

فُنُّ الْحَيَاةِ



التَّأَمُّلُ الْإِسْتِبْطَانِي لِفُحْصِ الذَّاتِ (فِي سُنَّا)
كَمَا يُعَلِّمُهُ

س. ن. غُونُكَا

وَلِيمِ هَارْتِ



فُنُّ الحِياةِ

التَّأْمُلُ الاسْتِبْطَانِي لِفَحْصِ الذَّاتِ (فَيْسَنَا)

كما يُعَلِّمُه

س.ن. غُونُكا

تأليف:

وليم هارت

نقله إلى العربية:

غسان غصن



شركة المطبوعات للتوزيع والنشر

Arabic Copyright © All Prints Distributors & Publishers s.a.l.

© جميع الحقوق محفوظة

لا يسمح بإعادة طبع هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الإلكترونية أم الميكانيكية، بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

إن الأراء الواردة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ش.م.ل.



شركة المطبوعات للتوزيع والنشر

شارع جان دارك - بناية الوهاد

ص.ب.: ٨٣٧٥ - بيروت، لبنان

تلفون: ٣٥٠٧٢٢ - ٧٥٠٨٧٢ - ٣٤٤٢٣٦ - ٩٦٦١ +

تلفون + فاكس: ٣٤١٩٠٧ - ٣٤٢٠٠٥ - ٣٥٣٠٠٠ - ٩٦٦١ +

email: tradebooks@all-prints.com

website: www.all-prints.com

الطبعة الأولى ٢٠١٢

ISBN: 978-9953-88-639-8

Originally published as: **The Art of Living:**

Vipassana Meditation as taught by S.N. Goenka.

Copyright © 1987 Sayagyi U Ba khin Memorial Trust of Massachusetts, Inc.

This Arabic edition was published by arrangement with William Hart.

All rights reserved.

تدقيق لغوي: محمد زينو شومان

تصميم الغلاف: ريتا كلزي

الإخراج الفني: بسمة نقي

المحتويات

١١	مَشْرَدُ الْمُصْطَلَحَاتِ بِلُغَةِ پَالِي *
١٩	تصدير
٢١	توطئة
٢٧	المُقَدِّمة
٣٣	قصة: السَّبْحُ لُوجِيَا
٣٧	الفصلُ الأوَّل: البحث
٤٧	قصة: السَّيْرُ عَلَى الطَّرِيق
٥١	الفصلُ الثاني: نقطةُ البداية
٥٩	قصة: البودا والعالم
٦١	الفصلُ الثالث: المُسَبِّبُ المباشِر
٦٩	قصة: البَذْرُ وَالثَّمَرَة
٧١	الفصلُ الرابع: جذورُ المشكِّلة
٨٣	قصة: الحَصَى وَزُبْدَةُ الحِجَّة
٨٧	الفصلُ الخامس: تدريبُ السُّلوكِ الأخلاقِي
١٠١	قصة: وَصْفَةُ الطَّيِّب
١٠٣	الفصلُ السادس: تدريبُ القدرة على التركيز
١١٧	قصة: المهلبية العوجاء
١١٩	الفصلُ السابع: تدريبُ الحكمة
١٣٩	قصة: الخاتمان

- ١٤١.....الفصلُ الثامن: الإدراكُ والأتزان
- ١٥٤.....قصة: الاقتصارُ على الإبصار
- ١٥٧.....الفصلُ التاسع: الهدف
- ١٧٢.....قصة: ملءُ قارورةِ الزيت
- ١٧٥.....الفصلُ العاشر: فَنُّ الحِياة
- ١٨٥.....قصة: دَقَّةُ السَّاعة
- المُلحَق «أ»
- ١٩١.....أهميَّةُ الإحساس - الفِدْنا - في تعاليم البودا
- المُلحَق «ب»
- ١٩٩.....مقاطعُ عن الفِدْنا من عِظات - سُنَّات - البودا
- ٢٠٨.....دوراتُ فِيسِّنا في العالم

يُعبّر المؤلفُ عن امتنانه للسّماح له بالاعتباس من مقابلةٍ أجزاها
ستيف مِنِكِنُ مع س. ن. غُونِكا، ونُشِرت عام ١٩٨٢ بِعنوان:
«ذَهْنٌ صَافٍ: استكشافُ مسار التُّور».

لا أودُّ تحويل الناس من دينٍ عَرِيقٍ إلى آخَرَ، لا بل ليس لديَّ اهتمامٌ بأيِّ من الأديان العريقة؛ لأنَّ اهتمامي مُنْصَبٌ كَلِّياً على الحقيقة، على تعاليم جميع البالغين حالةَ التَّنَوُّرِ الرُّوحِيِّ الكامل. لكنَّ التَّحَوُّلَ مُقْتَضَى: من البؤس إلى السَّعادة، من الدَّنَس إلى الطَّهر، من الاِشْتِراق إلى الاِئْتِاق، من الجَهْل إلى التَّنَوُّر.

س. ن. غُونْكا^(١)

مَسْرَدُ الْمَصْطَلَحَاتِ بِلُغَةِ پَالِي * Pāli

يَضْمُ هذا المَسْرَدُ مصطلحاتِ بِاللُّغَةِ البَالِيَّةِ * مُشار إليها بعلامة نجمة (*) داخل النص، فضلاً عن عباراتٍ أُخرى مهمة في تدريس تعاليم البودا.

أَرْهَنْتُ/أَرَهَتْ arahant/arahat كائنٌ متحرر. شخصٌ قضى على جميع مُلوثات العقل.

أريا ariya شخصٌ نبيل؛ بالغُ الورع. إنسانٌ طهر عقله إلى درجة استشعار الحقيقة المطلقة أو النهائية - نَبانا nibbāna.

أريا أتاَنغِكَ مَعَا ariya atthaṅgika magga الطريقُ الثمانيُّ النبيل، المؤدي إلى التحرر من المعاناة؛ المُقسَّم إلى ثلاثة تمارين، هي:

سيلا sīla الأخلاقُ الحسنة، طهارةُ الأفعال اللفظية والجسدية.

سَمَا - آجيفا sammā-ājīva الرزقُ القويم.

سَمَا - فاكا sammā-vācā الكلامُ القويم.

سَمَا - كَمَّنْتا sammā-kammanta الفعلُ القويم.

سَمادي samādhi التركيز، سيطرةُ الإنسان على عقله.

سَمَا - سَتِي sammā-sati الوعيُ القويم.

سَمَا - سَمادي sammā-samādhi التركيزُ القويم.

سَمَا - فاياما sammā-vāyāma الجُهدُ القويم.

بِنِّيَا paññā الحكمة، البصيرةُ المُطهرة للعقل كلياً.

سَمّا- دِتي السَمّا-ditṭhi الفَهْمُ القَويم.

سَمّا- سَنَكِيا السَمّا-saṅkapa الفِكرُ القَويم.

أريا سَكا ariya sacca حقيقةً نبيلة. والحقائقُ النبيلةُ الأربعُ هي: (١) حقيقةُ المعاناة؛ (٢) حقيقةُ أصلِ المعاناة؛ (٣) حقيقةُ توقُّفِ المعاناة؛ (٤) حقيقةُ الطَّريقِ المؤدِّي إلى توقُّفِ المعاناة.

آناپانا ānāpāna التنفُّس. آناپانا-سَتي ānāpāna-sati التَّنَبُّهُ إلى التَّنَفُّس.

أَنَّا anattā اللانفُّس، اللانَّا، خالٍ من الجَوهَر، خالٍ من المَضمون. إحدى الخصائص الأساسية الثلاث للظواهر، إلى جانب أنشأ dukkha وُدكًا .

أَنشأ anicca غيرُ دائم، سريعُ الزوال، متغيِّر. إحدى الخواصَّ الأساسية الثلاث للظواهر، إلى جانب أَنَّا anattā وُدكًا dukkha .

أَنسِيا anusaya العَقلُ اللأواعي أو الباطن؛ الإِشراطُ المَكنونُ الضَمَني؛ التَّلَوُّثُ العَقلِي الكامن. أيضاً أَنسِيا-كَلِيسا anusaya-kilesa .

بأفنا bhāvanā تنميةُ العَقل، التأمُّل. لِلبافنا bhāvanā شِقان، تنميةُ السَكينة - سَمّا-بافنا samatha-bhāvanā، المتماشيةُ مع تركيزِ العَقل - سَمادي samādhi، وتنميةُ البصيرة - فِيسَنا-بافنا vipassanā-bhāvanā، المتماشيةُ مع الحِكمة - پَنيّا pañña. وستؤدِّي تنميةُ سَمّا samatha إلى حالاتِ الاستغراقِ العَقلِي؛ فيما ستؤدِّي تنميةُ الفِيسَنا vipassanā إلى التَحَرُّر.

بافنا-مِيا پَنيّا bhāvanā-mayā paññā الحِكمةُ الاختباريةُ، أو التجريبية. راجع paññā .

بِكو bhikkhu راهِب (بُودي)؛ مُمارِسُ للتأمُّل. الصِغَةُ المؤنثة بِكوني bhikkhuṇī .
بَنغا bhaṅga اللُذُوبان. مرحلةُ مهمّةٌ في ممارسةِ الاستِبطان، أو فُحصِ الذات، فِيسَنا vipassana . الشعورُ بَدُوبانٍ ما يبدو أَنَّهُ صلابَةُ الجِسمِ إلى دُذُباتٍ مُرهفةٍ لا تتوقَّفُ عن النُشوءِ والزَّوالِ .

بُودَا Buddha شخصٌ مستنير. إنسانٌ اكتشف الطريقَ إلى الانعتاق، فسار عليه ووَصَلَ إلى مبتغاه النهائي بجهوده الذاتية.

پَالِي Pāli سطرٌ: نَصْرُ. التُّصُوصُ التي دُونَتْ فيها تعاليمُ البُودَا، فأصبحت الكلمة اسمَ لغةٍ هذه التُّصُوصِ. تُشيرُ الشَّواهدُ التاريخيةُ واللُّغويةُ والأثريةُ إلى أَنَّ پَالِي كانت لغةً مَحْكِيَةً بالفعل في شماليِّ الهند في إِبَانِ زَمَنِ البُودَا أو نحو ذلك. وتُرجمت التُّصُوصُ في وقتٍ لاحقٍ إلى السَّنسكريتيَّةِ، التي كانت لغةَ الآدابِ بامتياز.

يَنْبَكا- سَمُپادا paṭicca-samuppāda سلسلةُ الشَّوْءِ الشَّرْطِيَّةِ؛ التَّكْوِينُ العَرَضِي. العمليَّةُ التَّعاقِبِيَّةُ التي تبدأ بالجهل، ومن خلالها يظلُّ الإنسانُ مُصْطَنِعًا لنفسه حياةً بعدَ حياةٍ من المُعانة.

پَنِيَّا paññā الحكمة. ثالثُ التَّمارينِ الثلاثةِ التي يُسَلِّكُ بها الطَّرِيقُ الثَّمانيُّ النَّبيلَ (راجع: آريا أتننكا مَغا ariya aṭṭhaṅgika magga). وثمَّةُ ثلاثةُ أنواعٍ من الحكمة، هي: سَتا- ميا پَنِيَّا suta-mayā paññā ومعناها الحَرْفِيُّ، «الحكمةُ المستمَدَّةُ من الإصغاء إلى الآخرين»، أي الحكمةُ المكتسَبةُ؛ وتَشْتَبهُ ميا پَنِيَّا cintā-mayā paññā الحكمةُ المستمَدَّةُ من التحليلِ الفِكرِيِّ؛ وبأفنا- ميا پَنِيَّا bhāvanā-mayā paññā الحكمةُ المُستفَاةُ مباشرةً من الخيرةِ الشخصيةِ. من هذه الأنواعِ الثلاثةِ، لا يستطيعُ إلاَّ الثالثُ الأخيرُ أن يُطَهِّرَ العقلَ تطهيراً كاملاً؛ وهو يُمارَسُ عبرَ أسلوبِ الفِطْسَنا- بأفنا vipassanā-bhāvanā.

تِيپَتِكا Tipiṭaka المعنى الحَرْفِيُّ، «السَّلالُ الثَّلَاثُ»؛ المجموعاتُ الثَّلَاثُ لتعاليمِ البُودَا: (١) فِنِيَّا- پِتِكا Vinaya-piṭaka، مجموعةُ النِّظامِ الرُّهبانيِّ؛ (٢) سَتا- پِتِكا Sutta-piṭaka، مجموعةُ العِظَاتِ؛ (٣) أيدَمَا- پِتِكا Abhidhamma-piṭaka، مجموعةُ التعاليمِ الأسمى، أي تفاسيرُ الدِّمَا الفِلسَفيَّةِ المنتظمةِ. في السَّنسكريتيَّةِ: تِرِيپَتِكا Tripiṭaka.

تَناعَتَا Tathāgata المعنى الحَرْفِيُّ، «هكذا راح» أو «هكذا أتى» - شخصٌ يسير

على طريق الحقيقة فيصَل إلى الحقيقة المُطلقة، أي إنه شخصٌ مستنير؛ وهذه هي الصِّفةُ التي كان البُودا يُشير بها عادةً إلى نفسه.

ترَفادا Theravāda المعنى الحَرْفيُّ، «تعاليمُ الأسلاف». إنَّها تعاليمُ البُودا كما حُوِّفظ عليها في بُلدان جنوب آسيا (بوزما، سري لانكا، تايلاند، لاوس، كمبوديا)؛ وتُعدُّ عموماً أقدمَ صيغةٍ لهذه التعاليم.

تَشْتا citta العقل. تَشْتَانِپَسْنَا Cittānupassanā مراقبةُ العقل. راجع سَتِپَتَانَا satipaṭṭhāna.

تَشْتِنَا-مِيا پَتِيا cintā-mayā paññā الحكمةُ الفِكرية. راجع پَتِيا paññā.

تَنَا taṇhā المعنى الحَرْفيُّ، «العَطش»؛ بما في ذلك الاشتهاء، وصورته العكسية - أي النفور. وعَرَفَ البُودا تَنَا في أُولى عِظاته، «عِظَةُ تحريك عَجلة الدِّمَا»، دَمَا-شَكِپَتَانَا سَتَا Dhamma-cakkappavattana Sutta، بِكَونه مُسَبِّب المعاناة. وشرح في سلسلة النشوء الشَّرطية أن تَنَا نشأ أصلاً كَرَدَ فِعْلٍ على الإحساس.

جانا jhāna حالةٌ من الاستغراق الذّهني أو النشوة الحسية. وهناك ثمانِي حالاتٍ كهذه، يمكن بلوغها بممارسة السَّمادي samādhi أو السَّمَتَا-بافْنَا samatha-bhāvanā. وتنمية بلوغ هذه الحالات تجلب السكينة والغبطة، لكنها لا تجتثُّ المُلوثاتِ العقليةَ الأعمقَ تجذُّراً.

دُكَا dukkha معاناة، عدمُ الرضا. إحدى الخصائص الأساسية الثلاث للظواهر، بالإضافة إلى أُنَّا anatta وأنشَا anicca.

دَمَا dhamma ظاهرة؛ مَبْعَثُ العقل؛ طبيعة، القانون الطبيعي؛ قانونُ التَحَرُّر، أي تعاليم شخصٍ مستنير. في السَّنسكرِيتية: دَرُما dharma. دَمَانو-پَسْنَا Dhammānu-passanā مراقبةُ مخزونات العقل. راجع: سَتِپَتَانَا satipaṭṭhāna.

سُتَا Sutta عِظَةٌ مِنْ عِظَاتِ الْبُودَا أَوْ أَحَدِ كِبَارِ مُرِيدِيهِ. فِي السَّنْسِكْرِيَّةِ: سُوتْرَا sūtra. سُنَا- مِيَا بَنِيَا suta-mayā paññā الْحِكْمَةُ الْمُكْتَسَبَةُ - رَاجِع: بَنِيَا paññā. سَتَيْتَانَا satipaṭṭhāna تَأْسِيسُ الْوَعْيِ. وَتَمَّةٌ أَرْبَعَةٌ أَوْجُهُ مَرَابِطَةٌ بَسْتَيْتَانَا satipaṭṭhāna: (١) مَرَابِطَةُ الْجَسَدِ (كَايَانِيَّسْنَا) kāyānupasanā (٢) مَرَابِطَةُ الْأَحَاسِيسِ النَّاشِئَةِ دَاخِلِ الْجَسَدِ (فِدَنَانِيَّسْنَا) vedanānupassanā؛ (٣) مَرَابِطَةُ الْعَقْلِ (تَشْتَانِيَّسْنَا) cittānupassanā؛ مَرَابِطَةُ مَخْرُوزَاتِ الْعَقْلِ (دَمَانِيَّسْنَا) dhammānupassanā. وَهَذِهِ الْوُجُوهُ الْأَرْبَعَةُ مَشْمُولَةٌ كُلُّهَا فِي مَرَابِطَةِ الْأَحَاسِيسِ، لِأَنَّ الْأَحَاسِيسَ مَرَبِطَةٌ مَبَاشَرَةٌ بِالْجَسَدِ وَالْعَقْلِ.

سَتِي sati الْوَعْيِي، أَوْ التَّنْبَهُ. آنَابَانَا- سَتِي ānāpāna-sati التَّنْبَهُ إِلَى التَّنْفُسِ. سَمَا- سَتِي sammā-sati الْوَعْيِي الْقَوِيمِ، وَهُوَ مِنْ مُكَوِّنَاتِ الطَّرِيقِ الثَّمَانِي النَّبِيلِ. رَاجِع: آرِيَا أَتَّنَغِكَا مَغَا ariya aṭṭhaṅgika magga.

سِدَّتَا Siddhattha الْمَعْنَى الْحَرْفِيُّ، «الشَّخْصُ الَّذِي أَنْجَزَ مُهْمَتَهُ»؛ وَهُوَ الْاسْمُ الشَّخْصِي لِلْبُودَا التَّارِيخِيِّ. فِي السَّنْسِكْرِيَّةِ: سِدَاژْتَا Siddhārtha.

سَمَادِي samādhi التَّرْكِيزُ، سَيْطَرَةُ الْإِنْسَانِ عَلَى عَقْلِهِ. ثَانِي التَّمَارِينِ الثَّلَاثَةِ لِسُلُوكِ الطَّرِيقِ الثَّمَانِي النَّبِيلِ (رَاجِعِ آرِيَا أَتَانَغِكَا مَغَا ariya aṭṭhaṅgika magga). عِنْدَمَا يُنْمَى كِفَايَةً فِي ذَاتِهِ، يُؤَدِّي إِلَى بُلُوغِ حَالَاتِ الْاسْتِغْرَاقِ الْعَقْلِيِّ (جَانَا، jhāna) وَلَكِنْ لَيْسَ إِلَى التَّحَرُّرِ الْكُلِّيِّ لِلْعَقْلِ.

سَمَمَا- سَتِي sammā-sati الْوَعْيِي الْقَوِيمِ - رَاجِع: سَتِي sati. سَمَبَجَنِيَا sampajañña فَهْمٌ كُلِّيَّةُ الظَّاهِرَةِ الْبَشَرِيَّةِ، أَيْ إِعْمَالُ الْبَصِيرَةِ إِلَى دَاخِلِ طَبِيعَتِهَا غَيْرِ الدَّائِمَةِ عَلَى مَسْتَوَى الْأَحَاسِيسِ.

سَمَسَارَا saṃsāra: دَوْرَةٌ تَجَدُّدِ الْوِلَادَاتِ أَوْ الْإِنْبِعَاثِ؛ الْعَالَمُ الْإِشْرَاطِيِّ: عَالَمُ الْمَعَانَاةِ.

سَنَغَا saṅgha جماعةُ النَّسَاكِ؛ جمهورُ الآرِيَا ariyas، أي أولئك الذين استَشعروا النَّبَانَا nibbāna؛ مجتَمَعُ الرُّهْبَانِ أو الرَّاہِبَاتِ البُودِيِّينَ؛ أحدُ أفرادِ الآرِيَا- سَنَغَا ariya-saṅgha، أو البِكُو- سَنَغَا bhikkhu-saṅgha، أو البِكُونِي- سَنَغَا bhikkhuṇi-saṅgha.

سَنَكَارَا saṅkhāra التَّكُونُ (العَقْلِيّ): النَّشَاطُ الاختِيَارِيّ؛ رُدُّ الفَعْلِ العَقْلِيّ؛ الإِشْرَاطُ العَقْلِيّ. أحدُ المُكَوَّنَاتِ أو المَنَاهِجِ الأربَعَةِ للعَقْلِ، إلى جَانِبِ فِئْتَانَا viññāṇa وَسَنِيَا saññā وَفِدْنَا vedanā. فِي السَّنَسْكَرِيَّتِيَّةِ: سَمْسَكَارَا samskāra.

سَنَكَارَا-أُويْكََا / سَنَكَارِيْكََا saṅkhāra-upekkhā / saṅkhārupekkhā المعنى الحَرْفِيُّ، التَّمَالُّكُ وَرِبَاطَةُ الجَّأشِ إِزَاءَ السَّنَكَارَاتِ. مَرِحَلَةٌ فِي مُمَارَسَةِ الفِئْسِنَا بعد استِشْعَارِ البَانِغَا bhāṅga؛ حَيْثُ تَصْعَدُ الشَّوَابِثُ القَدِيمَةُ الرَّاقِدَةُ فِي اللَّاوَعِيّ إِلَى مَسْتَوَى سَطْحِ العَقْلِ، مُعْتَبَرَةً عَن وُجُودِهَا بِصُورَةٍ أَحَاسِيْسِ جَسَدِيَّةٍ. وَبِالمَحَافِظَةِ عَلى التَّمَالُّكِ وَرِبَاطَةِ الجَّأشِ - (أُويْكََا - upekkhā) إِزَاءَ هَذِهِ الأحَاسِيْسِ، لَا يَخْلُقُ المَتَأَمَّلُ سَنَكَارَاتٍ جَدِيدَةً؛ بَلْ يُتِيحُ القَضَاءَ عَلى السَّنَكَارَاتِ القَدِيمَةِ. وَهَكَذَا يُوَدِّي هَذَا الأسْلُوبُ، تَدْرِيجًا، إِلَى اسْتِنْتِصَالِ جَمِيعِ السَّنَكَارَاتِ saṅkhāras.

سَنِيَا saññā إدْرَاكٌ، تَعْرِفٌ. مَن المُكَوَّنَاتِ أو المَنَاهِجِ الأربَعَةِ للعَقْلِ، إلى جَانِبِ فِدْنَا vedanā وَفِئْتَانَا viññāṇa وَسَنَكَارَا saṅkhāra. وَهِيَ عَمَلِيَّةٌ مَشْرُوطَةٌ فِي المُعْتَادِ بِالسَّنَكَارَاتِ المَاضِيَةِ لِلشَّخْصِ، فَتَقْدَمُ بِالتَّالِيِ صُورَةً مَشْوَهَةً لِلحَقِيقَةِ الوَاقِعَةِ. وَفِي مُمَارَسَةِ الفِئْسِنَا، تَتَغَيَّرُ سَنِيَا saññā إِلَى پَنِيَا paññā، أَيْ فِهْمِ الحَقِيقَةِ كَمَا هِيَ؛ ثُمَّ تُصْبِحُ أُنْتَشَانَا- سَنِيَا anicca-saññā، وَدُكَا- سَنِيَا dukkha-saññā، وَأُنْتَا- سَنِيَا anattā-saññā وَأُسْبَسَّنَا asubhasaññā، أَيْ إدْرَاكِ اللَّدَائِمِوْمَةِ، وَالمُعَانَاةِ، وَاللَّأَنَا، وَالطَّبِيعَةِ الوَهْمِيَّةِ لِلجَمَالِ.

سِيْلَا sīla الأخْلَاقُ الحَمِيدَةُ، الامْتِنَاعُ عَن أَيْ أفعالٍ لَفْظِيَّةٍ أو جَسَدِيَّةٍ تُسِيءُ إِلَى

الْآخَرِينَ أَوْ إِلَى الذَّاتِ. أَوَّلُ التَّمَارِينِ الثَّلَاثَةِ الْخَاصَّةِ لِلسَّيرِ عَلَى الطَّرِيقِ الثَّمَانِي النَّبِيلِ. رَاجِعْ: أَرِيَا أَتْتِعَا مَغَا atṭhaṅgika magga.

عَمَّا Gotama اسْمُ أُسْرَةِ البُودَا التَّارِيخِي. فِي السَّنْسِكْرِيْتِيَّةِ: Gautama.

فِيَسْنَا Vipassanā الْاسْتِبْطَانُ أَوْ التَّأْمُلُ فِي الذَّاتِ، بَصِيرَةٌ تُطَهِّرُ الْعَقْلَ تَمَامًا؛ وَهِيَ، عَلَى وَجْهِ التَّحْدِيدِ، الْبَصِيرَةُ إِلَى دَاخِلِ الطَّبِيعَةِ الزَّائِلَةِ لِلْعَقْلِ وَالْجَسَدِ. فَيَسْنَا - بِأَفْنَا Vipassanā-bhāvanā التَّنْمِيَةُ الْمُنْتَظَمَةُ لِلْبَصِيرَةِ، بِوَسْطَةِ التَّقْنِيَّةِ التَّأْمُلِيَّةِ لِمُرَاقَبَةِ حَقِيقَةِ الذَّاتِ؛ عِبْرَ مُرَاقَبَةِ الْأَحَاسِيْسِ دَاخِلِ الْجَسَدِ.

فِدْنَا vedanā إِحْسَاسٌ، أَحَدُ الْمُكَوَّنَاتِ أَوْ الْمَنَاجِحِ الْأَرْبَعَةِ لِلْعَقْلِ، إِلَى جَانِبِ فِينِنَا viññāṇa، وَسَنِيَا saññā وَسَنَكَارَا saṅkhāra. وَصَفَةُ الْبُودَا بِأَنَّ لَهُ أَوْجُهَا عَقْلِيَّةً وَجَسَدِيَّةً عَلَى السَّوَاءِ؛ وَلِذَلِكَ فَإِنَّ الْفِدْنَا يُتَبَحُّ وَسِيْلَةً لِاخْتِبَارِ كَلِيَّةِ الْعَقْلِ وَالْجَسَدِ. وَفِي سِلْسَلَةِ النِّشْوَ الشَّرْطِيَّةِ، أَوْصَحَ الْبُودَا أَنَّ التَّنَا، سَبَبَ الْمَعَانَا، هُوَ فِي الْأَصْلِ رَدُّ فِعْلٍ عَلَى الْفِدْنَا vedanā. وَمِنْ خِلَالِ تَعَلُّمِ مُرَاقَبَةِ الْفِدْنَا vedanā بَتَجَرُّدٍ، يَسْتَطِيعُ الْمَرْءُ أَنْ يَتَجَنَّبَ إِنتَاجَ أَيِّ رَدُودٍ فِعْلٍ جَدِيدَةٍ مِنَ الشَّهْوَةِ أَوْ النِّفُورِ؛ وَيُصْبِحُ فِي وَسْعِهِ أَنْ يَسْتَشْعِرَ مَبَاشَرَةً فِي دَاخِلِهِ وَاقِعَ اللَّادِيمُومَةِ (أَنْشِنَا) annica. وَهَذَا الْاسْتَشْعَارُ أُسَاسِيٌّ لِتَنْمِيَةِ الْإِنْفِكَاكِ، مَا يُؤَدِّي إِلَى تَحْرِيرِ الْعَقْلِ. فِدْنَا نُيَسْنَا Vedanānupassanā مُرَاقَبَةُ الْأَحَاسِيْسِ دَاخِلِ الْجَسَدِ. رَاجِعْ: سَتِيْتَانَا .satipaṭṭhāna

فِينِنَا viññāṇa الْإِدْرَاكُ الْعَامُّ، الْمَعْرِفَةُ. أَحَدُ الْمُكَوَّنَاتِ أَوْ الْمَنَاجِحِ الْأَرْبَعَةِ لِلْعَقْلِ، إِلَى جَانِبِ سَنِيَا saññā، وَفِدْنَا vedanā، وَسَنَكَارَا saṅkhāra. كَايَا كَايَا kāya جَسَدٌ. كَايَا نُيَسْنَا Kāyānupassanā مُرَاقَبَةُ الْجَسَدِ. رَاجِعْ: سَتِيْتَانَا .satipaṭṭhāna

كَلَاپَا kalāpa أَصْغَرُ وَحْدَةٍ فِي الْمَادَّةِ غَيْرِ قَابِلَةٍ لِلتَّقْسِيمِ.

كَمَّا kamma عَمَلٌ؛ وَعَلَى وَجْهِ التَّحْدِيدِ، عَمَلٌ يَقُومُ بِهِ الْإِنْسَانُ نَفْسُهُ وَيَكُونُ لَهُ تَأْثِيرٌ

في مستقبله. في السُّنْسِكْرِيَّتِيَّة: كَرَمًا karma.

مَتَّا mettā الحُبُّ والنِّيَّةُ الحَسَنَةُ الْمُجَرَّدَانِ مِنَ الأَنَانِيَّةِ. من مَزَايا العَقْلِ الطَّاهِرِ.
مَتَّا-بَافَنَّا mettā-bhāvanā التَّنْمِيَةُ المُنْتَظِمَةُ لِلْمَتَّا mettā، يَاحْدِي تَقْنِيَّاتِ
التَّأَمُّلِ.

مَهَايانَا Mahāyāna المعنى الحَرْفِيُّ، «العَرَبِيَّةُ الكَثِيرِيَّة»؛ وهو المذَهَبُ البُودِيَّ الَّذِي
تَطَوَّرَ فِي الهِنْدِ بَعْدَ قُرُونٍ قَلِيلَةٍ مِنْ عَهْدِ البُودَا، وَاِنْتَشَرَ شِمَالاً إِلَى التَّيْبِتِ وَمُنْغُولِيَا
وَالصِّينِ وَفِيْتَانَا وَكُورِيَا وَالْيَابَانَ.

نِبَّانَا nibbāna الإِطْفَاءُ أَوْ الإِفْنَاءُ (لِشَهَوَاتِ النَّفْسِ)؛ التَّحَرُّرُ مِنَ المَعَانَاةِ؛ الحَقِيقَةُ
المُطْلَقَةُ؛ اللَّا شَرْطِيَّةُ. فِي السُّنْسِكْرِيَّتِيَّة: نِرْفَانَا nirvāṇa.

هِيَنِيَانَا Hinayāna المعنى الحَرْفِيُّ، «العَرَبِيَّةُ الصُّغْرَى»- يَسْتُخْدِمُ أَتْبَاعُ المَدَارِسِ
الفِكْرِيَّةِ الأُخْرَى فِي البُودِيَّةِ هَذَا التَّعْبِيرَ، أَزْدِرَائِيًّا، لَوْصَفِ بُودِيَّةِ التَّيْرَفَادَا
. Theravāda

يَتَا-بُوتَا yathā-bhūta المعنى الحَرْفِيُّ، «كَمَا هُوَ» أَوْ «كَمَا هِيَ»- الوَاقِعِ.

يَتَا-بُوتَا-نَانَا-دَسَّنَا yathā-bhūta-nāṇa-dassana الحِكْمَةُ النَّاجِمَةُ عَنِ رُؤْيَا
الحَقِيقَةِ كَمَا هِيَ.

تصدير

سأبقى إلى الأبد مقدراً فضل التغيير الذي أحدثه التأمل الاستبطاني - الفيسنا - في حياتي. فعندما تعلمتُ هذا الأسلوب التقني للمرة الأولى، شعرتُ كأنني كنت هائمًا على وجهي في مناهة من الأزقة المسدودة؛ ووجدتُ أخيرًا الطريقَ السهل. وطوال السنوات التي تلت ذلك، اتبعتُ هذا الصراط؛ متبنيًا مع كل خطوة أن الهدف يزداد اتضاحًا؛ التحرُّر من كل أنواع المعاناة، والتنور الكامل. لا يمكنني الزعم بأنني وصلتُ إلى الهدف النهائي، لكنني لا أشكُ في أن هذا السبيل يؤدي مباشرةً إليه.

إنني مدينٌ دائمًا بالفضل لمن أُرشدني إلى هذا السبيل، السياعي أو باخين^(أ)، ولتلك السلسلة من المعلمين، الذين أبقوا تقنيّة تأمل الفيسنا حيّة طوال هذه القرون العديدة، منذ أيام البودا^(ب). وبالنيابة عن هؤلاء كلهم، أشجع آخرين على سلوك هذا الطريق؛ لكي يتمكنوا هم أيضًا من إيجاد سبيل التحرُّر من المعاناة.

لقد تعلم آلاف الناس من البلدان الغربية هذا الأسلوب من الفيسنا، غير أنه لم يصدر حتى الآن أيُّ كتاب يصفه تفصيلًا بدقّة. ويُسعدني أن متأملًا متفانيًا أخذ على عاتقه أخيرًا مهمة ملء هذا الفراغ.

ملاحظة: الهوامش بالحروف كلها من المترجم، إلا إذا ذكر نقيض ذلك. الهوامش بالأرقام مفصلة في الصفحات ٢٠٣-٢٠٧. الهوامش المشار إليها بعلامة نجمة مفصلة في المسرد في الصفحات ١١-١٨.

(أ) Sayagi U Ba Khin - سياعي: لقبٌ محترم للسيد أو باخين، معناه «المعلم».

(ب) اللفظ الصحيح لهذا الاسم أو اللقب هو بُدا، من دون الواو وبالذال المشددة، مع فتحة طويلة/مشبعة مع أنه يُلفظ في العديد من لغات العالم بالواو والذال المخففة (بودا) - وهو ما سوف نتبعه في هذا الكتاب. لكنه شاع في العربية بالذال المخففة (بودا)، ربما لظنّ المعرّبين الأوائل أن أسلم تعريب لخرقي (dh) في الكلمة المكتوبة بالحرف اللاتيني (Buddha) هو الذال - وإلا لكان الظاء، كما في .Abu Dhabi

عسى أن يُعمَق هذا الكتاب فهمَ الذين يُمارسون التأمل الاستبطاني، وعسى أن يُشجّع آخرين على تجربة هذه التَقْنِيَّة التأملِيَّة، لكي يتمكنوا هم أيضاً من استشعار سعادة التحرُّر. ورجائي أن يتعلَّم كلُّ قارئ فنَّ الحياة، لكي يجد في داخله الطمأنينة والسكينة؛ وأن يُؤلِّد لغيره الطمأنينة والسكينة.
رجائي أن تكون كلُّ الكائنات سعيدة.

س. ن. غُونكا

بومباي

نيسان/أبريل ١٩٨٦

تَوْطئة

من بين شتى أنواع التأمل المتبعة اليوم في العالم، يُعتبر نهج الفيسنا الذي يُعلمه س. ن. غونكا فريداً في نوعه. فهذا الأسلوب التقني، المحافظ عليه منذ زمن طويل لدى الطائفة البوذية في بورما، سبيلٌ بسيطٌ ومنطقيٌ لتحقيق الطمأنينة الحقيقية، والعيش حياةً سعيدةً ومفيدة. لكن نهج الفيسنا نفسه خالٍ من أي شيء ذي طبيعةٍ طائفية، ويمكن أن يقبله ويُطبّقه أناسٌ من ذوي أي خلفيّة كانت.

س. ن. غونكا صناعيٌّ متقاعد، وزعيمٌ سابقٌ للجالية الهندية في بورما. وُلد لأسرةٍ هندوسيةٍ محافظة، وعانى منذ صباهُ الصّداع النّصفيّ الحادّ. في عام ١٩٥٥، قاده بحثه عن علاجٍ إلى لقاء السّياغي أو با خن، الذي جمع إلى دَوْره العامّ في الإدارة المدنيّة دَوْره الخاصّ في تعليم التأمّل. وفي إبان تعلّم الفيسنا على يد أو با خن، وجد السّيد غونكا نظاماً ذهب إلى أبعد بكثيرٍ من تخفيف عوارض المرض الجسدي؛ وتجاوز جميع العوائق الثقافيّة والدينيّة. وفي السّنوات التالية من الممارسة، والدراسة يارشاد معلّمه، أذى أسلوب الفيسنا تدريجاً إلى تغيير بنية حياته.

في عام ١٩٦٩، اعتمد السّيد غونكا من قِبَل أو با خن معلماً للتأمّل الاستيطاني؛ فذهب في تلك السّنة إلى الهند، وبدأ يعلم الفيسنا هناك. حتّى في بلادٍ ما زالت مقسّمةً طبقيّاً ودينيّاً على نحوٍ حادّ، جذبت دروس السّيد غونكا آلافاً من جميع الخلفيات. وتلقّى آلافُ الغربيّين أيضاً دروس الفيسنا، بعد أن جذبتهم الطبيعة العمليّة لطريقة الإنجاز.

يُجسد السّيد غونكا نفسه خصائص الفيسنا. فهو إنسانٌ واقعيٌّ عمليّ، مطّلعٌ على الوقائع العاديّة للحياة وقادرٌ على التعامل معها بأسلوبٍ قاطعٍ؛ مع حفاظه في كلّ وضعٍ

على سُكُونٍ عَقْلِيٍّ اسْتِثْنَائِيٍّ. وإلى جانب ذلك السُّكُونِ، ثَمَّةَ حَنُوءٍ مِنَ القَلْبِ نَحْوَ العَيْرِ، وَقَدْرَةٌ عَلَى الاندماجِ الوجودانيِّ مع أيِّ إنسانٍ على الإطلاق. لكنّه بعيدٌ كُلُّ البعدِ عن الكِتابَةِ، وَيَتَمَتَّعُ بِحِسِّ الدُّعابةِ الأَسْرَ الذي يمارسه في تعليمه؛ حيثُ يَظَلُّ المُشاركون في دَوْرَاتِهِ الدِّرَاسِيَّةِ يَتَذَكَّرُونَ لِفتراتٍ طويِلةٍ ابْتِساماتِهِ، وَضِحْكاتِهِ، وشعاره المَكرَّرَ كَثِيرًا: «كُونُوا سَعْداء!». فَمِنَ الواضِحِ أَنَّ تَأَمُّلَ الفِئْسِنَا جَلَبَ لَهُ السَّعادَةَ، وَأَنَّهُ يَتَوَقَّعُ إلى إِشراكِ الأَخْرينِ في هَذِهِ السَّعادَةَ؛ عَبرَ إِطِلاعِهِمُ على التَّقْنِيَّةِ الَّتِي أُبْنِيتْ فَاعِلِيَّتُها لَدَيْهِ.

يَسْتَحْوذُ السَّيِّدُ عُونُكا على المُشاعِرِ بِطَلْعَتِهِ المَهيبَةِ وحضوره المُوَثَّرِ، لَكِنَّهُ لا يَريدُ على الإِطِلاقِ أَنْ يَكُونَ قانِئًا أو مُرْشِدًا رَوحِيًّا - غوروا^(١) - يُحَوِّلُ تَلامِذَتَهُ أو مُرْيِدِيهِ إلى أناسِ آلَتينِ؛ بَلْ يُعَلِّمُهُمُ مَبْدَأَ المَسْؤُولِيَّةِ الدَّائِمَةِ، قانِئًا إِنَّ الامْتِحانَ الحَقِيقِيَّ لِتَقْنِيَّةِ الفِئْسِنَا هُوَ تَطْبِيقُها في الحِياةِ. وَيُشجِّعُ المَتأمِّلينَ لا على اتِّخاذهِ إِمامًا لِهِمُ واتباعِ تَعاليمِهِ، وإِنما على الانطلاقِ والعيشِ سَعْداءَ في العالَمِ. وَيَتَحاشَى السَّيِّدُ عُونُكا كُلَّ ما يُعَبِّرُ عَنهُ تَلامِيزُهُ مِن تَفانٍ لَهُ؛ مُوجِّهَهُمُ بَدَلًا مِن ذلكِ إلى تَكرِيسِ تَفانِيهِمُ لِتَقْنِيَّةِ الفِئْسِنَا، ولِلحَقِيقَةِ الَّتِي يَجِدُونُها داخلَ دَوائِمِهِمُ.

في بورما، تَقْضِي التَقاليدُ بِأَنَّ حَقَّ تَعليمِ التَأَمُّلِ مَقْصُورٌ على الرُّهبانِ البُودِيِّينَ؛ لَكِنَّ السَّيِّدَ عُونُكا، شائَهُ في ذلكِ شَأْنَ مَعْلَمِهِ، عَلمانِيٍّ ورَأْسُ أُسْرَةٍ كَبيِرةٍ. مع ذلكِ، فَقدَ حَظِيَّ صَفاءَ تَعليمِهِ - كما حَظِيَّتْ نِجاعةُ التَّقْنِيَّةِ نَفْسِها - على موافقةِ كِبارِ الرُّهبانِ في بورما والهندِ وَشَريِّ لائِكا الذين تَلَقَّوْهُ عَدَدٌ مِنْهُمُ دَوْرَاتٍ دِرَاسِيَّةً بِإِرشادِهِ.

يُصِرُّ السَّيِّدُ عُونُكا على القَولِ إِنَّ ضَمانَ احتِفاظِ التَأَمُّلِ بِطهارَتِهِ يُحْتَمَ عَدمُ تَحويلِهِ إلى عَمَلٍ تِجارِيٍّ. لَذا، فَإِنَّ الدَّوْرَاتِ الدِرَاسِيَّةَ والمَراكِزَ العامِلَةَ تحتِ إِدارَتِهِ قانِئَةٌ كُلُّها على أُسْاسِ لارِبحِيٍّ بَحْتِ. فَهُوَ شَخْصِيًّا لا يَتَلَقَّى أَيَّ أَجْرٍ مُباشِرٍ أو مُداوِرٍ لِقِاءِ عَمَلِهِ، وَكَذلكِ الأَمْرُ بِالنِّسْبَةِ إلى المَعْلَمينَ المُساعِدِينِ الذين حَوَّلَهُمُ تَدرِيسَ

(١) تأتي كلمة (guru) مِنَ الهِنْدُوسِيَّةِ وَالسُّنِّيْكَرِيَّةِ بِمَعْنَى المُوقَّرِ، أو عَظِيمِ القَدْرِ. وَتُستَخدَمُ في الإِنكليزيةِ أَيْضًا لِوُصفِ مُرْشِدٍ فِكريٍّ في مَسائِلِ أُسْاسِيَّةٍ، أو خَبيرٍ، أو نَصيرٍ رَئِيسِيٍّ لِحُجَّةٍ أو قَضِيَّةٍ ما.

المقررات الدراسية بصفتهم ممثلين له. ويُوزع تقنية القيسنا خدمة للبشرية ليس إلا، لمساعدة من هم في حاجة إلى المساعدة.

س. ن. غُونكا هو أحد القادة الروحيين الهنود القليلين الذين يحفظون باحترام كبير في الهند والغرب على السواء - لكنه لم يسع قط وراء الإعلانات والدعايات لنشر الاهتمام بالقيسنا، مفضلاً الاعتماد على ما يتناقله الناس شفهيًا؛ مُشدداً باستمرارٍ على أن الممارسة الفعلية للتأمل أهم من مجرد الكتابة عن التأمل. لهذه الأسباب، فإن نطاق شهرته أقلّ اتساعاً مما يستحقه. وهذا الكتاب هو أول دراسة وافية لتعاليمه، أعدت بتوجيه وموافقته.

مواد المصدر الرئيسي لهذا العمل هي محاضرات يُلقِيها السيد غُونكا خلال دورة القيسنا الدراسية التي تستمر عشرة أيام؛ وإلى حد أدنى، مقالاته المكتوبة بالإنكليزية. وقد اشتملت هذه المواد بحرية؛ مستعيراً منها ليس مسالك الحجج وتنظيم نقاط معينة فحسب، وإنما أيضاً أمثلة تُقدّم في إبان المحاضرات؛ كما استخدمت على نحو متكرر صيغة الكلام نفسها، وحتى جُملاً بأكملها. وسوف يكون معظم هذا الكتاب بالتأكيد مألوفاً لدى الذين شاركوا في الدورات الدراسية لتأمل القيسنا. وقد يتمكنون حتى من تحديد المحاضرة أو المقالة المعنية التي استخدمت في مكان ما من النص.

في خلال الدورة الدراسية، تتصاحب مع شروح المعلم، خطوة فخطوة، خبرة المشاركين في التأمل. غير أن المواد هنا أعيد تنظيمها لفائدة جمهورٍ مختلف؛ مُكوّن من مجرد أناس يقرؤون عن التأمل، وليس بالضرورة أنهم مارسوه من قبل. ولأجل هؤلاء القراء، جرت محاولة لعرض التعليم كما يُختبر فعلاً؛ أي بسياقٍ منطقيٍّ مطرد، لا انقطاع فيه، من الخطوة الأولى حتى الهدف النهائي. وهذا الكُل المتكامل واضح بسهولةٍ بالغةٍ للمتأمل، لكن الكتاب يسعى إلى تزويد اللامتأملين لمحة عن التعليم كما يتضح تدريجاً للذين يتلقونه ويُطبّقونه.

تُحافظ أجزاء معينة عمداً على رونق الكلمة المحكيّة، لِتُنقل انطباعٍ أشدّ وضوحاً

عن الطَّرِيقَة التي يُعَلِّمُ بها السَّيِّدُ عُونُوكا. وهذه الأجزاء هي القصص الواردة بين الفصول، مع الأسئلة والأجوبة التي تَخْتِمُ كُلَّ فِصْلٍ؛ إلى جانب مُحَاوَرَاتٍ مَأخُوذَة من مناقشاتٍ فَعْلِيَّةٍ مع التلاميذ خلال دَوْرَةِ دَراسِيَّةٍ، أو خلال مُقَابَلاتٍ خَاصَّةٍ. وقد اسْتَخْلَصَ بَعْضُ القِصَصِ في الكِتابِ من أحداثٍ جرت في حِياةِ البُودا، وبعَظُها الأخر من التُّراثِ الهِنديِّ الغنيِّ بالحِكاياتِ الشُّعبيَّةِ؛ فيما ثَمَّةُ بَعْضُ مُسْتَلٍّ من التُّجاربِ الشَّخْصِيَّةِ للسَّيِّدِ عُونُوكا. وتُروى كُلُّ هذه القِصَصِ بكلماته، ليس بِنِيَّةٍ تحسِينِ الأُصْلِ وإِنَّمَا لمَجْرَدِ عَرْضِ القِصَصِ بِأسلوبٍ حديثٍ؛ مع التَّشديدِ على صِلتها الوثيقة بِممارسةِ التأمُّلِ. وتُلطِّفُ هذه القِصَصِ من الأجزاءِ الجِدِّيَّةِ لدَوْرَةِ الفِطْسَنا الدَّراسِيَّةِ؛ كما تُوفِّرُ تأثيرًا مُلهِمًا، بتوضيحها نِقاطَ التَّعلِيمِ المَركَزِيَّةِ من خلال صِغَةٍ تنطبع في الأذهان. وقد اُخْتيرتِ للكِتابِ مجموعةٌ صَغيرةٌ فقط من مُثُلِ هذه القِصَصِ العديدة التي تُروى في الأَيامِ العشرةِ للدَّوْرَةِ الدَّراسِيَّةِ.

أُخِذتِ العباراتُ المَقْتَبَسَة من أقدامِ سِجَلٍ وأوسعِهِ قَبولًا لِكلامِ البُودا، المحفوظِ باللُّغةِ الهِنديَّةِ القديمة، بالي^(١)، في بلدانِ بُودِيَّةِ التُّرْفادا* - تعاليمِ السُّلفِ، وهو مجموعةُ العِظَمَاتِ: سَنا بِيَتْكا* - ولِلحِفاظِ على رُؤنِقِ مَوْحَدٍ من أوَّلِ الكِتابِ إلى آخِرِهِ، حاولتُ أن أُترجمَ من جَدِيدٍ كُلَّ المَقاطِعِ المُقْتَبَسَة هنا.

وفي هذه المَحاولَةِ، اسْتَهْدَيْتُ بِأعمالِ أبرزِ المُترجمينِ العَصْرِيينِ. لَكِنَّ هذا الكِتابَ ليس عملاً عِلْمِيًّا وَبَحْثِيًّا، ولذا لم أَبْدُلْ مَجْهُودًا كَبِيرًا لِإنجازِ الدَّقَّةِ الحَرْفِيَّةِ في ترجمةِ اللُّغةِ الباليَّةِ*. بدلًا من ذلك، سَعَيْتُ إلى أن أنقلَ بِلُغَةٍ غيرِ مَعقَدَةٍ مَغزَى كُلِّ مَقطَعٍ كما يبدو لِمتأمُّلِ الفِطْسَنا، على ضِوئِ خِبرتهِ في التأمُّلِ ولرَبِّما تبدو ترجمةُ كلماتٍ أو مَقاطِعٍ مَعينَةٌ غيرَ تَقْلِيدِيَّةٍ أو مألوفةٍ، لَكِنِّي آمَلُ، بالنَّسبةِ إلى المسائلِ الجوهريَّةِ، أن تلتزمِ الإنكليزيَّةُ أَشدَّ الالتزامِ بالنُّصوصِ الأُصْلِيَّةِ لِإعطاءِ المعنى الحَرْفِيَّ.

وفي سبيلِ الاتِّساقِ والدَّقَّةِ، اسْتُخْدِمَتِ المِصطلحاتُ البُودِيَّةِ في النِّصِّ بِصِيغِها

(١) آثر البودا نشر تعاليمه بلُغَةً شَعبِيَّةَ يفهمها النَّاسُ (Pāli). لا بالسُّكْرِيَتِيَّةِ (Sanskrit) التي كانت اللُّغة الأديبِيَّةَ.

الْبَالِيَّةُ؛ حَتَّى عِنْدَمَا تَكُونُ السَّنْسُكْرِيتِيَّةُ فِي بَعْضِ الْحَالَاتِ مَأَلُوفَةٌ أَكْثَرَ لِقَرَاءِ الْإِنْكَلِيزِيَّةِ. مِنْ الْأَمْثَلَةِ عَلَى ذَلِكَ، تُسْتَعْدَمُ كَلِمَةُ سُنَا الْبَالِيَّةُ بِدَلِّ الْمُرَادِفَةِ السَّنْسُكْرِيتِيَّةِ سُوتْرًا، دَمًا بِدَلِّ دَزْمًا؛ كَمَا بِدَلِّ كَرْمًا؛ نَبَانًا بِدَلِّ نَزْفَانًا؛ سَنَكَارًا بِدَلِّ سَمْسَكَارًا. وَلِجَعْلِ النَّصِّ أَسْهَلَ عَلَى الْفَهْمِ، اسْتَعْمِلَ جَمْعُ الْمَصْطَلَحِ الْبَالِيَّ بِالْعَرَبِيَّةِ، فَعَلَى سَبِيلِ الْمَثَالِ سُنَا تُصْبِحُ سُنَات. وَعَلَى الْعُمُومِ، أُبْقِيَتِ الْكَلِمَاتُ الْبَالِيَّةُ فِي النَّصِّ إِلَى أَدْنَى حَدِّ مُمْكِنٍ؛ تَحَاشِيًا لِأَيِّ غَمُوضٍ أَوْ إِبْهَامٍ غَيْرِ ضَرْوَرِيٍّ. لَكِنَّ هَذِهِ الْكَلِمَاتِ غَالِبًا مَا تُوفَّرُ اخْتِزَالًا مُلَانِمًا لِمَفَاهِيمٍ مَعَيَّنَةٍ، غَيْرِ مَأَلُوفَةٍ فِي الْفِكْرِ الْغَرْبِيِّ، وَلَا يُمَكِّنُ التَّعْبِيرُ عَنْهَا فِي الْإِنْكَلِيزِيَّةِ بِكَلِمَةٍ وَاحِدَةٍ. لِهَذَا السَّبَبِ، بَدَأَ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ أَنْ مِنَ الْأَفْضَلِ اسْتِعْمَالُ الْمَصْطَلَحِ الْبَالِيَّ بِدَلِّ عِبَارَةٍ إِنْكَلِيزِيَّةٍ مُتَعَدِّدَةِ الْكَلِمَاتِ. وَكُلُّ الْمَصْطَلَحَاتِ الْبَالِيَّةِ، الْوَارِدَةِ فِي الْهُوَامِشِ، مَشْرُوحَةٌ ضَمْنِ مَسْرَدٍ فِي مَطَّلَعِ هَذَا الْكِتَابِ.

تُوفَّرُ تَقْنِيَّةُ الْفَيْسِنَا فَوَائِدَ مُتَسَاوِيَةً لِكُلِّ مَنْ يُمَارِسُهَا، مِنْ دُونِ أَيِّ تَمْيِيزٍ؛ عَلَى أَسَاسِ الْعِرْقِ، أَوْ الطَّبَقَةِ، أَوْ الْجِنْسِ. وَبَغِيَّةُ الْبَقَاءِ أَمِينًا لِهَذِهِ الْمَقَارَنَةِ الشَّامِلَةِ، حَاطَلَتْ تَجَنُّبَ اسْتِخْدَامِ لُغَةٍ فِي النَّصِّ تَكُونُ مَقْصُورَةً عَلَى جِنْسٍ دُونَ غَيْرِهِ. لَكِنِّي اسْتَعْدَمْتُ فِي بَعْضِ النِّقَاطِ ضَمِيرَ الْغَائِبِ «هُوَ»، لِلإِشَارَةِ إِلَى مِتَآمَلٍ مِنْ جِنْسٍ غَيْرِ مَحْدَدٍ؛ وَرُجِي مِنْ الْقَرَاءِ اعْتِبَارَ هَذَا الْاسْتِخْدَامِ عَلَى أَنَّهُ لَا يُحَدِّدُ أَيًّا مِنَ الْجِنْسَيْنِ. فَلَيْسَ ثَمَّةَ نِيَّةٌ لِاسْتِثْنَاءِ النِّسَاءِ، أَوْ إِعْطَاءِ الرِّجَالِ شَأْنًا أَكْثَرَ مِمَّا هُوَ ضَرْوَرِيٌّ؛ لِأَنَّ تَحْيِيرًا كَهَذَا سَيَكُونُ مَنَاقِضًا لِتَعَالِيمِ تَأْمَلِ الْفَيْسِنَا وَرُوحِهِ.

إِنِّي مَقْدَّرٌ فَضْلَ الْكُثْرِ، الَّذِينَ سَاعَدُوا فِي هَذَا الْمَشْرُوعِ. وَعَلَى وَجْهِ خَاصٍّ، أَوْدُ الْإِعْرَابَ عَنْ عَمِيقِ امْتِنَانِي لِلسَّيِّدِ غُونْكَا، لِاقْتِطَاعِهِ مِنْ جَدُولِ أَعْمَالِهِ الْحَافِلِ وَقَفًّا لِتَفْحُصِ هَذَا الْعَمَلِ خِلَالَ تَطَوُّرِهِ؛ وَحَتَّى أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ، لِإِرْشَادِي إِلَى خَطْوِ الخَطَوَاتِ الْأَوَّلِيَّةِ الْقَلِيلَةِ عَلَى الْمَسَارِ الْمَوْصُوفِ هُنَا.

وَبِمَعْنَى أَعْمَقٍ، إِنَّ الْمَوْأَفَ الْحَقِيقِيَّ لِهَذَا الْكِتَابِ هُوَ س. ن. غُونْكَا، لِأَنَّ هَدْفِي هُوَ مَجْرَدُ عَرْضِ إِيْصَالِهِ تَعَالِيمَ الْبُودَا. فَحَسَنَاتُ هَذِهِ الْمُهْمَةِ وَمَحَامِدُهَا تَعُودُ إِلَيْهِ، وَأَيُّ عَيْوِبٍ مَوْجُودَةٍ فِي الْكِتَابِ أَتَحْمَلُ مَسْؤُولِيَّتَهَا وَحْدِي.

