرض لها، وتظهر جوانبها بثلاث  
طرق.

إن توضيح المفهوم الأساسي للذات أصعب من أن يتم اقتصاره على  
مجرد جوانبها الثلاثة، ولكنني سأحاول التوضيح قدر الإمكان.

الذات هي نوع الشعور الواعي الذي يُوجد دائماً، ويجعل كل واحد  
مننا يشعر أنه موجود، حي، يتفاعل مع الآخر، ويتأثر به. لا أحد يستطيع  
أن يعتقد أن الذات غير موجودة، أو أن يكيف نفسه على كلمات «أنا لا  
شيء» في الوعي. كما قال بهاغافان داس: «الذات هي الأساس الأول  
الذي لا غنى عنه للحياة».

على حد تعبير «فاكاسباتي ميسرا» (2)، في تعليقه على إحدى

القوائد الدينية الهندوسية: «لا أحد يمكن أن يشك في كينونته، أو يتساءل هل أنا موجود حقًا؟ أو هل أنا غير موجود»؟

«الأنا الواثقة» فوق كل شيء وفوق كل الحجج، لا يوجد أي دليل لجعلها أقوى، لا يمكن إضعافها، ويستحيل الطعن فيها، الإثبات والتأكيد كلاهما على «الذات» ولا يمكن الرد عليها بالوجود وحده، ولا أساس لها سوى الزيادة والنقصان في المشاعر والأفعال المتعلقة بها، أما «الأنا» فهي موجودة دون تشكيك.

«أنا أكثر» هي تعبير عن السعادة، «أنا أقل» هي تعبير عن الألم.

عندما نلاحظ هذه الـ«أنا»، نجد أنها تعبر عن نفسها بثلاث طرق مختلفة:

(أ) التفكير الداخلي في جذور المعرفة والأفكار اللا ذاتية.

(ب) التركيز الداخلي وجذور الإرادة والرغبة.

(ج) التواصل مع الآخر والطاقة وعملية الاستعداد.

كلمات: «أعلم» أو «أعتقد»، «سأفعل» أو «أرغب»، «سأقوم بتفعيل» أو «سأعمل». كلها كلمات تدل على إظهار جانب الاستعداد من الذات.

هذه هي التأكيدات الثلاثة للذات غير القابلة للتجزئة، يمكن تصنيف جميع تعبيرات «الأنا» على أنها واحدة أو صورة أخرى من صور تلك التأكيدات الثلاثة.

تتجلى الذات فقط في عالمنا بهذه الجوانب الثلاثة، جميع الألوان تأتي من الألوان الأساسية الثلاثة، لذا فإن مظاهر الهوية الشخصية التي لا تُعد ولا تُحصى تأتي من جوانب: الإرادة والطاقة والمعرفة.

الذات كإرادة، والذات كطاقة الروح، هي الوحدة الأبدية لوجود الفرد



في زمان ومكان ما، وما ندرسها هي «الذات الفكرية»، والتي تُعرف أيضًا بالذات.

النفس - بمعناها المعروف - لن تجد لها أبدًا «طبيعة ثابتة»، فهي تحمل بين طياتها، عددًا كبيرًا من أشكال التفكير المختلفة والمتنوعة، وتتعلم من خلال التجربة أنها لا تستطيع أن تفكر بنمط واحد، وتعرف وتتصرف من خلال تفاعلها مع الظروف المحيطة، وتعمل بمبدأ (كن واعيًا أولاً، ثم تعلّم، حتى لو تكررت أخطاؤك، ولكن من الضروري أن تتعلم)، وذلك حتى تتعرف إلى نفسك وخصائصها.

هناك فرد، كان يعرف ولكنه لم يتحدث، ولذلك لم يصدقه أحد عندما قال إنه كان يعرف!

كان راغبًا ولم يُظهر أي رغبة...

كان نشطًا ولم يقم بأي فعل أو استجابة حركية...

لا يستطيع أن يقول: «أنا أعلم»، «أنا أتصرف»، «سأفعل» وأخيرًا لا يعترف أن هناك أرواحًا أخرى، تسكن المواد والنباتات والحيوانات والبشر وأشكال غير بشرية، ولخص كل هذه الأشياء بعبارات شاملة، كانت عبارة «اللا ذات» غير موجودة بينهم؛ باعتباره فاعلاً مستقلًا لا يعرف تلك العبارة، ولا يفهم مغزاها، ولذلك يجيب عن السؤال التالي بعد تفكير لمدة طويلة من الزمن:

ما هي اللا ذات؟

قائلًا «كل ما لا أعرفه، سأعتبره بلا ذات أو كينونة».

على الرغم من أنه سيصادف حقًا بعض المخلوقات «اللا ذاتية» والتي لا تعرف ماهيتها، وطبيعتها، إلا أنه - وعبر التحليل المستمر- سيظل يحاول الوصول إلى أصل تلك الأشياء وطبيعتها... وذاتها. أفضل جزء من

«الذات» هو جزء «اللا ذات»؛ الأشياء المجهولة في كينونة الشخصية، والتي يُعرفها الآخرون عن الشخص، ولا يعرفها هو - ذاته - عن نفسه. كمعلمة للتعريف بالأمور النفسية، أرى أن هذا الجزء «اللا ذاتي» هو أفضل جزء يُسَفَّح له بالانفصال عن وعي الإنسان، لأن وجوده ضروري لهذا الانفصال، وعند دمجها بالكامل بالذات، يصبح جزءًا منها، ويعرف نفسه بطريقة جيدة.

لا بد من المعرفة، معرفة جيدة بالذات، وطريقة التفكير، وقوة الروح! كل هذه الأشياء يجب أن تنشأ بينها علاقة معينة، فلا يجب أن تؤثر الذات في النفس، ويجب أن تؤثر طريقة التفكير في الذات، يجب أن يكون هناك تبادل بين تلك الأشياء، المعرفة هي علاقة بين الروح والذات، ويجب أن يكون جوهر هذه العلاقة هو تقسيم مواضعنا، ولكن من الأفضل فهم حقيقة أن المعرفة هي علاقة.

إنها تنطوي على الازدواجية، والوعي الذاتي، والاعتراف الحقيقي بوجود اللا ذات، ووجود مجموعتين ضرورية للمعرفة التي تواجه بعضها. «العارف»، «المعروف»، و «المعرفة»، بهؤلاء ستتحوّل قوة الفكر إلى هدفها الصحيح السامي، وهو مساعدة العالم.

وفقًا للمصطلحات الغربية، فإن العقل هو أداة التعريف، والموضوع هو الشيء المحتاج إلى أن يتم تعريفه، والعلاقة بينهما هي «المعرفة». يجب أن نفهم طبيعة المعرفة وطبيعة الموضوع الذي نحتاج إلى معرفته، وطبيعة العلاقة بينهما، وكيف تنشأ هذه العلاقة. هذه الأشياء مفهومة، وقد اتخذنا بالفعل خطوة نحو معرفة الذات الذكية.

بعد ذلك، في الواقع، سنكون قادرين على مساعدة العالم من حولنا لنكون مساعدين له ومخلصين له؛ لأن هذا هو الهدف الحقيقي للحكمة، التي يكتنفها الحب، ويمكن أن ترفع العالم من المعاناة إلى المعرفة،

وعندما يلتزم الجميع بقدراته العقلية، ويسمو بمعرفته ليستطيع أن يفكر بطريقة سليمة وشكل صحيح، فسوف يتوقفون عن التألم إلى الأبد.

هذا هو الغرض الأهم في موضوع بحثنا، رقي الإنسان عبر قوة التفكير، والالتزام بالمعرفة، لأنه في كتب علم النفس المختلفة، الأقدم والأعمق والأكثر دقة، يقال بالفعل إن الغرض من الفلسفة هو إنهاء المعاناة.

العارف بكل شيء يعتقد ذلك؛ ويستطيع إنهاء أي معاناة يواجهها، لأن هذا النوع من المعرفة مطلوب باستمرار، وتخفيف الآلام هو السبب الأهم لدراسة الفلسفة وتطبيقها، والحكمة الحقيقية هي التي تؤدي إلى إيجاد السلام.

# الفصل الأول

## «طبيعة الفكر»

يمكن دراسة طبيعة الفكر من جانبين:

أولاً: من جانب الوعي، أي من جانب المعرفة.

ثانياً: من جانب شكل اكتساب المعرفة، والقابلية للتعديلات التي تجعل من الممكن تحقيق المعرفة.

يؤدي هذا الاختلاف في طبيعة الفكر إلى تناقض في الفلسفة الخاصة بكل منهما، ويجب أن نتجنب هذا التناقض المقيت، ونسعى للتآلف بين جانبي طبيعة الفكر، لأن كل منهما يتعلق بجانب من جوانب الحياة الظاهرية.

يرى أحدهما كل شيء على أنه حقيقة واقعة، وفكرة متكاملة الأركان، ويتجاهل أهمية «الخيال» كوعي مشروط، لأن الخيالي من الممكن أن يتحقق ويصير واقعاً ملموساً.

أما الجانب الآخر، فعلى النقيض، يعتبر كل شيء خيالاً، ويتجاهل حقائق الحياة، والمادة والروح.

وفي الحقيقة، إن الخيال والوعي لا ينفصلان عن بعضهما، ولا يمكن فصلهما عن بعضهما، وكلاهما يحتاج إلى الآخر لضمان قوة التفكير، والحفاظ على العقل البشري.

ولكن الحقيقة أنه لا يمكن أن يجتمعا معاً في آن واحد، على الرغم من توافر تلك الميزة لدى بعض العباقرة والعظماء، الذين نجحوا في تحقيق أحلامهم على أرض الواقع، لنفع أنفسهم وغيرهم.

تحاول الفلسفة دائمًا شرح كل شيء في الحياة من خلال النماذج، وعند تجاهل التفكير البناء اللازم لاستمرار الحياة وتطويرها، ستجد مشكلات لا يمكن حلها على الإطلاق.

إن الفلسفة التي تعتمد فحسب على العقل، وتحليل الواقع، وتتجاهل الخيال الجامح، تجد نفسها في مواجهة حائط منيع لا يمكن التغلب عليه. الجملة الأخيرة في هذه النقطة هي أن الوعي ونقائضه، من روح، ولا ذات، وخيال، هي عوامل لا بد من توافرها في تفكير الشخص العاقل، واستخدامها ضروري للتدليل على وجوده، وهي التي تعطي «التفكير الواعي» سماته الشخصية الأساسية (السمات التي تحدث عنها الهندوسي «براتياج أتمان»)، والتي من دونها، تصبح طريقة التفكير غير معروفة، تلك السمات التي تحقق «الوجود المجرد»، الشعارات الشخصية»، وكل «السمات الذاتية الفردية».

بقدر ما يتعلق الأمر بجميع أشكال الخيال والأشياء غير المادية، فلا بد لهذه الأشكال الخيالية التي تشمل (الهدف، والأمان، والتفكير المستقبلي) أن يتم التفكير فيها لتحويلها إلى واقع ملموس بطريقة صحيحة.

هذه هي الحقيقة الوحيدة التي لا يمكن التعرف عليها إلا من خلال الوعي المشروط؛ فلا تستطيع الزهرة أن ترى جذورها في مكان نموها، رغم أن كل حياتها تأتي منها، ولا يمكنها أن توجد دونها.

الذات كذلك مثل الزهرة؛ المعرفة بداخلها تكون مخفية، ولكن لها وظيفة فريدة لأنها تعكس اللا ذات الموجودة بداخلها.

نظرًا لأن اللوحة الحساسة في كاميرا التصوير تستقبل الضوء المنعكس من الكائن، وهذا الضوء سيؤدي إلى تكوين صورة كاملة عن مواصفات

الكائن، ومن ثمّ الحصول على صورة الكائن مطبوعة، كذلك ينتج الفهم الذاتي للأشياء الخارجية، عقب فهمنا لتلك الأشياء والتفاعل معها.

في نفس السياق، تتلقى الروح الضوء المنعكس من «الأنا» على «اللا ذات»، مما يتسبب في ظهور تلك الانفعالات والتصرفات غير المرغوبة، والتي هي انعكاسات للعقل اللا واعي.

في المراحل الأولى من الوعي، لا يعرف العليم العديد من الأشياء؛ إنه يعرف فقط الصور التي تم تشكيلها في العقل اللا واعي على لوحه الحساس (العقل)، ليكون صورًا للعالم الخارجي. لذلك، كما نعلم جميعًا، يشبه العقل، حامل الروح، مرآة توضع عليها صور جميع الأشياء قبل أن تُرى.

نحن لا نعرف الأشياء ذاتها، ولا نهتم بها، ولكن نهتم فقط بالآثار التي تنتجها في وعينا، ما نجده في أذهاننا ليس الموضوع، بل صورة الموضوع المنعكسة على عقلنا.

يبدو وكأن كل شيء في المرآة يتطابق مع الأصل الموضوع أمامها، لكن علينا ألا نغفل أن تلك الصورة في المرآة ليست سوى صور، «أوهام»، ناتجة عن الضوء المنعكس من الكائن، وليست الكائن نفسه؛ بالطريقة نفسها، العقل، في معرفته بالخارج، الكون، العالم الخارجي، البيئة المحيطة... يتعزف الوهم فقط على الصورة دون معرفة الشيء نفسه.

يتم التقاط هذه الصور بواسطة العقل، ويتمثل الإدراك في نسختها التي تنطبع في الذهن وتمثل الشكل الكامل، أو الفكرة التي يكونها العقل عن الموضوع أو الشخص صاحب الصورة.

ربما يكون تشبيه المرآة، واستخدام مصطلح «انعكاس» في الفقرة السابقة، مفضلًا بعض الشيء؛ لأن الصورة الذهنية هي «تمثيل» وليست

«انعكاسًا» للشيء الذي تسبب في حدوثها، إن الأفكار الموجودة بالعقل «تتشكل» على حسب الصورة المقدّمة إليها، وهذه الصورة بدورها يعاد تعديلها وضبطها داخل العقل من قبل الشخص العليم.

والشخص العليم (The Knower) عندما يقوم بتعديل الصورة المطبوعة في ذهنه، في ضوء أفكاره، وطريقة تقديره للأمور، في هذه الحالة، نعتقد أن كل ما يعرفه هو الصورة التي التقطها عقله، ويعمل على تعديلها أو توفيقها، تلك الصورة أو الانطباع عن الشيء، وليس الشيء نفسه... هذه الصورة ليست استنساخًا مثاليًا للكائن أو الشيء، لسبب ما، سنتعرّف عليه في الفصل التالي.

لكن، قد يقول المرء: «هل سأظل دائمًا غير قادر على الإطلاق في التعرّف على الشيء نفسه»؟

يقودنا هذا إلى الاختلاف المهم بين «الوعي» و«المادة التي يعمل من خلالها الوعي»، من خلال هذا الاختلاف، عندما يتطور الوعي من خلال تطوّر طويل الأمد، ويستطيع تنمية كل القدرات الموجودة فيه، فإن البيئة المادية الجافة التي يعمل فيها تختفي، ويبقى الوعي!

إن الوعي - كمعرفة- يعرف نفسه بكل ما يتطور فيه من ذاته، ويرى أنه المادة الوحيدة المرتبطة، ليست فقط بجزء من الذات، ولكن بالذات كاملة.

المعنى القريب لذلك، يمكن أن يتضح بجملة «أن أكون واعيًا اليوم»، هذا هو انتصار التطور، عندما يُعرّف الوعي نفسه والآخرين، وينظر إلى الآخرين على أنهم أنفسهم، ولا يلتفت إلى مجرد صورة أو انطباع، فتتحقق المعرفة من خلال التناسق الطبيعي، وإدراك الذات هو حالة رائعة لا تختفي فيها الهوية ولا تضيع من خلالها الذاكرة، لكن الإدراك وحده هو السبيل لعيش حياة مريحة، وفهم الذات والآخرين بصورة

صحيحة.

تقوم الطبيعة الرائعة بتطوير هذه الذات بداخلنا من خلال المعرفة الحالية؛ يجب أن نتعلم كيف نفهم طبيعة الفكر، ويجب أن نرى «الجانب الوهمي» حتى نتمكن من استخدام «الإدراك» لتجاوزه.

لذلك دعونا الآن ندرس (العلاقة بين «المعرفة» و«المعروف» و«العارف» وهي ستمكنا من الحصول على فهم أوضح لطبيعة الفكر.

العلاقة بين «المعرفة» و«المعروف» و«العارف»

- هناك كلمة «اهتزاز» (Vibrating)، والتي أصبح المحتوى الرئيسي للعلوم الغربية يستخدمها بشكل متزايد، لأنها كثيرًا ما كانت تُستخدم في العلوم الشرقية.

الحركة هي أصل كل شيء؛ الحياة حركة، والوعي هو نوع من الحركة، الحركة التي تؤثر في المادة هي «الاهتزاز».

أولاً، لا يمكن أن نعتبر أي شيء ثابتًا، لا بد من حركة؛ سواء كانت حركة حرة أم محدودة، لأنه من المستحيل أن يبقى أي شيء في حركة نسبية واحدة.

فقط عندما يكون هناك اختلاف أو جزء، سنفكر فيما نسميه الحركة، وهي تغيير المكان في أثناء استمرارية الزمن. عندما يكون هناك أكثر من حركة إنسانية، مثل: الصحة والوعي والحياة، تكون الحركة متناسبة وبياقع وانتظام، وعندما يكون هناك مرض، فقدان للوعي، وموت، ساعتها لا يكون هناك إيقاع في الحركة ويصبح عدم الانتظام في الحركة موجودًا.

الحياة والموت توأمان متلاصقان، وكلاهما يتبع الآخر بانتظام، وتدقيق، وهما مظهر من مظاهر الحركة الانسيابية.



يجب أن تكون هناك حركة أسرع عندما تصبح المواد أو الأشياء أكثر؛ لأنه عندما تكون في كل مكان كجسيم واحد، يجب أن تمثل الحركة اللا نهائية وجود كل مكان، وإلا فإن انعكاس المادة أو صورتها سيكون مُشوَّشًا، ولن ينطبع بنجاح في العقل.

جوهر المادة هو عدم الانفصال، لأن الروح واحدة في كل الأحوال، فعندما يتم الجمع بين زوجين في فراش واحد، القشدة أعلى الحليب، فإن هذه المادة المنتشرة في كل مكان تعكس حركة لا نهائية مختلفة في التنوع.

إن وجود كل وحدة في حالة حركة، في كل نقطة زمنية، وكل نقطة في الفضاء، يفسره العلماء بأن وحدة الجسم ساعتها تكون أقرب إلى السكون؛ حيث لا يُنظر إلى السكون إلا بهذه الطريقة، من وجهة نظر مادية، وليست وجهة نظر روحانية، لأن دائمًا وجهات النظر المادية تكون كثيرة.

الحركة التي لا نهائية لها تبدو إيقاعية، حيث يتم فيها تنظيم حركة واهتزاز المظهر المادي؛ كل روح أو وحدة مستقلة من الوعي، تختلف عن جميع الأرواح المثيلة الأخرى بواسطة الجدار الجسدي المغلف لها.

كل روح تتجسد أو تلبس عدة ملابس مادية، وعندما تهتز (تتحرك) وحدة من تلك المادة، فإنها تنقل اهتزازها إلى المواد المحيطة، وتصبح هذه المواد هي الوسيط الذي ينقل الاهتزاز إلى الخارج (المشاعر الظاهرة كتعبيرات الوجه، أو الأفعال البدنية)، وبدوره قد ينقل هذا الوسيط تلك الأمواج الاهتزازية، إلى الروح الأخرى التي تتواصل معها، ولذا نجد أن تلك الروح تهتز مثل الروح الأولى، في إشارة إلى نجاح انتقال الاهتزازات المعبرة عن المشاعر والأفكار.

في هذه السلسلة من الاهتزازات، بدءًا من الروح التي تتولد في الجسد المحيط بها، ثم يرسلها الجسد إلى الوسط المحيط بها، ثم تنتقل من الجسد الأول إلى الجسد الآخر، ثم من الجسد الثاني إلى البيئة التي تعيش فيها الروح، وهكذا تنتشر الأفكار.

بداخل كل شخص فينا، هناك سلسلة من الاهتزازات، والشخص الآخر يعرفها. والثاني يعرف الأول، لأنه يعيد إنتاج الأول في نفسه، وبالتالي يشعر بتجربته، ويبدو وكأنه قد مر بها، واستفاد منها، ولكن هناك فرق؛ الروح الثانية عندما تكون بالفعل في حالة اهتزاز، فإن حالة الحركة بعد أن تحصل على دافع من الروح الأولى ليست مجرد تكرار لهذا الدافع، ولكنها مزيج من حركتها الأصلية والحركة الواردة عليها، إنه ليس استنساخًا مثاليًا، ولكنه مجرد تقريب لأوجه التشابه بين الروحين، لكن ما دامت أن الملابس (الغطاء الخارجي للروح) لا تزال موجودة، فسوف نكتشف الهوية.

غالبًا ما ثرى هذه السلسلة في انتقال الأفكار، كنتاج طبيعي للحركة الاهتزازية الناتجة عن المشاعر والتفكير.

اللهب هو مركز النشاط الاهتزازي في الأفران، والذي كان يُطلق عليه سابقًا «اللهب الجميل»، هذه الاهتزازات، أو موجات الحرارة، تشتعل في الأجسام المحيطة بها في موجات مثلها، وعندما يتم إلقاء قطعة من الحديد في ذلك الفرن، بالقرب من الموجات المماثلة للهب، فإن جزيئات قطعة الحديد تهتز تحت تأثير تلك النبضات، وتتغير خصائصها، فيسخن الحديد ويصبح مصدرًا للحرارة بدوره.

وبالمثل، تنتقل سلسلة من الاهتزازات من روح إلى أخرى، وترتبط جميع الأرواح بشبكة الوعي هذه.

لذلك، في الطبيعة الفيزيائية، نقوم بتسمية نطاقات مختلفة من

الاهتزاز بأسماء مختلفة؛ فنطلق على الضوء مجموعة الضوء، وكذلك الحال بالنسبة إلى الحرارة، والكهرباء، والصوت، وما إلى ذلك؛ ومع ذلك، فجميعهم لديهم نفس الخصائص، كلهم أوضاع للحركة الاهتزازية المستمرة، على الرغم من اختلاف سرعتها وطبيعتها أمواجها.

إن المظاهر الإيجابية للفكر، والرغبة، والسلوك، والمعرفة، والإرادة، والطاقة، وما إلى ذلك، كلها من نفس الطبيعة، أي أنها تتكون جميعها من الاهتزاز، لكن الظاهرة مختلفة بسبب الطبيعة المختلفة للاهتزاز.

هناك سلسلة من الاهتزازات في نوع معين من المادة بخصائص معينة، ونطلق عليها اسم اهتزازات الفكر، السلسلة الأخرى تُسمى اهتزاز الرغبة، والسلسلة الأخرى تُسمى اهتزاز الحركة، تصف هذه الأسماء بعض الحقائق في الطبيعة. هناك نوع من الاهتزازات يصل إلينا عن طريق السمع، وأحيانًا تؤثر الاهتزازات في أعيننا. هناك نوع آخر من الاهتزازات يكون أكثر دقة يتم ملاحظته مرئيًا، ويستوعبه العقل سريعًا ويقوم بتنفيذ أفكاره، وهو ما نسميه الفكر الحركي. نحن محاطون باهتزازات مختلفة الشدة، ونسميها «الحركات الفكرية» لأنها تؤثر في أنفسنا، والتي يزدُّ عليها أعضاء مختلفة من أجسادنا الجريئة الجميلة.

الصوت هو أيضًا اهتزاز سمعي بشكل رئيسي، نطلق على بعض الحركات التي تؤثر في العين اسم «نور»، ونطلق على بعض الاقتراحات التي تؤثر في عضو آخر، وهو العقل، اسم «الأفكار». عندما يقع الضوء الأثيري على أعيننا منعكسًا من على الجسم على شكل موجات، تحدث «الرؤية»، يحدث «التفكير» عندما يتم استقبال الاهتزازات العقلية، وتنعكس بداخل أذهاننا.

في التعامل مع العقل، سنرى أنه بسبب تأثير موجات الفكر، فقد يتغير ترتيبها المادي، ومن خلال التفكير الملموس يمكننا مرة أخرى تجربة

التأثير الأصلي الذي لم يكن لدينا.

يجد العليم نشاطه في هذه الاهتزازات، وما يمكنها الإجابة عنه، أي ما يمكنها نسخه، وهي «المعرفة».

الفكر هو تمثيل في ذهن العارف، يرى البعض أنه ليس ناتجاً عن «المعرفة» أو «الذات»، وإنه صورة ناتجة عن مزيج من حركة موجية، والصورة المطبوعة في الذهن.

يهتز جزء من اللا ذات تأثراً بالاهتزازات المُستقبلة من الآخر، وعندما يهتز العارف استجابة، يصبح هذا الجزء معروفاً؛ فاهتزاز المادة بينهما يجعل المعرفة ممكنة من خلال الاتصال المتبادل.

هذه السلسلة المترابطة بين «العارف» و«المعرفة» و«المعروف»، ولا بد من ترسيخها والمحافظة عليها، للإبقاء على الوعي نشطاً، والفكر في حالة حركة مستمرة.

## الفصل الثاني

### «خالق الوهم»

بعد أن يصبح الطلاب على دراية تامة بموضوع الإدراك، فيجب أن يبحث الطلاب عن خصائص الحواس، وكيفية صناعة الأفكار التي تنشط العقل وتجعله إيجابيًا.

«العقل هو القاتل الحقيقي».

لذلك، فهي مكتوبة في أحد المقاطع في ترجمة «هيرب» من «كتاب القاعدة الذهبية». وتعتبر قصيدة النثر الرائعة تلك، من أفضل الهدايا التي قدمها إلى العالم.

بالنسبة إلى العقل، فليس هناك عنوان أكثر أهمية من: «خالق الوهم».

العقل ليس كلي العلم ويجب تمييزه بعناية.

الكثير من الالتباسات والصعوبات تجعل الطالب يشعر بالارتباك، لأنه لا يستطيع أن يعرف كيفية استخدام العقل، كأداة لاكتساب المعرفة، إنه مثل النحات بإزميله؛ يحتاج إلى العقل كأداة للحفر في الصخر وتحسين الصورة التي أمامه، وجعلها منحوتًا له أهمية.

العقل مزدوج التفكير، ومادي بطبيعته، ويتكون من غلاف من مادة الدقيقة تسمى السببية أو «المانا» (3)، وبداخله يوجد القلب المجرد. والعقل المُحدّد للمانا هو نفسه مادة ذرية تنعكس في هذا الجانب عن الذات، أي المعرفة.

هذا النوع من التفكير يحد من الروح، ومع ازدياد الوعي بالذات تجد النفس مجموعة من الظروف الخارجية تعيقها عن كل شيء.

كإنسان، من أجل تحقيق غرض معين، يرتدي قفازات سميكة للوقاية من الألم، لكنه يكتشف أن يديه فقدت الكثير من الإحساس، وفقدت حساسية للمس، والقدرة على التقاط الأشياء الصغيرة، يمكنه فقط التقاط الأشياء الكبيرة والثقيلة.

الأيدي والقفازات موجودة، لكن قدرتها تقل بشكل كبير؛ العليم موجود، والعقل موجود أيضًا، لكن قدرته على التعبير محدودة للغاية.

في الفقرات التالية، سنحصر مصطلح العقل على «الجسد العقلاني» و«العقل المُحدّد للشخصية».

العقل هو نتاج التفكير الماضي ويتغير باستمرار عن طريق التفكير الحالي؛ إنه شيء دقيق ومحدد، مع بعض نقاط القوة والضعف، الإيجابية والسلبية، الوعي واللاوعي، وكل هذه الأشياء هي نتيجة أنشطة الحياة السابقة.

تمامًا مثل الأفعال والعادات الراسخة بداخلنا؛ لا يمكننا تغييرها إلا ببطء، ولا يمكننا تجاوزها إلا بقوة الإرادة، ولا يمكننا وضعها جانبًا والتخلي عنها بسهولة، ولا يمكننا التخلص من عيوبها كلها مرة واحدة!

هذا هو «العقل» في معناه العام، إنه ملكنا، إنه جزء من «الذات» المستقرة بداخل كل شخص فينا، ومن خلاله فقط يمكننا أن نعرف أنفسنا، ونتعلم شخصيتنا وخصائصها.

جميع نتائج أفكارنا السابقة تشكل نوع العقل الخاص بنا؛ فلكل عقل تردد اهتزازي خاص به، ومجموعة اهتزازات خاصة به، وهو مستمر في الحركة، ويقدم ويستقبل سلسلة من الصور المتغيرة باستمرار.

