

OSHO  
أوشو

# العودة إلى ذاتك

Telegram:@mbooks90

دليل المتأمل  
إلى حياة النعمة

ترجمة: د. رمزي صالحه

دار الخيال

## Coming Home To Yourself

By: OSHO

---

العودة إلى ذاتك

---

أوشو

---

ترجمة: د. رمزي صالحه

---

Copyright © this translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC. All rights reserved.

---

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر

الطبعة الأولى 2023 ©

ISBN: 978-9953-65-194-1

### دار الخيال

مركز الأعمال - صندوق بريد 519251

مدينة الشارقة للنشر المنطقة الحرة

الشارقة - الإمارات العربية المتحدة

Email: [alkhayal@inco.com.lb](mailto:alkhayal@inco.com.lb)

[www.daralkhayal.com](http://www.daralkhayal.com)

dar.alkhayal (f) dar.alkhayal (t) daralkhayal\_

لا يجوز نسخ أي جزء من هذا الكتاب أو استعماله بأي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والاستجيل على أشرطة أو سواها وذلك إلا بإذن خطي من الناشر.



۲۷-۷۲۳۹-۶۰

## كيف تستخدم هذا الكتاب

«تحرك بكل الشمولية والكلية التي تستطيعها إلى مركز وجودك مركز العاصفة.  
فتعود إلى المنزل».

### أوشو

جريننا، جميعنا، لحظات من «العودة» - وشعرنا بالاسترخاء، وبالثبات، وبالتخلص من القلق الذي يشوب الكثير من حياتنا اليومية. نشعر بهذه اللحظات ونحن في أحضان الطبيعة، أو حين نستمتع بنشاط ما، وسواءً أكنّا وحدنا، أو أكنّا مع من نحب. هذه اللحظات فريدة ومتنوعة، كمن يعيشها، لكنها تجمع على الشعور بأننا موجودون حيث يجب أن نكون.

ضممت هذه الصفحات، والتي اقتبست من مئات المحاضرات العامة التي ألقاها أوشو، ومن الجلسات الخاصة التي عقدها، كي ترافقكم على درب تحويل لحظاتكم النادرة من «الوجود في المنزل» إلى تيار يفمر كل وجه من أوجه حياتكم. وهي ترشدكم إلى التأمل، وإلى استخدام تقنيات خاصة، وتوجهكم إلى حدس عادات تنمي التوتر والصراع فيكم. كما ترشدكم إلى كيف ستكون حياتكم إذا ما حددتم هذه العادات، وتخليتم عنها.

تعود كيفية استخدام هذا الكتاب، في الواقع، إليك. فإن كنت ممن يفضلون قراءة كتيب التشغيل قبل استخدام المعدة، فبإمكانك قراءة الكتاب كله قبل المباشرة في تطبيق تقنياته. وإن كنت ممن يخوضون التجربة فوزًا، فلك ذلك. لكنك ستجد نفسك، إن أنت قفزت إلى التطبيق مباشرة، وقد عدت لقراءة ما فاتك، ولمعرفة كيف تنطبق تجربته عليك، أو الناتاراجي. تجد المزيد من المعلومات حول هذه التقنيات في آخر الكتاب.

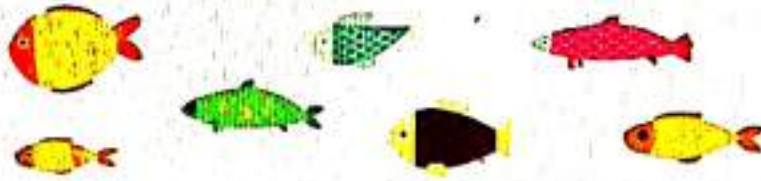
ملحوظة عملية موجزة: ستجد إشارات متكررة إلى إحدى تقنيات أوشو الفريدة في التأمل الفعال كالكونداليني الديناميكية.

## يقين

أنا أعلم أنك إن قفزت إلى جدولٍ فستسبح، لأن السباحة ظاهرة طبيعية. لا يحتاج المرء إلى تعلمها. أنا لا أتكلم عن الجدول الخارجي وعن السباحة، فقد تغرق فيه. أتكلم عن جدول وعيك الداخلي، جدول الوعي - إن غصت فيه. وهذا هو المقصد. هذه هي القصة الموازية التي عليك فك ألغازها. هل رأيت سمكة تتعلم السباحة؟

ضُبط الملا ناصر الدين وهو يصطاد في منطقة يحظر فيها الصيد. فاجأه المفتش متلبسًا: كان يخرج سمكة من الماء. رمى السمكة في الماء بسرعة، وجلس هادئًا. وقف المفتش أزاءه وسأله: «ما الذي تفعله أيها الملا؟». قال الملا: «أعلم السمكة السباحة».

لا تحتاج السمكة إلى من يعلمها السباحة. فهي تولد في الماء، والسباحة بالنسبة لها كالتنفس بالنسبة لنا. من علمك التنفس؟



ليس من داع للخوف. إن كنت ستثق، وستقفز في نهر وعيك، فستعرف كيف تسبح. أقصى ما قد يحصل لك هو أنك ستطفو حتى يصطادك صياد ما. ستطفو، هذا كل ما في الأمر. لا يمكن إغراقك. أنت تنتمي إلى الوعي، أنت جزء من الجدول.



٢٧٠٧٢٣٩٠٦٥

## دعوة



النعمة ليست المتعة؛ المتعة جسدية ومؤقتة. النعمة ليست السعادة؛ السعادة نفسية - أعمق قليلاً من المتعة، ولكن بقليل فقط. المتعة هي السطح. السعادة ليست أعمق من الجلد الذي تحتها. حك الجلد وستختفي. لا جذور حقيقية لها، فهي في العقل فحسب.

النعمة ليست من الجسد ولا من العقل؛ ولذا فعمقها لا قرار له. وهي روحك ذاتها، طبيعتك الذاتية، كيانك.

تأتي المتعة وتذهب، تظهر السعادة وتختفي. تدوم النعمة إلى الأبد. وهي موجودة ولو لم ندرك وجودها، وهي حاضرة كتيار خفي، وما عليك سوى الفوص للوصول إليها.

هذا كل ما أعمل عليه هنا، مساعدتك على حفر بئر في كيانك بحيث تجد تيار النعمة العميق.

أول ما تجده، حين تحفر عميقاً في ذاتك، هو الحقيقة، يليها الوعي، وتليهما النعمة. النعمة هي الأعمق - والأعمق هو الأعلى.

الله مجرد اسم من أسماء النعمة. الله ليس شخصًا. ضلّت فكرة شخصنة الله البشرية. فهي تجربة، وهي تجربة تتخطى الجسم - العقل، وهي دفيئة فيك أصلًا. لا تحتاج لخلقها، ولا لأن تحفر بحثًا عنها في أي مكان آخر؛ ما عليك سوى الغوص عميقًا في نفسك.

يعني البحث النظر إلى الداخل، استكشاف أعماقك. أنا لست ضد الخارج - الخارج جميل - لكنك إن لم تدرك داخلك، لم تدرك عالمك الداخلي، فلا يمكن أن يكون خارجك جميلًا. فهو لا يمتلك العمق والجمال والفرح ما لم تكن متجذرًا في مصادرك. إذا أرادت شجرة أن تعلو في السماء، وأرادت أن تهمس للنجوم، وأن تلمس السحب، فأول ما عليها فعله هو الغوص بجذورها في الأرض إلى أعماق ما يمكنها وصوله.

وكلما تعمقت الجذور، ارتفعت الشجرة. ينطبق الأمر ذاته على الخارج وعلى الداخل: كلما تعمقت الجذور في الداخل، سهل الوصول إلى الخارج.

فإن لمست جذورك مصدر النعمة فيك، أزهرت أغصانك في الخارج.

حاولت الأديان، في الماضي، خلق فصل بين الخارج وبين الداخل - كان تصرفًا رجعيًا. رأت الأديان أن البشر أخذهم الخارجي، فاتجهوا نحو القطب المقابل: أكثروا من التركيز على الداخل، فزادوا في ذلك عن الحد. لكنهم خلقوا فصلًا بينهما. كان هذا الفصل واحدًا من أشد المصائب وطأةً على البشرية: خلق بشريةً مصابةً بانفصام في الشخصية.

يبدو الداخل والخارج وكأنهما عدوان. يبدو المهتم بالخارجي عدوًا للمهتم بالداخلي. الخارجي خطاء والداخلي قديس.

على الباحث أن يكون كليهما معًا: فهو في العالم ولكنه ليس منه. جذوره في الداخلي وأزهاره في الخارجي. ليس عليه الهرب إلى أعالي الجبال أو إلى أعماق المناسك. عليه الحياة في السوق، ومع هذا فهو يحيا بصمت وبسلام وبمحبّة وبتأمل. هذه هي الطريقة الوحيدة لخلق إنسان كامل. وأرى أن الكمال هو القداسة.





ليس الداخل بعد المقدس الوحيد؛ فالخارج مثله. غير أنه على الجذور أن تنمو أولاً، فتتبعها الأغصان. فإن سبق نمو الشجرة نمو جذورها سقطت، ولم تستقم. ولذا على الباحث أن يتأمل أكثر وأكثر، وأن يمتلئ بالنعمة، فيبدأ بإنماء الأوراق في خارجه. يخضّر أكثر، ويرتفع إلى الأعلى. وحين تتغذى الجذور بالنعمة في الداخل، تزهر الأغصان عاجلاً أم آجلاً. يصبح المرء، في تلك اللحظة، بوذا ...



## أن ترى السماء

وعليك أن تبذل جهدًا في البداية



أرى فيك إمكانيات عظيمة، فبدلاً من وضع طاقاتك في الترهات، وجهها نحو شيء واحد فحسب، وهكذا تصبح أكثر إدراكًا، وأكثر تنبهاً، وتحيا بطريقة واعية، وتعي مدركًا لذلك.

عليك، بدايةً، أن تبذل جهدًا كي تكون واعيًا. فإن نجحت المحاولة، وغيّرت جزءًا آخر من كيانتك، فانسِه. سيبقى واعيًا.

ومتى وعى يبقى واعيًا؛ لا يمكنه التراجع - ليس ثمة مكان يتراجع إليه. ثم تعمل على جزء آخر من كيانتك، وتبدأ، ببطء، باختراق حصنك. وكلما تعمقت، ازدادت نعمة. يوم امتلاكك بالنور، يوم تحتفل به.

هذا ما قصده المسيح حين قال: «مملكة السماء فيك. لكن كن صاحبًا». كررها ألف مرة ومرة: «كن صاحبًا، وابقُ صاحبًا».

سأله أحدهم يومًا: «ماذا تقصد بذلك؟». قال: الأمر كرجل ذهب في رحلة طويلة. قال لخدمته: ابقوا صاحين لأنني لا أريدكم نيامًا حين أعود. لم يخبرهم بموعد عودته

- غدا، بعد غد، هذا الشهر، في الشهر الذي يليه، هذه السنة، أو في السنة التي تليها. كان على الخدم البقاء متيقظين دائمًا لأن سيدهم قد يعود في أية لحظة»، قال المسيح: «وكذلك الرب، يأتي إليك في أية لحظة. كن يقظًا!». إن كنت يقظًا، فأنت تدعو الله إليك، في الواقع.

أقصد بالله كل الطاقة الواعية في الوجود. لا أقصد الله المسيحي، ذاك الذي خلق العالم - كلا، بل طاقة كل البوذايات. المسيح بوذا، وكذلك محمد. طاقة كل من تنور موجودة وفي ازدياد. يصب كيان كل متنور فيها؛ هذا هو الله. الوعي الشامل الموجود - هذا هو الله.

فإن اجتهدت للتنور، فسيتدفق التنور نحوك، لأن شبيه الشيء منجذب إليه. فإن لم تكن واعيًا، تدفق اللاوعي نحوك، لأن شبيه الشيء منجذب إليه. ابذل جهدًا صغيرًا للوعي، وسيأتيك أكثر مما تجتهد لتحقيقه - وهكذا فقط تشعر بعون الوجود، ولا طريق آخر.



وحين تبذل مقدارًا صغيرًا من الجهد، وتجد أن الناتج يفوق الجهد بكثير، ستدرك، وللمرة الأولى، أن الوجود يتدفق باتجاهك.

أنت جهودك بثمارها. غير أن ما يحدث يفوق ذلك، وهو كما لم تبذل فيه جهدًا.

هذا ما يدعى بالرحمة. وحين يحدث الأقصى، فهو ليس متناسبا رياضيا مع جهودك،  
فجهودك ضئيلة جدا. طلبت قطرة فأتاك محيط كامل تدفق في كيانك.



## استراتيجية واحدة فحسب

أعطيك، وببساطة، شيئًا صغيرًا تفعله في قلبك - أن تكون أكثر تنبهاً. افعل ما شئت: وافعله بالمزيد من الوعي.

امش في الشارع، وامش بوعي. انتهبه لكونك تمشي. أثناء تنفسك، أثناء استراحتك، تنفس فحسب وكن واعياً لكونك تتنفس. الشهيق - كن واعياً لشهيقك. الزفير - كن واعياً لزفيرك.

فلتكن كل حادثة أداة كي تكون أكثر وعياً. وستجد أن المزيد من الوعي سيتدفق فيك وسيغرقك - أكثر مما سعيت إليه. ثم ستري يد الله وهي تعينك. ومتى رأيت اليد انميت الثقة، وعرفت أنك لست وحدك.



## تجربة

بحث لحيوات عديدة لكنك لم تتأبر قط؛ لطالما بدأت، وتوقفت. حاولت حفر البئر  
مرازا لكنك لم تكمل الحفر أبداً. حفرت الكثير من الحفر لكن الماء لم يأت. فلتكن هذه  
المررة متعمدة. يأتك التأمل بلذات عظيمة، ونعم عظيمة، ولكن عليك ولوجه.





البداية صعبة، والأصعب منها المثابرة، لأن العقل يتقلب - يقول يومًا: «لا يحدث شيء، فلم أتعب نفسي؟». أو يقول «سأفعلها في الغد». أو يقول «ثمّة الكثير مما أفعله اليوم». يؤجل العقل باستمرار يحتاج التأمل جهدًا مستمرًا لأنه ليس ظاهرة بسيطة. وهو ليس كالصخرة، بل كالماء الجاري: إن تدفق باستمرار فلق الصخرة. غير أن الاستمرارية مطلوبة. فهي طاقة ليّنة انثوية، فإن استمرت، اختفى كل ما يعترضها.

ما يعترض الطريق صعب، في البداية، ويبدو وكأن التأمل لن ينجح. تبدو الأفكار أقوى، ويبدو العقل عنيدًا جدًا. تحاول الصمت فلا يحصل شيء: في الواقع، يتدفق المزيد من الأفكار حين تحاول الصمت. تحاربك الأفكار، وبقوة، حين تتحداها. تبرهن لك عن استحالة ما ترمي إليه، وأن عليك أن تتوقف عن المحاولة، وأن الموضوع كله هراء في هراء. العدو، بدايةً، قوي جدًا. أما الصديق فضعيف وطريئ العود، ويكاد يكون خفيًا. وهو غير ملموس وتصعب رؤيته. يستسلم العقل للعدو. غير أنك إن ثابت، فسيحصل شيء خلال ستة أشهر إلى سنة. المسألة مسألة جهد متواصل، وتكرار، وتجاهل صوت العقل.

لا تقلق وإن لم يحصل شيء. فقد رقدت طوال حياتك ولم يحصل شيء. استحمت يوميًا ولم يحصل شيء. لكنك تستمر في الاستحمام، فهو ينظفك، وهو شيء طيب. وكذلك على التأمل أن يصبح جزءًا من حياتك اليومية: عليك أن تعطيه ساعة واحدة يوميًا. فإن أعطيته ساعة يوميًا، فسيحدث شيء خلال ستة أشهر إلى عام، وهو فائق القيمة. تأمل فحسب، واختر تأملًا منها - ما تشعر أنه يأخذك أعمق، وهو متناغم معك. فإن اخترت تأملًا، فمارسه لسنة، وسيحدث الكثير.



ما لم يتحد داخلك وخارجك، فستبقى غير مكتمل - وعدم الاكتمال بؤس.

وحده الاكتمال نعمة.

تعود إلى المنزل فقط حين تكتمل.

أتيت إلى الوجود من دون صراع، وببسر هائل، وأنت مرتاح.



## انتبه لمن أنت، ولأين أنت



ثمة قصة جميلة - تبدو مدنسة قليلاً. لا يفعل هذا سوى الزن البوذي. فهم يعشقون معلمهم، يعشقون بوذا، لدرجة أنهم يمكنهم التدنيس قليلاً.

هذه قصة قرد أتى إلى بوذا - يمثل القرد الإنسان، ويعني القرد العقل. العقل قرد. عرف تشارلز داروين ذلك متأخرًا، متأخرًا جدًا - غير أن الشرقيين لطالما عرفوا أن الإنسان أتى من القرد، لأنه لا يزال كالقرد. راقب العقل، فهو لا يتوقف عن الترتة. ثم راقب قردًا في شجرة، وستشعر بأوجه الشبه.

أتى قرد إلى بوذا، ولم يكن قردًا عاديًا. كان ملكًا، كان ملك القردة - أي أنه كان قردًا بامتياز. قال القرد لبوذا: «أريد أن أصبح بوذا».

قال بوذا: «لم أرى أحدًا، ولم أسمع بأحد، أصبح بوذا وبقي قردًا».

قال القرد: «أنت لا تعرف قواي. لست بالقرد العادي»، ليس من قرد يعتقد أنه عادي، كل القروود تعتقد أنها مميزة: وهذا جزء من قرديتها. قال: «لست قردًا عاديًا. ما الذي تتحدث عنه. أنا ملك القروود».

سأله بوذا: «ما القوى المميزة التي تملكها؟ ألا أريتنى إياها؟».