المُقدِّمة

لِنُفْتَرِضَ أَنَّهُ سَنَحَتَ لَكُمْ الْفُرْصَةَ لِتَحْرِيرِ أَنْفُسِكُمْ مِنْ كُلِّ الْمَسْئُولِيَّاتِ الدُّنْيَوِيَّةِ لِفَتْرَةِ عَشْرَةِ أَيَّامٍ، مَعَ وُجُودِ مَكَانٍ مَنْعَزِلٍ هَادِئٍ لِلْعَيْشِ فِيهِ؛ مَحْمِيَّينَ مِنَ الْإِقْلَاقِ وَالْإِنْزِعَاجِ. وَفِي ذَلِكَ الْمَكَانِ، تَوْمَنُ لَكُمْ الْمُسْتَلْزَمَاتُ الْحَيَاتِيَّةُ الْأَسَاسِيَّةُ لِلْمَبِيَّتِ وَالطَّعَامِ؛ وَيَضْمَنُ مَسَاعِدُونَ جَاهِزُونَ كَوْنَكُمْ مَرْتاحِينَ عَلَى نَحْوِ مَعْقُولٍ. فِي مُقَابِلِ ذَلِكَ، يُتَوَقَّعُ مِنْكُمْ تَجَنُّبُ الْإِتِّصَالِ بِآخَرِينَ؛ وَتَمْضِيَةُ كُلِّ سَاعَاتِ الْيَقِظَةِ، إِلَّا فِي نَشَاطَاتٍ ضَرُورِيَّةٍ، بِأَعْيُنٍ مَغْمَضَةٍ مَعَ إِبْقَاءِ الذَّهْنِ مَرَكِّزًا عَلَى شَيْءٍ مَخْتَارٍ كَمَوْضِعِ اِهْتِمَامٍ. فَهَلْ تَقْبَلُونَ الْعُرْضَ؟

لِنُفْتَرِضَ أَنَّكُمْ سَمِعْتُمْ بِوُجُودِ مِثْلِ هَذِهِ الْفُرْصَةِ الْمُتَاحَةِ، وَبِأَنَّ أُنَاسًا مِثْلَكُمْ لَا يَرِغِبُونَ فِي تَمْضِيَةِ وَقْتِ فِرَاعِهِمْ بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ فَحَسْبُ، وَتَمَّا أَيْضًا يَتَوَقَّعُونَ إِلَى ذَلِكَ. فَكَيْفَ تَصِفُونَ مَا يَفْعَلُونَ؟ قَدْ تَقُولُونَ إِنَّهُ تَحْدِيقٌ إِلَى السَّرَّةِ، أَوْ تَفَكِيرٌ مَلِيٍّ؛ هُرُوبٌ مِنَ الْوَاقِعِ، أَوْ رِيَاضَةٌ رُوحِيَّةٌ؛ تَسْمِيَّةٌ ذَاتِيَّةٍ، أَوْ اسْتِجَابَةٌ ذَاتِيَّةٌ؛ انْطِوَاءٌ ذَاتِيٌّ، أَوْ فَحْصُ الذَّاتِ. وَسَوَاءٌ كَانَ الْمَفْهُومُ سَلْبِيًّا أَوْ إِجْبَابِيًّا، فَإِنَّ الْإِنْطِبَاعَ الْعَامَّ عَنِ التَّأَمُّلِ هُوَ أَنَّهُ انْقِطَاعٌ عَنِ الْعَالَمِ؛ بِالطَّبَعِ، هُنَاكَ تَقْنِيَّاتٌ تَعْمَلُ بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ. لَكِنَّ التَّأَمُّلَ لَا يَقْتَضِي الْهُرُوبَ الْمُؤَقَّتَ مِنَ الْوَاقِعِ، بَلْ يُمَكِّنُ أَنْ يَكُونَ أَيْضًا وَسِيلَةً لِمُوَاجَهَةِ الْعَالَمِ؛ بِنُغْيَةٍ فَهْمِهِ وَفَهْمِ أَنْفُسِنَا.

إِنَّ كُلَّ إِنْسَانٍ مَكْيُفٌّ لِلْإِفْتِرَاضِ بِأَنَّ الْعَالَمَ الْحَقِيقِيَّ مَوْجُودٌ فِي الْخَارِجِ، وَبِأَنَّ سَبِيلَ عَيْشِ الْحَيَاةِ يَكْمُنُ فِي الْإِتِّصَالِ بِوَاقِعٍ خَارِجِيٍّ؛ وَفِي السَّعْيِ وَرَاءَ مُعْطَيَاتِهِ، مَادِّيَّةٍ وَذَهْنِيَّةٍ، مِنْ خَارِجِ الذَّاتِ. فَمُعْظَمُنَا لَمْ يُفَكِّرْ قَطُّ فِي قَطْعِ الْإِتِّصَالَاتِ بِاتِّجَاهِ الْخَارِجِ لِيَرَى مَا يَحْدُثُ فِي الدَّخْلِ؛ إِذْ سَتَبَدُو فِكْرَةُ الْقِيَامِ بِذَلِكَ، عَلَى الْأَرْجَحِ، أَشْبَهَ بِاخْتِيَارِ تَمْضِيَةِ سَاعَاتٍ لِلتَّحْدِيقِ إِلَى صُورَةٍ اخْتِبَارِيَّةٍ ثَابِتَةٍ عَلَى شَاشَةِ التَّلْفُزَةِ. وَلِذَا

فإننا نُفضّل استِكشاف الجانب الأبعد من القمر، أو قاعِ المُحيط، على استِكشاف الأعماقِ المَحْفِيَةِ داخلِ دَوَاتِنَا.

لكن الكَوْن في واقع الأمر لا يُوجد لكلِّ منّا، إلا عندما نَحْتَبِرُه بالجسد والعقل. إنّه لا يوجد بتاتاً في مكانٍ آخَرَ، وإنّما هو دَوْماً هنا والآن. وبِاستِكشافِ هذا «الآن»، أو الزَمَنِ الحاضر، يُمْكِننا استِكشافُ العالم. وما لمْ نَتَفَحَّصِ العالمَ في الدّاخل، فلنْ نستطيعِ إطلاقاً أن نعرفِ الواقعَ - حيثُ لن نعرفَ أبداً إلا مُعتَقِدَاتِنَا عن الواقع، أو مفاهيمِنَا الفكريةَ له. لكننا، بِمُراقَبَةِ أنفُسِنَا، نَتَمَكَّن من التَّوَصُّلِ مباشرةً إلى معرفةِ الواقع؛ كما نستطيعُ أن نتعلَّم التَّعاملَ معه على نحوٍ إيجابيٍّ خلاقٍ.

من طُرُقِ استِكشافِ العالمِ الدّاخلِي، تأمُّلُ الفِئَسِنَا كما يُعلِّمه س.ن. غُونْكا. وهو منهُجٌ عمليٌّ لتَفَحُّصِ المرءِ واقعَ جسمه وعقله؛ وكشْفِ أيّما مشاكلٍ مَحْفِيَةٍ فيها، وحلِّها؛ وتَمْنِيَةِ كُلِّ ما لا يُستعملُ من القُدْرَاتِ الكامِنَةِ، وتوجيهِها في مسارِ خَيْرِ المرءِ نفسه وخَيْرِ الآخَرِينَ.

في لُغَةِ پالي* الهنديةِ القديمة، تعني كلمةُ فِئَسِنَا التَّصَرُّرُ أو نفاذَ البصيرة؛ وهو جوهرُ تعاليمِ البودا، والاختبارُ الفعليُّ للحقائق التي تحدّث عنها. وقد أحرز البودا نفسه ذاك الاختبارَ بِمُمارَسَةِ التَّأمُّلِ، ولذا كان التَّأمُّلُ ما علَّمه في المَقَامِ الرئِيسِيِّ. وأقواله هي سِجَلَاتُ اختباراتِه في التَّأمُّلِ، كما أنّها تعليماتٌ مُفصَّلةٌ لِكَيْفِيَةِ مُمارَسَتِها؛ بُغْيَةُ التَّوَصُّلِ إلى الهدفِ الذي حقَّقه، أي إلى اختبارِ الحقيقة.

يُقبَلُ هذا القَدْرُ من المعلوماتِ على نطاقٍ واسعٍ، لكنّ المُشكلةَ تبقى في كَيْفِيَةِ فهمِ التَّعليماتِ التي أعطاهَا البودا، واتباعِها. فأقواله محفوظةٌ في نُصوصٍ معترفٍ بِصِحَّةِ أصالَتِها، غَيْرَ أنّ من الصَّعبِ تَفْسِيرَ تعليماتِه بشأنِ التَّأمُّلِ ما لم تتوافرِ ظروفُ المُمارَسَةِ الحيَّةِ.

ولكنّ إذا كانت هناك تِقْنِيَةٌ يُحافظُ عليها منذُ أجيالٍ غيرِ معروفةِ العدد، وتَعرِضُ النَتائِجَ عَينِها التي وصفها البودا؛ وإذا كانت تَتطابَقُ بِدِقَّةٍ مع تعليماتِه، وتُوضِّحُ نِقاطاً

فيها تبدو منذ زمن طويل غامضة؛ فإن تلك التَّقِينَةَ جديرةٌ حقًا بالتَّفْحُص. والفِيسْنَا منهجٌ من هذا القبيل: تَقْنِيَةٌ غيرُ اعتياديةٍ في بساطتها، وفي حُلُوهَا من كلِّ أنواع العقائد التَّعَسُّفِيَّةِ أو الجَزْمِيَّةِ؛ وغيرُ اعتياديةٍ، قَبْلَ كلِّ شيءٍ، في النتائج التي تُوفِّرها.

يُعَلِّمُ تأمُّلُ الفِيسْنَا في دَوْرَاتِ دراسيةٍ لِمُدَّةِ عَشْرَةِ أَيَّامٍ، مُتاحةٌ لِكُلِّ مَنْ يَرِغِبُ مُخْلِصًا في تَعَلُّمِ التَّقِينَةِ ويكونُ مُهَيِّئًا لِلْقِيَامِ بِذَلِكَ، بَدَنِيًّا وَذَهْنِيًّا. في خِلالِ الأَيَّامِ العِشْرَةِ، يَظَلُّ المُشَارِكُونَ دَاخِلَ مِسَاحَةِ مَوْعِدِ الدَّوْرَةِ؛ مُنْقَطِعِينَ عَنِ أَيِّ اتِّصَالٍ بِالعَالَمِ الخَارِجِيِّ، مُمْتَنِعِينَ عَنِ القِرَاءَةِ والكِتَابَةِ، مُعَلِّقِينَ أَيَّ مُمَارَسَاتٍ أو أَعْرَافٍ دِينِيَّةٍ أو غَيْرِهَا، عَامِلِينَ بِالضَّبْطِ وَفَقَّ التَّعْلِيمَاتِ المُعْطَاةِ لَهُمْ. وَطَوَالَ فِتْرَةِ الدَّوْرَةِ الدَّرَاسِيَّةِ، يَمْتَثِلُ المُشَارِكُونَ لِدُسْتُورِ الأَخْلَاقِيَّاتِ الأَسَاسِيِّ الَّذِي يَشْمَلُ الِامْتِنَاعَ عَنِ الاتِّصَالِ الجَنَسِيِّ وَعَنِ كَلِّ المُسْكِرَاتِ. وَيَلْتَزِمُ المُشَارِكُونَ أَيْضًا الصَّمْتَ في مَا بَيْنَهُمْ طَوَالَ الأَيَّامِ التَّسْعَةِ الأُولَى مِنَ الدَّوْرَةِ الدَّرَاسِيَّةِ؛ مَعَ أَنَّ لَهُمْ حُرِّيَّةَ مُنَاقَشَةِ مَشَاكِلِ التَّأَمُّلِ مَعَ المُعَلِّمِ، وَالمَشَاكِلِ العَادِيَةِ اللَّاتَأَمُّلِيَّةِ مَعَ الإِدَارَةِ.

في أَوَّلِ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ وَنِصْفِ اليَوْمِ، يُمَارِسُ المُشَارِكُونَ تَمْرِينًا عَلَى التَّرْكِيزِ الذَّهْنِيِّ؛ يُمَهِّدُ لِتَقْنِيَةِ الفِيسْنَا نَفْسِهَا الَّتِي يُعْرَفُونَ عَلَيْهَا فِي اليَوْمِ الرَّابِعِ. ثُمَّ تَقْدَمُ كُلُّ يَوْمٍ خُطُوبًا لِاحِقَةٍ ضَمَّنَ المُمَارَسَةَ، إِلَى أَنْ يَنْتَهِيَ بِنَهَايَةِ الدَّوْرَةِ الدَّرَاسِيَّةِ عَرْضُ التَّقِينَةِ كَامِلَةً بِالخُطُوبِ الرَّئِيسِيَّةِ. فِي اليَوْمِ العَاشِرِ، يَنْتَهِي الصَّمْتُ، وَيَعُودُ المُتَأَمِّلُونَ تَدْرِيجًا إِلَى طَرِيقَةِ عَيْشٍ أَكْثَرَ انْبِسَاطًا^(أ)؛ فِيمَا تُخْتَمُّ الدَّوْرَةُ الدَّرَاسِيَّةُ صَبَاحَ اليَوْمِ الحَادِي عَشَرَ.

مِنَ المُحْتَمَلِ أَنْ يَتَضَمَّنَ اخْتِبَارَ الأَيَّامِ العِشْرَةِ عِدَدًا مِنَ المُفَاجَأَاتِ لِلْمُتَأَمِّلِ، أَوْلاهَا أَنَّ التَّأَمُّلَ عَمَلٌ قَاسٍ؛ إِذْ سَرَعَانَ مَا يُكْتَشَفُ أَنَّ الفِكْرَةَ الرَّائِجَةَ عَنِ كَوْنِ التَّأَمُّلِ نَوْعًا مِنَ الكَسَلِ، أَوِ التَّرَاخِيِّ، تَأْوِيلٌ خَاطِئٌ. فَالْتَّطْبِيقُ المُتَوَاصِلُ مُتَطَلَّبٌ لِتَوْجِيهِ العَمَلِيَّاتِ العَقْلِيَّةِ المُتَعَاقِبَةِ، عَلَى نَحْوِ وَاغٍ وَمَقْصُودٍ، بِأَسْلُوبٍ مَعِينٍ؛ كَمَا تَسْتَلْزِمُ التَّعْلِيمَاتُ أَنْ

(أ) الانْبِسَاطُ هُوَ نَقِيضُ الانْطِواءِ، وَيَتَّبِعُ فِي المُعْتَادِ الدِّيْنَامِيَّةِ المُنتِجَةَ وَبِالعَمَلِ إِلَى الاخْتِلاطِ بِالنَّاسِ وَالمَشَارَكَةِ فِي النِّشَاطَاتِ الاجْتِمَاعِيَّةِ.

يَعْمَلُ الْمَرْءُ مِنْ دُونَ أَيِّ تَوَثُّرٍ، عَلَى الرَّغْمِ مِنْ وُجُوبِ بَدْلِهِ جُهْدًا كَامِلًا. وَلَكِنْ، إِلَى أَنْ يَتَعَلَّمَ الْمَرْءُ كَيْفِيَّةَ تَنْفِيذِ ذَلِكَ، يُمَكِّنُ أَنْ يَكُونَ التَّمْرِينُ مُحِيطًا أَوْ حَتَّى مُرْهِقًا.

ثُمَّ مَفَاجَأَةٌ أُخْرَى، وَهِيَ أَوْلَى أَنْ مَا تَنْفُذَ إِلَيْهِ الْبَصِيرَةُ بِالْإِسْتِطَانِ أَوْ مُرَاقَبَةِ الذَّاتِ لَنْ يَكُونَ عَلَى الْأَرْجَحِ مَدْعَاةٌ لِلْمَسْرَةِ وَالْعِبْطَةِ. فَنَحْنُ الْمُعْتَادِ، نَكُونُ اخْتِيَارِيَيْنَ جَدًّا فِي نَظَرَتِنَا إِلَى أَنْفُسِنَا. عِنْدَمَا نَنْتَلِعُ إِلَى الْمَرْأَةِ مَثَلًا، نَحْرُصُ عَلَى اتِّخَاذِ الْوَضْعَةِ الْأَكْثَرِ إِطْرَاءً لَنَا، وَاخْتِيَارِ السِّمَاءِ الَّتِي تَسْرُنَا أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِهَا. مِنَ الْمُنْتَطَلِقِ عَيْنِهِ، لَدَى كُلِّ مَنَّا صُورَةٌ ذَهْنِيَّةٌ عَنِ أَنْفُسِنَا تُبْرِزُ الْمَزَايَا الْجَدِيدَةَ بِالْإِعْجَابِ، وَتُقَلِّلُ الْعُيُوبَ إِلَى الْحَدِّ الْأَدْنَى، فِيمَا تُغْفِلُ كَلِيًّا بَعْضَ الْجَوَانِبِ فِي شَخْصِيَاتِنَا؛ بِحَيْثُ نَرَى الصُّورَةَ الَّتِي نَوَدُّ أَنْ نَرَاهَا، لَا صُورَةَ الْوَاقِعِ. لَكِنْ تَأْمَلُ الْفَيْسِنَا أَسْلُوبَ تَقْنِي لِمُرَاقَبَةِ الْوَاقِعِ مِنْ كُلِّ زَوَايَاهُ. فَبَدَلًا مِنْ صُورَةٍ ذَاتِيَّةٍ، مُنَمَّقَةٍ بِعِنَايَةٍ، يَجِدُ الْمُتَأْمَلُ نَفْسَهُ فِي مُوَاجَهَةِ الْحَقِيقَةِ الْكَامِلَةِ، غَيْرِ الْخَاضِعَةِ لِأَيِّ رِقَابَةٍ نَفْسِيَّةٍ. وَمِنَ الْمُؤَكَّدِ أَنَّهُ سَيَصْعَبُ قَبُولُ أَوْجُهٍ مَعْيِنَةٍ مِنْ تِلْكَ الْحَقِيقَةِ.

فِي بَعْضِ الْأَوْقَاتِ، قَدْ يَبْدُو لِلْمَرْءِ أَنَّهُ بَدَلًا مِنْ إِجَادِ السَّلَامِ الدَّاخِلِيِّ لَمْ يَجِدْ بِالتَّأْمَلِ إِلَّا الاضْطِرَابَ وَالانْزِعَاجَ. وَقَدْ يَبْدُو كُلُّ شَيْءٍ مُتَعَلِّقٌ بِالدَّوْرَةِ الدِّرَاسِيَّةِ مُتَعَدِّرٌ التَّطْبِيقِ، وَغَيْرٌ مَقْبُولٌ: الْجَدُولُ الزَّمْنِيُّ الْمُجْهِدُ، الْمُنْشَأَتِ، الْأَنْضِبَاتِ، تَعْلِيمَاتِ الْمَعْلَمِ وَنَصَائِحِهِ، التَّقْنِيَّةُ نَفْسُهَا.

غَيْرَ أَنَّ هُنَاكَ مَفَاجَأَةٌ أُخْرَى، وَهِيَ أَنَّ الصُّعُوبَاتِ تَنْتَهِي وَتَزُولُ. فَنَحْنُ مَرِحَلَةٌ مَعْيِنَةٌ، يَتَعَلَّمُ الْمُتَأْمَلُونَ بِذَلِكَ جُهُودًا مِنْ دُونَ عَنَاءٍ؛ وَالْإِبْقَاءُ عَلَى يَقِظَةِ اسْتِرْخَائِيَّةٍ وَمُشَارَكَةٍ مَوْضُوعِيَّةٍ. وَبَدَلًا مِنَ الْمُجَاهَدَةِ، يَسْتَعْرِقُونَ فِي الْمُمَارَسَةِ؛ بِحَيْثُ يَبْدُو مَعَهَا أَيُّ نَقْصٍ أَوْ عَدَمِ كِفَايَةٍ فِي الْمُنْشَأَتِ غَيْرِ ذِي أَهْمِيَّةٍ، وَيَصِيرُ الْأَنْضِبَاتُ مَسَانِدًا مُفِيدَةً، وَتَقْتَضِي السَّاعَاتُ بِسُرْعَةٍ لَا يَتَنَبَّهُ إِلَيْهَا الْمُتَأْمَلُونَ. فَيُصِحِّحُ الْعَقْلُ هَادِنًا هُدُوءَ بُحَيْرَةٍ جَبَلِيَّةٍ عِنْدَ الْفَجْرِ؛ تَعْكَسُ بِالْكَامِلِ كُلُّ مَا يُحِيطُ بِهَا، وَتَكْشِفُ فِي الْوَقْتِ عَيْنَهُ أَعْمَاقَهَا لِلَّذِينَ يُنْعَمُونَ النَّظَرَ. وَعِنْدَمَا يَأْتِي هَذَا الصَّفَاءُ وَالْوُضُوحُ، تُصِحِّحُ كُلُّ لِحْظَةٍ عَامِرَةً بِالتَّوَكُّيدِ، وَالْجَمَالِ، وَالطَّمَأْنِينَةِ.

هكذا، يكتشف المتأمل أنَّ التَّقِينَةَ تَعْمَلُ فِعْلاً، وَأَنَّ كُلَّ خُطْوَةٍ بِدَوْرِهَا قَدْ تَبَدُّو وَثَبَةً عَظِيمَةً الْمَسَافَةِ؛ وَمَعَ ذَلِكَ، فَإِنَّ الْمَرْءَ قَادِرٌ عَلَى الْقِيَامِ بِهَا. فِي نَهَايَةِ الْأَيَّامِ الْعَشْرَةِ، يَتَضَحُّ لِلْمُشَارِكِينَ مَدَى طَوْلِ الرَّحَلَةِ الَّتِي قَطَعُوهَا مِنْذُ بَدْءِ الدَّوْرَةِ الدَّرَاسِيَّةِ. لَقَدْ خَضَعَ الْمُتَأْمِلُونَ لِمَا يُشْبِهُ عَمَلِيَّةَ جِرَاحِيَّةٍ، شُقَّ فِيهَا بِالْمِبْضَعِ جِرْحٌ مَلِيءٌ بِالْقَيْحِ. فَفُتِحَ الْجُرْحُ وَالضَّغْطُ عَلَيْهِ لِإِزَالَةِ الْقَيْحِ أَمْرٌ مُؤَلِّمٌ، لَكِنَّ مِنْ دُونِ ذَلِكَ لَنْ يَنْدِمَلَ الْجُرْحُ أَبَداً. وَعِنْدَمَا يُسْتَخْرَجُ الْقَيْحُ، يَتَحَرَّرُ الْمَرْءُ مِنْهُ وَمِنَ الْمُعَانَاةِ الَّتِي يَتَسَبَّبُ بِهَا؛ وَيَسْتَطِيعُ عِنْدئذٍ أَنْ يَسْتَعِيدَ كَامِلَ صِحَّتِهِ. عَلَى نَحْوِ مِمَّاثِلٍ، يَنْجَحُ الْمُتَأْمِلُ بَعْدَ دَوْرَةِ الْأَيَّامِ الْعَشْرَةِ فِي إِرَاحَةِ عَقْلِهِ مِنْ بَغْضِ مَا يَعْتَرِيهِ مِنْ تَوَثُّرَاتٍ، وَيَتَمَتَّعُ بَعْدَهَا بِصِحَّةٍ ذَهْنِيَّةٍ أَعْظَمَ. فَالْعَمَلِيَّاتُ الْمُتَعَاقِبَةُ لِلْفَيْسِنَا تُحْدِثُ تَغْيِيرَاتٍ عَمِيقَةً فِي دَاخِلِهِ؛ تَغْيِيرَاتٍ تَبْقَى قَائِمَةً بَعْدَ نَهَايَةِ الدَّوْرَةِ الدَّرَاسِيَّةِ. وَيَتَبَيَّنُ لِلْمُتَأْمِلِ أَنَّ أَيْ قُوَّةٍ ذَهْنِيَّةٍ اِكْتَسَبَهَا فِي إِبَانِ الدَّوْرَةِ، وَأَيِّ أُمُورٍ تَعَلَّمَهَا، يُمَكِّنُ تَطْبِيقَهَا فِي الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ لِإِفَادَتِهِ وَلِخَيْرِ الْآخَرِينَ أَيْضاً. وَتُصْبِحُ الْحَيَاةُ أَكْثَرَ سَكِينَةً، وَإِثْمَارًا، وَسَعَادَةً.

إِنَّ التَّقِينَةَ الَّتِي يُعَلِّمُهَا س. ن. غُونُكَا هِيَ مَا تَعَلَّمَهُ عَلَى يَدِ مُعَلِّمِهِ الْبُورْمِيِّ الرَّاحِلِ السِّيَاغِي أَوْ بَاخِنْ^(أ)، الَّذِي عَلَّمَهُ الْفَيْسِنَا فِي النِّصْفِ الْأَوَّلِ مِنَ الْقَرْنِ الْعَشْرِينَ مُعَلِّمٌ تَأْمَلٌ مَشْهُورٌ فِي بُورْمَا هُوَ سَايَا أَوْ ثَتْ^(ب). وَقَدْ تَتَلَمَّذَ سَايَا أَوْ ثَتْ عَلَى يَدِ لَدِي سَايَادَاو^(ج)، الَّذِي كَانَ رَاهِبًا وَعَالِمًا مُتَبَحَّرًا بُورْمِيًّا مَشْهُورًا فِي أَوَاخِرِ الْقَرْنِ التَّاسِعِ عَشَرَ وَمَطَّلَعَ الْقَرْنَ الْعَشْرِينَ. قَبْلَ ذَلِكَ، لَا تَوْجَدُ سِجَلَاتٌ بِأَسْمَاءِ مُعَلِّمِي هَذِهِ التَّقِينَةِ؛ لَكِنَّ مُمَارِسِيهَا يَعْتَقِدُونَ بِأَنَّ لَدِي سَايَادَاوُ تَعَلَّمَ تَأْمَلَ الْفَيْسِنَا عَلَى أَيْدِي مُعَلِّمِينَ تَقْلِيدِيِّينَ حَافِظُوا عَلَيْهَا عَبْرَ الْأَجْيَالِ مِنْ أَرْمَنَةٍ قَدِيمَةٍ؛ عِنْدَمَا أُدْخِلَتْ تَعَالِيمُ الْبُودَا إِلَى بُورْمَا لِأَوَّلِ مَرَّةٍ.

مِنَ الْمُؤَكَّدِ أَنَّ تَقِينَةَ الْفَيْسِنَا تَتَّفِقُ مَعَ تَعْلِيمَاتِ الْبُودَا بِشَأْنِ التَّأْمَلِ؛ بَلْ مَعَ أَبْسَطِ

(أ) Sayagyi U Ba Khin.

(ب) Saya U Thet.

(ج) Ledi Sayadaw.

معاني أقواله، وأكثرها حَرْفِيَّةً. والأهمُّ في الأمر أنها تُوفِّر نتائجَ جيِّدةً، وشخصيَّةً، وملموسةً، وفوريَّةً. لكنَّ هذا الكتابَ ليس كَتَيْبَ تعليماتٍ لِمَمارَسَةِ تأمُّلِ الفِيسِّنا بأنفسِكُم؛ ومَن يَستَخدمُه بهذه الطَّريقة، يَفعَل ذلك على مسؤوليَّته الشَّخصيَّة كليا. ويَنبغي لِتَعلُّمِ هذه التَّقنيَّة ألا يَجري إلا في دَوْرَةِ دراسيَّة؛ حيثُ يُوَجَد جَوُّ مناسبٌ لِمُساندَةِ المُتأمل، ومُرشِدٌ مدرَّبٌ على نَحْوِ مناسبٍ. فالتَّأمُّلُ مسألةٌ جِدِّيَّة، وبِخاصَّةٍ تَقنيَّةُ الفِيسِّنا التي تتعاملُ مع أعماقِ العقل. لذا، يجبُ ألا يُعاملها أحدٌ على الإطلاق بِخَفَّةٍ أو لامبالاة. وإذا حَفَزَكُم هذا الكتابُ على اختِبارِ الفِيسِّنا، فما عليكم سِوى الاتِّصالِ بالمراكزِ المذكورةِ في الصَّفحاتِ الأخيرة؛ لِمعْرِفةِ أَمَاكنِ الدَّوراتِ الدَّرَاسيَّةِ ومَواعيدها.

الهدَفُ هنا هو مُجرَّدُ رِسمِ الخُطوطِ الرِّئيسيَّةِ لِمنهجِ الفِيسِّنا كما يُعلِّمُه س. ن. عُونكا، على أَمَلٍ أن يوسِّعَ ذلك آفاقَ فَهْمِ تعاليمِ البودا؛ وفَهْمِ تَقنيَّةِ التَّأمُّلِ التي تُكوِّنُ جوهرَ تلكِ التَّعاليمِ.

السَّبْحُ لَوْجِيَا

ذاتَ يومٍ، قرَّرَ أستاذُ جامِعِيّ شابِّ القِيامِ برِحلةٍ بَحْرِيَّةٍ. كانَ ذا عِلْمٍ غزيرٍ، ويُذيلُ اسمَه بِسِلْسِلَةٍ طويِلةٍ مِنَ الأَحْرُفِ الدَّالَّةِ على شَهادَتِهِ؛ لَكِنَّ خَيْرَتَهُ في الحِياةِ نَكَادَ لا تُذَكِّرُ. مِنَ بَيْنِ المَلاحِينَ في السُّفِينَةِ التي اسْتَقَلَّها، بَحَّارٌ عَجُوزٌ أُمِّيٌّ دَابٌّ في زِيارَةِ حُجْرَةِ الأَسْتاذِ الشَّابِّ، لِلإِصْغاءِ إلى حَدِيثِهِ المُسَهَّبِ عَن مَوْضوعاتٍ عَدِيدَةٍ مُخْتلِفةٍ. وَقَدْ أُعْجِبَ البَحَّارُ أَيْماَ إِعْجابٍ بِالثَّقافةِ العالِيَةِ التي يَتَمَتَّعُ بِها ذاكَ الشَّابِّ.

في إِحدى الأُمُسياتِ، فِيمَا كانَ البَحَّارُ على وَشْكَ أَنْ يُغادِرَ القَمْرَةَ بَعْدَ عَدَّةِ ساعَتٍ مِنَ التَّحادُّثِ، قالَ لَه الأَسْتاذُ: «هلَ دَرَسْتَ الجِئُولُوجِيَا، أَيُّها العَجوزُ؟».

- «وما هذه، يا سيدي؟».

- «إنَّها عِلْمٌ طَبِّقاتِ الأَرْضِ».

- «لا، يا سيدي، فأنَّا لَمْ أَدْخُلْ قَطَّ أَيَّ كَلِيَّةٍ أو مَدْرَسَةٍ؛ وَلَمْ أَدْرَسْ أَيَّ شَيْءٍ على

الإِطْلاقِ».

- «لقد هَدَرْتُ، أَيُّها العَجوزُ، رُبْعَ حِياتِكَ!».

بِوَجْهِ مُكْفَهَرٍ، غادَرَ البَحَّارُ وهو يَقولُ في نَفْسِهِ: «إِذا كانَ عَلامَةٌ كَهاذا يَقولُ ذَلكَ، فَمِنَ المُؤَكَّدِ أَنَّ هَذا صَحيحٌ. لَقَدْ هَدَرْتُ رُبْعَ حِياتِي!»

في المِساءِ التَّالِيِ أَيْضًا، وَفِيمَا كانَ البَحَّارُ على وَشْكَ أَنْ يُغادِرَ القَمْرَةَ، قالَ لَه الأَسْتاذُ: «هلَ دَرَسْتَ الأُوقِيانُوجِرافِيَا، أَيُّها العَجوزُ؟»

- «وما هذه، يا سيدي؟».

- «إنَّها عِلْمُ المُحيطاتِ والبِحارِ».

- «لا، يا سيدي، لم أدرس أي شيء إطلاقاً».
- «أيها العجوز، لقد هدرت نصف حياتك!».
- بوجه أشد كفهراً، غادر البحار؛ قائلاً في سرّه: «قد هدرت نصف حياتي.
هكذا يقول هذا العلامة!».
- في الأُمسية التالية، وجّه الأستاذ الشاب سؤالاً مُماثلاً إلى البحار المُسنّ: «هل درست المتيورولوجيا، أيها العجوز؟؟».
- «وما هذه، يا سيدي؟ إنني لم أسمع بها من قبل؟».
- «أوه! إنها علم الأُرصاد الجوّية؛ علم الرّيح، والمطر، والطقس!».
- «لا، يا سيدي. فأنا، كما قلت لك، لم أدخل قط أي مدرسة؛ ولم أتعلّم أي شيء على الإطلاق».
- «لم تدرس علم الأرض التي تعيش عليها، ولم تدرس علم المحيطات التي تكسب رزقك منها، ولم تدرس علم الطقس الذي تواجهه كل يوم؟ أيها العجوز، لقد هدرت ثلاثة أرباع حياتك!».
- شعر البحار العجوز بكآبة شديدة، لأنّ «هذا العلامة يقول إنني هدرت ثلاثة أرباع حياتي؛ ومن المؤكّد، إذاً، أنني هدرت ثلاثة أرباع حياتي».
- في اليوم التالي، كان دور البحار العجوز - الذي ركض إلى حجرة الشاب، صائحاً: «سيدي الأستاذ، هل درست السّبولوجيا؟».
- «سّبولوجيا؟ ما الذي تعنيه بذلك؟».
- «هل تستطيع أن تسبح، يا سيدي؟».
- «لا، لم أتعلّم السباحة».
- «سيدي الأستاذ، لقد هدرت كل حياتك فالسّفينة ارتطمت بصخور، وآخذة

فِي الْعَرَقِ. فِي إِمْكَانِ الَّذِينَ يَعْرِفُونَ السَّبَّاحَةَ أَنْ يَصِلُوا إِلَى شَاطِئِ قَرِيبٍ، لَكِنَّ الَّذِينَ لَا يَعْرِفُونَ السَّبَّاحَةَ فَسَوْفَ يَغْرِقُونَ. يُؤَسِّفُنِي جَدًّا أَنْ أَقُولَ لَكَ، يَا سَيِّدِي الْأُسْتَاذَ، إِنَّكَ قَطْعًا فَقَدْتَ حَيَاتَكَ».

يُمْكِنُكُمْ أَنْ تَدْرُسُوا كُلَّ «اللُّوجِيَّاتِ» فِي الْعَالَمِ، لَكِنَّ كُلَّ دِرَاسَتِكُمْ عَدِيمَةُ الْفَائِدَةِ؛ إِنْ لَمْ تَتَعَلَّمُوا السُّبُلُوجِيَا. يُمْكِنُكُمْ أَنْ تَقْرَأُوا وَتَكْتُبُوا كِتَابًا عَنِ السَّبَّاحَةِ، وَيُمْكِنُكُمْ أَنْ تَتَنَاقَشُوا فِي أَوْجُهَاتِ النَّظَرِيَّةِ الدَّقِيقَةِ؛ وَلَكِنْ، كَيْفَ سَيُسَاعِدُكُمْ ذَلِكَ إِنْ كُنْتُمْ رَافِضِينَ دُخُولَ الْمَاءِ بَأَنْفُسِكُمْ. عَلَيْكُمْ أَنْ تَتَعَلَّمُوا السَّبَّاحَةَ.

الفصل الأول

البحث

نَسعى كُلُّنا وراءَ الطمأنينة والسكينة، لأنَّ هذا ما نفتقر إليه في حياتنا. نُريد كُلُّنا أن نكون سُعداء، ونعتبر ذلك حَقًّا. ومع ذلك، فإنَّ السَّعادةَ هدفٌ غالِبًا ما نَجهد لِتحقيقه أكثرَ ممَّا نُحقِّقه. من حينٍ إلى آخَرٍ، نَسْتشعر كُلُّنا استياءً في الحياة - انزعاجًا، غضبًا، تنافُرًا، مُعاناةً. وَحَتَّى لو كُنَّا في هذه اللَّحظة مُتحررينَ من مثلِ مَشايرِ الاستياءِ هذه، ففي استِطاعتنا جميعًا أن نَتذكَّرَ وَقَتًا ائْتلينا بها؛ وأن نَتنبأ بِوَقْتٍ قد تَتكرَّرَ فيه. في نهاية الأمر، لا بُدَّ من أن نُواجه كُلُّنا مُعاناةَ الموتِ.

غيرَ أن مَشايرَ الاستياءِ الشَّخصيةَ لا تَبقى مُقتصرةً علينا، لا بَلْ نُكرِّرُ إشراكَ آخَرينَ في مُعاناتنا. فالجَوُّ المُحيط بِكُلِّ نَعيسٍ يَصيرُ مَشحونًا بالانزعاجِ، بِحَيْثُ قد يَشعرُ أيضًا كُلُّ الدَّاخِلينَ إلى تلكِ البيئَةِ بالانزعاجِ والتَّعاسةِ. وعلى هذا النِّحو، تَتمازجُ توتُّراتُ الأفرادِ لِتخلُقَ توتُّراتِ المُجتمعِ.

هذه هي المُشكلةُ الأساسيّةُ للحياة: طبيعتها غيرُ المُرضية. تَحدثُ أمورٌ لا نُريدها، فيما أمورٌ نُريدها لا تَحدثُ؛ كما أننا نَجهلُ كيفيةَ عَمَلِ هذه العمليَةِ التَّعاقبيةِ أو سببها، مثلما أنَّ كلاًَّ مِنَّا يَجهلُ بدايتهَ ونهايتهَ.

قَبْلَ خمسةٍ وعشرينَ قَرْنًا، قَرَّرَ رجلٌ في شمالِ الهنْدِ أن يتحرَّى هذه المُشكلةَ؛ ألا وهي مُشكلةُ المُعاناةِ البَشَريَّةِ. وَبَعْدَ سَنواتٍ من البحثِ وتَجربةِ أساليبٍ مُتنوعةٍ، اكتُشفَ طريقَةٌ لِنفاذِ البَصيرةِ إلى واقعِ طبيعتهِ واختِبارِ التَّحرُّرِ الحَقِيقِيِّ من المُعاناةِ. ولدى تحقيقه الهدفِ الأبعدِ للتَّحرُّرِ، ولِلانْبِعاتِ من اليُوسِ والنِّزاعِ، كَرَّسَ بقيةَ حياته لِمُساعدةِ الآخَرينَ على فِعَلِ ما فَعَله؛ مُبيِّنًا لهم سبيلَ تحريرِ أنفُسِهِم.

وهذا الشَّخص - سِدَّتَا غَمًّا*، المَعْرُوفُ بِالْبُودَا، «الْمُتَنَوِّرُ» أو «المُسْتَنِيرُ»^(١) - لم يَدَّعِ قَطُّ بِأَنَّهُ أَكْثَرُ مِنْ مُجَرَّدِ رَجُلٍ. صَحِيحٌ أَنَّهُ صَارَ مَوْضِعَ الْأَسَاطِيرِ وَالْحِكَايَاتِ الْمُوَاوَزَةِ، شَأْنُهُ فِي ذَلِكَ شَأْنُ كُلِّ الْمُعَلِّمِينَ الْعُظَمَاءِ. وَلَكِنْ، مَهْمَا رُوِيَ قِصَصٌ رَائِعَةٌ عَنْ وُجُودَاتِهِ السَّابِقَةِ أَوْ قِوَاهُ الْعَجَائِبِيَّةِ، تَبَقِيَ كُلُّ الرِّوَايَاتِ عَنْ حَيَاتِهِ مَتَّفِقَةً عَلَى أَنَّهُ لَمْ يَدَّعِ يَوْمًا بِأَنَّهُ الْهَيْبِيُّ أَوْ مُلْهَمُ رَبَّانِيًّا. وَأَيُّمَا سَجَايَا مُمَيَّزَةً تَحَلَّى بِهَا، كَانَتْ عَلَى نَحْوِ بَارِزِ سَجَايَا بَشَرِيَّةٍ أَوْصَلَهَا إِلَى حَدِّ الْكَمَالِ. لِذَا، فَإِنَّ أَيَّ شَيْءٍ أَنْجَزَهُ مَوْجُودٌ فِي مُتَنَاوَلِ أَيِّ إِنْسَانٍ يَعْمَلُ مِثْلًا مَعْمِلَ هُوَ نَفْسُهُ.

لَمْ يُعَلِّمِ الْبُودَا أَيَّ دِيَانَةٍ، أَوْ فِلْسَفَةٍ، أَوْ نِظَامٍ، أَوْ مُعْتَقَدٍ؛ بَلْ سَمَّى تَعَالِيمَهُ دَمًّا*، أَيَّ «الْقَانُونَ»، قَانُونَ الطَّبِيعَةِ. لَمْ يَكُنْ لَدَيْهِ أَيُّ أَهْتِمَامٍ بِالْعَقَائِدِ الْجَزْمِيَّةِ أَوْ التَّكْهُنَاتِ التَّافِهَةِ؛ بَلْ عَرَّضَ حَلًّا عُمُومِيًّا عَمَلِيًّا لِمَشْكِلةٍ عُمُومِيَّةٍ. وَقَالَ: «الآنَ، كَمَا مِنْ قَبْلُ، أُعَلِّمُ عَنِ الْمُعَانَاةِ وَاسْتِئْصَالِ الْمُعَانَاةِ»^(١). وَرَفَضَ حَتَّى مُنَاقَشَةَ أَيِّ شَيْءٍ لَا يُوَدِّي إِلَى التَّحَرُّرِ مِنَ التَّعَاسَةِ وَالْبُؤْسِ.

لَقَدْ أَصَرَ الْبُودَا عَلَى أَنَّ هَذَا التَّعْلِيمَ لَيْسَ شَيْئًا اخْتَرَعَهُ، أَوْ مَوْحَى بِهِ مِنَ اللَّهِ، وَإِنَّمَا هُوَ الْحَقِيقَةُ الْوَاقِعَةُ الَّتِي نَجَحَ فِي اكْتِشَافِهَا بِجُهِودِهِ الْخَاصَّةِ؛ كَمَا فَعَلَ كَثْرٌ مِنْ قَبْلِهِ، وَكَمَا سَيَفْعَلُ كَثْرٌ مِنْ بَعْدِهِ. وَتَالِيًّا، فَإِنَّهُ لَمْ يَدَّعِ اخْتِكَارَ الْحَقِيقَةِ أَوْ الْاسْتِثْنَاءَ بِهَا.

وَلَمْ يَجْزِمِ أَيْضًا بِأَنَّ لِتَعْلِيمِهِ أَيَّ مَرْجِعِيَّةٍ خَاصَّةٍ - لَا بِسَبَبِ مَا لِلنَّاسِ مِنْ ثِقَةٍ بِهِ، وَلَا بِسَبَبِ مَا يَبْدُو أَنَّهَا الطَّبِيعَةُ الْمَنْطِقِيَّةُ لِمَا يُعَلِّمُهُ. عَلَى التَّقْيِيزِ مِنْ ذَلِكَ، فَقَدْ أَعْلَنَ صِرَاحَةً أَنَّ مِنَ الصَّوَابِ التَّشَكُّكُ فِي أَيِّ شَيْءٍ وَرَاءَ نِطَاقِ الْاِخْتِبَارِ الذَّاتِيِّ، وَقَحْصَهُ.

لَا تُصَدِّقُوا فِعْلًا أَيُّمَا شَيْءٍ يُقَالُ لَكُمْ، أَوْ أَيُّمَا شَيْءٍ يورَثُ مِنْ أَجْيَالٍ سَابِقَةٍ، أَوْ مَا هُوَ رَأْيِي شَانِعٌ، أَوْ أَيُّمَا تَقُولُهُ الْكُتُبُ الْمُقَدَّسَةُ. لَا تَقْبَلُوا أَيَّ شَيْءٍ عَلَى أَنَّهُ صَوَابٌ، بِالْاِسْتِثْنَاءِ أَوْ الْاِسْتِدْلَالِ فَحَسْبُ، أَوْ بِتَأْمُلِ مَظَاهِرٍ خَارِجِيَّةٍ، أَوْ بِالْاِنْجِيزِ إِلَى وُجْهَةٍ نَظَرٍ مَعْيَنَةٍ، أَوْ لِأَنَّهُ ذُو مَعْقُولِيَّةٍ فِي الظَّاهِرِ، أَوْ لِأَنَّ مَعْلَمَكُمْ قَالَ إِنَّهُ صَوَابٌ. وَلَكِنْ

(١) The Enlightened One الذي بَلَغَ حَالَةَ التَّنَوُّرِ الرُّوحِيِّ الْكَامِلِ. وَمَعْنَى كَلِمَةِ بُودَا فِي لُغَةِ پَالِي التَّحْفِظُ:

The Awakened One.

وعندما تعلمون أنتم أنفسكم على نحو مباشر أن «هذه المبادئ ضارة، وتستحق اللوم، ويدينها الحكماء؛ وعندما يجري تبنيها وتطبيقها، تؤدي إلى الأذى والمعاناة»؛ عليكم عندئذ أن تتخلّوا عنها. وعندما تعلمون أنتم أنفسكم على نحو مباشر أن «هذه المبادئ مفيدة، ولا لوم عليها، ويثني عليها الحكماء؛ وعندما يجري تبنيها وتطبيقها، تؤدي إلى الخير والسعادة»؛ عليكم عندئذ أن تقبلوها وتمارسوها^(١).

إن المرجعية العليا هي اختبار المرء نفسه للحقيقة. وما من شيء يجب قبوله بناءً على الإيمان وحده، إذ علينا أن نتفحصه؛ لنعرف ما إذا كان منطقيًا، عمليًا، مفيدًا. فلا يكفي تفحص تعليم ما بواسطة استدلالنا العقلي للقبول على أنه صحيح فكريًا. وإن كان لنا أن نستفيد من الحقيقة، فعلينا اختبارها مباشرة؛ وعندها فقط، نتمكن من معرفة أنها صحيحة حقًا. لقد شدّد البودا دومًا على أنه لم يُعلم إلا ما اختبره بالمعرفة المباشرة؛ كما شجّع الآخرين على وجوب تميّزهم مثل تلك المعرفة، ليصبحوا مرجعيات أنفسهم: «ليجعل كل منكم نفسه جزيرة، وليجعل نفسه ملاذ؛ لأن ما من ملاذ آخر. ليجعل الحقيقة جزيرته، وليجعل الحقيقة ملاذ؛ لأن ما من ملاذ آخر»^(٢).

فالحقيقة - الدّما، قانون الطبيعة - كما يختبرها المرء ويتحقّق منها بنفسه، هي الملائد الحقيقيّ الوحيد في الحياة؛ مثلما هي الأرض الصّلبة الوحيدة التي تتخذ عليها المواقف؛ والمرجعية الوحيدة، القادرة على توفير الإرشاد والحماية الصّحيّين. لذلك دأب البودا في تعليمه على إعطاء اختبار الحقيقة المباشّر أعلى درجات الأهمية. وكلّ ما اختبره بنفسه، شرّحه بأكبر قدر ممكن من الوضوح؛ كي يتسنى للآخرين الحصول على توجيهات وإرشادات، يُمكنهم العمل بموجبها نحو إدراكهم الحقيقة. قال البودا: «ليست للتعليم الذي قدّمته صيغتان منفصلتان، ظاهرية وباطنية؛ وليس ثمة شيء أبقى مخفيًا في قبضة المُعلّم»^(٣). لم تكن لديه عقيدة باطنية أو خفية الدلالة، لا تفهمها إلا قلة مختارة، وإنما على التقيض من ذلك. فقد تمّنّى تعريف قانون الطبيعة بأكبر قدر ممكن من الوضوح واتّساع الانتشار، كي يستطيع أن يستفيد منه أكبر عدد ممكن من البشر.

لم يكن للبودا أيضًا أيُّ اهتمام بتأسيس مِلَّة، أو طائفة قائمة على عبادة الفرد، يكون هو نفسه محورًا. فقد أصرَّ دوماً على القول إن شخصية من يُعلم ذات أهمية ثانوية بالمقارنة بالتعاليم ذاتها. كان هدفه أن يُظهر للأخريين كيف يُحررون أنفسهم، لا أن يُحوّلهم إلى عابدين فاقدَي البصيرة. فقد قال لمريد أظهر له توقيرًا مُفريطًا: «ماذا تكتسب من رؤية هذا الجسم، المُعرّض للإفساد؟ فَمَنْ يرَ الدِّمَا، يَرِنِي؛ وَمَنْ يَرِنِي، يَرِ الدِّمَا»^(٥).

إنَّ التَّعبُدَ لشخصٍ آخَرَ، مهما كان قَدِسيًّا، ليس كافيًا لتحرير أيِّ إنسان؛ إذ لا يُمكن التَّوصُّلُ إلى تَحَرُّرِ الذَّاتِ أو خلاص الرُّوحِ إلَّا بالاختبار المُباشر للواقع. لذلك، فإنَّ الأُولِيَّةَ في المَنزلة والأهمِّيَّة هي للحقيقة؛ لا للذي يُنطقُ بها. صحيحٌ أننا مَدِينُونَ بِكُلِّ الاحترامِ لِمَنْ يُعَلِّمُ الحَقِيقَةَ، لكنَّ أفضلَ سبيلٍ لإبداء هذا الاحترام هو عمَلُ كُلِّ مَنْا على إدراك الحَقِيقَةَ بِنَفْسِهِ. فَعِنْدَمَا كَرَّمَ البُودَا في أواخر حياته، بِمَظَاهِرِ احْتِفَائِيَّةٍ مُعَالِيٍّ فِيهَا، عُلِّقَ على ذلك بالقول: «ليست هذه الطَّريقةُ الصَّحيحةُ لِتَكْرِيمِ مُتَنَوِّرٍ، أو إبداء الاحترام له، أو توقيره، أو إجلاله، أو تَجليله. بِالْأَحْرَى، فَإِنَّ مَنْ يُكْرِمُ المُتَنَوِّرَ، وَيَحْتَرِمُهُ، وَيُوقِرُهُ، وَيُجَلِّهُ بِأَعْلَى دَرَجَاتِ الاحترام، هو الزَّاهِبُ أو الزَّاهِبَةُ، المُرِيدُ العُلَمَانِيَّ أو المُرِيدَةُ العُلَمَانِيَّةَ؛ السَّائِرُ بِثَبَاتٍ على طريق الدِّمَا من الخُطواتِ الأُولَى حَتَّى الهَدَفِ النِّهائِيِّ، وَمُمَارِسُ الدِّمَا عِبْرَ العَمَلِ بِالأَسلوبِ القَوِيمِ»^(٦).

ما علَّمه البودا هو سبيلٌ يستطيع أيُّ إنسانٍ أن يسلكه، وسَمَى هذا المسلكَ الطَّريقَ الثَّمَانِيَّ النَّبِيلَ؛ عَانِيًا به مَمارَسَةُ ثمانية أجزاءٍ مترابطة، ذاتِ علاقةٍ تبادليَّة. وهي نَبِيلَةٌ بِحَيْثُ أَنْ كُلَّ مَنْ يَسِيرُ على هذا الطريقِ لا بُدَّ من أن يُصْبِحَ نَبِيلَ القَلْبِ؛ قَدِيسِي الخُلُقِ، مُتَحَرِّزًا من المُعَانَاة.

إنَّه طريقٌ تَبَصُّرٍ في طبيعة الواقع، طريقٌ إدراك الحَقِيقَةَ. فَلِكَيْ نَحُلَّ مَشاكلنا، عَلَيْنَا أَنْ نَرى الوَضْعَ على حَقِيقَتِهِ. عَلَيْنَا تَمييزُ الواقعِ الظَّاهِرِيِّ السَّطْحِيِّ، وكذلك النَّفَادُ إلى ما وراء الظواهر، لِتَمكِّنَ من وُعي الحَقائِقِ الأَصْعَبِ فَهْمًا أو مَلاحَظَةً؛ ثُمَّ وُعي الحَقِيقَةَ المُطلَقَةَ، إلى أن نَخْتَبِرَ أخيرًا حَقِيقَةَ التَّحَرُّرِ من المُعَانَاة. لَيْسَ مَهْمًا أَيُّ

اسم نَحْتار إعطاءه لحقيقة التَحْرُّر هذه؛ أكان نَبَانَا*، أم «الجنَّة»، أم أيّ شيءٍ آخر. المَهْمُ في الأمر أن نَسْتَشْعِرَها، ونُدركها بالاختِبار.

والسبيل الوحيد لاختِبار الحقيقة مباشرةً يكمن في النُّظَرِ باطنياً، ومراقَبة الذات. فقد اعتدنا طوال حياتنا النُّظَرِ خارجياً، والاهتمام دائماً بما يحدث في الخارج؛ بما يفعله الآخرون. وقلّما نحاول، هذا إن حاولنا على الإطلاق، أن نتفحص أنفسنا نحن؛ أن نتفحص بنيتنا نحن العقلية والبدنية؛ وأعمالنا نحن؛ وواقعنا نحن. لذا، نبقي مجهولين لأنفسنا؛ لا ندرك مدى أذية هذا الجهل، وكَمَ نَظْلُ عبيد قوَى موجودة في داخلنا لكننا غافلون عنها.

ينبغي لهذه الظلمة الداخلية أن تُبدد، كي نفهم الحقيقة؛ وينبغي لنا اكتِسَابُ نَفَاذِ البصيرة إلى طبيعتنا نحن، كي نفهم طبيعة الوجود. لذلك، فإنَّ الطَّرِيقَ الذي أظهره البُودَا هو طريق الاستيطان أو التأمُّلِ الباطني؛ طريق المراقَبة الذاتية. قال البُودَا: «في داخل هذا الجسد بعينه، متضمناً العقل بمُدْرَكَاته الحسّية، أُعْرَفَ الكَوْنُ، وأُضْلِه، وتَوَقَّفَه، والسبيل المؤدّي إلى تَوَقُّفه»^(٧). فالكَوْنُ كُلُّهُ، وقوانين الطبيعة التي يعمل بها، يجب أن تُختَبَر في باطن المرء نفسه؛ بل لا يُمكن أن تُختَبَر إلا في باطن المرء نفسه.

والطَّرِيق هو أيضاً طريق التَطَهُّر، حيث نتحرى حقيقة أنفسنا؛ لا من فُضُولِ فِكْرِي عقيم، وإنما بِهَدَفٍ محدّد. فمِراقَبة أنفسنا، نَعي لأول مرة رُودَ الفِعلِ الشَّرْطِيَّة؛ والتَحِيَّرات التي تَغْشِي رؤيتنا الذّهنية، فتُخفي الواقعَ عَنَّا وتُنْجِجُ المُعاناة. نُدرك التَوَثُّراتِ الدّاخلية المُتراكمة التي تُبقينا مضطربين، بانسين؛ ونُدرك أن من المُمكن إزالتها. وتدرّجاً، نتعلّم كيف ندع تلك التَوَثُّرات تَدُوب وتُتلاشى؛ فتُصبح عقولنا طاهرةً، مُسالمةً، سعيدة.

إنَّ الطَّرِيقَ عمليّةٌ تعاقبية، تسلّتم تطبيقاً مُتواصلاً. قد تحدث تطوُّرات مهمة مفاجئة، لكنها نتاج جهودٍ مُستديمة. فمن الضروريّ العملُ خطوةً خطوةً، لكنّ الفوائد

مع كلِّ حُطْوَةٍ تكون فورية؛ إذ لا نَتَّبِعُ هذا الطَّرِيقَ على أملِ تجميعِ فَوَائِدَ لِلتَّمَتُّعِ بها في المستقبلِ فقط، أو لِلوُصُولِ بعد الموتِ إلى جَنَّةٍ لا تُعْرَفُ هنا إلاَّ بِالْحَدْسِ أو التَّخْمِينِ. فالفَوَائِدُ يجب أن تكون ملموسةً، جَلِيَّةً، شَخْصِيَّةً؛ أن تُخْتَبَرِ الآنَ، وفي هذه الدُّنيا.

فوق ذلك كله، إن هذا الطَّرِيقَ تعاليمٌ يجب تطبيقُها؛ إذ لن يُساعد على تحريرنا من المُعاناة مُجَرَّدُ الوُثُوقِ بالبُودا أو بتعاليمه، ولا مُجَرَّدُ فَهْمِ الطَّرِيقِ فَكْرِيًّا. فَهَذَا إن الوُثُوقِ والفَهْمِ كِلَاهِمَا ليسا بِبَدِيٍّ قِيَمَةٍ إلاَّ إذا حَفَظْنَا على تَطْبِيقِ التَّعَالِيمِ عَمَلِيًّا؛ لِأَنَّ التَّطْبِيقَ الفِعْلِيَّ لما عَلَّمَهُ البُودا هو وَحْدَهُ الذي سَيُعْطِي نَتَائِجَ ملموسةً، وَيُغَيِّرُ حَيَاتِنَا نَحْوَ الأَفْضَلِ. قال البُودا:

قد يتلو أحدُهم معظمَ النُّصوصِ عن ظَهْرِ قَلْبٍ. ولكن إن لم يُطَبِّقْها، فإنَّ مِثْلَ هذا الشَّخْصِ اللَّامْبَالِي يكون أشْبَهَ بِرَاعٍ لا يَفْعَلُ سِوَى عَدِّ أبقارِ الآخَرِينَ؛ لا يَتَمَتُّعُ بما تُوفِّره من مُكَافآتِ حَيَاةٍ سَاعٍ وراءَ الحَقِيقَةِ. ثَمَّةَ آخَرَ قد لا يَكُونُ قَادِرًا إلاَّ على تِلاوَةِ كَلِمَاتٍ قَلِيلَةٍ مِنَ النُّصوصِ عن ظَهْرِ قَلْبٍ. ولكن إن كان يعيش حَيَاةَ الدِّمَا، مُتَّخِذًا الإِجْرَاءاتِ الصُّورِيَّةَ على الطَّرِيقِ من بدايته حَتَّى بُلُوغِ الهَدَفِ، فإنه إذا يَتَمَتُّعُ بما تُوفِّره من مُكَافآتِ حَيَاةٍ سَاعٍ وراءَ الحَقِيقَةِ^(٨).