يتم إنتاج كل انطباع لنا عن الآخر والبيئة الخارجية عبر هذا العقل النشط الفعال، ويتم ضبط جودة الاهتزازات الحالية وتعديلها بواسطة

الوافدين الجدد من الاهتزازات الواردة إلى العقل. لذلك، الناتج ليس مجرد استنساخ دقيق للاهتزازات الجديدة الواردة، ولكنه خليط منها مع الاهتزازات الموجودة بالفعل داخل العقل.

سأضطر - من أجل شرح هذه النظرية بشكل مفهوم- أن أقدم تفسيرًا بواسطة المناظير الضوئية مرة أخرى؛ إذا كانت هناك قطعة من الزجاج الأحمر أمام أعيننا ونظرنا إلى شيء أخضر، فسنعقد أننا نراه بلون أسود؛ الاهتزاز الذي يمنحنا الإحساس باللون الأحمر ينقطع عن طريق الاهتزاز الذي يمنحنا الإحساس بالأخضر، ويتم خداع العيون لرؤية الأشياء السوداء. لذلك، إذا نظرنا إلى جسم أزرق من خلال زجاج أصفر، فسندري أيضًا أنه أسود!

في كل حالة، يخلق الوسيط الملون انطباعًا لونيًا يختلف عن لون الكائن الذي تمت ملاحظته بالعين المجردة.

في كل حالة، يخلق الوسط الملون انطباعًا لونيًا يختلف عن لون الكائن الحقيقي الذي تراه بالعين المجردة، حتى عند رؤية الأشياء بالعين المجردة، فإن لدى الناس تصورات مختلفة عنها، لأن العيون نفسها تنظم اهتزازات أكثر مما يعتقد الكثير من الناس. (4)

إن تأثير العقل كطريقة للنفس لإدراك العالم الخارجي، مشابه جدًا لتأثير الزجاج الملون في لون الأشياء المرئية من خلاله.

الرأي غير المدرك لتأثير القلب، هو مثل الشخص الذي لم يسبق له الرؤية من قبل عبر نظارات حمراء أو زرقاء، ولذا، فلن يدرك التغييرات التي أجرتها النظارات الملونة على لون المنظر الأصلي.

بهذا المعنى الظاهري والواضح، يُطلق على العقل اسم «خالق الوهم»؛ إنه يظهر لنا فقط صورًا وهمية، ويمزج نفسه بأشياء خارجية.

بمعنى أعمق، هو في الواقع «خالق الوهم»، لأن حتى هذه الصور الوهمية هي مجرد صور لمظاهر، وليست صورًا للحقائق، فقط الظلال وانعكاس الصورة، هي كل ما تقدمه لنا.

لكن يكفي لنا الآن أن نفكر في تلك الصورة الوهمية التي تتجهها طبيعتها.

ستكون رؤيتنا للعالم مختلفة تمامًا، إذا استطعنا فهم ألوانها الحقيقية، حتى في جوانبها الضخمة، بدلًا من اهتزازات التغيير الروحي التي تؤثر في رؤيتنا للعالم، وتجعلنا نرى انعكاسًا فحسب لصورته داخل عقولنا، والبحث عن الألوان الطبيعية للعالم ليس مستحيلًا بأي حال من الأحوال.

على الرغم من أن الأشخاص الذين أحرزوا تقدمًا كبيرًا في التحكم بالعقل فقط هم من يمكنهم فعل ذلك، وذلك عندما يتمكنوا من تهدئة اهتزازات العقل، وسحب الوعي منها، ثم يتم النظر إلى الشيء بنظرة مجردة من العواطف، والأفكار الماضية، والخبرات المتراكمة، حتى نستطيع فهم الجوهر الحقيقي لهذا الشيء، وليست صورته المنعكسة في عقولنا.

تكون جودة الاهتزازات نفسها وكميتها، معتمدة على خبرات العقل الذي يطلقها، وتجاربه السابقة مع بيئته المحيطة، التي شكلت تلك الخبرات، أو، قد ينسحب الوعي ويكتفي باستقبال الاهتزازات الواردة، ومن ثمَّ يختبر من خلالها اهتزازاته الخاصة بطريقة مباشرة، في كلتا الحالتين، يتم الحصول على معرفة حقيقية بالشكل الذي يتعرّف عليه العقل.

يعبّر الشكل، أو النموذج الذي نتعرّض له، عن جانب كبير من الأفكار في العالم الخارجي والتي قد تكون معروفة لنا أيضًا، ولكن فقط من خلال الوعي الذي يعمل في العقل الناشط المتحرر، وليس ذلك العقل



المقيّد بأفكار مُحدّدة أو أفكار وتجارب منخفضة المستوى.

نحن نعرف فقط انطباعاتنا عن الأشياء، ولا نعرف أي شيء آخر غير صور الأشياء التي ذكرناها للتو، وعند إدراك هذه الحقيقة، فستحين اللحظة الأساسية لتطبيقها على الحياة الواقعية.

عندما نعلم أن العقل لا يعرف سوى صورة محدودة للنماذج التي يتعرّض لها، فإنه يتعلم التواضع والحدز، والاستعداد للاستماع إلى الأفكار الجديدة. ووقتها، نفقد اليقين الغريزي بأن ملاحظتنا صحيحة، ونرضى بأن نحلل أنفسنا قبل الحكم على الآخرين.

المثال الآتي قد يساعد في توضيح هذه النقطة بشكل أكثر وضوحًا، التقيت رجلًا، ووجدت عبر الاهتزازات التي أرسلها نحو عقلي، أن تلك الاهتزازات مكملة لنشاطي، ومفيدة لحياتي ومستقبلي!

عندما نلتقي أشخاصًا ما، ونشعر أننا مرتبطون ببعضنا، يحدث التوافق بين الاهتزازات الناجمة عنهم، واهتزازاتنا الشخصية، لذلك، نحن نحب بعضنا، دون أن يمكننا رؤية أي شيء عن بعضنا، والآن، نريد أن نعرف لماذا عندما نجد البعض في غاية من الغباء الشديد، لماذا فلان وغيره أذكيا جدًا؟

إذا كان لدي القليل من المعرفة الذاتية، فبقدر ما أشعر بالقلق، سأسعد بحل هذه المشكلة.

لا أعتقد أن الشخص الآخر غبي، لكنني أسأل نفسي: «ما الذي أفتقده حتى لا أستطيع الاستجابة لاهتزازة»؟

نحن جميعًا نهتز، ولكن إذا لم أستطع إدراك حياته وأفكاره، فذلك لأنني لا أستطيع إعادة ضبط اهتزازاته وتوفيقها مع الاهتزازات خاصتي.

«لماذا أحكم عليه على رغم أنني لا أستطيع حتى التعرّف عليه، ولا

أستطيع تغيير نفسي لأتمكن من قبوله»؟

يجب أن نصبح مثل الضوء الأبيض بالنسبة إلى كل الألوان؛ لأنه يمرر أي شيء دون تشويه أي شيء، ولديه القدرة على عكس كل لون. يمكننا قياس مواقفنا تجاه الأشخاص (أصحاب اللون الأبيض) من خلال التعامل مع قوة الشخصيات الأكثر تنوعًا.

### الجسد العقلي والمانا

يمكننا الآن أن ننظر إلى تكوين العقل كجهاز واعٍ للجانب المعرفي للإنسان، وكي نرى ماهية هذه البنية، وكيف صنعنا العقل في الماضي، وما نحن عليه الآن، يمكن تغيير هذه البنية في الوقت الحاضر.

الجانب الحياتي للعقل هو «المانا»، والمانا انعكاس في المستوى من حيث الشكل، عبر جانبيين، وهما: تقييد الأنشطة البشرية، والوعي العامل على المستوى النفسي.

ترجع هذه الجوانب إلى تجميع المادة المستوية المرسومة حول مركز الذرة المسببة للاهتزازات. هذا الأمر، من حيث طبيعته والغرض منه، هو ما نسميه «التفكير»، أو «التعقل»؛ إنه يشكل مساحة كبيرة من الكون، متشابكة مع النجوم والمادة الفيزيائية، ويوجد في سبعة أقسام فرعية، مثل حالة المادة على المستوى المادي؛ تستجيب بشكل أساسي للاهتزازات من جانب معرفة الذات، وهذا الجانب يفرض طابعه الخاص على النفس، وطريقة التفكير.

هذا الجانب يُدعى الطبيعة المادية للمادة الذرية، التي قد تكون قادرة على عكس الجانب المعروف من الإدراك الذاتي، من حيث الشخصيات، والجوانب المتعددة للنفس، وتتحكم في أنشطة المانا، ووعي العمل على المستوى النفسي.

معظم هذه الطبيعة المادية، لم تتطور في المرحلة الحالية من التطور؛ لأنها لا تزال غير متأثرة بالأنشطة النفسية للأشياء الخارجية، لذلك، على أي حال، يمكن أن نضعها جانباً في الوقت الحالي. في الواقع، إنها أداة للتفكير المجرد.

الجانب الثاني يُسمى «الجسد الروحي»، وهي تتألف من أربعة كائنات فكرية بسيطة التكوين، تنتمي إلى المستوى الروحي المقابل لها هي قدرة على التوافق مع اهتزازاته، وفي نفس الوقت تتوافق مع المواد الغازية والسائلة والصلبة في الطبيعة على المستوى المادي.

قد يُطلق عليها في الواقع اسم «الجسم العقلي المُكثَّف». يعرض العقل والجسد سبعة أنواع أساسية رائعة، يتضمن كل منها شكلاً لمرحلة من مراحل التطور، وكلها أشكال تتطور وتنمو في ظل نفس القوانين، ولفهم هذه القوانين وتطبيقها لا بد من تحويل التطور البطيء بطبيعته إلى نمو سريع من خلال الذكاء المستقل. لذلك، فإن الأبحاث المتعلقة بهذا الموضوع لها أهمية بعيدة المدى.

### بناء وتطور الجسد العقلي

يجب فهم الطريقة التي يبني بها الوعي حامله بوضوح، لأن كل يوم وكل ساعة من الحياة تقدّم لك الفرصة لتطبيق تلك الطريقة على عقولنا وأجسادنا.

عند الاستيقاظ أو النوم، فإننا نبني عقولنا وأجسادنا؛ لأنه عندما يهتز الوعي، فإنه سيؤثر في الأشياء الروحية من حوله، وكل هزة في الوعي، على الرغم من أنها ناتجة فقط عن فكرة عابرة، ستوجه جزيئات بعض الأشياء الروحية إلى الجسد الروحي وتهز جزيئاته الأخرى.

حتى نفهم بشكل أوضح، فالسيارة مرتبطة بجسم قائدها، الذي يسبب

لها الاهتزاز والحركة؛ لكن يجب ألا ننسى أن جوهر الوعي هو تعريف أنفسنا باستمرار مع الذات غير الواعية، وإعادة تأسيس أنفسنا باستمرار من خلال التوافق مع تلك الذات غير الواعية.

يتكون الوعي من إيجابيات وسلبيات متنوعة، مثل «إذا حدث هذا» و«أنا لست هذا»؛ لذلك، فإن حركته في المادة تُسبب ما يُسمى الاهتزاز الذي يجذبنا حينًا ويصدنا في الحين الآخر. كما تتم إثارة الأمور المحيطة بالوعي، لتصبح وسيلة للتأثير في ضمائر الآخرين وعقولهم.

الآن، نعومة أو خشونة المادة المهتزة تعتمد على نوعية الاهتزازات التي ينتجها الوعي.

تتكون الأفكار النقية والنبيلة من اهتزازات سريعة، والتي يمكن أن تؤثر فقط في أشياء نادرة ودقيقة من الأشياء العقلية، لا يتأثر المستوى الخشن من الأفكار بسهولة، ولا يمكن اهتزازه بسرعة بحسب الحاجة.

ولكن عندما يجعل الفكر الجسم العقلي يهتز، فإن جزيئات المادة الخشنة تهتز خارج الجسم بجزيئاتها الدقيقة، ومن ثمّ المواد الأفضل، تُبنى في الجسد العقلي. وبنفس الطريقة، تستنشق الأفكار الشريرة المواد الخشنة المناسبة للتعبير عنها في العقل والجسد، وهذه المواد تطرد وتنبذ أدق المواد.

لذلك، فإن اهتزازات الوعي هذه تهز مادة واحدة وتندمج في الأخرى. النتيجة الحتمية التالية هي أنه بناءً على الصلة المادية التي أنشأناها في الجسد العقلي في الماضي، ستنشأ قوتنا عبر الاستجابة للأفكار التي تصل إلينا الآن من الخارج.

إذا كان عقلنا وجسمنا مصنوعين من مواد جيدة، فلن تتفاعل مع الأفكار المبتذلة والشريرة، ومن ثمّ لن تُسبب ضررًا، أما إذا تم بناؤها

بمواد ضعيفة وهشة، فسوف تتأثر بكل عابر شرير، وستظل كذلك.

يستحق الأمر كل هذا العناء، ولن تستفيد إطلاقًا من أي شيء في حياتك اذا أخفقت في صناعة كل من عقلك وجسمك بطريقة صحيحة.

عندما نتعامل مع شخص ذي تفكير نبيل، ستعمل اهتزازات تفكيره علينا، وستؤثر فينا، وعندما يكون عقلنا قادرًا على الاستجابة، ستشير الاهتزازات المادية جسدنا العقلي، وهذه الاهتزازات ستنجح في تكوين الصورة المناسبة.

عندما تكون الاهتزازات خشنة للغاية، اهتزازات ذات تردد عالٍ، يكون من الصعب على الجسم العقلي أن يستوعبها، ويصبح من العسير أن يؤثر أو يتأثر بها، لذلك، فإن الفوائد التي نحصل عليها منها تعتمد إلى حد كبير على أفكارنا السابقة، كما أن «فهمنا» لها واستجابتنا لتأثيرها مُقيِّدة بها أيضًا. لا يمكننا التفكير في الشخص الآخر؛ يمكننا فقط التفكير في أفكاره الخاصة، والتي ستسبب اهتزازات مقابلة في الأشياء العقلية من حولنا، والتي تعمل علينا وتجعل لها صدًى عقليًا وجسديًا، تلك الأفكار سوف تؤثر في الوعي. يمكن للمفكرين الأذكياء فقط، التأثير في وعينا من خلال إثارة هذه الاهتزازات في جسدنا الروحي..

لكن الفهم المباشر لا يتبع دائمًا توليد مثل هذه الاهتزازات المستحثة خارجيًا، في بعض الأحيان يكون مشابهًا لتأثيرات ضوء الشمس والمطر والترربة على البذور المدفونة في الأرض (تأثير مباشر، يحقق نتائج فورية)، ذلك التأثير الاهتزازي في البذرة، لا توجد إجابة واضحة عنه في البداية؛ ولكن هناك جعبة روحانية صغيرة بداخله، وتزداد هذه الجعبة قوة يومًا بعد يوم، حتى تنفجر بذور قشرة الحياة التطورية، مما يعطي الجذور نشأتها، ونقاط النمو.

حتى مع وجود عقل يمكنه التأثير فينا، عقل يمكنه تقديم أية إجابات

خارجية؛ فعندما لا نكون قادرين على فهم هذا المفكر النبيل، يكون بسبب أن لدينا عقلاً غير واع يرتجف خوفاً، يخشى الإجابات الواعية. لقد خسرنا فكراً عظيماً.

بغض النظر عن هويتنا، فقد دخلت إلينا الأفكار الصحيحة، وتم تسريع إنبات أفكارنا الداخلية، وساعدت أفكارنا في تنميتها.

بعد ذلك، فعند الشروع في بناء أفكارنا وتطويرها، يمكن الاعتماد على بعض الأفكار والتأثيرات الخارجية، ولكن يجب أن تأتي معظم أفكارنا من أنشطة وعينا؛ إذا كان لدينا وعي نشط حقاً.

يجب أن يكون العقل والجسد قويين وحيويين، وقادرين على فهم الأفكار العليا المقدمة إلينا، ثم يجب أن نتصرف بثبات مع الأفكار الصحيحة؛ لأننا بناه أنفسنا، أفكارنا مُصمّمة لأنفسنا..

كثير من الناس قراء رائعون، على الرغم من أن القراءة لا تبني الأفكار؛ على العكس، الأفكار هي التي تبنيها. القراءة قيمة لأنها توفر مادة للتأمل، قد يقرأ الشخص العديد من الكتب، لكن تطوره الفكري سيكون متناسباً مع مقدار الفكر الذي يبذله ويستفيد منه في قراءتها.

تعتمد قيمة الفكرة التي يقرأها على استخدامه لها، ما لم يقبل الفكرة ويضعها في موضع التنفيذ بمفرده، فإن قيمتها بالنسبة إليه ستكون ضئيلة وعابرة.

قال اللورد بيكون (5): «القراءة تجعل الإنسان شعباً»، العقل كالجسد. أحياناً تكون المعدة ممتلئة، ولكن كما أن الوجبة لا تفيد الجسد، إلا إذا لم يتم هضمها وامتصاصها، فيمكن للعقل أيضاً أن يمتلئ بالقراءة، ولكن ما لم يكن هناك فكر فلن يستفيد مما يقرأ، ولن ينمو العقل، لذلك لا، قد يصير العقل مثقلاً أو يضعف بدلاً من أن يقوى تحت عبء التفكير غير

المتكافئ. يجب أن نقرأ أقل ونفكر أكثر، إذا أردنا أن تنمو عقولنا وأن يتحسن ذكاؤنا.

إذا أخذنا أيديولوجيتنا وثقافتنا على محمل الجد، يجب أن نقضي ساعة واحدة في اليوم في دراسة بعض الكتب الجادة والثقيلة، ونقرأ لمدة خمس دقائق، ونفكر لمدة عشر دقائق، وهكذا لمدة ساعة كاملة.

ولكن الطريقة المعتادة للقراءة السريعة لمدة ساعة، ثم ترك الكتاب جانباً حتى الساعة التالية، ستجعل العقل ينمو ببطء شديد وسيضعف فكرياً.

من أكثر الأشياء وضوحاً في الحركة الثيوصوفية هو النمو النفسي الذي يمكن ملاحظته بين أعضائها عامّاً بعد عام. هذا بشكل أساسي لأنهم تعلموا جوهر الفكر، بدأوا في فهم بعض أعمالهم وبدأوا في بناء عقولهم وأجسادهم، بدلاً من السماح لها بالنمو بشكل مستقل في العملية الطبيعية.

يجب على الطلاب المتحمسين للنمو أن يقرروا أنه لا يوجد يوم يمكن أن يمر عليهم دون تخصيص خمس دقائق على الأقل من وقت القراءة والتفكير الجاد فيما يقرؤونه، في البداية سيبدلون جهداً متعباً شاقاً بعض الشيء، وسيجدون أن أفكارهم ضعيفة.

يمثل هذا الاكتشاف خطوة الطالب الأولى؛ لأنه من الصعب أن تجد شخصاً لا يرغب في أن يستطيع التفكير والتواصل بجدية ونجاح. ولكن الأشخاص الذين لا يستطيعون التفكير في الأمر، لا يمكنهم إحراز تقدم كبير بمفردهم، معرفة نقاط ضعفك أفضل من تخيل أنك قوي عندما تكون - فعلياً - ضعيفاً.

الشعور بالضعف يأتي من تضارب الأفكار؛ فبعد مدة طويلة من محاولة

اتباع خط فكري صعب، يبدأ الإنسان في الشعور بالحرارة والارتباك والتعب في الدماغ والأطراف، وهو نفس الشعور المماثل في العضلات عند ممارسة مجهود عضلي شاق، أو تمارين بدنية صعبة.

مع نمو قوة العضلات، من خلال التمرين المنتظم والمستمر، سينتهي التعب تمامًا، كذلك الحال بالنسبة إلى العقل عند تدريبه وتنظيمه، سيزداد أيضًا قوة، مع عدم الإفراط في التفكير.

مع نمو قوة هذا الفكر، سيتم التحكم فيه أيضًا ويمكن توجيهه إلى غرض مُحدّد، ودون هذا النوع من التفكير، سيبقى الجسم العقلي مفكوكًا وغير منظم.

إذا لم تركز على استيعاب ما تقرأ وفهمه والأفكار الواردة إلى عقلك، فلن تكون قادرًا على ممارسة النشاطات المهمة في تدريب العقل.



## الفصل الثالث

### «انتقال الأفكار»

الآن يتوق الجميع تقريبًا إلى ممارسة نقل الأفكار، ويحلمون بمتعة التواصل مع الأصدقاء عن بعد دون مساعدة البرقيات أو الرسائل الخطية المطولة. يبدو أن الكثير من الناس يعتقدون أنه يمكنهم إنجاز المهمة دون بذل الكثير من الجهد، ويُفاجأون جدًا عندما تفشل محاولاتهم تمامًا.

ومع ذلك، من الواضح أن الشخص يجب أن يكون قادرًا على التفكير، حتى يتمكن أن ينقل الأفكار، ويجب أن يكون هناك نوع من قوة التفكير المستمرة لإرسال تيار من الأفكار من إنسان إلى آخر، فيض من الأفكار ينتشر في فضاء السماء الواسعة.

تهتز معظم أفكار الناس بصورة بسيطة، فقط تسبب ومضات ضئيلة في جو الأفكار، تظهر وتختفي بدقة بدقيقة، بلا شكل ودون أدنى حيوية.

إذا كان من المهم للفكر أن يُقاد في اتجاه محدد، فيجب قيادته بوضوح، وعندما يصل إلى وجهته، يجب أن يكون قويًا بما يكفي ليكون جاهزًا لتحقيق مهمته.

هناك طريقتان لنقل الأفكار، يمكن تمييز إحداهما على أنها «الطريقة المادية»، والأخرى «الطريقة النفسية»، الطريقة الأخيرة تحتاج إلى العقل والإنسان العليم، والأولى تحتاج فقط إلى العقل.

يمكن إنتاج الأفكار عن طريق الوعي، مما يتسبب في حدوث اهتزازات في الجسم العقلي، ثم في اللاوعي الداخلي، مما يؤدي إلى توليد موجات العقل جاهزة للانتشار، ثم من خلال الجزيئات الكثيفة للعقل

المادي ومن خلال اهتزازات الدماغ، تتولد الأفكار، وتنتشر على هيئة موجات إلى الخارج، وتطير في الهواء حتى تصل إلى الدماغ الآخر وتقوم بالتأثير في أجزائه الكثيفة من جسمه العقلي واللاوعي الخاص به.

وبهذه الطريقة يحدث اهتزاز الدماغ للشخص المستقبل في اللاوعي، ثم في الجسم العقلي المادي المرتبط به، وعند حدوث الاهتزاز في الجسم العقلي تستقر الفكرة في الوعي.

هذه هي المراحل العديدة التي تجتازها الأفكار كي تنتقل، لكن في بعض الأحيان، يكون اجتياز تلك المراحل غير ضروري؛ عندما يتسبب الوعي في اهتزازات بالجسد العقلي، فإنه قد يوجه هذه الاهتزازات مباشرة إلى الجسد العقلي الآخر الذي يستقبل «الوعي» نفسه، وليست مجرد صور أو انطباعات، أو أفكار! ومن ثمّ يتجنب الرحلة التي وصفتها للتو.

دعونا نر ما يحدث في الحالة الأولى؛ هناك عضو صغير في الدماغ يدعى الغدة الصنوبرية، وهذا الجزء له وظيفة غير معروفة لأغلب علماء الفيسيولوجيا الحديثة، ولا يهتمون بها. بالنسبة إلى معظم الناس، فهو عضو غير ناضج، لكنه يتطور ولا يتدهور، وقد يسرع من تطوره إلى حالة يمكنه فيها أداء وظيفته المطلوبة، أي يمكنه أداء وظائف في جميع الجوانب في المستقبل. هو العضو الذي ينقل الأفكار، ما دام أن العين والأذن واللسان وكافة الحواس تعمل بكفاءة.

إذا فكر شخص ما في فكرة ما باهتمام شديد واستمر في التركيز عليها، فسوف يدرك الهزة الخفيفة أو الإحساس بالارتباك، تمامًا وكأن هناك نملة تزحف داخل الغدة الصنوبرية، يحدث الاهتزاز في العقل، وذلك الاهتزاز يخترق الغدة وينتج تيارًا مغناطيسيًا طفيفًا، مما يجعل

الجزينات الكثيفة للغدة تنتج إحساسًا بالتمعج «إحساس بالشعور الزاحف».

إذا كان الفكر قويًا بما يكفي لتكوين تيار كهربائي، فإن المفكر يعرف أنه نجح في نقل فكره إلى المدى الصحيح، وأصبحت له القوة القادرة على الانتشار.

هذا الاهتزاز عظيم الأثر في الغدة الصنوبرية يصنع موجات في الفضاء المحيط بالعقل، تمامًا مثل موجات الضوء، ولكن موجات أصغر وأسرع. تنتشر هذه التموجات في جميع الاتجاهات لتحريك الأثير (جهاز الإرسال والاستقبال) لدى العقول الأخرى.

وتنتج هذه الموجات الأثيرية بدورها تموجات في أثير الغدة الصنوبرية لدماع آخر، ومن هناك تنتقل بانتظام وباستمرار إلى الأجسام العقلية والروحية المختلفة، ومن ثم تصل إلى الوعي.

إذا لم تستطع الغدة الصنوبرية لدى الآخر (المستقبل) إنتاج هذه التموجات، فسيتم تجاهل الفكرة ولن يتم ترك أي انطباع؛ مثل موجات الضوء التي لا تترك أي انطباع على عيون المكفوفين.

\*\*\*

في الطريقة الثانية لنقل الفكر، يخلق المفكر شكل الفكر بحسب مستواه العقلي الخاص، ولا يرسله إلى الدماغ الآخر، بل يوجهه على الفور إلى مفكر آخر على نفس المستوى الروحي والفكري. القدرة على القيام بذلك بوعي تعني تطورًا نفسيًا أعلى بكثير من الطريقة الجسدية لنقل الأفكار؛ لأن المرسل يجب أن يكون مدركًا لذاته على المستوى النفسي بصورة كاملة من أجل ممارسة هذا النشاط بوعي.

لكننا جميعًا نستخدم هذه القوة باستمرار بشكل غير مباشر وغير

واع؛ لأن كل أفكارنا تسبب اهتزازات في الجسد العقلي، وبحسب طبيعة الأشياء، يجب أن تنتقل من خلال المواد العقلية المحيطة. لا يوجد سبب لتفسير انتشار اهتزازات الفكر على مدى واسع من شخص إلى آخر.

نحن جميعًا نؤثر في بعضنا باستمرار من خلال هذه الموجات من الأفكار دون نيات مُحدّدة، وما يُسمّى بـ«الرأي العام» يتم إنشاؤه إلى حد كبير بهذه الطريقة؛ يفكر معظم الناس وفقًا لأفكار معينة، ليس لأنهم يفكرون جيدًا في المشكلة ويتوصلون إلى نتيجة، ولكن لأن عددًا كبيرًا من الناس يفكرون وفقًا لهذه الأفكار بنفس الطريقة وعلى نفس النمط.

الأفكار القوية للمفكرين العظماء تدخل عالم الفكر وتسبر أغوار العقل الذي يقبلها، ولا يكفي بذلك فحسب، بل ويتفاعل معها.

إن تلك العقول المفكرة العظيمة تقوم بتطوير اهتزازاتها وتنميتها، ومن ثمّ تقوية موجات التفكير التي تؤثر في الأشخاص الآخرين الذين ما زالوا لا يستجيبون للتموجات الأولية. أعطت هذه الإجابة مرة أخرى مكافأة لقوة الأمواج، وأصبحت أقوى، وأثرت في عدد كبير من الناس.

بمجرد تشكيل الرأي العام، سيكون له تأثير مهيم في أفكار الغالبية العظمى من الناس، مما يؤثر باستمرار في جميع الأفكار والآراء، ويثير موجات من ردود الفعل عليه.

هناك أيضًا بعض طرق التفكير الوطنية على مر القرون، بسبب التكرار المستمر للأفكار المتشابهة الناشئة عن تاريخ الأمة ونضالها وعاداتها؛ تم تحديد القنوات المنتجة لتلك الأفكار وتم فهمها بعمق والإيمان بها، وفي بعض الأحيان يطرأ عليها تعديل عميق وتلوين لكل الأفكار الوطنية الراسخة، لتتناسب مع طبيعة العصر، ومواكبة الحضارة، فكل شيء داخل العقل من الممكن أن يتغير بسبب الاهتزاز. تمامًا كما يتم تعديل الأفكار من العالم الخارجي بواسطة جسدنا العقلي؛ عندما نستقبل هذه الأفكار،

سوف تمتزج اهتزازاتها مع اهتزازاتنا الطبيعية، لذا فإن البلدان التي تتلقى انطباعات من دول أخرى تتأثر بها في بلدانها وتقوم بتغيير أفكارها تبعاً لتلك الانطباعات (6). الانطباعات القوية الناتجة عن معدل اهتزاز عالٍ للغاية.