قال القرد: «يمكنني القفز إلى آخر العالم». لطالما قفز بين الأشجار، كان يعرف القفز جيدًا.

قال بوذا: «حسنًا. تعال إلى كفي واقفز إلى آخر العالم».

حاول القرد جاهدًا. كان قردًا قويًا، قردٌ مركزٌ بشدة. انطلق كالسهم، ومضى في سبيله. مرت شهور وشهور - وفقًا للقصة - ومرت سنوات. كانت هاوية حددتها خمسة أعمدة. كان عليه العودة، ولكن: كيف يثبت أنه كان عند الأعمدة الخمسة؟ بال على عمود منها.



عاد بعد سنوات. أتى إلى بوذا وقال: «ذهبت إلى آخر العالم، وتركت هناك علامة».

قال بوذا: «انظر خلفك».

لم يكن قد تحرك على الإطلاق. كانت الأعمدة الخمسة أصابع بوذا الخمسة، وكانت رائحتها نتنة! ذهب القرد بعينين مغمضتين - ويبدو أنه حلم بالأمر. العقل قرد بعينين مغمضتين، ويحلم. أنت لم تذهب أبدًا إلى أي مكان، ولطالما كنت هنا، والآن - لأنه لا وجود لشيء آخر. افتح عينيك فحسب. افتح عينيك وانظر حولك، وستضحك فجأة. لطالما كنت متجذرًا في الوجود الأقصى؛ لا حاجة للاندماج. ما تحتاجه هو أن تنبه إلى مكان وجودك، وإلى هويتك.



## الكنز المخبأ



لا يعرف معظم الناس وعيهم - فهو كنز مخبأ. لا تعرف محتوياته حتى توقظه، حتى تأتي به إلى النور، حتى تفتح الأبواب كلها وتدخل إلى كيائك، وتكتشف كل زاوية فيه. يمنحك الوعي فكرة عن هويتك، ويعطيك فكرة عن قدرك، وعن المكان الذي عليك التوجه إليه، وعن قدراتك. هل تخبئ شاعرًا في قلبك؟ أو مغنيًا؟ أو راقصًا؟ أو صوفيًا؟

الوعي كالنور. أنت الآن في ظلام دامس في داخلك. تغمض عينيك فتري ظلامًا، ولا شيء غيره.

كان أحد أعظم فلاسفة الغرب، سي. إي. أم. جود، يحتضر. وكان أحد أصدقائه، وهو من أتباع جورج غيردجيف، قد أتى لرؤيته. سأل جود صديقه: «ما الذي تفعله مع هذا الشخص الغريب الأطوار، جورج غيردجيف؟ لم تهدر وقتك؟ ولست وحدك، فقد سمعت أن العديد من الناس يهدرون أوقاتهم معه.»

ضحك صديقه وقال: «من الغريب أن هؤلاء الذين مع جورج يعتقدون أن الناس كلهم يهدرون أوقاتهم، وأنت تعتقد أننا نهدر وقتنا.»

قال جود: «لم يعد لدي الكثير من الوقت لأعيشه. وإلا لكنت ذهبت وقارنت.»

قال صديقه: «يمكنك فعل ذلك الآن وهنا، ولو كان قد بقي لك ثوان لتعيشها.» وافق جود، فقال صديقه: «أغلق عينيك، وانظر في أعماقك، ثم افتح عينيك، وقل

لي ما تراه».

أغمض جود عينيه، ثم فتحهما وقال: «ليس سوى الظلام».

ضحك صديقه وقال: «ليس الوقت وقت ضحك، لأنك على وشك الموت، لكني

أتيت في الوقت المناسب. أقلت أنه ليس سوى الظلام؟».

قال جود: «بالطبع».



سي. إي. أم. جود



جورج جيورد جيف



قال الرجل: «أنت فيلسوف عظيم وكتبت الكثير من الكتب الجميلة. ألا ترى أنه ثمة

شيئان: أنت والظلام؟ وإلا، فمن رأى الظلام؟ لا تملك الظلمة أن ترى نفسها - هذا أكيد

- ولا تستطيع الظلمة أن تفيدنا بأنه ليس سوى الظلام».

فكر جود في الأمر وقال: «يا إلهي، لعل الذين يرافقون جورج غيردجيف لا يهدرون أوقاتهم. هذا صحيح، لقد رأيت الظلمة».

قال صديقه: «تنحصر جهودنا في جعل هذه الأنا، الشاهدة، أرق وأكثر شفافية، وأن نغير الظلمة إلى نور. يحصل الأمران معًا. مع ازدياد تمرکز الشاهد، تنجلي الظلمة شيئًا فشيئًا. وحين يزهر الشاهد بالأمل - وهذه هي زهرة لوتس الوعي - تنجلي الظلمات كلها».

اجذب المزيد من الشفافية إلى شاهدك، إلى وعيك، بحيث يصبح كيانك الداخلي، داخلك، نورًا. نورٌ قوي ومشع بحيث يمكنك مشاركته والآخرين.

أن تحيا في الظلمة، هو أن تحيا في الحد الأدنى. وأن تمتلئ بالحياة، هو أن تحيا في الحد الأقصى.



## واجه حقيقتك



بدأ بقصة: سأل دب قطبي صغير أمه: «هل كان أبي أيضًا دبًا قطبيًا؟».  
قالت الأم: «بالطبع، كان أبوك دبًا قطبيًا».



قال الدب الصغير: «أخبريني يا أماه، أكان جدي أيضًا دبًا قطبيًا؟».



قالت الأم: «نعم، كان دبًا قطبيًا أيضًا».

مر الوقت، وعاد الدب القطبي يسأل: «وماذا عن والد جدي؟ أكان دبًا قطبيًا أيضًا؟».

قالت الأم: «نعم. لم تسأل؟».

قال الدب الصغير: «لأنني أكاد أتجمد من البرد!».



سأل صديق أوשו يومًا: «أوשו، أخبروني أن أبي كان دبًا قطبيًا، وأن جدي كان دبًا قطبيًا، وأن أباه كان دبًا قطبيًا، لكنني أكاد أتجمد من البرد. كيف أُغَيِّر هذا؟».

أعرف أباك، وأعرف جدك، وأعرف جدك الأعلى أيضًا. وكانوا، جميعهم، يتجمدون من البرد. أخبرتهم أمهاتهم نفس القصة: «كان أبوك دبًا قطبيًا، وكان جدك دبًا قطبيًا، وكان جدك الأعلى دبًا قطبيًا».

إن كنت تتجمد من البرد، فأنت تتجمد من البرد، ولن تنفك هذه القصص. يثبت



هذا، ببساطة، أنه حتى الدببة القطبية تتجمد من البرد. انظر إلى الواقع، ولا تجذبك التقاليد، ولا تفرق في الماضي. إن كنت تتجمد من البرد، فأنت تتجمد من البرد. ولا عزاء على الإطلاق في كونك دبًا قطبيًا.

قدمت هذه التعزيزات للبشرية.

يموت الإنسان فتعزيه بالقول إن الروح خالدة. لا طائل تحت هذه التعزيزات. يشقى أحدهم فتقول له: «لا تشعر بالشقاء، فهو شعورٌ نفسي فحسب». كيف يساعده ذلك؟ ستزيد من شقائه! هذه النظريات لا تساعد كثيرًا. فقد اخترعت كي تعزي. كي تخدع. إن كنت تتجمد من البرد، فأنت تتجمد من البرد. وبدلاً من أن تسأل إذا ما كان أبوك دبًا قطبيًا، مارس بعض الرياضة. اقفز أو اجر أو مارس التأمل الديناميكي، ولن تتجمد من البرد. أعدك بذلك. انس والدك وجدك وجدك الأعلى. استمع لواقعك. إن كنت تتجمد من البرد، فافعل شيئًا حيال ذلك. وثمة دائمًا ما تفعله. غير أن هذه ليست هي الطريق الصحيح - أنت على الدرب الخطأ. بإمكانك أن تستمر في السؤال، وستستمر والدتك المسكينة في تعزيثك.

السؤال جميل، ومثقل بالمعاني، ولديه وقع هائل. هكذا تشقى البشرية. استمع للشقاء؛ انظر إلى المشكلة، ولا تحاول إيجاد حلٍ خارجها. انظر إلى المشكلة مباشرة، وستجد الحل فيها، دائمًا. انظر في السؤال، ولا تطلب الإجابة.

فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تسأل: «من أنا؟». اقصد المسيحي وسيقول لك: «أنت ابن الله، والله يحبك جدًا». وسيوقعك الأمر في حيرة؛ كيف يستطيع الله أن يحبك؟

أو اقصد الهندوس واسألهم، وسيقولون: «أنت الله». لست ابن الله، بل الله ذاته. غير أن صداغًا يصيبك، وتتساءل، كيف يعاني الله من الصداغ؟ ولا يحل ذلك المشكلة.

إن أردت أن تسأل: «من أنا؟». فلا تذهب إلى أحد، اجلس بصمت واسأل في أعماق كيائك. دع السؤال يتردد فيها - لا شفاهة، بل وجوديًا. فليكن السؤال كسهم يخترق

قلبك: «من أنا؟». وامش والسؤال.

لا تكن في عجلة من أمرك للحصول على إجابة. لأنك إن أحبته، فسيأتي الجواب من آخر - من قسيس ما، من سياسي ما، من تراث ما. لا تجب من ذاكرتك، لأن ذاكرتك مستعارة، كلها. ذاكرتك كالحاسب الآلي، ميتة. لا علاقة لذاكرتك بالمعرفة. فقد أطعمتها.

لذا احذر حين تسأل: من أنا؟»، وتجييب ذاكرتك: «أنت روح عظيمة». لا تقع في الفخ. تجاهل هذا الهراء، فلا طائل تحته. ثابر على السؤال: «من أنا؟ من أنا؟ من أنا؟». وسيختفي السؤال يوماً. يبقى ظمأ فحسب - «من أنا؟». لا سؤال، بل ظمأ فحسب؛ ينبض كيائك كله بالعطش - «من أنا؟».



ثم تجد يوماً أنك لست هناك؛ ليس سوى العطش. وتدرك فجأة، في تلك الحالة المركزة والشغوفة من كيائك، أن شيئاً تفجر. تواجه نفسك فجأة، وتدرك من أنت. لا يفيدك سؤال والدك: «من أنا؟». فهو لا يدرك من هو أصلاً. لا تسأل جدك ولا جدك الأعلى. لا تسأل! لا تسأل أمك، لا تسأل المجتمع، لا تسأل الثقافة، لا تسأل الحضارة. اسأل داخلك. إن اردت معرفة الجواب، فتعمق في داخلك. يأتي التغيير من التجربة الداخلية.

تسأل: «كيف أغير هذا؟». لا يمكنك تغييره.

عليك أن تواجه واقعك أولاً، وستغيرك المواجهة.

## المبادئ الثلاثة

لا علاقة للتأمل بالسيطرة على العقل - فكل سيطرة نوعٌ من القهر، وما يقهر ينتقم. وحين تخفف الضغط، يعود العقل المسيطر عليه ويبدأ بتحريك الأشياء في داخلك، وبحقد.

التأمل ليس سيطرةً، لأن السيطرة تخلق التوتر، والتأمل مبني على الاسترخاء. للتأمل عناصر أساسية قليلة، مهما كان الأسلوب المتبع فيه. غير أن هذه الأساسيات القليلة ضرورية مهما كان الأسلوب.

أولها، حالة من الاسترخاء: لا تحارب عقلك، لا تسيطر على عقلك، لا تركز

ثانيها، مراقبة ما يجري في حالة من الإدراك المسترخي.

ثالثها، مراقبة العقل فحسب، بصمت ومن دون أحكام، ومن دون تقييم.

هذه هي الأمور الثلاثة: الاسترخاء، والمراقبة، وعدم الحكم.

يهبط عليك صمت هائل، وبالتدريج. تتوقف الحركة كلها فيك. أنت موجود، غير أنه لا إحساس بالآنا - مجرد فضاء نقي.

ثمة مائة وثنني عشرة طريقة للتأمل. وسبق وذكرتها جميعها. تختلف في تركيبها، غير أن الأسس واحدة: الاسترخاء، والمراقبة، وعدم الحكم.

يمكننا خلق أساليب جديدة - خلقت العديد من الأساليب - غير أن الأسس يجب أن تكون موجودة.

يمكنك تغيير الأداة وفقًا للزمان، ووفقًا للأفراد، غير أنك لا تستطيع تغيير هذه الأشياء الثلاثة: الاسترخاء، والمراقبة، وعدم الحكم.

في الواقع، هذه الأشياء الثلاثة هي الوسيلة الوحيدة للتأمل؛ وأما الأخرى فنسخ من الموضوع ذاته.

فإن تأملت مستخدمًا هذه الأسس الثلاثة، فستخلق ما تشاء من الأساليب وفقًا

للحالة، وللناس، وكما تريد. غير أن عليك أن تخوض تجربتك الخاصة.



## وسيلة سريعة ... توتر ... واسترخ

الوقت: كل مساء، وقبل الإخلاء إلى النوم.

المدة: بين الأربعة دقائق والستة

قف في منتصف الغرفة، كل ليلة، وقبل أن تأوي إلى فراشك - قف في منتصف الغرفة تمامًا، وليكن جسمك ثابتًا ومتصلبًا قدر الإمكان: حتى تكاد تنفجر. افعل ذلك لدقيقتين، وأنت واقف. افعلها لدقيقتين، ثم استرخ لدقيقتين، وأنت لا تزال واقفًا. كرر الأمر مرتين أو ثلاث مرات، ثم اخلد إلى النوم.

تذكر: على الجسم كله أن يتصلب قدر الإمكان. لا تفعل شيئًا بعدها، وستسترخي، باطراد، طوال الليل.

تذكر أن أول النهار يقرر نمطه، وأن آخر شيء فيه يقرر نمط الليل. ابدأ نومك باسترخاء عميق، ويصبح الليل صامدًا، يصبح الليل كله تأملًا عميقًا - مسترخيًا. الساعات الست وقت طويل، وكذلك السبعة والثمانية. فإن عشت للستين فستكون قد قضيت عشرينًا منها في الفراش. السنوات العشرون وقت طويل. فإن غيرت نوعية نومك، فلست بحاجة إلى الذهاب إلى الغابة للتأمل.



٢٧٠٧٢٣٩٠٦٥

## التأمل: الاسترخاء المطلق

ما التأمل سوى الراحة المطلقة.

يعتمد تحقيقك لهذه الراحة المطلقة على أمور عديدة.

ثمة ألف طريقة وطريقة لخلق هذه الراحة. تعمل طريقتي بجعلك تشعر بالقلق، قدر الإمكان، أولاً، فلا يبقى شيء معلق فيك؛ نرمي القلق إلى الخارج - ثم نتجه نحو الراحة. حينها لا يزعجك شيء، فيسهل الأمر.

لم يكن ثمة حاجة لهذه الأساليب الديناميكية أيام بوذا. كان الناس أبسط، وأكثر أصالةً. عاشوا حيوات أكثر حقيقية. يعيش الناس حالياً حيوات مكبوتة، وغير حقيقية. فهم يبتسمون في حين لا يريدون الابتسام. وهم يظهرون التعاطف في حين يرغبون في الغضب. الناس مزيفون؛ أنماط حيواتهم كلها مزيفة. الثقافة كلها زيف كبير. تتراكم الصداعات والتجارب غير المنجزة في عقولهم.

لن يساعدكم الجلوس بصمت في شيء. ففي اللحظة التي تجلس فيها بصمت، تتحرك الكثير من الأشياء في داخلك. ستشعر باستحالة الصمت. ارم هذه الأشياء إلى الخارج أولاً لتحصل على وضع الصمت الطبيعي. يبدأ التأمل الحقيقي فقط حين تكون مرتاحاً.

ما التأملات الديناميكية سوى متطلبات أساسية لتحقيق التأمل الحقيقي. لا تتعامل معها كتأملات؛ فهي مجرد مقدمات، مجرد تعريفات. لا يبدأ التأمل الحقيقي إلا متى توقفت أنشطة الجسد والعقل بالكامل.



٢٧-٧٢٢٩-٦٥



## أسلوب للتخلص من التوترات والحواجز

أدرك، بشكلٍ متزايد، وجود توترات في جسمي

تحجرتني وتحد من حركتي. ماذا أفعل؟

أنت تحمل درعًا صلبًا يحيط بك. كونك تدرك، أمرٌ جيد. فهو مجرد درع، وهو ليس ملتصقًا بك. أنت ملتصق به، ولذا، فحين تدرك ذلك بإمكانك التخلص منه. الدرع ميت. فإن لم تحمله اختفى. أنت لا تحمله فحسب، بل تغذيه باستمرار. راقب حيت تشعر بحدود في جسمك. يسهل لمن جُزّب الحدود التي يحيط نفسه بها أن يشعر بها في ساقيه وفي رقبته وفي حنجرته. مارس هذه الأمور الثلاثة فحسب:

### الخطوة الأولى: ازفر بعمق



وسواء أكنت واقفًا أو جالسًا، أو لا تفعل شيئًا ببساطة، ازفر بعمق. يجب أن تركز على الزفير لا على الشهيق. ازفر بعمق - اخرج أكبر كمية ممكنة من الهواء من رئتيك، مخرجًا إياها من الفم. أخرجها ببطء، وكلما طال إخراجها، كان ذلك أفضل، فهي تتعمق أكثر. حين يخرج الهواء كله من الجسم. لا تشهق. يجب أن يكون الزفير بطيئًا وعميقًا: يجب أن يكون الشهيق سريعًا. يغير هذا من الدرع حول الصدر وحول الحنجرة أيضًا.