ينبغي للطَّرِيقِ أن يُتَّبَعَ، وللتَّعليمِ أن يُطَبَّقَ؛ وإلاَّ يَكُونُ الأَدَاءُ خِلْوًا مِنَ المَعْنَى أو المَغْزَى. ليس مِنَ الصُّورِيِّ أن يدعو المرءَ نَفْسَهُ بُودِيًّا لِيُطَبِّقَ هذه التَّعَالِيمِ، لِأَنَّ لا عِلاَقَةَ لِلتَّصْنِيفَاتِ بالمَوْضُوعِ. فالْمُعَانَاةُ لا تُمَيِّزُ بَيْنَ هذا وَذاك، بل تُصِيبُ الجَمِيعَ. وَلِكِي يَكُونُ العِلاَجُ مَفِيدًا، يجب إذاً أن يَكُونُ قَابِلًا لِلتَّطْبِيقِ لَدَى الجَمِيعِ على نَحْوِ مِثَالٍ؛ كما أن المُمَارَسَةَ لَيْسَتْ مَخْصُصَةً لِلْمُتَوَحِّدِينَ، المُتَعَزِّلِينَ عَنِ الحَيَاةِ العَادِيَّةِ فقط، مِنَ المُؤَكَّدِ أَنَّ على المرءِ تَخْصِيسَ فِتْرَةٍ يَكْرَسُ فِيهَا نَفْسَهُ حَضْرِيًّا لِمُهْمَةٍ تَعَلَّمَ كَيْفِيَّةَ التَّطْبِيقِ، لَكِنَّ عليه بعد إِنْجَازِ ذلك أن يُطَبِّقَ التَّعْلِيمَ فِي الحَيَاةِ اليَوْمِيَّةِ. فَمَنْ يَتَخَلَّى عَنِ بَيْتِهِ وَمَسْئُولِيَّاتِهِ الدُّنْيَوِيَّةِ لِاتِّبَاعِ الطَّرِيقِ، سَوفَ تُتَّاحُ لَهُ الفُرْصَةُ الملائمةُ لِلعَمَلِ بِتَرْكِيزٍ أَشَدِّ، وَاسْتِيعَابِ التَّعَالِيمِ بِتَعَمُّقٍ أَكْثَرَ؛ وَالتَّقدُّمِ، تَالِيًا، بِسُرْعَةٍ أَكْبَرَ. على

صعيدٍ آخَرٍ، فَإِنَّ الْمُتَمَهِّكَ فِي أُمُورِ الْحَيَاةِ الدُّنْيَوِيَّةِ، الْحَامِلَ أَعْبَاءِ مَسْئُولِيَّاتٍ عَدِيدَةٍ مُخْتَلِفَةٍ، غَيْرِ قَادِرٍ عَلَى إِعْطَاءِ الْمُمَارَسَةِ إِلَّا وَقْتًا مُحَدُودًا. لَكِنَّ عَلَى الْمَرْءِ، أَمَا كَانَ ذَا مَسْكِنٍ أَمْ لَا مَسْكِنَ لَهُ، أَنْ يُطَبِّقَ الدَّمَا*.

وحدها الدَّمَا* التَّطْبِيقِيَّةُ هِيَ الَّتِي تُعْطِي نَتَائِجَ. وَإِنْ كَانَ هَذَا بِحَقِّ سَبِيلًا مِنَ الْمَعَانَاةِ إِلَى الطَّمَأْنِينَةِ، فَلَا بُدَّ مَعَ تَقَدُّمِنَا فِي الْمُمَارَسَةِ مِنْ أَنْ تُصْبِحَ أَكْثَرَ سَعَادَةً فِي حَيَاتِنَا اليَوْمِيَّةِ؛ أَنْ نُصْبِحَ أَكْثَرَ سَكِينَةً، وَأَكْثَرَ طَمَأْنِينَةً مَعَ أَنْفُسِنَا. فِي الْوَقْتِ عَيْنِهِ، يَجِبُ أَنْ تُصْبِحَ عِلَاقَاتُنَا مَعَ الْآخَرِينَ أَكْثَرَ سَكِينَةً، وَأَكْثَرَ طَمَأْنِينَةً. وَعَوَضًا عَنْ أَنْ نَزِيدَ مِنْ تَوَثُّرَاتِ الْمَجْتَمَعِ، يَجِبُ أَنْ نَكُونَ قَادِرِينَ عَلَى تَوْفِيرِ مَسَاهِمَةٍ إِيْجَابِيَّةٍ تَزِيدُ مِنْ سَعَادَةِ الْجَمِيعِ وَرِخَائِهِمْ. وَلَا تَبَاعِ الطَّرِيقِ، بِنِغْيِي لَنَا أَنْ نَعِيشَ حَيَاةَ الدَّمَا*، حَيَاةَ الْحَقِيقَةِ، حَيَاةَ الطَّهْرِ؛ إِذْ هَذِهِ هِيَ السَّبِيلُ الصَّحِيحُ لِتَطْبِيقِ التَّعَالِيمِ. فَالدَّمَا*، الْمُطَبَّقَةُ عَلَى نَحْوِ سَلِيمٍ، هِيَ فَنُّ الْحَيَاةِ.

أَسْئَلَةٌ وَأَجُوبَةٌ

سؤال: تَوَاضَعْ عَلَى الْإِشَارَةِ إِلَى الْبُودَا، فَهَلْ تُعَلِّمُ الْبُودِيَّةُ؟

س. ن. غُونَكَا: لَسْتُ مَهْتَمًّا بِـ«الْإِيَّاتِ»^(١) إِنِّي أَعْلَمُ الدَّمَا*، أَي مَا عَلِمَهُ الْبُودَا. وَهُوَ لَمْ يُعَلِّمْ أَيَّ «إِيَّاتٍ» أَوْ مَذْهَبٍ طَائِفِيٍّ، وَإِنَّمَا عَلَّمَ مَا يَسْتَطِيعُ النَّاسُ مِنْ مُخْتَلِفِ الْخَلْفِيَّاتِ أَنْ يَسْتَفِيدُوا مِنْهُ؛ أَلَا وَهُوَ فَنٌّ مِنْ فُنُونِ الْحَيَاةِ. فَالْبَقَاءُ فِي الْجَهْلِ مُؤْذٍ لِكُلِّ امْرِئٍ، فِيمَا تَنْمِيَّةُ الْحِكْمَةِ خَيْرٌ لِكُلِّ امْرِئٍ؛ حَيْثُ يُصْبِحُ الْمَسِيحِيُّ مَسِيحِيًّا صَالِحًا، وَالْيَهُودِيُّ يَهُودِيًّا صَالِحًا، وَالْمُسْلِمُ مُسْلِمًا صَالِحًا، وَالْهِندُوسِيُّ هِنْدُوسِيًّا صَالِحًا، وَالْبُودِيُّ بُودِيًّا صَالِحًا. عَلَى الْمَرْءِ أَنْ يُصْبِحَ إِنْسَانًا صَالِحًا؛ وَإِلَّا فَلَنْ يُمَكِّنَهُ أَبَدًا أَنْ يُصْبِحَ مَسِيحِيًّا صَالِحًا، أَوْ يَهُودِيًّا صَالِحًا، أَوْ مُسْلِمًا صَالِحًا، أَوْ هِنْدُوسِيًّا صَالِحًا، أَوْ بُودِيًّا صَالِحًا. أَمَا كَيْفَ تُصْبِحُ إِنْسَانًا صَالِحًا، فَهَذَا هُوَ الْأَمْرُ الْأَهْمُ.

(١) جَمْعُ «إِيَّةٍ»، ('ism)، وَهِيَ لَاجِئَةٌ تُفِيدُ بِمَعْنَى طَرِيقَةٍ فِي الْعَمَلِ، صِفَةً مُمَيِّزَةً، الْبَخ. فَالْبُودِيَّةُ، مِثْلًا، هِيَ

تحدّث عن الإِشْراط^(أ). أليس هذا التدرّيبُ نوعًا من إِشْراطِ العقل، ولو أنّه إِشْراطٌ إيجابيّ؟ على العكس تمامًا. إنها عمليّةٌ تعاقبيّةٌ لإزالة الإِشْراط. فبدلاً من فرض أيّ شيءٍ على العقل، تُزيل تلقائيًا المزايا الضارّة؛ بحيثُ لا تبقى إلّا المزايا الصحيّةُ الإيجابيّة. وبالقضاء على السلبّيات، تكشّف عن الإيجابيّة؛ وهي الطّبيعة الأساسيّة للذهن الصّافي.

ولكنّ بعد فترةٍ من الزمن، يكون الجلوس في وضعيّة معيّنة وتوجيه الاهتمام بأسلوبٍ معيّن نوعًا من الإِشْراط.

إذا مارست التّقيّةَ كُلّيةً، أو كطُقوسٍ آليّة، فالجوابُ نعم - إنك تُشْراطُ العقل؛ لكنّ هذا سوءُ استخدامٍ للقيّسنا. أما عندما تُمارسها على نحوٍ صحيح، فإنّها تُمكنك من اختبار الحقيقة مباشرةً؛ لنفْسك أنت. من هذا الاختبار، وبشكلٍ طبيعيّ، يتطوّر فهمٌ يُحطّم الإِشْراطَ السّابقَ كلّهُ.

أليس من الأنايّة تناسي العالم، والاكتفاء بالجلوس والتأمّل طوال النّهار؟

ستكون أنانيّةٌ لو أنّ هذا الأمر غايةٌ في ذاته، لكنه وسيلةٌ لتحقيقِ غايةٍ لست أنانيّةً على الإطلاق؛ ألا وهي عقلٌ معافى. عندما يكون جسمك مريضاً، تدخل المستشفى لاستعادة الصّحة. لا تدخله طوال حياتك، وإنّما لمجرد استرداد عافيتك. وعلى النّحو ذاته، تأتي إلى دورة التأمّل الدّراسيّة لاكتساب صحّةٍ عقليّة؛ تستخدمها عندئذٍ في الحياة اليوميّة لِخَيْرِك ولِخَيْرِ الآخَرين.

إنّ تبقى في سعادةٍ وطُمأنينةٍ حتّى عندما تواجه بمُعاناة الآخَرين - أليس هذا محضُ انعدامٍ للإحساس؟

إنّ كونك حسّاساً تُقدّر مُعاناة الآخَرين لا يعني أن تُصبح أنتَ نفسُك حزينا.

(أ) الإِشْراطُ هو تَغويد المرء وتَنيثُهُ - أو تَطيُّهُ - بواسطة التّداعي على الاستجابة إلى مؤثّر لا يستجيب إليه عادة، أو لم تكن بينهما صلةٌ في الأصل: conditioning.

بدلاً من ذلك، ينبغي لك البقاء هادئاً ومُتوازناً لكي تتمكن من العمل على تخفيف مُعاناتهم. إذا أصبحت أنت حزينا، فإنك تزيد من التّعاسة حولك؛ بحيث لا تُساعد الآخرين، ولا تُساعد نفسك.

لِمَ لا نعيش في حالة من الطمأنينة؟

بسبب الافتقار إلى الحكمة. فأني حياة من دون حكمة هي حياة وهم؛ وهذه حالة من الاضطراب، من البؤس. إن مسؤوليتنا الأولى هي أن نحيا حياة صحيّة، توافقيّة؛ خيرة لنا، ولجميع الآخرين. ولتحقيق ذلك، ينبغي لنا تعلّم كيفية استخدام مقدرتنا على مراقبة الذات؛ على رُصد الحقيقة.

لِمَ يُعتَبَر من الصّورِي الانضمامُ إلى دورة دراسية لمدة عشرة أيام، كي نتعلّم تقنيّة الفيسيّنا؟

لو أنك قادرٌ على الحضور لفترة أطول، لكان الأمرُ أفضل بكثير! لكنّ الأيام العشرة هي الحد الأدنى من الوقت المطلوب كي يُصبح اشتعاب الخطوط الرئيسيّة للتقنيّة أمراً ممكناً.

لِمَ يتَحتم علينا البقاء داخل موقع الدورة الدراسية طوال الأيام العشرة؟

لأنك موجودٌ هنا كي تُجري عمليّة جراحيةٍ لذهنك. فالعمليّة الجراحية يجب أن تُجرى في مستشفى؛ في غرفةٍ للعمليات، محميّة من التلوث. هنا، داخل حدود الدورة الدراسية، يُمكنك إجراء العمليّة من دون أن يُزعجك أيُّ تأثيرٍ خارجي. وتنتهي العمليّة الجراحية مع انتهاء الدورة الدراسية، فتُصبح مجدداً على استعدادٍ لمواجهة العالم.

هل تشفى هذه التقنيّة عللاً جسدية؟

نعم، ولكن كنتيجة ثانوية. فمن الطبيعي أن تختفي أمراضٌ نفسبديّة^(أ) عديدة،

(أ) أمراضٌ نفسيةٌ بدنية، أو عقليّة جسمانية (سايكوسوماتية) تنشأ عن تفاعلٍ بين ظواهرٍ نفسيةٍ وأخرى جسدية.

مع زوال التوتُّرات الذَّهنيَّة. عندما يكون الذَّهْنُ مضطربًا، فلا بُدَّ من أن تنشأ أمراضُ فيزيائيَّة؛ وهذه تَروُلُ تلقائيًا، عندما يُصبح الذَّهْنُ هادئًا ونَقِيًّا. لكنك إذا اخترت أن يكون هدفك إِبْرَاءَ مَرَضٍ فيزيائيٍّ، بدلًا من تنقيَّةِ الذَّهْنِ، فإنَّك لن تُحقِّقَ لا هذا ولا ذلك. لقد تبيَّن لي أنَّ الذين يَلْتَحِقون بالدَّورةِ الدَّراسيَّةِ من أجلِ شِفاءِ مَرَضٍ فيزيائيٍّ ما، لا يُركِزون انتباههم طَوالِ الدَّورةِ إلَّا على مَرَضِهِمْ: «هل هو أفضلُّ، اليوم؟ لا، ليس أفضلُّ... هل يتحسَّن، اليوم؟ لا، لا يتحسَّن!» وبهذا الأسلوب، يُضَيِّعون الأيَّامَ العشرةَ كُلَّها هباءً. أما إذا كانت النِّيَّةُ مجرَّدَ تنقيَّةِ الذَّهْنِ، فإنَّ أمراضًا عديدة سوف تَروُلُ نتيجةً للتأَمُّلِ.

ما الغرضُ من الحِياة، في اعتقادك؟

الخروجُ من اليأس. فالإنسان ذو قدرةٍ رائعةٍ على الغوصِ عميقًا، ومراقبَةِ الواقعِ، ثمَّ الصُّعودِ خارجًا من المُعاناة؛ وعدمُ اسْتِخدامِ المرءِ هذه القدرةَ مَضِيعةٌ لحِياتِهِ. اسْتِخدمِها، تعشُّ بالفِعلِ حياةً صحيَّةً سعيدةً.

تتحدَّثُ عن أنَّ العقلَ تَسْتَبِدُّ به السَّلبيَّةُ. ولكن، ما رأيك في أن تَسْتَبِدَّ به الإيجابيَّةُ؛ مثلًا، المَحَبَّةُ؟

ما تُسمِّيها «الإيجابيَّةُ» هي طبيعةُ العقلِ الحَقِيقِيَّةُ. فعندما يَتحرَّرَ العقلُ من الإِشْراطِ، يكون على الدَّوامِ مفعماً بالمَحَبَّةِ - المَحَبَّةِ الصَّافِيَّةِ - وتَشعرُ بالطَّمأنينةِ والسَّعادةِ. إذا أزلتِ السَّلبيَّةُ، تبقى الإيجابيَّةُ؛ ويبقى النِّقاءُ. فَلْيَكُنِ العالَمُ بأُسْرِهِ مغمورًا بهذه الإيجابيَّةِ!

السَّيْرُ عَلَى الطَّرِيقِ

في مدينة سافتي^(١) الهندية الشمالية، كان للبُودا مركزٌ كبيرٌ يجيء إليه النَّاسُ للتأمل؛ وللإصغاء إلى أحاديثه عن الدَّما. كلَّ لَيْلَةٍ، تَعُوذُ أَحَدُ الشَّبَّانِ المَجِيءِ للاستِماعِ إلى مُحاضراتِ البُودا. أمضى سنواتٍ على هذا النَّحوِ في الإصغاء إلى البُودا، لكنَّه لم يُطبَق قطَّ أيًّا من تعاليمه.

ذاتَ يومٍ، بعد أعوامٍ قليلة، حضر ذاك الشابُّ مُبَكِّرًا إلى حدِّ ما؛ ووجد البُودا وحيدًا. اقترب منه، وقال: «سيدي، لديَّ سؤالٌ يخطر دائمًا في بالي، ويُسبِرُ سُكوكًا».

«أوه؟ يجب ألا تكون هناك أيُّ سُكوكٍ على طريق الدَّما، فاستوضح عنها. ما سؤالك؟»

«سيدي، إنني أحضر منذ سنواتٍ عديدةٍ إلى مركز التأملي هذا وألاحظ حَوْلَك عددًا كبيرًا من المُتَوَحِّدين؛ رُهبانًا وراهباتٍ، وما يفوقهم عددًا بكثيرٍ من الرِّجال والنساء اللَّاكهنوتيين. بعضهم يأتيك منذ أعوام، ويُمكِنني رؤية أن هؤلاء وصلوا قَطْعًا إلى المرحلة النهائية؛ حيث من الواضح جدًّا أنهم متحررون كليًّا. يُمكنني أيضًا أن أرى آخرين اختبروا بعض التَّغيير في حياتهم، وهم الآن أفضلُ ممَّا كانوا عليه سابقًا؛ مع أنني لا أقدر على القول إنهم مُحررون كليًّا. لكنني، يا سيدي، ألاحظ أيضًا أن ثمة عددًا كبيرًا من النَّاسِ، وأنا من بينهم، ما زالوا كما كانوا من قَبْل؛ أو صاروا أحيانًا حتَّى أسوأ حالًا. فهُم لم يتغيروا إطلاقًا، أو لم يتغيروا إلى الأفضل.

لِمَ يحدث ذلك، يا سيدي؟ يجيء النَّاسُ إليك؛ وأنت رجلٌ عظيمٌ جدًّا، مُتَوَزِّرٌ

(١) Sävatthi.

كَلِيًّا؛ وشخصٌ مقتدِرٌ وشفوقٌ جدًّا. فَلِمَ لا تَسْتخدِمِ اقتدَارَكَ وشفقتَكَ لتحريرهم جميعًا؟»

ابْتَسَم البُودا، وقال: «أَيُّهَا الشَّابُّ، أين تعيش؟ ما هو موطنك الأم؟»

«أعيش هنا، يا سيدي، في ساقَتِي، عاصمةِ ولايةِ كُستلا»^(أ).

«نعم، لكنَّ مَلامَحَ وجهك تُظهِرُ أَنَّكَ لَسْتَ من هذا الجزء من البلاد. فَمِنْ أين تأتي أصلًا؟»

«أنا، يا سيدي، من راجَعَهَا^(ب)؛ عاصمةِ ولايةِ مَغَدَا^(ج). جئتُ قَبْلَ سنواتٍ قليلةٍ إلى ساقَتِي، واستقررتُ هنا.»

«وهل قطعْتَ كلَّ اتِّصالاتك بِراجَعَهَا؟»

«لا، يا سيدي. فما زال لي أَقرباءُ هناك، ولي أَصدقاءُ هناك، ولَدَيَّ أعمالٌ هناك.»

«إِذَا، فَمِنْ المُؤكِّدِ أَنَّكَ تذهب من ساقَتِي إلى راجَعَهَا في أحيانٍ كثيرةٍ جدًّا؟»

«نعم، يا سيدي. ففي مرَّاتٍ عديدةٍ كلَّ سنةٍ، أزور ساقَتِي وأعود إلى راجَعَهَا.»

«ما دُمْتُ قد سافرتُ وعُدْتُ مرَّاتٍ عديدةٍ جدًّا على الطَّرِيقِ من هنا إلى راجَعَهَا، فلا بُدَّ من أَنَّكَ الآنَ تعرفُ الطَّرِيقَ على نَحْوِ جَيِّدٍ جدًّا؟»

«أوه نعم، يا سيدي. أعرفه معرفةً ممتازةً. وقد يُمكنني القولُ إنني قادرٌ على إيجادِ الطَّرِيقِ إلى راجَعَهَا حتَّى لو كُنْتُ معصوبَ العيَينِ؛ لِكَثْرَةِ ما سِرْتُ عليه.»

«ولا شكَّ في أَنَّ أَصدقاءك، الذين يَعرفونك جَيِّدًا، يَعرفون أَنَّكَ من راجَعَهَا واستقررتَ هنا؟ ولا شكَّ في أَنَّهُم يَعرفون أَنَّكَ غالبًا ما تزور راجَعَهَا وتعود منها؛ وَأَنَّكَ تعرفُ الطَّرِيقَ من هنا إلى راجَعَهَا معرفةً ممتازةً؟»

Kosala. (أ)

Rājagaha. (ب)

Magadha. (ج)

«أوه نعم، يا سيدي. فكلُّ ذَوِي الصَّلَةِ القريبة مني يعرفون أنني غالبًا ما أذهب إلى راجَعَهَا، وأنني أعرف الطريق معرفةً ممتازةً».

«إدًا، قد يحدث أن يأتيك بعضهم ويطلبوا منك أن تشرح لهم الطريق من هنا إلى راجَعَهَا. فهل تُخفي أيَّ شيءٍ عنهم، أم تشرح لهم الطريق بوضوح؟»

«وهل ثمة شيءٌ لإخفائه، يا سيدي؟ أشرحه لهم بأوضح ما في استطاعتي: ابدأوا السير باتجاه الشرق، ثمَّ اتَّجهوا نحو بَنَرَسْ^(أ)، وواصلوا السير قُدَمًا حتى تصلوا إلى غَيَا^(ب)، ومنها إلى راجَعَهَا. أشرحه لهم ببساطةٍ شديدة، يا سيدي».

«وهل يصل إلى راجَعَهَا كلُّ أولئك النَّاسِ، الذين تُرَوِّدُهم مثلُ هذا الشَّرْحِ الواضح؟»

«كيف يُمكن حدوثُ ذلك، يا سيدي. وحدَهُم الذين يتَّبَعون الطريقَ حتَّى نهايته، هم الذين يصلون إلى راجَعَهَا».

«هذا ما أردتُ أن أشرحه لك، أيها الشاب. يدأب النَّاسُ في المجيءِ إليَّ، مدركين أنَّ هذا شخصٌ سار على الطريق من هنا إلى نَبَانَا^(ج)؛ ولذا فإنَّه يعرفها معرفةً ممتازة. يأتونني، ويسألون: «ما هو الطريقُ إلى النَبَانَا، إلى التَّحْرُرِ؟» وهل ثمة شيءٌ لإخفائه؟ أشرحه لهم بوضوح: «هذا هو الطريق». إذا اكتفى أحدُهم بهزَّ رأسه قبولاً، وقال: «أحسنتَ قولاً، أحسنتَ قولاً. إنه طريقٌ جيّد، لكنني لن أخطو عليه خطوةً واحدة؛ إنه طريقٌ رائع، لكنني لن أكابد عناءَ السير عليه؛ فعندئذٍ كيف يستطيع شخصٌ كهذا أن يصل إلى الهدف النهائي؟».

أنا لا أحمل أحداً على كِتْفِي لآخذه إلى الهدف النهائي. لا أحدٌ يستطيع أن يحمل أيَّ شخصٍ آخَرَ على كِتْفِيهِ إلى الهدف النهائي. على الأكثر، يُمكن أن يقول

(أ) Banaras.

(ب) Gaya.

(ج) Nibbāna/nirvāna.

المَرْءُ بِمَحَبَّةٍ وَحُنُوٍّ: «حَسَنًا، هذا هو الطَّرِيقُ، وهكذا سِرْتُ أنا عليه. اِعْمَلْ أَنْتَ أيضًا، واثْمِرْ أَنْتَ أيضًا، وَلَسَوْفَ تَصِلُ إِلَى الهَدَفِ النَّهَائِيِّ». لَكِنْ عَلَى كُلِّ شَخْصٍ أَنْ يَدْفَعَ نَفْسَهُ، وَأَنْ يَخْطُوَ كُلَّ خُطْوَةٍ عَلَى الطَّرِيقِ بِنَفْسِهِ. وَكُلُّ مَنْ خَطَا خُطْوَةً عَلَى الطَّرِيقِ، اقْتَرَبَ خُطْوَةً مِنَ الهَدَفِ؛ وَكُلُّ مَنْ خَطَا مِئَةَ خُطْوَةٍ عَلَى الطَّرِيقِ، اقْتَرَبَ مِئَةَ خُطْوَةٍ مِنَ الهَدَفِ؛ وَكُلُّ مَنْ خَطَا جَمِيعَ الخُطُواتِ عَلَى الطَّرِيقِ، وَصَلَ إِلَى الهَدَفِ النَّهَائِيِّ. يَنْبَغِي لَكَ أَنْ تَسِيرَ بِنَفْسِكَ عَلَى الطَّرِيقِ»^(٩).

الفصلُ الثاني

نقطةُ البداية

إنَّ سببَ المُعاناةِ كامنٌ في باطنِ كلِّ مَنَّا، وستعرّف إلى حلِّ مشكلةِ المُعاناةِ عندما نفهم حقيقةَ ذاتنا. لقد وَّجَّهَ جميعَ الحكماءِ نصيحةَ «اعرّف نفسك»، وعلينا أن نبدأ بمعرفة طبيعتنا نحن؛ وإلا فلن نتمكن أبداً من حلِّ مُشكلاتنا الخاصّة، أو مشكلات العالم.

ولكن، ماذا نعرف فعلاً عن أنفسنا؟ كلُّ مَنَّا مقتنعٌ بأهميّةِ نفسه وفَرادةِ ذاته، غير أن معرفتنا بأنفسنا لا تعدو أن تكون سطحيّة. أمّا على المستويات الأعمق، فإننا لا نعرف أنفسنا على الإطلاق.

تفحصُ البُودا ظاهرة الكائن البشري، بالتدقيق في طبيعته الذاتية هو شخصياً. ووضِعَ جانباً كلَّ التصوّرات والأفكار المُكوّنة سلفاً وراح يستكشف الحقيقة الواقعة في الدّاخل فأدرك أن كلَّ كائنٍ مُركَّبٍ من خمسة مناهج؛ أربعة منها عقليّة، والخامس جسديّ.

المادّة

لنبدأ بالناحية الجسديّة. إنها الأكثرُ بديهيّةً والجزءُ الأبرز ظهوراً من أنفسنا، تُدرِكها جميعُ الحواسِّ آتياً. ومع ذلك، كم هي ضئيلةٌ معرفتنا بها! سطحيّاً، يستطيع الإنسان أن يُسيطر على الجسد؛ الذي يتحرّك ويتصرّف تبعاً للإرادة الواعية. ولكن، على مستوى آخر، تعمل جميعُ الأعضاء الداخليّة خارج إطار سيطرتنا ودونَ معرفتنا. على مستوى أكثر تعقيداً، لا نعرف أيّ شيءٍ، اختبارياً، عن التفاعلات الكيميائيّة

الْحَيَوِيَّة، الجارية بلا تَوْقُفٍ داخلَ كُلِّ خَلِيَّةٍ من الجسم. لكنَّ هذه ليست بعدُ الحَقِيقَةُ الْمُطْلَقَةُ أو النِّهَائِيَّةُ لِلظَّاهِرَةِ المَادِيَّةِ. فما يبدو جسمًا صلبًا، هو في نهاية الأمر مُكَوَّنٌ أصلاً من جُسَيْمَاتٍ دَوْنِ الذَّرِيَّةِ وَمِسَاحَةٍ فارغة. أَضِيفَ إلى ذلك، أنَّ ما من صِلَابَةٍ حَقِيقِيَّةٍ حَتَّى لِهذِهِ الجُسَيْمَاتِ دَوْنِ الذَّرِيَّةِ التي يفتصر عمرُ أحدها على ما يَقِلُّ كَثِيرًا عن جزءٍ واحدٍ من تريليون جزءٍ من الثانية؛ كما أنَّها لا تَتَوَقَّفُ عن النُّشُوءِ وَالزُّوَالِ، إذ تأتي إلى الوجودِ وتغادره مثل تَيَّارٍ من الذُّبُذبات. هذه هي الحَقِيقَةُ الْمُطْلَقَةُ للجسد، للمادَّةِ جَمْعًا، كما اكتشفها البُودا قبل ٢٥٠٠ سنة.

اعترف علماء العصر الحديث بهذه الحَقِيقَةُ الْمُطْلَقَةُ لِلكُؤُنِ المَادِي، وَقَبِلُوهَا، بناءً على دراساتهم وأبحاثهم الخاصَّة؛ غير أنَّ هؤلاء العلماء لم يُصِبِحُوا أَشْخَاصًا مُتَحَرِّزِينَ، مُتَوَرِّين. لقد تَقَصَّوْا طَبِيعَةَ الكُؤُنِ ودرسوها بدافع الفضول؛ مستخدمين طاقاتهم الذَّهْنِيَّة، ومعتمدين على أدواتٍ لِلتَّحَقُّقِ من نظرياتهم. بِالْمُغَايِرَةِ، لم يكن دافع البُودا مجرَّدَ الفضول، بل الرِّغْبَةُ في إيجاد سبيلٍ لِلتَّحَرُّرِ من المعاناة. لم يستخدم في تقصُّياته أدواتٍ بل عقله فقط؛ ولم تُكُنِ الحَقِيقَةُ التي اكتشفها نتيجةً لِتَحْكِيمِ المنطق العقلاني الصَّرف، بل لِتَجْرِبَتِهِ المباشِرَةِ الخاصَّة. ولهذا السَّبَبِ، استطاعت الحَقِيقَةُ أَنْ تَحْرَزَهُ.

اكتشف البُودا أنَّ الكُؤُنِ المَادِي بأُسْرِهِ مُكَوَّنٌ من جُسَيْمَاتٍ تُدْعَى بلغةٍ پالي* كَلَابَاتٍ*، أي «وحداتٍ غير قابلةٍ لِلقِسْمَةِ»؛ تتمثل فيها الخصائصُ الأساسِيَّةُ للمادَّةِ بتنوُّعٍ لا نهايةً له: الكتلة، والتماسك، والحرارة، والحركة. وتتجمَّع هذه الخصائصُ لِتَشْكَلَ هيكلِيَّاتٍ تبدو كأنَّ لها بعضَ الدَّيْمُومَةِ. لكنَّ هذه الهيكلِيَّاتُ مكوَّنةٌ في الواقع من كَلَابَاتٍ* متناهية الصَّغر، في حالةٍ مستمرةٍ من النُّشُوءِ وَالزُّوَالِ. هذه هي الحَقِيقَةُ الْمُطْلَقَةُ للمادَّةِ: تَيَّارٌ دائمٌ من الأمواجِ أو الجُسَيْمَاتِ. هذا هو الجسد الذي يدعوه كُلُّ مَنَّا «أنا؛ نَفْسِي».

العقل

إلى جانب المنهج الجسدي، يوجد المنهج النَفْسِي؛ أي العقل. ومع أنَّ من غير

الممكن لمس العقل أو رؤيته، لكنه يبدو مرتبطاً بأنفسنا على نحوٍ أوْثَقٍ حميميَّةٍ حتَّى من ارتباطه بأجسادنا: قد نتصوّر وجوداً مستقبلياً من دون الجسد، لكننا لا نستطيع أن نتصوّر أيّ وجودٍ كهذا من دون العقل على الرغم من ذلك، ما أقلّ معرفتنا بالعقل وما أقلّ قدرتنا على التّحكّم فيه، ما أكثر ما يرفض فعل ما نريد، ويفعل ما لا نريد. إن سيّطرتنا على العقل الواعي واهية بما يكفي، لكنّ العقل الباطن يبدو بعيداً كلَّ البعد عن سلطتنا أو فهمنا؛ عامراً بقوى قد لا نقبلها أو ندرك وجودها.

فيما كان الثّودا يتفحصّ الجسد، عمّد أيضاً إلى تفحصّ العقل؛ فوجد أنّه، بعبارةٍ عامّةٍ إجمالية، مكوّن من أربعة مناهج، هي: الواعي - فِيتنا*، والإدراك - سنّتا*، والإحساس - قَدْنا*، وزدّ الفعل - سنّكارا*.

يُكوّن المنهج الأول، الواعي، الجزء المتلقّي من العقل؛ أيّ فعل الدّراية أو المعرفة غير المُميّزتين. فهو، ببساطة، يُسجّل حدوث أيّ ظاهرة وتلقّي أيّ إشارة واردة، سواءً كانت جسديّةً أو عقليّة. إنّه يُدوّن المُعطيات الخامّ المعيشة، دونما إعطاء صفاتٍ أو إصدار أحكامٍ قيمية.

المنهج العقليّ الثاني هو الإدراك، أيّ فعل التّعرّف. إنّه ذاك الجزء من العقل الذي يتعرّف إلى كلّ ما سجّله الواعي؛ فيميّز، ويفرز، ويصنّف المُعطيات الخامّ الواردة، ويقيّمها بوصفها إيجابيةً أو سلبية.

الجزء التالي من العقل هو الإحساس، الذي ينشأ في الواقع فور تلقّي أيّ إشارة واردة؛ كتنبيه إلى أنّ شيئاً ما يحدث. وما دامت الإشارة الواردة لم تُقيّم، يظلّ الإحساس حيادياً. ولكنّ ما إن تُقيّم المعطيات الواردة، حتّى يصير الإحساس مُمتعاً أو مُكذّراً؛ وفوق نتيجة التّقييم.

إذا كان الإحساس مُمتعاً، تتكوّن رغبةً في إطالة التجربة المعيشة وزيادة زخّهما؛ وإذا كان مُكذّراً، تتكوّن الرغبة في وقف التجربة وإبعادها. فَرُدود فعل العقل هي الوُدّ أو البُغض^(١). مثلاً، عندما تعمل الأذن بصورةٍ عادية، ويسمع الإنسان صوتاً، تفعل

المعرفة فَعَلَهَا. وعندما يَتَمَّ التَعَرُّفُ إِلَى الصَّوْتِ، مِنْ حَيْثُ كَوْنُهُ كَلِمَاتٍ ذَاتَ مَضَامِينٍ إِبْجَائِيَّةٍ أَوْ سَلْبِيَّةٍ، يَكُونُ الإِدْرَاكُ قَدْ بَدَأَ العَمَلَ. ثُمَّ يَأْتِي دَوْرُ الإِحْسَاسِ. فَإِذَا كَانَتِ الكَلِمَاتُ مَدِيحًا، يَنْشَأُ إِحْسَاسٌ مُمْتَعٌ. وَإِذَا كَانَتِ الكَلِمَاتُ مُؤْذِيَّةً، يَنْشَأُ إِحْسَاسٌ مُكْدَّرٌ. وَفِي الحَالَتَيْنِ، يَأْتِي رَدُّ الفِعْلِ فَوْرًا. فَإِذَا كَانَ الإِحْسَاسُ مُمْتَعًا، يَبْدَأُ المَرْءُ فِي اسْتِطَابَتِهِ؛ رَاغِبًا فِي سَمَاعِ المَزِيدِ مِنْ كَلِمَاتِ المَدِيحِ. وَإِذَا كَانَ الإِحْسَاسُ مُكْدَّرًا، يَبْدَأُ المَرْءُ فِي كَرْهِهِ؛ رَاغِبًا فِي وَقْفِ الأَذِيَّةِ.

تَتَوَالَى الخَطَوَاتُ ذَاتَهَا كَلِمًا تَلَقَّتْ أَيَّ مِنَ الحَوَاسِّ الأُخْرَى إِشَارَةً وَارِدَةً: الوَعْيِ، الإِدْرَاكِ، الإِحْسَاسِ، رَدِّ الفِعْلِ. وَهَذِهِ الوِظَائِفُ العَقْلِيَّةُ الأَرْبَعُ أَقْلُ دَيْمُومَةٌ حَتَّى مِنْ الجَسِيْمَاتِ السَّرِيْعَةِ الزَّوَالِ الَّتِي تَشكُلُ الوَاقِعَ المَادِي. وَفِي كُلِّ لِحْظَةٍ تَتَوَاصَلُ خِلَالَهَا الحَوَاسُّ مَعَ أَيِّ جِسْمٍ، تَعْمَلُ المَنَاهِجَ العَقْلِيَّةُ الأَرْبَعَةَ بِسَرْعَةِ البَرْقِ؛ وَتَكَرَّرُ فِعْلُهَا مَعَ كُلِّ لِحْظَةٍ تَالِيَةٍ مِنَ التَّوَاصُلِ. غَيْرَ أَنَّ كُلَّ ذَلِكَ يَتَمَّ بِسَرْعَةٍ خَاطِفَةٍ، بِحَيْثُ لَا يَدْرِي المَرْءُ بِمَا يَحْدُثُ. فَالذِّرَايَةُ لَا تَتَنَامَى بِرَدِّ فِعْلِ مَعِيْنٍ عَلَى المَسْتَوَى الوَاعِي إِلاَّ عِنْدَمَا يَتَكَرَّرُ رَدُّ الفِعْلِ هَذَا عَلَى امْتِدَادِ فِتْرَةٍ زَمْنِيَّةٍ طَوِيلَةٍ، وَيَتَّخِذُ شَكْلًا وَاضِحًا وَمُرَكَّبًا.

إِنَّ النَاحِيَةَ الأَكْثَرَ مَدْعَاةً لِلدَّهْشَةِ فِي هَذَا الوَصْفِ لِلكَائِنِ البَشَرِيِّ لَا تَكْمُنُ فِي مَا يَتَضَمَّنُهُ، بَلْ فِي مَا يُعْغِلُهُ. إِنْ تَكُنْ غَرْبِيًّا أَوْ شَرْقِيًّا، مَسِيحِيًّا أَوْ يَهُودِيًّا أَوْ مُسْلِمًا أَوْ هِنْدُوسِيًّا أَوْ بُودِيًّا أَوْ مُلْحَدًا أَوْ أَيَّ شَيْءٍ آخَرَ، فَإِنَّ لَدِي كُلِّ مَنَّا ضَمَانَةً مَوْلُودَةً مَعَنَا بِوُجُودِ «الأَنَا»، أَوْ هُوِيَّةٍ مُسْتَمِرَّةٍ لَنَا، فِي مَكَانٍ مَا دَاخِلِنَا. إِنَّا نَتَصَرَّفُ عَلَى أُسَاسِ الِافْتِرَاضِ اللَّاتَفَكِيرِيِّ بِأَنَّ الشَّخْصَ الَّذِي كَانَ مَوْجُودًا قَبْلَ عَشْرِ سَنَوَاتٍ هُوَ جَوْهَرِيًّا الشَّخْصَ نَفْسَهُ المَوْجُودَ اليَوْمَ الَّذِي سَيَكُونُ مَوْجُودًا بَعْدَ عَشْرِ سَنَوَاتٍ؛ وَالَّذِي رَبَّمَا سَيَكُونُ مَوْجُودًا فِي حَيَاةٍ مُسْتَقْبَلِيَّةٍ بَعْدَ المَوْتِ. وَمَهْمَا تَكُنَّ الفَلَسَفَاتُ أَوْ النَظَرِيَّاتُ أَوْ المَعْتَقَدَاتُ الَّتِي نَعْتَبِرُهَا صَاحِبَةً، فَإِنَّ كَلَامًا مَنَّا يَعِيشُ حَيَاتَهُ بِقِنَاعَةٍ عَمِيقَةٍ الجَذُورِ: «كُنْتُ، أَكُونُ، سَأَكُونُ».

لَكِنَّ البُودَا تَحْدَى هَذَا التَّأَكِيدَ الغَرِيزِيَّ لِلهُوِيَّةِ. وَعِنْدَمَا فَعَلَ ذَلِكَ، لَمْ يَكُنْ يَطْرَحُ رَأْيًا نَظَرِيًّا آخَرَ لِمُقَارَعَةِ نَظَرِيَّاتِ الآخَرِينَ، فَقَدْ أَكَّدَ مَرَارًا أَنَّهُ لَمْ يَكُنْ يُقَدِّمُ رَأْيًا، بَلْ كَانَ

ببساطة يَصِفُ الحقيقةَ التي عاشها؛ والتي يستطيع أيُّ شخصٍ عاديٍّ آخر أن يعيشها. قال: «إنَّ المستنير طرح جانبًا جميع النظريات؛ لأنَّه رأى حقيقةَ المادَّة، والإحساس، والإدراك، وردَّ الفعل، والوعي، وشاهد نشوءها وزوالها»^(١). ورُغم المظاهر، اكتشف البُودا أنَّ كلَّ إنسانٍ هو في الحقيقة سلسلَةٌ من الأحداث المنفصلة، وإنَّ تكن ثَمَّة روابطٌ بينها؛ حيثُ كلُّ حَدَثٍ هو نتيجةٌ للحدث الذي سبقه، ويليه دونما أيِّ فاصلٍ زمني. ويُعطي التتابع اللامنتقطع لأحداث وثيقة الترابُط انطباعًا بالاستمرارية، أو الهويَّة، لكنَّ ذلك ليس إلَّا واقعًا ظاهريًّا؛ لا الحقيقةَ المُطْلَقة.

قد تُطلَق اسمًا على نهرٍ ما، لكنَّه في الواقع مجرّى مائيٌّ لا يتوقَّف أبدًا عن تدفُّقه. قد نَظَرَ أن نور الشمعة شيءٌ ثابت، لكننا إنَّ أمعنا النظر لرأينا أنَّه في الواقع شعلةٌ صاعدة من فتيل؛ تحترق بُرْهَةً ثم تحلُّ مكانها شعلةٌ جديدة، برهَةً بعد برهة. نتحدَّث عن نور مصباح كهربائيٍّ دون أن نتوقَّف أبدًا للتفكير في أنَّه فعلاً شبيهٌ بالنهر، من حيث كونه مجرّى ثابتًا؛ وإن يكن في هذه الحالة تيارًا للطاقة تُسبِّبه ذبذبات ذات تردُّداتٍ عاليةٍ جدًّا تحدث داخل السلك. ففي كلِّ لحظةٍ ينشأ شيءٌ جديد، ليُصبح من نتاج الماضي عندما يحلُّ مكانه شيءٌ جديد في اللحظة التالية؛ غير أنَّ تتابع الأحداث سريعٌ ومتواصلٌ إلى درجةٍ يصعبُ تبيُّنه معها. ولا يستطيع المرء أن يقول عند نقطةٍ معيَّنة في السِّياق إنَّ ما يحدث الآن هو الذي سبقه بذاته، كما لا يمكن القول إنَّه ليس الذي سبقه بذاته. وعلى الرُغم من ذلك، تحدث العملية التَّعاقُبية.

أدرك البُودا بالطريقة نفسها أنَّ الشَّخص ليس وحدةً مكتملة لا تتغيَّر، وإنَّما هو منهج يتدفَّق من لحظةٍ إلى أخرى؛ أي ليس هناك «كائن» حقيقي، بل مجرَّد تدفُّقٍ مستمرٍّ ونهجٍ صيروريٍّ دائم. ومن الطَّبيعي أنَّه ينبغي لنا في الحياة اليوميَّة أن نتعامل بعضنا مع بعضٍ كأشخاصٍ ذوي طبيعةٍ محدَّدة، لا متغيِّرةٍ بنسبٍ تزيِّد أو تنقص؛ كما يتوجَّب علينا القبول بحقيقةٍ خارجيَّةٍ ظاهريَّة، وإلَّا كما استطعنا أن نعمل على الإطلاق. لكنَّ الحقيقة الخارجيّة حقيقةٌ سطحيَّة؛ في حين أنَّ الحقيقة على مستوى

أعمق هي أَنَّ الكَوْنُ بأشْره، الحَيِّ منه أو اللاَّحَيِّ، هو في حالة صَيْرورةٍ دائمة - من التَّشْوِءِ والرِّوَالِ. إِنَّ كلاًّ مِنَّا هو في الواقع تَيَّارٌ من الجَسِيْمَاتِ دُونِ الذَّرِيَّةِ المتغيِّرةِ بلا توقُّفٍ، وتتغيَّرُ بمُوازاتِهِ مناهِجُ الوَعْيِ والإدراكِ والإحساسِ وردَّ الفعلِ؛ بِسرعةٍ أعظَمَ حتى من سرعة المنهجِ الجسديِّ.

هذه هي الحقيقة المَطْلُقةُ لِلنَّفْسِ التي يشعُرُ كلُّ مِنَّا بهذا القدرِ من القلقِ إزاءها. هذه هي مسيرة الأحداثِ التي تَشْمَلُنَا وتَعْنِينَا. وإذا استطعنا أَنْ نفهمها فهَمًّا صحيحًا من خلال التجربة المباشرة، فَإِنَّا سنجد الدليل الذي يقودنا إلى خارج المعاناة.

أَسْئَلَةٌ وَأَجْوِبَةٌ

سؤال: لست متأكدًا مِمَّا تعنيه عندما تقول «عقل». فأنا لا أستطيع أَنْ أعثر على العقل.
س. ن. غونكا: إنه في كل مكان، مع كل ذرَّة. حيثما تشعر بأيِّ شيء، يكون العقل موجودًا. العقل يشعر.

إذا عندما تقول العقل، لا تعني الدِّماغُ؟

أوه لا، لا، لا. هنا في الغرب، تعتقدون أَنَّ العقل هو في الرأس فقط. إنها فكرة خاطئة.

هل العقل كلُّ الجسد؟

نعم، كلُّ الجسد يَضُمُّ العقل، كلُّ الجسد.

أنت تتحدَّثُ عن خبرة الـ«أنا» بعبارة سلبية فقط. أليست لها ناحية إيجابية؟ ألا توجد خبرةٌ لِلـ«أنا» تملأ الإنسان بالسرَّة والسلام والغبطة؟

سنكتشف من خلال التأمل أَنَّ كلَّ هذه المِلْدَاتِ الحِسِّيَّةِ زائلة؛ إنها تأتي وتزول. إذا كانت هذه الـ«أنا» تستمتع حقًا، وإذا كانت هذه مِلْدَاتِ «ي» بذاتي، فلا بدَّ من أَنْ

تكون لي سلطة ما عليها؛ لكنّها ببساطةٍ تنشأ وترول خارج سيطرتي. فما هي الـ«أنا» الموجودة إذاً؟

أنا لا أتحدّث عن الملذّات الحسيّة، بل عن مستوى أعمقٍ كثيرًا.

عند ذلك المستوى لا تكون للـ«أنا» أيّ أهميّة على الإطلاق. عندما تصل إلى ذلك المستوى، تذوب الذات؛ ولا توجد إلّا المسرّة. آنذاك، لا يُثار سؤال الـ«أنا».

حسنًا. بدل الـ«أنا»، لنتكلّم عن تجربة شخصٍ ما.

الشعور هو الذي يَشعر. ليس ثمة أحدٌ ليَشعر به. هكذا تحدث الأمور هذا كل شيء. الآن يبدو لك أنه لا بدّ من وجود «أنا» تشعر؛ لكنك إذا تمرّنت، ستصل إلى المرتبة التي تذوب فيها الذات. عندئذ، سيختفي سؤالك.

لقد أتيتُ، لأنّ الـ«أنا» فيّ شَغرت بضرورة الحضور إلى هنا.

أجل! هذا صحيحٌ تمامًا. فلغاياتٍ معروفة، لا يمكننا التهرب من الـ«أنا» و«لي»؛ إلّا أنّ التمسك بهما واعتبارهما حقيقتيّين في المعنى المطلق، لن يؤديا إلّا إلى المعاناة.

أتساءل عمّا إذا كان ثمة أناسٌ يُسبّبون المعاناة لنا.

لا أحدٌ يُسبّب لك المعاناة. أنت تسبّب المعاناة لنفسك، بتوليد توتراتٍ في العقل. إذا عرفتَ كيف تمتنع عن ذلك، يُصبح سهلاً عليك أن تظلّ هادئًا وسعيدًا في كلّ حالةٍ أو ظلّف.

ماذا بشأن الآخرين عندما يُسيئون إلينا؟

يجب ألاّ تسمح للناس بالإساءة إليك. فكلّما ارتكب شخصٌ ما عملاً سيئاً آذى آخرين، وآذى نفسه في الوقت ذاته. إذا سمحتَ له بأن يظلم، فإنك تشجعه على أن يظلم. ينبغي لك أن تستخدم كامل قوّتك لإيقافه، ولكنّ فقط بالنّيّة الحسنة والرّحمة والتعاطف إزاء ذاك الشخص. أمّا إذا تصرّفتَ ببعضاءٍ أو غضبٍ، فإنك تريد الوضع

سوءًا. لكنك لا تستطيع أن تُكَيِّنَ نِيَّةَ حَسَنَةٍ تجاه شخص كهذا، إلا إذا كان عقلك هادئًا ومسالماً. إذا، تدرَّب على تنمية السَّلَام داخل نفسك؛ وعندئذٍ يُمكنك حلَّ المشكلة.

ما الفائدة من طلب السَّلَام في الداخل، عندما لا يوجد سلامٌ في العالم؟

لن يَنعمَ العالم بالسَّلَام، إلا عندما يكون سَكَّانُ العالم مسالِمينَ وسعداء؛ والتغيير يجب أن يبدأ من كلِّ فرد. إذا بَيست الغاية وأردت إعادة الحياة إليها، عليك أن تَسْقِي كلَّ شجرة من أشجار تلك الغاية. وإذا أردت السَّلَام العالمي، يجب أن تتعلَّم كيف تكون أنتُ مُسالماً. عندئذٍ فقط، يُمكنك أن تساعد على إحلال السلام في العالم.

أستطيع أن أفهم كيف يمكن للتأمل أن يساعد أناسًا تائهين، تُعَسَاء؛ ولكن ماذا عن شخصٍ يشعر بالرُضا عن حياته، وسعيد بالفعل؟

إنَّ الشَّخص الذي يظَلُّ راضيًا بالمباهج السُّطحيَّة للحياة يَجْهَل الاضطراب القائم في أعماق عقله. إنَّه واقعٌ تحت وهم كونه شخصًا سعيدًا، لكنَّ مَسرَّاته ليست دائمة؛ فيما نَظَل التوتُّرات الناشئة في اللاوعي تتعاظم، إلى أن تُظْهَر على المستوى الواعي من العقل بعد زمنٍ قد يَقْصُر أو يطول. وعندما يحدث ذلك، يصبح هذا الشَّخص السَّعيدُ المزعوم إنسانًا تَعَسًا. إذا، لِمَ لا نبدأ العمل الآن وهنا على تفادي وضعٍ كهذا؟

هل دروسك من مذهب المهايانا* أو مذهب الهينيانا*؟

لا هذا ولا ذاك. إنَّ كلمة يانا* تعني في الواقع عربةٌ ستحملك إلى المَقْصد النهائي، لكنَّها تُعطى اليوم بصورة خاطئة دلالةً مذهبيَّة. فالبودا لم يُعلِّم قطَّ أيَّ شيءٍ مذهبيٍّ بل علِّم الدِّمَا*. وهي كونيَّة. هذه الكونيَّة هي ما جذبني إلى تعاليم البودا التي نفعَتني؛ ولذا أقدم هذه الدِّمَا* الكونيَّة إلى الجميع، من دون استثناء، مع كامل محبَّتي وحُبِّي. فالدِّمَا* بالنسبة إليَّ ليست مهايانا ولا هينيانا، ولا أيَّ مذهبٍ آخر.

البُودا والعالم

يتغيّر الواقع الجسدي باستمرار في كل لحظة، وهذا ما أدركه البُودا بتفحص نفسه. فقد نفذ بعقل شديد التركيز إلى أعماق طبيعة ذاته، واكتشف أنّ البنية الماديّة كلّها مكوّنة من جُسيماتٍ دون الذريّة متناهية الصغر؛ لا تتوقّف عن النُشوء والزوال. وقال إن كلاً من هذه الجُسيمات ينشأ ويزول وتليوناتٍ عديدةٍ من المرّات خلال طقّة إصبع أو طرفة عين.

«لا يُصدّق». هذا ما سيفكر فيه أي شخص لا يُراقب إلا الواقع الظاهر من الجسد، الذي يبدو بمثل هذه الصلابة والديمومة. كنت أعتقد أنّ عبارة «تريليوناتٍ عديدةٍ من المرّات» قد تكون تعبيراً مجازياً لا يؤخذ بمعناه الحرفي، إلا أنّ العُلم الحديث أكّد هذا القول.

قبل عدّة سنوات، فاز عالمٌ أميركيّ بجائزة نوبل في الفيزياء؛ بعد أن أمضى زمناً طويلاً في الدرس وإجراء الاختبارات، لاكتساب معرفةٍ عن الجُسيمات دون الذريّة التي يتألّف منها الكون الماديّ. كان من المعروف أنّ هذه الجُسيمات تنشأ وتزول بسرعة كبيرة، مرّة إثر مرّة، فقرّر هذا العالم أن يطور جهازاً قادراً على حساب عدد مرّات النُشوء والزوال هذه في الثانية الواحدة. ومن خلال هذا الجهاز، الذي كان محقّقاً جدّاً عندما أطلق عليه اسم «غرفة فقاعات»، اكتشف أنّ جُسيمًا دون ذريّ ينشأ ويزول ١٠^{٢٢} مرّة في ثانية واحدة.

إن الحقيقة التي اكتشفها هذا العالم هي ذاتها التي توصل إليها البُودا، ولكنّ ما أكبر الفارق بينهما! بعض طلابي الأميركيين الذين حضروا دوراتٍ دراسيةٍ في الهند ثم عادوا إلى بلادهم وزاروا هذا العالم، أبلغوني أنّه ظلّ، رغم اكتشافه هذه الحقيقة،

إنساناً عادياً يحمل العبء ذاته من البؤس الذي يتكبّه جميعُ الناس العاديين. لم يتحرّر كلياً من المعاناة.

كلّاً، هذا العالم لم يُصبح شخصاً مستنيراً؛ لم ينعق من كلّ أنواع المعاناة، لأنّه لم يستشعر الحقيقة مباشرة. فما تعلّمه لا يزال حكمةً فكريّة لا أكثر. إنّه يُصدّق هذه الحقيقة، لأنّه يثق بالجهاز الذي اخترعه؛ لكنّه لم يختبر الحقيقة بنفسه.

أنا لا أضمر أيّ شيء ضدّ هذا الرجل أو ضدّ العلم الحديث، لكنّ على المرء أن يكون عالماً لا بالعالم في الخارج فحسب، بل عالماً بالعالم في الداخل أيضاً، مثل البودا، كي يستشعر الحقيقة مباشرة. فإدراك الحقيقة شخصياً سيغيّر آلياً نمط عادات العقل، بحيث يبدأ الإنسان في العيش بموجب الحقيقة، ويصبح كلّ فعل موجّهاً نحو خير الذات وخير الآخرين. وإذا كانت هذه التجربة الداخلية مفقودة، يُصبح العلم عرضةً لسوء الاستخدام من أجل غايات هدامة. لكنّ إذا أصبحنا علماءً للحقيقة في الداخل، فسنستخدم العلم استخداماً صحيحاً من أجل إسعاد الجميع.

الفصل الثالث

المسبب المباشر

ليس هناك أي شبه بين العالم الحقيقي وعالم أساطير الجنيات، حيث يعيش الجميع بسعادة إلى آخر الزمان؛ ولا يُمكننا التهرب من حقيقة أن الحياة ليست مثالية، أو مُكَمَّلة أو مُرضية - أي حقيقة وجود المعاناة.