لذلك، رأى البريطانيون والفرنسيون نفس الحقائق، وتمسكوا بفرض أفكارهم، ونقلها إلى الأمم الأخرى، ولم يكتفوا بذلك فحسب، لكنهم أضافوا أفكارًا متطورة خاصة بهم، واتهموا الطرف الآخر باختلاق الحقائق وتنفيذ أساليب غير عادلة لإعاقة وصول أفكارهم.

إذا تم الاعتراف بهذه الحقيقة وأصبحت حتمية، فسيكون إخماد العديد من النزاعات الدولية أسهل من الآن، وسيتم تجنب العديد من الحروب، وسيكون من السهل إنهاء تلك الحروب المستمرة. ثم تعترف كل دولة بما يُسمى أحياناً «المعادلة الشخصية»، بدلاً من لوم الطرف الآخر على اختلاف الرأي، تسعى كل دولة إلى حل وسط بين الرأيين، بدلاً من الإصرار التام على موقفها.

بالنسبة إلى الأفراد، فإن السؤال العملي للغاية الذي ينشأ من هذا النقل الفكري الشامل والمستمر للمعرفة هو: ما مقدار الخير الذي يمكنني كسبه، كي أتجنب الشر، على الرغم من أنني أعيش في جو مختلط من الأفكار، حيث الأفكار الشريرة هي السائدة، والأفكار الصالحة قليلة للغاية؟ كيف أحمي نفسي من انتشار الأفكار المؤذية، وكيف أستفيد من الأفكار النافعة؟

من المهم أن نفهم كيف تعمل القوة الانتقائية للعقل لاختيار الأفكار الصالحة، ونبذ الشريرة.

كلما كان الإنسان أكثر إصراراً على فعل الخير، فهذا سوف يؤثر في جسده العقلي، في بعض الأحيان يؤثر فيه بعض الأفكار الشريرة الأخرى،

لكن إصراره على الخير يدفعه إلى نبذها وطردها بالقوة من عقله.

المتحدث الذي يستمع إليه، المؤلف الذي يقرأ كتابه، سيؤثر في جسده الروحي، لم تكن مجرد حوادث عابرة في حياته، ولكنها كانت عاملاً دائماً في تكوين تجاربه وأفكاره.

إن تأثيره في تكوين العقل والجسد أقوى بكثير من أي شخص آخر، والإنسان نفسه يستطيع أن يحدد الاهتزاز الطبيعي لعقله، وتلك العقول التي لا تتوافق مع هذا الاهتزاز، لن يُسمح لها بإرسال الموجات الأثيرية إلى عقله.

إذا كان الإنسان يؤمن بالحق، فإن الأكاذيب لن تترك أثراً في ذهنه، وإذا كان يؤمن بالحب، فلن تزعجه الكراهية، إذا كان يؤمن بالحكمة فلا يمكن للجهل أن يشلّه. لا يوجد سوى الأمان هنا، وهنا القوة الحقيقية، في قوة السيطرة على العقل، وإرادة فعل الخير.

لا تدع الأفكار تكذب، لأنها عادلة، لأن أي بذرة فكر قد تتأصل وتثبت، ولا ينبغي السماح لها بالاهتزاز كما يحلو لها، لأن هذا يعني أنها قد ستستجيب لأي اهتزاز عابر.

هذه هي الطبقة العملية العليا من نقل الفكر.

سيكتشف الشخص الذي يمارسها قريباً قيمتها، وسيجد أنه من خلال التفكير، يمكن أن تصبح الحياة أكثر نبلاً وسعادة، وصحيح أنه ساعتها فقط، سيتمكن من إنهاء الألم من خلال الحكمة.

## الفصل الرابع

### «بدايات الفكر»

قلة من الناس خارج دائرة علم النفس أزعجوا أنفسهم كثيرًا بشأن هذا السؤال: كيف تنشأ الأفكار؟ عندما أتينا إلى هذا العالم، وجدنا أن لدينا عددًا كبيرًا من الأفكار الجاهزة، مخزن كبير مما يُسمّى بـ «الأفكار الفطرية». جاءت كنتيجة لتجارينا في حياتنا السابقة هذه الحياة.

مع هذا المخزون، نبدأ في التواصل في هذه الحياة، ولا يستطيع علم النفس أبدًا دراسة أصل الفكر من خلال الملاحظة المباشرة.

ومع ذلك، يمكن تعلم شيء منه عن طريق مراقبة الطفل؛ تمامًا كما يستمر الجسد الجديد قبل الولادة في التطور الجسدي داخل الرحم، حتى يتم تشكيل الطفل بكامل تفاصيله، يمر الجسم العقلي الجديد بمرحلة نمو طويلة المدى، حتى ينضج تمامًا ويصبح قادرًا على إرسال الموجات الأثيرية واستقبالها.

صحيح أن «الجسد العقلي» و«الفكر» ليسا نفس الشيء بأي حال من الأحوال، لذلك حتى عند دراسة الجسد العقلي نفسه، لم ندرس حقًا «بداية الفكر» على الإطلاق؛ إلى حد كبير، لا يزال هذا صحيحًا، عندما نفكر في أن قلة من الناس يمكنهم دراسة الجسم العقلي بشكل مباشر، ونقتصر في ذلك على مراقبة آثار ذلك الجسم في الأفعال المادية، والدماغ المادي، والجهاز العصبي.

يختلف «الفكر» عن الجسد الروحي والجسد المادي؛ إنه ينتمي إلى الوعي، ومع الحياة يزداد إلى الوعي، في حين ينتمي كل من الجسد العقلي والجسد المادي إلى الشكل وينتميان إلى المادة وهما مجرد مركبات أو أجهزة قصيرة العمر. كما ذكرنا سابقًا، يجب على الطالب أن

يضع أمامه «الاختلاف بينه وبين عقله كأداة لاكتساب المعرفة»، وأن يكون قد أعطى تعريفًا لمصطلح «عقلي» لأن «الجسد العقلي والمانا» هما كلمتان متكاملتان...

ومع ذلك، يمكننا التأثير فكريًا في هذه الأجساد، عندما يتوافق الجسد العقلي الجديد مع شيء ما في بداية عمل العقل في إرسال الاهتزازات الأثيرية المسببة للأفكار، وعندما لا تكون الروح، في أي وضعية معينة، أو على اتصال مع الذات في المقام الأول، فذلك يعني فشل تكوين الجسم العقلي الجديد لعدم توافر بيئة مناسبة لتنميته وتنشئته بصورة صحيحة.

وفقًا للبديهيات، يمكن أن تساعدنا الملاحظة، التي ذكرت سابقًا، بأن كل الانطباعات التي نشكلها والأفكار التي نقوم بتكوينها هي مجرد انعكاس. من خلال البحث والتفكير، يمكننا أن نتعلم شيئًا من الأشياء التي تقودنا إلى الجسم العقلي وكيفية تكوينه.

إذا نظرت من كتب إلى الطفل، ستجد الشعور بالاستجابة للمنبهات اللطيفة أو المؤلمة، خاصة تلك المؤلمة، يسبق أي علامة من علامات الذكاء. بعبارة أخرى، تسبق المشاعر الغامضة تصورات محددة؛ قبل الولادة، يشعر الطفل بالحيوية التي تتدفق عبر جسم الأم من خلال الحبل السري الذي يربطه بأمه، ثم يتم إدخاله في الوجود المستقل، وتصبح له أحاسيسه المستقلة، ومشاعره المنفصلة. تنساب الحياة بعيدًا عن الجسد ولا تتجدد؛ فكلما قلت الحيوية ستشعر بالحاجة، وهذه الرغبة هي الألم.

إن الإحساس بالاستقلال وعدم وجود وصاية، يجعل الناس يشعرون بالاسترخاء والسعادة، والطفل يقع في حالة من فقدان الوعي عندما ينفصل لأول مرة عن جسد أمه وتصبح له مشاعره الخاصة. تثير المشاهد



والأضواء والأصوات المشاعر لديه، يشعر بالصدمة الشديدة، ولكنه يبدأ في التكيف، وعندها يحصل على أولى علامات الذكاء.

أول علامة على الذكاء يحصل عليها الطفل، هي رؤية - أو الاستماع إلى صوت- الأم أو الممرضة، ويرتبط لدى الطفل بإشباع الحاجات المتكررة، والسعادة التي يجلبها الطعام، ويترسخ في الذاكرة أو من خلال الذاكرة بعلاقة الطفل الجديدة بأمه بعد انفصاله الجسدي عنها.

ترتبط مجموعة من المشاعر المتكررة لدى الطفل بجسم خارجي واحد (جسم الأم)، والذي يُعتبر منفصلاً عن هذه المشاعر، وهو سبب هذه المشاعر.

الفكر هو تحقيق العلاقة والوحدة والاتصال بين العديد من الأحاسيس والمشاعر، وهذا هو التعبير الأول عن «الذكاء»، وهو أولى خطوات تحقيق «فكر إدراكي» سليم وفعال، يكمن جوهره في وحدة الوعي والارتباط بالأشياء الخارجية والتأثر بها، وقتما تنشأ هذه العلاقة هذه العلاقة، تتولد الأفكار.

قد تساعد هذه الحقيقة البسيطة والقابلة للتحقق كمثال عام لبداية شرح الفكر، وتكوينه في الذات المستقلة، أي في الذات الثلاثية المغلفة بالمادة، بغض النظر عن مدى جودتها، تختلف الذات عن مثيلتها في أي شخص آخر في هذا الشعور الذاتي المستقل؛ فإنها تسبق الفكر، والاهتمام بالنفس سيتسبب في حدوث انطباع عن الفكرة ويستجيب لها بواسطة المشاعر.

عند انخفاض طاقة الحياة، فإن الإحساس الكبير بالحرمان لا يسبب في حد ذاته أفكارًا، ولكن هذه الحاجة يتم تلبيتها عن طريق محاولة الارتباط ولو بطريقة مادية بسيطة، بالجسم الخارجي؛ كحال الطفل عند ملامسة ثدي الأم للحصول على غذائه، وأحيانًا يكتفي فحسب بلصق

شفتيه في الثدي للشعور بالأمان والراحة، مما يسبب انطباعًا جزئيًا معيّنًا، يتبعه إحساس لطيف بالهدوء.

بعد تكرار تلك العملية بشكل متكرر، تعتادها النفس بشكل غامض، ويصبح التلامس بالجسم الخارجي هو مصدر من مصادر تحقيق الأفكار، والحصول على الذكاء، لأن اتجاه الانطباع الشخصي، في الأصل، جاء من الخارج.

لذلك، تتدفق طاقة الحياة إلى الجسد الروحي وتنشطه، مما يجعلها تعكس ضعفًا في البداية على الجسد المادي (يتمثل في حاجة الطفل المتزايدة إلى الالتصاق بأمه) وذلك كنتيجة لوجود الأحاسيس الناشئة عن الاتصال بالجسم.

هذا النوع من تعديل الجسم العقلي، الذي يتكرر مرارًا وتكرارًا، يحفز الذات إلى المعرفة ويجعلها تهتز بدورها.

الشعور بالحاجة، لمس الأجسام الخارجية بسعادة، ومع اللمس تظهر الصورة نفسها، متأثرة بالعيون والشفتين، مختلطة بين انطباعين ومعنيين، تجمعهما طبيعة الإنسان الفطرية العالقة بين الرغبة، والتخيل المتواصل، والمتعة، ولا يأخذ في الاعتبار هذا الارتباط حتى يستطيع توليد أية أفكار، هذه هي الذات القادرة على تحقيق «الإدراك»، وليس أي شيء آخر أو أقل.

هذا التصور مكرّس للرغبة، فهو لم يعد رغبة غامضة لشيء ما، بل رغبة واضحة لشيء فريد من نوعه ومهم لحياته، كحاجة الطفل ورغبته المتزايدة للبن الأم، لكن هذا التصور يحتاج إلى تعديل لأن العليم أو العارف يجب أن يربط بين ثلاثة أشياء، إحداها أنه يجب أن يفكر.

المهم أنه في الأيام الأولى للطفل، يكون مشهد امتصاص الحليب سببًا

للحاجة، وعندما تظهر الصورة ذات الصلة، سيشعر العليم بالرغبة، بحيث إن حتى الطفل غير الجائع سيبيكي على الثدي أمام عيني الأم، بسبب شعوره بالرغبة، وليس الاحتياج، وفيما بعد يُكسر هذا الارتباط الخاطئ، ويربط الطفل اللبن بالسعادة كسبب، وهو ما يُعتبر هدفًا للسعادة. لذلك، تنشأ الرغبة في الأم ثم تصبح دافعًا إضافيًا للتفكير.

### علاقة الإحساس والفكر

توضّح العديد من كتب علم النفس من الشرق والغرب أن جميع الأفكار متجذرة في المشاعر، وحتى عند تراكم قدر كبير من المشاعر، من الممكن أن يكون دون أفكار.

قالت هـ. ب. بلافاتسكي (7): «كما نعلم، يمكن توضيح عمل العقل في حالات وعي مختلفة المدة، والشدة، والتعقيد، ويعتمد في النهاية على الشعور».

يذهب بعض الكتاب إلى أبعد من ذلك، مدعين أن الشعور ليس مبنياً فقط على المادة، أو الخواطر، لكن هذه الأفكار تنتجها المشاعر، لذلك أي مفكر، لا يتجاهل أي معرفة تصادفه في حياته. والبعض الآخر، على العكس من ذلك، يعتقدون أن التفكير هو نتيجة لأنشطة المفكر؛ فهو يبدأ من الداخل بدلاً من قبول انطباعاته الأولى من الخارج، والشعور بالنسبة إليه هو أدواته لاستخدام قدرته المتأصلة للتفكير الإدراكي، ربما يشعر بذلك، ولكن ليس شرطًا ضروريًا أن يصبح جميع البشر مفكرين بنفس النمط.

هاتان النظرتان، «أن الفكر هو نتاج خالص للشعور»، أو أن «الفكر هو إنتاج شخصي من العارف»، وكلاهما يحتوي على جزء من الحقيقة، ولكن الحقيقة كلها تكمن في الجمع بينهما.

إيقاظ الوعي ضروري، يجب أن يعمل الإحساس عليه من الخارج، وستظهر الفكرة الأولى، كنتيجة للشعور بالاندفاع، ووقتها فإن الشعور سوف يعمل ويبدأ وظيفته الإدراكية.

تلك الفرضية ضرورية، ولكن ما لم تكن هناك قدرة داخلية على ربط الأشياء ببعضها، ولم يتم تعريف الذات بطبيعتها الخاصة، فقد يستمر تقديم المشاعر للفرد دون أن يكون قادرًا على تكوين فكرة.

يبدأ التفكير بالشعور، وهي نصف الحقيقة فقط؛ يجب أن يتم العمل على التفكير من حيث الشعور، وقوة التنظيم، وإقامة الروابط، والعلاقة بين بعضها، والعلاقة بينها وبين العالم الخارجي.

إذا بدأت الأفكار بالمشاعر، وكانت هذه المشاعر نتيجة لتأثيرات خارجية، فعند ظهور المشاعر، من المهم جدًا مراقبة طبيعة هذه المشاعر وآثارها بعناية. ولذلك فإن أول عمل يقوم به العارف لإعمال عقله هو «الملاحظة»؛ إذا لم يكن هناك شيء يستطيع ملاحظته، فسيظل عقله نائمًا دائمًا، ولكن عندما يُعرض عليه شيء ما، فوقتها يدرك عقله تأثيرًا، كما يحاول بشتى الطرق أن يدرك وصوله. تعتمد دقة هذه الملاحظة على نوع الفكر الذي يتشكل من خلال الجمع بين العديد من هذه الملاحظات.

إذا لاحظ بشكل غير دقيق، إذا أقام علاقة خاطئة بين الشيء الذي ينتج التأثير وبين نفسه، فسوف يلاحظ التأثير الخاطئ الذي قد يقع على تفكيره، وإن هذا الخطأ في عمل العقل سينتج عنه العديد من الأخطاء التبعية، ما لم يرجع إلى البداية، ويقوم بإعادة تقييم العلاقة، وإقامتها من جديد بشكل صحيح، فلن يكون هناك أي تفكير يمكن بناؤه بشكل صحيح.

الآن دعونا نر كيف نشعر وندرك الأشياء الخارجية في ظروف خاصة.

لنفترض أنني أحسست بلمسة في يدي، والسبب يتم الرد عليه بشعور، التعرف على الشيء الذي سبب هذا الشعور هو فكرة، وعندما أشعر بلمسه فأبدو وكأنني قد شعرت به كاملاً وتعزفت على خصائصه، وبقدر ما يتعلق الأمر بهذا الشعور النقي، فربما يبدو أنه ليست هناك حاجة إلى إضافة أي شيء آخر، ولكن عندما أنتقل من الشعور إلى الشيء الذي يسبب الشعور، أدرك أن المعرفة والإدراك هما فكرة.

يعني هذا الإدراك، كضرب من ضروب العلم، أن أدرك أن هناك علاقة معينة بيني وبين هذه الحياة، كما أنه يجعل روحي تشعر بطريقة معينة بدورها السامي في هذا الكون، وضرورة إنشاء علاقات خارجية سليمة مع الآخرين.

ومع ذلك، هذا ليس كل ما حدث؛ لأنني أختبر أيضًا مشاعر أخرى عند لمس الجسم أو رؤيته، مثل اللون والشكل والنعومة والدفء والملمس، وهذه المشاعر تنتقل إلي مرة أخرى كعارف، وبمساعدة ذاكرة الانطباعات المماثلة الموجودة في عقلي من قبل؛ أي الماضي وما يحتويه من صور ولمسات سابقة، فتتم مقارنة صورة الكائن الذي لمستته وشعرت به بالكائنات الموجودة في ذاكرتي المسبقة، وعليه يتم تحديد نوع الكائن الذي ألمسه.

في هذا التصور للأشياء التي تجعلنا نشعر، نستطيع أن نتعرف بصورة بسيطة على بداية الفكر...

بالمصطلحات الميتافيزيقية العادية؛ فإن إدراك الذات ليس سبباً لبعض المشاعر الخاصة، لأن معرفة الذات الشخصية وخصائصها هو بداية الإدراك.

إذا كان ذلك ممكناً، فلا يمكن للوحدة أو العزلة أن تجعل الناس يدركون ذواتهم الشخصية؛ يمكن للفرد فقط أن يشعر بالسعادة أو الألم، أو توسع

الوعي الداخلي وانكماشه، أو الراحة، أو القلق، عن طريق فهم الذات الداخلية، والتفاعل مع الآخرين. وإذا كان الشخص قادرًا على القيام بذلك فقط عن طريق الشعور، فلن يتمكن من تحقيق تنمية أعلى لتفكيره وجسده العقلي؛ فقط عندما يدرك أن الكائنات المحيطة به هي سبب السعادة أو الألم، يبدأ تعليمه البشري.

يعتمد إنشاء علاقة واعية بين الذات واللا ذات على كل التطور المستقبلي، وسيشمل هذا التطور إلى حد كبير أن تصبح هذه العلاقة أكثر تعقيدًا وأكثر دقة من حيث الإدراك. عندما يستيقظ وعيه أو مشاعره السعادة أو الألم بداخله، تتغير وجهة نظره عن العالم الخارجي، ويقول: «هذا الحدث أعطاني السعادة، هذا الحدث جعلني أشعر بالألم»، ووقتها يكون العارف قد بدأ في اكتشاف العالم الخارجي.

يجب أن يكون هناك الكثير من المشاعر قبل أن تتفاعل الأنا مع البيئة الخارجية. ما يلي تلك المرحلة، هو الاستكشاف الممل والفوضوي للسعادة، والذي يرجع إلى تكرار رغبة الروح في تجربة السعادة. هذا مثال جيد للحقيقة المذكورة أعلاه، لا يوجد شعور خالص أو فكر خالص، لأن «الرغبة في تكرار السعادة» تعني أن صورة السعادة لا تزال موجودة في الوعي، مهما كانت ضعيفة، هذه هي الذاكرة المسبقة الموجودة في العقل، إنها تنتمي إلى الفكر، وتساعد على تنميته وتطويره.

لمدة طويلة، يحاول الإنسان اكتشاف ذاته، واكتشاف العالم الخارجي، لأجل سبب واحد وهو «الوصول إلى السعادة». ولذلك فالإنسان المدرك لا يجعل الذات تعمل بطريقة عشوائية، ويحاول العثور على أي اتجاه يرتبط فيه الوعي بهذه الأفكار التي تسبب السعادة، ويتفادى بطريقة تلقائية قدر استطاعته مشاعر الألم والحزن والاكتئاب. فقط بعد هذه المدة الطويلة من الزمن يمكن تحقيق الإدراك المذكور أعلاه، وتبدأ العلاقة بين العارف والمُعَرَف.

## الفصل الخامس

### «الذاكرة»

#### طبيعة الذاكرة

عندما تنشأ المتعة، كنتيجة عن علاقة مع كائن معين، ستكون هناك رغبة واضحة في الحصول على نفس المتعة والسعادة مرة أخرى، ومن ثمّ تكرار تلك العلاقة. أو، عندما يتم إنشاء اتصال بين الألم وجسم معين، تنشأ رغبة واضحة في تجنب ذلك الاتصال أو حتى الهروب من الألم.

عند التحفيز، يمكن للجسم العقلي أن يكرر بسهولة صورة الشيء؛ لأنه، وبالنظر إلى القانون العام للطاقة الذي نص على أن الطاقة تتدفق بشكل أسرع في الاتجاه الأقل مقاومة، فمن المرجح أن تتشكل مادة الجسم العقلي من الأفكار والتجارب التي تم استخدامها والتعرض لها في كثير من الأحيان، ساعتها يبدأ هذا الميل إلى الاهتزازات المتكررة، وعندما يتم استهلاك الطاقة عن طريق القصور الذاتي للمادة، فهذا هو برعم الذاكرة، وبدايات تكوينها.

جزيئات المادة التي تتجمع معًا تنهار ببطء عندما تخرقها الطاقات الأخرى وتعمل على تفتيتها، لكنها تحافظ على الميل إلى استعادة علاقتها مع بعضها «لمدة طويلة من الزمن»؛ إذا تم تجميع هذه الجزيئات مع بعضها، فإنها تشكل المادة. وتحصل على الفور على الاستقرار الذاتي في التكوين، لمدة من الزمن.

بالإضافة إلى ذلك، عندما يهتز العارف بأي طريقة معينة، فإن قوة الاهتزاز تظل موجودة فيه، حتى في حالة السعادة أو إعطاء الألم، الحماس، الرغبة في الشيء. أو من أجل تجنب الأشياء المكروهة، فإنه ينشئ القوة الحرة ويدفعها للخارج، إذا جاز التعبير، لإعطاء الجسم

## العقلي التحفيز اللازم.

الصورة الناتجة للسعادة يتعرف عليها العليم، ويحتفظ بالأسباب التي أدت إليها، والمشاعر الناشئة كنتيجة لتلك السعادة. في إحدى الحالات، يتسبب التعلق الناجم عن السعادة في إعادة إنتاج صورة السعادة.

من ناحية أخرى، يؤدي التنافر، الناجم عن الألم أيضًا، إلى الاحتفاظ بصورة الألم لتلافيها.

الكائن والسعادة، أو الشيء والألم، مرتبطان معًا في التجربة، وعندما تتولد مجموعة من الاهتزازات، فإنها تشكل صورة الشيء. عندما تبدأ مجموعة من الاهتزازات التي تشكل السعادة أو الألم، تعيد تجربة السعادة أو الألم لا شعوريًا.

هذا هو أبسط شكل من أشكال الذاكرة: «اهتزاز تلقائي»، من نفس طبيعته ينتج شعور يسبب السعادة أو الألم ويعود ذلك الشعور إلى العقل ليستقر بداخله.

جودة هذه الصور قد تكون سيئة إلى حد ما، لذلك بالنسبة إلى المعرفة المتطورة، بالمقارنة بالمعرفة الناتجة عن التلامس مع الأشياء الخارجية، فإن بعض الطاقة والحيوية الأقل، واهتزازات الجسم العقلي قادرة على توفير الكثير من الطاقة للصور والرغبات الذهنية.

هو في الأساس نفس الاهتزاز الذي قام الجسم العقلي بخلقه، والذاكرة هي نوع من التكاثر في الجوهر الروحي للكائنات الحية التي اتصل بها الإنسان العليم سابقًا. على الرغم من أي علم منفصل، قد يتكرر هذا التفكير مرارًا وتكرارًا في مادة أكثر دقة وتحسينًا، وهذه كلها جزء من الذاكرة المنطقية الثابتة، وهي إحدى ميزات الإنسان الكبرى عن سائر المخلوقات.



يمكن الوصول إلى أي صورة من هذه الصور عن طريق أي معرفة علمية متواصلة، لأن تلك المعرفة العلمية تطوّر «قوة الاهتزاز» المذكورة أعلاه، كما هو الحال في التلغراف اللا سلكي؛ يمكن تلقي سلسلة الاهتزازات التي تشكل رسالة بواسطة أي مستقبل مناسب، أي أن كل جهاز يمكن للمستقبل تقليده، حتى يعرف أن القوة الاهتزازية المخفية في داخل الشخص يمكن تنشيطها عن طريق اهتزازات مماثلة لتلك الموجودة في هذه الصور الكونية.

هذه، على مستوى أكاشي، تشكل «السجلات الأكاشية» (8) التي غالبًا ما تُذكر في الأدب الثيوصوفي، وتستمر في الوجود كدورة في حياة النظام بأكمله.

### الذاكرة السيئة

من أجل أن نفهم بوضوح ما هو مصدر «الذاكرة السيئة»، يجب علينا فحص العمليات النفسية التي تُشكل ما يُسمّى بالذاكرة. على الرغم من أن الذاكرة تُسمى القدرة العقلية في العديد من كتب علم النفس، فإنه لا ينبغي إعطاء هذا الاسم لأي قدرة. لا يرجع استمرار التصور الذهني إلى ملكات محددة، ولكنه ينتمي إلى الجودة العالية للقلب؛ فالعقل الضعيف، مثله مثل أي شيء آخر، هش أيضًا في الاستقرار، تمامًا مثل السائل شديد الانسيابية بحيث لا يستطيع أن يحافظ على شكله، ويكتفي فحسب بأخذ شكل المكان أو الحيز الذي يشغله.

من المفترض أن يكون هناك القليل جدًا من تنظيم الجسم العقلي؛ فهو مجرد مجموعة فضفاضة من جزيئات المادة العقلية، والكتلة الشبيهة بالغيوم ليس لديها الكثير من التماسك، وستكون الذاكرة ضعيفة بالتأكيد. لكن هذا الضعف عام بالعقل بأسره وليس لجزئية محددة بداخله، وذلك يرجع لتدني مراحل تطوره، فهو القاسم المشترك للعقل كله.

عندما يصبح الجسد العقلي مُنظَّمًا وتعمل فيه قوة الروح، غالبًا ما نجد ما يُسمَّى بـ «الذكريات السيئة». ولكن إذا لاحظنا هذه «الذاكرة السيئة»، فسنجد أنها ليست معيبة من جميع النواحي؛ حيث يتم تذكر بعض الأشياء، ويمكن للعقل أن يتذكرها دون أي جهد. وإذا فحصنا هذه الأشياء التي نتذكرها، فسنجد أنها أكثر الأشياء جاذبية، وأشياءنا، وذكرياتنا المفضَّلة، التي لا تُنسى.

أعرفُ سيدةً شكت من سوء ذاكرتها فيما يتعلق بالأشياء التي كانت تدرسها، على الرغم من أنني لاحظت أنها تذكرنا جدًّا، وعندها ذكريات جيدة عن تفاصيل الملابس التي تحبها. لم يفتقر جسدها العقلي إلى الكثير من التحفظ؛ فعندما تلاحظ بعناية، تعطي صورة ذهنية واضحة، لا غبار عليها، وتستطيع تذكرها بسهولة.

هنا لدينا مفتاح تحويل «الذاكرة السيئة»، ويرجع ذلك إلى قلة الانتباه وقلة الملاحظة الدقيقة مما يؤدي إلى الارتباك.

الارتباك هو انطباع غامض ناتج عن الملاحظة المتهوِّرة والإهمال، أيضًا عدم الارتباك هو انطباع حاد ناتج عن التركيز والمراقبة الدقيقة. لا نتذكر الأشياء التي نادرًا ما ننتبه إليها، لكننا نتذكر الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة إلينا.