### الخطوة الثانية: اجر نحو الحياة



يساعدك الجري. لا تجر كثيرًا فميل واحد يكفي. تخيل الطريق تختفي من القدمين، وكأنها تتساقط منها. تحمل الساقان درعًا، إن كان قد حد من حريرتك، إن كان قد قيل لك افعل ولا تفعل، كن هذا ولا تكن ذاك، اذهب من هنا ولا تذهب من هناك ابدأ بالجري، وركز أثناء جريك على الزفير. فإن استعادت ساقيك ومرونتهما، تدفقت الطاقة فيك بقوة.

### الخطوة الثالثة: اخلع درعك

تخلع ثيابك حين تأوي إلى الفراش. تخيل حين تخلع ثيابك أنك تخلع درعك أيضًا. اخلعه فعلاً. اخلعه وخذ نفسًا عميقًا - ثم اخلد إلى النوم من دون درع ومن دون ثياب ومن دون حواجز.

أخبرني كيف جرت الأمور بعد أسابيع ثلاثة.

## النفس والاتصال بالجسم

من المهم جدًا أن تفهم أن الجسد مستعد دائمًا لسماحك - أنت لم تكلمه من قبل، أنت لم تتصل به من قبل. كنت فيه، واستخدمته، لكنك لم تشكره قط. يخدمك جسّدك بذكاء قدر استطاعته.

«أواجه صعوبة في التركيز في التأمل، هل تقترح عليّ شيئاً؟».

أول ما عليك فعله هو ألا تحاول التركيز. لن يساعدك التركيز أبدًا. يخلق التركيز توترًا في العقل. يساعدك الاسترخاء، لا التركيز. ثمة نوعان من البشر: أولئك الذين يساعدهم بالتركيز، وأولئك الذين يساعدهم بالاسترخاء فقط - والعمليةتان مختلفتان.

تركز عقلك، في التركيز، على شيء ما.

هذا غير ممكن بالنسبة إليك. لا تستطيع طاقتك الحركة هكذا. استرخ من دون تركيز - عكس التركيز تمامًا. أعطيك الطريقة بحيث تبدأ بممارستها الليلة.



اجلس، قبل الخلود إلى النوم، على كرسي. اجلس مرتاحًا. الراحة أهم جزء من العملية. على المرء أن يكون مرتاحًا كي يسترخي. اجلس مرتاحًا مستخدمًا ما يريحك من المقاعد. أغمض عينيك وارخ جسّدك. من أصابع قدميك حتى رأسك. ابحث عن مكان التوتر. فإن وجدته في الركبة، فارخ الركبة. المسها وقل لها: «استرخي، رجاءً». وإن وجدته في كتفيك فالمس مكانه وقل له: «استرخي، رجاءً». ستكون قادرًا على التواصل مع جسّدك خلال أسبوع. ومتى تواصلت مع جسّدك، تسهل الأمور جدًا.

لا حاجة لإرغام الجسد، فيمكنك إقناعه. لا تحتاج للصراع مع جسدك - هذا بشع، وعنيف، وسيخلق المزيد من التوتر. لست بحاجة إلى الصراع - فلتكن الراحة هي الأصل. الجسد هدية جميلة من الوجود، والصراع معه هو كمن ينكر الوجود. وهو معبد: نحن مكرسون فيه، فهو معبدنا. نتواجد فيه وعلينا العناية به - هذه مسؤوليتنا.

لسبعة أيام ... سيبدو الأمر غريبًا في البداية، لأننا لم نتعلم بعد كيف نكلم أجسادنا - وتحصل المعجزات عبرها. وهي تحصل أصلًا من دون علمك.

أول ما تفعله هو الاسترخاء في كرسيك. لا تهتم بكمية الضوء في الغرفة، ما لم يكن ساطعًا. أخبر الجميع: «لا أريد أن يزعجني أحد لعشرين دقيقة. لا اتصالات ولا شيء آخر أبدًا». فليختف العالم من حياتك لعشرين دقيقة.

أغلق الباب واسترخ في كرسيك، ولتكن ثيابك فضفاضة قدر الإمكان وابدأ بالبحث عن مواطن التوتر. ستجد عددًا منها. أرخها قبل أن تبدأ لأن العقل لا يسترخي إن كان الجسد غير مسترخ. يخلق الجسد أوضاعًا للعقل كي يسترخي. يصبح الجسم أداة استرخاء.

ما لم يقدم الجسد القاعدة فلن يحصل شيء. أول ما نفعله هو خلق القاعدة الجسدية.

المس كل ما هو متوتر. المس جسدك بحب عميق، بحنو.

الجسد خادمك. ولم تدفع ثمنًا له - فهو، ببساطة، هدية. وهو معقد لدرجة أن العلم لم يتمكن من خلق شيء مثله بعد. لكننا لا نُلقي بالآ للامر. نحن لا نحب أجسادنا، بل نشعر بالغضب منها. علم من ندعوهم بالقديسين الكثير من الأمور الحمقاء - أن الجسد هو العدو، وأن الجسد سبب انحطاطنا. وأن الجسد يجذب إلى الأسفل، وأن الجسد خطيئة؛ كله خطيئة.



إن أردت ارتكاب خطيئة فسيعينك الجسد. هذا صحيح. غير أن المسؤولية مسؤليتك، لا مسؤولية الجسد. إن أردت التأمل فالجسد مستعد لمساعدتك أيضًا. فإن هبطت، تبعك الجسد. وإن ارتقيت، تبعك الجسد. الجسد ليس المذنب هنا. المسؤولية كلها تقع على وعيك - غير أننا نبحث عن أكباش محارق. الجسد من أقدام أكباش المحارق. نتهمه بكل ما نريده. الجسد أبكم ولا يستطيع الرد. لا يمكنه الإجابة. لا يمكنه أن يخبرك أنك مخطئ. فلا رد فعل لديفليس لديه رد فعل على ما تقوله، مهما قلت.

ظف بجسدك كله وأحطه بالحنو، وبالحب، وبالتعاطف العميق، وبالعناية. يستغرق الأمر بحدود الدقائق الخمس. ستبدأ بالشعور باسترخاء عميق وبما يشبه النعاس. ركز وعيك على التنفس: ارخِ التنفس.

الجسد هو جزءنا الخارجي، ووعينا هو الجزء الداخلي، والتنفس هو الجسر الذي يربطهما ببعضهما البعض. ولذا فحين يذهب التنفس، يموت الجسد - لأن الجسر ينقطع: يعجز الجسد عن العمل في منزله، في منزلك.

وحين يسترخي الجسد، أغمض عينيك وسترى أن تنفسك سيسترخي أيضًا. تكلم مع نفسك قائلاً: «استرخِ رجاءً. كن طبيعيًا». ستري أنك حين تطلب ذلك ستحدث ومضة مفاجئة. أصبح التنفس الطبيعي غير طبيعي جدًا. نسينا كيف نرخي النفس لأننا متوترون بشكل دائم، وتنفسنا متوتر بشكل دائم. أخبر نفسك بأن يسترخي مرتين أو ثلاث مرات، ثم اصمت.

قل، مع كل نفس يخرج، «واحد». وقل «واحد» حين يخرج النفس. لا تقل شيئاً مع دخول النفس. أخرج النفس وقل «واحد» وادخل النفس ولا تقل شيئاً. لا تقلها فحسب، بل اشعر بالوجود كله كواحد، كوحدة. لا تكرر ذلك. احتفظ بالشعور فحسب، وقول «واحد» يساعدك على ذلك.

تذكر: انتبه فقد يزعج هذا الإجراء نومك. فإن فعل، فتأمل لساعتين أو ثلاث قبل النوم.

هذه هي الطريقة: قل حين تزفر: «واحد». واصمت حين تشهق. تعطيك هذه الـ «واحد»، وهذ الصمت، فهما جديداً للكلمة وللالكلمة. «واحد» هي الكلمة، والصمت هو الـالكلمة. تصبح هذه الـ «واحد» جزءاً من اللغة وجزءاً من العقل، ولن تكون الـالكلمة جزءاً من العقل - ستكون جزءاً من اللاعقل، من الماوراء.

ستتحرك بين هذين الإثنين فحسب، بين المحدود واللامحدود. يتحرك وعيك باستمرار بين هذين الشاطئين، وستخلق تناغماً دقيقاً جداً.

## الخطوات الأولى في فن المراقبة

الوعي الذاتي ليس وعي الذات، وهنا تكمن المشكلة. وعي الذات مختلف جدًا، وهو ليس الوعي الذاتي أبدًا. الوعي الذاتي، في الحقيقة، حاجز بينك وبين وعيك للذات. حاول أن تراقب، لاحظ، بعقل واع لذاته: هذا ليس إدراكًا، ليس مشاهدةً، لأنه يوترك. تذكر أن المشاهدة ليست وعي الأنا. عليك أن ترمي الأنا. وعليك ألا تجعلها تعاني. عليها أن تسترخي، عليها أن تتخلى بعمق.

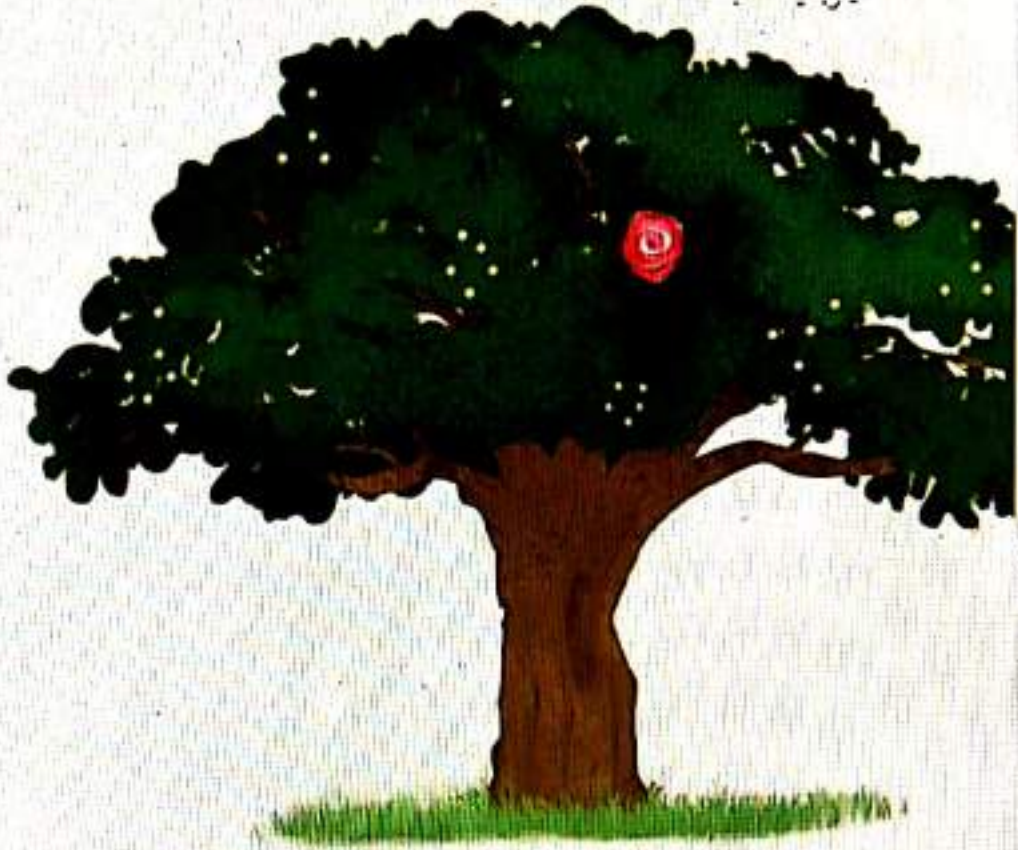
فإن انطلق تفكيرك من الأنا، فحتى مشاهدتك تصبح مرضًا. حتى تأملك يصبح مرضًا. حتى تدينك يصبح مرضًا. الأنا هو الحاجز الأعظم لكيانك. وهو كشوكة في الجسم؛ لا يتوقف أذاها. وهي كالجرح المفتوح.

فماذا نفعل؟ أول ما تفعله، حين تحاول المراقبة، هو التالي: ركز على المفعول ولا تركز على الفاعل. ابدأ من المفعول - التركيز. انظر إلى الشجرة ودعها تكون هناك. انس نفسك بالكامل، فلا حاجة إليك. وجودك إزعاج مستمر لتجربة الخضرة، الشجرة، الزهرة.

دع الزهرة تكون هناك. انس نفسك بالكامل؛ ركز على الزهرة. فلتكن الزهرة هناك؛ لا فاعل، فقط المفعول. هذه هي الخطوة الأولى.

ثم تأتي الخطوة الثانية. انس الزهرة؛ انس التركيز على الزهرة. ركز على وعي الزهرة - لا حاجة للفاعل هنا؛ فقط الوعي بأنك تراقب، فقط كون هناك مراقبة.

حينها فقط يمكنك اتخاذ الخطوة الثالثة، والتي تقربك مما يدعوه غورجييف تذكر الذات، أو ما يدعوه كريشنا مورتى الإدراك، أو ما تدعوه الأوبانيشاد بالمشاهدة.



غير أن عليك أن تكمل الخطوتين الأولتين، فتسهل الثالثة عليك. لا تبدأ بالثالثة فوراً: ابدأ بالمفعول، ثم بالوعي، ثم بالفاعل.

فمتى تخلينا عن المفعول، ولم يعد التركيز على الوعي يشكل ضغطاً، بقي الفاعل ولكن من دون فاعلية. أنت هناك من دون أنا، تتواجد فحسب. أنت موجود، ولكن من دون الشعور بالأنا. اختفى حصر الأنا، وبقي وجودك. هذا الوجود مقدس. أسقط الأنا وابق على الوجود.

فإن عملت على المشاهدة طويلاً، فتخلي عنها لأشهر - لأشهر ثلاثة على الأقل - تخلي عنها بالكامل ولا تفعل شيئاً. وإلا عاد النمط القديم ولوّث الإدراك الجديد. اعط نفسك فسحة لثلاثة أشهر، تأمل خلالها بأساليب ديناميكية، بالكونداليني، بالنااتارجي - بالطريقة التي يكون التركيز فيها على فعل شيء ما، شيئاً أكثر أهمية. ارقص فحسب، ويصبح الرقص أهم من الراقص. على الراقص أن يضيّع نفسه في الرقص. تخلي عن المشاهدة لثلاثة أشهر وأغرق نفسك في التأمل. هذا شيء مختلف تماماً. الانغماس في شيء بالكامل يعني أن تنسى ذاتك. الرقص جيد، والغناء جيد - انس نفسك فيه بالكامل. لا تكن منعزلاً ومجزأً. فإن تمكنت من الرقص بحيث تبقى الرقصة



ويزول الراقص، فستري، ذات يوم، أن الرقص اختفى أيضًا. وأتى إدراك بأن الأمر ليس العقل ولا الأنا. لا يمكن ممارسة هذا الإدراك، في الواقع، بل عليك أن تفعل شيئًا آخر لتجهيز نفسك، فيأتيك الإدراك. عليك أن تكون متوفرًا له.



## الطريقة: تأمل أوשו الناتارجي

النتارجي طاقة الرقص. هذا هو الرقص كتأمل شامل، حيث تختفي الحواجز الداخلية ويبقى إدراك دقيق مرتاح.

يمارس هذا التأمل مع موسيقى أوسو الخاصة للتأمل الناتارجي والتي تحوي المراحل المختلفة وتدعمها. انظر قسم «المتابعة» في آخر الكتاب.

يديم التأمل لخمسة وستين دقيقة وله مراحل ثلاث	
المرحلة الأولى: 40 دقيقة وأنت مغمض العينين وترقص وكان بك مسأ. سلم الأمر للاوعيك. لا تسيطر على حركاتك ولا تشهد على ما يجري. استغرق في الرقص بالكامل.	المرحلة الثانية: 20 دقيقة وأنت مغمض العينين أيضًا. استلقي على الأرض فورًا واصمت واسكن.
المرحلة الثالثة: 5 دقائق ترقص فيها محتفلاً، وبفرح.	



## إيقاظ الحواس - الرؤية



إن أردت معرفة الحقيقة حقًا، فالكتب المقدسة لن تفيدك. كما لن يساعدك الذهاب إلى جبال الهملايا. يساعدك شيء واحد فقط: انظر في الأمور من دون استخدام العقل. انظر إلى الزهرة وامنع العقل من التعليق. انظر إليها فحسب. يصعب الأمر لوجود عادة التفسير لدينا. أنت تفسر، والتفاسير تختلف. تستند التفاسير إلى العقل.

كيف تنظر إلى الأمور شيء يعتمد عليك، لا على ما تراه. حتى تصل إلى حيث تتوقف عن اعتماد تفسير العقل، وتنظر مباشرة. يصبح العقل وسيطًا. يأتيك بالأشياء مشوشة، يأتيك بالأشياء مختلطة بتفسيراتها، فهي غير صافية.

الطريقة الوحيدة للحصول على الحقيقة هي في كونك مباشرًا في رؤيتك، في إسقاطك لمساعدة العقل. تكمن المشكلة في عمل العقل هذا. لأن العقل لا يخلق سوى الأحلام. غير أن العقل يخلق أحلامًا جميلة، ما قد يثيرك جدًا. تبدأ الأحلام، عبر إثارتك، تبدو كالواقع.