نظرًا إلى هذا الواقع، فإن الأمور التي يَهْمُنَا أن نعرفها هي ما إذا كان ثمة مُسبب للمعاناة؛ وإذا كان الرد بالإيجاب، فهل من الممكن إزالة هذا المسبب لرفع المعاناة. إذا كانت الأحداث التي تُسبب معاناتنا مجرد وقائع عشوائية ليس لنا عليها سلطان أو تأثير، نكون عندئذ عاجزين؛ ومن الأفضل لنا أن نتخلى عن أي محاولة للعثور على طريقة للتخلص من المعاناة. أما إذا كانت صنوف معاناتنا مفروضة من قِبَل كائن مطلق القوة يتصرّف على نحو عشوائي وغامض، فعَلينا عند ذلك أن نكتشف كيفية استرضاء هذا الكائن كي يتوقّف عن ابتلائنا بالمعاناة.

لقد أدرك البودا أنّ معاناتنا ليست مجرد نتيجة لصدفة ما، بل هناك أسباب لها؛ مثلما لجميع الظواهر. وقانون السبب والمسبب - كما* - كونيّ وأساسيّ للوجود، كما أنّ المسببات ليست خارج سيطرتنا.

الكَمَا*

عند الكثرة من الناس، تُفهم كلمة كَمَا* - أو كَرَمًا*، في صيغتها السنسكريتية الأكثر شيوعًا - بمعنى «القَدَر». لكنّ المعاني المقترنة بهذه الكلمة هي، لسوء الحظ، التقيض التام لما قصده البودا بـ«الكَمَا*». فالقَدَر أمرٌ خارج عن سيطرتنا؛ مشيئة إلهية؛ قضاء كتب على كلِّ منا.

غير أن كلمة كَمَا تعني حرفياً «الفعل»، وأفعالنا نحن هي المُسَبَّات لكل ما نختبره. ومثلما يقول البودا، فإن «جميع الكائنات تمتلك أفعالها، تَرث أفعالها، تَنبثق من أفعالها، مربوطة بأفعالها؛ وأفعالها هي ملاذها. وكما تكون أفعالهم دينية أو نبيلة، هكذا ستكون حَيَوَاتُهُمْ»^(١).

إن كل ما يُواجهنا في الحياة ناجم عن أفعالنا نحن؛ وتالياً يستطيع كل منا أن يُصبح سيّد قدره، بأن يُصبح سيّد أفعاله. فكلُّ منا مسؤول عن الأفعال التي تُسبب معاناتنا، وكلُّ منا يملك الوسائل اللازمة لإنهاء المعاناة في أفعالنا. لقد قال البودا:

أنت سيّد نفسك؛
أنت تصنع مُستقبلك^(٢).

في الواقع، يُشبه كلُّ منا شخصاً معصوب العينين لم يتعلّم قط قيادة السيّارات، جالساً خلف مقود سيارةٍ مُسرّعة على طريقٍ رئيسيٍّ مزدحم من المُرجّح أن هذا الشخص لن يصل إلى المكان الذي يقصده دون وقوع مكروه. لربّما يظنُّ أنه يقود السيّارة، لكن السيّارة هي التي تقوده فعلاً. وإذا أراد تفادي حادث، ناهيك عن الوصول إلى مقصده، فعليه أن ينزع عصابة العينين؛ وأن يتعلّم كيف يتحكّم في المركبة، ويوجهها بعيداً من مصادر الخطر بأسرع ما يُمكن. على نحوٍ مماثل، يجب أن نُصبح واعين لما نفعله؛ وأن نتعلّم بعد ذلك القيام بأعمالٍ تأخذنا إلى حيث نريد أن نذهب حقاً.

ثلاثة أنواع من الأفعال

ثمة ثلاثة أنواع من الأفعال: الجسدية، واللفظية، والعقلية؛ وفي المعتاد نُعطي الأهمية الكبرى للأفعال الجسدية، وأهمية أقلّ للأفعال اللفظية، والأهمية الصغرى للأفعال العقلية. ويبدو لنا أن ضرب شخص ما أسوأ من توجيه كلام مهين إليه، وأن هذين الفعلين أكثر خطورة من تثبيت نية سيئة تجاهه. والمؤكد أن هذا الأمر سيكون الرأي السائد، وفقاً للقوانين التي سنّها البشر في كل بلد. لكن الفعل العقلي وفقاً لقانون

الطبيعية، الدِّمَا*، هو الأعظم أهمية؛ حيثُ يكتسب الفعل الجسديُّ أو اللَّفْظِيُّ دلالةً مختلفةً تمامًا، ووفقًا للنَّيَّةِ التي كانت وراءه.

يستخدم طبيبٌ جراحٌ مَبْضَعَهُ لإجراءِ عمليةٍ جراحيةٍ عاجلةٍ لإنقاذ حياة إنسان، لكنَّ العملية لا تنجح ويموت المريض؛ ويستخدم مجرمٌ خنجره ليقْتل ضحيته طعمًا. من الناحية الجسدية، يتشابه الفعلان ويؤديان إلى النتيجة ذاتها، ولكنَّ شتَان ما بينهما من الناحية العقلية. لقد تَصَرَّف الجراح بدافع الرَّأفة، والمجرم بدافع الكراهية؛ فتكون النتيجة التي يُحَقِّقها كلُّ منهما مختلفةً تمامًا عن الأخرى، ووفقًا لِفَعْلِهِ العَقْلِيَّ.

كذلك الأمرُ في الحالة اللفظية، حيثُ النَّيَّةُ هي الأهم. فهذا رجلٌ يتشاجر مع زميل له ويُهينه، واصفًا إيَّاه بالأحمق؛ مُتَكَلِّمًا بدافع الغضب. ثمَّ يرى الرجلُ نفسه طفله يلعب في الوحل ويؤنِّبه؛ واصفًا إيَّاه، بَرَقَّةٍ وحنانٍ، بالأحمق؛ مُتَكَلِّمًا بدافع الحبِّ. في الحالتين، استخدمت الكلمات ذاتها؛ لكنَّ، للتعبير عن حالتين ذهنيَّتين متناقضتين تمامًا. فالنَّيَّةُ من وراء كلامنا هي التي تُحدِّد النَّتِيْجَةَ.

إِنَّ الكَلِمَاتِ والأَفْعَالَ، أو آثارها الخارجية، ليست إلا نتائج للفعل العَقْلِيَّ؛ ويحكم عليها بِحَقِّ وَفَقِّ طبيعة النَّيَّةِ التي تُعَبِّرُ عنها. فد«الكَمَا» الحقيقي هو الفعل العَقْلِيَّ، والمسبب الذي سيعطي نتائج في المستقبل. ولأنَّ البودا فهم هذه الحقيقة، فقد أعلن أن:

العقل يسبق جميع الظواهر،

والعقل هو الأهم، لأنَّ كلَّ شيءٍ من صنْعِ العقل.

إن تكلمت أو فعلت

بعقلٍ غيرِ طاهر،

فالمُعَانَاةُ تَلْحَقُ بِكَ؛

كما تَلْحَقُ العربةُ بِحافِرِ دَابَّةِ الجَزْرِ.

أما إن تكلمت أو فعلت

بعقلٍ طاهر،

فالسَّعَادَةُ تَلْحَقُ بِكَ

كظَلِّ لا يَفَارِقُ أَبَدًا^(٣).

مُسَبَّبُ المعاناة

ولكن، ما هي الأفعال العقلية التي تُقرَّر مصيرنا؟ إذا كان العقل مُكوَّنًا من الواعي والإدراك والإحساس ورَدّ الفعل، ولا من أي شيءٍ آخر، فأَيُّ من هذه المُكوَّنات يُنبت المُعاناة؟ إنَّ كلاً منها يُشارك في عملية المعاناة بدرجّة ما، غير أنَّ الثلاثة الأولى تُسمَّم بالسلبية إلى حدّ كبير. فالواعي يتلقّى المُعطيات الحامّة للتجربة المعيشة لا أكثر، والإدراك يصنع المُعطيات في تصنيفٍ معيّن، والإحساس يُعطي إشارةً بِحدوث الخطوتين السابقتين؛ لأنّ وظيفة هذه المُكوَّنات الثلاثة هي هضمّ المُعطيات الواردة لا أكثر. ولكن عندما يبدأ العقل بإبداء ردّ فعله، تُخسر السلبية وتفسح في المجال للتجاذب أو للتنافر؛ للوُد أو الصّد. فرَدّ الفعل هذا يُطلق سلسلةً جديدة من الأحداث، يكون في بدايتها ردّ الفعل، سنكاراً. ولهذا السبب، قال البودا:

أَيّا كانت المُعاناة التي تُنشأ،

فإنَّ علّتُها رُدُّ فعلٍ ما.

ولو اختفت رُدودُ الفعل من الوجود،

لما بقيت هناك أيُّ معاناة^(٤).

إنَّ الكَمّا الحقيقيّ، المسبّب الحقيقيّ للمعاناة، هو رُدُّ فعل العقل. قد لا يكون رُدُّ فعلٍ عابراً من الوُد أو البغض قوياً جداً، وقد لا يُعطي أيّ نتيجة تُذكر؛ لكن، قد يكون له أثر تراكمي. فرَدّ الفعل يتكرّر بُزْهةً بعد بُزْهة؛ مُترايداً القوّة مع كلِّ تكررٍ، ومُتطوّراً إلى رغبةٍ أو كراهيةٍ. وهذا ما أطلق عليه البودا في عِظته الأولى اسمَ تنا، الذي يعني حَرْفياً «العطش»، أو العادة الذهنية لامتلاك شهوةٍ لا تشبع لما هو غير موجود؛ وهو ما يُشير ضمنيّاً إلى استياءٍ مُساوٍ ومستعصٍ ممّا هو موجود^(٥). وكلّما ازداد الاشتهاء والاستياء قوّة، تعمّق تأثيرهما في تفكيرنا وكلامنا وأفعالنا؛ وازدادت المعاناة التي سوف يتسببان بها.

قال البودا إنَّ بعض رُدود الفعل تُشبه حُطوطاً تُرسم على سطح بركةٍ من الماء؛ ما إنَّ تُرسم حتى تمحى. ثَمّة رُدود فعلٍ أخرى تُشبه حُطوطاً تُحطّ على شاطئٍ رمليّ:

إذا خُطت صباحًا، اختفت بحلول الليل وقد محاها المد أو الريح. وهناك رُدودٌ فعلٍ شبيهةٌ بخُطوطٍ تُنقَش عميقًا في الصخر بإزميل ومطرقة. وهذه أيضًا سوف تخفني مع تفتت الصخر، لكنَّ دُهورًا ستضمي قبل أن تزول^(١).

إنَّ العقل لا يتوقَّف عن توليد رُدود فعلٍ طوال كلِّ يومٍ من حياتنا؛ لكننا إذا حاولنا أن نتذكرها في آخر النهار، فلن نستطيع أن نتذكر سوى واحدٍ أو اثنين من رُدود الفعل أحدث/أحدثا أثرًا عميقًا في ذلك اليوم. كذلك الأمر إذا حاولنا أن نتذكر في آخر الشهر جميع رُدود فعلنا، فلن نستطيع أن نتذكر سوى واحدٍ أو اثنين من رُدود الفعل أحدث/أحدثا الأثر الأعمق في ذلك الشهر. وكذلك في آخر السنة، لن يسعنا أن نتذكر سوى واحدٍ أو اثنين من رُدود الفعل أحدث/أحدثا الأثر الأعمق في تلك السنة. فرُدود الفعل العميقة كهذه خطيرةٌ جدًّا، وتؤدي إلى معاناة هائلة.

إنَّ الخطوة الأولى نحو الخروج من مثل هذه المعاناة هي قبول واقعها؛ لا كمفهوم فلسفيٍّ أو فعلٍ إيماني، بل كحقيقةٍ وجودٍ تؤثر في كلِّ منَّا في حياتنا. بهذا القبول، وبفهم كنه المعاناة وسبب معاناتنا، نستطيع أن نتوقَّف عن كوننا منقادين؛ وأن نبدأ القيادة. ويتعلَّمنا إدراك طبيعتنا مباشرةً، يُمكننا وضع أنفسنا على الطريق الذي يُخرجنا من معاناتنا.

أُسئلةٌ وأجوبة

سؤال: أليست المعاناة جزءًا طبيعيًّا من الحياة؟ لماذا علينا أن نحاول الهروب منها؟
س.ن. غونكا: لقد أصبحنا منشغلين بالمعاناة إلى درجة أن صار الانعاق منها يبدو أمرًا غير طبيعي. لكنك عندما تختبر السعادة الحقيقية للطهارة العقلية، ستعرف أن هذه هي الحالة الطبيعية للعقل.

ألا تستطيع معايشة المعاناة أن تسمو بالناس وتساعدهم على الارتقاء بأخلاقهم؟
أجل. في الواقع، تتعمد هذه التقنيَّة استخدام المعاناة كأداة لجعل المرء شخصًا

نبيلًا. لكن ذلك لا ينجح، إلا إذا تعلّمت كيف تُراقب المعاناة موضوعيًا. أما إذا كنت متعلقًا بمعاناتك، فلن تسمو بك التجربة وتجعلك نبيلًا، وستظل على الدوام تعيّسًا.

أليس أخذ زمام السيطرة على أفعالنا نوعًا من القمع؟

كلًا. أنت تتعلّم مجرد مراقبة ما يحدث، بموضوعية. إذا كان أحدُهم غاضبًا وحاول إخفاء غضبه وابتلاعه، أجل يكون ذلك قمعًا؛ لكنك، بمراقبة الغضب، ستجد أنه يتلاشى ويزول. ولسوف تحرّر من الغضب، إذا تعلّمت كيف تُراقبه موضوعيًا.

إذا ظللنا نراقب أنفسنا، فكيف يسعنا أن نعيش حياتنا بأي صورة طبيعية؟ سنكون منشغلين بالتدقيق في أنفسنا إلى حد أننا لن نتمكن من التصرف بحرية أو عفوية.

ليس هذا ما يكتشفه الناس بعد إتمام دورة للتأمل. هنا تتعلّم تمرينًا عقليًا سيعطيك القدرة على مراقبة نفسك في الحياة اليومية، كلما احتجت إلى ذلك؛ أي إنك لن تظلّ تتدرّب مُغمض العينين طول النهار طوال حياتك. فمثلما تكتسب من الرياضة البدنية قوة تساعدك في حياتك اليومية، ستفويك هذه الرياضة الذهنية. ما تسميه «التصرف بحرية أو عفوية»، هو في الواقع رد فعل أعمى؛ صار دائمًا. أما بتعلّم مراقبة نفسك، فسوف تكتشف أنك ستتمكن من المحافظة على اتزان عقلك كلما صادفك وضع صعب في الحياة. وبفضل هذا الاتزان، ستستطيع أن تختار بحرية كيف ستصرف؛ وهذا أمرٌ إيجابيٌّ دائمًا، وعلى الدوام مفيدٌ لك وللآخرين جميعًا.

أليست هناك أي أحداثٍ عرضيةٍ أو وقائعٍ عشوائيةٍ ليس لها مسببٌ؟

لا شيء يحدث من دون مسبب، لأن ذلك غير ممكن. أحيانًا لا تستطيع حواسنا ومداركنا المحدودة أن تَعثر عليه بوضوح، لكن هذا لا يعني أنه لا يوجد مسبب.

هل تريد أن تقول إن كل شيء في الحياة مُقدّر سلفًا؟

من المؤكّد أنّ أفعالنا السابقة سوف تُعطي ثمارًا، جيّدةً كانت أم سيّئة؛ وتقرّر

نوع الحياة التي نعيشها، والوضع العام الذي نجد أنفسنا فيه. لكن ذلك لا يعني أن كل ما يحدث لنا مُقدَّرٌ سلفًا ومقرَّرٌ ووفق أفعالنا السابقة، ولا يُمكن حدوث أي شيءٍ آخر. إن الأمر ليس كذلك. فأفعالنا السابقة تؤثر في مجرى حياتنا وتوجهه نحو تجارب سارة أو بغیضة، لكن للأفعال الحالية أهمية ماثلة. وقد زودتنا الطبيعة المقدره على أن نكون أسياد أفعالنا الحالية، ونستطيع بهذه السيادة أن نُغيّر مستقبلنا.

لكن أفعال الآخرين تؤثر فينا أيضًا بالتأكيد؟

بالطبع إننا نتأثر بالناس حولنا، وبمُحيطنا، ولا ننْفك نُؤثر فيهم أيضًا. وإذا كانت أغلبية الناس، مثلًا، تُحبذ العنف، فالحرب والدمار سوف يحدثان، ويتسببان بالمعاناة لكثيرين. لكن العنف لا يُمكن أن يحدث، إذا بدأ الناس بتطهير عقولهم. فحجدر المشكلة كامن في عقل كل كائن بشري بمفرده، لأن المجتمع مؤلف من أفراد. وإذا بدأ كل شخص بتغيير نفسه، فسوف يتغير المجتمع وتصير الحرب وأعمال التدمير أحداثًا نادرة الوقوع.

كيف نستطيع أن يساعد بعضنا بعضًا إذا كان على كل شخص أن يواجه نتائج الأفعال التي قام بها؟

إن لأفعالنا العقلية تأثيرًا في الآخرين؛ وإن لم تُولد في عقولنا إلا السلبية، فسيكون لهذه السلبية أثر ضار في أولئك الذين يتواصلون معنا. وإذا ملأنا العقل بالإيجابية والنية الحسنة إزاء الآخرين، فسيكون لذلك أثر مفيد في من هم حولنا. إنك لا تستطيع أن تُسيطر على أفعال الآخرين، على كَمَا الآخرين، لكنك تستطيع أن تصبح سيد نفسك؛ لكي يكون لك أثر إيجابي في المُحيطين بك.

لماذا يُعتبر الثراء كرمًا جيدًا؟ وإذا كان الرد بالإيجاب، فهل يعني ذلك أن لمعظم الناس في الغرب كرمًا جيدًا، وأن لمعظم الناس في العالم الثالث كرمًا سيئًا؟

إن الثراء وحده ليس كرمًا جيدًا. إذا أصبحت ثريًا وبقيت تبيسًا، فما فائدة

الثَّرَاءُ؟ الكَرَمُ الجَيِّدُ هو امتلاكُ الثَّرْوَةِ والسَّعَادَةِ - السَّعَادَةُ الحَقِيقِيَّةُ - مَعًا. فالأَهْمُ
الأَهْمُ أن تكونَ سعيِّدًا، سواءً أكنْتَ ثريًّا أم لا.

أليس مُؤكَّدًا أن عَدَمَ التَّفَاعُلِ أَبَدًا أمرٌ غيرُ طَبِيعِيٍّ؟

يبدو ذلك إذا اخْتَبِرْتَ النَّمَطَ الخاطِئَ فقط من عاداتِ عَقْلِ مُلَوِّثٍ. لكنْ من
الطَبِيعِيِّ لعقلٍ طاهرٍ أن يبقى متحرِّرًا ومليًّا بالمَحَبَّةِ، والعُطْفِ، والنِّيَّةِ الحَسَنَةِ، والفرحِ،
والسكينةِ. تَعَلَّمْ أن تَحْتَبِرَ ذلك.

كيف يُمكننا أن نكون مشارِكين في الحياة إن لم يَكُنْ لنا رَدُّ فَعْلٍ؟

عَوَضًا عن رَدِّ الفَعْلِ، تَعَلَّمْ أن تَفْعَلَ؛ وأن تَفْعَلَ بعَقْلِ مَتَرِّنٍ. فمتأملو الفِيسِّنا لا
يُصبحون خاملين، غيرَ فَعَالين؛ بل يتعلَّمون كيف يتصرفون إيجابيًا. وإذا كُنْتَ قادرًا
على تَغْيِيرِ نَمَطِ حياتك من رَدِّ الفَعْلِ إلى الفِعْلِ، تكون قد حَقَّقْتَ شيئًا ثَمِينًا جدًّا.
وفي وُسْعِكَ أن تُغَيِّرَهُ، بِمُمارَسَةِ الفِيسِّنا.

البَدْرُ والثَّمَرَةُ

مثلما هو السَّبَب، هكذا سَيَكُونُ المُسَبَّبُ؛ ومثلما هو البَدْرُ، هكذا سَتَكُونُ الثَّمَرَةُ؛
ومثلما هو الفِعْلُ، هكذا سَتَكُونُ النَتِيجَةُ.

يُزْرَعُ فَلَاحٌ فِي التُّرْبَةِ ذَاتِهَا بَدْرَيْنِ: بَدْرًا لِقَصَبِ الشُّكْرِ وَبَدْرًا لَشَجَرَةِ النِّيمِ^(أ)،
وهي شَجَرَةٌ اسْتَوَائِيَّةٌ شَدِيدَةٌ المرارة. بَدْرَانِ فِي التُّرْبَةِ ذَاتِهَا، يُرَوَّيَانِ بِالماءِ ذَاتَهُ،
وَيَتَلَقَّيَانِ القَدْرَ ذَاتَهُ مِنْ نورِ الشَّمْسِ والهَوَاءِ؛ وَتُرَوِّدُهُمَا الطَّبِيعَةُ الغِذَاءَ ذَاتَهُ. فَتَخْرُجُ
مِنَ الأَرْضِ نَبْتَانِ صَغِيرَتَانِ، وَتَبْدَأُنِ بِالنُّمُوِّ. مَاذَا حَدَثَ لِشَجَرَةِ النِّيمِ؟ لَقَدْ نَمَتِ
والمَرارةُ تَمَلَأُ كُلَّ لُيْنِفَةٍ مِنْ أَلْيَافِهَا، فِيمَا نَمَتِ قَصَبَةُ الشُّكْرِ والحَلَاوَةُ تَمَلَأُ كُلَّ لُيْنِفَةٍ
مِنْ أَلْيَافِهَا. فَلِمَاذَا تُبْدِي الطَّبِيعَةُ، أَوْ يُبْدِي اللهُ إِذَا شِئَتْ، هَذِهِ الرَّافَةَ مَعَ نَبْتَةٍ، وَتَلِكُ
القَسْوَةُ مَعَ نَبْتَةٍ أُخْرَى؟

كَلَّا، كَلَّا. لَيْسَتْ الطَّبِيعَةُ رَؤُوفَةً وَلَا قَاسِيَةً؛ بَلْ تَعْمَلُ وَفْقَ قَوَانِينِ ثَابِتَةٍ. فَكُلُّ مَا
تَفْعَلُهُ الطَّبِيعَةُ هُوَ مَسَاعِدَةُ البَدْرِ عَلَى إِظْهَارِ الخِصَائِصِ الكَامِنَةِ فِيهِ. لِبَدْرِ قَصَبِ الشُّكْرِ
خَاصِيَّةُ الحَلَاوَةِ، وَلِذَا لَنْ يَكُونَ فِي النَّبْتَةِ إِلاَّ الحَلَاوَةُ. وَلِبَدْرِ شَجَرَةِ النِّيمِ خَاصِيَّةُ
المرارة، وَلِذَا لَنْ يَكُونَ فِي هَذِهِ النَّبْتَةِ إِلاَّ المرارة. فَمِثْلَمَا هُوَ البَدْرُ، هَكَذَا سَتَكُونُ
الثَّمَرَةُ.

يَذْهَبُ الفَلَاحُ إِلَى شَجَرَةِ النِّيمِ، يَنْحِنِي أَمَامَهَا ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، وَيَطُوفُ حَوْلَهَا مَنَّةً
وثمانِي مَرَّاتٍ؛ ثُمَّ يُقَدِّمُ لَهَا رُودًا، وَبِخُورًا، وَشُمُوعًا، وَفَاكِهَةً، وَحَلْوَى. بَعْدَ ذَلِكَ،
يَبْدَأُ بِالصَّلَاةِ: «يَا إِلَهِي أُعْطِنِي مِنْ فَضْلِكَ ثِمَارَ مَنَاجِ حُلُوةِ المَذَاقِ؛ أُرِيدُ مَنَاجِ حُلُوةِ
المَذَاقِ!» مَسْكِينٌ إِلَهَ النِّيمِ، لَا يَسْتَطِيعُ أَنْ يُعْطِيَهُ هَذِهِ الثَّمَارَ؛ لَا قُدْرَةَ لَهُ عَلَى القِيَامِ

(أ) nim بالياءِ، nimba بالشُّكْرِيَّةِ.

بذلك. فإذا أراد شخصٌ مَنجاً حُلوةَ المَذاق، عليه أن يزرع شجرةَ مَنجَا؛ فلا يُضطرَّ بعُد ذلك إلى النَّحيب واستجداء العون من أيِّ كان، ولن تكون الثَّمار التي سيحصل عليها إلا مَنجَا حُلوةَ المَذاق. فمِثْلما هو البَذْر، هكذا ستكون الثَّمرة.

صُعوبتنا، جهالتنا، أننا نطلُّ رافِضين أخذَ العِبْرَة عندما نزرع البُدور. نواصل زرعَ شجرِ النِّيم؛ ولكن، عندما يحين قَطْف الثَّمار، ننتبّه فجأةً إلى أننا نريد مَنجَا حُلوةَ المَذاق. ثم نستمرّ في البكاء والابتهاال والرَّجاء، للحصول على ثمار المَنجَا؛ وهذا لا يُجدي^(٧).

الفصل الرابع

جذور المشكلة

قال البودا: «إن حقيقة المعاناة يجب استكشافها حتى نهايتها»^(١). وفي الليلة التي كان سيحظى خلالها بالاستنارة، جلس مُصمِّمًا على ألا ينهض إلى أن يكون قد فهم كيف تنشأ المعاناة؛ وكيف يُمكن القضاء عليها.

تعريف المعاناة

رأى البودا، بوضوح، أن المعاناة موجودة. وهذه حقيقة لا مهزَّب منها، مهما تكن مزعجة؛ لأن المعاناة تبدأ مع بداية الحياة. صحيح أنه ليست لدينا ذاكرة وإعية عن الوجود داخل محدوديّة رُحِم الأم، لكن المعروف عمومًا هو أننا نخرج من الرُحِم باكين؛ إذ الولادة صدمةٌ نفسيةٌ كبرى.

بما أننا بدأنا الحياة، فمن المُحتمّ لكُلِّ منا أن يُواجه ضروبَ مُعاناة المرَض والشَّيخوخة. لكن ما من أحدٍ بيننا يُريد أن يموت، مهْمًا بلِّغ بنا المرَض ومهْمًا وصلنا إليه من عجزٍ وهَرَمٍ؛ لأن الموت تعاسةٌ كبرى.

لا بدَّ لكُلِّ كائنٍ حيٍّ من أن يُواجه ضروبَ المُعاناة هذه كلّها؛ ولا بدَّ لنا، فيما نَمُرُّ عبر هذه الحياة، من مُواجهةِ صنوفٍ أخرى من المُعاناة؛ صنوفٌ مُتنوعة من الألم الجسديّ أو العقليّ. تُنمسي مُرتبطين بما هو بغيضٌ، ومُنفصلين عما هو بهيجٌ؛ نَفشل في الحصول على ما نُريد، وننال بالمُقابل ما لا نُريد. هذه الحالات، كلّها، مُعاناة.

وحالات المُعاناة هذه، باديةٌ بوضوح لكُلِّ من يفكر فيها بعُمقٍ؛ لكن البودا المُقبل ما كان ليرضى بالتفسيرات المحدودة التي يُقدِّمها الفكر. واصل البحث في

داخل ذاته لِكِي يَخْتِبر الطَبِيعَةَ الحَقَّةَ للمُعَاناة، واكتَشَفَ أَنْ «التَّعَلُّقَ بالمَجْمُوعَاتِ الخَمْسِ مُعَاناة»^(٧). فالمُعَاناة، على مَسْتَوَى عميقٍ جَدًّا، هي التَّعَلُّقُ المُفْرِطُ الَّذِي نَمَاهُ كُلُّ مَنْا تَجَاهَ هَذَا الجَسَدِ وتَجَاهَ هَذَا العَقْلِ؛ بِمَعَارِفِهِ، وَمَدَارِكِهِ، وَأَحَاسِيسِهِ، وَرُودِ فِعْلِهِ. يَتَّعَلَّقُ النَّاسُ تَعَلُّقًا قَوِيًّا بِهَوِيَّتِهِمْ - بِكِيَانِهِم العَقْلِيَّ والجَسَدِيَّ - عِنْدَمَا لَا تَكُونُ هُنَاكَ إِلَّا عَمَلِيَّاتٌ آخِذَةٌ فِي النُّشُوءِ وَالتَّطَوُّرِ؛ وَهَذَا التَّعَلُّقُ بِفِكْرَةٍ غَيْرِ حَقِيقِيَّةٍ عَنِ الذَّاتِ، وَبِشَيْءٍ مَا مُتَغَيِّرٍ بِاسْتِمْرَارٍ، هُوَ مُعَانَاةٌ.

التَّعَلُّقُ

هناك أنواعٌ عديدةٌ من التَّعَلُّقِ، وأولُها التَّعَلُّقُ بِعَادَةِ البَحْثِ عَنِ الإِرْضَاءِ الحَسْبِيِّ. فالْمُدْمِنُ يَتَّعَلِّقُ بِالمُخَدَّرِ، لِأَنَّهُ يُرِيدُ التَّمَتُّعَ بِالإِحْسَاسِ اللَّذِيزِ الَّذِي يَسْتَمِدُّهُ مِنَ المُخَدَّرِ؛ رُغْمَ مَعْرِفَتِهِ بِأَنَّ تَعَاظِيَّ المُخَدَّرِ يُوطِدُ إِدْمَانَهُ. بِالنَّسَقِ ذَاتَهُ، نَحْنُ مُدْمِنُونَ حَالَةَ الإِشْتِهَاءِ، إِذْ مَا إِنْ نَشِيعَ رَغْبَةً حَتَّى تُوَلِّدَ رَغْبَةً أُخْرَى. أَمَّا مَضْمُونُ الرِّغْبَةِ فَتَأْتِي، حَيْثُ نَسَعَى فِي وَاقِعِ الأَمْرِ إِلَى إِدَامَةِ حَالَةِ الإِشْتِهَاءِ بِاسْتِمْرَارٍ، لِأَنَّ هَذِهِ الشَّهْوَةَ ذَاتَهَا تَخْلُقُ فِينَا إِحْسَاسًا بِهَيْجًا تُرِيدُ إِطَالَتَهُ؛ لَكِنَّ الإِشْتِهَاءَ يَتَحَوَّلُ إِلَى عَادَةٍ لَا يُمَكِّنُنَا التَّخَلُّصَ مِنْهَا، أُنَى إِلَى إِدْمَانٍ. وَمِثْلَمَا يَتَعَوَّدُ المُدْمِنُ بِالتَّدرِيجِ مُخَدَّرَهُ المَفْضَّلَ، وَيَحْتَاجُ إِلَى جُرْعِ أَكْبَرَ فَأكْبَرَ لِكِي يَبْلُغَ نَشْوَتَهُ، هَكَذَا تَزْدَادُ شَهْوَاتُنَا قُوَّةً بِاسْتِمْرَارٍ كُلَّمَا سَعَيْنَا إِلَى إِشْبَاعِهَا. وَبِهَذَا المَسْلُكِ، لَنْ نَنْجِحَ أَبَدًا فِي التَّخَلُّصِ مِنَ الإِشْتِهَاءِ؛ وَمَا دُمْنَا نَشْتَهِي، فَلَنْ نَكُونَ أَبَدًا سَعْدَاءً.

ثُمَّ تَعَلُّقٌ قَوِيٌّ آخَرٌ بِالذَّاتِ، بِالمُذَاتِ، بِالصُّورَةِ الَّتِي صَوَّرْنَاهَا لِأَنْفُسِنَا. فَبِالنَّسْبَةِ إِلَى كُلِّ مَنْا، هَذِهِ «أَنَا» هِيَ أَهْمُ شَخْصٍ فِي العَالَمِ. نَتَصَرَّفُ كِمِغْنَطِيسٍ مُحَاطٍ بِبُرَادَةِ الحَدِيدِ، حَيْثُ يَعْمَدُ المِغْنَطِيسُ أَلِيًّا إِلَى تَرْتِيبِ تِلْكَ البُرَادَةِ عَلَى نَحْوِ يَتَمَحَوَّرِ حَوْلِهِ. نَحْنُ أَيْضًا نَحْوُ عَرَبِيَّيَا، وَبِقَدْرِ مُمَائِلٍ مِنَ اللاتَّفَكِيرِ، تَرْتِيبَ العَالَمِ وَفَقَّ هَوَانًا؛ سَاعِينَ إِلَى اجْتِنَابِ البَهْجِ وَصَدِّ البَغِيضِ. لَكِنَّ أَيْمَا مَنْا لَيْسَ وَحْدَهُ فِي العَالَمِ، وَمِنَ المُحْتَمِّ إِذَا أَنْ يَقَعَ نِزَاعٌ بَيْنَ وَاحِدَةٍ مِنَ هَذِهِ «الأَنْوَاتِ» وَأُخْرَى. فَالشَّكْلُ الَّذِي

تحاول «أنا» واحدة خلقه يتشوّش بفعل الحُقول المغناطيسية للأخريات، فنصير نحن بذاتنا محطّ جذبٍ وصدء؛ ولا يُمكن للنتيجة إلا أن تكون تعاسةً، ومُعانة.

نحن لا نحصر تعلقنا بالـ«أنا» بل نُمدّده ليشمل «لي» - «مُلْكي»؛ أي كلّ ما يُخصّنا. نُنمي جميعاً تعلقاً كبيراً بممتلكاتنا، لأنها مُرتبطة بنا ذهنيّاً وتُفوي صورة الـ«أنا». وليس من شأن هذا التعلق أن يُسبب مشكلةً لو كان ما نُسَميه «لي» - «مُلْكي» خالداً، ولو كانت الـ«أنا» باقيةً للتمتع به مدى الأزل؛ لكن الحقيقة هي أن الـ«أنا» سوف تُفترق عن الـ«لي» - «مُلْكي» عاجلاً أم آجلاً، وأن وقتَ الفراق لا زبب آتٍ. وعندما يحين ذلك، ستكون المُعانة مُوازيةً في شدتها لمدى التعلق بالـ«لي» - «مُلْكي».

غير أن التعلق يمتدّ حتّى إلى أبعد من ذلك - إلى آرائنا ومُعتقداتنا التي ستُتعبنا قطعاً إذا تعلقنا بها؛ أيّاً كان مضمونها الفعلي، وبصرف النظر عن كونها صحيحةً أو لا. فكلُّنا مقتنعون بأنّ آراءنا وتقاليدنا هي الفضلى، ونستاء كثيراً كلّما سمعنا انتقادات لها؛ كما نشعر بالإساءة إذا حاولنا شرح آرائنا، ولم يقبلها الآخرون، نرفض الاعتراف بأنّ لكلّ شخصٍ مُعتقداته الخاصّة به، وبأنّ من غير المُجدي الدُخول في جدلٍ حول أيّ رأي هو الصّحيح؛ فيما الأنفع أن نُضع جانباً أيّ وُجّهات نظرٍ مُسبّقة، ونُحاول رؤية الحقيقة. لكنّ تعلقنا بوجّهات النظر يمنعنا من القيام بذلك، فنظّل نُعساء.

ختاماً، هناك تعلقٌ بالأنماط والطقوس الدنيّة، حيثُ نميل إلى التّركيز على التّعبيرات الخارجيّة للدين أكثر من الالتفات إلى معانيه الأساسيّة؛ وإلى الشّعور بأنّ كلّ امرئٍ لا يُمارس طقوساً كهذه، لا يُمكن أن يكون بحقّ شخصاً متديّناً. نحن ننسى أنّ الجانب الشكليّ للدين، من دون جوهره، صدفةٌ فارغة؛ وأنّ الخُشوع عند تلاوة الصلوات أو مُمارسة الطقوس لا قيمة له، إذا ظلّ العقل مليئاً بالغضب، والأهواء، وسوء النية. فلِكي نكون متديّنين حقاً، علينا أن نُنمي الخلق الدينيّ: نقاء القلب، والمحبّة، والرّحمة تجاه الجميع. لكنّ تعلقنا بالأشكال الخارجيّة للدين

يَقودنا إلى الاهتمام بِحَرْفِيَّتِهِ أَكثَرَ من رُوحه، فَنَتَبِه عن جَوْهر الدِّين؛ ولِذا، نَبقى تُعساءً.

إِنَّ كَلَّ صُنُوف مُعاناتنا، أَيْما كانت، مرتبطةٌ بِواحدةٍ أو بِأخرى من فئات التعلُّق هذه. فَالتعلُّقُ والمُعانةُ دائِمًا مُوجودانِ معًا.

النُّشوءُ الشَّرطيُّ: سلسلةُ الأسبابِ والمُسبِّباتِ التي تَتولَّدُ منها المُعانةُ

ما الذي يُسبِّبُ التعلُّقَ؟ وكيف يَنشأ؟ لَقَدْ اكتشف البُودا المُقبِلُ، في إِبانِ تحليلِ طبيعته الذَّاتيَّةِ، أَنَّ التعلُّقَ يَتطوَّرُ بِسببِ رُدودِ الفِعْلِ العُقليَّةِ الآنيَّةِ لِلَمَّيلِ والنفورِ. تَنكَّرُ رُدودُ فِعْلِ العُقْلِ القَصرِةِ اللَّاشعوريَّةِ وتَتقوى بُرْهَةً بعدَ أُخرى، ثُمَّ تَنمو وتَصيرُ مَفْتَناتٍ ومُبْغِضاتٍ قَويَّةً داخِلَ كَلِّ فئاتِ التعلُّقِ لَدَينا. فَالتعلُّقُ لَيْسَ إِلَّا الصَّيغَةُ المتطَوِّرةُ من رَدِّ الفِعْلِ العابِرِ، وهذا هو المُسبِّبُ المُباشرُ لِلْمُعانةِ.

ما الذي يُسبِّبُ رُدودَ فِعْلِ المَيلِ والنفورِ؟ لَقَدْ رَأى البُودا المُقبِلُ، وهو يَنظرُ إلى أعمَقَ من ذلك، أَنَّها تَنشأ بِسببِ الإحساسِ. يُخالِجُنا إحساسٌ بِهيجٍ، فَنبدأُ بِالْمَيلِ إِلَيْهِ؛ يُخالِجُنا إحساسٌ بِغِيضٍ، فَنبدأُ بالنفورِ مِنْهُ.

ولِكنْ، لِمَ هذه الأَحاسيسُ؟ ما الذي يُسبِّبُها؟ لَقَدْ رَأى البُودا المُقبِلُ، وهو يَنفَحِّصُ أعماقًا أبعدَ داخِلِ نَفْسِهِ، أَنَّها تَنشأ بِسببِ التَّواصُلِ: تَواصُلِ العَينِ معَ مَشْهَدٍ، تَواصُلِ الأذُنِ معَ صَوْتٍ؛ تَواصُلِ الأنفِ معَ رائِحةٍ؛ تَواصُلِ اللِّسانِ معَ طَعمٍ؛ تَواصُلِ الجَسَدِ معَ شيءٍ مَلْموسٍ؛ تَواصُلِ العُقْلِ معَ أيِّ فِكرةٍ، أو عَاطِفةٍ، أو رَأيٍ، أو تَصَوُّرٍ، أو ذِكرى. فَمِنَ خِلالِ العُقْلِ والحَواسِّ الجَسديَّةِ الخَمْسِ، نَسْتَشِعِرُ العالَمَ؛ وَكَلِّمًا تَواصُلِ أَيِّ جِسْمٍ أو ظاهِرَةٍ معَ إحدَى هذه القَواعدِ السَّتِّ لِلإسْتِشعارِ، يَتولَّدُ إحساسٌ بِهيجٍ أو بِغِيضٍ.

ولِمَذا يَحْدثُ التَّواصُلُ أَضلاً، وأساسًا؟ لَقَدْ رَأى البُودا المُقبِلُ أَنَّ التَّواصُلَ لا بُدَّ أن يَحْدثَ بِسببِ وُجودِ قَواعدِ الإحساسِ السَّتِّ - الحَواسِّ الجَسديَّةِ الخَمْسِ والعُقْلِ. فَالعالَمُ مَلِيٌّ بِظَواهِرٍ لا تُعَدُّ ولا تُحصى: المَناطِرُ، الأصواتُ، الرِّوايحُ،

التكّهات، الملامس، الأفكار والعواطف بأنواعها. وما دامت أدوات الاستقبال لدينا عاملة، يظلّ التواصل مُحتمًا.

إذا، لماذا تُوجد قواعد الإحساس السّت؟ لأنها جوانبُ أساسيةٌ لتدقق العقل والمادة. ولماذا تدقق العقل والمادة هذا؟ ما الذي يُسبب حدوثه؟ لقد فهم البودا المُقبل أنّ هذه العملية تتولد بسبب الوُعي، أي فعل المعرفة الذي يُفِرز العالم إلى العارف والمُعرف، إلى الفاعل والمفعول، إلى الـ«أنا» والـ«آخر»؛ ومن هذا الفِرز، تأتي الهوية - «الولادة». وفي كل لحظة، ينشأ الوُعي ويتلبس شكلًا عقليًا وجسديًا مُعيّنًا؛ وفي اللحظة التالية، يتخذ الوُعي من جديد شكلًا مختلفًا إلى حدّ ما. فعلى امتداد وجود الإنسان، يتدقق الوُعي ويتغير؛ ثم يأتي الموت في آخر المطاف، لكنّ الوُعي لا يتوقّف هناك: إنه يتلبس شكلًا جديدًا في اللحظة التالية؛ فيستمر تدقق الوُعي من وجود إلى وجود يليه، ومن حياة بعد حياة.

إذا، ما الذي يُسبب تدقق الوُعي هذا؟ لقد رأى البودا المُقبل أنه ينشأ بسبب ردّ الفعل، أو التفاعل. فالعقل لا يتوقّف عن التفاعل، وكل ردّ فعل يُعطي دافعًا لتدقق الوُعي؛ بحيث يستمرّ حتى اللحظة التالية. وكلما كان ردّ الفعل قويًا، ازداد زخمُ الدافع الذي يُعطيه. فَرَدّ الفعل الخفيف للحظة واحدة، يُحافظ على تدقق الوُعي للحظة واحدة فقط. ولكنّ إذا تقوى ذاك التفاعل الأنّي من الميل والكره، وتحوّل إلى شهوة أو نفور، فإنه يكتسب زخمًا؛ ويُحافظ على تدقق الوُعي للحظات كثيرة، لِدقائق، لساعات. وإذا ازداد ردّ فعل الشهوة والنفور قوّة إلى درجة أكبر من ذلك، فإنه يُحافظ على التدقق لأيام أو أشهر، وربما لأعوام. وإذا ظلّ المرء يكرّر ردود فعل مُعيّنة ويُقويها طوال حياته، فإنها تطوّر زخمًا كافيًا للمحافظة على تدقق الوُعي؛ لا من لحظة إلى التالية، ولا من يوم إلى التالي، ولا من عام إلى التالي، بل من حياة إلى الحياة التالية.

وما الذي يُسبب ردود الفعل هذه؟ لقد فهم البودا المُقبل، بمراقبته المُستوى الأعمق للحقيقة، أنّ ردّ الفعل يحدث بسبب الجهل؛ لأننا لا نعي حقيقة أننا نتفاعل،

كما لا نعي الطَّبِيعَةَ الحَقِيقِيَّةَ لِمَا نَتَفَاعَلُ مَعَهُ. فَنَحْنُ نَجْهَلُ الطَّبِيعَةَ المَوْقُوتَةَ وَغَيْرَ الشَّخْصِيَّةَ لَوُجُودِنَا، كما نَجْهَلُ أَنَّ التَّعْلُقَ بِهَا لا يَجْلِبُ إِلَّا المُعَانَاةَ. وَلِعدمِ مَعْرِفَتِنَا بِطَبِيعَتِنَا الحَقِيقِيَّةِ، تَكُونُ رُذُودُ فِعْلِنَا عَمِيَاءَ؛ كما نَتَمَادِي فِي رُذُودِ فِعْلِنَا العَمِيَاءِ، وَنَسْمَحُ لَهَا بِالتَّقْوَى، حَتَّى عِنْدَمَا نَعْرِفُ أَنَّ تَفَاعَلِنَا. هَكَذَا، وَبِسَبَبِ الجَهْلِ، نَصِيرُ أُسْرَى لِعَادَةِ إِبْدَاءِ رَدِّ الفِعْلِ.

وهكذا، تَبْدَأُ عَجَلَةُ المُعَانَاةِ فِي الدَّوْرَانِ:

إِذَا نَشَأَ الجَهْلُ، يَأْتِي رَدُّ الفِعْلِ؛

إِذَا نَشَأَ رَدُّ الفِعْلِ، يَأْتِي الوَعْيُ؛

إِذَا نَشَأَ الوَعْيُ، يَأْتِي مَزِيحُ العَقْلِ وَالمَادَّةِ؛

إِذَا نَشَأَ مَزِيحُ العَقْلِ وَالمَادَّةِ، تَأْتِي الحَوَاسُّ السَّتْ؛

إِذَا نَشَأَتِ الحَوَاسُّ السَّتْ، يَأْتِي الاتِّصَالُ؛

إِذَا نَشَأَ الاتِّصَالُ، يَأْتِي الإِحْسَاسُ؛

إِذَا نَشَأَ الإِحْسَاسُ، يَأْتِي الاِشْتِهَاءُ وَالنْفُورُ؛

إِذَا نَشَأَ الاِشْتِهَاءُ وَالنْفُورُ، يَأْتِي التَّعْلُقُ؛

إِذَا نَشَأَ التَّعْلُقُ، تَأْتِي مَسِيرَةُ الصِّيُورَةِ؛

إِذَا نَشَأَتِ مَسِيرَةُ الصِّيُورَةِ، تَأْتِي الوِلَادَةُ؛

إِذَا نَشَأَتِ الوِلَادَةُ، يَأْتِي الأَنْجِلَالُ وَالمَوْتُ؛ وَمَعَهُمَا الحَزْنُ، وَالتَّفْجُوعُ، وَالمُعَانَاةُ

الجَسَدِيَّةُ وَالعَقْلِيَّةُ، وَالشَّدَائِدُ.

هَكَذَا، يَنْشَأُ كُلُّ هَذَا الكَمِّ مِنَ المُعَانَاةِ (٣).

عَبْرَ هَذِهِ السَّلْسَلَةِ مِنَ الأَسْبَابِ وَالمُسَبِّبَاتِ - مِنَ النُّشُوءِ الشَّرْطِيِّ - جِيءَ بِنَا إِلَى

هَذِهِ الحَالَةِ مِنَ الوُجُودِ، حَيْثُ يَنْتَظِرُنَا مُسْتَقْبَلٌ مِنَ المُعَانَاةِ.

أخيراً، اتَّضَحَتِ الحَقِيقَةُ لِلبُودَا: أَنَّ المُعَانَاةَ تَبْدَأُ مَعَ الجَهْلِ بِوَاقِعِ طَبِيعَتِنَا

الحَقِيقِيَّةِ، بِالظَّاهِرَةِ المُسَمَّاةِ «أَنَا»؛ وَأَنَّ المُسَبِّبَ التَّالِيَّ لِلْمُعَانَاةِ هُوَ السَّنْكَارُ،

العَادَةُ العَقْلِيَّةُ لِرَدِّ الفِعْلِ. فَتَنْتِجَةُ لِلْعَمَى الَّذِي نَعَانِيهِ بِسَبَبِ الجَهْلِ، نُؤَلِّدُ رُذُودَ فِعْلِ

اِشْتِهَاءٍ وَنْفُورٍ؛ تَتَطَوَّرُ إِلَى تَعْلُقٍ، وَتُؤَدِّي إِلَى كُلِّ أَنْوَاعِ التَّعَاسَةِ. وَالكَمَّاءُ، المُكَمَّونُ

لمستقبلنا، هو تعود رد الفعل الذي لا يتولد إلا من جزاء جهلنا لطبيعتنا الحقيقية. فالجهل والشهوة والنفور هي الجدور الثلاثة التي تنبت منها كل صنوف معاناتنا في الحياة.

طريق الخلاص من المعاناة

بعد أن فهم البودا المقبل معنى المعاناة وأصلها، تصدى للسؤال التالي: كيف يمكن إنهاء المعاناة؟ يمكن إنهاؤها بتذكر قانون الكما عن الأسباب والمسببات: «إذا وجد هذا، يأتي ذاك؛ وذاك ينشأ من نشوء هذا. إن لم يوجد هذا، فلن يأتي ذاك، وذاك يتلاشى بتلاشي هذا»^(٤). لا شيء يحدث من دون سبب؛ فإذا أزيل السبب، لن يكون هناك مسبب؛ وبهذه الطريقة، يمكن تحويل عملية نشوء المعاناة إلى الاتجاه المعاكس:

إذا قضي على الجهل وزال تماماً، يزول رد الفعل؛

إذا زال رد الفعل، يزول الوعي؛

إذا زال الوعي، يزول مزيج العقل والمادة؛

إذا زال مزيج العقل والمادة، تزول الحواس الست؛

إذا زالت الحواس الست، يزول الاتصال؛

إذا زال الاتصال، يزول الإحساس؛

إذا زال الإحساس، يزول الأشتهاء والنفور؛

إذا زال الأشتهاء والنفور، يزول التعلق؛

إذا زال التعلق، تزول مسيرة الصيرورة؛

إذا زالت مسيرة الصيرورة، تزول الولادة؛

إذا زالت الولادة، يزول الأنجلال والموت ومعهما الحزن، والتفجع، والمعاناة

الجسدية والعقلية، والشدائد.

هكذا، يزول كل هذا الكم من المعاناة^(٥).

إذا قضينا على الجهل، لن تكون هناك ردود فعل عمياء تجر وراءها جميع أنواع

المعاناة. وإن لم تعد هناك معاناة، فسوف نعرف سلاماً حقيقياً، سعادة حقيقية؛

ويمكن لعجلة المُعانة أن تتحوّل إلى عَجلة الانعتاق. هذا ما فعله سِدَّتَا غُتْمَا* للوصول إلى الاستتارة، وهذا ما علّم الآخِرِين أن يفعلوه. قال:

بِنَفْسِكَ إِنْ تَرْتَكِبِ سَوْءًا،

تُدْنِسُ نَفْسَكَ.

بِنَفْسِكَ إِنْ لَمْ تَرْتَكِبِ سَوْءًا،

تُطَهِّرُ نَفْسَكَ^(٦).

إِنْ كَلَّأَ مَنَا مَسْؤُولٌ عَنِ زُرُودِ الْفِعْلِ الَّتِي تُسَبِّبُ مَعَانَاتِنَا. وَبِقَبُولِ مَسْؤُولِيَّتِنَا، يُمَكِّنُنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ كَيْفَ نَقْضِي عَلَى الْمُعَانَاةِ.

مَجْرَى الْحَيَوَاتِ الْمُتَابِعَةِ

بِوَاسِطَةِ عَجَلَةِ النُّشُوءِ الشَّرْطِيِّ، شَرَحَ الْبُودَا عَمَلِيَّةَ تَجَدُّدِ الْوِلَادَاتِ - سَمْسَارًا*. وَهَذَا الْمَبْدَأُ، الَّذِي كَانَ مَقْبُولًا عَمُومًا كَحَقِيقَةٍ وَاقِعَةٍ فِي الْهِنْدِ تِلْكَ الْأَيَّامِ، قَدْ يَبْدُو الْيَوْمَ لِلْأَنَاسِ كَثِيرِينَ كَمُعْتَقَدٍ مِنْ عَالَمٍ آخَرَ، وَرَبَّمَا يَتَعَذَّرُ الدِّفَاعُ عَنْهُ. لَكِنَّ عَلَى الْمَرْءِ، قَبْلَ قَبُولِهِ أَوْ رَفْضِهِ، أَنْ يَفْهَمَ مَا هُوَ هَذَا الْمَبْدَأُ وَمَا لَيْسَ هُوَ.

سَمْسَارًا* هِيَ دَوْرَةُ الْوُجُودِ الْمُتَكَرِّرِ، تُتَابِعُ حَيَوَاتِ الْمَاضِي وَالْمُسْتَقْبَلِ؛ وَأَفْعَالُنَا هِيَ الْقُوَّةُ الَّتِي تَدْفَعُنَا إِلَى الْحَيَاةِ مَرَّةً تَلُو أُخْرَى. فَكُلُّ حَيَاةٍ، وَضِيعَةٌ أَوْ رَفِيعَةٌ، سَتَكُونُ مِثْلَمَا كَانَتْ أَعْمَالُنَا، خَسِيسَةً أَوْ نَبِيلَةً. مِنْ هَذِهِ النَّاحِيَةِ، لَا يَخْتَلِفُ الْمَبْدَأُ اخْتِلَافًا جَدْرِيًّا عَنْ دِيَانَاتٍ كَثِيرَةٍ أُخْرَى تَقُولُ بِحَيَاةٍ مُقْبَلَةٍ نَنَالُ فِيهَا عِقَابًا أَوْ ثَوَابًا لِقَاءِ أَعْمَالُنَا فِي هَذِهِ الْحَيَاةِ. لَكِنَّ الْبُودَا أَدْرِكُ أَنَّ الْمُعَانَاةَ يُمَكِّنُ أَنْ تَوْجَدَ حَتَّى فِي أَسْمَى مَرَاتِبِ الْوُجُودِ، وَلِذَا عَلَيْنَا أَلَّا نَسْعَى إِلَى وِلَادَةٍ جَدِيدَةٍ مَحْظُوظَةٍ، لِأَنَّهُ لَا تَوْجُدَ وِلَادَةً جَدِيدَةً مَحْظُوظَةً كَلْبًا؛ بَلْ يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ هَدْفُنَا التَّحَرُّزَ مِنْ جَمِيعِ صُنُوفِ الْمُعَانَاةِ. فَعِنْدَمَا نُحَرِّزُ أَنْفُسَنَا مِنْ حَلْقَةِ الْمُعَانَاةِ، نَخْتَرِبُ سَعَادَةً لَا شَائِبَةَ فِيهَا؛ أَعْظَمَ مِنْ أَيِّ مَلَذَّةٍ دُنْيَوِيَّةٍ. وَقَدْ عَلَّمَ الْبُودَا طَرِيقَةً لِبُلُوغِ هَذِهِ السَّعَادَةِ فِي الْحَيَاةِ الرَّاهِنَةِ بِالذَّاتِ.

لَيْسَتْ السَّمْسَارَا* تِلْكَ الْفِكْرَةَ الشَّعْبِيَّةَ عَنِ تَنَاسُخِ الرُّوحِ أَوْ النَّفْسِ الَّتِي تَحْتَفِظُ

بهُويّة ثابتة عبر تقمّصاتٍ متكرّرة. فقد قال البودا إن هذا هو بالذات ما لا يحدث، وأصرّ على أن لا وجود لهويّة غير متغيّرة تنتقل من حياة إلى حياة: «تماماً مثلما يأتي الحليب من البقرة، تأتي الخثارة من الحليب، والزبدة من الخثارة، والزبدة المذوّبة من الزبدة الطازجة، والقشدة الدسمة من الزبدة المذوّبة. عندما يوجد حليب، لا يُعتبر خثارة، أو زبدة طازجة، أو زبدة مذوّبة، أو قشدة. على نحو مماثل، فإنّ حالة الوجود الراهنة فقط، وليس الحَيَواتِ السَّابِقَةَ أو الأخرَوية، هي التي تُعتبر في أيّ وقتٍ حقيقيّة»^(٧).

لم يُقلّ البودا إن مبدأ الأنا الثابت يتقمّص في حَيَواتٍ متتابعه، كما لم يُقلّ إنّه لا توجد حَيَواتٍ سابقة أو أُخرَوية؛ لا بل إنّ أدرك، وعلم، أنّ عمليّة الكينونة وحدها تستمر من وجودٍ إلى وجود، ما دامت أفعالنا تقدّم لها الدفاع.

حتى لو كان المرء لا يؤمن بوجود غير الوجود الحالي، فإنّ عجلة النُشوء الشّرطي تظلّ ذا معنى. ففي كلّ لحظة نظلّ خلالها جاهلين ردود فعلنا العمياء، نخلق مُعاناةً نعيشها الآن، في الزّمن الحاضر؛ أما إذا تخلّصنا من الجهل وأوقفنا ردود الفعل العمياء، فإنّنا سننعم الآن، في الزّمن الحاضر بالطمأنينة الناجمة عن ذلك. فالجنّة والجحيم موجودان الآن، في الزّمن الحاضر، ويمكن اختيارهما في هذه الحياة، وداخل هذا الجسد. لقد قال البودا: «حتى لو آمن امرؤ بأنّه لا يوجد عالم آخر، ولا يوجد في المستقبل ثواب للأفعال الحسنة أو عقابٌ للأفعال السيئة، يظلّ في استطاعته أن يعيش بسعادة في هذه الحياة عينها؛ عبر إبقاء نفسه متحرّرة من الكراهية، وسوء النية، والقلق»^(٨).