لذا، كيف يجب التعامل مع «الذاكرة السيئة»؟

بادئ ذي بدء، يجب ملاحظة أن الأشياء المتعلقة بالذاكرة تضم الذكريات سيئة، وتتعلق بها أشياء أخرى جيدة، وذلك لفهم الجودة العامة للترابط.

بعد ذلك، يجب فحص الأشياء غير المواتية لها، لمعرفة ما إذا كان الأمر يستحق التذكُّر، أو إذا كان شيئًا قد لا نهتم به. إذا وجدنا أننا نهتم ببعض

الأشياء قليلاً، ولكن عندما نكون في أفضل حالاتنا، نشعر أنه يجب علينا الاهتمام بها، ويجب أن نقول لأنفسنا: «سأعتني بها، وسأراقبها بعناية، وسأفكر ملياً وبهدوء» إذا فعلنا ذلك، فسنجد أن ذاكرتنا قد تحسنت. لأن الذاكرة، كما ذكرنا سابقاً، تعتمد حقاً على الانتباه والمراقبة الدقيقة والتفكير الواضح؛ عنصر الجذب مهم مثل تثبيت الانتباه، ولكن إذا لم يكن موجوداً، فيجب استبدال مكانه بالإرادة.

الآن، هناك فقط صعوبة مُحددة للغاية، ظهرت وشعرث بها على نطاق واسع؛ «كيف ستحل الإرادة محل الجاذبية؟ ما الذي يقود الإرادة نفسها؟»

الجاذبية سوف تلهم الإنسان الرغبة، والرغبة ستدفع الناس نحو الأشياء الجذابة، وهكذا فالعلاقة متناسبة ومتبادلة بين الطرفين. أي، على افتراض أن الرغبة غير موجودة، سوف تنعدم الإرادة بالضرورة.

ماذا عن هذه الرغبة، الكارهة لفعل الخير؟

الإرادة هي القوة التي تحرك العمل، عندما يتم تحديد هذه القوة من خلال أسباب معينة داخل الإنسان، وليس من خلال تأثير الأشياء الخارجية التي تبدو جذابة، ساعتها ستكون الإرادة هي الدافع للعمل، والذي نسميه عادة «الطاقة المتوافقة مع طبيعة الشخص»، مدفوعاً بأشياء خارجية تجعله ينجذب إليها، تلك الأشياء الخارجية نسميها دافعاً؛ عندما تكون الدوافع مقدّمة بالعقل الخالص، يتحوّل اسمها إلى الإرادة.

ثم، في حالة عدم وجود جاذبية يمكن إدراكها من الخارج، فإن المطلوب هو الإلهام من الداخل.

ويجب الحصول على دافع الإرادة من خلال الملاحظات الفكرية في هذا المجال، وكذلك ممارسة الحكم على الذات والآخر، وكلها أشياء

تحتاج إلى بذل الجهد العقلي.

الدوافع المختارة هي أنسب شيء للمصلحة الذاتية، وكدافع للإرادة. إذا تم ذلك بالفعل مرة واحدة، فعندئذ في لحظة الكسل والضعف، ستصبح إثارة الأفكار التي تؤدي إلى الاختيار، وإعادة تنشيط إرادة هذا الاختيار الصالح، جذابة، أي تصبح رغبة، من خلال وضع الخيال. لوصف صفاته اللطيفة، لإعطاء سعادة مفيدة مع راحة البال والاستقرار النفسي. لكن كونك شخصًا راغبًا يعني أنه يمكننا التغلب على الظروف غير السارة، والتراجع الطبيعي للانضباط، وذلك من خلال ممارسة الإرادة وتحفيزها. في تلك الحالة، نقرر أن بعض الأشياء مرغوبة للغاية لأنها تؤدي إلى إطالة أمد السعادة، وسنكون عازمين على اتخاذ إجراءات لتحقيق السعادة.

في عملية تنمية قوة الملاحظة، كما هو الحال في أي شيء آخر، فإن تكرار ممارسة صغيرة كل يوم سيكون أكثر فاعلية من بذل الكثير من الجهد وعدم القيام بأي شيء لمدة من الوقت. علينا أن نضع لأنفسنا مهمة صغيرة تتمثل في مراقبة شيء ما بعناية كل يوم وتصوير كل تفاصيله في أذهاننا، مع إبقاء أذهاننا مركزة عليه لمدة قصيرة من الوقت؛ لأن العين المجردة عندما تكون مركزة على شيء ما، فلا تنساه بسهولة. في اليوم التالي، يجب استدعاء الصورة، ونسخها داخل أذهاننا بأكثر قدر ممكن من الدقة، ومقارنتها مع الكائن الخارجي، مع ملاحظة أي أخطاء. إذا قمنا بالتدرب لمدة خمس دقائق كل يوم، فسوف نراقب شيئًا ما بدقة متناهية ونصوّره في أذهاننا، ونتذكر صورة اليوم السابق، ثم نقارن الصورة الموجودة في أذهاننا مع الشيء، يجب أن «نُحسّن ذاكرتنا» بسرعة ويجب أن نُحسّن حقًا قدرتنا على الملاحظة، والقدرة على الانتباه، والخيال والقدرة على توسيع نطاق التركيز، في الواقع، يجب علينا تنظيم وإنشاء الجسد العقلي لأداء وظائفه بشكل فعال ومفيد

بسرعة أكبر بكثير من العقل الطبيعي. لا أحد يستطيع الانخراط في مثل هذه الممارسة دون أن يتأثر بها، سيقنع قريبًا أن سلطته قد ازدادت وأنها أكثر تحت سيطرة الإرادة.

تقدّم الطرق الاصطناعية لتحسين الذاكرة، الأشياء إلى الدماغ بشكل جذاب، أو تربط الأشياء بأشياء يمكن تذكرها بسهولة، ودون إرهاق للعقل. إذا كان من السهل تخيل شخص ما، فسوف يساعد ذاكرته السيئة من خلال تكوين صورة، وربط النقاط في الصورة بالأشياء التي يريد أن يتذكرها، ثم ذكريات الصورة تجلب أيضًا أشياء أخرى يجب تذكرها. بعض الذكريات الأخرى، حيث تهيمن القوة السمعية، يتم تذكرها من خلال تناغم الأناشيد، على سبيل المثال، نسج سلسلة من التواريخ أو غيرها من الحقائق غير الجذابة في بيت من الشعر المسجوع ذي قافية سيساهم في بقاء تلك التواريخ في العقل. هذه الأساليب هي الأساليب العقلانية المفضلة أعلاه، وبهذه الطريقة يصبح الجسد والعقل أفضل تنظيمًا والعلاقة مع بعضهما تصبح أكثر تماسكًا.

### الذاكرة والتوقع

دعونا نعد إلى علمنا الحديث المتطور، عندما تبدأ الذاكرة في العمل، سيتبع ذلك التوقع سريعًا، والتوقع هو الذاكرة الوحيدة التي يتم طرحها للأمام.

عندما تعيد الذاكرة فحص السعادة التي مرت بها في الماضي، تحاول الرغبة أن تفهم مرة أخرى الشيء الذي يجلب السعادة، وعندما تتم إعادة الفحص لهذا الشيء لاكتشافه ومحاولة الاستمتاع به مرة أخرى في العالم الخارجي، يصبح لدينا توقعات سعيدة. صورة الوجود وصورة السعادة ترتبطان ببعضهما في العقل العليم؛ خاصة إذا أضيفت عناصر الزمن والماضي والمستقبل إلى هذا النوع، فيصبح شكلًا من أشكال

التأمل، وهذا النوع من التأمل له تعريفان: التأمل «هو ذاكرة مستقبلية تتفادى الماضي»، والتأمل «بالتفكير في الأفكار المستقبلية المتوقعة».

عندما ندرس هذه الصور، نبدأ في فهم القوة الكاملة لقول «باتانجالي» (9) المأثور بأن الأشخاص الذين يمارسون اليوغا يجب أن «يتوقفوا عن تعديل مبادئ الفكر، لأن الأنا لا تغير الجسد العقلي».

تتم إعادة ترتيب جزء من الأشياء التي يتكون منها هذا الجسم في صور أو أشكال لأجسام خارجية، وعندما يتم إنشاء علاقة بين هذه الصور، فهذا هو التفكير النموذجي؛ فهو يتوافق مع الاهتزاز الصادر من جانب عقل العارف، وهذه التعديلات داخل النفس تفكر، تمامًا كما تُرى من جانب الحياة.

يجب ألا ننسى أن إقامة هذه العلاقات هو سلوك غريب للعالم يضاف إلى الصورة، وهذه الإضافة تحول الصورة إلى فكرة. تتشابه الصورة في الجسم العقلي إلى حد كبير مع خصائص الانطباع الذي تركته الموجة الأثيرية التي تقع خارج العقل، كعمل الضوء المنعكس على الشخص ليقوم بطبع الصورة على اللوحة الحساسة بالكاميرا؛ يقوم الملح بإعادة ترتيب المواد على اللوحة الحساسة بحيث يشكل الجسم الموضوع أمام العدسة صورة كاملة.

لذلك على اللوحة الحساسة التي نطلق عليها اسم «الجسم العقلي»، يتم إعادة ترتيب الانطباع على هيئة صور لأشياء تم لمسها. يدرك العارف هذه الصور من خلال اهتزازات استجابته، ويدرسها، ثم يبدأ في ترتيبها وتعديلها من خلال الاهتزازات التي يرسلها إليها. وفقًا للقوانين التي تمت مناقشتها بالفعل، تتبع الطاقة خط المقاومة الأقل؛ تقوم بإصلاح نفس الصورة بشكل متكرر وتنهض بعمل تعديل للصورة، ما دامت أنها النسخة البسيطة الوحيدة الموجودة في الجسم العقلي، بالإضافة إلى عنصر

الوقت، وفي النهاية، وبعد هذه المراحل، سيكون لدينا ذكريات وتوقعات.

بعد كل شيء، التفكير الإيجابي هو مجرد تكرار لأشياء أكثر دقة من التجارب اليومية التي نمر بها، وتكرر بصورة مستمرة. مع هذا التمييز، يمكن للعلم التوقف وتغيير نظامه، أو التكرار، أو التسرع أو الاسترخاء. يمكنه تأجيل أي صورة، والتفكير فيها أكثر، والتأمل فيها، ومن ثم الاستفادة من إعادة التفكير في التجارب العديدة التي هرب منها في أثناء حياته الماضية، والتي شملت بعض التجارب المزعجة، هذه عجلة الزمن الأبدية، فلا توجد تجارب جيدة يخوضها الإنسان على طول الخط، والعكس أيضًا صحيح.

الإنسان العليم، يستطيع استخدام ذاكرته لتطوير حياته الخاصة، العملية والنفسية، يمكنه إنشاء وقته الخاص وشعارات عالمه الخاص بداخله، هو لا يستطيع الهروب من جوهر واستمرارية الوقت من أجل لمس الوعي المنطقي، هو لا يعني بعنصر الوقت، بقدر عنايته بالجسم العقلي، والحفاظ على ذكرياته السعيدة لتكون دافعًا له في حياته.

## الفصل السادس

### «نمو الفكر»

#### الملاحظة وقيمتها

الشرط الأول للقدرة على التفكير هو مراقبة دقيقة فاحصة. كعلم، يجب مراعاة الذات بشكل مكثف، ودقة حتى تُعرف وتندمج في الجسد العقلي.

الشرط الثاني هو بث القبول والمثابرة في الجسد العقلي، يمكنه الاستسلام بسرعة والاحتفاظ بقدرة الانطباع، عندما يتم إنتاج الانطباع. بالتناسب المباشر مع انتباه ودقة الملاحظة الشخص العليم، فإن تقبل ومثابرة جسده العقلي سيحددان سرعة تطوره، والسرعة التي تتحول فيها طاقته الكامنة إلى قوة إيجابية.

إذا كان هناك من لا يعرف كيفية الاعتناء بصورة الفكر، أو إذا كان الجسد العقلي غير متطور، فهو غير حساس لكل شيء، ما عدا الاهتزازات القوية للجسد الخارجي، ومن ثمّ يتم تعديله ليكون تمثيلاً غير كامل، فجوهر الفكر غير كافٍ ومضلل. سيتم الحصول على جميع الخطوط العريضة مبدئياً، ويتم تعميم التفاصيل أو حتى حذفها، وعندما تطور قدراتنا، عندما نبنى أشياء أفضل في الجسم العقلي، نجد أننا قد حصلنا على الكثير من الوجود الخارجي أفضل مما كانت عليه في الماضي. لذلك، نجد في الوجود الحاضر أكثر بكثير مما وجدنا من قبل.

دع شخصين يقفا في الميدان ويستمتعا بغروب الشمس الرائع، ليكن أحدهما عاملاً زراعياً بسيطاً، وبصرف النظر عن الإشارة إلى مهنته، فهو غير معتاد على مراقبة الطبيعة، فهو ينظر فقط إلى السماء ليرى



هل ستمطر أم سيبقى الجو مشمسًا، بالإضافة إلى تأثيرها في معيشته وعمله.

وليكن الثاني فنًا، ورسامًا عبقريًا، ممتلئًا بحب الجمال، والأحاسيس المرهفة، وقادرًا على رؤية كل ظل ولون والاستمتاع به.

كل الأجسام المادية والروحية المثيرة لاهتزازات الجسد العقلي موجودة في ذلك الغروب الرائع، وكل الاهتزازات التي تسببها يتم دخولها مباشرة إلى الوعي؛ فهو يرى ألوانًا مختلفة في السماء ويلاحظ الكثير من اللون الأحمر، فهذا يشير إلى أنه غدًا هو يوم جيد، وسواء كانت محاصيله جيدة أم سيئة، فهذا يتوقف على حاله. هذه هي النتيجة الكاملة التي يخضع لها كل من جسد الرسام المادي وجسده الروحي لنفس دوافع الجمال، لكن النتيجة مختلفة تمامًا مع المزارع البسيط! أنتجت المادة الدقيقة لجسم الرسام ملايين الاهتزازات الدقيقة والسريعة للغاية، مما تسبب في تحرك المواد الخشنة مع بعضها.

الصورة التي التقطها مخ الرسام المرهف الحس، وصاحب العقل المفكر عن غروب الشمس، مختلفة تمامًا عن الصورة التي أنتجت من الفلاح البسيط، عند الغروب تمتزج الألوان الرقيقة مع بعضها، وينتشر لون الورد الأزرق الشفاف، والأخضر الباهت مع لمعان ذهبي وبقع أرجوانية ملكية، وكلها تحمل فرحًا باقياً ومنتعة حسية ممتلئة بالنشوة؛ مما يؤكد كل الخير. الخشوع والفرح اللذان يمكن أن يتمتع بهما هذا الجمال؛ تظهر أفكار الشخصية الأكثر إلهامًا لأن الجسد العقلي يقوم بتنمية نفسه تحت تأثير اهتزاز جانبه العقلي تجاه الاهتزازات الناجمة عن غروب الشمس.

لا يرجع الاختلاف في الصور إلى أسباب خارجية، بل يرجع إلى القبول الداخلي، إن السبب ليس في الخارج، بل في القدرة على التفاعل، ليس في الأنا، بل في الأنا وقشرتها الخارجية. بناءً على النتائج الناشئة عن

هذه الاختلافات؛ تتدفق الأفكار بتنوعها العديد.

هنا، رأينا أهمية تطوير العارف لنفسه بقوة مذهلة. قد يكون العالم جميلاً من حولنا، وتضربنا موجاته من جميع الجهات، لكنه قد لا يكون موجوداً بالنسبة إلينا!

كل شيء وكل كائن في نظامنا يؤثر فينا وفي أجسادنا الآن، كم عدد علامات مرحلة التطوير التي يمكننا الحصول عليها منهم؟

ما يتطلبه النمو ليس تغيير العالم أو البيئة، بل تغيير ما بداخلنا. لقد قدمنا كل شيء، لكن يجب أن ننمي القدرة على قبوله. كما يتضح مما قيل للتوّ، فإن أحد عناصر التفكير السليم هو الملاحظة الدقيقة. يجب أن نبدأ هذا العمل على المستوى المادي، حيث تتلامس أجسامنا مع أنفسنا، عندما نتسلق صعوداً، تبدأ جميع عمليات التطوير من مستوى أدنى حتى الوصول إلى القمة.

في القاع، نلمس أولاً العالم الخارجي، ثم نهتز لأعلى أو للداخل، مطالبين بالقوة الداخلية. لذلك، فإن الملاحظة الدقيقة هي القدرة التي يجب تنميتها.

يسير معظم الناس في أنحاء العالم وأعينهم نصف مغلقة، ويمكننا جميعاً اختبار أنفسنا من خلال التساؤل عما نراه في الشارع. يمكننا أن نسأل: «ما الذي لاحظته عند السير في هذا الشارع؟»، سنجد أن الكثير من الناس لاحظوا الكثير. قال أحد المارة: إنه درب أطفاله على مراقبة محتويات المحلات التجارية التي مر بها، والسير في شوارع لندن حتى يتمكن من سرد محتويات كل متجر مرّ عليه باستمرار، ما عليك سوى إلقاء نظرة خاطفة عليه.

الأطفال العاديون الصغار بارعون في الملاحظة، ويتم قياس ذكائهم

وفقًا لقدرتهم على الملاحظة. عادات الملاحظة الواضحة والسريعة للناس العاديين هي أصل التفكير الواضح.

الأشخاص الذين يعتقدون أنهم مضطربون هم عمومًا أولئك الذين لا تكون ملاحظاتهم دقيقة بما فيه الكفاية، ما لم يكن الذكاء متطورًا للغاية ويتحول عادة إلى الداخل، ولم يتم تدريب العقل بالطريقة التي ناقشناها من قبل.

لكن الإجابة عن السؤال أعلاه قد تكون: «كنت أفكر في أشياء أخرى، لذلك لم ألاحظ».

إذا كان الشخص الذي تمت مقابله يفكر في شيء أكثر أهمية من تدريب الجسد العقلي والتركيز، فإن الإجابة تكون جيدة من خلال الملاحظة الدقيقة. من المرجح أن يقوم مثل هذا الشخص بعمل جيد للغاية بسبب نقص الملاحظة، ولكن إذا كان صاحب الإجابة يحلم فقط وينجرف بلا هدف، فإنه يضيع وقتًا أكثر مما يضع الطاقة في الخارج. الشخص المفكر يتابع مرور الأشياء، في الداخل وليس الخارج، ولن ينتبه لما يحدث الآن. قد لا يستحق وقته في هذه الحياة، يجب أن تدرب جسدك على إعطاء ردود فعل ذاتية مستقلة، وتحتاج إلى تدريب مختلف، تدريب عالي التطور يستطيع تنمية عقلك، وتوسيع مداركك.

لكن كم عدد الأشخاص غير المدركين، بالنسبة إلى هؤلاء أصحاب التفكير السليم والذاكرة القوية؟

هل يتعمد حقًا معظم الناس صرف أذهانهم عن الملاحظة، مع الأخذ في الاعتبار أي صور فكرية تظهر أمامهم ويقومون بتجاهلها؟!

كل تفكير يكون خاملاً، يؤدي إلى قلب محتويات العقل بطريقة بلا هدف، تمامًا مثل امرأة متسرفة تقلب خزانة ملابس أو صندوق

مجوهرات. المحتوى هو نفس الشيء، هذا ليس تفكيرًا؛ لأن التفكير كما رأينا يعني بناء العلاقات وإضافة أشياء لم تكن موجودة من قبل. في التفكير، يتم توجيه انتباه العليم عمدًا إلى صور الفكر، وهو يمارس اهتزازاته لتعديل تلك الصور بنشاط.

حسنًا، عندما تتطور الملاحظة، حتى تتحول إلى عادة طبيعية، وقتها ستصبح مؤديًا لجزء مهم من تدريب العقل، وسيجد الممارسون أن العقل يصبح أكثر وضوحًا، وأقوى وأسهل في التحكم، حتى يتمكنوا من توجيهه إلى أي شيء مُحدّد بشكل أفضل من ذي قبل. الآن، هذا النوع من قوة الملاحظة، بمجرد إنشائه سيعمل تلقائيًا، ويمكن استخدام الجسد العقلي والصور المسجلة الأخرى، في المستقبل إذا لزم الأمر، دون الحاجة إلى جذب انتباه صاحبها في ذلك الوقت. لذلك، لم يعد من الضروري تركيز انتباه المرء على الأشياء المعروضة على أعضاء حواسه حتى يتمكن من إنتاج انطباع عن هذه الأشياء والحفاظ عليه.

عبر تجربتي الخاصة، حدثت حالة تافهة للغاية ولكنها مهمة للغاية من هذا النوع.

عندما كنت مسافرًا في الولايات المتحدة، كان هناك سؤال في أحد الأيام حول الأرقام الموجودة على محرك القطار الذي كنا نركبه. لقد لاحظت هذا الرقم على الفور، لكن هذه ليست حالة استبصار أو تأمل بأي حال من الأحوال؛ من أجل تخيل استبصار، من الضروري اللحاق بالقطار والبحث عن رقم.

بدون أي وعي من تجاهي، عندما وصل القطار إلى المحطة، لاحظت أعضاء الحس لدي، وتوجّهت عيناى بصورة تلقائية نحو مقدمة المحرك وسجّلت الرقم. وعندما كان الرقم مطلوبًا، كانت الصورة الذهنية للقطار حاضرة في ذهني، كان الرقم على المحرك الأمامي، وفي نفس الوقت

يظهر أمام عيني وكأنه حقيقة واقعة أمامي.

هذه القدرة مفيدة للغاية بمجرد إنشائها؛ لأنها تعني أنه عندما لا تجذب الأشياء التي تمر بها انتباهك في ذلك الوقت، فلا يمكنك تذكرها من خلال النظر إلى السجلات العقلية والأجسام المادية التي أنشأتها في عقلك الخاص. هذا النشاط التلقائي للجسد العقلي، ومع ذلك، خارج النشاط الواعي للروح، فإن تطورها فينا جميعًا أكبر مما نعتقد؛ لأنه وُجد أنه عندما يكون الشخص منومًا مغناطيسيًا، فإنه سيتحدث عن بعض الأشياء والمعارف، دون لفت انتباهه، ودون وعي منه. تصل هذه الانطباعات إلى الجسد العقلي من خلال الدماغ، ويتم تقديرها بصورة كاملة.

لذلك، فإن العديد من الانطباعات التي تصل إلى العقل والجسد ليست عميقة بما يكفي للدخول إلى الوعي، ليس لأن الوعي لا يستطيع إدراكها، ولكن لأنه ليس رصينًا بما يكفي لإدراك أية انطباعات أعمق. في الغيبوبة العقلية، الهذيان، والأحلام العميقة، عندما تغادر الروح، ينتج الدماغ هذه الانطباعات. وعادة ما يتم التغلب على هذه الانطباعات من خلال الانطباعات الأقوى التي تتلقاها الروح من الذات، وتحمل سمات التفكير الشخصية لدى الفرد؛ ومع ذلك، إذا تم تدريب العقل على الملاحظة والتسجيل، يمكن للروح أن تتعافى من الانطباع كما تشاء.

لذلك إذا كان شخصان يسيران في الشارع واحد تدرّب على الملاحظة والآخر لا، كلاهما سيحصل على عدد من الانطباعات، وفي ذلك الوقت لن يكونا على دراية بهذه الاستقبالات؛ ومع ذلك، سيتمكن المراقبون المدربون من استعادة هذه الانطباعات، في حين لن يتمكن الآخرون من ذلك، نظرًا لأن هذه القوة هي مصدر التفكير الواضح، يجب على أولئك الذين يرغبون في تنمية قوة الفكر والتحكم فيها تطوير عادة الملاحظة والتضحية بالمتعة الخالصة، واتباع طريق الملاحظة والتفكير الصحيح

كما يحلو لهم.

## تنمية الجودة النفسية

مع تراكم الصور، يصبح عمل العليم أكثر تعقيدًا، وتكون إحدى قوى نشاطه متأصلة في طبيعته العقلية؛ لم يعد يقبل فقط العلاقة البسيطة بين العالم الخارجي وبينه، والتي تحتوي على أشياء تجلب السعادة أو الألم لنفسه، بل يرثب صورًا داخل عقله جنبًا إلى جنب، ويدرسها من جميع الجوانب، ويغيرها، ويعيد النظر فيها. كما بدأ في تنظيم ملاحظاته، وعندما تظهر صورة أخرى، يلاحظ أمرها، ثم يتعقبها ويقوم بتعديلها وضبطها طبقًا لصفات عقله الشخصية وسماته، وتتبع الفكرة الثانية الفكرة الأولى، ومن ثم يتم ربط الاثنين معًا، وتتوالى الأفكار داخل عقل العليم، ويتوالى تنظيمها. هذه هي محاولته الأولى في التفكير، وهنا نتلقى مرة أخرى دعوة من القوة الداخلية.

إنه يعتقد أنه نظرًا لأن (أ) و (ب) يظهران دائمًا بشكل متتالٍ، وعليه فسيظهر (ب) ببساطة عند ظهور (أ). تخضع هذه التوقعات للاختبار باستمرار، ويبدأ العقل في ربطها بـ «الأسباب» و«الآثار»، وكثير من أخطاء الإنسان المبكرة كانت بسبب التأسيس المتسرع لهذه العلاقة. بالإضافة إلى ذلك، من خلال وضع الصور جنبًا إلى جنب، وسوف يلاحظ عدم التناسق والتشابه، ويطور قوة المقارنة.

يختار أحدهما كمتعة، ويحرك جسده في العالم الخارجي ليجدها، ويطور الحكم من خلال هذه الخيارات وعواقبها.

يزرع الإحساس بالتشابه والاختلاف، وجمع الأشياء معًا من خلال التشابه الكبير، وتمييز الأشياء عن الأشياء الأخرى من خلال التشابه الكبير؛ هنا أيضًا ارتكب العقل العديد من الأخطاء، وستقوم الملاحظات اللاحقة بتصحيح هذه الأخطاء، فمن السهل تضليل العقل من قبل التشابه

## السطحي في البداية.

بهذه الطريقة، يتم تطوير الملاحظة والتمييز والاستدلال والمقارنة والحكم، الواحدة تلو الأخرى، وتنمو هذه القدرات مع التمرين، بحيث يتم تطوير جانب الذات كمعرفة من خلال أنشطة التفكير، من خلال ردود الفعل المتكررة بين الفعل والذات.

من أجل الإسراع في تطوير هذه القدرات، يجب علينا أن نمارسها بوعي وباستمرار، مع الأخذ في الاعتبار بيئة الحياة اليومية كفرصة للتطور. مثلما رأينا أن الملاحظة يمكن ممارستها في الحياة اليومية، حتى نعتاد على رؤية أوجه التشابه والاختلاف في الأشياء من حولنا، يمكننا استخلاص النتائج واختبارها من خلال الأحداث، ويمكننا المقارنة والحكم، وكل هذا له علاقة بالوعي، وله غرض محدد. في ظل هذا النوع من الممارسات المتعددة، ستنمو قوة العقل بسرعة، وما يُمارس بوعي، سيصبح ملكية شخصية للذات، وينطبع في الذاكرة.

### تدريب العقل

إن تدريب العقل في أي اتجاه هو تدريب كامل له إلى حد معين، لأن أي تدريب معين هو تعديل الأساليب العقلية التي يتألف منها العقل والجسد، كما يتطلب قوة المعرفة. يمكن استخدام الأساليب العقلية المتزايدة لأي غرض ويمكن استخدامها لجميع الأغراض. يمكن تطبيق عقل مُدرب جيدًا على موضوع جديد، سيحاربها ويتقنها بطريقة يستحيل على شخص غير مدرب أن يفهم تلك المواضيع، وهذا هو الغرض من التعليم. لكن يجب أن نتذكر دائمًا أن تدريب العقل ليس لملئه بالحقائق فحسب، ولكن للاستفادة من قوته. إن نمو العقل لا يتم من خلال التملل في أفكار الآخرين والإيمان بها فحسب، ولكن من خلال ممارسة قدرات الفرد الخاصة.

يقال إن الفلاسفة العظماء الذين قادوا التطور البشري يعرفون كل شيء موجود في النظام الشمسي. هذا لا يعني أن كل حقيقة في قلوبهم موجودة دائمًا في وعيهم، لكنهم طوّروا جوانبهم الخاصة من المعرفة بحيث عندما يوجهون انتباههم إلى أي اتجاه، سيعرفون أنهم في طريقهم لفهم تلك المعرفة.

هذا أكثر أهمية بكثير من تخزين أي عدد من الحقائق في رأسك؛ لأنه من الأفضل بكثير رؤية أي شيء تراه العين، بدلًا من العمى الذي يجعلك تتعرّف على الأشياء، فقط من خلال الوصف الذي يقدمه الآخرون.