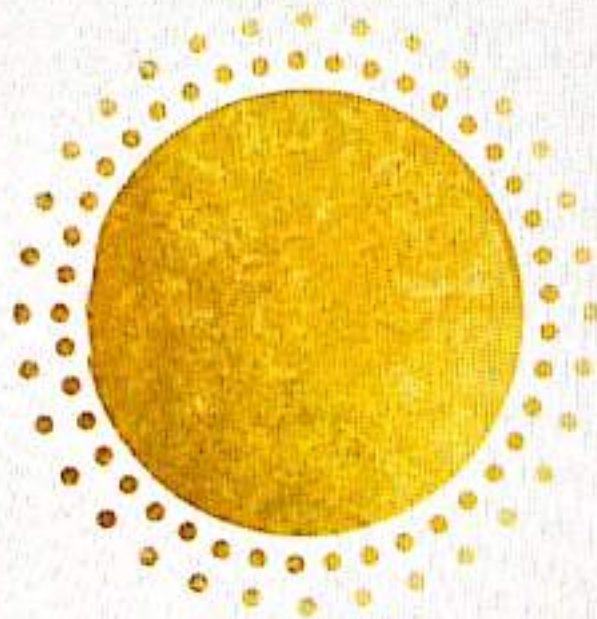
فمتى تأثرت، ثملت، وفقدت حواسك. وما تراه حينها ليس سوى إسقاطاتك الخاصة. ثمة عوالم بقدر العقول، لأن كل عقل يعيش في عالمه الخاص. يمكنك أن تسخر من غفلة الآخرين، لكنك لن تصبح رجل تاو ما لم تسخر من غفلتك. لن تصبح رجل طبيعة، رجل حقيقة. فماذا تفعل؟

حاول ألا تدخل العقل في أمور صغيرة. انظر إلى زهرة - فقط انظر. لا تقل: «جميلة، قبيحة». لا تقل شيئًا. لا تتلفظ بالكلمات. فقط انظر. يشعر العقل بالضيق. يود العقل أن يقول شيئًا. قل للعقل، وبكل بساطة: «اصمت. دعني أرى. سأنظر

سيكون الأمر صعباً في البداية. ابدأ بأشياء لا تعني لك كثيراً. يصعب عليك النظر إلى زوجتك من دون إدخال الكلمات في الموضوع. أنت داخل في الموضوع جداً. أنت متعلق بالموضوع عاطفياً. وسواء أكنت غاضباً أو مغروماً، فأنت متعلق بالموضوع عاطفياً.

انظر إلى أشياء محايدة - صخرة، زهرة، شجرة، شمس مشرقة، عصفور يطير، غيمة تمخر السماء. انظر إلى أشياء لا تتعلق بها، أشياء يمكنك النظر إليها بتجرد، يمكنك ألا تتأثر بها. ابدأ بالأشياء المحايدة، وانتقل منها إلى المواقف المشحونة عاطفياً.

يفشل من يبدأ بالمواضيع المشحونة عاطفياً. يستحيل التعامل معها. فإنت إما تحب زوجتك أو تكرهها؛ ليس من وسط بينهما. فإن كنت تحب فأنت مجنون، وإن كنت تكره، فأنت مجنون - وتأتي الكلمات في كليهما. يكاد يكون من المستحيل ألا تدخل الكلمات. ويصعب الأمر لأنك لا تتوقف عن الكلام في هذه الحالات. يصعب تحييد العقل، وسواء أكنت صاحبياً أم نائفاً، حين تكون متورطاً عاطفياً. سيتدخل العقل. تعامل مع الحالات غير المشحونة أولاً. وحين تنجح في التعامل معها من دون تدخل العقل، تعامل مع الحالات المشحونة.



تزداد فعاليتك بالتدريج. الأمر كالسباحة: تخاف في البداية، وتظن أنك قد لا تنجح. عملت مع العقل طويلاً ولا تعتقد أنك قادر على الحياة من دونه. جُزِب! وكلما حيّدت العقل، زاد النور فيك. فحين تغيب الأحلام، تُفْتَح الأبواب، وتُفْتَح النوافذ، وتمد السماء يدها إليك، وتشرق الشمس وتدخل قلبك، ويصل النور إليك. تمتلئ بالحقيقة تدريجياً، مع فراغك التدريجي من الأحلام.

## التماثل: المشكل الأساس

تتغير الأشياء في الخارج

كن مرآتها

كن انعكاسها

تذكر أن المرأة لا تتغير

لا يغير الانعكاس المرأة

لا تتماثل مع المرأة

فكر بأنك مرآة -

هدفها المشاهدة.

والمشاهدة هي التأمل.

عرض لي تزو مهارته في الرماية على بو هن وو جن. وحين شد القوس إلى منتهاه، وضعوا كأسًا مليئًا بالماء على مرفقه، وبدأ بإطلاق سهامه. وما إن انطلق السهم الأول، حتى كان الثاني في القوس، وتبعه الثالث.

وقف، خلالها، جامدًا كالتماثل.

قال بو هن وو جن: «تقنيتك في الرماية ممتازة، لكنها تقنية. تبدو، للناظر، كالتماثل. لنذهب إلى جبل ونقف على صخرة على حافة الهاوية، وحاول إطلاق السهام منها».

تسلقوا جبلًا. وقف بو هن وو جن على صخرة تشرف على هاوية بعمق عشرة آلاف قدم، وكان ثلثا قدمه فوق حافة الصخرة.

ثم أشار إلى لي تزو بأن يأتيه. وقع لي تزو على الأرض وقد غمره العرق.

قال بو هن وو جن: «الرجل الكامل يحلق فوق السماء الزرقاء، أو يفوص في

أعماق الينابيع الصفراء، أو يجول على حدود الأرض الثمانية، فلا تتغير روحه. لكنك  
تظهر الخوف وقد زاغت عينك. كيف تتوقع أن تصيب الهدف؟».



## الطريقة: جد تأملك

كل ما يقودك إلى نفسك تأمل. ومن الهام جدًا أن تجد تأملك الخاص، لأنك ستجد متعة عظيمة في إيجاده. ولأنك وجدته بنفسك - لا فرض عليك فرضًا - فستود أن تتعمق به. وكلما غصت فيه، ازددت سعادةً وسلافاً وصمًا وجمعًا وجلالاً ونعمةً. تعرفون المشاهدة فلا نحاول تعلمها. ينحصر الأمر في تحديد هدف مشاهدتنا. في تقريبه.

راقب جسمك وستدهش. يمكنني تحريك يدي من دون مراقبتها.

أنت لا ترى فرقًا، لكني أحس بالفرق.

فحين أحركها تحت المراقبة، فثمة رشاقة وجمال في الحركة. ثمة سلامٌ وصمت. بإمكانك أن تمشي مراقبًا كل خطوة من خطواتك. يمنحك ذلك فائدة التمرين وفائدة تأمل رائع وبسيط.





٢٧٠٧٢٣٩٠٦٥

## على الطبيعة أن تصبح تأملك



فكر بهذه الأشياء: قمم الجبال المكلفة بالثلج، وقمم الجبال المضاءة بالشمس، وصمت الجبال العذري، وصوت الماء الجاري، وأغنية الريح بين الأشجار. فكر بهذه الأشياء لأنها تذكرك بالله. تدبر هذه الأشياء.

من أكبر المشكلات التي يواجهها الإنسان هي العالم الذي صنعه بيديه. تحيط به مخلوقاته - مبانٍ وطرق وتقنية ... كل ما صنعه - وقيمتها هائلة. أويده جميعها، لكنها لا تذكر الإنسان بالله، ولا يمكنها ذلك. بل هي تذكره بأناه، وبأنه الصانع، وبأنه أنجز كل هذا. يفقد الإنسان صلته بالطبيعية شيئًا فشيئًا. والطبيعة معبد الله.

تذكرك اللوحة، حين تراها، بالرشام. تذكرك الموسيقى، حين تسمعها، بالموسيقى.

على الطبيعة أن تصبح تأملك. اذهب إلى النهر، اجلس بجانب شجرة، بجانب شجيرة ورد، انفتح، بالكامل، على الطبيعة - كن متوفرًا لها. يتصاعد في كيان، وببطء، تذكر عظيم. لم يضع الله، بل نُسي، فأنت لا تحتاج للبحث عن الله، بل لتذكره. من أين يأتيك التذكر؟ راقب الحياة، والأشياء النامية، والأشجار ...



لا ينمو المبنى المقام من الخرسانة ومن الحديد. لا حياة فيه - مات منذ بدايته. فكّر في ما ينمو، لأن الله ما هو سوى مبدأ الوجود المتنامي. الله تطور الوجود، وهو نمو مستمر. أهم ما في الحياة هو فهم ماهية النمو. المتدين حقًا هو من تبهره هذه الظاهرة الغامضة المدعوة نموًا.

تصبح البذرة برعقا وتستمر في النمو. هذه أعظم المعجزات التي تحصل يوميًا. تحمل المرأة وتبدأ الحياة في النمو. حيث يوجد نمو توجد حياة، وحيث توجد حياة يوجد الله؛ الله مسمى آخر للحياة. تقرب من الطبيعة كلما تسنى لك ذلك. اتصل بها أكثر. دعها تصبح تأملك. يساعدك ذلك جدًا ولو كان في الخيال فحسب. فكر بالجبال وأنت تخلد إلى النوم. كن مع الجبال وأنت تخلد إلى النوم. اذهب إلى الفراش متذكرا الأنهار والأشجار والورود وسترى تغييرًا في نومك أيضًا. سيمتلئ نومك بالله.

الاتصال الدائم بالطبيعة هو الطريقة الوحيدة لتذكر الله - وما الوسائل الأخرى سوى بدائل هزيلة.



٢٧٠٧٢٣٩٠٦٥

## الطريقة: فتح القلب

لا تحتاج لفعل شيء محدد لفتح القلب لأن القلب ظاهرة شديدة الرقة وغير مباشرة. فإن حاولت فتحه، ففعلك يغلغه. أنت كمن يحاول إرغام بتلات الزهرة على التفتح. لا ينفع هذا، بل يدمر الزهرة.

لا يمكنك فتح القلب مباشرة، عليك أن تقارب الأمر بصورة غير مباشرة. عليك أن تقارب الأمر بصورة رقيقة جدًا. استمع إلى الموسيقى. عد إلى الطبيعة ما أمكنك ذلك. كن مع الأشجار ومع الطيور ومع الحيوانات. راقب النجوم ليلاً.

غنّ وارقص. هذه هي الطرق غير المباشرة - أنت لا تفعل شيئاً لفتح القلب. كن محباً، كن ودوداً، حتى مع الغرباء. كل هذه طرق غير مباشرة. هكذا نغذي عملية فتح القلب.

زد من حساسيتك بأية طريقة ممكنة، لا تكن مباشراً: ارقص وغنّ واعزف الموسيقى.

## كن الحب؛ كن النور

الواقع شبكة من الحب وأشعة النور، مزيج من الحب والنور.



فإن قاربت الأمر علميًا، فلن تجد شيئًا سوى النور، شبكة من النور والإشعاعات.  
فإن قابت الأمر دينيًا، وجدت شبكة من طاقة الحب.

الحياة واحدة - يمكن تفسيرها بطريقتين: كنور أو كحب. يتوقف الأمر على مقاربتك لها. فإن قاربتها علميًا، سترى الوجود نورًا. وإن قاربتها من القلب - لا من المنطق، بل من الحدس: لا من المنطق بل من اللامنطق ... إن كانت المقاربة من الصلاة لا من الحسابات، فستصل إلى الواقع ذاته؛ الواقع واحد، غير أن تفسيرك له ينطلق من الحب. من الأفضل لك أن تفهمه على الوجهين فتحصل على المبدأ الكامل، وتكون رؤيتك كاملة.

حاول أن تفهم وجهتي النظر. قارب حقيقتك الداخلية أحيانًا كظاهرة نور، ولا شيء سوى النور. وقارب بابك الداخلي أحيانًا كحب. فكر بنفسك، حين تختلي بها، كنور، وفكر بنفسك حين تجتمع بآخرين، كحب. وحين تختلي بنفسك، ادخل في حقيقتك على أنك نور.

كن النور حين تختلي بنفسك - هذا هو درب التأمل. كن الحب حين يتعلق الأمر بالآخرين - هذا هو درب الصلاة. حاول أن ترى الواقع من وجهتي النظر هاتين. كل طريقة من الطريقتين، وحدها، منحازة. لا حاجة بنا لأن نخسر الأخرى لأن الأخرى

رائعة الجمال. من الرائع أن ترى نفسك نورًا - موجات لانهائية من النور يقاطع بعضها  
درب بعض؛ شبكة من النور. شبكة جميلة من النور وهي رائعة الجمال. وهي مدهشة.  
يرى الكثيرون الواقع عبر هذه التجربة. غير أن هذا نصف الحقيقة فقط، وجه  
واحد من وجوهها. فإن حصرت نفسك بها، فتمة ما ينقصك. تصبح منفصلاً جدًا. لا  
تعني لك الأمور شيئًا. تتهرب من الناس وتتحاشى العلاقات. تخاف منها لأن تجربة  
النور الرائعة تختفي في العلاقة.



وهي لا تحدث إلا متى كنت لوحدك. لوحدك بالكامل، وغير متعلق بشيء. وهي  
تجربة منفردة. ولذا يصبح البوذيون والجيانوين هروبيين، ويعتزلون العالم. حدث  
الشيء ذاته في المسيحية أيضًا. لم يكن عليه الحدوث في المسيحية لأن المسيح  
لطالما كرر أن الله محبة - لكنه حدث!

يتجه العقل البشري نحو الخيار. من الصعب جدًا أن تختار الكل، لإن اختيار الكل  
يعني انتفاء الخيار، ولذا يتجه العقل البشري لاختيار وجه واحد من الكل. فمتى  
اخترت وجهًا، رفضت الآخر. ومتى رفضت الآخر، خفته، لأن وجوده يزعج الخيار  
الأول. ومن ثم تتجه إلى حماية خيارك.

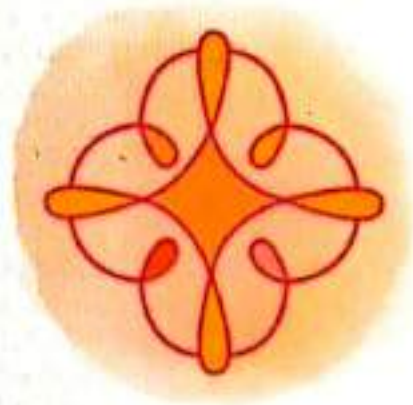
اختبر الصوفيون والباكتا والعابدون وجه الواقع الآخر عبر الحب والصلاة  
والمشاعر والقلب - لكنهم خافوا النور لأن النور يزعج حبهم وعلاقاتهم. ينحصر  
جهدي في خلق الدمج النهائي بحيث تعرف الحقيقة بكل طرقها المتواجدة.

لا تنهوس بأي رؤى محددة. كن متوافرًا. كن متوافرًا حتى للضد، حتى للتناقض.

فإن توفرت للضد، انتقلت بيسر من جهة إلى أخرى. يختفي العقل بالكامل، لأنه يعجز  
عن التواجد في إدراك لا خيار فيه. فلا تختبر بينهما.

كن الحب حين يتعلق الأمر بالآخرين. كن النور حين تختلي بنفسك. مارس الإثنين  
وسينشأ الدمج. هذا الدمج هو الحياة: زواج الحب والنور.

هذه الثلاثة هي الأهم: الحياة، والحب، والنور.





## الطريقة: امتلئ بطاقة الحب

اعتبر هذه الطريقة إجراء تمارسه على نفسك. أذب نفسك في طاقة محبة، كن طاقة محبة - لا عبر حب شيء محدد، بل بمحبة كل أحد وكل شيء ... حتى اللاشيء! الأمر ليس متعلقًا بهدف الحب، بل بتدفق طاقة الحب.

فإن جلست بصمت في غرفتك، فاملأ الغرفة بطاقة الحب؛ اخلق هالة من الحب حولك. يمكنك فعل هذا، ولهذا أقولها لك. لا أعطيك سوى ما أراه ممكنًا. لا أطلب منك المستحيل - أبدًا! أشير إلى ما سيحصل لك بشكل طبيعي. من البساطة والطبيعي أن تصبح حبا محضًا. سيكون الحب صلاتك، وسيكون الحب تأملك.

فإن راقبت الأشجار، أغرمت بها. وإن راقبت النجوم أغرمت بها.



أنت الحب، وهذا كل ما في الأمر. صب حبك فيما حولك أينما كنت؛ في الصخور التي لا تعود صخورًا حين تصب حبك فيها. الحب معجزة وسحر يحول كل شيء إلى محبوب. تصبح الحب والوجود لأنك تحب، يصبح الوجود الله.

يبحث الناس عن الله من دون أن يبحثوا عن الحب ومن دون أن يصبحون الحب. كيف يجدونه؟ لا يملكون المعدات الضرورية لذلك، لا يملكون الإطار ولا الفضاء

اللازمين. اخلق الحب وانس الله. وستجد الربوبية حولك في كل مكان.



## تقبل نفسك ... واسترخ في كليتك

لا تهدف للتجربة الدينية بأكملها إلا خلق حالة من السلام الداخلي. الإنسان العادي في قلق دائم، وفي صراع داخلي، في نوع من الحرب الأهلية، وهي حرب لا تتوقف. تدمر هذه الحرب حياتك لأنها تهدر طاقتك. على هذه الحرب أن تتوقف.

لم تساعد ما تدعى بالأديان المنظمة كثيرًا: بل العكس، فقد خلقت المزيد من الصراع الداخلي. زادت الأديان الصراع حدة، واستمرارية، وجعلته سرطانيًا، عبر إدخال الشعور بالذنب. قسّموا الإنسان إلى سفلي وعلوي، وإلى جيد وسيء. فمتى قسّمت، دخل فيك الصراع - صراع داخلي. وهو صراع لا يمكنك الانتصار فيه، ولا يمكنك خسارته أيضًا. تبقى معلقًا. تقاتل باستمرار، فلا نصر ولا هزيمة. لا يتأتى من هذا الصراع شيء سوى الإحباط والضجر. هذا ما حصل للبشرية جمعاء.



هذه ليست طريق البوذا. قد يكون البوذا غوتام سيدهارتا أو يسوع المسيح أو زرادشت أو لاوتسي - لا يهم من هو المتنور، غير أن طريق المتنورين واحد: عدم خلق صراع في داخلك.