بِغض النظر عن الإيمان أو عدمه بحَيَواتٍ سابقة أو أُخرَوية، نظلّ نواجه مشكلاتٍ الحياة الراهنة؛ مشكلاتٍ سببها ردود فعلنا العمياء. والأهمّ الأهمّ بالنسبة إلينا هو حلّ المشكلات الآن، والقيامُ بِخُطىٍ نحو إنهاء المُعاناة؛ بالتخلّص من عادة ردّ الفعل، والتمتّع الآن بسعادة الانعتاق.

أُسْئَلَةُ وَأُجُوبَةُ

سؤال: أَلَا يُمكن أن تكون هناك مشاعرُ شَهْوَةٍ ونفور نافعةٌ - مثلاً، مَقْتُ الظُّلمِ، والرَّغْبَةُ في الحِريةِ، والخوفُ من الأذى الجسديِّ؟

س.ن. غونكا: لا يُمكن أبداً للمشاعر النفور والشهوة أن تكون نافعة، إذ ستجعلك على الدوام متوتراً وتعبساً. قد يكون لك هدفٌ جيدٌ بالإنجاز، لكنك تستخدم أسلوباً غير صحيٍّ لبُلوغِه إن تصرفْتَ وفي ذَهْنِكَ شهوةٌ أو نفور. بالطبع ينبغي لك القيام بعملٍ ما لحماية نفسك من الخطر، وفي وسعك فعلُ ذلك بدافع الخوف المُسيئِ عليك؛ لكنك إن فعلتَ ذلك، فسوف تُنمي عقدةَ خوفٍ تؤذيك على المدى البعيد. أو قد تنجح في محاربة الظلم، وفي ذَهْنِكَ كراهيةٌ؛ لكن هذه الكراهية ستتحول إلى عقدةٍ عقليةٍ مؤذية. عليك أن تُقاوم الظلم، وعليك أن تحمي نفسك من المخاطر، لكن في وسعك أن تفعل ذلك بعقلٍ مُتوازن، ومن دون توتر. وبأسلوبٍ مُتوازن، تستطيع بدافع المحبة للآخرين أن تعمل لتحقيق أمرٍ جيد. فتوازنُ العقل مفيدٌ دائماً، ويعطي أفضل النتائج.

ما الخُطْبُ في الرُّغبة في اقتناء أشياء ماديةٍ لجعل الحياة أكثرَ راحةً؟

إذا كان الشيء ضرورياً حقاً، فلا عُبَارَ عليه؛ شريطة ألا تصبح متعلقاً به. أنت عطشانٌ مثلاً، وتريد ماءً. فلا ضَيْرَ في ذلك. أنت في حاجةٍ إلى ماء؛ فتعمل، وتأتي بالماء، وتُطفى ظمأكَ. لكن إذا صارت تلك الحاجةُ هاجساً، فذلك لا يُفيد إطلاقاً؛ لا بل إنه يؤذيك. مهما تكن الضَّرورات التي تحتاج إليها، اعمل كَيِّ تحصل عليها. إذا فشلتَ في الحصول على شيءٍ ما، ابتسم وحاول من جديدٍ بطريقةٍ أخرى. وإذا نجحتَ، فتمتع بما حصلتَ عليه؛ ولكن من دون أن تتعلق به.

ماذا بشأن التخطيط للمستقبل؟ هل تدعو ذلك اشتهاً؟

مرّةً أخرى، إن المِيعار هو ما إذا كنتَ متعلقاً بخُطتك. على كلِّ أمرٍ أن يتدبّر

أمر المستقبل؛ فإن فشلت خطتك وبدأت بالبكاء، فستعرف أنك كنت متعلقاً بها. ولكن إن لم تنجح وظلت قادراً على الابتسام، والقول: «حسناً، لقد بذلت قصارى جهدي، فما الخطب إن أخفقت؟ سأحاول من جديد!» - عندئذ تعمل بأسلوب سليم، وتظل سعيداً.

يبدو إيقاف عجلة النشوء الشرطي كأنه انتحار، أو تدمير للذات. ما الذي يدفعنا إلى الرغبة في ذلك؟

إن سعي امرئ ما إلى تدمير حياته أمر مؤذ قطعاً، شأنه في ذلك شأن شهوة التمسك بالحياة، عوضاً عن ذلك، يتعلم المرء أن يسمح للطبيعة بأداء عملها دون اشتهاٍ أي شيء، ولا حتى الانعتاق.

لكنك قلت: ما إن تتوقف سلسلة السنكارات* في نهاية المطاف، حتى تتوقف الولادات المتجددة.

أجل، لكن هذه قصة بعيدة عن موضوعنا. اشغل نفسك الآن بالحياة الزاهية! لا تقلق بشأن المستقبل. اجعل الحاضر جيداً، وتلقائياً سيكون المستقبل جيداً. إن مسيرة الحياة والموت سوف تتوقف بالتأكيد، عندما تزول جميع السنكارات* المسؤولة عن الولادات المتجددة.

ألئس هذا، إذًا، إبادة؛ إطفاء؟

هذا إبادة لوهم «أنا»، وإطفاء للمعاناة؛ هذا هو معنى كلمة نَبَانًا إطفاء الحريق. فالمرء يحترق باستمرار في الشهوة، والنفور، والجهل. وعندما يتوقف الحريق، تتوقف التعاسة؛ وما يبقى، إيجابياً فحسب. لكن وصف ذلك بالكلمات مستحيل، لأنه أمر أبعد من المجال الحسي. يجب أن يجرب في هذه الحياة؛ وعندئذ ستعرف ما هو. آنذاك، سيختفي الخوف من الإبادة.

ماذا يحدث للوعي آنذاك؟

لماذا تُشغل نفسك بهذا الأمر؟ لن يساعدك ذلك على التفكير في شيء لا

يُمْكِنُ وَصْفُهُ، بَلِ اسْتِشْعَاؤُهُ بِالِاخْتِيَارِ فَقَط. فَهَذَا سَيْلُهُكَ عَنِ غَايَتِكَ الْحَقِيقِيَّةِ، وَهِيَ الْعَمَلُ عَلَى الْوُصُولِ إِلَى هُنَاكَ. عِنْدَمَا تَبْلُغُ تِلْكَ الْمَرْحَلَةَ، سَوْفَ تَسْتَمْتِعُ بِهَا، وَسَتُخْتَفِي جَمِيعَ الْأَسْئَلَةِ. لَنْ تَكُونَ لَدَيْكَ أَسْئَلَةٌ أُخْرَى. فَاعْمَلْ عَلَى الْوُصُولِ إِلَى تِلْكَ الْمَرْحَلَةِ.

كَيْفَ يُمَكِّنُ لِلْعَالَمِ أَنْ يَعْمَلَ مِنْ دُونِ تَعَلُّقٍ؟ لَوْ كَانَ الْأَبْوَانُ مِنَ اللَّامُتَعَلِّقِينَ، لَمَا اهْتَمَّ حَتَّى بِأَطْفَالِهِمَا. فَكَيْفَ يُمَكِّنُ لِلْمَرْءِ أَنْ يُحِبَّ، أَوْ أَنْ يُشَارِكَ فِي الْحَيَاةِ، دُونَ تَعَلُّقٍ؟

اللَّاتَعَلُّقُ لَا يَعْنِي اللَّاهْتِمَامَ، وَلِذَا يَدْعُوهُ «اللَّاهْتِمَامُ الْمُقَدَّسُ». بِوَصْفِكَ أَبَا أَوْ أُمَّ، عَلَيْكَ أَنْ تَفِيَّ بِمَسْئُولِيَّتِكَ فِي رِعَايَةِ طِفْلِكَ بِكُلِّ مَا لَدَيْكَ مِنْ مَحَبَّةٍ؛ وَلَكِنْ دُونَ التَّصَاقِ. إِنَّكَ، مِنْ مُنْطَلَقِ الْمَحَبَّةِ، تَقُومُ بِوَأَجِبِكَ. لِنَفْتَرِضَ أَنَّكَ تَرَعَى شَخْصًا مَرِيضًا، لَكِنَّهُ رُغْمَ عَنَايَتِكَ لَا يَتَعَاْفَى؛ فَعَلَيْكَ أَلَّا تَبْدَأَ بِالْبِكَاءِ، لِأَنَّ ذَلِكَ لَا يُجْدِي. عَلَيْكَ أَنْ تَسْعَى بِعَقْلٍ مَتْرَنٍ إِلَى إِيجَادِ طَرِيقَةٍ أُخْرَى لِمُسَاعَدَتِهِ. هَذَا هُوَ اللَّاهْتِمَامُ الْمُقَدَّسُ: إِنَّهُ لَيْسَ حُمُولًا أَوْ رَدًّا فَعَلٍ، بَلِ عَمَلٌ حَقِيقِيٌّ، إِيجَابِيٌّ، لِعَقْلِ مَتْرَنٍ.

هَذَا صَعْبٌ جَدًّا.

نَعَمْ، لَكِنَّ هَذَا مَا يَجِبُ أَنْ تَتَعَلَّمَهُ.

الحصى وزُبْدَةُ الحَيَّةِ (١)

جاء إلى البودا في أحد الأيام شابُّ باكٍ، مُنتحِبٌ، غيرُ قادرٍ على التوقُّفِ عن البكاء. فسأله البودا: «ما حَظُّكَ أَيُّهَا الشابُّ؟»

«سَيِّدي، لقد مات والدي العجوزُ أمسِ».

«حسناً، ماذا يُمكن فِعْله؟ إذا مات، فلن يُعيده البكاء».

«أجل يا سيِّدي، أنا أفهم ذلك؛ أن البكاء لن يُعيد والدي. لكنني جئت إليك، يا

سيِّدي، بطلِّبٍ خاصٍّ: أرجو أن تفعل شيئاً من أجل والدي المُتوفَّى؟»

«إيه؟ وما يُمكنني فِعْله لوالدك المُتوفَّى؟»

«يا سيِّدي، أرجو أن تفعل شيئاً. أنت شخصٌ مُقتدِرٌ جدًّا، ومن المؤكَّد أنك

قادرٌ على فِعْلِ شيءٍ. انظر إلى هؤلاء الكهنة الصغار، وغافري الذنوب، وجامعي

الصدقات كيف يُمارسون جميع أشكال الشعائر والطقوس لمساعدة المتوفَّى. فحالما

تكتَمِلُ الشَّعيرة هنا، تفتح بَوابة مملكة السَّماءِ ويُسمَح للمُتوفَّى بالدُخول؛ أي إنَّه

يَنال تأشيرة دُخول. وأنت، يا سيِّدي، مُقتدِرٌ جدًّا! إذا أقمتَ شَعيَرةً من أجل والدي

المُتوفَّى، فلن يَنال مُجرَّد تأشيرة دُخول، بل سَيُمنَح إقامة دائمة؛ بطاقة خضراء!

أرجو أن تفعل شيئاً من أجله، يا سيِّدي!»

كان الحزن قد أخذ من الرِّجل المسكين أيما مأخذٍ، حتَّى لم يُعد قادراً على فهم

أي حُجَّةٍ منطقية؛ فكان على البودا أن يَستخدم أسلوباً آخر، لمساعدته على الفهم.

فقال له: «حسناً، اذهب إلى السُّوق واشترِ جرَّتين من الفَخَّار». سرَّ الشابُّ كثيراً، ظنًّا

(١) ghee أو ghi: زُبْدَةُ هندية مُذوّبة، شِبُه مائعة - مثل السُّمن الطَّبيعي، أو سِلاءِ الرُّبْد.

منه أَنَّ البُودَا وافق على إقامة شَعيرة من أجل أبيه؛ فتوجّه إلى السُّوق رَاكضًا، وعاد بِجَرَّتَيْن. قال له البُودَا: «جَيِّدٌ، امثلاً جَرَّةً بَرْبُدة الجَيِّية»، ففعل الشاب ذلك. «امثلاً الجَرَّة الأخرى بالحصى»، ففعل الشاب ذلك أيضًا. «الآن، أغلق فُوهَتَيْهِمَا وسُدَّهُمَا بإحكام»، ففعل الشاب ذلك. «ضعهما الآن في بركة الماء هناك» - فعل الشاب ذلك، فغَرقت الجَرَّتَان إلى القعر. قال البُودَا: «هَاتِ الآنَ عصًا غليظة، واضرب بها الجَرَّتَيْن لَتَفْتَحَهُمَا بالكسر» - فشعر الشاب بسعادة كبيرة ظنًا منه أَنَّ البُودَا يؤدي شَعيرةً رائعةً من أجل والده.

تقضي التقاليدُ الهِنْدِيَّةُ القديمة بأنه عندما يموت رجل، يحمل ابْنُه الجُثْمَان إلى أرض التَّرميد ويضعها فوق كومة الحطب الجَنَائِزِيَّة؛ ثم يحرقها. وعندما يكون نصفُ الجُثْمَان قد احترق، يأخذ الابن عصًا غليظة ويفلَعُ بها الجُثْمُمة. ففي المعتقدات القديمة، يُفْتَحُ بابُ مملكة السماء في الأعالي حالما تُفْتَحُ الجُثْمُمة في هذا العالم. هنا، قال الشاب في سرّه؛ وهو سعيدٌ جدًّا بهذه الشَعيرة: «لقد أُحرق جُثْمَانُ أبي ورُمدَ أَمْس، ويريدني البُودَا الآن أن أفلَعُ هَاتَيْنِ الجَرَّتَيْنِ رَمزًا إلى ذلك!»

وكما قال البُودَا، أخذ الشاب العصا وضرب بها الجَرَّتَيْن بقوة، فانكسرتا. وسرعان ما صعِدت الرُّبُدة التي كانت في إحداهما، وبدأت تطفو على سطح الماء؛ فيما اندلق الحصى من الجَرَّة الأخرى وبقي في القاع. آنذاك، قال البُودَا: «حسنًا أيها الشاب، لقد قَمَتَ بهذا القدر من العمل. الآن استدع كلَّ كَهَنَتِكَ الصغار وصنّاع العجائب، واطلب منهم الشُّروع في الإنشاد والصلاة: أَيْتِهَا الحَصِيَّاتُ، اصعدي إلى أعلى، اصعدي إلى أعلى! وأنتِ أَيْتِهَا الرُّبُدة، اهبطي إلى أسفل، اهبطي إلى أسفل! ولتَرَ كيف يحدث ذلك».

«أوه، سيدي، لقد بدأت تَمزح! كيف يُمكن ذلك، يا سيدي؟ الحَصِيَّاتُ أثقلُ من الماء، ومن المَحْتَمُّ لها أن تبقى في القعر؛ غَيْرَ قَادِرَةٍ على الصعود إلى الأعلى،

يا سيدي. هذا قانون الطبيعة! الزُبدة أخفُّ من الماء، ومن المحتم لها أن تبقى على السطح؛ غير قادرة على الهبوط إلى الأسفل، يا سيدي: هذا قانون الطبيعة!»

«أيها الشاب، إنك تعرف الكثير الكثير عن قانون الطبيعة، لكنك لم تفهم هذا القانون الطبيعي: إذا كان والدك قد قام طوال حياته بأفعال ثقيلة مثل الحصى، فمن المحتم له أن يهبط إلى الأسفل؛ من يستطيع أن يرفعه إلى الأعلى؟ أما إذا كانت جميع أعماله خفيفة مثل هذه الزُبدة، فمن المحتم له أن يصعد إلى الأعلى؛ من يستطيع أن يجره إلى الأسفل؟».

فكلما بكرنا في فهم قانون الطبيعة، وبدأنا نعيش وفق هذا القانون، بكرنا في الخروج من تعاستنا^(٦).

الفصل الخامس

تدريب السلوك الأخلاقي

يَقْضِي وَاجِبُنَا بِاسْتِثْصَالِ الْمُعَانَاةِ، عِثْرَ اسْتِثْصَالِ مُسَبِّاتِهَا: الْجَهْلِ، وَالشَّهْوَةِ وَالنَّفُورِ. لِتَحْقِيقِ هَذَا الْهَدَفِ، اِكْتَشَفَ الْبُودَا سَبِيلًا عَمَلِيًّا إِلَى هَذِهِ الْغَايَةِ الْمُمْكِنِ بُلُوغُهَا، وَاتَّبَعَهُ، وَعَلَّمَهُ؛ مَطْلَقًا عَلَيْهِ اسْمُ الطَّرِيقِ الثَّمَانِي النَّبِيلِ، أَرِيَا أَتَانُغِكَ مَعًا.

ذَاتَ مَرَّةٍ، طُلِبَ إِلَى الْبُودَا أَنْ يَشْرَحَ هَذَا الطَّرِيقَ بِكَلِمَاتٍ بَسِيطَةٍ، فَقَالَ:

«اِمْتَنِعْ عَنِ جَمِيعِ الْأَعْمَالِ الْمُجْدِيَةِ،

وَقُمْ بِالْأَعْمَالِ الْمُجْحِفَةِ،

وَطَهِّرْ عَقْلَكَ.»

هَذِهِ تَعَالِيمُ الْأَشْخَاصِ الْمَسْتَبِيرِينَ^(١).

هَذَا عَرْضٌ وَاضِحٌ جَدًّا، وَيَبْدُو مَقْبُولًا مِنَ الْجَمِيعِ؛ إِذْ يُوَافِقُ الْكُلَّ عَلَى وُجُوبِ أَنْ نَتَجَنَّبَ الْأَعْمَالَ الْمُؤْذِيَةَ، وَأَنْ نَقُومَ بِالْأَعْمَالِ الْمُفِيدَةِ. وَلَكِنْ كَيْفَ يُعْرَفُ الْمَرْءُ مَا هُوَ مُفِيدٌ أَوْ مُؤْذٍ، مَا هُوَ مُجْدٍ أَوْ مُجْحِفٌ؟ عِنْدَمَا نَحَاوِلُ ذَلِكَ، نَعْتَمِدُ عَلَى آرَائِنَا الْخَاصَّةِ وَمَعْتَقَدَاتِنَا التَّقْلِيدِيَّةِ، عَلَى تَفْضِيلَاتِنَا وَتَحْزِيرَاتِنَا؛ فَنَسْتَخْلِصُ بِالتَّالِيِ تَعْرِيفَاتٍ ضَبِيقَةً، مَذْهَبِيَّةً، يَقْبَلُهَا بَعْضُهُمْ وَيَرْفُضُهَا آخَرُونَ. وَعِوَضًا عَنْ مِثْلِ هَذِهِ التَّفْسِيرَاتِ الضَّبِيقَةِ، عَرَضَ الْبُودَا تَعْرِيفًا كَوْنِيًّا لِلْمُجْدِيِّ وَالْمُجْحِفِ، لِلتَّقْوَى وَالْإِثْمِ. فَأَيُّ عَمَلٍ يُضِرُّ بِالْآخَرِينَ وَيُعَكِّرُ اطمِنَانَهُمْ وَسَكِينَتَهُمْ، عَمَلٌ آثِمٌ، عَمَلٌ مُجْحِفٌ؛ فِيمَا كُلُّ عَمَلٍ يُسَاعِدُ الْآخَرِينَ وَيُعَزِّزُ اطمِنَانَهُمْ وَسَكِينَتَهُمْ، عَمَلٌ تَقِيٌّ، عَمَلٌ مُجْدٍ. عِلَاوَةً عَلَى ذَلِكَ، فَإِنَّ الْعَقْلَ لَا يَتَطَهَّرُ حَقًّا بِإِجْرَاءِ مَرَامِسٍ دِينِيَّةٍ أَوْ تَمَارِينِ فِكْرِيَّةٍ، بَلْ بِالِاخْتِبَارِ الْمَبَاشِرِ لِحَقِيقَةِ الذَّاتِ وَالْعَمَلِ بِانْتِظَامٍ لِإِزَالَةِ الْإِشْرَاطِ، الَّذِي يُؤَلِّدُ الْمُعَانَاةَ.

يُمْكِنُ تَقْسِيمَ الطَّرِيقِ الثَّمَانِي النَّبِيلِ إِلَى ثَلَاثِ مَرَاحِلَ مِنَ التَّدْرِبِ: سَبِيلًا،

وَسَمَادِي*، وَبِنْيَا* سِيلاً* : التَّدْرُبُ الأَخْلَاقِي، الامْتِنَاعُ عن جَمِيعِ الأَفْعَالِ الجَسَدِيَّةِ واللَّفْظِيَّةِ المُجْحِفَةِ أو الضَّارَّةِ؛ سَمَادِي* : التَّدْرُبُ على التَّرْكِيزِ، تَنْمِيَةُ المَقْدِرَةِ على تَوْجِيهِ المَسَارَاتِ العَقْلِيَّةِ لِلذَّاتِ، وَالسَّيْطَرَةُ عَلَيْهَا مَبَاشَرَةً، بِوَعْيٍ كَامِلٍ؛ بِنْيَا* : الحِكْمَةُ، تَنْمِيَةُ بَصِيرَةٍ مُطَهَّرَةٍ، مُوجَّهَةٍ إِلَى دَاخِلِ الذَّاتِ.

قِيَمَةُ التَّدْرُبِ الأَخْلَاقِي

على أَيِّ شَخْصٍ يَرِغِبُ فِي مُمَارَسَةِ الدِّمَا*، أَنْ يَبْدَأَ بِمُمَارَسَةِ السِّيَلَا*؛ لِأَنَّ هَذِهِ هِيَ الخُطْوَةُ الأُولَى الَّتِي لَا يَسْتَطِيعُ المَرْءُ أَنْ يَتَقَدَّمَ مِنْ دُونِهَا. يَنْبَغِي لَنَا الِامْتِنَاعُ عَنِ كَلِّ الأَعْمَالِ وَالكَلِمَاتِ والأَفْعَالِ الَّتِي تُؤْذِي الأَخْرَيْنِ، وَمِنَ السَّهْلِ فَهْمُ ذَلِكَ؛ إِذْ يَتَطَلَّبُ المَجْتَمَعُ مِثْلَ هَذَا السُّلُوكِ لِتَفَادِي العِرْقَلَةِ. غَيْرَ أَنَّنَا فِي الوَاقِعِ نَمْتَنِعُ عَنِ مِثْلِ هَذِهِ الأَعْمَالِ لِأَنَّهَا تُؤْذِي الأَخْرَيْنِ فَحَسْبُ، وَإِنَّمَا لِأَنَّهَا تُؤْذِينَا نَحْنُ. فَمِنْ المَسْتَحِيلِ ارْتِكَابُ أَيِّ عَمَلٍ ضَارٍّ - كَأَنْ نُهَيِّنَ، أَوْ نَقْتُلَ، أَوْ نَسْرِقَ، أَوْ نَعْتَصِبَ - دُونَ التَّسَبُّبِ بِاضْطِرَابٍ كَبِيرٍ فِي العَقْلِ، وَاشْتِهَاءٍ جَامِحٍ، وَنَفُورٍ شَدِيدٍ. وَتَأْتِي هَذِهِ اللَّحْظَةُ مِنَ الِاشْتِهَاءِ أَوْ النَفُورِ بِالتَّعَاسَةِ الآنَ، وَبِالمَزِيدِ مِنْهَا فِي المَسْتَقْبَلِ. قَالَ البُودَا:

يَحْتَرِقُ الآنَ، يَحْتَرِقُ فِي مَا بَعْدَ،

الْآنِثُ يُعَانِي عَلَى نَحْوِ مَضَاعَفٍ...

يَسْعَدُ الآنَ، يَسْعَدُ فِي مَا بَعْدَ،

الْفَاضِلُ يَسْعَدُ عَلَى نَحْوِ مَضَاعَفٍ^(١).

إِنَّنَا لَا نَحْتَاجُ إِلَى الِانْتِظَارِ حَتَّى مَا بَعْدَ المَوْتِ كَي نَخْتِيرَ الجَنَّةَ وَالجَحِيمَ، إِذْ فِي وُسْعِنَا اخْتِبَارُهُمَا خِلَالَ هَذِهِ الحَيَاةِ، دَاخِلَ أَنْفُسِنَا. فَعِنْدَمَا نَرْتَكِبُ أفعالاً مُؤْذِيَةً، نَخْتِيرُ نَارَ الشَّهْوَةِ وَالنَّفُورِ الجَحِيمِيَّةِ؛ وَعِنْدَمَا نَقُومُ بِأَعْمَالٍ مُفِيدَةٍ، نَخْتِيرُ نَعِيمَ السَّلَامِ الدَّاخِلِي. لِذَا، لَا نَعْتَفُّ عَنِ الأَلْفَاظِ والأَفْعَالِ المُؤْذِيَةِ لِمَصْلَحَةِ الأَخْرَيْنِ فَحَسْبُ، بَلْ لِمَصْلَحَتِنَا نَحْنُ أَيضاً؛ وَلَكِي نَدْرَأَ الأَذَى عَنِ أَنْفُسِنَا.

ثُمَّ سَبَبٌ آخَرَ لِمُمَارَسَةِ السِّيَلَا* هُوَ رَغْبَتُنَا فِي تَفْحُصِ أَنْفُسِنَا، وَالتَّمَكُّنُ مِنَ التَّفَادِ

إلى أعماق حقيقتنا؛ غير أن الاستبطان يتطلب عقلاً هادئاً ومطمئناً جداً، إذ تستحيل الرؤية عبر مياه بركة إذا كانت مضطربة. فكلما ارتكبت المرء فعلاً مؤذياً طغى الاضطراب على العقل. ولن تفتح الفرصة للعقل كي يستعيد ما يكفي من الهدوء ليستمر التبصر في أعماق الذات، إلا عندما يتعفف المرء عن جميع الأفعال الجسدية واللفظية المؤذية.

وهناك سبب إضافي لاعتبار السبيل ذات أهمية جوهرية: من يمارس الدما، يعمل في اتجاه تحقيق الهدف الأسمى للتحرر من كل معاناة؛ ومن غير الممكن للشخص، خلال أدائه هذه المهمة، أن يتورط في أفعال من شأنها أن تقوي تلك العادات العقلية التي يسعى إلى القضاء عليها. فكل عمل يؤدي الآخريين هو بالضرورة نابع من مشاعر الشهوة والنفور والجهل التي تصاحبه. والقيام بمثل هذه الأفعال هو بمثابة العودة خطوتين إلى الوراء مع كل خطوة إلى الأمام على الطريق، الأمر الذي يبطل أي تقدم نحو الهدف.

السبيل، إذاً، ضرورية لا لمصلحة المجتمع فحسب، بل لمصلحة كل فرد من أفراد؛ لا للمصلحة الدنيوية لشخص ما، وإنما لتقدمه على طريق الدما.

وتأتي ثلاثة من أجزاء الطريق الثماني النبيل ضمن ممارسة السبيل: الكلام القويم، والفعل القويم، والرزق القويم.

الكلام القويم

ينبغي للكلام أن يكون طاهرًا ومفيدًا، والطهارة تتحقق بإزالة الأدران؛ ولذا، علينا أن نفهم ما الذي يشكل كلامًا غير طاهر. فالتصرفات كهذه تشمل الكذب، أي قول ما هو أكثر من الحقيقة أو أقل منها؛ نقل روايات تزرع العداء بين الأصدقاء؛ الاستغابة والتجريح؛ التفوه بكلمات قاسية تُزعج الآخرين ولا أثر نافع لها؛ اللغو الذي لا معنى له، أي الشرثرة الفارغة التي تُضيع وقت المتحدث ووقت الآخرين. والتعفف عن كل كلام غير طاهر كهذا، لا يترك إلا الكلام القويم.

وهذه ليست مُجرَّد ناحيةٍ سلبيةٍ فحَسْبُ. فالمرءُ الذي يُمارِسُ الكلامَ القويمَ، كما

شرح البودا:

يقول الحقيقة ويمسك بالصدقِة، جديرٌ بالثقة، يُمكن الاعتمادُ عليه، مستقيمٌ مع الآخرين. يُوفِّقُ بين المتخاصمين، ويُشجِّع المتحدين. يفرح أيما فرح بالسكينة، يسعى إلى السكينة، يتعم بالسكينة، يخلق بكلماته السكينة. حديثه رقيقٌ يُطرب الأذن، عطوفٌ، مُبهجٌ، دمٌّ، مُستساعٌ، يسعد به كثيرون. يتكلَّم في الوقت المناسب، بناءً على الحقائق، وفَقَّ ما هو مفيد، استنادًا إلى الدِّمَا وقواعد السلوك. كلماته جديرةٌ بأن تُحفظ في الذاكرة، ملائمةٌ للمناسبة، معلَّلةٌ جيِّدًا، مختارةٌ بعناية. بناءً (٣).

الفِعْلُ القويمُ

إِنَّ الفِعْلَ أيضًا يجبُ أن يكونَ طاهرًا. وكَمَا في الكلام، يجبُ أن نفهمَ ما الذي يُشكلُ فعلاً غيرَ طاهرٍ كي نتجنَّبه. فالتصرُّفاتُ كهذه تشملُ قتلَ كائنٍ حيٍّ؛ السرقةَ؛ سوءَ السلوكِ الجِنسيِّ، كالإغصَابِ أو الزنى؛ السُّكْرَ، أي فقدَ الرُّشدِ بحيثُ لا يعرفُ الشخصُ ما يقولُ أو يفعلُ. ومن شأنِ تفادي هذه الأفعالِ الأربعةِ غيرِ الطاهرةِ ألا يتركُ إلا الفِعْلَ القويمَ؛ إلا الفِعْلَ المُفيدَ المُجدي.

وهذه أيضًا ليست مجرَّد ناحيةٍ سلبيةٍ فحَسْبُ. فقد وصفَ البودا شخصًا يُمارِسُ الفِعْلَ الجسدِيَّ القويمَ، بالقولِ إنه: «يضعُ العصا والسِّيفَ جانبًا، وهو حريصٌ على ألا يؤذي أحدًا؛ مُمتليءٌ بالرَّأفةِ، ساعٍ إلى خيرِ جميعِ الكائناتِ الحيَّةِ. ولكونه متحرِّرًا من المخادعة، فإنَّه هو نفسه يعيشُ حياته ككائنٍ طاهرٍ» (٤).

القواعدُ السلوكيةُ

بالنسبة إلى النَّاسِ العادِيينَ، المُنهمكينَ في الحياةِ الدُّنيويَّةِ، يكمنُ السَّبيلُ إلى مَمارَسةِ الكلامِ القويمِ والفِعْلِ القويمِ باتِّباعِ القواعدِ السلوكيةِ الخمسِ، وهي:

١- الامتناعُ عن قتلِ أيِّ مخلوقٍ حيٍّ؛

٢- الامتناع عن السرقة؛

٣- الامتناع عن سوء السلوك الجنسي؛

٤- الامتناع عن الكذب؛

٥- الامتناع عن كل المسكرات والمخدرات.

هذه القواعد السلوكية الخمس هي الشرط الأساسي الأدنى للسلوك الأخلاقي؛ وينبغي لكل من يريد ممارسة الدِّمَا أن يطبقها.

غير أن الفرصة قد تسنح أحياناً إبان الحياة لوضع الشؤون الدُّنيوية جانباً بصورة مؤقتة - ربما لأيام قليلة، أو ربما ليوم واحد فقط - لتطهير العقل، والعمل في سبيل الانعتاق. ولأن فترة كهذه هي وقت ممارسة الدِّمَا بشكل جدي، ينبغي لسلوك المرء خلالها أن يكون أكثر حذراً منه في الحياة العادية. ومن الضروري، إذا، تجنب أفعال قد تُلهي عن عمل تطهير الذات أو تتعارض معه. لذلك يتبع المرء في وقت كهذا ثمانية قواعد سلوكية، من بينها القواعد الأساسية الخمس، مع تعديل واحد: بدل الامتناع عن سوء السلوك الجنسي، يجب الامتناع عن أي نشاط جنسي. بالإضافة إلى ذلك، يلتزم المرء الامتناع عن تناول الطعام في الأوقات غير الملائمة (أي الأكل في فترة ما بعد الظهر)، والامتناع عن شتى أنواع الترفيه الشّهواني والتزيين الجسماني، والامتناع عن استخدام أسيرة فحمة. وتؤدي المطالبة بالتبتل، وقواعد السلوك الإضافية، إلى تعزيز الهدوء والتيقظ اللازمين لعمل التبصر في داخل الذات؛ فضلاً عن المساعدة على تحرير العقل من أي تشويش خارجي. ولا حاجة إلى اتباع القواعد الثمانية إلا خلال الوقت المخصص لممارسة الدِّمَا ممارسة مركزة. وعندما ينتهي هذا الوقت، يجوز للشخص العادي اللامتنسب أن يعود إلى القواعد الخمس كمعايير للسلوك القويم.

وأخيراً، هناك قواعد السلوك العشر لمن تبنا حياة التشرّد التي يعيشها كل من النسك الرهبان والزاهبات المتسولين. تشمل هذه القواعد العشر على الثمانية

الأولى، مع تقسيم القاعدة السابعة إلى اثنتين؛ وإضافة قاعدةٍ أخرى، هي الامتناع عن قبول المال. فيهدف ألا يُقَيَّدَ ثَفَانِي النَّسَاكِ الْكَلْبِي فِي مَهْمَةٍ تَطْهَرُ عَقُولَهُمْ، لمصلحتهم الذاتية ومصلحة الجميع، يجب عليهم ألا يقوموا بأوْدِهِمْ إِلَّا مِمَّا يَتَلَقَّوْنَهُ مِنَ الصَّدَقَاتِ.

إِنَّ قَوَاعِدَ السُّلُوكِ، سواءً كانت خَمْسًا أو ثَمَانِيًا أو عَشْرًا، ليست قَوَاعِدَ فَارِعَةَ تُمْلِيهَا التَّفَالِيدُ. فهي بالمعنى الحَرْفِي «خُطِّي لِتَطْبِيقِ التَّدْرِيْبِ»، ووسيلةٌ عمليَّةٌ جدًّا لَضَمَانِ أَلَّا تُوَدِّيَ أَقْوَالَ الْمَرْءِ وَأَفْعَالَهُ إِلَى إِيْذَاءِ الْآخَرِينَ أو إِيْذَاءِ الذَّاتِ.

الرِّزْقُ الْقَوِيمُ

يَبْغِي لِكُلِّ شَخْصٍ أَنْ تَكُونَ لَدَيْهِ وَسِيلَةٌ مَلَاثِمَةً لِإِعَالَةِ نَفْسِهِ، وَثَمَّةً مِعْيَارًا لِلرِّزْقِ الْقَوِيمِ. أَوَّلًا، يَجِبُ أَلَّا تَكُونَ هُنَاكَ ضَرُورَةٌ لِانْتِهَاكِ الْقَوَاعِدِ الْخَمْسِ فِي الْعَمَلِ الَّذِي يُمَارِسُهُ الْمَرْءُ، لِأَنَّ مِنَ الْوَاضِحِ أَنَّ الْإِنْتِهَاكَ يُسَبِّبُ الْأَذَى لِلْآخَرِينَ. بِالإِضَافَةِ إِلَى ذَلِكَ، عَلَى الْمَرْءِ أَلَّا يَفْعَلَ أَيَّ شَيْءٍ مِنْ شَأْنِهِ تَشْجِيعُ أَنْاسٍ آخَرِينَ عَلَى انْتِهَاكِ الْقَوَاعِدِ، لِأَنَّ هَذَا يُسَبِّبُ الْأَذَى أَيْضًا. وَمِنْ غَيْرِ الْجَائِزِ أَنْ تَنْطَوِي وَسِيلَةً إِعَالَةَ أَنْفُسِنَا، لَا مَبَاشَرَةً وَلَا مَدَاوِرَةً، عَلَى الْإِحَاقِ الْأَذَى بِكَائِنَاتٍ أُخْرَى؛ وَتَالِيًا فَإِنَّ أَيَّ رِزْقٍ يَتَطَلَّبُ الْقَتْلَ، أَكَانَ قَتْلَ بَشَرٍ أَمْ حَيَوَانَاتٍ، هُوَ قِطْعًا رِزْقٌ غَيْرٌ قَوِيمٌ. وَحَتَّى لَوْ قَامَ آخَرُونَ بِعَمَلِيَّةِ الْقَتْلِ وَاقْتَصَرَتْ وَظِيفَةُ الْمَرْءِ عَلَى التَّعَامُلِ مَعَ أَجْزَاءِ الْحَيَوَانَاتِ الْمَذْبُوحَةِ، كَالْجُلُودِ وَاللُّحُومِ وَالْعِظَامِ وَسِوَاهَا، فَإِنَّ هَذَا الرِّزْقَ يَظَلُّ غَيْرَ قَوِيمٍ؛ لِأَنَّ الْمَرْءَ يَعْتَمِدُ عَلَى الْأَفْعَالِ الْخَاطِئَةِ لِلْآخَرِينَ. قَدْ يَكُونُ بَيْعُ الْمُسْكِرَاتِ وَغَيْرِهَا مِنَ الْمَوَادِّ الْمَخْدَرَةِ رَابِحًا جَدًّا، لَكِنْ فِعْلٌ بَيْعُهَا يُشْجِعُ الْآخَرِينَ عَلَى تَعَاطِي مَوَادِّ مُسْكِرَةٍ وَمُخْدَرَةٍ، وَإِيْذَاءِ أَنْفُسِهِمْ؛ حَتَّى لَوْ اِمْتَنَعَ الْبَائِعُ نَفْسَهُ عَنْ تَعَاطِيهَا. وَقَدْ يَكُونُ تَشْغِيلُ نَادٍ لِلْمَيْسِرِ رَابِحًا جَدًّا، إِلَّا أَنَّ جَمِيعَ الْآتِينَ إِلَيْهِ لِلْمُقَامَرَةِ يُسَبِّبُونَ الْأَذَى لِأَنْفُسِهِمْ؛ كَمَا أَنَّ بَيْعَ السُّمُومِ وَالْأَسْلِحَةِ - الدَّخَاثِرِ وَالْقَنَابِلِ وَالصَّوَارِيخِ - تِجَارَةٌ مُجْزِيَةٌ، لَكِنَّهَا تُوَدِّيُ السَّلَامَ وَالسَّكِينَةَ لِجَمُوعٍ هَائِلَةٍ مِنَ الْبَشَرِ. إِذَا، لَيْسَ أَيُّ مِنْ هَذِهِ الْأَعْمَالِ رِزْقًا قَوِيمًا.

وحتى لو أنّ نوعاً معيناً من العمل قد لا يؤدي الآخرين في الواقع، فإنه لا يشكّل رزقاً قوياً إذا مورس بنيتة إلحاق الضرر بالآخرين. فالطبيب الذي يَرجو انتشارَ وباء، والتاجر الذي يَتمنى حدوثَ مجاعة، لا يُحصلان رزقاً قوياً.

كل إنسان عضو في المجتمع، ونحن نفي بالتزاماتنا للمجتمع من خلال العمل الذي نؤديه. نخدم بني جلدتنا بطرائق مختلفة، ونكسب مقابل ذلك رزقنا. فحتى الزاهد، الزاهد، له عمله الخاص الذي يكسب من خلاله الصدقات التي يتلقاها؛ عملٌ تطهير عقله لخيره هو ولفائدة الجميع. وإذا بدأ باستغلال الآخرين، بخداع الناس وممارسة أنواع السحر، أو إطلاق ادعاءات كاذبة بامتلاك قدرات روحانية، فإنه لا يُحصل رزقاً قوياً.

إن أيّ مكافأة تُعطى لنا، مقابل عملنا، يجب أن تُستخدم لإعالة أنفسنا وعيالنا. وإن كان ثمة فائض، يجب أن يُعاد على الأقل جزء منه إلى المجتمع؛ كي يكون عطاءً يُستخدم لخير الآخرين. وإذا كانت نية المرء أن يقوم بدور مفيد في المجتمع لإعالة نفسه ومساعدة الآخرين، فإن ما يمارسه من عملٍ هو رزقٌ قويم.

التدريب على السليلا* خلال دورة في تأمل القيسنا

يجب الالتزام بالكلام القويم، والفعل القويم، والرزق القويم من منطلق أنها معقولة ومنطقية بالنسبة إلى المرء نفسه وإلى الآخرين. وتوفر دورة دراسية في تأمل القيسنا فرصة لتطبيق جميع هذه الجوانب من السليلا*. فهي فترة مخصصة لممارسة الدما بصورة مركزة، ولذلك ينبغي لجميع المشاركين أن يلتزموا قواعد السلوك الثماني. غير أنه يُسمح بتساهل واحد للمشاركين في دورة لأول مرة، أو للذين يعانون مشاكل صحية؛ حيث يُسمح لهم بتناول وجبة طعام خفيفة في المساء. لهذا السبب، يتعهد مثل هؤلاء الأشخاص رسمياً باتباع القواعد الخمس فقط، مع أنهم فعلاً يطبقون القواعد الثماني في جميع الجوانب الأخرى.

بالإضافة إلى قواعد السلوك، يتوجب على جميع المشاركين أن يأخذوا على

أَنْفُسَهُمْ عَهْدًا بِالصَّمْتِ حَتَّى آخِرِ يَوْمٍ كَامِلٍ مِنَ الدَّوْرَةِ؛ حَيْثُ يُمَكِّنُهُم التَّحَدُّثُ مَعَ الْمُعَلِّمِ أَوْ إِدَارَةِ الدَّوْرَةِ، وَلَكِنْ لَيْسَ مَعَ مُتَأَمِّلِينَ آخَرِينَ. بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ، تَظَلُّ عَوَامِلُ الإِلْهَاءِ وَتَشْتِيبِ الذَّهْنِ فِي حَدِّهَا الأَدْنَى؛ وَيَتِمَكَّنُ المُشَارِكُونَ مِنَ العَيْشِ وَالعَمَلِ فِي أَمَاكِنَ مُرَدِّحَةٍ دُونَ أَنْ يُزْعَجَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا. وَفِي هَذَا الجَوِّ الرِّصِينِ، الهَادِي، المُسَالِمِ يَسْتَطِيعُ المَرْءُ أَنْ يَقومَ بِتلكِ المَهْمَةِ الدَّقِيقَةِ لِلإِسْتِطَانِ، لِلتَّبَصُّرِ دَاخِلِ أَعْمَاقِ الذَّاتِ.

يُعْطَى المُتَأَمِّلُونَ لِقَاءَ عَمَلِهِمْ فِي فَحْصِ الذَّاتِ طَعَامًا وَمَأْوَى، بِتَكْلِيفَةِ تَبَرُّعِ بِهَا آخَرُونَ. هَكَذَا، يَعْيشُ المُتَأَمِّلُونَ خِلَالَ الدَّوْرَةِ، إِلَى حَدِّ بَعِيدٍ، مِثْلَ نُسَاكِ حَقِيقَتَيْنِ تُعْمِلُهُمْ صَدَقَاتِ الآخَرِينَ. وَعِنْدَمَا يَقومُ المُتَأَمِّلُونَ بِعَمَلِهِمْ قَدَّرَ المُسْتَطَاعَ مِنْ أَجْلِ خَيْرِهِمْ وَخَيْرِ الآخَرِينَ، فَإِنَّهُمْ يُحْصَلُونَ رِزْقًا قَوِيمًا فِي إِبَانِ مُشَارِكَتِهِمْ فِي دَوْرَةِ الفِيسَانَا.

إِنْ مُمَارَسَةُ السِّيَلَا* جِزْءٌ أَسَاسِيٌّ لَا غِنَى عَنْهُ مِنْ طَرِيقِ الدَّمَا*، وَمِنْ دُونِهَا لَا يُمَكِّنُ إِحْرَازَ أَيِّ تَقَدُّمٍ عَلَى الطَّرِيقِ؛ لِأَنَّ العَقْلَ سَيَظَلُّ مُضْطَرِّبًا إِلَى حَدِّ لَا يَسْمَحُ لَهُ بِتَفْخُصِ الحَقِيقَةِ الدَّاخِلِيَّةِ. هُنَاكَ أَنَاثٌ يُعَلِّمُونَ أَنَّ النُّمُوَّ الرُّوحِيَّ مُمَكِّنٌ مِنْ دُونَ السِّيَلَا*؛ لَكِنَّ أَمْثَالَ هؤُلَاءِ النَّاسِ، أَيًّا تَكُنُ الأَعْمَالُ الَّتِي يَقومُونَ بِهَا، لَا يَتَّبِعُونَ تَعَالِيمَ البُودَا. فَمِنْ المُمَكِّنِ اخْتِبَارُ حَالَاتٍ مُتَبَايِنَةٍ مِنَ الحُبُورِ العَظِيمِ دُونَ مُمَارَسَةِ السِّيَلَا*، لَكِنَّ مِنَ الخَطَأِ عَتَبَارَ هَذِهِ الأَحَاسِيسِ إِنْجَازَاتِ رُوحِيَّةٍ؛ إِذْ مِنَ المُؤَكَّدِ أَنَّهُ لَا يُمَكِّنُ لِلْمَرْءِ إِطْلَاقًا أَنْ يُحَرِّرَ العَقْلَ مِنَ المُعَانَاةِ، وَأَنْ يَعْيشَ الحَقِيقَةَ المُطْلَقَةَ، مِنْ دُونَ السِّيَلَا*.

أَسْئَلَةٌ وَأَجْوِبَةٌ

سؤال: أليس القيام بعمل قويم نوعًا من التعلق؟

س.ن. غونكا: كلاً. إنك تبدل قُصارى جَهْدِكَ فَحَسْبُ، وَتَفْهَمُ أَنَّ النَتَائِجَ خَارِجَةً عَنِ دَائِرَةِ سَيْطَرَتِكَ. قُمْ أَنْتِ بِعَمَلِكَ، وَاتْرَكِ النَتَائِجَ لِلطَّبِيعَةِ، لِلدَّمَا* : «لِتَكُنْ مَشِيئَتُكَ».

إذًا، هل ارتكابُ خطأ جزءٌ من وجودِ مشيئة؟

إذا ارتكبتَ خطأً فاقبله، وحاولْ ألا تُكرّره في المرّة القادمة. قد تَفشل مرّةً أخرى، فتبتسم من جديد وتُحاولُ بطريقةٍ مختلفة. إذا استطعتَ أن تبتسم في وجهِ الفشل، فأنت لست متعلّقًا؛ أمّا إذا كان الفشل يُحيطك والنجاح يُسعِدك، فأنت بلا رُبِّ متعلّق.

إذًا، هل الفعلُ القويم هو الجُهد الذي تَبذله فحسب، وليس النتيجة؟

ليس النتيجة، فهذه ستكون جيدةً بصورةٍ آليّة إذا كان عمَلك قويمًا، والدِّمَا كفيلاً بذلك. لئست لدينا المقدرَةُ على اختيار النتيجة، لكننا نستطيع أن نختار أعمالنا. فما عليك إلا أن تَبذل قُصارى جُهدك.

هل إيذاء شخصٍ آخر، عَرَضًا، عملٌ سيّء؟

كلّا. يجب أن تكون هناك نيّةٌ لإيذاءٍ كائنٍ معيّن، كما يجب أن يتحقّق الأذى فعليًا؛ وآنداك فقط يكتَمِل العمل السيّء. فمِن غيرِ الجائزِ التّمادي إلى أقصى حدّ في السّيلا، لأنّ ذلك لن يكون عمليًا ولا مفيدًا. من ناحيةٍ ثانية، يُوجد خطرٌ مماثل إذا كنتَ مهملاً في أفعالك إلى حدّ أنك تَظَل تُوذي الآخرين، ثم تَعْتذر بقولك إنك لم تُبَيّت أيّ نيّةٍ للتسبّب بالضّرر. فالدِّمَا تُعلّمنا أن نكون متنبّهين.

ما هو الفرق بين الصّالح والطّالح في السُّلوك الجِنسيّ؟ هل هي مسألة اختيار؟

كلّا، إذ للجنس مكانٌ ملائم في حياة رَبِّ (ة) الأسرة؛ ولا يجوز كَبْتُهُ قسرًا، لأنّ التَّبَتُّل القَسْرِي يُنتج تَوَثراتٍ تَخْلُق بدورها مزيدًا من المُشكلات والمصاعب. لكن، إذا أُطلِقت العِنان للغريزة الجِنسيّة وسمحتَ لنفسك بإقامة علاقاتٍ جِنسيّة مع أيّ كان كلّمًا تَأجّجت الشّهوة، فلن تستطيع أبدًا أن تُحرّر عقلك من الشّهوات. ولتفادي هاتين الحالتين الواقعتين على طَرَفَي نقيض، ولا تَقَل إحداهما خطرًا عن الأخرى، تُوفّر الدِّمَا طَريقًا وسطًا هو تعبيرٌ صحّي عن المُمارسة الجِنسيّة ويسمح في الوقت

عِنْدَهُ بِالتَّطَوُّرِ الرُّوْحِيِّ؛ أَلَا وَهُوَ الْعِلَاقَاتُ الْجِنْسِيَّةَ بَيْنَ رَجُلٍ وَاحِدٍ وَامْرَأَةٍ وَاحِدَةٍ، يَلْتَزِمُ كُلُّ مَنُهَا بِالْآخَرِ. وَإِنْ كَانَ شَرِيكَكَ^(أ) مِنْ مَتَأَمَلِي الْفِطْسِنَا أَيْضًا، فَسِيَلَاخِظْ كَلَاكِمَا تَأْجِجُ الشَّهْوَةَ كُلَّمَا تَأْجَجْتَ؛ وَهَذَا لَيْسَ كُنْبًا وَلَا انْفِلَاتًا. وَبِالْمَلَاخِظَةِ، تَسْتَطِيعُ بِسُهُولَةٍ أَنْ تُحَرَّرَ نَفْسُكَ مِنَ الشَّهْوَةِ؛ حَيْثُ يَظَلُّ فِي وُضْعِ الْاِثْنَيْنِ إِقَامَةً عِلَاقَةٍ جِنْسِيَّةٍ مِنْ وَقْتٍ إِلَى آخَرَ، لَكِنْمَا يَتَطَوَّرَانِ نَحْوَ الْمَرْحَلَةِ الَّتِي لَا يَبْقَى فِيهَا أَيُّ مَعْنَى لِلْجِنْسِ عَلَى الْإِطْلَاقِ. هَذِهِ هِيَ مَرْحَلَةُ التَّبْتُلِ الْحَقِيقِيِّ الطَّبِيعِيِّ الَّتِي لَا تَخْطُرُ خِلَالَهَا فِي الْعَقْلِ حَتَّى أَيُّ خَاطِرَةٍ عَنِ الشَّهْوَةِ، وَالَّتِي يَمْنَحُ فِيهَا هَذَا التَّبْتُلُ سَعَادَةً أَعْظَمَ بِكَثِيرٍ مِنْ أَيِّ لَذَّةٍ جِنْسِيَّةٍ؛ حَيْثُ يَشْعُرُ الْمَرْءُ طَوَالَ الْوَقْتِ بِرِضًا بِالْعِزِّ، بِسَكِينَةٍ بِالْغَةِ. وَيَنْبَغِي لِلْمَرْءِ أَنْ يَتَعَلَّمَ اسْتِشْعَارَ هَذِهِ السَّعَادَةِ الْحَقِيقِيَّةِ.

يَعْتَقِدُ كَثِيرُونَ فِي الْعَرَبِ بِأَنَّ الْعِلَاقَاتِ الْجِنْسِيَّةَ مُبَاحَةٌ بَيْنَ أَيِّ بِالْعَيْنِ مُتَوَافِقَيْنِ.

إِنَّ هَذَا الرَّأْيَ أَبْعَدُ مَا يَكُونُ عَنِ الدِّمَا. فَالشَّخْصُ الَّذِي يُمَارِسُ الْجِنْسَ مَعَ شَخْصٍ آخَرَ، ثُمَّ مَعَ آخَرَ، ثُمَّ مَعَ شَخْصٍ غَيْرِهِمَا، يُضَاعِفُ شَهْوَتَهُ وَتَعَاسَتَهُ. عَلَيْكَ إِمَّا أَنْ تَلْتَزِمَ بِالْوِلَاةِ لِشَخْصٍ وَاحِدٍ، وَإِمَّا أَنْ تَعِيشَ حَيَاةَ التَّبْتُلِ.

مَاذَا عَنِ اسْتِخْدَامِ الْعِقَاقِيرِ كَوَسَائِلَ لِاخْتِبَارِ أَنْمَاطٍ أُخْرَى مِنَ الْوَعْيِ، لِاخْتِبَارِ وَقَائِعٍ مُخْتَلِفَةٍ؟

أَخْبَرَنِي بَعْضُ الطَّلَابِ أَنَّهُمْ، بِاسْتِخْدَامِ عِقَاقِيرِ الْهَلُوسَةِ، مَرَّوْا فِي تَجَارِبِ شَبِيهِهِ بِتِلْكَ الَّتِي عَاشَوْهَا فِي التَّأْمُلِ. سِوَاءَ أَكَانَ ذَلِكَ صَحِيحًا أَمْ لَا، فَإِنَّ الْمُرُورَ فِي تَجْرِبَةٍ نَاجِمَةٍ عَنِ الْعِقَاقِيرِ هُوَ نَوْعٌ مِنْ إِدْمَانِ عَامِلٍ خَارِجِيٍّ. غَيْرَ أَنَّ الدِّمَا تَعَلَّمُكَ أَنْ تُصْبِحَ سَيِّدَ نَفْسِكَ حَتَّى تَتِمَّكَنَ مِنْ اخْتِبَارِ الْحَقِيقَةِ وَفَقَّ رَغْبَتِكَ، كُلَّمَا شِئْتَ ذَلِكَ. وَهَنَّاكَ فَرَّقُ آخَرَ شَدِيدُ الْأَهْمِيَّةِ هُوَ أَنَّ اسْتِخْدَامَ الْعِقَاقِيرِ يُوَدِّي بِالْعَدِيدِ مِنَ النَّاسِ إِلَى فَقْدِ أَتْرَانِهِمُ الْعَقْلِيَّ وَالْحَاقِ الْأَذَى بِأَنْفُسِهِمْ، فِي حِينِ أَنَّ اخْتِبَارَ الْحَقِيقَةِ مِنْ

(أ) الْكَلَامُ مُوجَّهٌ إِلَى الذُّكُورِ وَالْإِنَاثِ عَلَى السَّوَاءِ. كَمَا ذَكَرَ الْمَوْلُفُ فِي أَوَاخِرِ التَّرْوِطَةِ.

خلال مُمارسة الدِّمَا* يجعل المتأملين أكثر توازناً؛ دونما أن يؤذوا أنفسهم أو أي شخصٍ آخر.

هل تقضي قاعدة السلوك الخامسة بالامتناع عن تعاطي المُسكِرات والمُخدرات، أو بالامتناع عن بلوغ مرحلة السكر والتبُّد؟ فالشُّرب باعتدال دون سُكْرٍ لا يبدو بالتدقيق ضاراً، أم هل تقول إن تناول حتى كأس واحدة من الكحول انتهاكٌ للسَّيلا؟

إذا شربت ولو كميةً قليلة، فإنك تنمي في نهاية المطاف اشتهاً للكحول. إنك تخطو خطوة أولى نحو الإدمان، وهو بالتأكيد مؤذ لك وللآخرين، لكنك لا تدرك ذلك. إن كل مُدمِن يبدأ بتناول كأس واحدة فقط، فلماذا تُقدم على الخطوة الأولى نحو المعاناة؟ إذا مارست التأمل جدياً، وشربت في أحد الأيام كأساً من النبيذ سهواً أو في مناسبة اجتماعية، ستجد في ذلك اليوم أن تأمك ضعيف؛ إذ لا يُمكن للدِّمَا* أن تسيّر جنباً إلى جنب مع المُسكِرات. فإذا أردت فعلاً أن تنمي الدِّمَا*، عليك أن تبقى متحرراً من جميع المُسكِرات والمُخدرات. وهذه تجربة عاشها آلاف المتأملين.

ينبغي للناس من الدول الغربية أن يفهموا على نحو خاص القاعدتين المتعلقتين بسوء السلوك الجنسي وتعاطي المُسكِرات والمُخدرات.

غالباً ما يقول الناس: «إذا كان الأمر يُشعرك بالارتياح، فلا بد من أن يكون صحيحاً».

لأنهم لا يرون الحقيقة. فعندما تقوم بعمل ما، مدفوعاً بالكراهية، تُحس تلقائياً باضطراب في العقل. أما عندما تقوم بعمل ما، مدفوعاً بالشهوة، فإن الأمر يبدو منهباً على المستوى السطحي للعقل، غير أن ثمة اضطراباً على مستوى أعمق. إنك لا تشعر بالارتياح إلا عن جهل؛ وعندما تدرك كيف تؤدي نفسك بمثل هذه الأفعال، تتوقف طبعاً عن ارتكابها.