إن تطور العقل لا يقاس بالصور التي يحتويها، بل يقاس بتطور الطبيعة، أي المعرفة والقدرة على التكاثّر بداخل كل ما يتم تقديمه لها. هذا مفيد في أي عالم آخر كما هو في هذا العالم، وبمجرد الحصول عليه، يكون مفيدًا لنا بغض النظر عن مكان وجودنا بالتعاون مع الآخرين.

الآن، من خلال إقامة اتصالات مع أشخاص أكثر تقدمًا منا، يمكن أن يساعد هذا النوع من السلوك، التدريب العقلي بصورة مذهشة. يمكن للمفكر الأقوى منا أن يساعدنا ماديًا؛ لأنه يرسل اهتزازًا أعلى مما يمكننا نحن إنشاؤه. لا يمكن أن تسبب قطعة من الحديد ملقاة على الأرض اهتزازًا حراريًا من تلقاء نفسها؛ ولكن إذا تم وضعها بالقرب من النار، فسوف تستجيب للاهتزاز الحراري للنار وتصبح ساخنة.

عندما نقترّب من مفكر قوي، فإن اهتزازة سيعمل على أذهاننا وجسدنا ويؤسس اهتزازًا مطابقًا فيه، حتى نردّد صدّي معه. نشعر اليوم أن قوتنا الروحية تتزايد وأنا قادرون على فهم المعارف العسيرة التي عادة ما تكون غير مفهومة. لكن عندما نكون بمفردنا مرة أخرى، تصبح هذه المفاهيم غامضة ومربكة.

سيستمع الناس إلى الدرس ويتبعونه بحكمة، ويفهمون المغزى



الحقيقي للعقائد التي يؤمنون بها. لقد غادروا باقتناع، وشعروا أنهم اكتسبوا الكثير من المعرفة. وفي اليوم التالي، أرادوا مشاركة ما كسبوه مع أصدقائهم، لكنهم وجدوا أنهم لا يستطيعون إعادة إنتاج المفاهيم التي بدت واضحة للغاية، مما جعلهم يشعرون بالإهانة. غالبًا ما كانوا يهتفون بفارغ الصبر: «أنا متأكد من أنني أعرف ذلك؛ إنه موجود ما دام أنني أستطيع امتلاكه». يأتي هذا الشعور من الذاكرة الاهتزازية التي يمر بها الجسد المادي والروح العقلية؛ هناك وعي بإدراك المفاهيم، وذاكرة الأشكال المأخوذة، والشعور بأنه يجب أن يكون من السهل تكرار الصورة بعد إنتاجها. لكن في اليوم السابق، كان الاهتزاز الخفي لأقوى مفكر هو الذي شكل الجسد العقلي؛ لقد تم تشكيله من الخارج، وليس من الداخل.

عدم القدرة على محاولة تكرار شعورهم يعني أنه يجب تشكيلهم عدة مرات، قبل أن يكون لديهم القدرة الكافية على تكرار هذه الأشكال من خلال التذبذب الذاتي.

يجب أن يكون العليم قد اهتز عدة مرات بهذه الطرق المعقدة حتى يمكنه فيما بعد، إعادة إنتاج هذه الاهتزازات بحسب رغبته. ونظرًا لطبيعته التفكيرية المتأصلة، عندما يضطر إلى الإجابة عدة مرات من خلال تأثير غير قسري، في ظل نفس الوضع، لنوعين من المعرفة، يمكنه تطوير قوته الداخلية لنسخها، لكن أحدهما تنموي والآخر محتمل. إنه يخرج من مرحلة الحضانة من خلال التلامس مع قوى مماثلة في النشاط، لذلك يقوم القوي بتسريع نمو الضعيف.

هذه إحدى فوائد التعلق بأشخاص أكثر تقدمًا فكريًا منا؛ نحن نربح من خلال الاتصال بهم وننمو تحت تأثير تحفيزهم.

لذلك، يساعد المعلم الحقيقي طلابه من خلال تقريبيهم منه بدلًا من أي لغة منطوقة. يوفر هذا التأثير اتصالًا شخصيًا مباشرًا لجعل التفكير أكثر

فعالية. ولكن إذا فشلت في التواصل الشخصي، أو صار عسيرًا عليك،  
فيمكنك الحصول على الكثير من الكتب التي تقرب لك المفاهيم البعيدة،  
والعسيرة عليك، وتداوم على قراءتها، كما عليك اختيار الكتب بحكمة.

عند قراءة أعمال كاتب عظيم حقًا، يجب أن نحاول أن نجعل أنفسنا  
سلبيين أو متقبلين في الوقت المناسب، حتى نتلقى أكبر عدد ممكن  
من اهتزازات أفكاره. عندما نقرأ هذه الكلمات، يجب أن نلمسها، ونتأمل  
فيها، ونحاول أن نشعر جزئيًا بالأفكار التي تعبر عنها، ونستخرج منها كل  
الروابط الخفية، التي من الممكن أن تحرك اهتزازاتنا الخاصة.

يجب أن يتركز اهتمامنا على اختراق عقل المؤلف من خلال حجاب  
كلماته، ومعرفة مغزى كل كلمة فيها. هذا النوع من القراءة، كتعليم،  
يساعد على تعزيز تطورنا النفسي.

قد تكون القراءة في المواضيع غير الصعبة هواية ممتعة، وقد تخزن  
حقائق قيمة في أذهاننا، ومن ثمّ تعود علينا بالفوائد. لكن هذا النوع من  
القراءة يؤدي إلى تحفيز تنميتنا، وأولئك الذين يسعون إلى النمو من أجل  
خدمة أنفسهم وغيرهم، يجب ألا يتجاهلوها.

## الفصل السابع

### «التركيز»

هناك أشياء قليلة تحفز الطلاب الذين يريدون تدريب أنفسهم أكثر، على التركيز. في المراحل الأولى من النشاط العقلي، يعتمد التقدم على حركته السريعة، واليقظة، واستعداده لتقبل تأثير إحساس تلو الآخر، والتحول السريع للانتباه من شخص إلى آخر. في هذه المرحلة، يعد التنوع هو الشيء الأكثر قيمة، ويُعد التحول المستمر للانتباه شرطًا ضروريًا للتقدم. العقل هو مكان تجميع الأفكار، والانسحابية الشديدة ميزة بالنسبة إليها، بالنسبة إلى كثير من الناس، ينمو العقل من خلال هذه الانسحابية وينمو من خلال التمرين.

توقّف عن عادة الجري في كل الاتجاهات وركز على اتجاه واحد، فهذا التغيير يكون مصحوبًا بشكل طبيعي بوعاء واهتزاز، وينعطف العقل بشكل محموم، مثل الحصان، لا يوجد انقطاع عندما يشعر أنه يسير في الاتجاه الصحيح.

لقد رأينا أن الجسم العقلي يتشكل على صورة الشيء الذي يوجه الانتباه إليه. تحدث «باتانجالي» سابقًا عن التوقف عن مراجعة مبادئ التفكير، أي إيقاف هذه النسخ المتغيرة باستمرار من العالم الخارجي.

إن إيقاف التعديلات المتغيرة باستمرار، للعقل والجسد، يؤدي إلى الحفاظ على شكله في صورة ثابتة هي النقطة المحورية للشكل؛ بقدر ما يتعلق الأمر بالمعرّف (The Known)، فإن توجيه الانتباه دائمًا إلى هذا النموذج لإعادة إنتاجه تمامًا داخل النفس هو محور الهدف. في التركيز، يتم إجبار الوعي على صورة واحدة، ويتركز انتباه العارف تمامًا على نقطة واحدة، دون تردد أو انحراف.

يمتد العقل باستمرار من شيء إلى آخر، وينجذب إلى الأشياء الخارجية ويشكل نفسه في تنابع سريع، ويتم فحصه والتحكم فيه وإجباره على البقاء في شكل معين من خلال الإرادة، متجهًا نحو صورة واحدة فقط، متجاهلاً كل شيء عن الانطباع، متحاشيًا أية صور أخرى.

الآن، عندما تقوم بحفظ الشيء في شكل صورة واحدة، فإن المعرفة بداخلك تدفعك كي تتأمل باستمرار، والمعرفة التي تكتسبها عن الشيء تكون أكثر شمولًا من المعرفة التي تكتسبها من خلال أي وصف شفهي.

عندما نرى صورة أو منظرًا طبيعيًا، فإن رؤيتنا لها تكون أكثر اكتمالًا مما لو قرأنا عنها أو سمعنا وصفها فقط، وإذا ركزنا على هذا الوصف، فإن الصورة ستتشكل في الجسد العقلي، والمعرفة التي نكتسبها ستكون أكثر اكتمالًا من المعرفة المكتسبة بمجرد قراءة النص. الكلمات هي رموز للأشياء، مع الاتصال الوثيق للوعي والأشياء الموصوفة، سيتم ملء المزيد والمزيد من التفاصيل من خلال التركيز على الخطوط العريضة التقريبية للأشياء التي تنتجها الكلمات الوصفية.

يجب أن نتذكر أن التركيز ليس حالة سلبية، بل على العكس، إنه نشاط مكثف ومُنظَّم. كمثال على ذلك؛ في العالم الروحي، تتجمع العضلات للقفز نحو العالم المادي، أو تقويها لمواجهة الإجهاد طويل الأمد. في الواقع، يتجلى هذا النوع من التوتر دائمًا في التوتر الجسدي المقابل للمبتدئين في التمرينات، والتركيز على أن التعب الجسدي في أثناء التمرين يأتي من العضلات فقط، وليس من الجهاز العصبي أيضًا.

مثلما نثبت أعيننا على شيء ما بشكل ثابت، يمكننا مراقبة تفاصيله دون أن تغيب أعيننا عنه في لمحة سريعة، لذلك لا يوجد تركيز يسمح لنا بمراقبة تفاصيل الفكرة. مع زيادة شدة انتباهنا، نقضي المزيد من الوقت، لأن العداء يختبر أشياء أكثر في دقيقة واحدة مما هو عليه عندما يمشي.

الطاقة العضلية التي يستهلكها المشاة في خلال عشرين متراً هي نفسها الطاقة التي يستهلكها العذاء، ولكن كلما ازدادت سرعة تدفق الطاقة، كان الوقت الذي يقطع فيه المسافة أقل. عندما تبدأ في التركيز، يجب أن تتغلب على صعوبتين. بادئ ذي بدء، يتم نبذ الجهل باستمرار في داخل الذهن، وثانياً، يجب منع الجسم العقلي من التفاعل مع هذه التبادلات، ويجب عليه مقاومة الميل للرد على هذه الانطباعات الخارجية السلبية، لكن هذا يتطلب ميلاً ذاتياً إلى الاهتمام بالمقاومة نفسها. عند التغلب على الميل لرد الفعل بطريقة متسرعة أو غاضبة، يجب أن تكون بداخلنا المقاومة نفسها؛ فهي تتطلب توازناً مثاليًا، لا مقاومة متسرعة ولا ثورة غضب، بل هدوءًا ثابتًا، قويًا لدرجة أنه يأتي من خارج موجات الاهتزاز الأثيرية للجسد العقلي. لن ينتج عن الغضب أو التسرع أية نتائج، ولا حتى أي منتجات ثانوية لوعي للمقاومة، أيضًا يجب أن يكون داخل العقل نفسه، صورة واحدة، لمنعه من التشتت في ذلك الوقت، الشيء المركّز عليه يجب أن يكون فقط داخل عقله، ولا شيء سواه؛ ليس فقط عليه أن يرفض تغيير نفسه بسبب التأثيرات الخارجية، بل يجب عليه أيضًا إيقاف أنشطته الداخلية، وإعادة ترتيب محتوياتها باستمرار، والتفكير فيها، وبناء علاقات جديدة، العلاقات التي تكشف أوجه التشابه والتباين الخفية بين صفاته وسمات تفكيره. الآن يجب أن تقصر انتباهك على شيء ما وتثبت نفسك عليه.

بالطبع لن يوقف نشاطه، بل يرسله عبر قناة ضيقة لتقوم بتقوية أفكاره وتكثيفها؛ عندما نريد زيادة شدة اندفاع للمياه في قناة بحرية، نقوم بتضييق مجرى تلك القناة لأضيق الحدود للحصول على انسيابية سريعة، وقوة دفع أكبر قادرة على تخطي أية عقبات تقف في طريق اندفاع المياه.

لذلك، أصر معلم التأمل دائمًا على قيمة التركيز على «نقطة واحدة».

لا بد من زيادة قوة العقل، حتى تزداد قوته الفعالة بشكل كبير؛ البخار الذي يسمح له بالتمدد في الهواء الحر لن يحرك الماكينة أو المكبس؛ ولكن إذا تم ضغطه وتركيزه على طول أنبوب، فنفس البخار سوف يدفع المكبس. فرض السلام الداخلي أصعب كثيرًا من تجاهل التأثيرات الخارجية، لأنه يهتم بجزء من حياة الإنسان، الأعمق والأكثر اكتمالاً.

من الأسهل مواجهة العالم الخارجي بدلاً من تهدئة قلبك، لأن هذا العالم الداخلي أكثر تحديدًا لذاته، في الواقع، بالنسبة إلى معظم الناس في هذه المرحلة، يمثلون «الأنا» بطريقة سليمة، ويعطون لها اهتمامًا فائقًا. ومع ذلك، فالعقل يحاول باستمرار حل المشكلات والعوائق الخارجية والتغلب عليها، ولذلك سيخطو العقل قربيًا خطوة إلى الأمام في تطور الوعي العام، لأننا سنشعر أن الحاكم والمحكوم لا يمكن أن يكونا واحدًا، ونساق بشكل غريزي مع أفكار الحاكم. «أهدئ قلبي» هو تعبير عن الوعي، إذا شعر القلب أنه ينتمي، باعتباره ملكية، «أنا»، وينمو هذا التمييز دون وعي، ويبدأ الطلاب في إدراك الازدواجية بين ما يسيطرون عليه وما يسيطر عليهم. ينفصل العقل الأقوى، واسع التفكير، ويشعر أن «الأنا» عنده بأنها أقوى وأكثر وضوحًا، وهناك شعور بالتطور بأن هذه «الأنا» لا تعتمد على الجسد أو العقل.

هذا هو الإدراك الأول الخالد للطبيعة الحقيقية، أي الشعور بأنه تم إدراك وجود الإنسان فكريًا. في الواقع، تم توجيه هذه الرؤية إلى نفس التركيز ولذا تمت مكافأتها. مع استمرار الممارسة، يصبح مجال الرؤية أوسع وأوسع، لكن يبدو أنه داخلي، وليس خارجيًا، باستمرار داخليًا، للداخل بشكل غير معقول.

هناك، تتكشف القدرة على فهم الحقيقة في الأفق، ولن تظهر إلا عندما يتم تجاوز العقل وعملية التفكير البطيئة. [يجب ألا ينسى القارئ أبدًا أنه بالإضافة إلى المانا، فإن «القلب» يتأثر بشدة بكل من «العقل الأدنى»

والجسد العقلي] لأن «الأنا» هي تعبير عن الذات، وجوهرها هو المعرفة. وعندما تتلامس مع الحقيقة، تجد أن اهتزازها منتظم، لذا يمكنها إنتاج صورة متماسكة في حد ذاتها، وستؤدي الأخطاء إلى تشويه الصورة، وقد تصبح الصورة غير متكافئة، من خلال انعكاسها؛ تعلن جوهرها على استحياء، نظرًا لأن العقل يتخذ مواقف أكثر أهمية، وإن قوى الذات هذه، قد أسست موقعها المهيمن، على غرار الملاحظة المباشرة من الحواس المادية كالعين واللمس والأذن بدلاً من ملاحظات المنطق، والتي قد تكون قابلة للمقارنة مع المستوى المادي للمس أو النظر أو السمع. في الواقع، هذه الفئة من أصحاب الفكر المستمر فائق التركيز، يبدون معروفين للوهلة الأولى، بمجرد التحدث معهم، أو الاستماع إليهم.

الحدس ينشأ من المنطق بنفس الطريقة غير المنقطعة، وهو في الأساس لا يتغير، لأن العين تتطور عبر الملاحظة والتدقيق في أشياء معينة. بالطبع هناك تغييرات كبيرة في «الطريقة»، ولكن هذا لا ينبغي أن يجعلنا نغض الطرف عن التطور المنظم والمستمر للعقل، وأهميته.

إن حدس الجاهل هو اندفاع مشتق من الرغبة الموجودة بداخله، وهو أقل من أن يصل إلى مرحلة التفكير. ركّز عندما يكون الدماغ مدربيًا جيدًا على شيء ما، سيمكنك الاحتفاظ بنقطة ما تتعلق بهذا الشيء، تفصيله ولو صغيرة، تساعدك على استدعاء هذه الحالة لبعض الوقت، أما المرحلة التالية، فهي التخلي عن الكائن والحفاظ على العقل في وضع التركيز المستمر هذا دون تحويل الانتباه إلى أي شيء. في هذه الحالة، لا يعرض الجسد العقلي أي صور؛ فمادته هناك، ثابتة، بلا انطباع، في حالة من الهدوء التام، مثل بحيرة بلا أمواج.

هذه ليست حالة يمكن أن تستمر لمدة قصيرة من الزمن، مثل «الحالة الحرجة» (10) للعناصر المعروفة لدى الكيميائيين، أي نقطة الاتصال بين

محطتين فرعيتين معترف بهما لمادة معينة.

خلاف ذلك، عندما يهدأ الجسم العقلي، يهرب منه الوعي ويحاول الفرار ذهائًا وإيابًا، وهو النقطة المحايدة بين الجسد العقلي والجسم المادي؛ ويصاحب هذا المقطع إغماءة قصيرة، أو فقدان للوعي، كنتيجة لاختفاء الأشياء في الوعي مع إجبارها على ذلك، ثم تلي تلك الإغماءة، الاستفاقة وعودة الوعي.

لذلك، عندما تغزو الحياة الواعية العقول المتدنية صاحبة التفكير المحدود، فستظهر الحياة الواعية الأعلى. عندئذ يمكن للأنا أن تشكل هذا الجسد الروحي وفقًا لأفكاره النبيلة وأن تتسلل إليه بذبذباتها الخاصة.

يمكن أن يصنع الوعي بعدها أوهام عالية المستوى تتجاوز رؤيته، ويطلق هذه الأوهام في أعلى لحظاته، حتى يتمكن من تمرير الأفكار إلى الجسد العقلي وإلى الخارج (على هيئة أفعال) ولن يكون الجسم العقلي قادرًا على رد هذه الأوهام. هذه صورة مبسطة عن تشكيل إلهام العباقرة، يسطع نورًا باهرًا في العقل، ينير العالم. نادرًا ما يستطيع الشخص الذي أعطاهم للعالم، وهو في حالة ذهنية طبيعية، أن يخبر الناس كيف حصل على ذلك الإلهام، أو تلك الأفكار؛ فقط هو يعرف أن هذا حدث بطريقة غريبة.

القوة في داخلي تبدأ بعد ذلك في الظهور خارجيًا، على شفتي وحركات يدي، القوة الداخلية تدفعني ليس للتفكير فحسب، ولكن للقيام بأفعال تفيد النفس وتفيد البيئة المحيطة.

### الوعي عندما تتحقق له الاستجابة

في العالم المادي، يحتل الشكل موقعًا معينًا، ولا يمكن القول إنه من المفروض أن يبقى في مكان محدد دون حركة أو نمو. بمعنى آخر، إن



الأشكال تحتل موقعًا معينًا، وهي أقرب أو أبعد إلى الأشكال الأخرى، وتشغل الأشكال الأخرى أيضًا مواقع معينة بالنسبة إلى بعضها. إذا أرادت التحرك من مكان إلى آخر، فيجب عليها اجتياز المسافة بين المكانين؛ قد يكون الاجتياز أسرع أو أبطأ، بسرعة البرق، أو بطيء مثل السلحفاة، ولكن يجب أن يستمر، ويستغرق بعض الوقت، بغض النظر عن طول الوقت.

الآن، فيما يتعلق بالوعي، لا يوجد له مكان ثابت أو معروف؛ الوعي يغير حالته ومكانه بصورة مستمرة. إنه ليس موقعًا ثابتًا، يتغير على حسب الموقف والأفكار الجديدة الواردة إليه. إنها ليست نفس الأفكار الموجودة في الذاكرة ونتيجة عن تجارب سابقة، ولكنها تتناسب مع قدرته أو عدم قدرته على الاستجابة للاهتزازات غير الذاتية. يتوسع مجال الوعي مع قدرته على القبول، أي مع شدة استجابته، وقدرته على إعادة إنتاج الاهتزازات.

في هذا الصدد، لا توجد مشكلة في التداخل بين سفر والعبور من الشكل إلى الوعي؛ فالفضاء ينتمي إلى الشكل، فعندما يكونان قريبين من بعضهما، يكون التأثير بينهما أكبر، وتقل قوة التنافر بينهما مع زيادة المسافة بينهما.

جميع الطلاب الذين ينجحون في التركيز سوف يعيدون اكتشاف افتقارهم إلى مساحة للوعي. يمكن للسيد اكتساب المعرفة من خلال التركيز على أي شيء يقع في نطاقه، ولن تؤثر المسافة أبدًا في هذا التركيز.

لقد أدركنا جسمًا على كوكب آخر، لم يكن من السهل رؤيته سوى بجهاز التلسكوب، ولكن لأنه في المنطقة الداخلية (نطاق رؤيتنا نحو السماء)، كان الكون بأكمله موجودًا كنقطة واحدة؛ دخل مثل هذا الشخص في

جوهر الحياة ورأى كل شيء فيه. يقال في الأوبنشاد (11) إن هناك غرفة صغيرة في القلب، يُطلق عليها «الأثير الداخلي»، موازية للفضاء؛ هذه الغرفة هي المسؤولة عن الشعور بالذات، بالحنين إلى الخلود، بضرورة تجاوز الحزن، بالشعور بالجمال في هذا العالم السماوي؛ في هذه الأرض وفي الهواء، الشمس والقمر، والبرق والنجوم، كل هذه المظاهر البديعة الموجودة في الكون.

هذا «الأثير الداخلي» هو مصطلح غامض قديم يصف الطبيعة الخفية للذات. إنه بالفعل وجود عالمي. لذلك، أي شخص واعٍ بذاته يكون واعيًا في جميع نقاط الكون، يقول العلم هنا: تؤثر الأشياء في بعضها حتى من دون تلامس، بشرط أن تكون المسافة بينهما مناسبة، حتى يستطيعا التأثير ببعضهما، لأن كل الأشياء ستتواصل وتتداخل مع الأثير، وهو وسيط مستمر يمكنه نقل الاهتزاز دون احتكاك، لذلك لا يوجد فقد للطاقة، لذلك يمكنه الانتقال إلى أي مسافة. هذا من حيث الطبيعة. لذا، فإن هذا النوع من الوعي، هو جانب من الحياة في الطبيعة، وهو طبيعي جدًا، ويجب أن يكون موجودًا ومستمرًا.

نشعر «أنا هنا» لأننا نحصل على انطباعات من الأشياء التي حولنا. لذلك، عندما يهتز الوعي استجابةً للأشياء «البعيدة» وكذلك الأشياء «القريبة»، فإننا نشعر بأنفسنا معها. إذا كان الوعي يستجيب للأحداث على كوكب المريخ بشكل كافٍ مثل الأحداث في غرفتنا، فعليك أن تفهم أنه لا يوجد فرق في كل منها، وتشعر وكأنك «هنا»، أنك موجود.

ليس هناك موضع ثابت للوعي؛ ولكن يمكن تنمية قدراته، وبنجاح. مع العلم أنه في أي مكان يمكن استخدام قدراته، وتحسين قدرته على الاستجابة وتطويرها، بما يكفل تحقيق الوعي لكل ما يستجيب له وكل شيء في نطاق اهتزازاته، وبالتوافق مع وعيه.

هنا، قد يكون التشبيه المادي مفيدًا؛ يمكن للعينين رؤية كل ما يمكن أن تنقله اهتزازات الضوء، ولا تستطيع «الأنا» رؤية أي شيء. يمكنها الاستجابة فقط ضمن نطاق اهتزاز معين؛ كل شيء يتجاوز هذا النطاق، فوّه أو تحته، يكون مطلقًا. وهذه أشياء بديهية في العقل: «كل ما لا يدركه العقل هو بالنسبة إليه يُعتبر غيبًا».

من خلال دراسة الأفكار التالية، يمكننا غالبًا تعلم شيء من الأفكار المذكورة أعلاه. أحد الاختلافات بين قوة الوعي الشاملة هذه والذهاب إلى «المستويات الأعلى في الوعي» هو أنه في الحالة الأولى، تكون الروح، سواء كانت محاطة بالأشياء، وقريبة منها أم لا، «في المسافة» تستطيع أن تعيها. وفي الحالة الثانية، تكون الأشياء متمثلة كجسد روحي أو جسم وهمي، أو مجرد جسد روحي، يتحرك بسرعة من نقطة إلى أخرى ويدركه الوعي.

الاختلاف الأكثر أهمية هو أنه في الحالة الثانية، قد تجد الروح نفسها في مجموعة من الأشياء التي لا تفهمها إطلاقًا، عالم جديد غريب يحيرها وتضل طريقها فيها؛ في حين في الحالة الأولى، هو يفهم كل ما يراه وفي كل موقف يستطيع أن يفهم الحياة والأشكال التي تمر عليه. في مثل هذه الدراسة، ينير نور الذات كل الأشياء ويتمتع بمعرفة الصمت، التي لا يمكن الحصول عليها من خلال قضاء سنوات لا حصر لها في برية ممتلئة بالكائنات والأشكال التي تتعامل مع الإنسان.

التركيز هو طريق الروح للتخلص من أغلال الشكل والدخول في السلام. قال المعلم كواس: «بالنسبة إليّ، لا سلام دون تركيز»، ولكي يهدأ، جلس على الصخرة التي فوق الأمواج المضطربة.

كيف تركز بعد فهم نظرية التركيز؟

يجب على الطلاب البدء في التدريب على التركيز، إذا كان من منطلق

مزاجي، فإن أفعاله سيتم تبسيطها إلى حد كبير، لأنه في ذلك الوقت يمكنه استخدام موضوع معرفة الذات الخاصة به، وقوته الداخلية كموضوع للتأمل، والقلب الذي ينجذب بشدة إلى هذا الوجود، سيبقى العقل عليه بسهولة ويظهر الحب دون عناء.

الصورة هي بنفس السهولة مع تجاهل الآخرين؛ لأن القلب مدفوع باستمرار للرغبة، ويعمل باستمرار كرسول للسعادة. يبحث العقل دائمًا عن الأشياء التي يمكن أن تجلب المتعة، ويسعى دائمًا إلى تقديم صور تجلب المتعة وتستبعد تلك التي تسبب الألم.

لذلك سيبقى على صورة الحبيب، ويبقى في هذا التأمل من خلال السعادة التي يشعر بها، وإذا اضطر إلى الابتعاد عن تلك الصورة، فسيعود إليها مرارًا وتكرارًا. بعد ذلك، يمكن للمحب أن يصل بسهولة إلى درجة عالية من التركيز؛ سوف يفكر في الشيء الذي يكرس له حياته، ويخلق صورة من خياله بأكثر قدر ممكن من الوضوح، صورة لذلك الشيء، ثم يقوم بتثبيت قلبه على تلك الصورة في خواطر الحبيب. لذلك، يفكر المسيحيون في المسيح، مريم العذراء، يوسف النجار (12)، والملاك الحارس؛ يفكر الهندوس في ماهيشوارا (13)، فيشنو (14)، والإله كريشنا (15)؛ يفكر البوذيون في بوذا، يفكر الزرادشتيون في أهورا مزدا (16)، إلخ. كل من هذه الأشياء تجذب وتقوى المؤمن بها، وجاذبيتها للروح تجعلها تربط الروح بموضوع السعادة. بهذه الطريقة، يمكن للعقل أن يركز بجهد أقل ويفقد طاقة أقل.