هذه طريقتي أيضًا: أريدك أن تحب نفسك، لأن السلام لا يهبط إلا عبر المحبة. أريدك أن تقبل نفسك بالكلية، كما أنت تمامًا. هذا لا يعني أنه لن يكون هناك نمو: لأن قبولك لنفسك كما أنت ينتج عنه انفجار هائل. تتحرر الطاقة المتوجهة نحو الصراع وتصبح متوفرة لك. يقويك هذا ويجعلك أكثر حياة ويخلق الروح فيك.

هذا هو درسك الأول: تقبل نفسك وأحبها. تخلّ عن الشعور بالذنب ولا تقسم نفسك. ليس فيك سفلي ولا علوي، فكلك مقدس. السفلي مقدس فيك بقدر العلوي.

المادة مقدسة بقدر الوعي. المادة وجه من أوجه الله، والوعي هو الوجه الآخر. ليس  
ثمة علوي وسفلي. ليس ثمة تراتبية.



بمجرد فهمك لهذا، سترى فجأة سلامًا هائلًا في داخلك. يبدأ التغيير الأساس بهذا  
السلام. ثورة. ولادة جديدة.



## الطريقة: استرخ قبل أن تخذ إلى النوم



«أشعر بقلق، وخاصة في ذراعي. أشعر بالحاجة إلى ممارسة شيء طاقي. كيف أهدئ هذا القلق؟»

اجلس على كرسي واسند رأسك كما تفعل في كرسي طبيب الأسنان. يمكنك استخدام وسادة. ثم ارخ فكك الأسفل بحيث يفتح الفم قليلاً. تنفس من الفم لا من الأنف. لا تغير من نمط التنفس وابقه كما هو - طبيعي. سيكون أول الأنفاس فوضوياً، ثم تهدأ ويصبح التنفس سطحيًا. سيدخل النفس ويخرج بخفة، وهكذا يجب أن يحصل الأمر. ابق فمك مفتوحًا وعينيك مغلقتين واسترخ. ستبدأ بالشعور بالاسترخاء في ساقيك، وكأنها تؤخذ منك وتكسر عند المفاصل. اشعر بساقيك تؤخذان منك وابدأ بالشعور أنك الجزء العلوي من جسمك بعد ذهاب الساقين.

ثم يأتي دور اليدين. دعهما تسترخيان وتؤخذان منك، وقد تسمع صوت انفصالهما عنك. أنت لم تعد يديك - ماتتا، وأخذتا بعيدًا. لم يبق سوى الجذع. ابدأ بالتفكير في الرأس. يقطع الرأس ويؤخذ بعيدًا عنك. استرخ ودعه يتحرك كما يريد: يمنة أو يسرة. لا يمكنك فعل شيء. لم يبق فيك سوى الجذع.

أنت هذا فحسب - الصدر والمعدة فحسب. افعل هذا لعشرين دقيقة ثم اخلد إلى النوم. افعل هذا قبل النوم مباشرة ولثلاثة أسابيع.

كل ما في الأمر أن جسدك ليس مترصفاً، والطاقة ليست موزعة بالتناسب. فإن أخذنا الأطراف بقي الجذع، وتحركت الطاقة في الجزء الرئيس. يسترخي هذا الجزء الرئيس وتعود الطاقة إلى التدفق في ساقيك وفي يديك وفي رأسك بطريقة أكثر توازناً. تحتاج إلى توزيع جديد للطاقة. كل ما في الأمر أن الطاقة تتواجد في مكان أكثر من الآخر ما يجعلك تشعر بالالتواء. تصل ليديك طاقة أكبر من أجزاء الجسم الأخرى، فترغب في استخدامها، وتغضب إن لم تجد ما تفعله. تغضب اليدان لوجود طاقة زائدة فيهما، فإن عجزتا عن إنجاز شيء، اتجهتا نحو التدمير. فإن أمكنك الخلق، فهذا أمر طيب، وإن عجزت عن الخلق، دمرت. افعل هذا لثلاثة أسابيع.



## استخدام جيد للتنفس

كيف تراقب التنفس وهو لا يرى بل يشعر به؟

لا تحتاج المراقبة لأن تكون رؤية. عليها أن تكون شعورًا، فكيف ترى تنفسك؟ تشعر به، تشعر بملمسه. يمر النفس في مجاريه فتشعر بمروره. الموضوع ليس موضوع رؤية.

يتعلق الأمر بانتباهك لما يجري وبأن على هذا الانتباه أن يصل إلى مركز وجودك: توقفه وعودته. الجزر والجريان: يخرج، يخرج بالكامل، ويتوقف، ثم يعود. الدورة الكاملة له - دخوله وخروجه - عليك أن تكون مدركًا. فإن شعرت به فهذا هو الإدراك - عليك ألا تفقد الشعور به. فإن مارست هذا كل يوم لساعة واحدة، فستتغير حياتك بالكامل.

تذكر أنك إن لم تغير تنفسك فلا تغيير كيميائي فيك. هذا هو الفرق بين باتانجالي وبين بوذا. تغير تقنيات باتنجالى اليوغية كيمياء جسمك، فيما لا تلمس تعاليم بوذا هذه الكيمائيات على الإطلاق. التنفس الطبيعي - كما هو: راقب واشعر ور، بكل بساطة. لا تدعه يدخل ويخرج من دون أن تدركه. هذا كل ما في الأمر. لا تغيره. دعه كما هو. أضف شيئًا واحدًا فحسب: كن شاهدًا عليه.

حتى لو مارست هذا لساعة واحدة، فستتغير حياتك كلها - ومن دون أية تغييرات كيميائية. تصبح تجربة تجاوزية، وعيًا تجاوزيًا. لن ترى البوذا، بل ستصبح البوذا. هذا ما عليك تذكره: لا تهتم رؤية البوذا ... ما لم تصبح بوذا.





## طريقة: التعامل مع الفوضى والارتباك



«تزايد الارتباك في كثيرًا منذ بدأت بالتأمل. ما الذي يحدث لي؟».

هذه علامة طيبة. ثمة ما يحدث - حين لا يرتبك المرء أو تختلط عليه الأمور، فلا شيء يحدث. فإن استمررت على ما أنت عليه، أذاك الوضوح - لا الوضوح الذي أتكلم عنه، بل وضوح معين. تتبع العادات القديمة، والأنماط نفسها، وتتحرك بيسر.

حين تلتقي بشخص مثلي، ويحصل التواصل فعلاً، ستشعر بالارتباك وبالضياع لأن بداية جديدة تقع، ولا تزال القديمة في مكانها. ستتردد، وتتذبذب بينهما: هل تتبع الجديدة أم تبقى مع القديمة؟ يصبح الأمر فوضى - هذه علامة طيبة.

ينحصر جهدي في جعلك تصل إلى هذه النقطة الحرجة، حيث عليك أن تختار بين المستقبل، والمقاومة بماضيك كله، وبين إغلاق باب المستقبل والاستمرار في راحة الماضي وملاءمته.

لذا تشعر بالارتباك. لا تكن في عجلة من أمرك لإنهاء الأمور. دع هذا الارتباك يتغلغل

إلى أعماق كيائك بحيث تنقسم إلى قسمين.

ستشعر، بداية، وكأنك مصاب بانفصام في الشخصية. كأنك مجزأ. غير أن هذا هو ما نحتاجه. فإن قررت الخروج من الماضي، زال الارتباك وأتاك الوضوح.

انتظر ببساطة، وراقب. دع الارتباك في مكانه. لا تحاول ترتيب الأمور، لا تحاول فهمها، ما تفعله لن يعينك في شيء. راقب ببساطة. هذا فراق رائع في الطرق. لم يعد الطريق، الذي مشيته حتى الآن، طريقك. وصلت إلى مفترق طرق. ثمة قرار عظيم، لحظة قرار ستخلق الكثير من الاضطراب. راقب ببساطة. لا حاجة بك لأن تفعل شيئاً.

مارس هذا التأمل لخمسة عشر يوماً، ليلاً، وقبل الإخلاء إلى النوم:



الخطوة الأولى: اجلس في سريرك - اجلس مرتاحاً - واغمض عينيك. اشعر بالجسم يسترخي. فإن مال الجسم إلى الأمام فدعه يميل. قد يحب الجسم أن يأخذ وضعية الجنين - كما الجنين في الرحم. فإن شعرت بذلك، فخذ وضعية الجنين: كن جنيناً في رحم أمك.



الخطوة الثانية: استمع لتنفسك فحسب، ولا شيء آخر. استمع له - النفس الداخل والنفس الخارج. لا أقول لك قلها - اشعر به داخلاً وخارجاً. ستشعر، في هذا الشعور، بصمت هائل، وبالوضوح يتعاضم.

مارس هذا لعشرة دقائق أو لعشرين. عشرة كحد أدنى، وعشرون كحد أقصى، ثم اخلد إلى النوم.

مارس هذا لخمسة عشر يوماً.

أما بشأن ارتباكك، فتذكر: دع الأمور تجري كما لو كنت أنت لست الفاعل. لا تتفاعل معها لخمسة عشر يوماً. هذا ضروري لنضج الثمرة ولسقوطها وحدها. لا تحاول ضبط الأمور. تجاهل الارتباك بالكامل.



## إفراغ قمامة العقل

إن أردت الاسترخاء عليك المرور بعملية مسهلة. إحدى هذه العمليات هراء. (gibberish بالإنجليزية). قد لا تعرف من أين أتت الكلمة. تأتي من متصوف كان اسمه جبار - وكان هذا تأمله الوحيد. وكان يقول لمن يقصده: «اجلس وابدأ». وكانوا يدركون قصده. لم يتكلم أبداً، ولم يعطِ تعليمات قط. علّم الناس الهراء. كان يعطي أمثلة، من وقت لآخر، فيتكلم لنصف ساعة فيما لا طائل تحته، وبلغة غير مفهومة. لم تكن حتى لغة، بل هراء. كان لديه آلاف الأتباع لأن ما يقوله كان: «عقلك لا شيء سوى هراء».



تجنبه، وستذوق كيانك الحقيقي». ساعد جبار الكثيرين على الصمت التام. كم تستطيع الاستمرار؟ يفرغ العقل تدريجياً ويمتلئ بلا شيء عميق. هذا اللا شيء هو شعلة الإدراك. وهي موجودة دائماً ومحاطة بهرائك. عليك إفراغ الهراء؛ هذه هو السم الذي يقتلك.



٢٧٠٧٢٣٩٠٦٥

## الطريقة: إخراج التوتر من العقل

لا تقل شيئًا ذا معنى عند استخدام الهراء، لا تستخدم لغة تعرفها. استخدم الصينية إن كنت لا تتكلمها. استخدم اليابانية إن كنت لا تعرف اليابانية. لا تستخدم الألمانية إن كنت تتكلمها. كن حذرًا للمرة الأولى - كما الطيور جميعها.

靈  
氣

اسمح لما يخطر على بالك، ومن دون إلقاء البال لمنطقيته أو معقوليته أو معناه أو أهميته - كما الطيور تمامًا. دع اللغات والعقل في حالها. اجلس في غرفتك وكلم الحوائط، ولا تعذب الناس. كلم الحوائط - مارس الهراء.



يجب أن يتعلم الجميع الهراء. يصبح العالم أكثر تعقلًا إن جلست في غرفتك وتكلمت بصوت مرتفع غير موجه الكلام لأحد. يبدو الأمر جنونياً في البداية - وهو كذلك! لكنه سيريحك من الكثير من الحرارة ومن البخار وستشعر، بعد ساعة، بهدوء هائل.



من غير الإنساني فرض هرائك على الآخرين - لأنك تستطيع ذلك. يوقعهم ذلك في مشكلة، ويتردد ما تقوله لهم في عقولهم، ويبحثون عن آخر إلى ما لانهاية. وهكذا تصبح المشكلة التي حللتها مشكلة عالمية! تمضي، لكن الهراء الذي زرعته في عقول الناس يستمر لقرون!

ليس من طريقة لوضع حد لهذا.

فإن أردت التخلص من قمامتك فلا ترمها على بشري آخر. فلكل منا ما يكفيه، وهو كثير. فلا تزد عليه.

يمكنك الذهاب إلى النهر والكلام معه. لن يستمع النهر لك، فلا مشكلة في الأمر: لن يغضب النهر منك. كلّم الأشجار أو النجوم أو الحوائط ولا بأس بهذا أبداً. فإن شعرت بأن الأمر مجنون فاكتبه، ابدأ مفكرة، واكتب فيها ما تشاء.

تخلص من بخارك، ولكن لا تدخله في كيان آخر، وإلا اعتبرت عنيفاً. فإن تعلم الناس هذا الأمر البسيط، أصبح العالم أكثر تعقلاً.

## الطريقة: تأمل ضاحك لإيقاظك

اضحك، حين تضحك، عبر جسدك بأكمله. يمكنك الضحك من الشفتين فحسب، أو من الحلق، وهذا ليس ضحكًا عميقًا.

يمكنك الضحك بالشفيتين وبالحلق، وبإمكانك إصدار أصوات شبيهة بالضحك، لكنها ليست ضحكًا، ولن تساعدك كثيرًا. ستكون عملاً آليًا.

تذكر، حين تبدأ الضحك، أنك طفل صغير. تخيل نفسك طفلًا صغيرًا. يتقلب الأطفال على الأرض حين يضحكون. يدور الأمر حول الانغماس الكلي بالعملية. لا معنى للصوت كما للانغماس. وستعرف ذلك حين يحصل.



قد لا تشعر بما يحصل ليومين أو ثلاثة، لكن الأمر سيحصل. آتٍ بها من الجذور - كما تأتي الزهرة للشجرة: تسافر إليها من الجذور. تصعد رويدًا رويدًا. لا يمكنك رؤيتها في أي مكان آخر. لا تراها حتى ترتقي الشجرة وتزهر. لكنها تأتي من الجذور، من الأعماق تحت الأرض. سافرت من الأعماق.

على الضحك، وبنفس الطريقة، أن يبدأ من القدمين ويتجه صعودًا.



## الطريقة: اضحك بكليتك

متى: فور استيقاظك وقبل إخلادك إلى النوم

أين: اجلس على الأرض أو على السرير

المدة: عشر دقائق تكفيك

هذه جيدة إن مورست دوريًا لعشرة أيام. ولنهار كامل متى سنحت الفرصة. لا تُضعها - اضحك.

اضحك على الأرض أو على السرير واشعر بأن الضحك يأتي من باطني قدميك. أغمض عينيك واشعر بموجات الضحك تأتي من قدميك. وهي موجات دقيقة. ثم تصل إلى المعدة وتصبح مرئية أكثر؛ تبدأ المعدة بالارتجاف وبالاhtزاز. ثم آت بها إلى القلب فيشعر بالامتلاء. ثم آت بها إلى الحلق فالى الشفتين.

على الضحك أن يبدأ من القدمين ويتجه صعودًا. اسمح لجسدك كله أن يهتز منه. اشعر بالذبذبات وتعاون معها. لا تبق متصلبًا، استرخ. تعاون معها. حتى لو بالفت قليلاً، بدايةً، فلا بأس. فإن شعرت بيدك ترتجف فأعنها بزيادة الرجفة حتى تجري الطاقة. ثم تقلب على الأرض ضاحكًا.



مارس هذا ليلاً قبل الإخلاد إلى النوم. عشرة دقائق تكفي، ثم أخلد إلى النوم.

وكرر الأمر صباحاً - فور استيقاظك، ومارسها في السرير. آخر ما تفعله قبل النوم وأول ما تفعله حين تستيقظ.

يحدد الضحك نمط الليل. تصبح أحلامك أكثر فرحاً ومرحاً وتساعدك على الضحك صباحاً؛ تخلق الخلفية. يحدد الضحك نمط النهار بأكمله. ما تفعله في الصباح يحدد نمط نهارك كله.

فإن كان أول ما تفعله الغضب، تسلسل الأمر. يفضي غضب إلى آخر، وثانٍ إلى ثالث. تشعر بأنك عرضة للهجوم؛ تؤذيك صفائر الأمور وقد تهينك. يفضي الشيء إلى الآخر. الضحك أفضل ما تبدأ به نهارك، وليكن كاملاً.  
لا تفتك الفرصة متى سنحت - اضحك.

## الحياة لاعبًا

خذ الأمور ببساطة ولا ترغمها، ومع الوقت، تهدأ حركة الفكر الداخلة منها  
والخارجة، وبشكلٍ طبيعي، ويظهر الوجه الحقيقي - «بوكو - معلم زن»



Telegram: @mbooks90

وصل بوكو إلى التجربة القصوى لكيثونة المرء. نادراً ما نجح معلم في التعبير كما  
بوكو.

هذا ما كنت أقوله لكم: ليس من الصعب أن تصبح بوذا. وهو ليس إنجازاً يستحق  
جائزة نوبل. بل هو من أسهل الأمور في العالم لأنه حصل ولم تدر به.

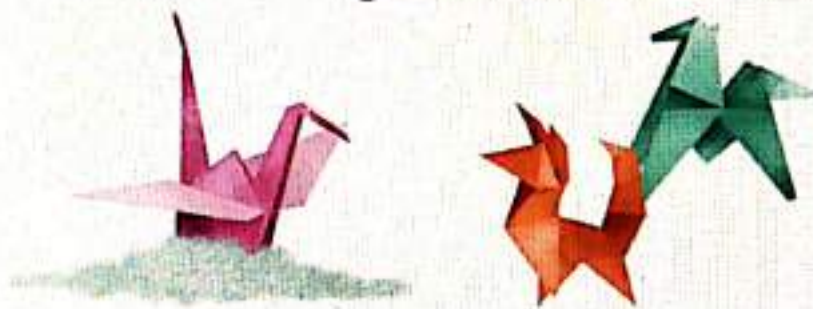
البوذا يتنفس فيك. تعرّف عليه قليلاً، انظر إلى داخلك قليلاً - ولا ترغم نفسك على  
ذلك. فإن فعلت، أضعت الفرصة. الأمر دقيق جداً. عليك أن تنظر إلى الداخل لاعباً، لا  
جدياً. هذا ما عناه بقوله «خذ الأمور ببساطة». لا تأخذ الأمور على محمل الجد.