هل أكل اللحم انتهاكٌ للسَّيلا؟

كلاً، إلا إذا قتل الحيوان بيدك. إذا صودف أن قدم اللحم إليك واستطبت طعمه

كباقي أنواع الطّعام، فإنّك لا تنتهك أيّ قاعدة. لكنّ تناولك اللحم يُشجّع بالطبع شخصاً آخر، بصورةٍ غير مباشرة، على انتهاك القواعد؛ بارتكاب فعل القتل. ومن منظور أدقّ، إنّك تُؤذي نفسك أيضاً بأكل اللحم. فالحيوان يُؤلّد في كلّ لحظة اشتهاً ونفوراً، لأنّه غير قادرٍ على مراقبة نفسه أو تطهير عقله؛ وتُصير كلّ لُيُفّةٍ في جسمه مليئةً بالاشتهاء والنفور. وهذا ما تُضعه داخل جسمك، عندما تتناول طعاماً غير نباتيّ؛ في حين أنّ المتأمل يُحاول القضاء على الشّهوة والنفور، ويجد بالتالي فائدةً في الابتعاد عن أطعمة كهذه.

ألهذا السبب لا تُقدّم إلاّ أطعمة نباتيّة في أثناء الدّورة الدّراسيّة؟

أجل، لأنّ ذلك هو الأفضل لتأمّل الفِيسنا.

هل تُوصي بالتزام الغداء النباتي في الحياة اليوميّة؟

ذلك مفيدٌ أيضاً.

كيف يُمكن أن يكون كسبُ المال سلوكاً مقبولاً بالنسبة إلى متأمّل؟

إذا مارست الدّما، تكون سعيداً؛ حتّى لو لم تكسب مالاً. لكنّك تظّل تعيّساً، إن كنت تكسب مالاً ولا تُمارس الدّما؛ لأنها أهمّ. لكُونك تَعيش في هذا العالم، عليك أن تُعيل نفسك. عليك أن تكسب المال بالعمل الشّريف، الجاد. لا عَضاضةً في هذا الأمر، ولكن افعل ذلك مع الدّما*.

إذا كان لعملك في وقتٍ ما مستقبلاً تأثيرٌ غير جيّد، وأمكّن استخدام ما تفعله بطريقةٍ سلبية، فهل يكون ذلك رِزْقاً خاطئاً؟

يَعتمد الأمرُ على نيتك. إذا كان كلُّ همك تكديس المال، وإذا فكّرت في أنّه «لا يَهمني إن تَصرّر الآخرون، ما دمّتُ أحصل على مالي»، فإنّ رِزْقك هذا خاطئ. أمّا إذا كانت نيتك أن تُخدم، ومع ذلك يُصاب أحدٌ بأذى، فلا ملامة عليك.

تنتج شركتي جهازًا من وظائفه جمعُ بياناتٍ عن التّفجيرات النوويّة. طلبوا إلي أن أعمل على هذا المنتج، وبدا لي ذلك على نحوٍ ما أمرًا غير سليم.

إن كان شيءٌ ما سيُستخدَم فقط لإيذاء الآخرين، فمن المؤكّد أنّ عليك ألا تشارك فيه. لكنّ إذا أمكن استخدامه لأغراضٍ إيجابيّة فضلًا عن السلبية، لا تكون أنت مسؤولًا عن الغايات التي يستخدمه الآخرون من أجلها. نفذ أنت عملك بِنِيّة أن يُستخدمه الآخرون لغايةٍ حسنة، ولا بأس في ذلك.

ما رأيك في مذهب السّلاميّة أو اللاعنفيّة؟

إذا كنتَ تَقصد بالسّلاميّة عدم القيام بأيّ شيءٍ لمواجهة اعتداء، فذلك بالتأكيد خطأ؛ لأنّ الدّمَا تَعلمك أن تعمل بطريقةٍ إيجابيّة، أن تكون عمليًا.

ماذا عن استخدام المقاومة السلبية التي نادى بها المهاتما^(أ) غاندي أو مارتن لوتثر كينغ؟

يتوقّف ذلك على الوضع القائم. إذا كان مُعتد لا يفهم إلا لغة القوّة، ينبغي للمرء استخدام المقدرة البدنيّة؛ مع الحفاظ دوماً على الاتزان. عدا ذلك، يجب اللجوء إلى المقاومة السلبية؛ لا بداعي الخوف، بل كفعلٍ بُوحي الشّجاعة الأخلاقيّة، وهذا هو أسلوبُ الدّمَا الذي علّم غانديجي (ب) النَّاسَ على اتّباعه. إنّه لأمرٌ يتطلّب شجاعةً أن يُجابه المرءُ بيديّين فارغتين عدوانَ حُصوم مسلّحين؛ إذ ياقدامه على ذلك، يجب أن يكون مستعدًا للموت. صحيحٌ أنّ الموت آتٍ حتمًا، عاجلاً أم آجلاً؛ ويُمكن للمرء أن يموت بوجَلٍ أو بشجاعة؛ لكنّ الموت وفق الدّمَا لا يمكن أن يكون بوجَلٍ. وكان غانديجي يقول لأتباعه، كلّما كانت تنتظرهم مجاهةٌ عنيفة: «لنكنّ جروحكم في صدوركم، لا في ظهوركم». وقد نجح، بفضل الدّمَا في داخله.

(أ) لقبُ توفيري وتنجليي، من الشّيسكريتية، معناه ذو الرّوح الأعظم.

(ب) آلا حفة تُضاف إلى آخر الاسم تعبيراً عن الاحترام والمحبّة.

أنت نفْسك تقول إنَّ في استطاعة النَّاس أن يَعيشوا تجاربَ تأمُّليَّة رَائعة، من دون المُداوِمة على اتِّباع قَواعد السُّلوك. إذا، ألا يكون التَّشديد إلى هذا الحدِّ على السُّلوك الأَخلاقي مَوقِفًا مَتَعَسَفًا ومَتَصَلِّبًا؟

لقد تَبَيَّن لي من حالة بَعْض الطُّلاب أنَّ النَّاس الذين لا يُعيرون السُّيلاً أيَّ اِهْتِمام، لا يَسْتَطيعون أن يُحَقِّقوا أيَّ تَقَدُّم على الطَّرِيق. قد يأتي أمثالُ هؤلاء النَّاس إلى الدُّوراتِ الدِّرَاسِيَّة طَوالِ سَنواتٍ عَدِيدَةٍ، وَيَحَظُّونَ بِتِجارِبٍ رَائعةٍ في التَّأَمُّلِ، لكن ما من تَغْيِيرٍ يَحدثُ في حياتِهِم اليَومِيَّة. فَهُم يَظَلُّونَ مَضْطَرِّبينَ وتُوعَساء؛ لأنَّهُم يُمارِسونَ لَعبَةً مَعَ الفِيسِّنا لَيسَ إلَّا، مِثْلما مارَوا أَلعابًا كَثيرَةً أُخرى. هؤلاءِ النَّاسُ خاسِرونَ حَقِيقِيَّونَ. أمَّا الذين يُريدونَ حَقًّا اسْتِخدامَ الدِّمَا لِتَغْيِيرِ حَيَواتِهِم نَحوِ الأَفْضَلِ، فَعَليهِم أن يُمارِوا السُّيلاً بأَظْمِ قَدْرٍ مِمكِنٍ مِنَ العِناية.

وصفة الطَّيِّب

مرض رجلٌ وذهب إلى طبيبه، الذي يثقُ به ثقةً عظيمة، طلبًا للمساعدة؛ فَفَحَصَه الطَّيِّبُ، وكتب له وصفةً طَبَّيَّةً ببعض الأدوية. عاد الرَّجُلُ إلى منزله ووَضَعَ في غرفة صلاته صورةً جميلة، أو تمثالاً، للطَّيِّب. بعد ذلك، جلس أمام الصُّورة أو التَّمثال وراح يُبدي مشاعرَ احترامه: يَنْحني إلى الأمام ثلاثَ مرات، ويُقدِّم أزهارًا وَبَحُورًا؛ ثم يُخْرِج الوصفَةَ التي كَتَبها له الطَّيِّب، ويبدأ بتلاوتها بِكُلِّ حُشوع: «حَبَّتَانِ فِي الصُّبْحِ، حَبَّتَانِ بَعْدَ الظُّهْرِ، حَبَّتَانِ فِي الْمَسَاءِ» وقد ظلَّ طَوَالَ كُلِّ نَهَارٍ، طَوَالَ حَيَاتِهِ، يَتْلُو الوصفَةَ لِأَنَّهُ يَثِقُ بِطَبِيبِهِ ثِقَةً عَظِيمَةً؛ ومع ذلك، لم تُساعده الوصفَةُ.

قرَّر الرَّجُلُ أَنَّهُ يُريد معرفة المزيد عن هذه الوصفَةَ، فَهَرِجَ إلى الطَّيِّبِ وسأله: «لماذا وصَفْتَ هذا الدواء؟ كيف سَيُساعدني؟» ولأنَّ الطَّيِّبَ شَخْصٌ ذَكِيٌّ، أَجابَه شَارِحًا: «انظُرْ، هذا هو مرضك، وذاك هو السَّببُ الأَساسِيُّ لمرضك. إذا تناولتَ الدواء الذي وصَفْتَه لك، فسوف يَقضي على سببِ مرضك. وعندما يَتِمَّ القِضاءُ على السَّببِ، سَيَخْتفي المرضُ تلقائيًّا». فقال الرَّجُلُ في نَفْسِهِ: «آه، يا لِلرُّوعَةِ! ما أَذْكَى طَبِيبِي! ما أَنتَفَعُ وصفاتِهِ». ثمَّ ذهب الرَّجُلُ إلى بيته، وبدأ بِالسَّجَارِ مع جيرانه ومعارفه؛ قائلاً بِإصرارٍ: «طَبِيبِي أَفْضَلُ طَبِيبٍ! جَمِيعُ الأَطِباءِ الآخَرِينَ عَدِيمو الجِدْوَى!» لكنَّ ما الذي يَجنيه من مِثْل هذه المُشاحنات؟ قد يُواصل السَّجَارَ طَوَالَ حَيَاتِهِ، لكنَّ ذلك لن يُساعده على الإِطلاق. أمَّا إذا تناول الرَّجُلُ دواءه، فعندئذٍ فقط سَيَتَخَلَّصُ من بؤسِهِ، من مرضِهِ، عندئذٍ فقط، سَيُفيده الدَّواء.

يُشبه كلُّ شَخْصٍ متحرِّرٍ طَبِيبًا؛ حيثُ يُعطي، بِدافع الرِّأفة والتَّعاطُف، وصفَةً تُرشدُ النَّاسَ إلى كَيْفِيَّةِ تحريرِ أَنفُسِهِم مِنَ المُعاناة. فإذا كَوَّنَ النَّاسُ ثِقَةً عَمِيَاءَ بِذلك الشَّخْصِ، يُحوِّلونَ الوصفَةَ إلى كلامٍ مقدَّسٍ، ويبدأونَ بِالسَّجَارِ مع طوائفٍ أُخرى؛

مُدَّعِينَ أَنَّ تَعَالِيمَ مَوْسَسِ دِيانَتِهِمْ هِيَ الْأَسْمَى. لَكِنَّ مَا مِنْ أَحَدٍ بَيْنَهُمْ يُبَالِي بِتَطْبِيقِ
التَّعَالِيمِ، أَيْ بِتَنَاوُلِ الدَّوَاءِ الْمَوْصُوفِ لِلْقَضَاءِ عَلَى الْمَرَضِ.

إِنَّ الثَّقَةَ بِالطَّبِيبِ مَفِيدَةٌ، إِذَا شَجَّعَتِ الْمَرِيضَ عَلَى اتِّبَاعِ نَصِيحَتِهِ؛ وَفَهُمْ كَيْفِيَّةُ
عَمَلِ الدَّوَاءِ مَفِيدٌ، إِذَا شَجَّعَ الْمَرِيضَ عَلَى تَنَاوُلِهِ. لَكِنَّ مِنْ دُونَ تَنَاوُلِ الدَّوَاءِ، لَا
يُمْكِنُ لِلْمَرِيضِ أَنْ يُشْفَى. عَلَيْكَ، أَنْتَ نَفْسُكَ، أَنْ تَأْخُذَ الدَّوَاءَ.

الفصل السادس

تدريبُ القدرة على التركيز

نحاول من خلال مُمارسة السَّيلا* أن نُسيطر على أفعالنا اللَّفْظِيَّة والجسديَّة، غير أن مُسبب المُعاناة كامنٌ في أفعالنا العقليَّة. فمُجرَّد كبحِ كلماتنا وأفعالنا غير ذي فائدة، إذا استمرَّ العقلُ في الغلَّبان بالشَّهوة والنفور؛ بأفعالٍ عقليَّة مؤذية. إننا لن نستطيعُ أبداً أن نكون سَعْداء، فيما نحن منقسمون ضدَّ أنفُسنا على هذه الشَّاكِلة. فالشَّهوة والنفور سوِّف يَنفجران عاجلاً أم آجلاً، وسننتهك السَّيلا*؛ مُتسبِّبِنَ بالأذى للآخرين ولأنفُسنا.

قد يفهم المرءُ فِكْراً أن من الخطأ ارتكابَ أفعالٍ مؤذية، ذلك أن كلَّ الدِّيانات تُبشِّر منذُ آلاف السنين بأهميَّة الأخلاق. لكنَّ الغِواية، عندما تأتي، تتغلب على العقل؛ فينتهك المرءُ السَّيلا*. قد يعرف مُدمنُ الكحول تمامَ المعرفة أن عليه الامتناع عن الشَّراب، لأنَّ الكحول تؤذيه. ولكنَّ عندما تطغى الشَّهوة، تمتدَّ يده إلى الكحول ويُنمَل؛ غير قادرٍ على رُدِّع نفسه، لأنَّه لا يُسيطر على عقله. أمَّا عندما يتعلَّم المرءُ كيف يتوقَّف عن ارتكابِ أفعالٍ عقليَّة مؤذية، يُصبح من السَّهل عليه الامتناع عن الألفاظ والأفعال المؤذية.

لأنَّ المشكلة تنشأ في العقل، علينا أن نُجابهها على المستوى العقلي. ولكي نفعل ذلك، يجب أن نأخذ على عاتقنا مُمارسة الباقنا*؛ وهي بالمعنى الحَرْفي «تنمية العقل» - أو التأمُّل، كما يُقال في اللِّغة الشَّائعة. منذُ أيام البودا، ومع تراجُع ممارسة الباقنا، صار معنى الكلمة غامِضاً. وفي الأزمنة الأخيرة، صارت الكلمة تُستخدم

للإشارة إلى أي نوع من الثقافة العقلية أو الإصلاح الروحي؛ وحتى إلى نشاطات مثل القراءة، أو الحديث، أو السماع، أو التفكير في ما يتعلق بالذمًا.

أما كلمة «تأمل»، وهي الترجمة الأعم للياقنا، فتستخدم على نحو فضفاض حتى أكثر من ذلك، للإشارة إلى نشاطات كثيرة؛ من الاسترخاء العقلي، والاستغراق في أحلام اليقظة، والتداعي الحز للأفكار والمعاني، إلى التنويم المغنطيسي الذاتي. وهذه الأمور كلها بعيدة عما كان البودا يعنيه بكلمة ياقنا؛ إذ استخدم هذا الاصطلاح للإشارة إلى تمارين عقلية محددة، وأساليب دقيقة للتركيز وتطهير العقل.

تشمل الياقنا تمرينَي التركيز - سَمادي*، والحكمة - بنا*؛ كما تُطلق على تمرين التركيز تسمية سَمتا- ياقنا*، وعلى تمرين الحكمة تسمية فَيَسَنا- ياقنا*. تبدأ ممارسة الياقنا بالتركيز، وهو الجزء الثاني من الطريق الثماني النبيل. هذا هو الفعل القويم، المتمثل في تعلم أخذ زمام السيطرة على العمليات العقلية لكي يصبح المرء سيد عقله. ويشمل هذا التمرين ثلاثة أجزاء من الطريق، هي: الجهد القويم، والوعي القويم، والتركيز القويم.

الجهد القويم

الجهد القويم هو الخطوة الأولى في ممارسة الياقنا. فالعقل يقع بسهولة تحت سطوة الجهل، كما تؤثر فيه بسهولة الشهوة أو الكراهية؛ وعلينا أن نقويه بطريقة ما كي يصبح صلبًا ومستقرًا كأداة نافعة لتفحص طبيعتنا على المستوى الأكثر دقة ورهافة؛ حتى نكشف إشراطنا، ثمهيدًا لإزالته.

فالطبيب الزاعب في تشخيص علة مريض ما، يأخذ عينته من الدم ويضعها تحت المجهر؛ لكن على الطبيب أولاً، وقيل فحص العينة، أن يضبط تركيز بؤرة المجهر كي تتضح الرؤية. عند ذاك فقط، يمكنه فحص العينة، واكتشاف سبب المرض، وتقرير العلاج المناسب لشفاء المريض.

على نحوٍ مماثل، ينبغي لنا تعلُّم تركيز العقل وضبطه، وتثبيته على موضوع اهتمام واحد؛ إذ، بهذه الطريقة، نجعله أداة لفحص الحقيقة الأكثر تعقيداً في نفوسنا.

وصف البودا تَقْنِيَّاتٍ مختلفةً لتركيز العقل، يلائم كلَّ منها شخصاً معيناً من الذين قصدوه لأجل التدرُّب. والتَّقْنِيَّةُ الأكثرُ ملاءمةً لاستكشاف الحقيقة الداخلية، التَّقْنِيَّةُ التي مارسها البودا نفسه، هي آناپانا-سْتِي*، «التَّنُّبُّ إلى التَّنْفُسِ» - أو الوَعْيُ به، أو إدراكه.

فالتَّنْفُسُ موضعُ اهتمام لدى كلِّ شخص، لأننا جميعاً نتنفس من وقت الولادة حتى وقت الممات؛ وهو موضوع تأمل متوافرٍ كَوْنِيًّا، ومقبولٍ كَوْنِيًّا. ولِبَدْءِ مُمَارَسَةِ الْبَاقِنَا، يَجْلِسُ الْمُتَأَمِّلُونَ وَيَتَّخِذُونَ وَضْعِيَّةً مُنْتَصِبَةً مَرِيحَةً، وَيُعْمِضُونَ أَعْيُنَهُمْ؛ وَمِنَ الضَّرُورِيِّ أَنْ يَكُونُوا فِي غَرَفَةٍ هَادئةٍ، بَعِيدِينَ عَنِ كُلِّ مَا يُشَوِّشُ انْتِبَاهَهُمْ. وَيَتَحَوَّلُ لَهُمْ مِنَ الْعَالَمِ الْخَارِجِيِّ إِلَى الْعَالَمِ الْدَاخِلِيِّ، يَجِدُونَ أَنَّ أَمْزَجَ نَشَاطِ حَوْلَهُمْ هُوَ تَنْفُسُهُمْ، فَيُوجِّهُونَ انْتِبَاهَهُمْ إِلَى هَذَا الْأَمْرِ: النَّفْسِ الدَّاخِلِ إِلَى الْمُنْحَرِّينَ، وَالخَارِجِ مِنْهُمَا.

ليس هذا الأمرُ تَعْرِيفًا عَلَى التَّنْفُسِ، بَلْ تَعْرِيفًا عَلَى التَّنُّبِّ إِلَى التَّنْفُسِ. فَالْجُهْدُ لَيْسَ مُوجَّهًا نَحْوَ السَّيْطَرَةِ عَلَى النَّفْسِ، وَإِنَّمَا نَحْوُ إِبْقَاءِ التَّنُّبِّ إِلَيْهِ؛ كَمَا هُوَ بِطَبِيعَتِهِ: طَوِيلٌ أَوْ قَصِيرٌ، ثَقِيلٌ أَوْ خَفِيفٌ، مُضْطَرَبٌ أَوْ هَادئٌ. وَيُرَكِّزُ الْمَرْءُ انْتِبَاهَهُ عَلَى النَّفْسِ لِأَطْوَلِ فِتْرَةٍ مُمَكِنَةٍ، دُونَ السَّمَاحِ لِأَيِّ تَشْوِيشٍ يَقَطَعُ سِلْسِلَةَ التَّنُّبِّ.

نَكْتَشِفُ فَوْزًا، نَحْنُ الْمُتَأَمِّلِينَ، مَدَى صُعُوبَةِ ذَلِكَ؛ إِذْ مَا إِنْ نُحَاوِلُ إِبْقَاءَ الْعَقْلِ مَرَكِّزًا عَلَى التَّنْفُسِ، حَتَّى نَبْدَأَ بِالْقَلْقِ بِشَأْنِ أَلَمٍ فِي السَّاقَيْنِ. وَمَا إِنْ نُحَاوِلُ كِبْتَ كُلِّ الْأَفْكَارِ الْمُشْتَتَةِ، حَتَّى يَقْفِزَ إِلَى الْعَقْلِ أَلْفُ مَوْضُوعٍ؛ ذِكْرِيَّاتٍ، حُطَطٌ، آمَالٌ، هَوَاجِسٌ. تَلْفَتَ انْتِبَاهَنَا إِحْدَى هَذِهِ الصُّعُوبَاتِ الْمُخْفِيَّةِ، ثَمَّ تُدْرِكُ بَعْدَ فِتْرَةٍ مِنَ الْوَقْتِ أَنَّ نَسِينَا مَسْأَلَةَ التَّنْفُسِ كَلْبًا. نَبْدَأُ مَرَّةً أُخْرَى بِعَزِيمَةٍ مُتَجَدِّدَةٍ، ثَمَّ نُلَاحِظُ مُجَدِّدًا بَعْدَ هُنَيْهَةٍ أَنَّ الْعَقْلَ شَرَدَ؛ مِنْ دُونَ أَنْ نُلَاحِظَ ذَلِكَ.

مَنْ يُسَيِّطِرُ هُنَا؟ بِمُجَرَّدِ أَنْ يَبْدَأَ الْمَرْءُ هَذَا التَّمْرِينَ، يَتَّضِحُ لَهُ جَدًّا، وَبِسُرْعَةٍ فَائِقَةٍ،

أَنَّ الْعَقْلَ فِي الْوَاقِعِ خَارِجٌ عَنِ السَّيْطَرَةِ. فَالْعَقْلُ يُوَاصِلُ الْقَفْزَ مِنْ فِكْرَةٍ إِلَى أُخْرَى، وَمِنْ مَوْضُوعٍ إِلَى آخَرَ، هَارِبًا مِنَ الْحَقِيقَةِ؛ شَأْنُهُ فِي ذَلِكَ شَأْنُ طِفْلِ مُدَلَّلٍ يَأْخُذُ لَعِبَةً وَيَمْلِكُهَا، فَيَتَنَاوَلُ لَعِبَةً غَيْرَهَا، ثُمَّ غَيْرَهَا.

هَذِهِ هِيَ الْعَادَةُ الْمَتَّصِلَةُ لِلْعَقْلِ، هَذَا مَا دَابَّ فِي فِعْلِهِ طَوَالَ حَيَاتِنَا؛ وَلَكِنْ عِنْدَمَا نَبْدَأُ بِتَفْحُصِ طَبِيعَتِنَا الْحَقِيقِيَّةِ، يَجِبُ أَنْ يَتَوَقَّفَ عَنِ الْهَرُوبِ. عَلَيْنَا أَنْ نَغَيِّرَ نَمَطَ الْعَادَةِ الْعَقْلِيَّةِ، وَأَنْ نَتَعَلَّمَ الْبِقَاءَ مَعَ الْحَقِيقَةِ؛ بِإِدْثِينِ ذَلِكَ بِمَحَاوَلَةِ تَرْكِيزِ الْإِنْتِبَاهِ عَلَى النَّفْسِ. عِنْدَمَا نُلَاحِظُ أَنَّهُ سَطَّ بِعِيدًا، نَسْتَرْجِعُهُ بِصَبْرٍ وَهَدْوٍ. نَقْشَلُ، فَتُحَاوَلُ مَرَّةً أُخْرَى ثُمَّ مَرَّةً أُخْرَى. وَنَنْظُلُّ نُكْرَزَ التَّمْرِينَ مَبْتَسِمِينَ دُونَ تَوَتُّرٍ وَدُونَ إِحْبَاطٍ؛ إِذْ لَا يُمَكِّنُ خِلَالَ دَقَائِقٍ قَلِيلَةٍ تَغْيِيرَ عَادَةِ الْعُمُرِ. فَالْمَهْمَةُ تَتَطَلَّبُ تَدْرُبًا مَتَكَرِّرًا وَمُسْتَمِرًّا، فَضْلًا عَنِ الصَّبْرِ وَالسَّكِينَةِ؛ وَبِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ، نَنْمِي الْوَعْيَ بِالْحَقِيقَةِ. هَذَا هُوَ الْجُهْدُ الْقَوِيمُ.

وَقَدْ وَصَفَ الْبُودَا أَرْبَعَةَ أَنْوَاعٍ مِنَ الْجُهْدِ الْقَوِيمِ، هِيَ:

- مَنَعُ نُشُوءِ أَوْضَاعٍ شَرِّيرَةٍ، مُؤْذِيَةٍ؛
 - التَّخْلِيَّ عَنْهَا إِذَا نَشَأَتْ؛
 - تَوْلِيدِ أَوْضَاعٍ خَيْرَةٍ لَيْسَتْ مَوْجُودَةً بَعْدَ؛
 - الْمَحَافِظَةَ عَلَيْهَا دُونَ انْقِطَاعِ، مَا يَجْعَلُهَا تَنْمُو وَتَصِلُ إِلَى كَامِلِ النُّمُوِّ وَالْكَامَالِ.
- يَتَدْرُبُنَا عَلَى التَّنَبُّهِ إِلَى التَّنَفُّسِ، نَتَدْرَبُ عَلَى الْجُهُودِ الْأَرْبَعَةِ الْقَوِيمَةِ كُلِّهَا. نَجْلِسُ، وَنُرَكِّزُ انْتِبَاهَنَا عَلَى النَّفْسِ دُونَ أَيِّ فِكْرَةٍ مَتَدَخِّلَةٍ؛ مُسْتَهْلِكِينَ بِذَلِكَ حَالَةَ الْوَعْيِ الدَّائِي الصَّحِيَّةِ، وَمُحَافِظِينَ عَلَيْهَا. نَمْنَعُ أَنْفُسَنَا مِنَ السَّقُوطِ فِي تَشْتُّتِ الْفِكْرِ، أَوْ سُرُودِ الدَّهْنِ؛ فِي الْعَجْزِ عَنِ رُؤْيَةِ الْحَقِيقَةِ. وَإِذَا طَرَأَتْ فِكْرَةٌ، لَا تُتَابِعُهَا بَلْ نَعِيدُ انْتِبَاهَنَا مِنْ جَدِيدٍ إِلَى النَّفْسِ. بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ، نُطَوِّرُ قُدْرَةَ الْعَقْلِ عَلَى الْبِقَاءِ مَرَكِّزًا عَلَى أَمْرٍ وَاحِدٍ، وَعَلَى مَقَاوِمَةِ تَشْتُّتِهِ - وَهَاتَانِ خَاصِيَّتَانِ أُسَاسِيَّتَانِ لِلتَّرَكِيزِ.

الوَعْيُ الْقَوِيم

مراقبة النفس هي أيضاً وسيلة للتدريب على الوعي القويم. فمعاناتنا نابعة من الجهل، حيث نتفاعل لأننا لا نعرف ماذا نفعل، لأننا لا نعرف حقيقة أنفسنا؛ إذ يمضي العقل معظم الوقت تائهاً في الخيالات والأوهام، مستعيداً ذكريات تجارب سارة أو مزعجة ومتطلعاً إلى المستقبل بشوقٍ أو خوف. وفي إبان الضياع في مثل هذه الأنواع من الشهوة والنفور، نكون غافلين عما يحدث الآن؛ لما نفعله الآن؛ لكن هذه اللحظة، الآن، هي بالتأكيد الأعظم أهمية لنا. لا يمكننا العيش في الماضي، لأنه ذهب وولّى؛ ولا يمكننا أيضاً العيش في المستقبل، لأنه أبعد من متناولنا إلى الأبد. فنحن لا يمكننا العيش إلا في الحاضر.

إذا كنا لا نعي أفعالنا الحاضرة، نكون محكومين بتكرار أخطاء الماضي؛ ولن ننجح في تحقيق أحلامنا من أجل المستقبل. لكن إذا تمكنا من تنمية القدرة على أن نعي اللحظة الراهنة، ستمكّن من استخدام الماضي كمرشدٍ لنا لأفعالنا في المستقبل؛ كيّ نتمكن من تحقيق هدفنا.

الدماء هي درب الزمن الحاضر، ولذا يجب تطوير قدرتنا على أن نعي اللحظة الراهنة. هنا، نحتاج إلى منهج لتركيز اهتمامنا على حقيقتنا الذاتية في هذه اللحظة؛ وتقنية الأنايانا-ستي* هي هذا المنهج، إذ تُنمي ممارستها قدرة المرء على أن يعي ذاته في الزمن الحاضر: في هذه اللحظة، شهيقي؛ في هذه اللحظة، زفيّر. وبممارسة التنبه إلى النفس، نصبح واعين باللحظة الراهنة.

ثمة سبب آخر لتنمية التنبه إلى النفس، هو رغبتنا في استشعار الحقيقة المطلقة. ويمكن للتركيز على النفس أن يساعدنا على استكشاف كل ما نجعله عن أنفسنا، والإتيان إلى الوعي بكل ما كان في اللاوعي. فهو يعمل كجسر بين العقل الواعي والعقل اللاواعي أو الباطن، لأن النفس يعمل بوعي وبلا وعي على السواء. نستطيع أن نقرر النفس بطريقة معينة، أن نتحكم في أنفسنا؛ وحتى أن نتوقف عن النفس

لفترة من الوقت. لكنَّ التَّنْفُسَ يستمرّ من دون أيّ تحفيزٍ، عندما نتوقّف عن محاولة التّحكّم فيه.

في وُسْعنا، مثلاً، أن نبدأ بالتَّنْفُسِ إراديّاً، وبتبعض الشّدّة، لتركيز الانتباه على نحوٍ أسهل. وحالما يصبح التَّنْبُهُ إلى التَّنْفُسِ واضحاً وثابتاً، نسمح للتَّنْفُسِ بالاستمرار طبيعياً؛ شديداً كان أو خفيفاً، عميقاً أو ضحلاً، طويلاً أو قصيراً، سريعاً أو بطيئاً. لا نَبْذِلُ أيّ جُهدٍ لتنظيم التَّنْفُسِ؛ إذ الجُهد الوحيد هو التَّنْبُهُ إليه. وبالمحافظة على الوَعْيِ بالتَّنْفُسِ الطَّبِيعِيِّ، نكون قد بدأنا بمراقبة أداء الجسمِ وظائفه تلقائياً؛ وهذا في المعتاد نشاطٌ غيرٌ واعٍ. ومن مراقَبة الحقيقة الفُضفاضة للتَّنْفُسِ الإراديّ، تَقَدَّمنا إلى مراقَبة الحقيقة الأكثرِ دَقَّةً للتَّنْفُسِ الطَّبِيعِيِّ؛ وبدأنا بتجاوز الحقيقة السطحيّة باتجاه الوَعْيِ بحقيقة أكثرِ دَقَّةً.

من الأسباب الأخرى لتنمية التَّنْبُهُ إلى التَّنْفُسِ، التَحَرُّزُ من الشّهوة والنفور والجهل عبر البدء بالتَّنْبُهُ إليها. وفي وُسْع التَّنْفُسِ أن يُساعد في هذه المهمة، لأنَّ التَّنْفُسِ يقوم بوظيفة عاكسٍ لحالة الشّخص العقلية. فعندما يكون العقل مطمئنناً وهادئاً، يكون التَّنْفُسُ منظماً ولطيفاً. لكنَّ التَّنْفُسِ يَصير أكثرَ اضطراباً وثِقلاً وسُرْعَةً، كلِّما نشأت في العقل سلبيةٌ ما؛ أكانت غضباً، أم كُرْهاً، أم خوفاً، أم انفعالاً. بهذه الطّريقة، يُنبهنا التَّنْفُسُ إلى حالتنا العقلية ويُمكّننا من البدء بمعالجتها.

هناك أيضاً سببٌ آخرٌ للتدرب على التَّنْبُهُ إلى التَّنْفُسِ. فيما أن غايتنا هي عقلٌ متحرّزٌ من السلبية، ينبغي لنا الحرصُ على أن تكون كلُّ حُطوةٍ نخطوها نحو هذه الغاية صافيةً ومُجديّة. حتّى في المرحلة الأولى من تطوير السّماذيّ، يجب أن نختار هدفاً مُجدياً لتركيز الانتباه. والتَّنْفُسُ هو مثل هذا الهدف، إذ لا يُمكننا أن نُكْرَهَ اشتهاً أو نفوراً إزاءه؛ كما أنه حقيقةٌ بعيدةٌ كلياً عن الوهم والخداع. ولذا، فإنّه هدفٌ مناسبٌ للانتباه.

في اللّحظة التي يُركّز العقلُ كلياً على التَّنْفُسِ، يكون متحرّزاً من الاشتها؛

متحرراً من النفور؛ متحرراً من الجهل. ومهما تكن لحظة الصفاء هذه قصيرة، فإنها قوية جداً لأنها تتحدى كل أنواع الإشارات السابق للمزء. وهكذا تحرك جميع رُودود الفعل المتراكمة وتبدأ بالظهور كصعوبات متنوعة، جسدية وعقلية، تُعيق جهود المزء لتنمية الوعي. قد يساورنا تلهفٌ على التقدّم، وهذا نوعٌ من الاشتها؛ كما قد يتولد ونفور على شاكلة غضبٍ أو إحباط، لأنّ التقدّم يبدو بطيئاً. أحياناً نغمرنا البلادة، فنغفو حالماً نجلس للتأمل؛ وقد نضطرب أحياناً إلى حدّ أن نندمّر أو نجد أعداءاً للتهرب من التأمل. في بعض الأحيان، يُفوّض الارياب إرادة العمل - شكوكٌ حاجسيةٌ مُفرطة بشأن المعلم، أو التعليم، أو قدرتنا الذاتية على التأمل. وعندما نجابه فجأةً بهذه الصعوبات، فإننا قد نفكر في التخلي كلياً عن التدريب.

في مثل تلك اللحظة، ينبغي لنا فهم أنّ هذه المعوقات لم تنشأ إلا كرد فعل على نجاحنا في التدريب على التنبه إلى التنفس؛ وأنها بمثابة رتنا سوف تخفي تدريجاً. وعندما يتّم ذلك، يصبح العمل أسهل؛ لأنّ بعض طبقات الإشارات تكون قد أزيلت عن سطح العقل، حتّى في هذه المرحلة المبكرة من التدريب. بهذه الطريقة، وحتّى في أثناء تدريبنا على التنبه إلى التنفس، نبدأ بتطهير العقل، والتقدّم نحو التحرر.

التركيز القويم

يؤدي تركيز الانتباه على التنفس إلى تنمية الوعي باللحظة الزاهنة؛ والمحافظة على هذا الوعي من لحظة إلى أخرى، لأطول فترة ممكنة، هو تركيز قويم.

والتركيز مطلوب أيضاً من أجل الأعمال اليومية للحياة العادية، لكنّه ليس بالضرورة مُماتلاً للتركيز القويم. قد يركّز شخصٌ على إرضاء رغبة حسية، أو استيقاق مخافة ما؛ وهرة تنتظر، مركزة كل انتباهها على جحر فتران، جاهزة للانقضاض فور ظهور فأر؛ ونشال يركّز اهتمامه على محفظة نقود ضحيته، منتظراً اللحظة المناسبة لسرقتها؛ وطفلٌ في فراشه ليلاً يحدق بخوفٍ إلى أعتم ركنٍ من الغرفة، متخيلاً وحوشاً رهبة تختبئ في الظلال. إنّ أيّاً من هذه الحالات ليس تركيزاً قوياً، تركيزاً

يُمكن استخدامه لِلتَّحَرُّرِ. فَمِحْوَرُ تَرْكِيزِ السَّمَادِي * يَجِبُ أَنْ يَكُونَ هَدَفًا خَالِيًا مِنْ أَيْ شَهْوَةٍ، أَوْ نَفْوَرٍ، أَوْ وَهْمٍ.

عندما يتدرَّب المرءُ على التَّنَبُّه إلى التَّنَفُّسِ، يكتشف مدى صعوبة الحِفاظ على التَّنَبُّه اللامنقطع. فبالرَّغم من التَّصميم الرَّاسخ على إبقاء الانتباه مركزاً على موضوع النَّفْسِ، تراه يُتَسَلَّ شارِداً، بِطَرِيقَةٍ ما، من دون أن يلاحظ. ونجد هنا أننا نُشبه نِملاً يُحاول السَّير في خَطِّ مستقيم، لكنَّهُ يَتَرَنِّح من جانب إلى جانب. نحن فعلاً نَمِلون بِجَهْلنا وأوهامنا، فَتَطَّل نَشْرُد إلى الماضي أو المستقبل، إلى الشَّهْوَةِ أو النَفْوَرِ؛ غيرَ متمكِّنين من البقاء على الطَّرِيقِ المستقيم للوَعْيِ الدائم.

بوصفنا متأملين، تدعونا الحِكْمَةُ إلى عدم الاستسلام للاكتئاب أو الإحباط عندما تُجابه هذه الصُّعوبات، بل إلى فَهْمٍ أَنْ تَغيير العادات العقلية المتجذِّرة عبر السنين يحتاج إلى وقتٍ طويل؛ وأنَّ ذلك لا يُمكن تحقيقه إلا من خلال العمل المُتَكَرِّر، المُستَمِرَّ، الصُّبور، المُثابِر. مُهمَّتنا، ببساطة، هي إعادة انتباهنا إلى تنفسنا فور شعورنا بأنه قد شَرِدَ؛ وإذا استطعنا أن نقوم بذلك، نكون قد حَطَّونا حُطْوَةً هامة نحو تغيير أساليب العقل في الانحراف عن السَّبيلِ السَّويِّ. ومع التَّدَرُّبِ المتكرِّر، يُصبح من الممكن إرجاع الانتباه على نحوٍ أَسْرَعَ فأسرَعَ؛ وتدرِجاً تُصبح فتراتُ النسيان أقصرَ، وفتراتُ الوَعْيِ الدائم - السَّمَادِي * - أطول.

مع ازدياد قوَّة التَّركيزِ، نبدأ بالشَّعور بالاسترخاء، وبأننا سَعْداءٌ ومُمتلئون هَمَّةً ونشاطاً. وَيَتَغَيَّرُ النَّفْسُ تَباعاً فيُصبح خفيفاً، منتظماً، خفيفاً، ضحلاً؛ ورَبَّما يبدو أحياناً أن التَّنَفُّسَ توقَّف تماماً. لكنَّ واقع الأمر أنه عندما يُصبح العقلُ هادئاً، يَصبِرُ الجِسْمُ هادئاً أيضاً وتبتاطاً وظائفه، فَتَقَلُّ الحاجةُ إلى الأوكسجين.

في هذه المرحلة، قد يَمَرُّ بعضُ المتدريين على التَّنَبُّه إلى التَّنَفُّسِ باختباراتٍ مختلفةٍ غيرِ عاديةٍ: منها، على سبيل المِثال، مشاهدة أنوارٍ أو تجلياتٍ في إبانِ الجُلوسِ بعيونٍ مُغمَّضة، أو سماعُ أصواتٍ خارجةٍ عن المألوفِ؛ غيرَ أنَّ كلَّ هذه المُسمَّاةِ اختباراتٍ فوقَ الحِسِّيَّةِ هي مجردُ مؤشِّراتٍ على أنَّ العقلَ بلغ مستوى عالياً

من التركيز. وليس لهذه الظواهر في ذاتها أي أهمية، ويجب عدم إعارتها أي اهتمام؛ حيث يظل التنفس هدف التنبه، وكل ما عداه تشتيتاً للانتباه. كذلك ينبغي للمرء ألا يتوقع مثل هذه الاختبارات، إذ تحدث في بعض الحالات ولا تحدث في حالات أخرى؛ كما أن كل هذه الاختبارات غير العادية لا يعدو كونها معالم تؤشر إلى التقدم على الطريق. قد يكون المعلم مخفياً عن الرؤية، أو نكون مهتمين جداً بالطريق فنخطو مسرعين إلى الأمام دون أن نلاحظه. لكن إذا اعتبرنا معلماً كهذا هدفاً نهائياً، وتمسكنا به، نتوقف كلياً عن تحقيق أي تقدم. ففي نهاية المطاف، ثمة اختبارات حسية استثنائية لا حصر لها تنتظر استيعابها. وممارسو الذم لا يبحثون عن مثل هذه الاختبارات، بل يسعون إلى التبصر في داخل طبيعتهم لكي ينالوا حُرَّتَهُم من المعاناة.

لذا، نواصل توجيه انتباهنا إلى التنفس فقط. وفيما يصير العقل أكثر تركيزاً، يصبح النفس أنعم وتزداد صعوبة متابعته؛ الأمر الذي يتطلب جهوداً أكبر من ذي قبل للبقاء متبهمين. بهذه الطريقة، نواصل صقل العقل، وشحن التركيز لتجعل منه أداة نخترق بها ما وراء الحقيقة الظاهرة كي نبصر الحقيقة الداخلية في ذروة دقتها. هناك أساليب كثيرة أخرى لتنمية التركيز. قد يعلم المرء التركيز على كلمة بتكرارها، أو على صورة مرئية، أو حتى على القيام بعمل جسدي معين مراراً وتكراراً؛ وعندما يفعل ذلك، ينهمك في هدف الانتباه وبلغ حالة هائلة من النشوة. ومع أن مثل هذه الحالة قطعاً ممتعة جداً ما دامت مستمرة، فإن المرء يجد عند انتهائها أنه قد عاد إلى الحياة العادية، ومعها المشاكل نفسها التي كانت موجودة من قبل. فهذه التقنيات تعمل بتكوين طبقة من الطمأنينة والبهجة على سطح العقل، لكن الشروط الكامن في الأعماق يبقى على حاله؛ كما أن المواضيع المستخدمة لإحراز التركيز في مثل هذه الأساليب لا علاقة لها بحقيقة الذات الزاهنة من لحظة إلى لحظة. فالمتمتع التي ينالها المرء مفروضة عليه ومخلوقة عمداً، بدل حدوثها عفويًا من أعماق عقل

متطهر. لذا لا يُمكن للسمادي* القويمة أن تكون تخديرًا روحيًا، بل يجب أن تكون خاليةً من كلِّ اصطناعيةٍ أو تكلف؛ من جميع الأوهام.

حتى في تعاليم البودا، توجد حالاتٌ مختلفة من النشوة - الجانا* - يُمكن بلوغها. فقد علم البودا نفسه، قبل أن يُصبح مستنيرًا، ثماني حالاتٍ من الاستغراق العقلي، وواظب على ممارستها طوال حياته؛ غير أن حالات النشوة وحدها لم تكن قادرةً على تحريره. لذلك كان يؤكد، عند تعليم حالات الاستغراق، أن وظيفتها الوحيدة هي ألا تكون سوى معبرٍ نحو تنمية البصيرة. فالمتأملون لا يُنمّون مقدرة التركيز من أجل بلوغ المتعة أو النشوة، وإنما لتحويل العقل إلى أداةٍ يُستخدمونها لتفحص حقيقتهم الذاتية؛ ولإزالة الإشارات الذي يسبب معاناتهم وهذا هو التركيز القويم.

أسئلة وأجوبة

سؤال: لماذا تُعلم الطلاب التدرب على الأنايانا* مع التركيز على المنخرين، لا على البطن؟

س.ن. غونكا: لأن الأنايانا* بالنسبة إلينا تدرب يُجرى تحضيرًا لممارسة الفيسنا؛ وهذا النوع من الفيسنا يتطلب تركيزًا قويًا على نحو خاص. فكلما كانت مساحة الانتباه محدودةً ازدادت قوة التركيز؛ ومساحة البطن أوسع بكثير من أن يُمكن استخدامها لتنمية التركيز إلى هذه الدرجة. الأكثر ملاءمةً هنا هي مساحة المنخرين، ولهذا السبب وجَّهنا البودا نحو العمل في هذه المساحة.

هل يجوز خلال التدرب على التنبه إلى التنفس عدُّ الأنفاس، أو قول «شهيق» عندما نستنشق الهواء و«زفير» عندما نُخرجه؟

كلًا، لا يجوز أن يكون هناك تردادٌ لفظيٍّ متواصل. إذا زدت طوال الوقت كلمة على التنبه إلى التنفس، ستحوّل الكلمة تدريجًا إلى كونها الغالبة؛ وستنسى مسألة النفس كليًا. عندئذ ستقول «شهيق!» سواء استنشقت الهواء أم أخرجته؛ وستقول

«زفير!» سواء أخرجت الهواء أم استنشقتَه! ستحوّل الكلمة إلى منظر^(أ) ما عليك إلا البقاء مع النَّفس، والنَّفْسِ الخالِص، ولا شيء إلا النَّفس.

لماذا لا تكفي ممارسة السّمادي* للانعتاق؟

لأنّ طهارة العقل المتأتمية عبر السّمادي* تتحقّق في الدّرجة الأولى عبر كبت الإشارات، لا عبر إزالته؛ وذلك أشبه بشخص يُنظف خزّان مياهٍ موحلة بإضافة مادّة ترسيبيّة مثل الشبّة التي تهبط جسيمات الوحل المعلقة في الماء إلى قعر الخزّان، تاركّة الماء صافيًا كالبلور. على نحوٍ مماثل، تؤدّي السّمادي* إلى جعل الطبقات العليا من العقل صافيةً كالبلور؛ لكنّ ترسباتٍ من الملوّثات تبقى في اللاوعي. ومن أجل بلوغ الانعتاق، ينبغي لهذه الملوّثات المتوارية أن تُزال؛ ولإزالتها من أعماق العقل، يتوجّب على المرء أن يُمارس الفيسنا.

أليس ضارًا نسيان الماضي والمستقبل كليًا، والانتباه فقط إلى اللحظة الزاهنة؟ وفي الأساس، أليس هذا نمط عيش الحيوانات؟ فمن المؤكّد أنّ كلّ من ينسى الماضي محكومٌ بتكراره.

لن تعلّمك هذه التقنيّة نسيان الماضي كليًا، أو عدم المبالاة بالمستقبل. لكنّ نمط العادة العقلية الراهنة هو إغراق الذات دومًا في ذكريات الماضي، أو في الشّهوات والخطط، أو في المخاوف من المستقبل، والبقاء في جهل عن الحاضر؛ وهذه العادة اللاصحيّة تجعل الحياة بائسة. فبالأمل تتعلّم إبقاء قدميك ثابتتين في الحقيقة الراهنة؛ وبفضل هذا الأساس الصّلب تستطيع أن تستمدّ المشورة الصّحيحة من الماضي، وأن تأخذ الاحتياطات اللازمة للمستقبل.

كانت كلّ تقنيّات التأمل البوذية معروفةً بالفعل في اليوغا. فماذا كانت الأمور الجديدة حقًا التي علّمها البودا؟

(أ) mantra: كلمة من السنسكريتية معناها صيغة مقدّسة، أو أنشودة دينية. يؤمن الهندوس بأنّ لها قوّة سحرية.

إنّ ما يُعرَف اليومَ باليُوغا هو في الواقع تطوُّرٌ للاحق. فقد عاش يَتَنَجالي^(أ) بعد عهد البودا بِنحو ٥٠٠ سنة، ومن الطَّبِيعي أن يَظْهر في كتابه يُوغا سوترا^(ب) تأثيرُ تعاليم البودا. كانت مُمارساتُ اليُوغا بالطَّبع معروفةً في الهِنْد قبل البودا، الذي اختبرها بنفسه قبل بلوغه الاستِنارة. لكنّ هذه المُمارسات جميعًا كانت مقتصرَةً على السِّبلا* والسَّمادي*، أي التَّركيز حتَّى مستوى الجانا* الثامنة؛ المرحلة الثامنة من الاستغراق التي ما زالت ضَمَن مجال الاستِشعار الحِسيّ. وقد عثرَ البودا على الجانا* التاسعة، وهي الفِيسنا؛ أيّ تنمية البصيرة التي ستأخذ المتأمل إلى الهدف الأسمى في ما وراء كلّ الاستِشعارات الحِسيّة.

أجد أنني أَسْرَع كثيرًا في التقليل من شأن الآخرين. ما أفضلُ طريقةٍ للتعامل مع هذه المشكلة؟

إِعْمَل على حلِّها بالتأمُّل. إذا كانت الذاتُ أو الأنا قويّةً، سيَسعى صاحبُها إلى الاستِخفاف بالآخرين والحطّ من قدرهم؛ وإلى الرِّفَع من قدره هو. لكنّ التأمُّل يُذيب الأنا بصورةً طبيعيّة؛ وعندما تَذوب الأنا، لا تعود قادِرًا على فعل أيّ شيءٍ يُسيء إلى شخصٍ آخر. فاعْمَل، ولَسَوْف تُحَلّ المشكلة تلقائيًا.

إنّني أشعر أحيانًا بالذُّنب من جرّاء ما فعلته

لن يُساعدك الشُّعور بالذُّنب، ولن يُوَدِّي إلا إلى التَّسبُّب بالأذى؛ إذ لا مكانَ للذُّنب على طريق الدِّمَا*. عندما تُدرك أنك تصرّفتَ على نحوٍ خاطئ، ما عليك سوى أن تتقبَّل هذا الواقعَ دونما أيّ محاولةٍ لتبريرِ فعلتك أو إخفائها. قد تذهب إلى شخصٍ تحترمه، وتقول: «إنّني ارتكبتُ هذه الغلطة، وسأحرص في المستقبل على ألا أُكرِّها». مارسِ التأمُّل بعد ذلك، وستجد أنك قادرٌ على الخروج من الوضع الصَّعب.

(أ) Patañjali.

(ب) Yoga Sūtra.

لِمَ أُوَاصِلُ تَعزِيزَ هَذِهِ الذَّاتِ؟ لِمَ أُوَاصِلُ مَحاولَةَ أَنْ أَكُونَ «أنا»؟

هذا ما جرى إشراف العقل على فعله نتيجةً للجهل، لكنَّ الفِيسِّنا تستطيع أن تحرِّرك من هذا الإشراف الصَّار؛ إذ عَوْضًا عن التَّفكير طَوَالَ الوَقت في النَّفس، ستتعلم التَّفكير في الآخِرين.

كيف يحدث ذلك؟

تَمثِّلُ الخُطوة الأولى في إدراك المرء مدى أُنانيَّتِهِ وتركيزه على ذاته. وما لم يدرك المرء هذه الحقيقة، فلن يستطيع أن يتخلَّص من جُنون حُبِّ الذات. ومع استمرارك في التَّدرب، سُدرك أنَّ حتَّى حَبِّكَ للآخِرين هو في الواقع حُبُّ للذَّات. ستفهم التالي: «من أُحِبُّ أنا؟ أُحِبُّ شخصًا ما لأنني أتوقَّع شيئًا ما من هذا الشخص؛ أتوقَّع منه أن يتصرَّف بأسلوبٍ يُعجِبني. وحالما يبدأ بالتصرُّف بأسلوبٍ آخِر، يختفي كلُّ حُبِّي له. إذا، هل أُحِبُّ هذا الشخصَ حقًّا أم أُحِبُّ نفسي؟» وسيَتَّضح الجوابُ لا من خلال عَقَلتِهِ، بل بممارسة الفِيسِّنا. وعندما يتوافر لديك هذا الإدراك المباشر، تبدأ بالخلاص من أُنانيَّتِكَ. عندئذٍ تتعلم تنمية حُبِّ حقيقيٍّ للآخِرين؛ حُبٍّ مجردٍ من الغايات؛ حُبٍّ في اتِّجاهٍ واحد، حيثُ تعطي دون تَوَقُّع شيءٍ بالمقابل.

أنا أعمل في منطقةٍ يكثر فيها المشرِّدون، الذين يمدِّون أيديهم طالِبينَ دَراهِمٍ قليلة.

أهذا، إذا، هو الوضعُ في الغرب أيضًا؟ كنتُ أظنُّ أنَّ التَّسَوُّلَ مقتصرًا على البلدان الفقيرة!

أعرفُ أنَّ كثيرين من هؤلاء المشرِّدين يُدمنون المخدِّرات، وأنساءل عما إذا كنا نُشجِّعهم على تعاطي المخدِّرات إذا أعطيناهم مالاً.

لهذا السَّبب ينبغي لك الحِرْصُ على أنَّ أيَّ هِبةٍ تُعطيها تُستخدَمُ استخدامًا سليمًا، وإلا فإنَّها لن تُفيد أحدًا. وبدلَ إعطاء مثل هؤلاء الناس مالاً، تستطيع أن تُقدِّم إليهم

خِدْمَةٌ حَقِيقِيَّةٌ؛ إِذَا سَاعَدْتَهُمْ عَلَى التَّخَلُّصِ مِنْ إِذْمَانِهِمْ. فَأَيُّ عَمَلٍ تَقُومُ بِهِ، يَجِبُ أَنْ يُعْمَلَ بِحِكْمَةٍ.

عندما تقول: «كُنْ سَعِيدًا»، فَإِنَّ الْجَانِبَ الْآخَرَ مِنْ ذَلِكَ الْقَوْلِ بِالنَّسْبَةِ إِلَيْهِ هُوَ: «كُنْ تَعِيسًا». لماذا تكون تَعِيسًا؟ أَخْرَجْ مِنَ التَّعَاسَةِ.

هَذَا صَحِيحٌ، لَكِنِّي ظَنَنْتُ أَنَّ نَعْمَلُ مِنْ أَجْلِ الْإِتْرَانِ.

الْإِتْرَانُ يُسَعِدُكَ. إِنْ كُنْتَ غَيْرَ مَتْرَنٍ، فَأَنْتَ تَعِيسٌ. كُنْ مَتْرَنًا؛ كُنْ سَعِيدًا!

ظَنَنْتُ أَنَّ الْمُعَادَلَةَ هِيَ: «كُنْ مَتْرَنًا، كُنْ لَاشَيْئًا».

لا، لا. فَالْإِتْرَانُ يَجْعَلُكَ سَعِيدًا، لَا لَاشَيْئًا. إِنَّكَ تُصَبِّحُ إِجَابِيًّا، عِنْدَمَا يَكُونُ عَقْلُكَ مَتْرَنًا.

المُهَلَّبِيَّة العُوجَاءُ

كان ثَمَّةَ صَبِيَّانِ يَافِعَانِ، فَفَقِيرَانِ جِدًّا، يَتَعَيَّشَانِ بِاسْتِجْدَاءِ الطَّعَامِ مِنْ بَيْتِ إِلَى بَيْتِ فِي الْمَدِينَةِ وَالرَّيْفِ. كَانَ أَحَدُهُمَا أَعْمَى مِنْذُ الْوِلَادَةِ، وَالْآخَرُ يُسَاعِدُهُ. وَبِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ، كَانَا يَقُومَانِ بِجَوْلَاتِهِمَا مَعًا لِاسْتِجْدَاءِ الطَّعَامِ.

مَرِضَ الصَّبِيُّ الْأَعْمَى ذَاتَ يَوْمٍ، فَقَالَ لَهُ رَفِيقُهُ: «إِتَّقِ هُنَا، وَاسْتَرِحْ. سَأَذْهَبُ فِي جَوْلَةِ التَّسْوُلِ لِكَلِينَا، وَأَعُودُ إِلَيْكَ بِالطَّعَامِ». وَانْتَلَقَ لِيَتَسَوَّلَ.

صُودِفَ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ أَنْ أُعْطِيَ أَكْلَةً شَهِيَّةً جِدًّا تُسَمَّى الْكِرْ، وَهِيَ مُهَلَّبِيَّةٌ - حَلْوَى الْأُرْزُ بِالْحَلِيبِ - عَلَى الطَّرِيقَةِ الْهِنْدِيَّةِ. لَمْ يَذُقْ ذَاكَ الصَّبِيُّ مِثْلَ تِلْكَ الْحَلْوَى مِنْ قَبْلِ، فَتَلَذَّذَ بِتَذْوُقِهَا كَثِيرًا. وَلِسُوءِ الْحَظِّ لَمْ يَكُنْ مَعَهُ إِنَاءٌ يَحْمِلُ فِيهِ الْمُهَلَّبِيَّةَ إِلَى صَدِيقِهِ، فَأَكَلَهَا كُلَّهَا.