إذا لم تكن العاطفة دينية، فلا يزال من الممكن استخدام عنصر الجذب كوسيلة مساعدة، ولكن في هذه الحالة، سيتم ربطها بمفهوم الشخص. يجب أن تقوم دائمًا بمحاولتك الأولى للتركيز بهذه المساعدة. بالنسبة إلى الصور غير العاطفية، ستتخذ الصور الجذابة شكلًا متعمدًا مع بعض

الأسئلة العسيرة؛ يجب أن يكون هذا هو موضوع التركيز، ويجب أن يكون العقل منتبهاً بثبات. هنا، القوة الملزمة للانجذاب هي الاهتمام الفكري، والرغبة العميقة في المعرفة، وأحد أعمق حب البشرية شكل آخر منمر للغاية للتركيز، لأولئك الذين لا تجذبهم الشخصية كموضوع لتحقيق الفضيلة، أو لاختيار الفضيلة والتركيز عليها. تفان حقيقي جدًا. مثل هذا الشيء قد يثيره، لأنه يجذب قلوب الناس بحب الجمال الفكري والأخلاقي. يجب أن يصف العقل، الفضيلة على أكمل وجه ممكن، وعندما يتم الحصول على نظرة عامة على تأثيرها، يجب أن يظل العقل في جوهره.

من الفوائد الجانبية الكبيرة لهذا التركيز أنه عندما يشكل العقل الفضيلة ويكرر اهتزازها، فإن الفضيلة ستصبح تدريجيًا جزءًا من الطبيعة وترسخ بقوة في الشخصية. إن تكوين هذا النوع من العقل هو في الواقع عمل من أعمال خلق الذات، لأنه بعد مدة من الزمن، يمكن للعقل أن يقع بسهولة في الأشكال المرتبطة بالتركيز، وتصبح هذه الأشكال جزءًا من عاداته. في الواقع، كما كتب القدماء: الإنسان هو صانع الأفكار؛ ما يفكر به في هذه الحياة، وما يفكر به في الحياة الآخرة بعد الموت.

عندما يفقد العقل سيطرته على الشيء، سواء كان ماديًا أم عاقلًا، يجب إعادته، وإعادة توجيهه مرة أخرى إلى الوعي مرارًا وتكرارًا.

عادة في البداية يبتعد دون وعي، لكن الطالب يستيقظ فجأة ليجد أن ما يفكر فيه ليس هو الشيء الصحيح الذي من الممكن أن يفكر فيه.

سيحدث هذا الموقف مرارًا وتكرارًا، وعليه أن يعيده بصبر إلى عملية صعبة ومرهقة، لكن ليس لديه طريقة أخرى للتركيز.

عندما ينزلق العقل دون سابق إنذار، فمن المفيد إعادته إلى المسار الذي سار فيه على طول الطريق. تزيد هذه العملية من سيطرة الفارس

على الحصان الذي يهرب منه، مما يقلل من ميله للهروب. فكر بشكل مباشر، على الرغم من اتخاذ خطوة يختلف التركيز عنه، لأنه في التفكير المستمر ينتقل العقل من صورة إلى أخرى في سلسلة من الصور، بدلاً من أن يكون ثابتاً على واحدة.

ولكن نظرًا لأنه أسهل بكثير من التركيز، فقد يستخدمه المبتدئون لقيادة مهام أكثر صعوبة. عادة ما يكون من المفيد للحبيب اختيار مشهد من حياة الموضوع الذي يحبه، واستخدام المناظر والألوان المحلية كخلفية لتصوير تفاصيل المشهد بوضوح. لذلك يتم تثبيت العقل تدريجيًا على خط، ويمكن توجيهه وتثبيته أخيرًا على الشكل المركزي للمشهد، أي الشيء الصادق؛ عندما يتم إعادة إنتاج المشهد في العقل يكون لديه إحساس بالواقع، وهو كذلك من المحتمل أن يتفاعل مع المشهد بهذه الطريقة، ويتم التسجيل على مستوى أعلى من الاتصال المغناطيسي، أي صورته الدائمة في الأثير الكوني، ومن ثمَّ يحصل على معرفة أكثر مما يمكن أن يقدمه أي وصف له.

لذلك، قد يكون للمتعب أيضًا اتصال مغناطيسي بالجسم المادي نفسه ويقيم علاقة أكثر حميمية معه من خلال هذا الاتصال المباشر أكثر من الطرق الأخرى.

لأن الوعي ليس مقيّدًا بالفضاء المادي، ولكنه يدرك العبارة التي تم شرحها مسبقًا أينما كان، ولكن يجب تذكر التركيز نفسه، ليس هذا التفكير المتسلسل، ويجب أن يثبت العقل في النهاية في الوجود ويظل غير متحرك، يبقى لكي يؤدي وظيفته، ويستخدم الوعي والإدراك والتركيز بكفاءة، ويصل بهما لتذوق الخير والجمال والحرية الموجودين في هذا الكون الغامض.

## الفصل الثامن

### «معوقات التركيز»

أولئك الذين بدأوا في ممارسة التركيز يشكون عمومًا من أن محاولة التركيز يمكن أن تسبب قلقًا أكبر في العقل.

هذا صحيح إلى حد ما، لأن قوانين الفعل ورد الفعل موجودة في كل مكان هنا، وسيؤدي الضغط على العقل إلى استجابة مماثلة. لكن مع الاعتراف بهذا، وجدنا أنه بعد الفحص الدقيق، فإن القلق المتزايد هو إلى حد كبير وهم.

يعود هذا الشعور غير المستقر داخل العقل بشكل أساسي، إلى الظهور المفاجئ لمعارضة الذات، عن طريق تقوية الإرادة وإبقاء العقل في حالة نشاط طبيعية.

العديد من النفوس البشرية، تحمل ذواتها الأفكار، في حركات سريعة، لأن الإنسان ينتقل في الفضاء عن طريق دوران الأرض، ليس لديه وعي بالحركة؛ إنه لا يشعر أن العالم يتحرك، على الرغم من أنه جزء منه بالكامل، ويتحرك معه، يتحرك مع دوران الأرض. إذا تمكن من السفر خارج الأرض، وشاهدها من الفضاء الفسيح، فسوف يدرك أن الأرض تتحرك بسرعة عالية. كذلك الحال، ما دام الإنسان يذعن لكل حركة في العقل، فلن يكون على دراية بنشاطه المستمر وقلقه، ولكن عندما يثبت مكانته، وعندما يتوقف عن الحركة، يشعر بالقلب الذي يطيعه حتى الآن، ويجعله ينبض بالمشاعر.

عن طريق ممارسة الرياضة، وإذا كان المبتدئ يعرف هذه الحقائق، فلن تنهار عزمته من خلال مواجهة هذه التجربة العالمية في بداية جهوده، ولكنه سيواصل مهمته بهدوء، معتبرًا ذلك أمرًا مفروغًا منه.

رغم كل شيء، سيجد نفسه يكرر التجربة التي عبر عنها «أرجونا» (17) قبل خمسة آلاف عام قائلًا: «اليوجا التي كنت أرتاح بواسطتها، وأنقي من خلالها ذهني، لا أستطيع أن أرى أساسها المستقر بسبب الأرق، إن عقلي مضطرب حقًا، إنه متهور وقوي. ومن الصعب تطويعه، أرى أنه من الصعب تمامًا ترويضه، يا كريشنا!»

لا يزال ما قاله صحيحًا، وكلماته الخالدة تدل على السبيل الوحيد للنجاح: بلا شك، أزرع قوية، وعقل لا يهدأ ويمكن السيطرة عليه؛ قوة بدنية، واستقرار وسلام نفسي عبر عقل مفكر، هما طريق النجاح.

### معوقات التركيز

العقل الذي يسهل الاستقرار فيه، لن يفقد توازنه بسبب الأفكار العابرة من العقول الأخرى، ويسعى دائمًا لبناء سور قوي يحيط بنجاح أفكاره النبيلة ويمنعها من الانحدار.

يحافظ العقل الذي يُستخدم للتركيز دائمًا على درجة معينة من الحماس ولا يمكن اختراقه بسهولة بواسطة قرصنة دخلاء غير مُصرَّح لهم بدخوله. يجب على أي شخص ينمي عقله أن يكون دائمًا منتبهًا للأفكار التي «تبرز في القلب»، وأن يستمر في اتخاذ قرارات بشأن هذه الأفكار.

ارفض إيواء الأفكار الشريرة، بمجرد دخول التأثير، اطردھا فورًا، واستبدل الأفكار الشريرة فورًا بأفكار جيدة من شخصيتك الذاتية، هذه الممارسة ستجعل العقل يتصرف تلقائيًا بعد مدة من الزمن ويرفض الشر بمجرد الاقتراب منه. يؤدي الاهتزاز المتناغم والإيقاعي إلى التنافر وعدم الانتظام؛ فهو يبتعد عن سطح الاهتزاز الإيقاعي بفعل القوة الطاردة المركزية مثل صخرة تضرب عجلة دوارة. مثلنا، نحن نعيش في تيار مستمر من الأفكار، الجيدة منها والسيئة، نحتاج إلى تنمية الفعل



الانتقائي للعقل، بحيث يمكن جذب الخير تلقائيًا وصد الشر تلقائيًا. القلب مثل المغناطيس، يجذب ويصد، «طبيعة الجاذبية والتنافر يمكن أن نحددها بأنفسنا». إذا لاحظنا الأفكار التي تظهر في أذهاننا، فسنجد أنها مماثلة للأفكار التي نشجعها عادة، ونحب التفكير فيها. يجذب العقل الأفكار التي تتوافق مع أنشطته الطبيعية. ثم، إذا كان لدينا مدة من الوقت لاتخاذ قرار متعمد، فسيقوم العقل بسرعة باختيار نفس القرار وفقًا للطريق المحدد، حتى لا تتغلغل الأفكار الشريرة في العقل، وستجد الأفكار الصالحة دائمًا بابًا مفتوحًا كي تدخل إلى العقل، وتدعمه. يتقبلها معظم الناس بسهولة شديدة، لكن القبول يرجع إلى الضعف، بدلًا من الاستسلام عمدًا لتأثيرات أعلى. لذلك، من الأفضل أن نفهم كيف نجعل أنفسنا إيجابيين بشكل طبيعي وكيف نصبح سلبيين عندما نقرر أنه من المستحسن القيام بذلك.

إن عادة التركيز نفسها تميل إلى تقوية العقل، لذلك من السهل التحكم واختيار الأفكار من الخارج، وقد تم ذكر كيفية تدريبه تلقائيًا لصد الأفكار السيئة الشريرة. لكن يمكن أن نضيف أنه عندما تدخل فكرة شريرة إلى العقل، فمن الأفضل عدم مواجهتها مباشرة، ولكن استخدام حقيقة أن العقل يمكنه فقط التفكير في شيء واحد في كل مرة؛ دع العقل يتحول فورًا إلى أفكار جيدة، وستطرد الأفكار الشريرة بصورة حتمية.

في أي صراع، مع أي شيء، ستسبب القوة التي نرسلها نفس رد الفعل، ومن ثمّ ستزداد مشكلاتنا؛ سيؤدي ذلك إلى تحويل العين العقلية إلى اتجاه مختلف للصورة الموجودة في أذهاننا، إلى صورة أخرى بعيدة تمامًا عن مجال الرؤية، وبعيدة عن مدى التأثير العقلي. كثير من الناس يضيعون سنواتٍ من أعمارهم في محاربة الأفكار النجسة، ويتناسون أنه عندما يكون العقل مشغولًا بأفكار صافية، فلن يوجد به مكان لمهاجميه، بالإضافة إلى ذلك، يقود العقل نفسه إلى التحرر من الشر.

ومن حيث رد الفعل، فإنه تدريجيًا يصبح إيجابيًا بشأن هذه الفكرة، وليس سلبيًا، ينتظر زوال الأفكار الشريرة من تلقاء نفسها.

هذا هو سر القبول الحقيقي؛ الفكر يستجيب وفقًا لتكوينه الداخلي وخصائصه؛ إنه يستجيب للأشياء القريبة منه في الطبيعة؛ يجذب الأفكار الجيدة لأن تكوينه قد اعتمد على أفكار طيبة مماثلة، ويقبل الأفكار الشريرة كنتائج لنشأته عليها. يجب أن نفكر فيما نريد، ونرفض التفكير فيما لا نريده. مثل هذا العقل، في محيط الأفكار من حوله، يجذب أفكاره الصالحة ويصد الشر، فيصبح أنقى وأقوى في ظل ظروف التفكير نفسها، مما يجعل الشخص الآخر الذي أمامه أكثر خشونة وضعفًا.

يمكن أن تعطي طريقة استبدال فكرة بأخرى مزايا عظيمة من نواح عديدة؛ إذا دخلت أفكار شخص ما، وكانت شريرة، في ذهنه، فيجب استبدالها على الفور بنوع معين من الأفكار التي تحمل قيم الفضيلة التي يمتلكها، يقوم بالتفكير في بعض الأشياء الجيدة التي قام بها. إذا كان القلق مستوليًا على العقل، فمن الأفضل تحويله إلى هدف تم التفكير فيه طوال حياتك، أي الطريقة الجيدة «للسيطرة على كل شيء بقوة وبصورة لطيفة».

إذا كانت الفكرة غير المرغوبة تهاجم الذات باستمرار، وتسبب القلق للعقل، فمن الحكمة أن تستخدم سلاحك الخاص؛ يجب أن تختار آية أو عبارة تعكس الفكرة غير المرغوبة، ويجب أن تكرر العبارة العديد من المرات، كلما ظهرت الفكرة المرفوضة، وفي غضون أسبوع أو أسبوعين، ستتوقف هذه الفكرة عن إثارة المتاعب بالنسبة إليك. استخدم بعض الأفكار السامية وبعض الكلمات الملهمة وبعض الإلهام للحياة النبيلة، لتهديب الروح وطرد القلق والاكئاب عنها، هذه خطة جيدة للغاية، ويمكن تطبيقها باستمرار.

نحن عالقون في اضطراب الحياة يومًا بعد يوم، ويجب أن نمنح أرواحنا هذا الدرع للتفكير الجيد، يكفي استخلاص بضع جمل من بعض الكتب الدينية، أو التنمية البشرية، ومحاولة تثبيتها في الذهن من خلال تلاوات عديدة لها في الصباح ومن ثمّ سترسخ في الذهن. إعادتها مرارًا وتكرارًا في خلال اليوم، كلما كان العقل خاملاً، سيكون التكرار نفسه موجودًا في العقل ليحصل على التركيز اللازم.

### مخاطر التركيز

هناك بعض المخاطر في ممارسة التركيز؛ يجب أن يدرك المبتدئون أنه بالنسبة إلى العديد من الطلاب القلقين، فإنهم يريدون فهم التركيز بسرعة كبيرة، واستخدام قوة الفكر بصورة عشوائية، وذلك قد يعرضهم لإعاقة أنفسهم بدلًا من مساعدتها. بسبب جهل الطالب وإهماله يعاني الجسد؛ فعندما يركز الإنسان بشكل شديد، فإنه يضع جسده في حالة توتر، ولا ينتبه لذلك، وربما يسبب له فقدانًا للوعي بصورة مؤقتة.

يمكن للجسد أن يقوم بتركيز عقله في كثير من الأمور التافهة التي قد تضر بالجسد بشكل خطير؛ فمحاولة التذكر تسبب تجعد الجبهة، وتحديد العينين، وتدلي الحاجبين، والتأكيد على ثبات البصر، والقلق مصحوبًا بتعابير قلقة وحزينة. لمدة طويلة، تلازم المجهود الجسدي بالمجهود العقلي، فالعقل يلبي تمامًا احتياجات الجسم من خلال جهود الجسم، مما يخلق اتصالًا آليًا بينهما، وعلاقة طردية.

عندما يبدأ التركيز، يتبع الجسم العقل بحسب حالته القلقة؛ فتصبح العضلات متيبسة وعصبية، لذلك من السهل أن يظهر التعب الجسدي الشديد، والوهن العصبي للعضلات، والصداع الشديد، بعد التركيز، مما يؤدي في بعض الأحيان إلى الوفاة.

إن هذه الآثار السلبية لا مفر منها. في الواقع، يمكن تجنبها من خلال

إجراء وقائي بسيط؛ يجب على المتدرب قطع انتباهه من وقت لآخر للاهتمام بحالته الجسدية.

إذا وجد نفسه متوتراً أو عصبياً أو متصلباً، يجب أن يمنح جسده راحة فورية، عند القيام بذلك هذه المرة، سيتم كسر الترابط بين التركيز والتعب الجسماني، وسيظل الجسد مرناً ومرتاحاً، وسيركّز العقل.

قال «باتانجالي»: «إن المواقف التي يتم اتخاذها في التأمل يجب أن تكون مريحة وممتعة»؛ لا يمكن للجسم أن يساعد العقل من خلال التوتر، فسوف يؤدي إلى تأذي الجسد. ربما يمكن سرد أحد المواقف الشخصية التي تعرّضت لها كمثل؛ في أحد الأيام، وكنت متدربة تحت أيدي «بلافاتسكي»، أردت نوعاً من التدريب على قوة الإرادة في أثناء إصابتي بتورم هائل في الأوعية الدموية في الرأس، أكملت العمل بحماس كبير، توقعث ثناءً كبيراً منها ولكنها قالت بجفاف: «عزيزتي، بهذه الطريقة أنت لا تنجزين عملاً، ولكن تدمرين رأسك فحسب»!

يأتي الخطر الجسدي الآخر، من تأثير الانتباه في الخلايا العصبية في الدماغ. مع زيادة التركيز وهدوء العقل، تبدأ الذات في العمل من خلال العقل، وتطرح مطالب جديدة على الخلايا العصبية في الدماغ. بالطبع، تتكون هذه الخلايا في النهاية من ذرات، وتتكون جدران هذه الذرات من دوامات لولبية يمر من خلالها طاقة الحياة المتدفقة. هناك سبع مجموعات في هذه اللوالب، أربعة منها فقط قيد الاستخدام، أما الثلاثة المتبقية هي الأعضاء الأصلية التي لم يتم استخدامها.

مع تدفق طاقة الحياة، تتسع القناة، وتنساب الطاقة في مجراها، إلى التحرك في التطور اللاحق. إذا قمت بذلك ببطء شديد وبعناية، فإن النتيجة لن تسبب ضرراً، لكن الضغط المفرط يعني الإضرار بالبنية الدقيقة للقناة. هذه الأنابيب الرقيقة، عند عدم استخدامها، قد تتلف

جوانبها، تمامًا مثل الأنابيب المطاطية الناعمة؛ إذا ضغطت بقوة على الجانبين، فسوف يؤدي ذلك بسهولة إلى حدوث تشققات. إن الشعور بالخمول والثقل في جميع أنحاء الدماغ هو إشارة خطر؛ إذا تم تجاهل ذلك، سيحدث ألم حاد وقد يحدث التهاب خطير.

لذلك، في البداية، يجب أن تكون حريصًا جدًا على التركيز، ويجب ألا تنتقل إلى النقطة التي يكون فيها الدماغ مرهقًا بشكل مفرط.

بضع دقائق في كل مرة كافية في البداية، وتمتد تدريجيًا مع استمرار الممارسة. ومع ذلك، بغض النظر عن مدى قصر الوقت الذي يتم تخصيصه، يجب المواظبة عليه بانتظام؛ إذا فاتك يوم في التمرين، فستتم استعادة الحالة السابقة للذرة ويجب استئناف العمل من البداية، لتوسيع القناة والحفاظ على انسيابية الطاقة. يمكن أن تلتزم بالممارسة المنتسقة والمنتظمة، ولكن ليس لأوقات طويلة، وستحقق أفضل النتائج وتجنب الخطر.

في بعض المدارس، يُقترح ما تُسمى بالتمارين لمساعدة الطلاب على التركيز من خلال تثبيت أعينهم على البقع السوداء على جدار أبيض، وللحفاظ على هذه النظرة المستمرة حتى نشوة فائقة. الآن، هناك سببان لعدم القيام بذلك؛ بادئ ذي بدء، فإن هذا النهج سيضر ببصر الطفل بعد مدة من الوقت ويفقد العين قدرتها على التكيف مع بقية الألوان.

ثانيًا، يتسبب في شكل من أشكال الشلل الدماغي؛ يبدأ ذلك بتعب خلايا الشبكية، فعندما تضربها موجات الضوء تختفي البقعة من مجال الرؤية، وبسبب الاستجابة طويلة المدى، يصبح الموضع على الشبكية، حيث تتشكل صورة البقعة، غير حساس. ينتشر هذا التعب إلى الداخل، ويظهر أخيرًا نوع من الشلل الحركي التام، ويدخل الناس في حالة من المرض الشديد.

في الواقع، إن التحفيز المفرط للأعضاء الحسية هو طريقة معترف بها في الغرب لتطبيق التنويم المغناطيسي عن طريق المرآة الدوارة والأضواء الكهربائية والبندول المهتز، تستخدم كلها مع الإنسان، في محاولة لإراحة العقل من التركيز، وإيقاظ اللاوعي، لكن التنويم المغناطيسي لن يعطل كل التفكير على المستوى المادي فحسب، بل سيجعل الدماغ أيضًا غير حساسة للاهتزازات غير المادية بحيث لا تستطيع الأنا تحريك الدماغ، أو استقبال الأفكار وإرسالها؛ التنويم المغناطيسي لا يحرر الدماغ، بل يحرمها فقط من أدواتها. قد يبقى الشخص في حالة نشوة مستحثة لعدة أسابيع، لكن عندما يستيقظ، لا يكون أذكى مما كان عليه عندما بدأت الغيبوبة. لم يتم اكتساب أي معرفة؛ كنت فقط تضيع الوقت. هذه الطرق. لن تجعلك تكتسب القوة العقلية، فقط ستحصل على الإعاقات الجسدية.

### التأمل

يمكن القول إن التأمل قد تم شرحه مسبقًا؛ لأنه فقط عبارة عن تركيز متواصل للعقل، عند تناول موضوع روحاني يتعلق بالذات والوعي ومشكلاتهما.

المشكلة التي تحتاج إلى توضيح، المشكلة التي يجب أن تدركها في الحياة وتستوعبها، وليست المشكلة العابرة.

حتى تتقن تركيزك جزئيًا على الأقل، لا يمكن تنفيذ التأمل إلا بشكل فعال. التركيز ليس غاية بل وسيلة لتحقيق غاية؛ إنه يشكل الفكرة عبر أداة يمكن استخدامها وفقًا لرغبات المالك. عندما يشير العقل المركز بثبات إلى أي هدف، فإنه يهدف إلى اختراق الحجاب والوصول إلى الحياة ودمج تلك الحياة مع الحياة التي ينتمي إليها القلب، ثم التأمل.

يعتقد البعض أن التركيز هو عبارة عن تشكيل أعضاء روحية تحافظ

على سلامة العقل وقوة ملاحظته؛ والتأمل باعتباره أداة لتشكيل تلك الأدوات. لقد أصبح العقل واضحًا في لمحة؛ ثم سيشير إلى أي شيء يتطلب معرفته ويظل ثابتًا عليه، ويقوم بالتركيز فيه، يجب على أي شخص يقرر أن يعيش حياة روحية أن يقضي بعض الوقت كل يوم في التأمل. ما دام أن الحياة المادية يمكن أن تستمر دون طعام لعدة أيام، فهي تشبه الحياة الروحية دون تأمل.

أولئك الذين لا يستطيعون توفير نصف ساعة في اليوم للانعزال عن العالم، وإعطاء فرصة للنفس كي تتلقى تدفق الحياة من المستوى الروحي، فلا يمكنهم أن يعيشوا حياة روحية. فقط بقلب مركز وثابت ومنعزل عن العالم ومشكلاته وتعقيداته، يمكن أن يكتشف الفرد الغرض الأسمى من خلقه، ووجوده على سطح الأرض، ويتعرف بصورة جيدة على ربه. يتجلى الله - سبحانه وتعالى - في الكون بأشكال لا نهاية لها؛ ولكن في قلب الإنسان، يتجلى في حياته وطبيعته، ويظهر طبيعة النفس البشرية للإنسان.

عبر هذا الصمت في أثناء التأمل، يتدفق السلام والقوة والسلطة إلى الروح، وسيكون الشخص المتأمل دائمًا هو الشخص الأكثر قدرة في العالم، أشار اللورد «روزبيري» (18) إلى «كرومويل» (19) على أنه «صوفي عملي».

وأعلن أن الصوفي العملي هو أعظم قوة في العالم. هذا صحيح؛ الحكمة المركزة، القوة المستمدة من الفوضى، تعني الكثير من الطاقة المفاجئة في العمل، مما يعني المثابرة والتحكم في النفس والهدوء؛ الشخص الذي يتأمل هو شخص لا يضيع الوقت، ولا يضيع الطاقة، ولا يفوت أي فرصة. مثل هذا الشخص يحكم على الحدث لأن هناك قوة فيه، يكون فيها الحدث مجرد مظهر خارجي؛ إنه يشارك الحياة بمعناها

المقدس السامي، ومن ثم يشترك في القوة المقدسة التي تكفل له السلام  
والطمأنينة، والوصول إلى مبتغاه.



## الفصل التاسع

### «تعزيز قوة الفكر»

يمكننا الآن أن نتحدث بشأن الحصول على مساعدة في تقوية الفكر، وجعله أسلوبًا للحياة.

فنحن نحول قوة البحث إلى عمل فعلي مفيد؛ لأن البحث الذي لا يتم تطبيقه بصورة عملية يكون بلا فائدة، ولا يزال المثل القديم، جيدًا للاستعانة به: «الوصول إلى نهاية الفلسفة يعني نهاية الألم».

يجب أن نتعلم كيف نتطور، ثم نستخدم قوة تفكيرنا المتقدم لمساعدة الناس من حولنا، الأقارب والغرباء، ليس لتسريع التطور البشري فحسب، ولكن أيضًا لتسريع تقدمنا الشخصي في الحياة.

لا يمكن لقوة الفكر أن تنمو إلا بشكل مطرد، مثلما يعتمد نمو العضلات على تدريب عضلاتنا الحالية، فإن النمو العقلي يعتمد على تدريب عقولنا بالفعل. إنه قانون الحياة الناتج عن النمو والممارسة، نسعى عبر الحياة، بواسطة أنفسنا، نقوم بإظهار المزيد من التعبيرات الخارجية من خلال الشكل المائل أمامنا، ونتكيف للحياة على هذه الأرض.

ما يُسمَّى بالحركة، يؤدي تسريعها، وزيادتها، إلى تمدد الشكل، وتخليق مواد جديدة في الشكل، فيصبح التمدد الجزئي دائمًا؛ فعندما تتمدد العضلات من خلال التمرين، يتدفق المزيد من الحياة والطاقة إليها، وتتكاثر الخلايا، وتنمو العضلات. عندما يهتز الجسم العقلي تحت تأثير الفكر، يتم امتصاص مادة جديدة من الجو العقلي، يتم دمجها في الجسم، ويزداد حج الجسم العقلي، ويزداد التعقيد البنيوي له.

سينمو العقل والخبرة، بالممارسة المستمرة، بغض النظر عما إذا كانت

الأفكار المستمرة فيها جيدة أم شريرة. يحدد مقدار الفكر نمو الجسم، وتحدد جودة الفكر نوع المادة المستخدمة لهذا النمو. الآن، بينما تمارس الدماغ التفكير، تتكاثر خلايا المادة الرمادية في الجسد المادي للدماغ.

أظهر تشريح الجثة، أن دماغ المفكر لم تكن أكبر وأثقل من دماغ الإنسان البسيط فحسب، بل كانت تحتوي أيضًا على عدد أكبر من التلافيف، لديهم سطح مادة رمادية عصبية متزايدة، وهي أداة فيزيائية مباشرة للفكر.

لذلك، ينمو كل من الجسم العقلي والدماغ من خلال التمارين الرياضية، ومن يريد تحسينها وتقويتها، يجب أن يفكر بشكل منتظم كل يوم ويختار بوعي هدف تحسين قدراته العقلية. وغني عن القول، أن القوة الكامنة في الشخص المطلاع تتطور أيضًا بشكل أسرع من خلال هذه التقنية، والقوة التي يمارسها على عقله تزداد حجمًا وتكبر بشكل أسرع. من أجل إفساح المجال لتأثير هذا التمرين، يجب أن يكون هذا التمرين منهجيًا؛ دع الشخص يختر كتابًا حول موضوع يروق للناس، كتاب كتبه مؤلف متمكن يحتوي على أفكار جديدة قوية، يجب لتحقيق الاستفادة من هذا الكتاب أن يقرأ كل جملة فيه أو بضع جمل موجودة فيه ببطء، وبعد ذلك يجب على القارئ أن يفكر بعناية وانتباه فيما قرأه.

من الجيد التفكير مرتين عند القراءة؛ الغرض من القراءة ليس فقط الحصول على أفكار جديدة، ولكن تحسين مهارات التفكير. إذا أمكن، يجب إعطاء هذا التمرين لمدة نصف ساعة يوميًا، لكن يمكن للطالب أن يبدأ من ربع ساعة، لأنه سيجد صعوبة بعض الشيء في الانتباه من كتب في البداية. أي شخص يتخذ هذا النهج ويتبعه بانتظام لبضعة أشهر سيفوز، وفي نهاية تلك المدة، سيكون على دراية كبيرة بذاته وقوة تفكيره، وسيحظى بزيادة كبيرة في القوة العقلية وسيجد أنه قادر على التعامل مع المشكلات الشائعة في الحياة بشكل أكثر فاعلية من السابق.