الوجود سهل جدًا. أتتك حياتك من دون جهد. تتنفس بشكل ممتاز من دون أن يذكر بذلك أحد. تستمر ضربات قلبك حتى وأنت نائم - الوجود سهل معك لكنك لست سهلًا معه. أنت متوتر وتريد تحويل كل شيء إلى إنجاز.

التنور لا يمكن أن يكون إنجازًا. كيف يمكن أن يكون تحقيق ما تملكه أصلًا، إنجازًا؟ يأخذ المعلم الحق منك ما لا تملكه، وتعتقد أنك تملكه، ويعطيك ما تملكه أصلًا. عمل المعلم الحق كعمل الجراح، يقطع ما ليس أنت ويترك الأساس الضروري فقط - الكائن الأبدى.

هذه ظاهرة سهلة جدًا؛ يمكنك فعلها بمفردك. لا مشكلة ولا مخاطرة في أخذ الأمور ببساطة. لكن الناس يأخذون الأمور بتوتر. يأخذون الأمور بجدية. ما يخرب عليهم الأمر كله.

تذكر أن الحياة لعبة. فإن فهمتها كلعبة، برز اللعب من أعماقك. ليس الأمر أن تكسب، بل أن تلعب بكلية، وبفرح، وبرقص.



## الطريقة: لحظات من التأمل اللاواعي

كانت المدخلات، في الماضي، تشكل عشر وقت المرء، والتأمل يشكل تسعة أعشاره. العكس هو الصحيح حاليًا: تسعة أعشار المدخلات، وعشرة للتأمل. نادرًا ما يسترخي المرء منا، ونادرًا جدًا ما يجلس بصمت ومن دون أن يفعل شيئًا. حتى هذا العشر من الوقت المخصص للتأمل، يختفي تدريجيًا. ومتى حصل هذا، جنُّ الإنسان. وهذا ما يحدث.

ما الذي أقصده بالتأمل اللاواعي؟ ذهابك إلى الحديقة، لعبك مع أطفالك؛ هذا هو التأمل اللاواعي. حتى سباحتك في البركة، وحين تقطع الحشائش، أو تستمع للطيور - هذا وقت تمضيه في التأمل اللاواعي. حتى هذا في طريقه إلى الزوال لأن الناس يمضون وقت فراغهم أمام التلفاز، مسمرين إلى مقاعدهم.

يزرع التلفاز أفكارًا خطيرة جدًا في أدمغتك. ولن تستطيع هضمها. أو حين تقرأ الصحيفة فيصلك الكثير من الهراء. تشغل المذياع أو التلفاز حين تمنح لك الفرصة، أو تذهب إلى صالة السينما، حين تطلب الاسترخاء. أي نوع من الاسترخاء هو هذا؟ لن تريحك السينما لأن المعلومات تتدفق إلى دماغك باستمرار.

الاسترخاء يعني أنه لا معلومات واردة إليك.

يأتيك الاسترخاء من سماع الطيور، حيث لا تغذي بالمعلومات. ويأتيك حين تستمع إلى الموسيقى، فلا معلومات تأتيك - الموسيقى لا لغة لها، وهي صوت صافٍ.

وهي لا ترسل لك رسالة، بل تفرحك، ببساطة. الرقص جيد، الموسيقى جيدة، العمل في الحديقة جيد، وألا تفعل شيئًا جيد. هذا علاج مرض العصاب. فإن مارستها واعيًا كان تأثيرها أكبر. اخلق توازنًا.



## جذور وأجنحة

ينتظر الطفل وهو متجه إلى الأرض. سنونو الغيمة يعلو أكثر فأكثر. سامبو

هذه هايكو بسيطة:

تقول: «ينتظر الطفل وهو متجه إلى الأرض ... الطفل في رحم أمه ينتظر القدوم إلى الأرض. عليك أن تتجذر في الأرض أولاً، وحينها تمد أغصانك في الجو كالأجنحة. وما لم تملك الجذور فلن تستطيع مد أجنحتك في السماء. وكلما كانت الجذور أعمق، ارتفعت الشجرة - حتى تكاد تلمس النجوم».

رسام وحيد في الغرب هو فنسنت فان كوخ امتلك هذه البصيرة الهائلة - بصيرة تكاد توازي بصيرة المتصوف، وقريبة جدًا من البوذا. لطالما رسم أشجاره متجاوزة النجوم.

سئل: «لم تفعل هذا؟ هذا جنون. لا تتجاوز شجرة النجوم».

سئل مرارًا وتكرارًا: «أنت مجنون؟» لكنه قال: «جلست بجانب الأشجار مستمعا لمقاصدها، ولطالما سمعت أن الأشجار هي طموح أرضنا للوصول إلى النجوم. رسوماتي ليست واقعية، بل شاعرية. وهي طموح الأرض للوصول إلى النجوم».

يقول سامبو: «الطفل ينتظر في رحم الأم ...».



ما الذي ينتظره؟ - يتجه إلى الأرض، يريد الذهاب إلى الأرض، كي يحصل على جذوره. يريد التعمق في الأرض، لأنه ما لم يحصل على جذور في الأرض فلن يصعد إلى السماء، لن يصبح أرزة لبنانية ترتفع ٤٠٠ قدم عن الأرض. تحتاج إلى التوازن وإلا وقعت الشجرة.

هذه أحد المقاربات الأساسية والضرورية: ما لم تكن متجذراً بعمق في المادية، فلن ترتقي إلى الروحية.

ارتكب الشرق خطأ واحداً: حاول الوصول إلى النجوم من دون التعمق في الأرض، وفشل بالكامل. ارتكب الغرب خطأ آخر: ركز على الجذور وعلى التعمق في الأرض وتناسى النجوم بالكامل.



ومن ثم تركيزي المستمر على أن على كل منكم أن يصبح زوريا البوذا. زوريا هو  
الجدور المتعمقة في الأرض، ويتوق البوذا إلى الطيران نحو الحرية النهائية، ليصل  
إلى الفضاء اللامحدود.

ينتظر الطفل وهو متجه إلى الأرض

سنونو الغيمة يعلو أكثر فأكثر

يرتفع الطير، السنونو، أعلى وأعلى في السماء. يحتاج الإثنان إلى تجميع عظيم.  
يعاني عالما لأننا لم نستطع الجمع بين الشرق والغرب، بين السماء والأرض، بين  
الروح والمادة، بين الداخلي والخارجي. وما لم يتحقق الجمع فلا أمل للبشرية.



## الاستراتيجية: خلق التوازن الديناميكي



لم يكن العصاب وباء في القدم كما هو الآن. وهو يكاد يصبح الوضع الطبيعي للعقل البشري. علينا أن نفهمه.

العصاب حالة غير متوازنة في الدماغ: نشاط زائد ولا نشاط أبدًا، مفرط الذكورية ولا أنوثة على الإطلاق، يانغ مفرط ولا ين على الإطلاق. عليك أن توازن بينهما بالضبط. نحتاج لتوازن عميق. تحتاج للتوازن فيك. عليك أن تكون نصف رجل ونصف امرأة، ولن تصاب بالعصاب أبدًا.

الفرد ليس ذكرا ولا أنثى، بل وحدة. حاول أن تجد هذه الوحدة بين الوقت الذي تقضيه في العمل والوقت الذي تقضيه في اللاعمل. هذا هو الكمال، وهذا ما دعاه بوذا بالطريق الأوسط. كن في الوسط تماما. تذكر أنك قد تفقد توازنك وتميل لأي من الجهتين: تصبح مفرط النشاط أو مفرط الخمول. لكل منها مخاطرها وسقطاتها. فإن خمدت، فقدت حياتك رقصتها، وفرحتها، ودب فيك الموت. لا أقول لك تمنع عن الحركة، بل أقول إن علينا إيجاد توازن بين العمل واللاعمل. دعهما يوازنان بعضهما البعض، وكن في الوسط. ليكونا جناحا وجودك. يجب ألا يكون أحد الجناحين أكبر من الثاني.

كبر العمل في الغرب كثيرا واختفى اللاعمل. كبر اللاعمل في الشرق، واختفى العمل. عرف الغرب البهبوحة، الغنى الخارجي، والفقر الداخلي؛ فيما عرف الشرق

الغنى، البجوحة الداخلية والفقر الخارجي. يعاني الإثنان لأن كلاهما اختار التطرف. مقاربتى ليست غربية ولا شرقية، مقاربتى ليست ذكورية ولا أنثوية، مقاربتى لا تقول بالعمل ولا تقول باللاعمل. مقاربتى تقوم على التوازن المطلق، على التماثل فيك. ولذا أقول للباحثين عن الحقيقة: «لا تتركوا هذا العالم، كونوا فيه ولا تكونوا فيه». هذا ما يدعو الطاويون «وو وي وو»، العمل عبر اللاعمل. لقاء الين واليانغ، الصداقة والعداء - وهي تأتيك بالتنور. عدم التوازن عصاب، والتوازن تنور.

## إيقاظ الحواس - السماع

خلق العقل حواجزًا لحماية نفسه من موجات الفكر الواردة إليه من جميع الجهات. يرمي كل من حولك موجاتٍ فكريةٍ باتجاهك. أنت لا تسمعها، ولا يعرف من يرسلها أنه يرسلها، لكنها تحمل أفكاره إليك. كم مرة فوجئت بفكرة لم تتوقع ورودها؟ ربما لا تكون فكرتك، بل فكرة الذي يجلس بقربك.



يشبه الأمر أمواج الصوت الحاملة للرسائل. تمر بك ولكنك لا تسمعها. أضف جهاز استقبال صغير، وستسمعها.

خلق العقل حائضًا من الحواجز حول نفسه لرد موجات الفكر، فلا تدخل العقل. هذا أمر طيب، من حيث المبدأ، غير أن الحواجز نمت، فمنعت دخول أي شيء. حتى ما تريد استقباله مُنع من الدخول. لم تعد الحواجز تسيطر على ما يمر بها.

الطريقة الوحيدة للتحرر من هذه السيطرة، هي نفس الطريقة التي تستخدمها لتكسر أفكارك: تحول إلى مراقب لها. وباختفائها، تسقط الحاجة إلى الحواجز. هذه كلها ظواهر تجريدية، لا تراها - غير أن تأثيراتها موجودة. وحده من يعرف كيف يتأمل، يعرف كيف يستمع، والعكس صحيح. من يعرف كيف يسمع، يعرف كيف يتأمل.



## الطريقة: تطوير فن السماع

عليك أن تفهم الاستراتيجية فحسب.

بإمكانك الجلوس بجانب شجرة، أو على سريرك، في أي مكان - استمع للسير، بتركيز وبكفية، ومن دون الحكم عليه بكونه سيئًا أو جيدًا.

تسقط أفكارك، وتسقط معها الحواجز - ثم تفتح كوة تأخذك إلى الصمت وإلى السلام.

كانت هذه هي الطريقة الوحيدة، وطوال قرون، لوصول المرء إلى حقيقة كينونته ومعرفة سر الوجود. تشعر، مع اقترابك، بالفرح وبالاكتمال وبالسعادة وبالنعمة. ثم تصل إلى نقطة تشعر بالامتلاء بالنعمة لدرجة أنك قادر على مشاركتها مع العالم بأجمعه، فلا تنقص نعمتك.

تعلم الطريقة أولاً، ثم استخدمها حيث تستطيع وحين تستطيع.

ولديك الكثير من الوقت - بينما تنتظر الحافلة، أو وأنت جالس في القطار، أو وأنت مستلق على السرير.

وفر اللحظات التي تنوي قتلها، للتأمل. لا أريد منك تغيير أي شيء في حياتك. لا أطلب الكثير: فقط لا تقتل الوقت. هذا الوقت الذي طالما قتلته ... دعه يقتلك!

## قوة الحياء

لا تفعل شيئاً من دون التفكير، لأن كل ما تفعله سيصبح، مرة أخرى، فكرة. عليك أن تتعلم كيف ترى حركة الأفكار، واقفاً على قارعة الطريق وكأنك لا تبالي بمن يمر. سير عادي فحسب - فإن قاربت أفكارك على أنها غير مهمة، فستختفي قافلة الأفكار السائرة منذ آلاف السنين.

عليك أن تفهم شيئاً بسيطاً. إيلاء الاهتمام تغذية. لا تهتم، وابقَ لا مبالياً، فتموت الأفكار من ذاتها. ليس لديها مصدر آخر للطاقة. لا مصدر آخر للحياة. أنت طاقتها، وطالما أنت تهتم بها، فلن تتحرر منها. التحرر من الأفكار من أسهل الأمور، غير أن عليك أن تفعله بالطريقة الصحيحة.

الطريقة الصحيحة تتمثل بالوقوف جانباً. يمشي السير - دعه يمشي. لا تحكم عليه سلباً أو إيجاباً؛ لا تقدر ولا تدن. هذا ما يعنيه الاسترخاء: كل شيء على ما يرام.

نتجه، بشكل طبيعي، وحين نهدف إلى التخلص من الأفكار، إلى محاولة طردها. لم لا نطردها؟ غير أن محاولة إرغامها تمنحها الطاقة، وتغذيها. تلاحظها فتجعلها مهمة - مهمة لدرجة أنك تعجز عن التأمل ما لم تخرجها.

حاول أن تخرج فكرة واحدة فحسب، وسترى مدى صعوبة ذلك. ترميها فتعود. تستمتع باللعبة، فتهزمك. طرقت الدرب الخطأ.

لا يمكنك كبح الفكرة. كبحها يعطيها القوة والطاقة والحياة. كما أن كبحها يضعفك، لأنها تهزمك. من الأسهل ألا ترغم، بل تراقب. فإن أتى قردٌ فدعه يأتي. قل: «مرحباً»، وسيمضي. لا تطلب منه المغادرة. راقب القرد آتياً، أو راقب ألف قردٍ وهي تأتي. ما أهمية ذلك؟ الأمر لا يعنك. قد تقصد القروء تجمعاً، أو احتفالاً دينياً، دعها تمضي. الأمر لا يعنك. وستختفي الجموع فور إدراكها أن «هذا الشخص ليس مهتماً».

أفكارك في نفس المجموعة. لا ترغم الفكرة على المغادرة، وإلا عادت بطاقة متجددة. والطاقة طاقتك! أنت على طريق الهزيمة الذاتية. وكلما دفعتها عنك، عادت



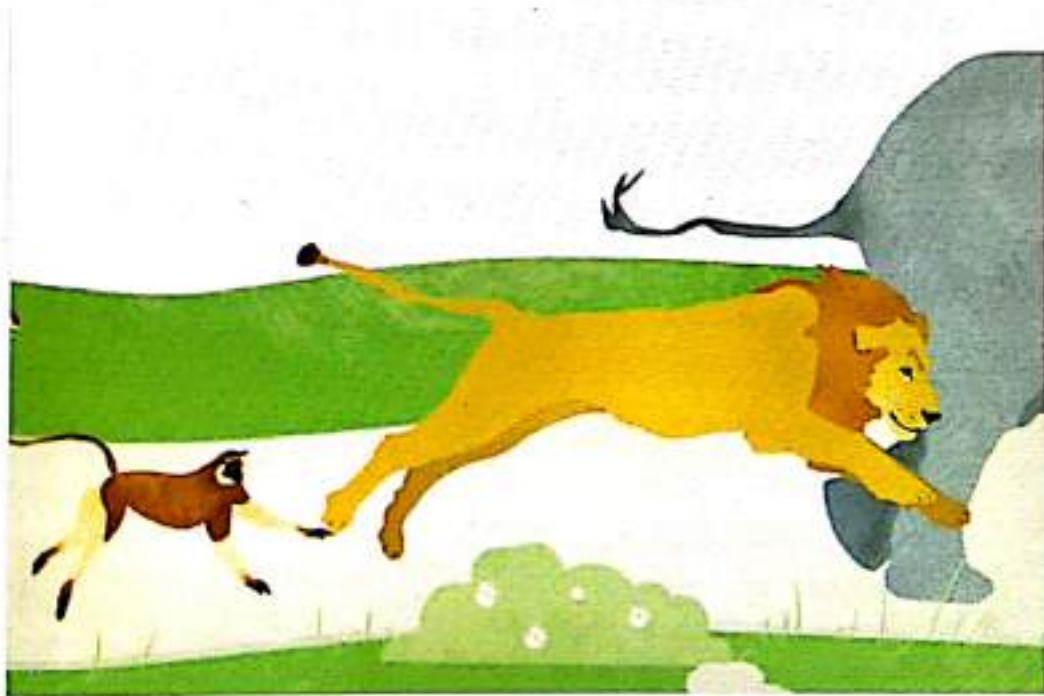


## الطريق الوحيد للحياة من دون أفكار

الطريق الوحيد - وأعني الطريق الوحيد - للحياة من دون أفكار هو هذا: لا تلق لها بالأ. راقب الأشياء جميعها بصمت ... القروود والفيلة، ودعها تمر. وستشعر الطريق في وقت قصير. وسيشعر العقل في وقت قصير - وبشكل طبيعي. تهدأ الأمور الخارجية والداخلية، ويسود صمت هائل يأتي به الاسترخاء.

أقول، ومن واقع خبرتي الشخصية، أن بإمكانك الجلوس ومراقبة الأفكار وهي تمر بك. لن تترك أثراً. لا تأبه لها - ولا تكن غير مهتم أيضاً - فقط كن محايداً. تأتي المحايدة من الاسترخاء، من استرجاع قوة الحياة التي منحتها لأفكارك.