عِنْدَمَا عَادَ الصَّبِيُّ إِلَى رَفِيقِهِ الْأَعْمَى، بَادَرَهُ بِالْقَوْلِ: «أَنَا آسَفٌ جِدًّا. لَقَدْ قَدَّمُوا إِلَيَّ الْيَوْمَ أَكْلَةً رَائِعَةً هِيَ مُهَلَّبِيَّةٌ بِالْحَلِيبِ، لَكِنِّي لَمْ أُسْتَطِعْ أَنْ أُحْضِرَ لَكَ أَيَّ شَيْءٍ مِنْهَا».

سَأَلَهُ الصَّبِيُّ الْأَعْمَى: «مَا هِيَ مُهَلَّبِيَّةُ الْحَلِيبِ هَذِهِ؟»

«أَوْه، إِنَّهَا بَيْضَاءُ. الْحَلِيبُ أْبَيْضُ».

وَلِكَوْنِ رَفِيقِهِ أَعْمَى مِنْذُ الْوِلَادَةِ، لَمْ يَفْهَمْ ذَلِكَ؛ فَسَأَلَهُ: «مَا هُوَ الْأَبْيَضُ؟»

«أَلَا تَعْرِفُ مَا هُوَ الْأَبْيَضُ؟».

«كَلَّا، لَا أَعْرِفُ».

«إِنَّهُ نَقِيضُ الْأَسْوَدِ».

لم يَعْرِفِ الْأَعْمَى ذَلِكَ أَيْضًا، فَسَأَلَ: «مَا هُوَ الْأَسْوَدُ، إِذَا؟».

«أَوْه، حَاوِلْ أَنْ تَفْهَمَ مَا هُوَ الْأَبْيَضُ!».

لَكِنَّ الصَّبِيَّ الْأَعْمَى لَمْ يَسْتَطِعْ أَنْ يَفْهَمَ ذَلِكَ. نَظَرَ صَدِيقَهُ حَوْلَهُ وَرَأَى طَائِرًا أَبْيَضَ يُسَمَّى الْغُرْنُوقَ أَوْ الْكُرْكِيَّ، فَأَمْسَكَ بِهِ وَأَحْضَرَهُ إِلَى الصَّبِيِّ الْأَعْمَى، قَائِلًا: «الْأَبْيَضُ هُوَ مِثْلُ هَذَا الطَّائِرِ».

وَلَعَدَمَ وُجُودِ عَيْنَيْنِ مُبْصِرَتَيْنِ، مَدَّ الصَّبِيُّ الْأَعْمَى يَدَهُ لِتَلْمُسِ الطَّائِرِ بِأَصَابِعِهِ: «آه، الْآنَ فَهِمْتُ مَا هُوَ الْأَبْيَضُ! إِنَّهُ النَّاعِمُ».

«كَلَّا، كَلَّا، لَا عِلَاقَةَ لَهُ بِالنُّعُومَةِ عَلَى الْإِطْلَاقِ. الْأَبْيَضُ هُوَ أَبْيَضُ! حَاوِلْ أَنْ تَفْهَمَ».

«لَكِنَّكَ قُلْتَ لِي إِنَّهُ مِثْلُ هَذَا الْغُرْنُوقِ، وَقَدْ تَفَحَّصْتُ الطَّائِرَ وَوَجَدْتُهُ نَاعِمًا. إِذَا، مُهْلَبِيَّةُ الْحَلِيبِ نَاعِمَةٌ؛ وَالْأَبْيَضُ يَعْنِي النُّعُومَةَ».

«كَلَّا، أَنْتَ لَمْ تَفْهَمَ. حَاوِلْ مِنْ جَدِيدٍ».

تَفَحَّصَ الصَّبِيُّ الْأَعْمَى طَائِرَ الْغُرْنُوقِ مَرَّةً أُخْرَى، مُمَرِّزًا يَدَهُ مِنَ الْمِتْقَارِ إِلَى الرَّقَبَةِ فَالْجِسْمِ حَتَّى طَرَفِ الذَّنْبِلِ: «أَوْه، الْآنَ فَهِمْتُ. إِنَّهُ أَعْوَجُ! مُهْلَبِيَّةُ الْحَلِيبِ عَوَّجَاءُ!»

لَمْ يَتِمَكَّنْ مِنَ الْفَهْمِ، لَعَدَمَ امْتِلَاكِهِ الْقُدْرَةَ عَلَى اخْتِبَارِ مَا هُوَ الْأَبْيَضُ. عَلَى النَّسَقِ ذَاتِهِ، إِنْ لَمْ تُكُنْ لَدَيْكَ الْقُدْرَةُ عَلَى اخْتِبَارِ الْحَقِيقَةِ كَمَا هِيَ، فَإِنَّهَا سَتُظَلُّ دَوْمًا بِالنِّسْبَةِ إِلَيْكَ عَوَّجَاءً.

تدريب الحكمة

ليست السبيل* أو السمادي* مقتصرتين على تعاليم البودا، إذ كانتا معروفتين جيداً وممارستين قبل استنارته. في الواقع، إن البودا المقبل كان في إبان بحثه عن طريق التحرر قد تلقى تدريباً على السمادي* من معلمين يُدرّسونه. وفي وصف هذين التمرينين، لم يختلف البودا عن معلمَي الديانة التقليدية. فكلّ الديانات تُصرّ على ضرورة السلوك الأخلاقي، كما تُوفّر إمكانية بلوغ حالات السعادة الكاملة؛ أكان ذلك من خلال الصلاة أو الطقوس أو الصيام وأنواع التزهد الأخرى، أم من خلال صيغ التأمل المختلفة. وتهدف هذه الممارسات بوضوح إلى تحقيق حالة من الاستغراق العقلي العميق، هي «الوجد» أو الانجذاب الصوفي الذي يعيشه المتصوّفون المتديّنون.

ومثل هذا التركيز مفيدٌ جداً، حتّى إن لم يُطوّر إلى مستوى حالات النشوة؛ إذ يُهدئ العقل، بصرف الانتباه عن أوضاع من شأن المرء أن يتفاعل إزاءها بالاشتاء والنفور. فالعدُّ ببطءٍ حتى الرّقم عشرة للحيلولة دون تفجّر الغضب، هو شكلٌ بدائي من السمادي*. ثمة أشكالٌ أخرى قد تكون أكثر بداهةً هي تكرار كلمة أو منطّرة، أو التركيز على شيءٍ منظور. هذه كلّها تنجح: فعندما يُحوّل الانتباه إلى أمرٍ آخر، يبدو العقل أنه أصبح هادئاً ومُطمئنّاً.

غير أنّ الهدوء الذي يتحقّق بهذه الطريقة ليس تحرّراً حقيقياً، إذ إنّ ممارسة التركيز تجلب بالتأكيد منافع كبيرة، لكنّها لا تعمل إلا على المستوى الواعي للعقل. فقبل استنباط علم النفس الحديث بنحو خمسة وعشرين قرناً، أدرك البودا وجود

العقل اللاواعي أو الباطن الذي أطلق عليه اسم أنسباً* واكتشف أن تحويل الانتباه طريقة فعالة للتعاطي مع الاشتهاء والنفور على المستوى الواعي، لكنّه لا يُزيلهما فعلاً بل يدفعهما عميقاً إلى داخل اللاوعي؛ حيثُ يَبْقِيَانِ على القدر ذاته من الخطورة، حتى لو ظلّا في حالة سُبات. فقد تُوجَد طبقةٌ من الطمأنينة والسكينة على المستوى السطحي للعقل، لكنّ هناك في الأعماق بُركاناً نائماً من السلبية المكبوتة سينفجر بعنف، عاجلاً أم آجلاً. قال البودا:

إذا بقيت الجذور سليمةً وراسخةً في الأرض،
ستظل شجرةٌ مقطوعةٌ تُنبِت أغصاناً جديدةً.
إذا لم تُقتلْ عادةُ الشّهوة والنفور الكامنة،
ستظلّ المُعانة تنشأ من جديد مرّةً بعد مرّة^(١).

وما دام الإشراف باقياً في العقل اللاواعي، فإنّه سيُنبتُ فروعاً جديدةً عند أول فرصة؛ مسبباً المُعانة. لهذا السبب لم يكن البودا المُقبل مقتنعاً بأنّه نجح في الاعتناق، حتى بعد أن بلغ أسمى الحالات التي يُمكن الوصول إليها بممارسة التّركيز؛ فقرّر أنّ عليه مواصلة البحث عن السبيل الذي يُخرجه من المُعانة، وعن الطّريق المؤدّي إلى السّعادة.

رأى أمامه خيارين، أولهما طريقُ إرضاء التّزوات الشّخصية وإطلاق العنان للنفس سعياً وراء إشباع جميع أهوائه. هذا هو الطّريق الدُّنيوي الذي يتّبعه معظمُ الناس، سواء كانوا يُدركون ذلك أم لا. لكنّه رأى بوضوح أنّ هذا الطّريق لا يُمكن أن يوصل إلى السّعادة؛ إذ لا يوجد في الكون كُله شخصٌ تلبى رغبته دائماً، ويتحقّق كلُّ ما يتمناه في حياته، ولا يحدثُ أيُّ شيءٍ لا يُريده. فالناس الذين يسيرون على هذا الطّريق يُعانون حتماً عندما يَفشلون في تحقيق رغباتهم، أي إنّهم يُعانون خيبة الأمل وعدم الرضا. لكنهم يُعانون بالقدر ذاته أيضاً عندما يُحقّقون رغباتهم؛ يُعانون الخوف من زوال هدف رغبتهم؛ من أن تكون لحظة الإرضاء عابرةً، وهي كذلك حتماً. ويظنّ الناس من هذا النوع مضطربين دائماً في سعيهم وراء رغباتهم؛ في تحقيقها، كما

في العجز عن بلوغها. وقد اختبر البودا المُقبِلُ هذا الطَّرِيقَ بِنَفْسِهِ قَبْلَ أَنْ يَتَخَلَّى عَنِ الحَيَاةِ الدُّنْيَوِيَّةِ لِصَبْحِ زَاهِدًا؛ لذا، كان يعرف أَنَّ هذا الطَّرِيقَ لا يُمكن أن يكون السَّبِيلَ إلى الطَّمَانِينَةِ.

الخِيارُ البَدِيلُ هو طَرِيقُ ضَبْطِ النَّفْسِ، طَرِيقُ الامْتِنَاعِ عَمْدًا عن إشباع الأهواء الذَّاتِيَّةِ. وقد شَطَّ بعضهم في الهِنْدِ قَبْلَ ٢٥٠٠ سنةٍ بِطَرِيقِ إنكارِ الذَّاتِ هذا، وتطرَّفوا به إلى الحدِّ الأَقْصَى؛ مُتَجَنِّبِينَ جَمِيعَ الاختِياراتِ البَهيْجَةِ، وفارِضِينَ على أَنفُسِهِم اختِباراتٍ بَغيضةٍ.

كان التَّسْوِيعُ لمُعاقبةِ الذَّاتِ هذه أُنَّ من شأنها شِفَاءَ عَادَةِ الاشتهاءِ والنَّفورِ، وتَالِيًا تَطْهِيرَ العَقْلِ؛ وهذه الممارساتُ من التَّزَمَّتْ والتَّقَشَّفَتْ هي إحدى ظَوَاهِرِ الحَيَاةِ الدِّينِيَّةِ في شَتَّى أنحاءِ العالمِ. وَسَبَقَ للبُودَا المُقبِلِ أن اختَبَرَ هذا الطَّرِيقَ أيضًا في السَّنَوَاتِ التي تَلَتْ تَكْرِيسَ نَفْسِهِ لِحَيَاةِ التَّشْرُدِ؛ حيثُ جَرَّبَ أسَالِيبَ تَنَسُّكِ وَتَقَشُّفِ مُخْتَلِفَةً، إلى دَرَجَةٍ أَنَّهُ لم يَبْقَ من جِسْمِهِ إِلَّا الجِلْدُ والعَظْمُ. ومع ذلك، وجد أَنَّهُ لم يَتَحَرَّرْ؛ وَأَنَّ مُعاقبةِ الجَسَدِ لا تُطَهِّرُ العَقْلَ.

ليس ثَمَّةَ سَبَبٍ لِلشَّطَطِ بِضَبْطِ النَّفْسِ إلى مثلِ هذا الحدِّ الأَقْصَى، غيرَ أَن في وُسْعِ المرءِ أن يُمارِسَهُ على نَحْوِ أَكثَرِ اعتدالاً؛ بالامتناعِ عن تلبيةِ تلكِ الرَّغَبَاتِ التي من شأنها أن تَنْطَوِي على أفعالٍ مُجْحِفَةٍ، مُضِرَّةٍ. فهذا النُّوعُ من السَّيْطَرَةِ على النَّفْسِ يبدو أفضلَ كَثِيرًا من إطلاقِ العِنانِ لأهواءِ الذَّاتِ، لأنَّ ممارستَهُ تُتِيحُ للمرءِ على الأَقْلِ أن يتفادى ارتكابَ أفعالٍ لِأَخلاقِيَّةِ. لكنَّ إذا تَحَقَّقَ ضَبْطُ النَّفْسِ من خلالِ الكِبْتِ الذَّاتِيِّ فقط، فسوف يَزِيدُ التَوَثُّرَاتِ العَقْلِيَّةِ إلى دَرَجَةٍ خَطِرَةٍ؛ وسوف تَتراكمُ شَتَّى الرَّغَبَاتِ المُكَبَّوتَةِ مثلِ مِياهِ فَيْضَانٍ خَلْفَ سَدِّ إنكارِ الذَّاتِ. ومن المُحتمِّمِ أن يَنهارَ السَّدُّ في يومٍ ما، ويُطَلِقَ الطَّوفَانَ المَدْمَرِ.

ما دام الإِشْرَاطُ قابِعًا في العَقْلَ، فلا يُمكنُ أن نكونَ آمِنِينَ أو أن نعيشَ في طَّمَانِينَةٍ؛ ولا يُمكنُ الاحتِفاظُ بالسَّيْلًا، مَهْمَا تَكُنْ نَافِعَةً، بِقُوَّةِ الإرَادَةِ وَحَدِّهَا.

صحيحٌ أَنْ تَنمِيَةَ السَّمَادِي * سَوْفَ تُسَاعِدُ، لَكِنَّ هَذَا لَيْسَ إِلَّا حَلًّا جَزْئِيًّا لَنْ يَنْجَحَ فِي أَعْمَاقِ الْعَقْلِ؛ حَيْثُ تَكْمُنُ جُذُورُ الْمَشْكَلَةِ، جُذُورُ الشَّوَابِ. وَمَنْ غَيْرَ الْمُمَكَّنِ أَنْ تَكُونَ هُنَاكَ سَعَادَةٌ حَقِيقِيَّةٌ دَائِمَةٌ، أَوْ أَنْ يَحْدُثَ تَحَرُّرٌ، مَا دَامَتِ هَذِهِ الْجُذُورُ مَدْفُونَةً فِي اللَّأْوَعِي.

لَكِنْ إِذَا أَمَكَّنَ اقْتِلَاعُ جُذُورِ الْإِشْرَاطِ ذَاتَهَا مِنَ الْعَقْلِ، فَلَنْ يَكُونَ ثَمَّةَ خَطَرٍ مِنَ الْانْعِمَاسِ فِي أَعْمَالٍ مُؤَدِيَةٍ، أَوْ حَاجَةٍ إِلَى كِبْتِ الذَّاتِ؛ لِأَنَّ الدَّفَاعَ نَفْسَهُ إِلَى ارْتِكَابِ فِعْلٍ مُؤَدٍّ يَكُونُ قَدْ اخْتَفَى. وَبَعْدَ التَّحَرُّرِ مِنَ التَّوْتُرَاتِ النَّاجِمَةِ عَنِ السَّعْيِ إِلَى الْإِيذَاءِ أَوْ إِنْكَارِهِ، يَسْتَطِيعُ الْمَرْءُ أَنْ يَعِيشَ بِسَلَامٍ وَطُمَأْنِينَةٍ.

يَتَطَلَّبُ اقْتِلَاعُ الْجُذُورِ أَسْلُوبًا يُمَكِّنُنَا مِنَ الْإِخْتِرَاقِ إِلَى أَعْمَاقِ الْعَقْلِ، لِلتَّعَامُلِ مَعَ الشَّوَابِ وَالْمُلُوثَاتِ حَيْثُ تَبْدَأُ؛ وَهُوَ مَا اكْتَشَفَهُ الْبُودَا: أَسْلُوبُ تَدْرِيبِ الْحِكْمَةِ - الْهَيْئَةِ* - الَّذِي قَادَهُ إِلَى الْإِسْتَارَةِ. يُسَمَّى هَذَا الْأَسْلُوبُ أَيْضًا قَيْسِنًا - بَاقِنًا*، أَيْ تَنْمِيَةَ الْبَصِيرَةِ إِلَى دَاخِلِ الطَّبِيعَةِ الذَّاتِيَّةِ لِلْمَرْءِ؛ الْبَصِيرَةُ الَّتِي تَسْمَحُ لِلْمَرْءِ بِالْتَعَرُّفِ إِلَى مُسَبِّبَاتِ الْمَعَانَاةِ وَإِزَالَتِهَا. هَذَا مَا اكْتَشَفَهُ الْبُودَا - مَا طَبَّقَهُ لِتَحَرُّرِهِ هُوَ، وَمَا عَلَّمَهُ لِلْآخَرِينَ طَوَالَ حَيَاتِهِ؛ هَذَا هُوَ الْعَنْصُرُ الْأَوْحَدُ فِي تَعَالِيمِهِ الَّذِي أَعْطَاهُ أَعْظَمَ قَدْرٍ مِنَ الْإِهْتِمَامِ. وَقَدْ قَالَ مِرَارًا وَتَكَرَّرًا: «إِذَا كَانَ التَّرْكِيزُ مُسْتَنَدًا إِلَى الْفَضِيلَةِ، فَهُوَ مُثْمِرٌ جَدًّا، نَافِعٌ جَدًّا. وَإِذَا كَانَتِ الْحِكْمَةُ مُسْتَنَدَةً إِلَى التَّرْكِيزِ، فَهِيَ مُثْمِرَةٌ جَدًّا، نَافِعَةٌ جَدًّا. وَإِذَا كَانَ الْعَقْلُ مُسْتَنَدًا إِلَى الْحِكْمَةِ، فَسَوْفَ يُصْبِحُ مَتَحَرِّرًا مِنْ جَمِيعِ الْأَقْدَارِ»^(١).

إِنَّ الْفَضِيلَةَ وَالتَّرْكِيزَ، السَّيْلًا* وَالسَّمَادِي*، قِيمَانٌ فِي ذَاتِهِمَا؛ لَكِنَّ الْغَايَةَ الْحَقِيقِيَّةَ لِهَمَا هِيَ أَنْ يُوَدِّيَا إِلَى الْحِكْمَةِ. وَلَنْ نَجِدَ طَرِيقًا وَسَطًا حَقِيقِيًّا بَيْنَ طَرَفَيْ النَّقِيضَيْنِ - إِطْلَاقِ الْعِنَانِ لِلذَّاتِ وَكِبْتِ الذَّاتِ - إِلَّا مِنْ خِلَالِ تَنْمِيَةِ الْهَيْئَةِ*. فَبِالْتِمَازِنَا الْفَضِيلَةَ، نَتَجَنَّبُ الْأَفْعَالَ الَّتِي تُسَبِّبُ أَسْوَأَ أَنْوَاعِ الْهَيْجَانِ الْعَقْلِيِّ؛ وَبِتَرْكِيزِ الْعَقْلِ، نُهْدِّئُهُ أَكْثَرَ، وَنُحَوِّلُهُ فِي الْوَقْتِ ذَاتَهُ إِلَى أَدَاةٍ تَخْدُمُنَا فِي عَمَلِيَّةِ فَخْصِ الذَّاتِ. لَكِنَّ تَنْمِيَةَ الْحِكْمَةِ

هي الأمر الوحيد الذي يُمكننا من الاختراق إلى الحقيقة في الداخل، وتحرير أنفسنا من كلِّ ضُروب الجهل والتعلُّق.

وثمةُ جزآنٍ من الطَّرِيق الثَّمَانِي النَّبِيلِ مَشْمُولَانِ فِي تَدْرِيبِ الْحِكْمَةِ! الْفِكْرُ الْقَوِيمُ، وَالْفَهْمُ الْقَوِيمُ.

الْفِكْرُ الْقَوِيمُ

ليس من الضَّروريِّ أن تتوقَّف جميعُ الأفكارِ، قبل أن يبدأ المرءُ الفَيَسْنَا-بأفئنا*. قد تتواصل الأفكارُ؛ لكنَّ الاحتفاظَ بالوعيِّ من لحظةٍ إلى أُخرى، في حالِ حدوثه، يكونُ كافيًا لمباشرةِ العملِ.

لرُبما تبقى الأفكارُ، غيرَ أنَّ طبيعةَ نمطِ الفكرِ تتغيَّر. لقد تمتَّ تهدئةُ الاشتهااءِ والنفورِ عبرَ التَّنْبُه إلى التَّنْفُس؛ فصارَ العقلُ ساكِنًا، أقلَّه على المستوى الواعي، وبدأ يفكرُ في الدِّمَا، في طريقةِ الخروجِ من المُعاناة. والضُّعوباتُ التي برزت لدى مباشرةِ التَّنْبُه إلى التَّنْفُس قد زالت الآنَ، أو على الأقلَّ تمَّ التغلُّبُ عليها إلى حدِّ ما. وما هو المرءُ جاهزٌ الآنَ للخطوةِ التَّالِيَةِ: الفهمُ القويمُ.

الْفَهْمُ الْقَوِيمُ

الفهمُ القويمُ هو الحِكْمَةُ الحَقِيقِيَّةُ، أما التَّفَكِيرُ في الحقيقةِ فليس كافيًا. علينا أن نُدرك الحقيقةَ بأنفسنا؛ علينا أن نرى الأشياءَ كما هي حقًّا، لا كما تبدو فقط. فالحقيقةُ الظاهرةُ أمرٌ واقع، لكنَّها حقيقةٌ يجب أن نخترقها؛ لكي نكتشف الحقيقةَ المُطلقةَ لذاتنا، ونقضي على المُعاناة.

ثمةُ ثلاثةُ أنواعٍ من الحِكْمَةِ: الحِكْمَةُ المكتسبةُ، سُنَا-مِيا پَنِيَا*؛ والحِكْمَةُ الفِكْرِيَّةُ، تَشْتِنَا-مِيا پَنِيَا*؛ والحِكْمَةُ الاختبارِيَّةُ، بأفْنَا-مِيا پَنِيَا*. المعنى الحرفيُّ لعبارةِ سُنَا-مِيا پَنِيَا* هو «الحِكْمَةُ المسموعةُ» - الحِكْمَةُ المكتسبةُ من آخرين عبرَ قراءةِ كُتُبٍ، أو الاستماعِ إلى مَواعِظٍ أو مُحاضراتٍ، مثلاً. إنَّها حِكْمَةُ شخصٍ آخرٍ يُقرَّر

امرؤً أَنْ يَتَبَّاهَا لِنَفْسِهِ، وَقَدْ يَكُونُ الْقَبُولُ نَاجِمًا عَنِ جَهْلٍ. عَلَى سَبِيلِ الْمِثَالِ، فَإِنَّ النَّاسَ الَّذِينَ نَشَأُوا فِي جَمَاعَةٍ لَهَا عَقِيدَةٌ أَوْ مَنْظُومَةٌ إِيْمَانِيَّةٌ مَا، دِينِيَّةٌ كَانَتْ أَمْ سِوَاهَا، قَدْ يَقْبَلُونَ عَقِيدَةَ الْمَجْتَمَعِ دُونَ سَوَالٍ؛ أَوْ قَدْ يَكُونُ الْقَبُولُ نَتِيجَةَ الْاِشْتِهَاءِ. قَدْ يُعْلَنُ زَعْمَاءُ الْجَمَاعَةِ أَنَّ قَبُولَ الْعَقِيدَةِ الرَّاهِنَةِ وَالْمُعْتَقَدَاتِ التَّقْلِيدِيَّةِ سَيُضَمِّنُ مُسْتَقْبَلًا رَاضِعًا، وَرُبَّمَا يَدْعُونَ أَنَّ جَمِيعَ الْمُؤْمِنِينَ سَيُزْهِبُونَ بَعْدَ الْمَمَاتِ إِلَى الْجَنَّةِ. وَمِنَ الطَّبِيعِيِّ أَنَّ يَكُونُ نَعِيمُ الْجَنَّةِ مُغْرِبًا جَدًّا، فَيَقْبَلُ الْمَرْءُ عَنِ طَيْبِ خَاطِرِهِ. وَلَرُبَّمَا يَكُونُ الْقَبُولُ نَاجِمًا عَنِ الْخَوْفِ. فَقَدْ يُلَاحِظُ الزَّعْمَاءُ أَنَّ لَدَى النَّاسِ شُكُوكًا وَأَسْئَلَةً فِي مَا يَتَعَلَّقُ بِعَقِيدَةِ الْجَمَاعَةِ، فَيُنذِرُونَهُمْ بِضُرُورَةِ الْاِتِّزَامِ بِالْمُعْتَقَدَاتِ السَّائِدَةِ عَمُومًا، وَيُهَدِّدُونَهُمْ بِعِقَابٍ فَظِيعٍ فِي الْمُسْتَقْبَلِ إِنْ لَمْ يَلْتَمِزُوا؛ وَرُبَّمَا يَدْعُونَ أَنَّ جَمِيعَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ، سَيُزْهِبُونَ بَعْدَ الْمَمَاتِ إِلَى الْجَحِيمِ. وَمِنَ الطَّبِيعِيِّ أَنَّ النَّاسَ لَا يُرِيدُونَ الذَّهَابَ إِلَى جَهَنَّمَ، فَيَتَلَعَّبُونَ شُكُوكَهُمْ وَيَتَبَنَّوْنَ مُعْتَقَدَاتِ الْجَمَاعَةِ.

سِوَاءَ قُبِلَتِ الْحِكْمَةُ الْمَكْتَسَبَةُ عَنِ إِيْمَانٍ أَعْمَى، أَوْ اِشْتِهَاءٍ، أَوْ خَوْفٍ، فَإِنَّهَا لَيْسَتْ حِكْمَةً الْمَرْءِ بِذَاتِهِ؛ لَيْسَتْ نِتَاجَ تَجْرِبَةٍ شَخْصِيَّةٍ. إِنَّهَا حِكْمَةٌ مُسْتَعَارَةٌ.

النُّوعُ الثَّانِي مِنَ الْحِكْمَةِ هُوَ الْفَهْمُ الْفِكْرِيُّ. فَبَعْدَ قِرَاءَةِ تَعَالِيمٍ مُعَيَّنَةٍ أَوْ الْاِسْتِمَاعِ إِلَيْهَا، يَدْرُسُهَا الْمَرْءُ؛ وَيُدَقِّقُ فِي مَا إِذَا كَانَتْ بِالْفِعْلِ مَعْقُولَةً، وَمُفِيدَةً، وَعَمَلِيَّةً. فَإِذَا كَانَتْ مُرْضِيَةً عَلَى الْمَسْتَوَى الْفِكْرِيِّ، يَتَقَبَّلُهَا الْمَرْءُ وَيَعْتَبِرُهَا صَحِيحَةً. مَعَ ذَلِكَ، فَهِيَ لَيْسَتْ نِتَاجَ تَبَصُّرِهِ الذَّاتِيِّ، بَلْ مَجْرَدُ عَقْلَنَةٍ لِلْحِكْمَةِ الَّتِي سَمِعَهَا.

النُّوعُ الثَّلَاثُ مِنَ الْحِكْمَةِ هُوَ الْمُتَوْلَّدُ مِنَ اخْتِبَارَاتِ الْمَرْءِ الذَّاتِيَّةِ، مِنَ الْاِدْرَاكِ الشَّخْصِيِّ لِلْحَقِيقَةِ. هَذِهِ هِيَ الْحِكْمَةُ الَّتِي يَعِيشُهَا الْمَرْءُ؛ الْحِكْمَةُ الْحَقِيقِيَّةُ الَّتِي سَتُحْدِثُ تَغْيِيرًا فِي حَيَاتِهِ، بِتَغْيِيرِ طَبِيعَةِ عَقْلِهِ فِي جَوْهَرِهَا.

قَدْ لَا تَكُونُ الْحِكْمَةُ الْاِخْتِبَارِيَّةُ عَلَى الدَّوَامِ ضَرُورِيَّةً، أَوْ مُجْبَذَةً، فِي الشُّؤُونِ الدُّنْيَوِيَّةِ. يَكْفِي تَقَبُّلُ تَحْذِيرَاتِ الْآخَرِينَ كَالْقَوْلِ إِنَّ النَّارَ خَطِرَةٌ، أَوْ إِثْبَاتُ الْوَاقِعِ بِالْاِسْتِنَاجِ الْمُنْطِقِيِّ؛ إِذْ مِنَ الْغَبَاوَةِ الْاِصْرَارُ عَلَى الْقَفْزِ فِي النَّارِ، قَبْلَ الْاِقْرَارِ بِأَنَّهَا

تُحرق. لكنَّ الحِكْمَة المتأْتِيَة عن الاختبارِ أساسِيَّة في الدِّمَا، لأنَّ هذا هو السَّبِيل الوحيد الذي يُتِيح لنا التحرُّرَ من الإِشْرَاط.

إنَّ الحِكْمَة المكتسبَة من الاستماعِ إلى الآخرين والحِكْمَة المستقاة من التَّقْصِي الفِكْرِي مفيدتان، إذا ألْهَمَتانا وقادَتانا إلى التقدّمِ نحو النوعِ الثَّالِث من البِنْيَا؛ أي الحِكْمَة الاختبارِيَة. لكنَّ إذا بقينا راضينَ بمُجرّدِ تَقْبُلِ الحِكْمَة المكتسبَة من دونِ تساؤلٍ أو استِفْهام، يَصيرُ ذلك ضَرْبًا من الاستِرْفاقِ وحاجِرًا على الطَّرِيقِ المؤدِّي إلى الفِهْمِ الاختبارِي. من المُنْطَلَقِ ذاته، إذا بقينا ببساطةِ راضينَ بمُجرّدِ التَّفْكيرِ في الحقيقة، وتفحَّصها، وفهِّمها فِكْرِيًّا؛ ولكنَّ من دونِ بذلِ أيِّ جُهدٍ لاستكشافها مباشرةً؛ يتحوَّلُ كلُّ فِهْمنا الفِكْرِي عندئذٍ إلى استِرْفاقٍ، بدلًا أن يكونَ أداةً للانِعْتاقِ.

على كلِّ مَنَّا أن يَسْتَشِعِرَ الحقيقةَ بالاختبارِ المباشِرِ، عبْرَ ممارِسةِ الباقنا؛ لأنَّ هذا الاختبارِ الحَيِّ وحده سيُحرِّرُ العقلَ. لن يحزرنّا إدراكُ أيِّ شخصٍ آخَرَ للحقيقة، إذ حتّى استنارةُ البودا لم تستطع أن تُحرِّرَ أكثرَ من شخصٍ واحدٍ: سِدًّا عَتَمًا. في الحدِّ الأفضى، يُمكنُ لإدراكِ شخصٍ آخَرَ أن يكونَ بمثابةِ إلهامٍ لغيره؛ من خلالِ تقديمِ إرشاداتٍ يَتَّبِعونها؛ ولكنَّ في نهايةِ المطافِ، على كلِّ مَنَّا أن يُوَدِّيَ العملَ بنفسه.

قال البودا:

عليك أن تُودِّيَ عملَكَ بِنَفْسِكَ؛

فلن يَفْعَلِ الذين بلغوا الهدفَ، سوى الإرشادِ إلى الطَّرِيقِ^(٣).

ولا يُمكنُ للحقيقة أن تُعاشَ، أو أن تُجَرَّبَ مباشرةً، إلّا داخلَ ذاتِ المرءِ؛ إذ كلُّ ما هو خارجها، موجودٌ دائميًّا على مسافةٍ مَنَّا. في داخلنا فقط نستطيع أن نعيشَ استِشعارَ الحقيقةِ الفِعْليِّ، المُباشِرِ، الحَيِّ.

إنَّ النُّوعَيْنِ الأوَّليْنِ من أنواعِ الحِكْمَة الثلاثة ليسا مَقْصُورَيْنِ على تعاليمِ البودا، إذ كانا موجودَيْنِ في الهِنْدِ قبله؛ ولو أنَّ أناسًا ادَّعَوْا حتّى في زمانه بأنَّهم يُعلِّمونَ كلَّ ما علَّمه هو^(٤). فالمأثرةُ الفريدة التي قدَّمتها البودا إلى العالمِ كانت طريقةً تَمَكِّنُ المرءَ

من بُلُوغِ الْحَقِيقَةِ بِنَفْسِهِ، وَبِالتَّالِي مِنْ تَنْمِيَةِ الْحِكْمَةِ الْاِخْتِيَارِيَّةِ بِأَفْنَا- مَيَا بِنْيَا* . وَهَذِهِ الطَّرِيقَةُ لِلنَّجَاحِ فِي إِدْرَاكِ الْحَقِيقَةِ مَبَاشَرَةً، هِيَ تَقْنِيَةُ الْفَيْسَّنَا- بِأَفْنَا* .

الْفَيْسَّنَا-بِأَفْنَا*

كثِيرًا مَا تُوَصَّفُ الْفَيْسَّنَا بِأَنَّهَا وَفُضَّةٌ مِنَ الْبَصِيرَةِ، إِدْرَاكٌ مَفَاجِئٌ لِلْحَقِيقَةِ بِالْحَدْسِ؛ وَهُوَ وَصْفٌ صَحِيحٌ؛ لَكِنَّ هُنَاكَ فِي الْوَاقِعِ أَسْلُوبًا مَتَدَرِّجًا يَسْتَطِيعُ الْمُتَأَمِّلُونَ أَنْ يَسْتَخْدِمُوهُ لِلتَّقَدُّمِ إِلَى التُّقْطَةِ الَّتِي يَتِمَكَّنُونَ فِيهَا مِنْ هَذِهِ الْمَلَكَةِ لِلْإِدْرَاكِ. هَذَا الْأَسْلُوبُ هُوَ الْفَيْسَّنَا-بِأَفْنَا*، تَنْمِيَةُ الْبَصِيرَةِ، الْمَعْرُوفُ عَمُومًا بِاسْمِ تَأْمُلِ الْفَيْسَّنَا.

تَعْنِي كَلِمَةُ فَيْسَّنَا «الإِبْصَار»: التَّوَعُّدِ الْعَادِيَّ مِنَ الرُّؤْيَةِ لِدِينَا، عِنْدَمَا تَكُونُ أَعْيُنُنَا مَفْتُوحَةً؛ فِيمَا تَعْنِي فَيْسَّنَا نَوْعًا خَاصًّا مِنَ الرُّؤْيَةِ: مَرَاقَبَةُ الْحَقِيقَةِ دَاخِلَ الذَّاتِ الَّتِي تَتَحَقَّقُ بِجَعْلِ الْمَرْءِ أَحَاسِيْسَهُ الْجَسَدِيَّةَ الْخَاصَّةَ هَدَفَ الْاِئْتِبَاهِ. وَالتَّقْنِيَّةُ هَذِهِ هِيَ الْمَرَاقَبَةُ النَّظَامِيَّةُ الصَّارِمَةُ لِلْأَحَاسِيْسِ دَاخِلَ الذَّاتِ، بَحِيْثٌ تَكْشِفُ هَذِهِ الْمَرَاقَبَةُ تَبَاعًا حَقِيقَةَ الْعَقْلِ وَالْجَسَدِ بِرَمْتِهَا.

لِمَ الْإِحْسَاسُ؟ أَوَّلًا، لِأَنَّنا نَخْتَبِرُ الْحَقِيقَةَ مَبَاشَرَةً بِفَضْلِ الْأَحَاسِيْسِ؛ حَيْثُ مَا مِنْ شَيْءٍ مَوْجُودٍ بِالنَّسْبَةِ إِلَيْنَا، إِنْ لَمْ يَتَوَاصَلَ مَعَ الْحَوَاسِّ الْجَسَدِيَّةِ الْخَمْسِ أَوِ الْعَقْلِ. هَذِهِ هِيَ الْبُؤَابَاتُ الَّتِي تُوَجِّهُ عِبْرَهَا الْعَالَمَ، وَقَوَاعِدُ كُلِّ خَبْرَةٍ أَوْ تَجْرِبَةٍ؛ إِذْ كَلِمَا تَوَاصَلَ أَيُّ شَيْءٍ مَعَ الْقَوَاعِدِ الْاِسْتِشْعَارِيَّةِ السَّتِّ يَتَكَوَّنُ إِحْسَاسٌ. وَقَدْ وَصَفَ الْبُودَا هَذِهِ الْعَمَلِيَّةَ، كَمَا يَلِي: «إِذَا أَخَذَ امْرُؤٌ عَوْدَيْنِ وَحَكَ أَحَدَهُمَا بِالْآخَرِ، تَتَوَلَّدُ مِنَ الْاِحْتِكَاكَ حَرَارَةٌ، وَتَنْتَلِقُ شَرَارَةٌ. هَكَذَا أَيْضًا يَنْشَأُ إِحْسَاسٌ مُبْهِجٌ نَتِيجَةُ تَوَاصُلِ تَسْتَشْعَرٍ مِنْهُ الْبَهْجَةُ؛ وَيَنْشَأُ إِحْسَاسٌ مُزْعِجٌ نَتِيجَةُ تَوَاصُلِ تَسْتَشْعَرٍ مِنْهُ الْاِزْعَاجُ؛ وَيَنْشَأُ إِحْسَاسٌ مُحَايِدٌ نَتِيجَةُ تَوَاصُلِ تَسْتَشْعَرٍ مِنْهُ الْحِيَادُ»^(٥).

يُؤَلِّدُ تَوَاصُلُ أَيُّ شَيْءٍ مَعَ الْعَقْلِ أَوِ الْجَسَدِ شَرَارَةَ إِحْسَاسٍ؛ وَهَكَذَا يَكُونُ الْإِحْسَاسُ حَلْقَةً الْوَصْلِ الَّتِي نَسْتَشْعِرُ مِنْ خِلَالِهَا الْعَالَمَ بِجَمِيعِ ظَوَاهِرِهِ، الْجَسَدِيَّةِ مِنْهَا وَالْعَقْلِيَّةِ.

ولتنمية الحِكمة الاختبارية، يَجِبُ أن نُصِِّحَ واعينَ بما نُعَاشِهُ فعلاً؛ أي علينا أن نُنَمِّي وَعِينَا بالأحاسيس.

يُضَافُ إلى ذلكَ أَنَّ للأحاسيس الجسديةَ صلَةً وثيقةً بالعقل، وأنها كالتنفس تُشكَلُ انعكاسًا للحالة الذهنيةِ الراهنة. فالأحاسيسُ تتوَلَّدُ عندما تتواصلُ مع العقلِ أمورٌ ذهنيةٌ - مثلُ الأفكارِ، والآراءِ، والتصوراتِ، والعواطفِ، والذكرياتِ، والآمالِ، والمخاوفِ؛ حيثُ تترافقُ كُلُّ فكرةٍ، كُلُّ عاطفةٍ، كُلُّ حركةٍ ذهنيةٍ مع إحساسٍ متطابقٍ داخلِ الجسمِ. وبمُراقبتنا الأحاسيسِ الجسديةِ، إذا، نُرَاقِبُ العقلَ أيضًا.

لا غنىَ عن الإحساسِ لاستكشافِ الحقيقةِ في أعماقها، وكلُّ ما نُجَابهه في العالمِ سيثيرُ إحساسًا داخلِ الجسدِ؛ لأنَّ الإحساسَ هو تقاطعُ الطرقِ الذي يلتقي عنده العقلُ والجسدُ. ومع أنه جسديٌّ بطبيعته، إلا أنه أيضًا أحدُ المناهجِ العقليةِ الأربعةِ (راجع الفصلَ الثاني). إنه ينشأ في داخلِ الجسدِ، فيتشعُرُ به العقلُ؛ ولا يُمكنُ وجودُ إحساسٍ في جُتَّةٍ أو جمادٍ، لأنَّ لا عقلَ هناك. وإن كنا غيرَ متَّهينَ إلى هذا الاختيارِ، يَظَلُّ نَقْصِينَا للحقيقةِ ناقصًا وسطحياً. فكما نُخلِصُ الحديقةَ من الأعشابِ الضارةِ، كذلكَ يَنبَغِي للمرءِ أن يكونَ واعياً بالجذورِ المخفيةِ ووظيفتها الحيويةِ؛ مثلما يَجِبُ أن نكونَ واعينَ بالأحاسيسِ، التي يبقى معظمُها متواريًا عنا، إذا أردنا أن نفهمَ طبيعتنا ونعاملَ معها بصورةٍ صحيحةٍ.

تنشأ الأحاسيسُ في كلِّ وقتٍ، وفي أنحاءِ الجسمِ كافةً؛ حيثُ كُلُّ تواصلٍ، عقليًا كان أم جسديًا، يُنتِجُ إحساسًا؛ وكلُّ تفاعلٍ كيميائيٍّ أحيائيٍّ يُنتِجُ إحساسًا. ففي الحياةِ العاديةِ، يفتقرُ العقلُ الواعي إلى التركيزِ الكافي للوعيِّ بجميعِ الأحاسيسِ عدا تلكَ القويةِ جدًّا؛ لكنَّ حالمًا نَشْخِذُ العقلَ بممارسةِ الأنايانا-ستي، ونُنَمِّي بالتالي ملكةَ الإدراكِ، نُصِِّحُ قادرينَ على اختيارِ حقيقةِ كُلِّ إحساسٍ داخلنا اختيارًا واعياً.

في التدرُّبِ على التنبُّهِ إلى التنفسِ، يُكْرَسُ الجُهدُ لمراقبةِ التنفسِ الطبيعيِّ من دونِ السيطرةِ عليه أو تنظيمه؛ وكذلك الأمرُ في التدرُّبِ على الفِيسْنا-باقْنا،

حيث لا تُراقب إلا الأحاسيسَ الجسديّة: تُنقل الانتباه بانتظام في جميع أجزاء البنية الجسديّة؛ من الرأس إلى القدمين، ومن القدمين إلى الرأس، ومن طرف إلى طرف. لكننا عندما نفعل ذلك، لا نبحث عن نمطٍ معيّن من الإحساس، كما لا نسعى إلى تفادي أحاسيسٍ من نمطٍ آخر؛ لأنّ الجهد لا يُبدل سوى للمراقبة بموضوعيّة وللوعى بأيّ أحاسيسٍ تظهر في مختلف أنحاء الجسم؛ وهي أحاسيسٌ غيرٌ محدودة الأنواع: حرارة، برودة، ثقل، خِفّة، حِكّة، حَفَقان، تَقْلُص، تَمَدُّد، ضَغْط، ألم، وخز، نبض، دَبْذِبة، إلى ما هنالك. فالمتأمل لا يبحث عن أيّ شيءٍ خارج عن المألوف، بل يُحاول فقط مراقبة الأحاسيس الجسديّة العاديّة فيما تنشأ على نحوٍ طبيعيّ.

لا يُبدل أيضًا أيّ جهدٍ بُغية اكتشاف المُسبّب لإحساسٍ ما؛ إذ قد ينشأ الإحساس من الأحوال الجويّة، أو من جزاء الوضعية التي يجلس فيها المرء، أو نتيجة مرضٍ قديم أو ضعفٍ في الجسد، أو حتّى بسبب الطعام الذي تناوله المرء. فالسبب غيرٌ ذي شأنٍ، ولا يعيننا. المهمّ هو إدراك الإحساس الناشئ في هذه اللحظة، في ذلك الجزء من الجسد الذي يتركز عليه الانتباه.

عندما نبدأ أولاً بهذا التمرين، قد نتمكّن من الشّعور بأحاسيسٍ في بعض أجزاء الجسم دون سواها، لأن ملكة الإدراك لم تُنمّ بعدُ تمامًا؛ فلا نستشعر إلا الأحاسيس القويّة، لا الأحاسيس الأكثر رِقّة ودِقّة. غير أننا نواصل توجيه انتباهنا إلى كلّ جزءٍ من الجسم يدوره، ناقلين تركيزَ الانتباه بترتيبٍ منتظم؛ دون السّماح للأحاسيس الأكثرِ حضورًا بجذب الانتباه على نحوٍ غيرٍ مُتناسب. وبما أننا مارَسنا التدرُّب على التّركيز، فقد طوّرنا مقدرةً تثبيت الانتباه على هدفٍ نختاره بكاملِ وعينا. وها نحن الآن نستخدم هذه المقدرة لنقل الوعى إلى كلّ جزءٍ من أجزاء الجسم في نتائجٍ منتظم، فلا نفقز فوق جزءٍ يكون الإحساس فيه غيرٍ واضحٍ إلى جزءٍ آخر فيه إحساسٌ قويّ؛ كما لا نتوقّف طويلاً عند بعض الأحاسيس، ولا نحاول تجنّب أحاسيسٍ أخرى. بهذه الطّريقة نصل بالتدرُّج إلى النّقطة التي نستطيع عندها أن نختبر الأحاسيس في كلّ جزءٍ من الجسم.

عندما يبدأ المرء بممارسة التنبُّه إلى النفس، يكون النفس ثقيلًا وغير منظم في أحيان كثيرة؛ ثمَّ يهدأ بعدئذٍ تدريجاً، ويصبح باطِّرادٍ أخفَّ وأنعمَ وأعمق. كذلك الأمر عند البدء بممارسة الفِيسِنَا - باقناً؛ إذ كثيراً ما يستشعر المرء أحاسيس ضاغطة، ثقيلة الوقع، مزعجة؛ تبدو أنها تدوم طويلاً. في الوقت ذاته، قد تظهر انفعالات قوية، أو أفكارٌ وذكرياتٌ منسية منذ زمنٍ طويل، جالبةٌ معها ضيقاً ذهنياً أو جسدياً، وحتى شعوراً بالألم. فمَعَوَقاتُ الشَّهْوَةِ والنَّفُورِ والبِلَادَةِ والاضطِّرابِ والشَّكِّ التي أعاقَت تقدُّمَ المرء في إِبَانِ مُمَارَسَةِ التَّنَبُّهِ إلى النفس قد تُعاوِدُ الظُّهُورَ الآن وتقفو إلى درجةٍ يستحيل معها الإبقاء على الوَعْيِ بالإحساس. وعندما يواجه المرء هذه الحالة، لا يكون أمامه إلا خِيارُ اللُّجُوءِ إلى ممارسة التَّنَبُّهِ إلى النفس لتهدئة العقل وسخِّذَه من جديد.

نحنُ المُتأملين نعمل بصبرٍ، ودونما أيِّ شعورٍ بالهزيمة، لإعادة تحقيق التَّركيز؛ مُدركين أنَّ جميع هذه الصُّعوبات هي في الواقع نتائج نجاحنا الأصلي. لقد تمَّ تحريكُ بعض الأَشْرَاطِ المدفون عميقاً، فبدأ بالظُّهور على المستوى الواعي. وبالجهد المتواصل، لكنَّ من دون أيِّ توتُّر، يستعيد العقلُ تدريجاً هدوءه وأحاديةَ توجُّهه؛ فترحل الأفكارُ أو الانفعالاتُ القويَّة، ويستطيع المرءُ أن يعود إلى الوَعْيِ بالأحاسيس. وبالتدرُّبِ المُتكرِّرِ والمُستمرِّ، تتحلَّلُ الأحاسيس القويَّة عادةً لتصبح أكثرَ اتِّساقاً وِارهاقاً؛ قبل أن تتحوَّل في نهاية المطاف إلى مجردِ دَبْذَبَاتٍ تشأ وتضمحلَّ بسرعةٍ عظيمة.

لكنَّ التَّأمُلَ غيرَ مَعْنِي بالأحاسيس؛ سواءً كانت مُبهجةً أو مُزعجة، قويَّةً أو مُرهفة، مُنْسَقَّةً أو مُتباينةً؛ لأنَّ المُهمَّةَ تقتصر على المُراقبة بمَوْضُوعِيَّة. أيّاً كانت مضايقاتُ الأحاسيس المُزعجة، وأيّاً كانت إغراءاتُ الأحاسيس المُبهجة، لا نتوقَّف عن العمل، ولا تُنتج لأنفسنا مجالَ الالتهاة بأيِّ إحساسٍ أو الانغماس فيه. فمُهمَّتنا مُنحصرةٌ في مراقبة أنفسنا بتجرُّد، مثلما يُراقب عالمٌ عمله في المُختبر.

اللَّادِيْمُومَةُ، وَاللَّادِيْمُومَةُ، وَالْمَعَانَاةُ

عندما نُتأبِرُ على التَّأْمُلِ، نُدْرِكُ بِسُرْعَةٍ حَقِيْقَةً أُسَاسِيَّةً وَاحِدَةً؛ وَهِيَ أَنَّ أَحَاسِيْسَنَا تَتَغَيَّرُ بِاسْتِمْرَارٍ. فِي كُلِّ لِحْظَةٍ، فِي كُلِّ جُزْءٍ مِنَ الْجِسْمِ، يَنْشَأُ إِحْسَاسٌ؛ وَكُلُّ إِحْسَاسٍ مُؤَشِّرٌ عَلَى تَغْيِيرٍ مَا. فِي كُلِّ لِحْظَةٍ، تُحْدِثُ فِي كُلِّ جُزْءٍ مِنَ الْجِسْمِ تَغْيِيرَاتٌ، تَفَاعُلَاتٌ كَهَرْمَغْنِطِيَّةٌ وَبِيُوْكِيْمِيَاثِيَّةٌ. فِي كُلِّ لِحْظَةٍ، وَبِأَسْرَعٍ مِنْ ذَلِكَ، تَتَغَيَّرُ الْمَنَاهِجُ الْعَقْلِيَّةُ وَيُعْبَرُ عَنْ حَدُوثِهَا بِتَغْيِيرَاتٍ جَسَدِيَّةٍ.

هذه هي حَقِيْقَةُ الْعَقْلِ وَالْمَادَّةِ: مُتَغَيِّرَةٌ وَزَائِلَةٌ - اُنْتِشَاٌ. فِي كُلِّ لِحْظَةٍ، تَنْشَأُ الْجُسْمِيَّاتُ دُونَ الذَّرِيَّةِ الَّتِي يَتَكَوَّنُ مِنْهَا الْجِسْمُ، وَتَضْمَحِلُّ. فِي كُلِّ لِحْظَةٍ، تَنْشَأُ الْوِظَائِفُ الْعَقْلِيَّةُ، وَتَضْمَحِلُّ؛ وَاحِدَةٌ تَلُو الْآخَرَى. فِي كُلِّ لِحْظَةٍ، يَتَغَيَّرُ كُلُّ شَيْءٍ جَسَدِيٍّ وَذِهْنِيٍّ دَاخِلَ ذَاتِ الْمَرْءِ؛ شَأْنُهُ فِي ذَلِكَ شَأْنٌ مَا فِي الْعَالَمِ خَارِجَ الذَّاتِ. رَبَّمَا عَرَفْنَا فِي الْمَاضِي أَنَّ هَذَا صَحِيْحٌ، رَبَّمَا فَهَمْنَا فِكْرِيًّا؛ غَيْرَ أَنَّ الْآنَ، بِمُمَارَسَةِ الْفَيْسِنَا - بِأَفْنَا، نَسْتَشْعِرُ حَقِيْقَةَ اللَّادِيْمُومَةِ مَبَاشَرَةً فِي نِطَاقِ الْجَسَدِ. وَهَذَا الْاسْتِشْعَارُ الْمَبَاشِرُ لِلْأَحَاسِيْسِ الْعَابِرَةِ، يُثَبِّتُ لَنَا طَبِيعَتَنَا السَّرِيْعَةَ الزَّوَالِ.

كُلُّ جُسْمٍ مِنَ الْجَسَدِ، كُلُّ مَنَهِجٍ لِلْعَقْلِ، هُوَ فِي حَالَةٍ تَبَدُّلٍ مُسْتَمِرٍّ. فَمَا مِنْ شَيْءٍ يَبْقَى عَلَى حَالِهِ أَكْثَرَ مِنْ لِحْظَةٍ وَاحِدَةٍ، مَا مِنْ نَوَاةٍ صَلْبَةٍ يَسْتَطِيعُ الْمَرْءُ أَنْ يَتَعَلَّقَ بِهَا، مَا مِنْ أَمْرٍ يُمَكِّنُ لِلْمَرْءِ أَنْ يَدْعُوهُ «أَنَا» أَوْ «لِي» «مِلْكِي»؛ إِذْ لَيْسَتْ هَذِهِ «أَنَا» فِي الْحَقِيْقَةِ سِوَى مَجْمُوعَةٍ عَمَلِيَّاتٍ أَوْ مَنَاهِجٍ مُتَغَيِّرَةٍ عَلَى الدَّوَامِ.

هَكَذَا، يَتَوَصَّلُ الْمُتَأْمِلُ إِلَى فَهْمِ حَقِيْقَةٍ أُسَاسِيَّةٍ أُخْرَى: اُنْتَاٌ - لَيْسَ ثَمَّةَ «أَنَا» حَقِيْقِيَّةً، لَا لَيْسَ ثَمَّةَ نَفْسٍ أَوْ ذَاتٍ دَائِمَتَانِ. فَالْأَنَا الَّتِي يَتَعَلَّقُ بِهَا الْمَرْءُ وَهَمُّ تَخْلُقِهِ مَجْمُوعَةُ الْعَمَلِيَّاتِ الْعَقْلِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ الْمُتَعَابِقَةِ، الْمُتَغَيِّرَةِ بِاسْتِمْرَارٍ. وَبِاسْتِكْشَافِ الْجَسَدِ وَالْعَقْلِ إِلَى أَعْمَقِ الْمُسْتَوِيَّاتِ، يَرَى الْمَرْءُ أَنَّ مَا مِنْ نَوَاةٍ لَا تَتَغَيَّرُ، مَا مِنْ جَوْهَرٍ مُسْتَقِلٍّ عَنِ الْعَمَلِيَّاتِ أَوْ الْمَنَاهِجِ، مَا مِنْ شَيْءٍ مُسْتَثْنَى مِنْ قَانُونِ اللَّادِيْمُومَةِ؛ بَلْ هُنَاكَ فَقَطْ ظَاهِرَةٌ لِأَخْصِيَّةِ تَتَغَيَّرُ خَارِجَ سَيْطَرَتِهِ.

بعد ذلك تتضح حقيقة أخرى، هي أن كلَّ جُهدٍ للتَّشبُّثِ بِمَقولَةٍ «هذا أنا، هذا لي، سيؤدِّي حتمًا إلى إتعاس المرء؛ لأنَّ هذا الشيء الذي يتعلَّق به سيَزال عاجلاً أم آجلاً، أو لأن هذه الـ«أنا» سوف تَزال. فالتعلُّقُ باللَّدائم، والعاكِ، والوهمي، والبعيد عن سيطرة المرء، هو مُعانة - ذكًا - ونفهم ذلك كلَّه ليس لأنَّ أحدًا يقول لنا إنَّ الأمر هو هكذا، بل لأننا نستشعره في داخلنا؛ عبر مراقبة الأحاسيس داخل الجسد.

الاقتران

إذا، كيف يُمكن للمرء ألا يجعل نفسه تَعيسًا؟ كيف له أن يعيش دون مُعانة؟ بمُجرَّد المراقبة من دون تفاعل: عوضًا عن محاولة استيقاظ اختبار وتجنُّب آخر، عوضًا عن استقراب واحدٍ واستبعاد آخر، يكفي المرء بتفحص كلِّ ظاهرة بموضوعية، باتزان، بعقلٍ مُتوازن.

يبدو ذلك سهلًا بما يكفي، ولكن ما الذي يجب أن نفعله عندما نجلس للتأمل مدة ساعة ونشعر بعد عشر دقائق بألم في الرُّكبة؟ نبدأ فورًا في كزّه الألم، راجين أن يزول. لكنّه لا يزول، بل يزداد شدةً بقدر ما يزداد كزُّهنا له؛ يصير الألم الجسدي ألمًا عقليًا، ويُسبب أوجاعًا مُبرحة.