إن الطبيعة تعطي له كل الأجر الذي يكسبه، ولكن ليس مقابل لا شيء.  
أولئك الذين سيحصلون على زيادة رواتب من أعضاء هيئة التدريس  
بالجامعات، والموظفين الحكوميين يجب أن يفكروا بجدية لتحسين  
مستواهم العقلي والارتقاء بقوة تفكيرهم.

هذا العمل ذو شقين نافعين: من ناحية، يتم إثبات أن قوة الوعي قد  
استخرجت وصارت مهمة؛ ومن ناحية أخرى، يتم تطوير شكل التعبير  
عن الوعي، الجانب الأول لا ينبغي نسيانه أبدًا. يعتقد الكثير من الناس أن  
قيمة التفكير المُحدّد تكمن في تأثير الدماغ في أفعال الفرد، لكن ينسون  
أن مصدر كل تفكير هو الذات الخالدة التي بين ضلوع الإنسان، وهي  
منحة الله - عز وجل - له ليعيش حياته، ويحاولون أن يحصلوا على ما  
لديهم بالفعل.

في نفوسهم قوة، لا يحتاجون إلا إلى استخدامها، لأن الذات الإلهية  
هي أصل حياة كل فرد، وجانب الذات هو المعرفة، والجميع يبحث عن  
فرص للتعبير عنها بشكل كامل. القوة الداخلية لكل شخص غير مكتسبة  
وأبدية؛ الكائن يتشكل ويتحول، ينمو، وتتغير ملامحه الخارجية،  
وأفكاره، لكن الحياة هي نسمة البشر، وقوتها لا مثيل لها.

القوة الداخلية لكل فرد هي القوة التي تشكل الكون، إنها مقدسة  
وليست بشرية، وهي جزء من الحياة التي وهبها الخالق للإنسان ولا  
تنفصل عنه. إذا تم ذلك، وتذكر الطالب أن ليس لديه نقص في القوة،  
ولكن تنقصه الأدوات اللازمة لاستخراج هذه القوة، وهذا ما يتسبب له  
في الصعوبات.

إذا علم الطالب ذلك، فغالبًا سيتصرف بشجاعة وأمل أكبر، ولذا يصبح  
أكثر قدرة. دعه يشعر أن جوهره هو المعرفة، وهذا يعتمد على المدى

الذي يجب أن يجد فيه هذا الجوهر بداخل ذاته.

هذا التعبير تم تعريفه بالفعل من قبل الفلاسفة في الزمن القديم، ولكن الآن قد يتم تعزيزه وتفعيله بصورة أفضل، بواسطة نفس القوى التي أعطت أملاً كبيراً للمستقبل في الماضي، حتى صار حاضراً نعيش فيه وفي أفكاره.

الشكل مرن ويمكن إعادة تشكيله ببطء وبشكل صحيح من خلال اهتزازات ونبضات الحياة المتواصلة دون انقطاع. الأهم من ذلك، دع الطلاب يتذكروا، أن النمو المطرد، والممارسة المنتظمة ضرورية. إذا تخلّفت يوماً واحداً عن الممارسة، فسوف يستغرق الأمر ثلاثة أو أربعة أيام عمل لتعويض ذلك اليوم مرة أخرى، وذلك على الأقل في المراحل الأولى من النمو، مراحل تثبيت الممارسة العقلية كعادة لا غنى عنها للعقل. عندما يتم الحصول على مصدر ثابت للفكر، فإن انتظام الممارسة ليس مهماً جداً.

لكن قبل أن تثبت هذه العادة، فإن الانتظام هو أهم شيء، لأن هذه العادة القديمة الفضفاضة من تكاسل عن التركيز والملاحظة، تعود للظهور، وتعود مشكلات الجسم العقلية إلى شكلها القديم مرة أخرى، وساعتها فيجب التخلص منها بصعوبة لاستعادة هذه الممارسة.

إنهاء خمس دقائق من العمل بانتظام أفضل من عدم القيام بأي شيء لمدة نصف ساعة في بعض الأيام، وعدم القيام بأي شيء في أيام أخرى.

### القلق معناه والقضاء عليه

يكفيك أن تعرف ما يُقال، أن الناس يهرمون ويتقدمون في السن أكثر بسبب قلق العمل.

العمل، ما لم يكن مفرطاً، فلن يضر جهاز التفكير (العقل)، بل على

العكس، سيقويه، لكن العملية العقلية المسماة «القلق» ستؤذيه بالتأكيد. وبعد مدة من الوقت، ستنتج إرهاقًا وتدميرًا للأعصاب، مما يجعل العقل يسقط فريسة للأمراض والاختلالات العقلية، ويصبح العمل العقلي مستحيلًا.

## ما هو القلق؟

هو تكرار نفس الفكرة مرارًا وتكرارًا، مع تعديل بسيط، دون تحقيق أي نتائج، أو حتى تحقيق هدف من النتيجة، إنه إعادة إنتاج مستمرة لأشكال الفكر، يبدأها الجسد العقلي والدماغ، بدلًا من أن يبدأ بالوعي، ويتم فرضه على الوعي. نظرًا لأن العضلات المتعبة لا يمكن أن تبقى ثابتة، ولكنها تتحرك بلا كلل ودون وعي، فإن الجسد العقلي المتعب والدماغ يكرران الاهتزازات التي أنهكتها مرارًا وتكرارًا، ويحاول المفكرون عبثًا الاحتفاظ بها من أجل الحصول على استجابة، إنه ينظر مرة أخرى إلى العفوية، الميل للتحرك في الاتجاه الذي حدث بالفعل. يقترح المفكر موضوعًا مؤلمًا ويحاول استخلاص نتيجة ملموسة ومفيدة منه.

لقد فشل، توقف عن التفكير، لكنه كان لا يزال غير راضٍ، وأراد أن يجد حلًا، وكان يسيطر عليه الخوف من المتاعب المتوقعة. هذا الخوف يجعله قلقًا ويؤدي إلى تدفق غير مستقر للطاقة. ثم يستمر الجسد العقلي والدماغ، مدفوعين بهذه الطاقة والرغبة، ولكن ليس تحت قيادة المفكر، بل يقومون بالتحرك وتجاهل الصور التي تشكلت داخل العقل، ويرفضونها، وكأنها مفروضة عليهم، ثم يتكرر هذا التسلسل لمرات عديدة، مسببًا إرهاقًا شديدًا للعقل والقلب.

مع تطور التعب، يزداد التهيج ويتفاعل مع شكل الإرهاق مرة أخرى، لذلك يستمر العمل وردود الفعل على هذا العمل في حلقة مفرغة.

يستهلك المفكرون أجسادهم بقسوة عندما يعانون من حالات القلق  
ويعانون تحت طغيانها على نفوسهم.

الآن، هذه الآلية الداخلية للجسم العقلي والدماغ، هذا الميل لتكرار  
الاهتزازات التي تم إنتاجها بالفعل، يمكن استخدامها لتصحيح الأفكار  
المتكررة غير المجدية التي تسبب الألم.

عندما يحول تدفق الفكر نفسه إلى قناة، سيشكل الفكر تدفقًا جديدًا  
للفكر، والذي يميل إلى التدفق على نفس المسار، وهو الخط الأقل  
مقاومة؛ فالأفكار التي من السهل أن تسبب الألم تتكرر بسبب مشاعر  
الخوف، والأفكار التي تجلب السعادة تتكرر بفعل مشاعر الحب. إن  
موضوع الخوف، وصورة ما سيحدث عندما يصبح التوقع حقيقة، من  
ثم تجعل مرور العقل، ونموذج الفكر، وعملية الدماغ، يعانون للغاية من  
التكرار السريع لتلك الأفعال.

إن ميل العقل والجسم العقلي إلى التحرر من الأفعال اللحظية التي  
لا طائل منها هو شكل متكرر، مما يسمح للطاقة الخاملة بالتدفق إلى  
القنوات التي تم إنشاؤها.

ربما تكون أفضل طريقة للتخلص من «قناة القلق» هي التدفق عبر قناة  
أخرى معاكسة تمامًا.

كما رأينا بالفعل، تتشكل هذه القنوات من خلال أفكار مُحدّدة ومستمرة  
ومنتظمة، بعد ذلك، اطلب من الشخص المصاب باضطراب القلق قضاء  
ثلاث أو أربع دقائق في التفكير في بعض الأفكار النبيلة والمهمة عندما  
يستيقظ لأول مرة في الصباح، واجعله يكرر هذه الكلمات: «الذات هي  
السلام، تلك الذات هي أنا. الذات هي القوة، تلك الذات هي الحياة».

دعه يفكر، في أعماق قلبه، كيف يتحدّ مع الطبيعة، كم هو خالد، لا

يتغير، لا يعرف الخوف، حر، هادئ، وقوي في هذه الطبيعة، كيف يشعر وهو يسير عبر الملابس التي تغطي جسده؛ وخز مؤلم، وعذاب قلق، كم كان مخطئًا عندما عاش حياته في السابق بأنانية ودون تفكير. عندما يتأمل هكذا، ويشعر بتلك الأحاسيس الروحانية العميقة عن علاقته بالطبيعة ومخلوقاته، وعلاقته بخالقه، وعلاقته بنفسه، سوف يتوقف عن عاداته الخاطئة في الماضي، وسيشعر أن الكون بأسره ملك له، وسيعيش في جو من الراحة والهدوء مع ذاته ومع الآخرين. وعندما يفعل ذلك يومًا بعد يوم ولمدة طويلة، عندما يكون العقل خاليًا من العمل، لن يسعى عقل الذات إلى تحقيق السلام والقوة في التفكير، فقط ستنشر الذات أجنحتها حول العقل وتنجح في زيادة الطاقة الفكرية الناتجة عن العقل، وستدفق تلك الطاقة بشكل طبيعي إلى قناة فكرية مستقرة، وانسيابية، وسيصبح القلق شيئًا من الماضي.

طريقة أخرى لزيادة قوة الفكر تتمثل في تدريب العقل على اتباع القانون الصالح، من أجل تنمية التفكير والعادات وتطويرها نحو الأفضل. هنا، يعتقد الناس أن جميع المواقف تعمل في نطاق قانون ثابت، ولا يحدث شيء عن طريق الصدفة. فقط ما يجلبه لنا القانون يمكنه الوصول إلينا، لا شيء يمكن أن يؤذينا لأن رغباتنا وأفعالنا السابقة هي ما سببت لنا ضررًا غير مُبَرَّر، بصرف النظر عن العمل كأداة حياتية، واسترداد الديون التي ندين بها من أخطاء ارتكبتها في الماضي، فلا يوجد شيء يمكن أن نلوم ذلك القانون عليه.

حتى لو كان هناك توقع مؤلم أو مزعج، فمن الجيد مواجهته بهدوء وقبوله والتوافق معه. عندما نستسلم للبحث عن القانون، بغض النظر عن ماهيته، فإن معظم أعراض القلق والاكتئاب ستختفي، ويحل محلها الرضا والهدوء.

إذا تذكرنا أن القانون كان يهدف إلى تحريرنا، فقد يكون من الأسهل

علينا القيام بذلك؛ إن التأخر في سداد الدين يقودنا إلى السجن، وعلى الرغم من أنه يسبب لنا الألم، فإن الألم هو السبيل الوحيد إلى السعادة.

ماذا عن كل الألم عندما يأتي؟

ساعتها عليك أن تفكر في النعيم المطلق لديك، هذا التفكير لتجاوز الألم والعقبات، قد يكسر الرابطة التي كانت تربطنا في دوامة الحياة والموت. وعندما تصبح هذه الأفكار عادة، لن يعود الذهن قلقًا، لأنك لا تستطيع استيعاب أفكار السلام العظيمة بسبب مخالب القلق وهي تقبض على عقلك، وإذا تم التخلص من تلك المخالب، يتحرر العقل ويستطيع أن يستفيد بأفكار السلام والمحبة.

### فكر ثم توقف عن التفكير

من خلال تعلم التفكير بواسطة إرادة قوية، واستخدام نفس الإرادة للتوقف عن التفكير، سيمكنك زيادة قوتك الفكرية بشكل كبير!

عندما نفكر، يجب أن نضع أذهاننا بالكامل في أفكارنا ونبذل قصارى جهدنا، وعندما ينتهي العمل الفكري، يجب التخلي عنه تمامًا، لا تدع الغموض يجرفك وراءه، لا تتركه يلمس القلب، اتركه يذهب، إنه مثل ارتطام سفينة بحجر.

عندما لا يكون هناك نوبة عمل، لا يسمح الشخص للآلة بالعمل ولا يقوم بتشغيلها دون داع. ومع ذلك، يسمح الإنسان لآلية العقل التي لا تُقدَّر بثمن بالتحول والعمل المتواصل بلا هدف، واستنزاف قواها الغالية دون نتائج مفيدة.

تعلم أن تتوقف عن التفكير ودع عقلك يرتح للحصول على أكبر قيمة ممكنة من أفكارك. تمامًا كما تشعر الأطراف بالألم عند الراحة، كذلك يمكن للعقل المتعب أن يشعر بالإرهاق الشديد إذا لم يحصل على في



راحة تامة. التفكير المستمر يعني الاهتزاز المستمر، والاهتزاز المستمر يعني الزئير المستمر.

يمكن أن يؤدي هذا النوع من استهلاك الطاقة غير المجدي إلى الإرهاق والشيخوخة المبكرة، وعندما لا يشير العقل إلى نتيجة مفيدة، يمكن للشخص أن يتعلم التوقف عن التفكير للحفاظ على الجسم العقلي والدماغ لمدة أطول. من المسلّم به أن «التوقف عن التفكير» ليس أبداً إنجازاً سهلاً. قد يكون هذا أصعب من التفكير نفسه!

يجب أن تمارس تلك الراحة لمدة قصيرة حتى تصبح عادة، لأن هذا في البداية يعني بذل الجهد للحفاظ على العقل ساكناً.

اطلب من الطالب التخلي عن الأفكار العسيرة وأخذ استراحة عندما يفكر بثبات. تمامًا كما أن أي فكر في العقل يحافظ على العقل مشغولاً كي يتجنب كل دخيل باستمرار؛ إذا لزم الأمر، تخيل الفراغ كخطوة إلى السلام، وحاول أن تكون مدركاً للسكون والظلام فقط.

إذا واصلت الممارسة في هذه المجالات، فسوف تصبح أكثر وضوحاً، وسيشجع الشعور بالهدوء والسكينة الطلاب على الاستمرار، ولا ينبغي أن ننسى أن توقف الأفكار المعقدة في الأنشطة الخارجية، أمر ضروري للبدء في مستوى أعلى من العمل.

عندما يتعلم الدماغ أن يكون هادئاً، وعندما لا يتخلص من الصور المكسورة للأنشطة السابقة بلا كلل، ينسحب الوعي من قشرته الخارجية، وتفتح إمكانية حربية الحركة لديه في عالمه الخاص. يجب على أولئك الذين يرغبون في اتخاذ هذه الخطوة في الحياة أن يتعلموا التوقف عن التفكير. فقط من خلال التدبّر في «مراجعة مبدأ التفكير» على مستوى أدنى، يمكن اكتساب حربية الوعي على مستوى أعلى.

التوقف عن التفكير هو تغيير رأيك؛ يجب على الشخص الذي يفكر بجدية ويواصل التفكير على طول سطر واحد أن يكون لديه خط فكري ثانٍ، ويكون مختلفًا قدر الإمكان عن السطر الأول، والذي يمكن أن يجعل تفكيره يبدو جديدًا تمامًا.

النضارة غير العادية والتفكير الشبابي الذي أظهره «ويليام يورت جلاستون» في سنواته الأخيرة، كان إلى حد كبير نتيجة لأنشطته الفكرية طوال حياته. فكرته الأقوى والأكثر ديمومة هي السياسة، لكن بحثه في اللاهوت واللغة اليونانية استغرق منه الكثير في وقت الفراغ. في الواقع، إنه مجرد عالم لاهوت غير مبال.

لا يمكنني التحدث عن هويته كعالم لغة يونانية، ولكن على الرغم من أنه لا يمكن القول إن العالم أصبح أكثر ثراءً بسبب تصريحاته اللاهوتية، فإن عقله يظل متطورًا نشطًا ويمكنه قبول هذه الدراسات اللاهوتية ودراساته اليونانية.

من ناحية أخرى، أعرب تشارلز داروين عن أسفه في سنواته الأخيرة لأنه قلص هذه القدرات بتجاهله للتخصصات خارج نطاق عمله المهني؛ الأدب والفن ليسا جذابين بالنسبة إليه، وهو يشعر بعمق بمحدودية التركيز الشديد على موضوع ما. يحتاج الشخص إلى تغيير عقله وتغيير تمارين الجسم العقلي، وإلا فقد يعاني من تقلصات عقلية مثل تقلصات بعض الكتاب على وجه الخصوص، بالنسبة إلى أولئك الذين يشاركون في السعي الثقافي لتنمية الاستيعاب لدى القراء، من المهم معرفة ما إذا كان الموضوع الذي يشرك القدرات العقلية المختلفة في الأنشطة التجارية المتعلقة بالفن أو العلوم أو الأدب هو ترفيه مهم.

الشيء الأكثر أهمية هو أن الشباب يجب أن يتقبلوا هذا المسعى بعد أن يصبح دماغهم النشط والحيوي مملًا ومتعبًا، سيجدون موارد في

سَنهم قابلة للإثراء وإلقاء الضوء على تقلباتهم. عندما يخف ذلك بسبب التغييرات المهنية، سيحافظ النموذج على مرونته لمدة أطول من الوقت.

### سر السلام الداخلي

يخبرنا معظم المحتوى الذي درسناه في هذا الكتاب عن كيفية ضمان السلام الداخلي للإنسان، عبر تنمية قواه الفكرية والتعزف على ذاته. لكن ضرورته هي فهم وإدراك مكاننا في الكون بوضوح.

نحن جزء من حياة عظيمة، لا تعرف الفشل أو ضياع الجهد أو القوة، وهي «تطلب كل شيء بقوة ولطف في آن واحد» لتقود العالم نحو هدفها. لدينا تنافس مع عدد لا يحصى من الوحدات المستقلة بنفسها من الكائنات، وأهمها هي الأوهام المعذبة لعقولنا. ما دام أننا نرى العالم والحياة، فسيتم تصور السلام على قمة الجبل الذي يتعذر الوصول إليه. عندما نشعر ونعرف أن كل أنفسنا واحدة، فإن السلام الداخلي هو سلامنا، دون أي خوف من الخسارة. تتبع كل مشكلاتنا من التفكير في أنفسنا كوحدة مستقلة منفصلة عن الآخرين، وأنه يدور بعد ذلك على محورنا الروحي، مع الأخذ في الاعتبار فقط اهتماماتنا الخاصة، وأهدافنا الخاصة، وأفراحنا وغضبنا وأحزاننا وآمالنا الخاصة، دون النظر إلى مثلتها عند الآخرين.

يفعل بعض الناس هذا في الحياة الدنيوية، وهم الأكثر استياءً، فهم يسرقون بلا كلل الثروة المادية العادية ويجمعون كنوزًا عديمة الفائدة. في حين يتابع الآخرون تقدمهم في حياة أعلى، أناس طيبون وجادين، لكنهم دائمًا ما يشعرون بعدم الرضا والقلق.

هل فكروا وقاموا بتحليل أنفسهم؟

هل فهمت شيئًا جديدًا؟

## هل عرفت أكثر من العام الماضي؟

لذلك، فهم يخشون ضمان التقدم المستمر، ويتركز تفكيرهم على مكاسبهم الداخلية، ولا يمكن إيجاد سلام في إرضاء السعي المستمر للذات المستقلة، على الرغم من أن هذا الرضا أعلى. إنه موجود في التخلي عن الذات الواحدة، لصالح بقية الذوات الإنسانية، وبذلك يتحقق الخير للجميع، عن طريق الإيمان أن المصلحة البشرية واحدة، وأن لهم أحزانًا وأفراحًا وأمالًا واحدة غير منفصلة.

هناك العديد من الذوات التي تظهر في كل مرحلة من مراحل التطور العقلي، وكل مرحلة منهم تختلف عن الأخرى، ولكن لا بد من تحقيق السلام الداخلي لكل هذه الذوات.

كل شيء مضمون، ما دام أن الرغبات الدنيا متداخلة وتؤسس للمطارد، فإن الرغبة في التقدم الروحي تكون ذات قيمة كبيرة؛ من خلال الرغبة العاطفية في النمو الروحي، يكتسب الفرد القوة للتخلص من تلك الرغبة؛ لكنها لا تجلب السعادة ولا يمكن أن تجلبها، السعادة لا توجد إلا عند التخلي عن الذات المنفصلة والاعتراف بأن الذات العظيمة قد وُلدت من أجلنا. حتى في الحياة العادية، فإن الأشخاص غير الأنانيين هم الأسعد بين أولئك الذين يعيشون لأجل أنفسهم فحسب، وأولئك الذين نسوا أنفسهم.

الأشخاص غير الراضين هم أولئك الذين يبحثون دائمًا عن السعادة لأنفسهم فقط، لأجل ذاتهم، متجاهلين أفراح وأحزان الآخرين، دون أن يدركوا أن تلك الأفراح والأحزان ملكنا وتتعلق بنا.

كن متناسبًا مع مشاعر الآخرين، وتعلم كيف تعيش بمشاركة غيرك، حتى يتمكن العالم كله من مشاركة الحياة التي تتدفق من خلالنا. لتتمنى أن تتوصل أفكارنا إلى سر السلام. يجلب السلام كل الرغبات،

يتدفق السلام إلى أرواحنا الطيبة البعيدة عن الأنانية كما يندفع النهر إلى المصب، كل الرغبات تتدفق إلى السلام كما تتدفق الشلالات إلى النهر الممتلئ بالمياه «كلما رغبتنا أكثر، يجب أن تنمو الرغبة في السعادة، والسعادة هي نقيض التعاسة، سر (السلام/ راحة البال) هو معرفة الذات، وفكرة أن الذات هي أنا».

تلك الفكرة ستساعد في الحصول على السلام داخلي لا يمكن لأي شيء أن يزعجه.

## الفصل العاشر

### «مساعدة الآخرين عن طريق الفكر»

من بين جميع المكاسب التي يمكن للفرد أن يكتسبها من قوة تفكيره، فإن أكثرها قيمة هو مساعدة من حوله؛ مثل الضعفاء الذين لم يتعلموا بعد استخدام قوتهم.

عقله وقلبه في حالة سلام ولديه القدرة على مساعدة الآخرين. يُعتبر هذا النوع من التفكير مفيدًا عند قياسه، لكن الطلاب يريدون القيام بأكثر من مجرد التخلص من الفتات.

لننظر أولاً إلى الشخص الذي تسيطر عليه عادة سيئة، مثل مدمن الكحول، الطالب الذي يريد مساعدته إذا أمكن، يجب عليه أولاً تحديد متى يكون عقل ذلك المريض في أوهن حالاته، مثل عندما يذهب إلى الفراش، إذا نام الإنسان، فسيكون أفضل. في هذا الوقت يجب أن يجلس بمفرده، ويصور صورة مريضه بأوضح صورة ممكنة، ويصوره وهو جالس أمامه بوضوح وتفصيل، حتى يكون عنه صورة واضحة وكأنه يراه من الداخل (هذه الصورة الواضحة للغاية ليست ضرورية، على الرغم من أن العملية أصبحت أكثر فاعلية). ثم يجب عليه التركيز على هذه الصورة واستخدام كل انتباهه العقلي لفهم جميع الصور التي شكلها في عقله الواحدة تلو الأخرى.

تؤثر الأفكار الثابتة عند الطالب في تفكير مرضاه. وعليه أن يقدمها على أنها صور ذهنية واضحة كما قدم حججه أمام الكتب التي يقرأها. في حالة أنه قام بالتقاط تلك الصور ببراعة، قد تُظهر له صورًا حية للمرض والألم والوهن العصبي والنهايات الحتمية الناجمة عن عادات الشرب. يعتمد النجاح على تركيز واستمرارية أفكار المريض، ولن يكون

له تأثير إلا إذا كان متناسبًا مع تنمية قوة الفكر.

أحرص على عدم المحاولة في هذه الحالة السيطرة على إرادة المريض بأي شكل من الأشكال؛ يجب وضع الجهد بالكامل أمام عقله، والأفكار التي تجذب ذكائه وعواطفه، والتي قد تدفعه إلى إصدار أحكام صحيحة والسعي لتطبيقها. إذا حاولت فرض سلوك معين عليه، ونجحت المحاولة، فلن يكون هناك مكاسب كبيرة.

لن يتغير الميل النفسي للانغماس الذاتي الشرير في أفكار سيئة بسبب العقبات التي تواجه عملية الانغماس الذاتي فحسب، ولكن لا بد أن تتحقق من اتجاه واحد وستجد أن عقل المريض في اتجاه آخر، ستحل أفكار جديدة محل القديمة. الشخص الذي يُجبر على ضبط النفس بسبب سيطرة غاشمة لن يتعافى من الرذائل، مثلما يحدث للمجرمين في السجن. بالإضافة إلى ذلك، لا ينبغي لأحد أن يحاول أن يفرض إرادته على الآخرين، حتى لو كان لفعل الشيء الصحيح.

هذا النوع من «القهر الخارجي» لا يمكن أن يساعد في النمو؛ يجب إظهار الحكمة وتحفيزها وتنقيتها، وإلا فلن تكون هناك مكاسب حقيقية. إذا كان الطالب يرغب في تقديم أي نوع آخر من المساعدة الفكرية، فعليه القيام بذلك بنفس الطريقة، والتقاط صور لأصدقائه والتعبير بوضوح عن الأفكار التي يرغب في نقلها.

إن الرغبة القوية في المصلحة الذاتية المرسلة إليه كوكالة حماية عامة ستكون متناسبة مع قوة الفكر كشكل من أشكال الفكر لمدة من الزمن، وتحميه من الشر، وتعمل كحاجز ضد الأفكار العدائية، وحتى تجنب الجسم للخطر. إن فكرة السلام والراحة، المرسلة بنفس الطريقة، ستهدئ وتهديء العقل وتنتشر في جو هادئ.

المساعدة المقدّمة للآخرين من خلال الصلاة غالبًا ما تتميز بالخصائص

المذكورة أعلاه إلى حد كبير، يعود التأثير المتكرر للصلاة على الرغبات الطيبة العادية النابعة من صلوات المؤمنين الأكثر ورعًا.

سيحقق التركيز والشدة المماثلان نتائج مماثلة دون استخدام الصلاة. بالطبع، للصلاة أحيانًا طريقة أخرى فعالة: فهي تجذب بعض الحكمة الخارقة أو الأشخاص المستعدين للانتباه، إلى الشخص الذي يقوم بأدائها، ومن ثمّ يمكنها استخدام قوتها الروحية الحكيمة لمساعدة المصلين وراء ذلك الشخص بطريقة مباشرة، عندما يشعر الإنسان أنه متصل بخالقه.

ربما أريد أيضًا أن أقول هنا إن الإجبار على التفكير أو التعلم أو الصلاة، لن يحقق أي نتائج مرغوبة، ولا تقدم لصديق أي مساعدة فكرية، هو غير متقبل لها، ولا يشعر أنها سيستفيد منها. دع روحه تكتشف الحياة ليهتم بنفسه، فهؤلاء الأشخاص يرون خوفهم من التدخل في حياتهم، مرعبًا أكثر من التدخل في قانون الجاذبية!

إذا كان بإمكانك مساعدة صديقك، فافعل ذلك بلا خوف، وتأكد أن مساعدتك ستفيد صديقك وتغير حياته للأفضل، وتجعله يحصل على قوة الفكر، وإلا سيذهب مجهودك بأكمله أدراج الرياح.

### مساعدة من يُسْقُونَ بالموتى

بالنسبة إلى أولئك الذين يعبرون بوابة الموت أمامنا، كل ما يمكننا فعله هو أن نعيش من خلال أفكارنا، ويمكننا القيام بذلك بسهولة أكبر، لأنه في حالتهم، لا توجد مادة ثقيلة يمكن ضبطها ليهتز الفكر، ولا يمكن أن تصل إلى الوعي الرصين.

هؤلاء من ندعوهم بالموتى؛ هم من انفصلت أرواحهم وعقولهم عن العالم الواقعي، وصاروا لا يمتون بصلة للأحياء إلا من خلال الجسد



المادي فقط، وأصبحوا قريبين من ترك الحياة الدنيا والذهاب إلى العالم الآخر.