تتدفق الطاقة فجأة في من لا أفكار له - طاقة كانت في أفكاره من دون طائل. كان ضعيفاً لأنه كان يغذي أفكاره، وهو طريق لا يؤدي إلى أي مكان. تعدك الأفكار - الأفكار سياسيون. يعدون بالكثير، وينسون وعدهم. استمر الأمر لدهور.





## فعل إدراكك

الإدراك بسيط، وبريء. يملكه الجميع، فهو ليس إنجازًا. يؤدي السؤال الخاطئ إلى سؤال خاطئ آخر: اسأل ما الإدراك الصحيح أولاً، ثم اسأل كيف تحققه. أنت تملكه أصلاً.

ألسنت مدركًا حين ترى مغيب الشمس؟ ألسنت مدركًا حين ترى الزهرة تتفتح؟ أنت تدرك المغيب الجميل، أنت تدرك الزهرة الجميلة، كل ما تحتاجه هو أن تدرك أنك تدرك. هذا كل ما علينا إضافته. هذا هو التعديل الوحيد المطلوب.

أنت تدرك الأشياء. عليك أن تدرك ذاتيتك. تستغرق في جمال مغيب الشمس، حين تنظر إليه، فتنسى أنه ثمة جمال أعظم منه يسمح لك بمعرفة جماله - إدراكك. غير أن إدراكك مركز على شيء - المغيب، الشروق، القمر. أزل الشيء، واستغرق في الإدراك الصافي، في الصمت، في السلام. كن يقظًا.

## الطريقة: راقب فحسب



الإدراك عملية مفادها أن تصحو أكثر. يمكنك فعل ما تفعله كالرجل الآلي، بشكل آلي. راقب فحسب: مشيتك، هل هي صاحبة أم أنها آلية بفعل العادة؟  
لديك الإدراك؛ لكنك لا تطبقه. طبقه، فتزيد من حدته. يجمع الغبار ما لم تطبقه.  
ركز في كل ما تفعله - المشي أو تناول الطعام أو تناول الشراب - أيًا ما كنت تفعله، بحيث يجري تيار الإدراك جنبًا إلى جنب مع فعلك. يصبح لحياتك نكهة صوفية. كل الإدراك صحيح، وكل اللادراك خاطئ:

## كوب من التأمل



أرخ نظام التنفس، ولدقائق معدودة، من حين لآخر - لا حاجة لإرخاء الجسد كله. فإن كنت جالساً في القطار، أو في الطائرة، أو في السيارة، فلن يدر أحد بما تفعله. أرخ نظام التنفس فحسب. دعه يجري بشكل طبيعي. ثم أغمض عينيك وراقب الأنفاس وهي تدخل وتخرج.

لا تركز، فإن ركزت، أتيت بالمصاعب وأخليت بسير الأمور. فإن حاولت التركيز وأنت في السيارة، أزعجك صوتها، وأزعجك جارك.

التأمل ليس تركيزاً. بل إدراك بسيط. استرخ وراقب التنفس. لا تستثن شيئاً من المراقبة. محرك السيارة يهمهم - رائع. تقبله. السير يمر - جيد، هذا جزء من الحياة. يشخر المسافر الجالس بقربك، تقبل ذلك. لا ترفض شيئاً. لا تضيق نطاق وعيك.

التركيز يضيق نطاق الوعي فيصبح متجهاً باتجاه ضيق ومحدد، ويصبح كل شيء تنافساً. تحارب كل شيء خوفاً من خسارة نقطة التركيز. يلهيك شيء ما، فيزعجك ذلك. ثم تطلب الوحدة، فتذهب إلى الهملايا. تحتاج إلى غرفة تجلس فيها بصمت، ولا يزعجك فيها أحد.

كلا، هذا غير صحيح - هذا لا يمكن أن يكون مسار حياة. هذا عزل للذات. يأتيك

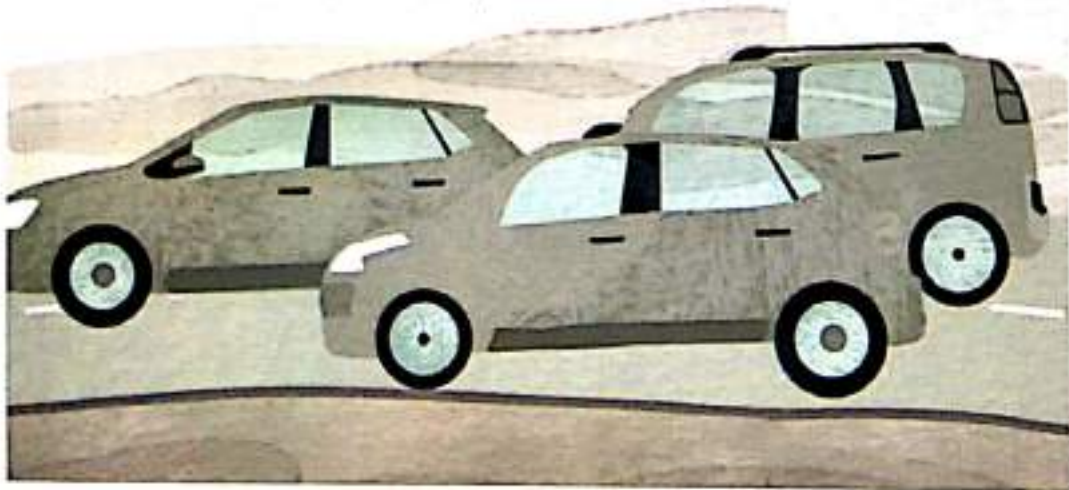
ذلك ببعض الفوائد - ستشعر بالهدوء وبالراحة - غير أنّ هذه النتائج مؤقتة. فإن زالت الظروف التي تحققها، زالت بزوالها.

التأمل الذي يستوجب ظروفًا قبلية، ويقع وفقًا لظروف محددة، ليس تأملًا - لأنك لن تستطيع ممارسته وأنت تحتضر. سيلهيك الموت عنه. فإن ألهتك الحياة ففكر بالموت. لن تستطيع الموت متأملًا، ومن ثم فحياتك كلها لا معنى لها، ضائعة. ستموت متوترًا، وقلقًا، وتعيشًا، ومتألمًا، وستعود بنفس النمط.

ليكن الموت معيارًا: ما تفعله، حتى وأنت تحتضر، حقيقي - ويمكنك فعله في أي مكان ومن دون ظروف مسبقة. فإن كانت الظروف جيدة، فاستمتع بها. وإن لم تكن، فلا بأس. مارسها حتى في السوق.

ولا تحاول أن تسيطر على التنفس، لأن السيطرة تأتي من العقل، أما التأمل فلا سيطرة فيه. لا يستطيع العقل التأمل. التأمل يتخطى العقل، أو يأتي تحته، لكنه ليس فيه. فإن راقب العقل، أو سيطر، فهي ليست تأملًا، بل تركيزًا. التركيز جهد عقلي ويضع العقل في أقصى حالاته. يركز العالم، ويركز الجندي، ويركز الصياد، ويركز الباحث، ويركز الرياضي، يركزون جميعهم. وعقولهم نشطة.

لا داعي لتحديد وقت للتأمل. استخدم الوقت المتاح. فإن حظيت بعشر دقائق في الحمام، فقف تحت الدش وتأمل.



تأمل لفترات قصيرة - خمس دقائق فحسب - في الصباح وبعد الظهر، ولأربع أو خمس مرات يوميًا، وسيصبح التأمل تغذية دائمة. لا حاجة لممارسته لأربعة وعشرين ساعة في اليوم.

يكفيك كوب من التأمل. لا حاجة بك لشرب النهر كله، كوب شاي يكفيك. ويسر الأمر قدر المستطاع. ولا تسع خلفه - مارسه متى تسنى لك ذلك. لا تجعله عادة، لأن العادات مصدرها العقل، والشخص الحقيقي لا عادات له.



## خذ التأمل معك



«هل تكفي عشرون دقيقة من التأمل يوميًا؟»

أنت بخيل - لم أعتقد أنك من البخل بحيث تعطي التأمل عشرين دقيقة من أربعة وعشرين ساعة. لم تعطها حتى أربعة وعشرين دقيقة!

وقد تجاهلت النقطة الأساس بالكامل. لا أريدك أن تفكر بالتأمل ضمن حدود. أريد للتأمل أن يصبح حياتك بالذات. كانت هذه إحدى المغالطات: تتأمل لعشرين دقيقة، أو تتأمل ثلاث مرات يوميًا، أو خمس مرات يوميًا - أديان مختلفة، غير أن الفكرة الرئيسية هي أن دقائق قليلة يوميًا يجب أن تخصص للتأمل.

وماذا ستفعل في الوقت المتبقي؟ ما الذي ستكسبه في عشرين دقيقة؟ ما الذي ستفعله في الساعات المتبقية من اليوم؟ شيئًا ماضيًا للتأمل؟ ستهزم دقائقك العشرون، بالطبع.

الأعداء هائلون، وأنت تغذيهم بإعطائك عشرين دقيقة فقط للتأمل يوميًا.

لم يأتِ التأمل بالثورة إلى العالم بسبب هذه المغالطات. هذه المغالطات تقع وراء طلبي منكم أن تنظروا إلى التأمل نظرة مختلفة كليًا. يمكنك أن تتعلم التأمل في عشرين دقيقة أو في أربعين - التعلم شيء - والتنفيذ اليومي شيء آخر. على التأمل أن يصبح كدقات القلب. لا يمكنك القول: «ألا يكفي أن أنتفس لعشرين دقيقة



يومياً؟». لأن اليوم التالي لن يأتي! تستمر بالتنفس حتى أثناء نومك. لم تضع الطبيعة هذه المهمة في يديك. لم تثق الطبيعة بك، لأنها لو فعلت لبدأت بالتفكير في تقنين التنفس وبالتساؤل عما إذا كان عليك التنفس ليلاً. يصعب عليك القيام بالإثنين معاً: التنفس والنوم. يبدو التنفس إزعاجاً للنوم. حينها يكون نومك أبدياً.

ضربات قلبك، ودورتك الدموية ليستا تحت سيطرتك الواعية. أبقّت الطبيعة على الأساسيات تحت سيطرتها. أنت لا يُعتقد عليك، فقد تنسى، ولن يكون لديك الوقت للقول: «أسف، نسيت التنفس. أعطني فرصة ثانية!». هذه الفرصة ليست متاحة.

التأمل ليس جزءاً من طبيعتك الجسدية، من كيميائك؛ ليست جزءاً من تدفقك الطبيعي. فإن أردت البقاء بشرياً حتى آخر الزمان، فلتبق. وصلت الطبيعة، في التطور البشري، إلى نقطة لا تحتاج الطبيعة لفعل شيء يتعدى هذه النقطة: أنت قادر على إنتاج الأطفال، وهذا يكفي. تموت، فيكمل أولادك المسيرة. يكملون بنفس غبائك. يلتحق بعضهم بتجمع ديني، ويذهبون إلى المعابد، حيث يلقي أهبل آخر عليهم مواعظاً، ويستمر الأمر كله - لا تقلق.

أوصلتك الطبيعة إلى نقطة لن تنمو بعدها ما لم تأخذ المسؤولية بيديك. لا تفعل الطبيعة أكثر مما فعلت. فعلت ما يكفي: أعطتك الحياة، وأعطتك الفرصة. أما كيف تستخدم الفرصة، فأمرٌ يعود إليك.

## الطريقة: خذ نكهتها

التأمل حريتك، وهو ليس ضرورة إحيائية. يمكنك تعلم التأمل في وقت محدد كل يوم لتقويته - وعليك حمل نكهته لبقية اليوم.

امسك بخيط المتبقي من انتباهك ووعيك فور استيقاظك، فهذه أنسب اللحظات للإمساك بخيط الوعي. تنسى مرارا خلال النهار - وفي اللحظة التي تتذكر فيها، كن يقظًا. لا تندم على شيء أبدًا، فهذه مضيعة للوقت. لا تقل: «يا إلهي، نسيت مرة أخرى».

لا مكان للنوم في تعاليمي.

ما حصل انقضى. ولا داعي لإهدار الوقت عليه. تمسك بخيط الإدراك. ستصبح مدركًا طيلة النهار، ببطء: تيار من الإدراك في كل عمل تأتيه، في كل حركة تقوم بها، في كل ما تفعله وما لا تفعله. سيجري شيء تحت هذا كله.

حتى حين تخلد إلى النوم، اترك الخيط في آخر لحظة ممكنة. هذا أحد القوانين، آخر ما تفعله قبل النوم هو أول ما تفعله حين تستيقظ. جرب الأمر. تكفي تجربة صغيرة لإثباته.

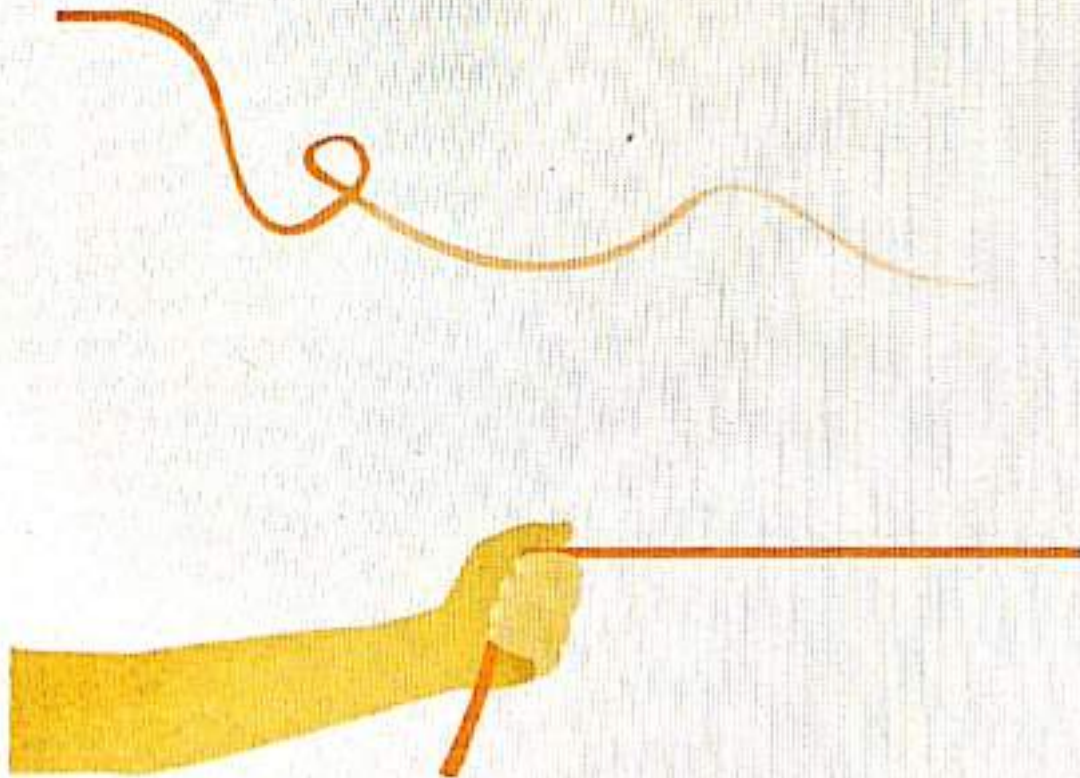
ردد اسمك وأنت تخلد إلى النوم: وأنت نصف نائم ونصف مستيقظ، استمر بترديد اسمك. ستنسى ترديده لأن النعاس سيغلبك وسيضيع الخيط. يضيع لأنك نمت، غير أنه يستمر في نومك. وحين تستيقظ في الصباح، فأول ما تذكره هو اسمك، وستستغرب الأمر. نمت لساعات، غير أن التيار استمر.

ومع زيادة عمق الأمور واتضحها، ستدرك أنك نائم، حتى أثناء النوم. يصيح النوم شيئًا فيزيولوجيًا، تصبح روحك، كينونتك، شعلة مستقلة من الإدراك. لا تزعج نومك؛ بل تجعله خفيفًا. لا يعود النوم كالأيام الخالية، حين قد يحترق المنزل وأنت نائم. كان ذاك النوم أشبه بالغيوبة، وكنت لا واعيًا. يصبح نومك رقيقًا، طبقة خفيفة جدًا، ويبقى داخلك متنبهًا. وكما كان متنبهًا في النهار، سيكون أكثر تنبهًا في الليل لأنك تصمت في نومك، وتسترخي، يصمت العالم وإزعاجه.

يمكنك أن تستمر بتعلم التأمل لعشرين دقيقة في اليوم، لإعادة التنشيط، لضخ المزيد من الطاقة ولتنمية المزيد من الجذور - لكن، لا تقنع بأن هذا كافٍ. هكذا فشلت البشرية جمعاء، علما بأنها حاولت بطريقة أو بأخرى. نجح القليلون، فتوقف الآخرون، تدريجيًا، عن المحاولة، لأن النجاح بدا بعيد المنال. غير أن السبب هو أن الدقائق العشر أو العشرين ليست كافية.

أفهم أن لديك الكثير لتفعله، جد الوقت. لكن هذا الوقت ليس وقت التأمل، بل لإعادة تنشيط ذاتك - وعليك العمل عليه على وظيفتك وعلى ألف شيء وشيء. ابق متنبها أن إدراكك، وعيك، لا زال في الداخل، أو أنه اختفى.

يستمر هذا لأربعة وعشرين ساعة في اليوم.



## طبيعتك الأساس

«ما الإدراك؟ لم خسرناه، وكيف نسترجعه؟ هل ثمة خطوات لذلك؟»

لم تخسر الإدراك. بل اشتبك بالأشياء الأخرى. الأشياء المادية.