الأفكار التي اندفعت في الأصل إلى الخارج لاستكشاف العالم الخارجي من خلال الحواس المادية، أصبحت الآن محجوبة بسبب الفراغ الناجم في العقل، لقد اختفت أدواته التي يستطيع بها التعرف على نفسه.

الأمر أشبه بإنسان يندفع إلى جسر عادي فوق بحر عظيم، وبعد اختفاء الجسر، وجد نفسه فجأة متوقفًا في خليج دون حاجز أمام الانطباعات من الخارج أو الدوافع والأهداف من الداخل. لكن الشخص الذي يتحقق من طاقته الخارجية يكون أكثر تقبلًا لتأثير العالم الروحي، لذلك يمكنه الحصول على المساعدة والتشجيع والمشورة بشكل أكثر فاعلية مما كان عليه عندما يكون على الأرض.

في العالم الذي يدخله المتحررون من الجسد، تبدو فكرة الحب واضحة للحواس، تمامًا مثل كلمة حب أو عناق رقيق. لذلك يجب على كل مفكر أن يتبعه بأفكار نبيلة مثل الحب والسلام.

هؤلاء من تخلّوا عن عقولهم، وصاروا على شفا خطوات من الموت، تتنامى لديهم رغبة الاشتياق إلى عبور سريع لوادي الموت، للوصول إلى المكان المشرق في العالم الآخر، والحصول على الراحة والسلام الذي لم يجده في حياته الواقعية.

إذا عرف الناس على الأرض الراحة والسعادة التي عاشها أولئك الذين ذهبوا إلى الجنة من هؤلاء الملائكة الحقيقيين، فإن أفكار الحب والفرح هذه ستنتشر ويلتزم بها الجميع، إذا عرفوا القوة التي يجب عليهم أن يحصلوا عليها لتنمية أفكارهم، فلن يتخلف أحد عن الركب من بينهم.

إن «الموتى» يحتاجون إلى الشعور بذاتهم، وأن يكونوا محاطين  
بملائكة الفكر الحارسين في الطريق، للوصول إلى النور.

المتصوفة الذين أسسوا ذلك الفكر العظيم ليسوا غير مبالين بهذا النوع  
من خدمة أولئك الذين تركوا الأرض ورحلوا بعقولهم وأرواحهم بعيدًا،  
وبقوا ينتظرون العبور للعالم الآخر.

الهندوس لديهم «شراداه»، الذي يساعد الأرواح التي تدخل العالم  
الآخر ويقوم بتسريع مرورهم إلى الجنة المقدسة.

والكنيسة المسيحية تقيم القداسات والصلوات من أجل «الموتى». من  
أجل منح الفتوفى السلام الأبدي، وكي يضاء نوره، والمسيحي يصلي من  
أجل الأصدقاء في الآخرة.

وهذه آخر صنوف المساعدة التي من الممكن أن نقدمها لهؤلاء الموتى  
الذين يفارقون عالمنا.

### الفكر والعمل خارج الجسد

العمل العقلي خارج الجسم لا يحتاج إلى أن نقصر أنشطة التفكير  
لدينا على الوقت الواعي الذي نقضيه داخل الجسد، لأنه عندما تستريح  
أجسادنا في نوم هادئ، يمكن القيام بالكثير من العمل الفعال من خلال  
التفكير.

عملية «النوم» هي فقط أن الوعي المختبئ في أجسادنا الصغيرة  
يسحب من الجسد ملفوفًا بالنوم، ويدخل الإنسان نفسه إلى عالم اللا  
وعي. بعد التحرر من الجسد، يكون تأثير أفكاره أقوى بكثير، ولكن في  
معظم الحالات، لن يرسلها، بل يستخدمها في معالجة الموضوعات التي  
تهمه عندما يكون مستيقظًا. تتعارض طاقاته الفكرية اللا واعية مع  
الأنماط المعتادة، وهي مكرسة لحل المشكلات التي يركز وعيه الرصين

على حلها.

المثل «الليل يجلب النصيحة» والنصيحة تبلغ أهميتها مداها الأقصى عند اتخاذ قرارات مهمة، «النوم قبل اتخاذ القرار» هو حدس غامض لحقيقة أن النشاط العقلي يكون في أفضل حالاته في أثناء النوم. دون أي استخدام متعمد للحكمة الراسخة، والوعي الكامل، يجمع الناس ثمار عمل اللاوعي في أثناء النوم.

ومع ذلك، يجب على أولئك الذين يسعون إلى توجيه نموهم بدلاً من تركه يمضي مع التدفق، أن يستخدموا بوعي القوة الأكبر التي يمكنهم استخدامها دون أن تعيقهم ظروف الحياة. طريقة القيام بذلك بسيطة للغاية، يجب وضع أي مشكلات تحتاج إلى حل في الاعتبار في أثناء النوم؛ لا يمكنك المناقشة والجدال فيها بينك وبين نفسك أكثر، أو سيغيب النوم عن جفونك، ولكن، يمكن القول، ما عليك سوى أن تقول المشكلة وتفكر فيها لوقت قصير ثم تنام. وهذا يكفي لتزويد الفكر بالاتجاه المطلوب، وعندما يتحرر الوعي من الجسد يقيله ويعالجه، عادة ما يكون الحل في الذهن عند الاستيقاظ، أي أن العقل المفكر سيجد الأفكار اللازمة لحل المشكلة، وهي خطة جيدة أن تضع ورقة وقلم رصاص بجانب السرير لتدوين الحل فور الاستيقاظ، لأن ما حصل عليه من أفكار قد تغيب سريعاً عن ذهنه، وتختفي تمامًا، وليس من السهل استعادتها.

يمكن تخطي العديد من الصعوبات في الحياة بنجاح بهذه الطريقة، وهي طريقة سهلة ومتاحة للجميع. قد تجد العديد من المشكلات العقلية أيضًا حلولاً عندما يتم معالجتها بواسطة ذكاء عقلائي بواسطة دماغ مفكر. يمكن بنفس الطريقة أن يساعد الطلاب أي صديق في هذا العالم بهذه الطريقة.

يجب أن يتخيل صديقه في ذهنه وأن يتأكد من إيجاده ومساعدته. ستجذبه تلك الصورة الذهنية مع أصدقائه، وسيتواصلون مع بعضهم في عالم اللاوعي في أثناء النوم، وهي تجربة روحية فريدة. لكن على أي حال، فإن أفكار الصديق ستثير أي مشاعر، تمامًا مثل الشخص الذي يمر بجانب الطالب، يجب أن يحاول إيقاظه من النوم. لأن العاطفة ستسبب دوامات في الجسم النجمي (الجسد الوهمي الذي يخوض الأشخاص به أحلامهم)، إذا كان الجسم النجمي في حالة من القلق الشديد، فإنه سينعزل الوعي ويمنع الاهتزاز العقلي من الانتشار.

في بعض حالات هذا النوع من الاتصال في العالم النجمي، قد يبقى أثر «الحلم» باقياً في ذاكرة اليقظة، في حين في حالات أخرى، قد لا يظهر أي أثر.

الأحلام عبارة عن تسجيلات غالباً ما يتم الخلط بينها وبين اهتزازات لقاءات غريبة مع الجسد، ويجب التحقق منها.

ومع ذلك، لا يهم إذا لم يكن هناك أثر في الدماغ للحلم، لأن الأنشطة المعتمدة على الذكاء لن يعيقها جهل الدماغ التي لا تشارك أحلامها مع غيرها، ولا تتذكر الأفكار الناتجة من قوة لا وعي الأحلام.

إن الفوائد التي يجنيها الإنسان في عالم الأحلام التي لا تهيمن عليها الذكريات فحسب، لا يتقبلها سوى العقل المفكر، المؤمن بقوة التفكير والأحلام، كمصدر لقوة الفكر، في حين يراها البعض الآخر مجرد إعادة إنتاج لذكريات قديمة.

شكل آخر من أشكال العمل الفكري الذي يمكن أدائه داخل أو خارج الجسم، هو الحفاظ على الجسد صحيحاً قوياً، أي ممارسة التمارين العامة التي تعود بالفائدة على الإنسان، وسبق أن تحدثنا عن العلاقة الطردية بين قوة العقل وقوة الجسد، وعن طريق تلك التمرينات من

الممكن أن يحصل الإنسان على الراحة الجسدية التي تنعكس بالضرورة على العقل والأفكار، خاصة عندما يبعد الإنسان بذهنه عن أفكار المرض والاكئاب.

### قوة التفكير المشترك

ليس المنجّمون فقط، ولكن كل من يفهم علم النفس الأعماق يدرك أنه من خلال اتحاد العديد من الناس لمساعدة شخص عادي يمكن أن يكتسب ذلك الاتحاد قوة أكبر.

على الأقل في بعض أجزاء العالم المسيحي، هذه الفكرة عادة ما تخدم مهمة التبشير في بعض المناطق من خلال التفكير الواضح والمستمر.

على سبيل المثال، اجتمعت مجموعة صغيرة من الروم الكاثوليك لأسابيع أو شهور قبل المهمة، ومن خلال تصوير الموقع، معتقدين أنهم كانوا هناك، ثم التركيز على أشياء معينة للاستعداد للعمل.

عقيدة الكنيسة المُحدّدة. وبهذه الطريقة، يتم خلق جو من المعرفة الذي يفضي إلى انتشار التعاليم الكاثوليكية الرومانية في هذا المجال، والأفكار المقبولة جاهزة للاسترشاد بها. القوة الإضافية التي تجلبها له الصلاة الحماسية ستساعده في العمل الفكري، وهو نوع آخر من العمل الفكري المستوحى من الحماس الديني. لقد أنجزت التعاليم التأملية للكنيسة الرومانية الكاثوليكية الكثير من العمل المفيد والمدروس، كما فعل الهندوس والبوذيون الذين يعيشون في عزلة.

ما دام أن الحكمة اللطيفة والنقية تساعد العالم من خلال نشر الأفكار النبيلة والسامية، ما دام أن هناك خدمة واضحة للبشرية، فإن المفكر هو الوحيد الذي سيصبح أحد رواد العالم في مساعدة الآخرين، وذلك عن طريق الفكر، ويمكن لمجموعة من المفكرين ذوي التفكير المماثل، مثل

مجموعة من الثيوصوفيين، التفكير في التدريس الثيوصوفي من خلال الموافقة على قضاء عشر دقائق يوميًا في وقت محدد وسط جيرانهم وزملائهم، ومن ثم نشر الأفكار الثيوصوفية بين جيرانهم.

ما دامت قلوبهم معًا، فلا داعي لأن تتجمع أجسادهم في مكان واحد. من المفترض أن مثل هذه المجموعة من الناس قررت التفكير في التناسخ لمدة عشر دقائق في وقت محدد كل يوم لمدة من ثلاثة إلى ستة أشهر.

ثم تتجمع الأفكار القوية في المنطقة المختارة، وستظهر فكرة التناسخ في عدد كبير من العقول. ستقوم بإجراء استفسارات وطلب كتب حول هذا الموضوع وإلقاء محاضرات حول هذا الموضوع بعد التحضير، مما سيجذب جماهير متحمسة ومهتمة.

بينما يجتمع الرجال والنساء الجادون في هذه الدعاية الروحية، يتم إحراز تقدم كبير مع الجمهور المتفاعل مع تلك الأفكار.

لذلك يمكننا تعلم كيفية استخدام هذه القوى الكبيرة داخلنا جميعًا واستخدامها قدر الإمكان.

عندما نستخدمها، سوف تنمو حتى نتفاجأ ونفرح، وسوف نكتشف مدى قوتنا في الخدمة والمساعدة.

دعونا نتذكر أننا كلما استخدمنا هذه القوى بشكل لا إرادي ومنتشج وضعيف، فدائمًا ما تؤثر في حياة كل شخص في حياتنا. هنا، فأنا أحاول حث القراء على استخدام نفس هذه القوى بوعي وثابت وبقوة، بغض النظر عن مدى ضعف التيار الفكري الذي نُؤلده، لا يسعنا إلا التفكير قدر الإمكان.

يجب أن نُؤثر في من حولنا، سواء أحببنا ذلك أم لا.

السؤال الوحيد الذي نحتاج إلى تحديده هو ما إذا كان ما نفعله مفيدًا أم ضارًا، ضعيفًا أم قويًا، لائقًا أم غير لائق.

لا يمكننا مساعدة أفكار الآخرين على لمس أفكارنا؛ يمكننا فقط اختيار ما لدينا وما نرفضه.

يجب أن نؤثر ونتأثر، لكن قد نؤثر في مصالح الآخرين أو نضر بهم، وقد نتأثر بالخير أو الشر، هذا خيارنا، وهو اختيار مهم جدًا لأنفسنا وللعالم.

ولذلك، اختر جيدًا...

اختياراتك قصيرة ولا تنتهي؛ هي أبدية ما دام أنت حيًا...

اجعل اختياراتك تصنع السلام لجميع الكائنات.

# مقتطفات من كتاب «أشكال الفكر»

## التأثير المزدوج للفكر:

أثران للفكر

كل فكرة مُحدّدة تنتج تأثيرًا مزدوجًا، اهتزازات ثابتة وأشكال متميعة. يبدو الفكر نفسه أولاً على أنه مشهد مستبصر باعتباره اهتزازًا في الجسم العقلي، وقد يكون هذا إما بسيطًا أو مُعقدًا. إذا كان الفكر بحد ذاته بسيطًا تمامًا، فهناك معدل اهتزاز واحد فقط، وسيتأثر نوع واحد فقط من المادة العقلية بشدة. يتكون الجسم العقلي من مادة ذات درجات متعددة من الكثافة، والتي عادة ما ترتبها في فئات وفقًا للطبقات الفرعية، من بين كل من هذه الأقسام، لدينا العديد من الأقسام الفرعية، وإذا قمنا بتمييزها عن طريق رسم خطوط أفقية للإشارة إلى درجات الكثافة المختلفة، فهناك ترتيب آخر قد نرسم إليه برسم خطوط عمودية بزوايا قائمة للآخرين، للإشارة إلى الأنواع والتي تختلف في الجودة وكذلك في الكثافة.

ومن ثمّ، هناك العديد من أنواع هذه المسألة العقلية، وقد وجد أن لكل منها معدل اهتزاز خاصًا به ومناسبًا، والذي يبدو أنه أكثر اعتيادًا عليه، بحيث يستجيب له بسهولة، ويميل إلى العودة إليه. في أقرب وقت ممكن عندما يتم إجباره على الابتعاد عنه بسبب اندفاع قوي في الفكر أو المشاعر.

عندما تجتاح موجة مفاجئة من بعض المشاعر رجل ما، على سبيل المثال، يتم إلقاء جسده النجمي في هياج عنيف، وتكون ألوانه الأصلية أو الوقت محجوبًا تقريبًا بواسطة تدفق القرمزي أو الأزرق، أو القرمزي الذي يتوافق مع معدل اهتزاز تلك المشاعر المعينة. هذا التغيير مؤقت



فقط، يمر في بضع ثوانٍ، ويستأنف الجسم النجمي حالته المعتادة بسرعة.

ومع ذلك، فإن كل اندفاع للشعور ينتج عنه تأثير دائم، وهو يضيف دائماً القليل من لونه إلى اللون الأصلي للجسم النجمي، بحيث يصبح من الأسهل عليه في كل مرة يخضع فيها الرجل لمشاعر معينة أن يسلم نفسه لعقله وأفكاره الخاصة مرة أخرى، لأن جسمه النجمي يعتاد على الاهتزاز بهذا المعدل المعين.

ومع ذلك، فإن غالبية الأفكار البشرية ليست بسيطة بأي حال من الأحوال. يوجد عاطفة نقية تماماً بالطبع؛ لكننا كثيراً ما نجدنا مشوبة بالفخر أو الأنانية أو الغيرة أو العاطفة للحيوان.

وهذا يعني أن هناك اهتزازين منفصلين على الأقل يظهران في كلٍ من الجسمين العقلي والنجمي، وغالباً ما يكون أكثر من اهتزازين. ومن ثمّ، سيكون الاهتزاز الانتشاري معقداً، وسيظهر شكل الفكر الناتج عدة ألوان بدلاً من لون واحد فقط.

### ثلاث مستويات من أشكال الفكر

من وجهة نظر الأشكال التي ينتجها العقل، قد نقوم بتجميع أشكال الفكر في ثلاث فئات:

1. ما تشكّله صورة المفكر، عندما يفكر الإنسان في نفسه على أنه في مكان ما بعيد، أو يرغب بجدية في أن يكون في ذلك المكان، فإنه يصنع شكلاً من أشكال التفكير في صورته التي تظهر هناك. لم يشاهد الآخرون مثل هذا الشكل بشكل متكرر، وقد يتم اعتباره أحياناً على أنه جسم نجمي أو ظهور للرجل نفسه. في مثل هذه الحالة، إما أن يكون لدى الرائي ما يكفي من الوقت للاستبصار ليكون قادراً على ملاحظة ذلك

الشكل النجمي، أو يجب أن يكون شكل الفكر نفسه قوة كافية لتجسيد نفسه، أي لرسم نفسه مؤقتًا بقدر معين من مادة فيزيائية.

إن الفكر الذي يُولد مثل هذا الشكل يجب أن يكون بالضرورة قويًا، ولذا فإنه يستخدم نسبة أكبر من مادة الجسم العقلي، بحيث عندما يترك المفكر تلك الفكرة، فإن عقله يدور حوله كمية كبيرة من المادة النجمية، وعادة ما تتمدد إلى الحجم الطبيعي قبل الاندفاع إلى وجهتها.

2. الفكر الذي يأخذ صورة شيء مادي، عندما يفكر الرجل في صديقه، فإنه يشكل داخل جسده العقلي صورة دقيقة لذلك الصديق، والتي غالبًا ما تمر إلى الخارج وعادة ما تطفو في الهواء أمامه. بالطريقة نفسها، إذا كان يفكر في غرفة، أو منزل، أو منظر طبيعي، فإن صورًا صغيرة لهذه الأشياء تتشكل داخل الجسم العقلي ثم يتم تخريبها بعد ذلك. هذا صحيح بنفس القدر عندما يمارس خياله الرسم الذي يشكل تصورًا لصورته المستقبلية، يبنها من مادة جسده العقلي، ثم يعرضها في الفضاء أمامه، ويحتفظ بها أمام عين عقله، ويقلدها. الروائي بنفس الطريقة يبني صورًا لشخصيته في المادة العقلية، ومن خلال ممارسة إرادته ينقل هذه الدمى من موقع أو مجموعة إلى أخرى، بحيث يتم تمثيل حبكة قصته أمامه حرفيًا. من خلال تصوراتنا المقلوبة بشكل غريب للواقع، يصعب علينا أن نفهم أن هذه الصور الذهنية موجودة بالفعل، وهي موضوعية تمامًا بحيث يمكن للعراف رؤيتها بسهولة، ويمكن حتى إعادة ترتيبها من قبل شخص آخر غير منشئها. لقد كان بعض الروائيين على دراية باهتة بمثل هذه العملية، وشهدوا أن شخصياتهم عندما ابتكروا ذات مرة طورت إرادة خاصة بهم، وأصروا على نقل حبكة القصة على طول خطوط مختلفة تمامًا عن تلك التي قصدتها المؤلف في الأصل. لقد حدث هذا في الواقع، أحيانًا لأن أشكال الأفكار غارقة في أرواح الطبيعة المرحة، أو في كثير من الأحيان لأن

بعض الروائيين «الميتين»، الذين كانوا يشاهدون على المستوى النجمي تطوير خطة زميلهم المؤلف، واعتقدوا أنه يمكن تحسينه، واختار هذا الأسلوب في طرح اقتراحاته.

3. الفكر الذي يتخذ شكلا خاصًا به يعبر عن صفاته المتأصلة في الموضوع الذي يدور حوله، يمكن فقط توضيح أشكال التفكير من هذه الفئة الثالثة بشكل مفسر، لأن تمثيل صور الفكر الخاصة بالفئة الأولى أو الثانية سيكون مجرد رسم صور أو مناظر طبيعية. في هذه الأنواع، لدينا مادة بلاستيكية عقلية أو نجمية مصبوبة في تقليد لأشكال تنتمي إلى المستوى المادي؛ في هذه المجموعة الثالثة لدينا لمحة عن الأشكال الطبيعية للطائرات النجمية أو العقلية. ومع ذلك، فإن هذه الحقيقة بالذات، التي جعلها مثيرة للاهتمام، تضع حاجزًا لا يمكن التغلب عليه في طريق تكاثرها الدقيق داخل عقولنا، فتنمو الأفكار ليس اعتمادًا على الصورة فحسب، ولكن بعد تطويرها وتعديلها بواسطة أفكارنا الخاصة.

(1) الثيوصوفية: تكون هذه الكلمة من مقطعين هما (ثيو) بمعنى (إله أو إلهي)، و(سوفوس) التي تعني الحكمة، وبذلك يكون معناها (الحكمة الإلهية). الثيوصوفيا مصطلح ديني فلسفي ظهر في جذوره الأولى كمارسات روحية في الشرق الأقصى القديم خصوصًا. وظل التيار حيًا في الجمعيات الدينية الفلسفية السرية حتى قامت هيلينا بتروفنا بلافاتسكي، التي وضعت مبادئ الحكمة الأزلية، وترى أن الأديان واحدة في جوهرها مختلفة في شكلها، ولكنها، وهي تنبثق من الحقيقة الإلهية الواحدة، وعلى الرغم من أنها ترى أن الثيوصوفيا لا علاقة لها بدين محدد ومعروف، فهي ترى أنها (دين الحكمة).

(2) فاكاسباتي ميسرا: فيلسوف هندي ظهر في القرن التاسع الميلادي، كتب على نطاق واسع في مختلف فروع الفلسفة الهندية، حتى إنه عُرف باسم «الشخص الذي تُعتبر جميع الأنظمة ملكًا له».

(3) المانا: في الثقافة الهاوايية والتاهيتية، هي طاقة روحية وقوة شفاء يمكن أن توجد في الأماكن والأجسام والأشخاص، ويعتقد سكان هاواي أن المانا قد تكتسبها أو تضيعها من حيث الأفعال، ويعتقد سكان هاواي والتاهيتيان أن مانا خارجية وداخلية على حد سواء. ويعتقد أن مواقع في جزر هاواي وفي بولينيزيا الفرنسية تمتلك مانا.

(4) المثال الشهير على ذلك، الصورة المثيرة للجدل في نهاية العقد الأول من الألفية الجديدة، والتي تم نشرها على صفحات العديد من الصحف والمواقع العالمية، لفستان يطلب مصممه. تحديد لونه، وكانت المفاجأة أن عددًا كبيرًا من الناس أخبر أن الفستان لونه أسود، وآخرون قالوا إن لونه أزرق، والعديد أخبروه بألوان أخرى! وذلك دليل على اختلاف التصورات لدى الناس.

(5) بيكون: (22 يناير 1561 - 9 أبريل 1626) فيلسوف ورجل دولة وكاتب إنجليزي، معروف بقيادته للثورة العلمية عن طريق فلسفته الجديدة القائمة على «الملاحظة والتجريب». من الرواد الذين انتبهوا إلى عدم جدوى المنطق الأرسطي الذي يعتمد على القياس. يُعتبر بيكون هو حلقة الاتصال بين الماضي والحاضر وذلك لأنه يرى أن الفلسفة قد ركزت ربحها، واعتراها الخمود في حين أن الفنون الآلية كانت تنمو وتتكامل وتزداد قوة ونشاطًا على مر الزمن. أدرك بيكون أن انحطاط الفلسفة يرجع إلى عدة عوامل: خلفت النهضة الأوروبية روحًا أدبية جعلت الناس يهتمون بالأساليب والكلمات ويهملون المعاني. اختلاط الدين بالفلسفة، واعتماد الناس في أحكامهم على الأدلة النقلية وأخذهم بأقوال السالفين دون نظر في صحتها من عدمه.

(6) ربما كانت الكاتبة تستشرف ظهور(العولمة) في معناها الحديث، وذلك ما يحدث في عالمنا المعاصر حاليًا من سيطرة لأفكار بعض الدول والثقافات، على الدول الأكثر فقرًا، ومحاولات الدول العظمى لطمس الهوية الشخصية والأفكار الوطنية لدول العالم الثالث. (المترجمة).

(7) ه.ب. بلافاتسكي: إيلينا فون هان (12 أغسطس 1831 - 8 مايو 1891) روحانية ثيوصوفية ومؤلفة ورحالة. فقد سافرت حول العالم بين 1848 و1875 ثلاث مرات. وفي 1875 أسست مع الكولونيل أولكوت الجمعية الثيوصوفية: أحد أهداف الجمعية المعلنة هي تأسيس نواة لأخوية إنسانية عالمية، دون تمييز في

(8) السجلات الأكاشية: مكتبة ضخمة هائلة توثق كافة الأحداث في حياة الشخص بل للكون كله تُعرف تلك السجلات أيضًا باسم كتاب الحياة ويفترض أن الأثير هو من قام بإنشائها، أن لفظ أكاشا لفظة سنسكريتية معناها السماء أو الأثير.

(9) باتانجالي: هو جامع نصوص اليوغا سوترا الهندية، وهو عمل ضخم يختصر الخلفية الفلسفية لممارسات اليوغا. باتانجالي هو أيضًا اسم مؤلف القواعد اللغوية في اللغة السنسكريتية، إلا أنه لا يوجد دليل يؤكد أنه نفس الشخص. تُعد نصوص اليوغا سوترا هي الأساس بالنسبة إلى ممارسات اليوغا الحديثة. اليوغا في الهندوسية هي عبارة عن التأمل الداخلي. عاش باتانجالي في القرن الثاني الميلادي.

(10) الحالة الحرجة (كيميائيًا): هي الحالة التي يتخلى فيها العنصر عن صفاته الفيزيائية والكيميائية ويكتسب صفات جديدة.

(11) الأوبنشاد: مصطلح «الأوبنشاد» يعني حرفيًا، «يجلس قرب» أو «يجلس بالقرب من»، وينطوي على الاستماع من كذب إلى العقائد الغامضة للمعلم أو المعلم الروحي، الذي أدرك الحقائق الأساسية للكون. ويشير إلى مدة زمنية عندما جلست مجموعات من التلاميذ بالقرب من المعلم وتعلمت منه التعاليم الهربية في هدوء.

(12) يوسف النجار: خطيب مريم ومرثي المسيح عليه السلام.

(13) ماهيشوارا: آلهة هندوسية.

(14) فيشنو: آلهة هندوسية لها قوى تدميرية.

(15) كريشنا: أحد آلهة الديانة الهندوسية الكبار، تعبده طائفة من الهندوسية، يُرسم عادة على شكل ولد راعي بقر يعزف الناي أو كأمرير يقدم توجيهات فلسفية.

(16) أهورا مازدا: الإله الأوحد الذي يمثل الخير عند الزرادشتيين والذي يخالفه دائمًا إله الشر أهريمان.

(17) أرجونا: بطل الملحمة الهندية مهابهاراتا. وهو يلعب دور المستمع في

النصوص الهندية المقدسة، البهاغافاد غيتا التي هي محادثة فلسفية بين أرجونا وكريشنا.

(18) روزبيري: أرشيبالد بريمرز سياسي بريطاني. تولى رئاسة الوزارة في بريطانيا من 5 مارس 1894 إلى 22 يونيو 1895. حاز على رتبة فرسان الرباط، ووسام الشوك، وزمالة الجمعية الملكية، وزمالة الأكاديمية البريطانية، وكان عضواً في المجلس الخاص للمملكة المتحدة.

(19) كرومويل: قائد عسكري وسياسي إنجليزي، اعتبره نقاده أحد القادة الديكتاتوريين، يُعرف بأنه هزم الملكيين في الحرب الأهلية الإنجليزية. جعل إنجلترا جمهورية وقاد كومونولث إنجلترا. وُلد في 25 أبريل 1599 وتوفي في 3 سبتمبر 1658

## (شكر)

في نهاية هذا الكتاب، لا بدّ من توجيه أسمى آيات الشكر للزميل العزيز الكاتب/ محمد أحمد حسين، على مجهوداته القيمة في المساعدة في الإعداد الفني لهذا الكتاب، والثناء متواصل له على أفكاره التي ساعدت في خروج الكتاب بصورة مبسطة للقارئ، في محاولة -نرجو أن تكون ناجحة- لتوصيل فكرة هذا الكتاب الهام، وذلك دون إخلال بمحتواه الأصلي، وتفاديًا لمعظم المصطلحات المعقدة التي قد ترهق ذهن القارئ، وتمنعه من تحقيق الاستفادة القصوى من محتواه الرائع.

**المتريمة**