أول ما علينا فهمه هو أننا لم نخسر الإدراك؛ فهو طبيعتك، ويمكنك تركيزه على ما تشاء من الأمور. حين تتعب من تركيزه على المال، أو على السلطة، أو على الجاه، تأتي تلك اللحظة العظيمة في حياتك، حين تغمض عينيك وتركز فيها إدراكك على مصدره، على جذوره، على منبعه - تتغير حياتك في جزء من الثانية.

لا تسلني عن الخطوات، فثمة خطوة واحدة فقط. العملية بسيطة جدًا. الخطوة الوحيدة هي الاتجاه إلى الداخل.

في اليهودية مدرسة صوفية متمرده تدعى الحسيديم. كان مؤسسها، بعل شم، رجلًا نادرًا. كان يأتي النهار في منتصف الليل، لأن النهار هادئ وصامت في الليل. كان يجلس هناك بهدوء ويراقب نفسه - يراقب المراقب.

وفي ليلة ما، وأثناء عودته، مر بمنزل رجل غني يحرسه حارس واقف على بابه. استغرب الحارس مجيء هذا الرجل من النهار كل ليلة في هذا الوقت. اقترب منه وسأله: «عذرا لتطفلي، لكنني أعجز عن كبح تطفلي. أفكر فيك باستمرار. ما الذي تفعله؟ لم تذهب إلى النهار؟ تبعتك أكثر من مرة، ورأيتك لا تفعل شيئًا - تجلس لساعات في جوف الليل ثم تعود.»



قال بعل شم: «أعرف أنك تبعثني مرات عديدة، لأنني سمعت وقع خطواتك في  
سكون الليل. وأعرف أنك تختبئ خلف الباب ليلاً. أنت لست فضولياً بشأنني فحسب،  
فأنا فضولي بشأنك. ماذا تفعل؟».

قال: «أنا مجرد مراقب».

قال بعل شام: «يا إلهي، أعطيتني الكلمة المفتاح. هذا عملي أيضًا».

قال الحارس: «أنا لا أفهم. إن كنت حارشا، فعليك حراسة منزل أو قصر. ما الذي تحرسه هناك وأنت جالس على الرمل؟».



قال بعل شم: «ثمّة اختلاف صغير هنا: أنت تراقب باحثًا عن قد يدخل القصر؛ أنا أراقب المراقب فحسب. من هو المراقب؟ هذا جهد حياتي كلها؛ أراقب نفسي».

قال الحارس: «هذا عمل غريب. من يدفع لك أجرك؟».

قال: «هي نعمة ، وفرح، وبركة، وتسدد لنفسها بكرم. لحظة واحدة فحسب، ولا يقارن كنز بها».

قال الحارس: «هذا غريب؛ راقبت طيلة حياتي. لم أحرّظ بتجربة جميلة كهذه أبدًا. علمني. أعرف المراقبة - يبدو أنني بحاجة لتغيير الاتجاه فحسب؛ أنت تراقب جهة أخرى».



ثمة خطوة واحدة وهي الاتجاه. فإما أن تركز على الخارج، أو أن تغمض عينيك عنه، وترتكز وعيك كله على الداخل. وستعرف، لأنك عارف، أنك إدراك لم تفقدها قط، بل اشتبك إدراكك بألف شيء وشيء. اسحب إدراكك من كل مكان ودعه يرتاح في داخلك، فتعود إلى المنزل.

## الأمر بيدك

تنشأ العديد من مشاكلك لأنك لا تنظر إليها، لم تركز عليها لمعرفة معناها ولفهمها.



لم ننظر إليها، أبداً، مواجهةً. لم نواجهها؛ وتجاهلنا لها بمنحها طاقة. خوفنا منها يمنحها طاقة، تهربنا منها بمنحها طاقة - لأننا نتقبلها. تقبلنا لها هو عين وجودها. ولا تتواجد من دون تقبلنا لها.

افتح خزائنك، خذ نورك، انظر إلى الهياكل العظمية، ستجدها ميتة. لا أحد يفتح خزانة لاوعيه، حيث تتراكم الهياكل العظمية من كل الأنواع. أنت وضعتها هناك بنفسك، وتخاف منها! غير أن الواقع هو أنها ميتة؛ افتح الباب ونور الخزائن ونظفها. نظف عقلك من كل المتاع الميت الذي عبأتها به - فهي تتعسك وتجعل من حياتك جحيقاً. لا مسؤول سواك.

أنت تخبئ ما لا يجب تخبئته، بدايةً. من الجيد أن تعبّر عنها وأن تطلق سراحها. تخبئها وتبقى منافقاً - وتدعي بأنك لا تغضب، وبأنك لا تكره، وبأنك لا تفعل هذا ولا ذاك من الأشياء؛ لكنها تتراكم في داخلك. كلها ميتة. وهي لا تملك طاقة إلا ما تمنحها إياها. أنت تملك مصدر الطاقة. ما يحدث في حياتك يحتاج إلى طاقتك. فإن قطعت مصدر الطاقة ... هذا ما أدعوه، بكلام آخر، التماثل؛ فما لا تتماثل معه يموت؛ فهو لا يملك طاقة ذاتية.

عدم التماثل هو الجهة الأخرى من المراقبة. أحبب جمال المراقبة وطاقتها الهائلة على تحويلك. راقب ما تشاء، وسترى، فجأة، أنه ليس سوى هيكل عظمي ميت؛ ولا



يملك لك أذى. غير أنك تستطيع منحه الطاقة، تستطيع تسليط الطاقة عليه. حينها، يصبح بإمكان الهيكل العظمي العاجز قتلك، إصابتك بنوبة قلبية. محاولتك الهرب منه تعطيه حقيقته، تمنحه الحياة.



اعط الحياة للجميل من الأشياء. لا تعط الحياة للبشع منها. لا تملك الكثير من الوقت، أو من الطاقة، لتهدرهما. من الغباء، وأنت تملك هذه الحياة المحدودة، وهذه الطاقة المحدودة، أن تضيعهما على الحزن والغضب والبغضاء والحسد. استخدمها في الحب، في العمل الخلاق، وفي الصداقة، وفي التأمل؛ استعملها لترتقي. وكلما ارتقيت، توفرت لك مصادر طاقة إضافية.

وحين تصل إلى أعلى مستويات الوعي، تصبح أشبه بالإله. لكننا لا نسمح لهذه اللحظة بالحصول. نسقط نحو المظلم والأظلم فنصبح كالموتى الأحياء.

الأمر بيدك.



## البحث عن الحقيقة

«حين أستمع لقصصك عن المراحل الأولى من حياتك لا أرى أنك رأيت نفسك كباحث عن الحقيقة. هل كنت تبحث عن التنور، أم هل كان التنور ناتجاً فرعياً من عزم حديدي على عدم التهاون فيما رأيتَه حقاً؟».

ثمة ما لا يمكن السعي إليه مباشرة. كلما زادت قيمة الشيء، كان عليك طلبه مداورةً. بالواقع، عليك القيام بشيء آخر يمهد الطريق حوله - لوقوع أشياء كالتنور والحقيقة.

لا يمكنك البحث عن الحقيقة. أين ستذهب؟ إلى كابول؟ إلى كولو-مانالي؟ إلى كاتاماتندو؟ إلى غوا؟ ثم تعود إلى المنزل.

يتبع الباحثون عن الحقيقة هذا الدرب، ثم يعودون أكثر حمقاً مما كانوا عليه. لا يجدون شيئاً.

أين تذهب بحثاً عن الحقيقة؟ أنت لا تعرف الطريق وليس ثمة خارطة، وليس ثمة إرشادات. لا أحد يعرف متى يمكن الوصول إلى الحقيقة أو أين أو كيف.

الباحث الحقيقي عن الحقيقة لا يبحث عنها. بل ينظف نفسه من كل ما هو غير حقيقي، غير أصلي، وغير جاد - وحين يصبح قلبه مستعداً ونقياً، يأتيه الضيف. لا يمكنك إيجاد الضيف، لا يمكنك السعي وراءه. سيأتيك، وما عليك سوى الاستعداد له. عليك أن تتمتع بالموقف الصحيح.

لم أكن روحانياً قط، بالطريقة التي تفهم فيها الكلمة. لم أذهب إلى المعابد أو الكنائس، ولم أقرأ الكتب المقدسة، ولم أتبع طرقاً لإيجاد الحقيقة. لم أعبد الله ولم أصل له. لم تكن هذه طريقتي أبداً. يمكنك القول إنني لم أمارس عملاً روحانياً. غير أن الروحانية، بالنسبة إلي، تحمل معنى مختلفاً تماماً. فهي تحتاج إلى فردية صادقة. وهي لا تسمح بأي نوع من الإتكال. تخلق الحرية لنفسها، مهما كلفها الأمر. وهي وحيدة وليست في جمهور، لأن الجمهور لم يجد حقيقة يوماً. توجد الحقيقة في وحدة المرء.

ولذا فلروحانيتي معنى مختلفًا عن روحانيتك. قصص طفولتي - إن فهمتها - تشير إلى هذه الصفات بطريقة أو بأخرى. لا يمكن لأحد وصفها بالروحانية. أدعوها روحانية، لأنها أعطتني كل ما يصبو إليه المرء. ابحث عن النوعية في قصص طفولتي - فهي ليست قصة فحسب، بل نوعية تجري كخيوط رفيع في ذكرياتي. هذا الخيط الرفيع روحاني.

تعني الروحانية لي، إيجاد الذات. لا أسمح لأحد بأن ينجز هذا العمل عني - لا أحد يستطيع ذلك عنك؛ عليك أن تفعله بنفسك. ولا يمكنك فعله مباشرة، عليك أن تخلق بيئة معينة لها كي تحصل فيها. وحين تحدث، يشير التنوير أو التحرر أو الصحة أو الإدراك إلى شيء واحد فقط، وهو حدث.

يخلق هذا خوفًا في الكثير من الناس: «إن كان حدثًا، فما علينا فعله؟ سيحدث حين يحدث». ليس الأمر كذلك. إنه حدث، غير أنك تستطيع فعل الكثير لجعله يقع.

## صمت من دون جهد

كلام أوشو - والذي سُجِّل لاحقًا ومن دون ملاحظات عدا بعض النكات - تأملٌ بحد ذاته. هذا ما يقوله حول الأمر.

اختار، من عرف الحقيقة، الكلامَ بدلًا من الكتابة. وحصل هذا حول العالم - لا يمكن أن يكون الأمر صدفةً - لأنه حدث في كل القرون وحول العالم: اختاروا الكلام. ثمّة أهمية للأمر. جميعهم يعرفون أن الكلمة لا تنقل الحقيقة، غير أن الكلمة المحكية تحوي حياةً فيها.

يستخدم كلامي، وللمرة الأولى، كاستراتيجية لخلق الصمت فيكم. هذه ليست محاضرات، بل أدوات لإصماتكم، لأنه لو طلب منكم الصمت من دون بذل جهد لوجدتم الأمر في غاية الصعوبة.

لا نهج لدي، فكلامي عملية إفاقة من التنويم المغناطيسي. سماعكم لي يحرككم، ببطء، من البرامج التي أرغمكم المجتمع على تصديقها.

لست مهتمًا بأية فلسفات أو بأي إيدولوجياتٍ سياسية. جلّ اهتمامي هو تحويلكم.

السبب الأساس لكلامي كان إعطاء الناس لمحة عن التأمل - ما أقوله لا يهم. ما يهم هو أنني أعطيتكم فرضًا للصمت، ما تجدونه صعبًا، بمفردكم، في البداية.

شيء تجربته:

تمارس فن السماع بسهولة مع محاضرات أوشو الصوتية، وحيثما كنت.

يجد الكثيرون الاستماع لهذه المحاضرات أساسًا في خلق حالة من الإدراك الحاد والهادئ والواعي إلى حيواتهم. تتوافر كتب أوشو الصوتية حيث تباع الكتب الصوتية.

## الخاتمة

ثمة حقيقة أشهد بها يوميًا، وهي بأن الإنسان لا يحيا من دون الروحانية. فمن دونها ينشأ فراغ في الإنسان ويصبح غير مكتمل. يؤلمنا الفراغ ونعجز عن ملئه.

هذا هو حال الإنسان العصري. لا يقلقني الأمر لأن مستقبل الإنسانية وأمنها يقبعان في هذه الحالة. ينبع من هذا الألم ظمًا إن وُجّه في الواجهة الصحيحة أدى إلى إعادة بعث روحانية عالمية. وكما تتبع الشمس الليلة الظلماء، كذلك تقترب روح الإنسان من فجر جديد.

«أوشو، ما الذي تفعله هنا بالضبط؟»

بيع الماء بمحاذاة النهر

توفي المعلم سوغاكو هارادا عن واحد وتسعين عامًا. غُلقت في مآتمه لوحة خطها بيده، تقول:

بعث الماء لأربعين سنة

على ضفة نهر

هو، هو!

كان جهدي كله غير مستحق

لا يقول هذا إلا معلم زنّ. أولاً، يبيع الماء على ضفة النهر حيث لا يحتاج لشرائه أحد. النهر يتدفق، ويمكنك القفز فيه والشرب حتى الارتواء. غير أن الناس حمقى، فهم بحاجة إلى من يبيعهم الماء - حتى على ضفة النهر.



ثانياً، يقول: «هو، هو! كان جهدي كله غير مستحق». هذه جملة عظيمة. يقول  
Telegram:@mbooks90  
معلمو الزن أنك إن أتيت الخير، فلا طائل منه لأن كل شيء خيرٌ أصلاً. كيف تستطيع  
فعل المزيد من الخير؟ وإن نورت الناس فما فائدة ذلك؟ فهم متنورون أصلاً، وأنت  
لم تأتٍ بجديد. «هو، هو! كان جهدي كله غير مستحق».

أولاً، نستمر ببيع الماء على ضفة النهر. فإن كنت على قدر ضئيل من الذكاء،  
فبإمكانك القفز في النهر بنفسك. وأخيراً، ندرك أن الجهود لا طائل تحتها، ولا فائدة  
منها، لأنك لو تنوّرت فلن تكسب شيئاً. أنت أصلاً متنور. لكن هذا لا يقوله سوى معلم  
زن. الحدس عميق جداً؛ كلا الأمران عميق. لا يحتاج أحد إلى التنور لأن الكل متنور.  
ومن السخف أن يحاول البعض تنويرك.

من السخف لي أن أحاول تنويركم يومياً. وأنت عنيدون: لن تتنوروا. أستمر ببيع  
الماء على ضفة النهر، وتستمرون في تسديد ثمنه. لا تنظرون إلى النهر، وهو يجري  
حذائكم. لطالما جرى هناك. كان النهر قبل خلق الظما، قبل الرغبة، وقبل تلبيتها.

تسألون: «ما الذي تفعله هنا بالضبط؟».

أبيع الماء على ضفة النهر. هو، هو!



## حول أوشو

لا يمكن تصنيف طريقة أوشو الفريدة في فهم ذواتنا. فهو صوفي وعالم، روح متمرده لا هم لها سوى تنبيه البشرية إلى الحاجة الملحة لاكتشاف أسلوب جديد للحياة. الاستمرار على ما نحن عليه يهدد وجودنا على هذا الكوكب الجميل والفريد من نوعه.

تدور نقطته الرئيسية حول كوننا، عبر تغيير أنفسنا فردًا فردًا، نستطيع تغيير مجموع ذواتنا - مجتمعاتنا، وثقافتنا، وعالمنا. طريق التغيير هو التأمل.

درّس أوشو العالم طرق القدمات وتأثيراتها على الإنسان المعاصر، وتعامل مع نواقصها بخلق نقطة ابتداء جديدة للعقل البشري النشط في القرن الحادي والعشرين: أسلوب أوشو للتأمل الفعال.

ومتى هدأت فورة الحياة الحديثة، ذاب العمل في اللاعمل، وهي نقطة رئيسة لبدء التأمل. حوّل أوشو فن القدمات القديم «فن السماع» إلى أسلوب حديث: «محاضرات أوشو». تصبح الكلمات فيه موسيقى، ويكشفت المستمع هوية المستمع، ويتحرك الإدراك مما يُسمع إلى السامع. ومع نشوء الصمت، ما تحتاج إلى سماعه يفهم فورًا، متحررًا من إلهاءات العقل الذي لا يفعل سوى التدخل في هذه العملية الدقيقة.

تغطي هذه المحاضرات، وهي بالآلاف، كل شيء - من السعي الفردي إلى المشكلات المعقدة التي تواجه المجتمع حاليًا. لم تكتب كتبه، بل نسخت من محاضراته. وكما يقول: «تذكروا، ما أقوله ليس لكم وحدكم ... أكلّم الأجيال القادمة أيضًا».

وصفته صحيفة الصندي تايمز اللندنية بأنه «واحد من الألف الذين صنعوا القرن العشرين». كما وصفه الكاتب الأمريكي توم روبينز بأنه «أخطر رجل منذ يسوع المسيح». اختارت صندي ميد-داي الهندية أوشو كواحد من العشرة - بمن فيهم غاندي ونهرو وبوذا - الذين غيروا قدر الهند.

يقول أوشو أن أعماله تساعد على خلق ظروف ولادة إنسان جديد. يسمي إنسانه

الجديد: زوربا البوذا - القادر على الاستمتاع بالملذات الأرضية والصمت الهادئ لغوتاما البوذا.

ثمة رؤية تجري كالخيوط في كل ما قاله أوشو وتختزن حكمة الأجيال القديمة وأعلى ما هو ممكن حاليا - وغذا - في العلم والتقنية.

غرف أوشو بمشاركاته الثورية لعلم التغيير الداخلي، بمقاربة للتأمل تعترف بنمط الحياة العصري المتسارع.

صمم تأمله التفاعلي لإزالة التوتر من الجسم ومن العقل، والحصول على الهدوء في الحياة اليومية.

[Telegram:@mbooks90](https://t.me/@mbooks90)