إذا استطعنا أن نتعلّم مراقبة الألم الجسدي للحظة واحدة فقط؛ إذا استطعنا أن نتحرّر ولو مؤقتًا من وهم أن هذا ألمٌ «نا»، ونحن الذين نتألم؛ إذا تمكّنا من فحص الإحساس بموضوعية مثلما يفحص الطبيب ألم شخصٍ آخر، فإننا سنرى عندئذٍ أن الألم ذاته يتغيّر. لا يبقى إلى الأبد، بل يتغيّر كلَّ لحظة؛ يزول، يبدأ من جديد، يتغيّر من جديد.

عندما نفهم ذلك من خلال المُعاشرة الشخصية، نكتشف أنه لم يُعد في وسع الألم أن يطغى علينا ويتحكّم فينا. قد يزول سريعًا وقد لا يزول، لكن لا أهميّة لذلك؛ إذ لم نُعد نُعاني الألم، لأننا قادرون على مراقبته بتجرّد.

الطَّرِيقُ إِلَى التَّحَرُّرِ

بِتَّمِيَةِ الوَعْيِ والِاتِّزَانِ، يَسْتَطِيعُ المرءُ أَنْ يُحَرِّزَ نَفْسَهُ مِنَ المَعَانَاةِ؛ الَّتِي تَبْدَأُ بِسَبَبِ جَهْلِ المرءِ حَقِيقَةَ ذَاتِهِ. فَنَفِي ظِلْمَةِ هَذَا الجَهْلِ، يَتَفَاعَلُ العَقْلُ مَعَ كُلِّ إِحْسَاسٍ يُوَدُّ أَوْ كِرَاهِيَّةٍ، بِاشْتِهَاءٍ أَوْ نَفْوَرٍ. وَكُلُّ تَفَاعُلٍ كَهَذَا يُؤَلِّدُ مَعَانَاةَ الآنَ، وَيُطَلِّقُ سُلْسِلَةَ أَحْدَاثٍ لَا يَتَمَخَّضُ عَنْهَا شَيْءٌ سِوَى المَعَانَاةِ فِي المَسْتَقْبَلِ.

كَيْفَ يُمَكِّنُ كَثْرَةُ هَذِهِ السُّلْسِلَةِ مِنَ الأسبابِ والمُسَبِّبَاتِ، مِنَ العِلَلِ والمَعْلُولَاتِ؟ عَلَى نَحْوِ مَا، وَبِسَبَبِ أَفْعَالٍ مَاضِيَةٍ ارْتَكَبْتَ عَنْ جَهْلِ، بَدَأْتَ الحَيَاةَ وانطَلَقَ تَدْفُقُ العَقْلِ والمَادَّةِ؛ فَهَلْ يَجِبُ عَلَى المرءِ، إِذَا، أَنْ يَنْتَحِرَ؟ كَلَّا، لِأَنَّ ذَلِكَ لَنْ يَحْلُلَ المَشْكِلَةَ؛ إِذْ فِي لِحْظَةِ قَتْلِ النَّفْسِ انْتِحَارًا، يَكُونُ العَقْلُ مِمْتَلئًا بِالتَّعَاسَةِ وَالبَغْضَاءِ مِثْلَمَا سَيَكُونُ كُلُّ مَا يَأْتِي بَعْدَ ذَلِكَ مِمْتَلئًا بِالتَّعَاسَةِ. فَمِثْلُ هَذَا العَمَلِ لَا يُمَكِّنُ أَنْ يُوَدِّيَ إِلَى السَّعَادَةِ.

لَقَدْ بَدَأَتْ الحَيَاةُ، وَلَيْسَ فِي وُشْعِ المرءِ أَنْ يَهْرَبَ مِنْهَا، فَهَلْ عَلَيْهِ إِذَا أَنْ يَدْمَرَ القَوَاعِدَ السَّتَّ لِلِاخْتِبَارِ الحِسِّيِّ؟ يَسْتَطِيعُ المرءُ أَنْ يَقْلَعَ العَيْنَيْنِ، أَنْ يَقَطَعَ اللِّسَانَ، أَنْ يُتْلِفَ الأنْفَ والأذُنَيْنِ، وَلَكِنْ كَيْفَ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُتْلِفَ الجِسْدَ؟ كَيْفَ يَسْتَطِيعُ المرءُ أَنْ يُتْلِفَ العَقْلَ؟ لَا يَكُونُ ذَلِكَ إِلَّا بِالانتِحَارِ أَيْضًا، وَهُوَ غَيْرُ مُجْدٍ.

هَلْ عَلَى المرءِ أَنْ يُتْلِفَ أَشْيَاءَ كُلِّ مِنَ القَوَاعِدِ السَّتِّ، كُلِّ المَنَاظِرِ والأَصْوَاتِ وَسِوَاهَا؟ هَذَا غَيْرُ مُمَكِّنٍ، لِأَنَّ الكَوْنَ مَلِيٌّ بِأَشْيَاءٍ لَا تَعُدُّ وَلَا تُحْصَى؛ وَمِنْ غَيْرِ المُمَكِّنِ لِأَحَدٍ إِطْلَاقًا أَنْ يُتْلِفَهَا كُلَّهَا. فَمَا إِنْ تُصْبِحَ قَوَاعِدُ الحِسِّ السَّتِّ مَوْجُودَةً، حَتَّى يَسْتَحِيلَ مَنَعُ تَوَاضُلِهَا مَعَ الأَشْيَاءِ الخَاصَّةِ بِكُلِّ مِنْهَا. وَحَالَمَا يَتَمَّ التَّوَاضُلُ، لَا بُدَّ مِنْ نُشُوءِ إِحْسَاسٍ مَا.

لَكِنَّ هَذِهِ هِيَ النَّقْطَةُ الَّتِي يُمَكِّنُ كَثْرَةَ السُّلْسِلَةِ عِنْدَهَا، لِأَنَّ الوَاضِلَةَ الحَاسِمَةَ تَتَمَّ عِنْدَ نَقْطَةِ الإحْسَاسِ؛ إِذْ كُلُّ إِحْسَاسٍ يُنْتِجُ وُدًّا أَوْ كُرْهًا. وَرُدُودُ الفِعْلِ الآتِيَّةِ اللَّوَاغِيَّةِ

هذه من الوُدِّ والكُزْه تَتَضَاعَفُ وتَتَعَاظَمُ فَوْزًا لِتَصِيرَ شَهْوَةً وَنَفُورًا شَدِيدَيْنِ، وَتَعَلَّقًا؛ مُؤَلَّدَةً التَّعَاسَةَ الْآنَ وَفِي الْمُسْتَقْبَلِ. وَيَتَحَوَّلُ الْأَمْرُ إِلَى عَادَةٍ عَمِيَاءَ، يُكَرِّرُهَا الْمَرْءُ بِصُورَةِ آلِيَّةٍ.

لَكِنْ مِنْ خِلَالِ مُمَارَسَةِ الْفَيْسِنَا - بَاقْنَا*، نُنَمِّي إِدْرَاكًا لِكُلِّ إِحْسَاسٍ؛ نُنَمِّي اتِّزَانًا. لَا نَتَفَاعَلُ، بَلْ نَتَفَحَّصُ الْإِحْسَاسَ بِتَجَرُّدٍ؛ مِنْ دُونَ وُدِّ أَوْ كُزْهٍ لَهُ، مِنْ دُونَ اشْتِهَاءٍ أَوْ نَفُورٍ أَوْ تَعَلُّقٍ. وَبَدَلًا مِنْ خَلْقِ رُدُودٍ فِعْلٍ جَدِيدَةٍ، لَا يُؤَلِّدُ كُلَّ إِحْسَاسٍ الْآنَ سِوَى الْحِكْمَةِ، بِنِيَّتَا، الْبَصِيرَةِ: «هَذَا غَيْرُ دَائِمٍ، مِنَ الْمَحْتَمِّ أَنْ يَتَغَيَّرَ، يَنْشَأُ كَيْ يَضْمَحِلَّ».

لَقَدْ كَسَّرَتِ السَّلْسَلَةُ وَأَوْقَفَتِ الْمُعَانَةَ. لَا يُوْجَدُ رَدٌّ فِعْلٍ جَدِيدٍ مِنَ الشَّهْوَةِ أَوْ النَفُورِ، وَلَا يُوْجَدُ بِالتَّالِي سَبَبٌ يُمْكِنُ أَنْ تَتَوَلَّدَ مِنْهُ الْمُعَانَةُ. فَمُسَبَّبُ الْمُعَانَةِ هُوَ الْكَمَا، الْعَمَلُ الْعَقْلِيُّ، أَيْ التَّفَاعُلُ الْأَعْمَى لِلشَّهْوَةِ وَالنَّفُورِ، سَنَكَارَا*؛ إِذْ عِنْدَمَا يَكُونُ الْعَقْلُ مُتَتَبِّهًا إِلَى الْإِحْسَاسِ وَمُحَافِظًا فِي الْوَقْتِ عَيْنِهِ عَلَى الْإِتْرَانِ، لَا يَحْدِثُ تَفَاعُلٌ كَهَذَا، وَلَا يَكُونُ نَمَّةٌ مُسَبَّبٌ لِلْمُعَانَةِ. مَعْنَى ذَلِكَ، أَنَّ تَوْقِفْنَا عَنْ خَلْقِ الْمُعَانَةِ لِأَنْفُسِنَا. لَقَدْ قَالَ الْيُودَا:

كُلُّ السَّنَكَارَاتِ* زَائِلَةٌ، غَيْرُ دَائِمَةٍ.

عِنْدَمَا تَفْهَمُ ذَلِكَ بِبَصِيرَةٍ صَادِقَةٍ،

تَصْبِحُ عِنْدَهَا مُنْفَصِلًا عَنِ الْمُعَانَةِ.

هَذَا هُوَ طَرِيقُ التَّطَهُّرِ^(٦).

لِكَلِمَةِ سَنَكَارَا* هُنَا مَعْنَى وَاسِعٌ جَدًّا. فَأَيُّ رَدِّ فِعْلٍ أَعْمَى لِلْعَقْلِ يُسَمَّى سَنَكَارَا*، لَكِنْ نَتِيجَةُ هَذَا الْفِعْلِ، أَوْ ثَمَرَتِهِ، تُعْرَفُ أَيْضًا بِاسْمِ سَنَكَارَا*؛ إِذْ مِثْلَمَا هُوَ الْبَذْرُ، هَكَذَا سَتَكُونُ الثَّمَرَةُ. كُلُّ شَيْءٍ نَوَاجِهُهُ فِي الْحَيَاةِ هُوَ فِي نِهَايَةِ الْمَطَافِ نَتِيجَةُ لِأَفْعَالِنَا الْعَقْلِيَّةِ نَحْنُ، وَلِذَلِكَ تَعْنِي كَلِمَةُ سَنَكَارَا* فِي الْمَدْلُولِ الْأَوْسَعِ أَيُّ شَيْءٍ فِي هَذَا الْعَالَمِ الْمُتَمَسِّمِ بِالْإِشْرَاطِ؛ أَيُّ شَيْءٍ خُلِقَ، وَكُونُ، وَالْفُ. مِنْ ثَمَّ يَكُونُ كُلُّ شَيْءٍ مَخْلُوقٍ، كُلُّ شَيْءٍ فِي الْكُونِ، عَقْلِيًّا كَانَ أَمْ جَسَدِيًّا، غَيْرَ دَائِمٍ وَزَائِلًا. فَعِنْدَمَا يُرَاقِبُ الْمَرْءُ هَذِهِ الْحَقِيقَةَ بِالْحِكْمَةِ الْاِخْتِبَارِيَّةِ، عَبْرَ مُمَارَسَةِ الْفَيْسِنَا - بَاقْنَا*، تَخْتَفِي الْمُعَانَةُ؛ لِأَنَّ الْمَرْءَ

يكون قد أدار ظَهْرَهُ إلى مَسَبِّباتِ المُعانة، أي تَخَلَّى عن عادةِ الأَشْتِواءِ والنفور. وهذه هي طريقُ التَّحرُّرِ.

يُبَدِّلُ هذا الجُهدُ بِأَكْمَلِهِ لِتَعَلُّمِ كَيْفِ لا تَصْدُرُ عَنَّا زُدودُ فِعْلٍ، كَيْفِ لا نُؤَلِّدُ سَنَكاراتٍ* جَدِيدَةً. يَظْهَرُ إِحْساسٌ ما، فَبِتَبَدُّلِ مِشاعِرِ الوُدِّ أو الكُرْهِ. ثُمَّ تَتَكَرَّرُ هَذِهِ اللَّحْظَةُ العابِرةُ وَتَسْتَدُّ، إِنْ لَمْ نَكُنْ واعيِنَ بِها، بِحَيْثُ تَتَحَوَّلُ إلى شَهْوَةٍ وَنُفُورٍ؛ لِتَصِيرَ في نِهايةِ الأَمْرِ اِنْفِعالاً قَوِيًّا يَطغى على العِقلِ الواعي. عِنْدَها نَصيرُ أُسرى هَذَا الانْفِعالِ، وَنَفِيقِدُ تَعَقُّلَنا كَلْبًا. وَبِنَتِيجَةِ ذَلِكَ نَجِدُ اِنْفِسانا مُتَوَرِّطِينَ في أَقوالٍ وَأَفْعالٍ وَخِيمَةٍ، مُلْحِقِينَ الأَذى بِاِنْفِسانا وَبِغَيْرِنا. إِننا نَخْلُقُ التَّعاسَةَ لِاِنْفِسانا، نَخْلُقُ المُعانةَ الآنَ وَفي المُستقبلِ، بِسَبَبِ لِحْظَةٍ واحِدَةٍ مِنْ رَدِّ الفِعْلِ الأعمى.

لَكِنْ إِذا كُنَّا مَتَمِّعِينَ بِالوَعْيِ عِنْدَ نِقْطَةِ البِدايةِ لِمَجْرى رَدِّ الفِعْلِ، أَي إِذا كُنَّا مُتَبَيِّنِينَ إلى الإحْساسِ، يُمَكِّننا اِختِياراً أَلّا نَسْمَحَ لِأَيِّ رَدِّ فِعْلٍ بِأَنْ يَحْدُثَ أو يَسْتَدِّ. تُراقِبُ الإحْساسِ دُونَما أَيِّ رَدِّ فِعْلٍ حُبِّيٍّ أو بُغْضِيٍّ لَه، فلا يَجِدُ فَرْصَةً أَمامَهُ كَيْ يَتَطَوَّرَ إلى شَهْوَةٍ أو نُفُورٍ؛ إلى اِنْفِعالٍ قَوِيٍّ في وُشْعِهِ أَنْ يَطغى عَلينا. إِنَّهُ يَنْشَأُ وَيَزُولُ، لَيْسَ إِلا؛ فِيمَا يَبقى العِقلُ مُتَوازِناً وَمُطْمَئِناً. وَها نَحْنُ سَعْداءُ الآنَ، وَيُمَكِّننا تَوَقُّعَ السَّعادَةِ في المُستقبلِ، لِأَنَّنا لَمْ نَتَفاعَلَ.

وهذه القُدْرَةُ على عَدَمِ التَفاعُلِ قِيَمَةٌ جَدًّا. عِنْدَما نَكُونُ مُدْرِكينَ لِالأَحْساسِ داخِلِ الجِسمِ، وَنَحافِظُ في الوَقْتِ ذاتِهِ على اتِّزانِنا، يَظَلُّ العِقلُ حُرًّا خِلالَ تلكَ اللَّحْظَاتِ. قَدْ لا تَكُونُ هَذِهِ في البِدايةِ سِوَى لِحْظَاتٍ قَلِيلَةٍ في فَتْرَةٍ تَأْمَلُ، فِيمَا يَظَلُّ العِقلُ خِلالَ الوَقْتِ المُتَبَيِّنِيِّ مُنْغَمِّساً في العادَةِ العَتِيقَةَ لِلتَفاعُلِ مَعَ الأَحْساسِ؛ لِلدَّوامَةِ القَدِيمَةِ مِنَ الشَّهوَةِ، وَالنُفُورِ، وَالتَّعاسَةِ. لَكِنَّ تلكَ اللَّحْظَاتِ القَصِيرَةَ سَتَتَحَوَّلُ بِفَضْلِ التَّدْرِبِ المُتَكَرِّرِ إلى ثَوانٍ، وَمِنْ ثَمَّ إلى دَقائِقٍ؛ حَتَّى تُحْطَمَ في نِهايةِ المِطافِ عادَةُ رَدِّ الفِعْلِ القَدِيمَةِ، وَيَبقى العِقلُ بِاسْتِمْرارٍ مُتَمَتِّعًا بِالطَّمأنِينَةِ. هَكَذا، يُمَكِّننا إِيقافُ المُعانةِ؛ هَكَذا، يُمَكِّننا التَّوَقُّفَ عَنِ تَوَلِيدِ التَّعاسَةِ لِاِنْفِسانا.

سؤال: لماذا يجب أن نُنْقَل انتباهنا عن الجسم وَفُق نظام مُعَيَّن؟

س.ن.غونكا: لأنك تعمل على استكشاف كامل حقيقة العقل والمادة. وللقيام بذلك، يجب أن تُنمِّي قُدْرَةَ الشُّعُور بما يحدث في كلِّ جُزءٍ من الجسم، إذ لا يجوز بقاء أيِّ جُزءٍ غيرِ مشمول؛ كما يجب أن تُنمِّي القُدْرَةَ على مُراقِبَةِ المدى الكامل للأحاسيس. وقد وصف البودا هذه المُمارَسَةَ على النحو التالي: «يستشعر المرءُ إحساسًا في كلِّ مكانٍ داخلِ حُدُودِ الجسد، حيثُما توجد حياةٌ في الجسد» (٧). إذا سمحتَ للانتباه بالتحرُّك عشوائيًا من جُزءٍ إلى آخر، من إحساسٍ إلى آخر، فمن الطبيعي أن ينجذب دائمًا إلى المناطق التي توجد فيها الأحاسيس الأقوى؛ ولسوف تُهمل أجزاءً مُعيَّنة من الجسد، ولن تتعلَّم كيف تُراقب الأحاسيس الأعمق والأزهدف. ستظلُّ مُراقبتك مُنحازةً، ناقصةً، سطحيَّةً؛ ولذا، من المُهمِّ جدًّا أن تُنقل الانتباه دائمًا بشكلٍ منظم.

كيف نعرف أننا لا نُخلق أحاسيس؟

يُمكنك امتحانَ نفسك. إن كنتَ تُشكِّك في ما إذا كانت الأحاسيس التي تُشعر بها حقيقةً، يُمكنك أن تُصدرَ لِنفسك اثنتين أو ثلاثة من الأوامر، أو الإيحاءات الذاتية. فإذا وجدتَ أن الأحاسيس تتغيرُ بناءً على أوامرك، تُدرك أنها ليست حقيقةً. في هذه الحالة، عليك التخلِّي عن الاختبار برمته والبدء من جديد؛ مع مُراقِبَةِ التنفُّس لبعض الوقت. لكن إذا وجدتَ أنك لستَ قادرًا على التَّحكُّم في الأحاسيس، وأنها لا تتغيرُ وفق إرادتك، فينبغي لك التخلِّي عن الشكِّ وقَبُولُ أن الاختبار حقيقيٌّ.

إذا كانت هذه الأحاسيس حقيقةً، فلم لا نستشعرها في الحياة العادية؟

إنك تستشعرها، لكن على المستوى اللاواعي. فالعقل الواعي غيرُ مُدركٍ لذلك، غير أن العقل اللاواعي يستشعر في كلِّ لحظة أحاسيس داخل الجسد ويتفاعل معها؛ وهذه عمليةٌ مُتعاكِبة تحدث طوال أربع وعشرين ساعةً في اليوم. لكنك، بمُمارَسَةِ

الْقِيَّسَنَا، نَكْسِرُ الْحَاجِزَ بَيْنَ الْوَعْيِ وَاللَّوْعِي؛ فَتُصْبِحُ وَاِعْيًا بِكُلِّ مَا يَحْدُثُ فِي الْبَنِيَّةِ الْعَقْلِيَّةِ - الْجَسَدِيَّةِ، وَكُلِّ مَا تَمَّرَ بِهِ.

نُتِيحُ لِأَنْفُسِنَا عَمْدًا الشُّعُورَ بِالْأَلَمِ الْجَسَدِيِّ! ذَلِكَ يُشْبِهُ الْمَاسُوكِيَّةَ - انْحِرَافَ التَّلَذُّذِ بِلِيَاذِ النَّفْسِ.

يَكُونُ الْأَمْرُ هَكَذَا، إِذَا طُلِبَ إِلَيْكَ اخْتِبَارُ الْأَلَمِ لَا غَيْرِ؛ لَكِنَّ الْمَطْلُوبَ مِنْكَ، بَدَلًا مِنْ ذَلِكَ، هُوَ مِرَاقِبَةُ الْأَلَمِ بِمَوْضُوعِيَّةٍ. عِنْدَمَا تُرَاقِبُ مِنْ دُونِ أَنْ تَتَفَاعَلَ، يَبْدَأُ الْعَقْلُ تَلْقَاقِيًا بِالتَّوَعُّلِ إِلَى أَيْعَدَ مِنْ حَقِيقَةِ الْأَلَمِ الظَّاهِرِيَّةِ لِيَصِلَ إِلَى طَبِيعَةِ الْأَلَمِ الْمُتَوَارِيَةِ الَّتِي لَا يَعِدُو كَوْنُهَا ذَبْذِبَاتٍ تَنْشَأُ وَتَزُولُ فِي كُلِّ لِحْظَةٍ. وَعِنْدَمَا تَخْتَبِرُ هَذِهِ الْحَقِيقَةَ الْمُتَوَارِيَةَ، يَعْجِزُ الْأَلَمُ عَنِ التَّحَكُّمِ فِيكَ؛ لِأَنَّكَ الْآنَ سَيِّدُ نَفْسِكَ، وَمَتَحَرِّزٌ مِنَ الْأَلَمِ.

لَكِنَّ الْأَلَمَ بِالتَّأَكِيدِ قَدْ يَكُونُ نَاجِمًا عَنِ انْقِطَاعِ مَجْرَى الدَّمِّ فِي جُزْءٍ مِمَّا مِنَ الْجِسْمِ، فَهَلْ مِنْ الْحِكْمَةِ تَجَاهُلُ هَذَا الْمُؤَثَّرَ؟

وَجَدْنَا أَنَّ هَذَا التَّمْرِينَ لَا يُسَبِّبُ أَيَّ أذى؛ وَلَوْ كَانَ مِنْهُ أَيُّ ضَرَرٍ، لَمَا أَوْصَيْنَا بِهِ. لَقَدْ مَارَسَ آلَافٌ مِنَ الْبَشَرِ هَذِهِ التَّقْيِيَّةَ، وَلَا أَعْرِفُ حَالَةً وَاحِدَةً تَأْدَى فِيهَا أَيُّ شَخْصٍ كَانَ يُمَارِسُهَا عَلَى نَحْوِ صَحِيحٍ. فَالِاسْتِشْعَارُ الْعَامُّ هُوَ أَنَّ الْجِسْمَ يَصِيرُ أَكْثَرَ لِيُونَةً وَمُرُونَةً، وَأَنَّ الْأَلَمَ يَزُولُ عِنْدَمَا تَتَعَلَّمُ مُجَابَهَتَهُ بِعَقْلِ مَتْرَنٍ.

أَلَيْسَ مُمَكِّنًا أَنْ تُمَارِسَ الْقِيَّسَنَا عِزَّ الْمِرَاقِبَةِ عِنْدَ أَيِّ مِنْ أَبْوَابِ الْحَوَاسِّ السَّتِّ، مِثْلَ مِرَاقِبَةِ التَّوَاصُلِ بَيْنَ الْعَيْنِ وَالْإِبْصَارِ وَبَيْنَ الْأُذُنِ وَالصُّوْتِ؟

بِالتَّأَكِيدِ، لَكِنَّ يُسْبِغِي لِهَذِهِ الْمِرَاقِبَةَ أَنْ تَشْمَلَ الْوَعْيَ بِالْإِحْسَاسِ؛ لِأَنَّ ثَمَّةَ إِحْسَاسًا يَتَوَلَّدُ، كُلَّمَا حَدُثَ تَوَاصُلٌ عِنْدَ أَيِّ مِنْ قَوَاعِدِ الْحَوَاسِّ السَّتِّ - الْعَيْنِ، الْأُذُنِ، الْأَنْفِ، اللِّسَانِ، الْجَسَدِ، الْعَقْلِ. إِذَا ظَلَمْتَ غَيْرَ وَاوَاعَ بِهِ، تَفُوتُكَ النِّقْطَةُ الَّتِي يَبْدَأُ رُدُّ الْفِعْلِ عِنْدَهَا. فِي حَالَةِ مُعْظَمِ الْحَوَاسِّ، قَدْ لَا يَكُونُ التَّوَاصُلُ إِلَّا مُتَقَطِّعًا؛ حَيْثُ قَدْ تَسْمَعُ أُذُنَاكَ صَوْتًا فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ، وَقَدْ لَا تَسْمَعُهُ فِي أُخْرَى. لَكِنَّ هُنَاكَ تَوَاصُلًا عَلَى الْمَسْتَوَى الْأَعْمَقِ لِلْعَقْلِ وَالْمَادَّةِ فِي كُلِّ لِحْظَةٍ، يُؤَلِّدُ أَحْسَاسِيَّ عَلَى

نَحْوِ مَتَوَاصِلٍ. لِهَذَا السَّبَبِ، تَظَلُّ مِرَاقِبَةُ الْأَحَاسِيْسِ أَسْهَلَ السُّبُلِ مَنَالًا وَأَكْثَرَهَا حَيَوِيَّةً لَاسْتِشْعَارِ حَقِيقَةِ اللَّادِيْمُوْمَةِ؛ وَعَلَيْكَ تَعَلُّمُ ذَلِكَ بِالْكَامِلِ، قَبْلَ أَنْ تُحَاوِلَ الْمِرَاقِبَةَ عِنْدَ أَبْوَابِ الْحَوَاسِّ الْأُخْرَى.

إِذَا كَانَ عَلَيْنَا مُجَرَّدُ قَبُولِ كُلِّ شَيْءٍ وَمِرَاقِبَتِهِ كَمَا يَأْتِي، فَكَيْفَ يَتَحَقَّقُ التَّقَدُّمُ؟

يُقَاسُ التَّقَدُّمُ بِنَاءِ عَلَى مَا إِذَا كُنْتَ تُطَوِّرُ اتِّزَانًا. فَلَيْسَ أَمَامَكَ أَيُّ خِيَارٍ حَقِيقِيٍّ آخَرَ سِوَى الْإِتِّزَانِ، لِأَنَّكَ لَسْتَ قَادِرًا عَلَى خَلْقِ الْأَحَاسِيْسِ؛ لَسْتَ قَادِرًا عَلَى تَغْيِيرِ الْأَحَاسِيْسِ. أَيًّا يَكُنُ الْآتِي، سِيَأْتِي؛ وَقَدْ يَكُونُ مُبْهَجًا أَوْ مُرْعَجًا، مِنْ هَذَا النَّوْعِ أَوْ مِنْ ذَلِكَ. لَكِنْ إِذَا حَافِظْتَ عَلَى اتِّزَانِكَ، فَإِنَّكَ حَتْمًا تَتَقَدَّمُ عَلَى الطَّرِيقِ؛ إِنَّكَ تُحْطَمُ عَادَةً رَدَّ الْفِعْلِ الْعَقْلِيَّةِ الْقَدِيمَةِ.

هَذَا مَا يَخْتَصُّ بِالتَّأَمُّلِ، وَلَكِنْ كَيْفَ تَرَى الْأَمْرَ بِالنَّسْبَةِ إِلَى الْحَيَاةِ؟

عِنْدَمَا تَنْشَأُ مَشْكَلَةٌ فِي الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ، خَصَّصْ لِحَيْظَاتٍ قَلِيلَةً لِمِرَاقِبَةِ أَحَاسِيْسِكَ بِعَقْلٍ مَتَّرَنٍ. فَعِنْدَمَا يَكُونُ الْعَقْلُ هَادِنًا وَمَتَّرَنًا، سَيَكُونُ أَيُّ قَرَارٍ تَتَّخِذُهُ قَرَارًا جَيِّدًا؛ أَمَّا عِنْدَمَا يَكُونُ الْعَقْلُ غَيْرَ مَتَّرَنٍ، يَكُونُ أَيُّ قَرَارٍ تَتَّخِذُهُ رَدَّةَ فِعْلٍ. يَجِبُ أَنْ تَتَعَلَّمَ تَغْيِيرَ نَمَطِ الْحَيَاةِ مِنْ رَدِّ الْفِعْلِ السَّلْبِيِّ إِلَى الْفِعْلِ الْإِيجَابِيِّ.

إِذَا، لَوْ كُنْتَ غَيْرَ غَاضِبٍ وَغَيْرَ مُنْتَقِدٍ، لَكُنْتَ تَرَى أَنَّهُ يُمْكِنُ الْقِيَامُ بِعَمَلٍ مَا عَلَى نَحْوِ مُخْتَلِفٍ، عَلَى نَحْوِ أَفْضَلٍ، فَهَلْ تُقَدِّمُ عَلَى التَّعْبِيرِ عَنْ رَأْيِكَ؟

أَجَلْ، عَلَيْكَ أَنْ تَفْعَلَ. فَالْحَيَاةُ هِيَ لِلْعَمَلِ، وَلَا يَجُوزُ أَنْ تَصِيرَ خَامِلًا. لَكِنْ، يَنْبَغِي أَدَاءُ الْعَمَلِ بِعَقْلٍ مَتَّرَنٍ.

كُنْتُ أَجْهَدُ الْيَوْمَ لِلشُّعُورِ بِإِحْسَاسٍ فِي جِزْءٍ مِنَ الْجِسْمِ كَانَ مُتَبَلِّدَ الْجِسِّ. عِنْدَمَا نَشَأُ الْإِحْسَاسَ، تَلْقَيْتُ مِنْ عَقْلِي هِزَّةً ابْتِهَاجٍ أَشْعَرْتَنِي كَمَا يُسَجَّلُ هَدَفًا فِي مُبَارَاةٍ؛ وَسَمِعْتُ نَفْسِي أَصِيحُ دَاخِلَ عَقْلِي «جَيِّدًا!» ثُمَّ فَكَّرْتُ: «أَهْ كَلَّا، لَا أُرِيدُ أَنْ يَكُونَ لِي رَدُّ فِعْلٍ كَهَذَا».

لكُنِّي أَسْأَلُ كَيْفَ أُسْتَطِيعُ فِي عَالَمِ الْوَأَقِعِ أَنْ أَذْهَبَ إِلَى مُبَارَاةِ بَايْسُبُولُ أَوْ كُرَّةِ قَدَمٍ، مِنْ دُونِ أَنْ أَتَفَاعَلَ؟

سَوْفَ تَفْعَلُ! حَتَّى فِي مِبَارَاةِ كُرَّةِ قَدَمٍ سَوْفَ تَفْعَلُ، بَدَلِ أَنْ تَتَفَاعَلَ؛ وَسَتَجِدُ أَنَّكَ تَتَمَتَّعُ بِذَلِكَ فَعَلًا. فَأَيُّ مُتَمَتِّعٍ مَصْحُوبَةٍ بِتَوَثُّرٍ رَدِّ الْفِعْلِ، لَيْسَتْ مُتَمَتِّعًا حَقِيقِيَّةً. عِنْدَمَا يَتَوَقَّفُ رَدُّ الْفِعْلِ، يَخْتَفِي التَّوَثُّرُ؛ وَتَسْتَطِيعُ أَنْ تَبْدَأَ فَعَلًا بِالْتَمَتُّعِ بِالْحَيَاةِ.

إِذَا فِي وَسْعِي أَنْ أَقْفِزَ صُعُودًا وَنُزُولًا، وَأُطَلِّقَ هُتَافَاتِ الْإِسْتِحْسَانِ؟
نَعَمْ، بَاتْرَان. تَقْفِزُ بَاتْرَان.

مَاذَا أَفْعَلُ إِذَا خَسِرَ فَرِيقِي؟

تَبْتَسِمُ عِنْدئذٍ، وَتَقُولُ: «كُنْ سَعِيدًا» كُنْ سَعِيدًا فِي كُلِّ ظَرْفٍ أَوْ حَالَةٍ.

يَبْدُو لِي أَنَّ هَذِهِ هِيَ النُّقْطَةُ الْأَسَاسِيَّةُ.

نَعَمْ!

الخاتمان

مات غنيّ عجوزًا، مُخَلَّفًا وراءه ابْنَيْنِ. وَبِحَسَبِ الطَّرِيقَةِ الهِنْدِيَّةِ التَّقْلِيدِيَّةِ، وَاصِلِ الأَثْنَانِ العَيْشِ مَعًا فِي مَنْزِلٍ وَاحِدٍ مُشْتَرَكٍ، فِي أُسْرَةٍ مُشْتَرَكَةٍ، فَتَرَهُ مِنَ الزَّمَنِ. ثُمَّ تَشَاجِرِ الأَثْنَانِ وَقَرَّرَا الِافْتِرَاقَ، مُقَسِّمِينَ كُلَّ المُمْتَلَكَاتِ بَيْنَهُمَا. قَسَمَا كُلَّ شَيْءٍ بِالتَّسَاوِيِّ، وَسَوِيًّا شُؤْنَهُمَا بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ. لَكِنْ بَعْدَ إِتِمَامِ التَّسْوِيَةِ، عَثَرَ عَلَى طَرْدٍ صَغِيرٍ كَانَ وَالدَّهْمَا قَدْ خَبَأَهُ بِعِنَايَةٍ. فَتَحَا الطَّرْدَ وَوَجَدَا فِي دَاخِلِهِ خَاتَمَيْنِ؛ كَانَ أَحَدُهُمَا مُزْدَانًا بِمَاسَةٍ ثَمِينَةٍ، وَالأُخْرَى فِضِيًّا عَادِيًّا يُسَاوِي رُوبِيَاتٍ قَلِيلَةً فَقَطْ.

عِنْدَ رُؤْيَةِ المَاسَةِ، تَوَلَّدَ لَدَى الأَخِ الأَكْبَرِ طَمَعٌ فِي عَقْلِهِ؛ وَرَاحَ يَشْرَحُ لِأَخِيهِ الأَصْغَرِ، قَائِلًا: «يَبْدُو لِي أَنَّ هَذَا الخَاتَمَ لَيْسَ مِنْ مُشْتَرِيَاتِ أبِينَا، بَلْ هُوَ إِرْثٌ مِنْ أَسْلَافِهِ؛ وَلِهَذَا السَّبَبُ، احْتَفَظَ بِهِ مُنْفَصِلًا عَنِ مُمْتَلَكَاتِهِ الأُخْرَى. وَبِمَا أَنَّ الخَاتَمَ حُفِظَ فِي أُسْرَتِنَا لِأَجْيَالٍ، يَجِبُ أَنْ يَبْقَى لِلأَجْيَالِ القَادِمَةِ. لِذَلِكَ سَأَحْتَفِظُ بِهِ أَنَا، كَوْنِي الأَكْبَرَ سِنًّا؛ فِيمَا يَنْبَغِي أَنْ تَأْخُذَ أَنْتَ الخَاتَمَ الفِضِّيَّ».

ابْتَسَمَ الأَخُ الأَصْغَرُ، وَقَالَ: «حَسَنًا، اسْعُدْ بِالخَاتَمِ المَاسِيِّ؛ وَأَنَا سَأَكُونُ سَعِيدًا بِالخَاتَمِ الفِضِّيِّ». ثُمَّ وَضَعَ كُلُّ مَنَّهُمَا خَاتَمَهُ فِي إصْبَعِهِ، وَمَضَى فِي سَبِيلِهِ.

فَكَّرَ الأَخُ الأَصْغَرُ فِي سَرِيرَتِهِ، قَائِلًا: «مِنَ السَّهْلِ فَهَمُّ أَنْ يَكُونَ أبِي قَدْ احْتَفَظَ بِالخَاتَمِ المَاسِيِّ لِأَنَّهُ ثَمِينٌ جَدًّا، وَلَكِنْ لِمَاذَا احْتَفَظَ بِهَذَا الخَاتَمِ الفِضِّيِّ العَادِيِّ؟» نَزَعَ الخَاتَمَ مِنْ إصْبَعِهِ وَتَفَحَّصَهُ مِنْ كَتَبٍ، فَاکْتَشَفَ كَلِمَاتٍ مُنْقُوشَةً عَلَيْهِ: «هَذَا أَيْضًا سَيَتَغَيَّرُ». وَقَبْلَ أَنْ يُعِيدَ الخَاتَمَ إِلَى إصْبَعِهِ، قَالَ فِي سِرِّهِ: «أُوهِ! إِنَّهَا صَيْغَةٌ وَالدِّي السَّحْرِيَّةُ: هَذَا أَيْضًا سَيَتَغَيَّرُ!»

وَاجَهَ كِلَا الأَخَوَيْنِ جَمِيعَ مَبَاهِجِ الحَيَاةِ وَمَصَاعِبِهَا. وَعِنْدَمَا حَلَّ الرَّبِيعُ، شَعَرَ الأَخُ

الأكْبَرُ بِزَهْوٍ عَظِيمٍ وَفَقَدَ اتِّزَانَ عَقْلِهِ. عَندَما جِاءَ الخَريفُ أو السَّتاءُ، أُصِيبَ بِاكتِئابٍ عَميقٍ؛ ومَرَّةً أُخرى، فَقدَ اتِّزَانَهُ العَقْلِيَّ. صارَ مُتَوَتِّراً، وأُصِيبَ بِفِرطِ ضَغَطِ الدَّمِ. لَمْ يَعدِ قَادرًا عَلى النُّومِ، فَبَدَأَ يَستَخدمُ حُبوبًا مُنومةً، ومُهَدِّئاتٍ، وعقاقيرَ أَشدَّ تَخدِيرًا. في نِهايةِ الأَمْرِ، وَصَلَ إلى مَرحَلَةٍ احتَاجَ فيها إلى العِلاجِ بِالصَّدَماتِ الكَهْرَبائِيَّةِ. كانَ هَذا الأَخُ ذا الخاتَمِ الماسِيِّ.

أَما الأَخُ الأصغرُ ذُو الخاتَمِ الفِضِّيِّ فَقدَ اسْتَمْتَعَ بِالرَّبِيعِ لَدَى حُلُولِهِ، وَلَمْ يُحاوِلِ الهُروِبَ مِنْهُ. اسْتَمْتَعَ بِالرَّبِيعِ، لَكِنَّهُ نَظَرَ إلى خاتَمِهِ وَتَذَكَرَ الكَلِماتِ: «هَذا أَيضًا سَيَتَغَيَّرُ». وَعَندَما حَدَثَ التَّغْيِيرُ، كانَ في وُسْعِهِ أَنْ يَبْتَسِمَ وَيَقولَ: «لَقَد عَرَفْتُ أَنَّهُ سَيَتَغَيَّرُ، وَقَد تَغَيَّرَ، فَمَا الضُّرُّ في ذَلكَ!» عَندَما جِاءَ الخَريفُ أو السَّتاءُ، نَظَرَ إلى خاتَمِهِ مَرَّةً أُخرى وَتَذَكَرَ أَنْ: «هَذا أَيضًا سَيَتَغَيَّرُ». لَمْ يَبْدَأِ البُكاءَ، لَكَوْنُهُ يَعرِفُ أَنَّ هَذا أَيضًا سَيَتَغَيَّرُ. وَبِالفِعلِ تَغَيَّرَ أَيضًا، وَزالَ مِنَ الوُجودِ. كانَ يَعلَمُ أَنَّ مِنَ كُلِّ مَباهِجِ الحِياةِ وَمَصاعِبِها، وَجَميعِ تَقَلُّباتِها، لَيسَ ثَمَّةَ شَيءٍ أَبدِيٍّ، وَأَنَّ كُلَّ شَيءٍ لا يَأْتِي إِلا لِيَزالَ. لَمْ يَفقِدِ اتِّزَانَ عَقْلِهِ، وَعاشَ حِياةً مُطمِنَّةً سَعِيدَةً.

كانَ هَذا الأَخُ ذا الخاتَمِ الفِضِّيِّ.

الإدراكُ والاتزان

الإدراكُ والاتزان - هذانِ هما تأمُّلُ الفِئْسِنَا. عندما يُمارسانِ معًا، يقودانِ إلى التَّحَرُّرِ مِنَ الْمُعَانَاةِ. إذا كان أحدهما ضعيفًا أو ناقصًا، لا يُمكن التَّقدُّمُ على الطَّرِيقِ المؤدِّيِ إلى هذا الهدفِ. كلاهما أساسيٌّ؛ مثلما يحتاج الطَّيْرُ إلى جَنَاحَيْنِ لِطَيْرِ، أو تحتاج العرْبَةُ إلى عَجَلَتَيْنِ لِتَتَحَرَّكَ؛ وَيُتَبَغَى لهما أن يَكُونَا مُتساوِيَيْنِ في القوَّةِ. إذا كان أحدُ الجَنَاحَيْنِ ضعيفًا والآخَرُ قويًّا، لا يستطيع الطَّيْرُ أن يُحَلِقَ كما يجب؛ وإذا كانت إحدى العَجَلَتَيْنِ صغيرةً والأخرى كبيرةً، ستظلُّ العرْبَةُ تَلْفُ في دَوَائِرِ. على المتأمل أن يُنمِّي الإدراكَ والاتزانَ معًا، لِكَي يَتقدَّمَ على الطَّرِيقِ.

علينا أن نعي كَلِيَّةَ العقلِ والمادَّةِ في طبيعتهما الأكثرِ عمقًا وصفاءً. ولتَحقيقِ ذلك، لا يكفي مجرَّدُ الاهتمامِ بالنَّواحِي السُّطحيَّةِ للجسدِ والعقلِ، مثل حَرَكَاتِ الجِسمِ والأفكارِ، بل علينا أن نُنمِّي الوَعْيَ بالأحاسيسِ في شتى أجزاءِ الجسدِ ونُحافظَ على الاتزانِ إزاءها.

إذا كنَّا واعيِّينَ ونفتقرُ من جهةٍ ثانيةٍ إلى الاتزانِ، نصيرُ كلِّما ازداد شعورُنَا بالأحاسيسِ في الدَّاخلِ، وعَظُمَت حَساسِيَّتُنَا تجاهها، يَزِدُ احتمالُ جُوحنا إلى إنتاجِ رُدودِ الفِعْلِ؛ ونَزِيدُ بذلكِ من حُجْمِ المُعَانَاةِ. بالمُقابِلِ، إذا تَمَتَّعنا بالاتزانِ دون أن نَدري شيئًا عن الأحاسيسِ في الدَّاخلِ، لا يكون هذا الاتزانُ إِلَّا سَطحيًّا؛ يُخفي رُدودَ فِعْلِ مُتأجِجَةٍ باستِمْرارٍ، في أعماقٍ مَجْهُولَةٍ مِنَ العَقْلِ. ولذا، نُسعى إلى تنمية الوَعْيِ والاتزانِ معًا على المستوى الأعمقِ. نُسعى إلى أن نكون واعيِّين بِكُلِّ الأشياءِ التي تَحْدثُ في الدَّاخلِ، ونَحْرِصُ في الوقتِ ذاتِهِ على ألا نَتفاعَلَ معها؛ لإدراكنا أَنَّها ستَتغيَّرُ.

هذه حكمةٌ حَقِيقِيَّةٌ: فَهْمُ المَرءِ طَبِيعَةً ذَاتَهُ، فَهْمٌ يَتَحَقَّقُ مِنْ خِلَالِ الاسْتِشْعَارِ المَبَاشِرِ لِلحَقِيقَةِ الجَائِمَةِ فِي أَعْمَاقِ الذَّاتِ. هَذَا مَا سَمَّاهُ البُودَا يَتَا-بُوتَا-نَانَا-دَسْنَا، الحِكْمَةُ المُتَوَلَّدَةُ مِنْ رُؤْيَةِ الحَقِيقَةِ كَمَا هِيَ؛ الحِكْمَةُ الَّتِي يَسْتَطِيعُ بِهَا المَرءُ أَنْ يَخْرُجَ مِنْ دَائِرَةِ المَعَانَاةِ. فَكُلُّ إِحْسَاسٍ يَنْشَأُ، لَنْ يُنْتِجَ إِلَّا فَهْمٌ اللَّادِيمُومَةُ؛ حَيْثُ تَنْتَهِي كُلُّ رُودِ الفِعْلِ، كُلُّ سَنَكَارَاتٍ* الشُّهُوَةِ والنَّفُورِ؛ حَيْثُ يَتَوَقَّفُ المَرءُ عَنِ خَلْقِ المَعَانَاةِ لِنَفْسِهِ، يَتَعَلَّمُ كَيْفَ يُرَاقِبُ الحَقِيقَةَ بِمَوْضُوعِيَّةٍ.

مَخزُون رُودِ الفِعْلِ السَّابِقَةِ

إِنَّ السَّبِيلَ إِلَى التَّوَقُّفِ عَنِ إِنتَاجِ رُودِ فِعْلِ جَدِيدَةٍ، عَنِ مَصَادِرِ جَدِيدَةٍ لِلتَّعَاسَةِ، هُوَ بَقَاءُ المَرءِ وَاِعْيَاً وَمُتَرَنًا؛ عَلِمًا بَأَنَّ هُنَاكَ بَعْدًا آخَرَ لِمَعَانَاتِنَا يَجِبُ التَّعَامُلُ مَعَهُ أَيْضًا. قَدْ لَا نَخْلُقُ مُسَبِّبَاتٍ جَدِيدَةً لِلتَّعَاسَةِ إِذَا تَوَقَّفْنَا عَنِ إِبدَاءِ رُودِ فِعْلِ مِنْ هَذِهِ اللَّحْظَةِ وَصَاعِدًا، لَكِنَّ لِكُلِّ مَنَا مَخزُونًا مِنَ الإِشْرَاطِ، هُوَ المَجْمُوعُ العَامُّ لِرُودِ فِعْلِنَا السَّابِقَةِ. وَحَتَّى لَوْ لَمْ نُضَفْ أَيُّ جَدِيدٍ إِلَى المَخزُونِ، فَإِنَّ السَّنَكَارَاتِ* القَدِيمَةَ المُتَرَكَمَةَ سَتُوَصِلُ التَّسَبُّبَ لَنَا بِالمَعَانَاةِ.

قَدْ يُتَرَجَّمُ تَعْبِيرُ سَنَكَارَاتٍ* بِكَلِمَةِ «تَكُونُ»، بِمَعْنَى فِعْلِ التَّكْوِينِ وَمَا هُوَ مُكَوَّنٌ عَلَى السَّوَاءِ؛ إِذْ كُلُّ رَدِّ فِعْلِ هُوَ الخُطْوَةُ الأَخِيرَةُ، أَوِ النَّتِيجَةُ فِي تَتَابُعِ لِعَمَلِيَّاتٍ عَقْلِيَّةٍ مُتَعَاقِبَةٍ. لَكِنَّهُ قَدْ يَكُونُ أَيْضًا الخُطْوَةُ الأُولَى، أَوِ المُسَبَّبُ فِي عَمَلِيَّةٍ عَقْلِيَّةٍ جَدِيدَةٍ. فَكُلُّ سَنَكَارَاتٍ* تَخضَعُ للإِشْرَاطِ بِفِعْلِ العَمَلِيَّاتِ المُتَعَاقِبَةِ الَّتِي أَدَّتْ إِلَيْهَا، كَمَا تُخضَعُ للإِشْرَاطِ فِي الوَقْتِ ذَاتِهِ العَمَلِيَّاتِ الَّتِي تَلِي ذَلِكَ.

يَعْمَلُ الإِشْرَاطُ عِبْرَ التَّأثيرِ فِي المَنْهَجِ العَقْلِيِّ الثَّانِي، وَهُوَ الإِدْرَاقُ الحِسِّيُّ أَوْ البَصِيرَةُ (رَاجِعِ الفِصْلَ الثَّانِي). فَالوَعْيُ، أَسَاسًا، لَا يُفَرِّقُ وَلَا يُمَيِّزُ؛ وَلَا تَتَجَاوَزُ الغَايَةَ مِنْهُ تَسْجِيلُ حُدُوثِ تَوَاصُلِ فِي العَقْلِ أَوْ الجَسَدِ. لَكِنَّ البَصِيرَةَ تَتَسَمُّ بِالقُدْرَةِ عَلَى التَّمْيِيزِ، حَيْثُ تَلْجَأُ إِلَى مَخزُونِ الاِخْتِبَارَاتِ السَّابِقَةِ لَتَقْيِيمِ أَيِّ ظَاهِرَةٍ جَدِيدَةٍ، وَتَصْنِيفِهَا. عِنْدَ ذَلِكَ، تَتَحَوَّلُ رُودِ الفِعْلِ السَّابِقَةُ إِلَى النِّقَاطِ المَرْجِعِيَّةِ الَّتِي نُحَاوِلُ

من خلالها فهم اختيار جديد؛ لأننا نحكم عليها، ونصنفها، وفقاً لسنكارات ماضينا. بهذه الطريقة، تؤثر التفاعلات القديمة من الشهوة والنفور في فهمنا للحاضر؛ إذ عوضاً عن رؤية الحقيقة، «نرى في مرآة رؤية ملتبسة». فيسبب إشرائنا سابقاً، بسبب أفضلياتنا وتعاملاتنا، تصير نظرنا إلى عالم الخارج وعالم الداخل مشوهة وضبابية. وتماشياً مع النظرة المشوهة، يتحوّل على الفور إحساس محايد أصلاً إلى مبهج أو مُزعج؛ فنتفاعل مرة أخرى مع هذا الإحساس، خالقيين بذلك إشرائاً جديداً يزيد من تشويه نظرنا. بهذا الأسلوب، يصير كلّ تفاعل مسبباً لتفاعلات مستقبلية أشراطها كلها الماضي، وتعمل تباعاً على إشرائط المستقبل.

تُبين سلسلة القيامة الشرطية تلك الوظيفة المُردّوجة للسُنكارات* (راجع ص ٧٤ - ٧٦)، الذي يُكوّن الحلقة الثانية في السلسلة والشرط المُسبق المُباشر لشيء الوُعي؛ أوّل المناهج العقلية الأربعة. غير أن السُنكارات* هو أيضاً آخرّ مناهج السلسلة بعد الوُعي والبصيرة والإحساس؛ وبهذا الشكل يظهر مجدداً في مرحلة لاحقة من السلسلة، بعد الإحساس، كَرَدَ فعل الاشتهَاء والنفور. ثمّ يتطوّر الاشتهَاء أو النفور إلى تعلق يُكوّن القوة الدافعة لمرحلة جديدة من النشاط العقلي والجسدي، وبالتالي يُعتدي المنهج من ذاته. فكلُّ سُنكارات* يُطلق سلسلة من الأحداث تُنتج سنكاراتاً جديداً؛ يُطلق بدوّه سلسلة أخرى من الأحداث في تكررٍ لا نهاية له، في حلقة مُفرّعة حقاً. وكلّما أنتجنا ردّ فعل قوينا عادة ردّ الفعل العقلية؛ كلما أبدينا اشتهَاءً أو نفوراً قوينا جنوح العقل إلى مواصلة توليدهما. ومتى استقرّ هذا النمط العقلي، نكون قد علقنا فيه.

مثلاً، يمنع رجلٌ شخصاً ما من تحقيق هدفٍ منشود؛ فيعتقد الشخصُ المُحبَط بأنّ ذاك الرجل سيءٌ جداً، ويكرهه. لا يتركز هذا الاعتقاد على تبصّر في خلق الرجل، بل على مجرد كونه حال دون تحقيق رغبات الشخص الثاني. فينتزع هذا الاعتقاد عميقاً في العقل اللأواعي للشخص المُحبَط، ويتلَوّن به كلّ تواصلٍ لاحق مع ذلك الرجل؛ الأمر الذي يُولد إحساساً بغيضاً يُنتج هو الآخرُ نفوراً جديداً يزيد من

تعزير الانطباع. وحتى لو اجتمع الاثنان بعد عشرين عامًا، فإن الشَّخصَ الذي أُحِبَّ قَبْلَ كُلِّ هَذَا الزَّمنِ سَيُفَكِّرُ فَوْزًا فِي أَنَّ الرَّجُلَ سَيَبُوءُ جَدًّا، وَسَيَشْعُرُ مَجْدًّا بِالكَرَاهِيَةِ. قَدْ يَكُونُ خُلُقُ الرَّجُلِ الْأَوَّلِ تَغْيِيرَ كَلِيًّا فِي غُضُونِ عَشْرِينَ عَامًا، لَكِنَّ الشَّخْصَ الثَّانِي يَحْكُمُ عَلَيْهِ بِاسْتِخْدَامِ مِيعَارِ التَّجْرِبَةِ السَّابِقَةِ. فَرُدُّ الْفِعْلِ لَيْسَ مُوجَّهًا إِلَى الرَّجُلِ ذَاتِهِ، وَإِنَّمَا إِلَى اعْتِقَادٍ مُبَيَّنٍّ عَنْهُ عَلَى أَسَاسِ رَدِّ الْفِعْلِ الْأَصْلِيِّ الْأَعْمَى؛ وَلِذَا فَإِنَّهُ مُتَحَيِّرٌ.

فِي حَالَةٍ أُخْرَى، يُسَاعِدُ رَجُلٌ شَخْصًا مَا عَلَى تَحْقِيقِ هَدَفٍ مُنْشُودٍ؛ فَيَعْتَقِدُ الشَّخْصُ الَّذِي يَتَلَقَّى الْمُسَاعَدَةَ بِأَنَّ ذَاكَ الرَّجُلَ طَيِّبٌ جَدًّا، وَيُوَدُّهُ. لَا يَسْتَنْدِ هَذَا الْاِعْتِقَادُ إِلَّا إِلَى كَوْنِ الرَّجُلِ سَاعِدٍ عَلَى تَلْبِيَةِ رَغَبَاتِ الشَّخْصِ الثَّانِي، لَا إِلَى تَبْصُرٍ دَقِيقٍ فِي خُلُقِهِ. يُسَجَّلُ الْاِعْتِقَادُ الْإِيجَابِيُّ فِي اللَّاَوَعِيِّ وَيُلَوَّنُ كُلُّ تَوَاصُلٍ لِاحِقٍ مَعَ الرَّجُلِ؛ الْأَمْرُ الَّذِي يُوَلِّدُ إِحْسَاسًا بِهِجَا يُنْتِجُ هُوَ الْآخِرُ مَوْدَّةً أَكْبَرَ تَزِيدُ مِنْ تَعَزِيرِ الْاِعْتِقَادِ. وَمَهْمَا بَلَغَ عِدْدُ السَّنَوَاتِ الْمُنْقَضِيَةِ قَبْلَ مُعَاوَدَةِ التَّقَاءِ الْاِثْنَيْنِ، فَإِنَّ النَّمَطَ ذَاتَهُ سَيَتَكَرَّرُ فِي كُلِّ لِقَاءٍ جَدِيدٍ؛ ذَلِكَ أَنَّ الشَّخْصَ الثَّانِي لَا يَتَفَاعَلُ إِزَاءَ ذَاكَ الرَّجُلِ، بَلْ إِزَاءَ اعْتِقَادِهِ هُوَ عَنْهُ عَلَى أَسَاسِ رَدِّ الْفِعْلِ الْأَصْلِيِّ الْأَعْمَى.

بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ يُمَكِّنُ لِلسَّنَكَارَاتِ أَنْ يُوَلِّدَ فَوْزًا، وَفِي الْمُسْتَقْبَلِ الْبَعِيدِ عَلَى السَّوَاءِ، تَفَاعُلًا جَدِيدًا؛ وَيَصِيرُ كُلُّ تَفَاعُلٍ لِاحِقٍ مُسَبِّبًا لِتَفَاعُلَاتٍ إِضَافِيَةٍ، لَنْ تَأْتِيَ حَتْمًا إِلَّا بِالْمَزِيدِ مِنَ التَّعَاسَةِ. هَذَا هُوَ مَنَهْجُ تَكَرَّرِ التَّفَاعُلَاتِ، هَذِهِ هِيَ الْمُعَانَاةُ. نَحْنُ نَفْتَرِضُ أَنَّ تَفَاعُلًا مَعَ حَقِيقَةٍ خَارِجِيَةٍ فِي حِينِ أَنَّنا بِالْفِعْلِ تَفَاعَلُ مَعَ أَحَاسِينَا الْمَشْرُوطَةِ بِبَصَائِرِنَا، الْمَشْرُوطَةِ بِتَفَاعُلَاتِنَا. وَحَتَّى لَوْ تَوَقَّفْنَا مِنْ هَذِهِ اللَّحْظَةِ عَنِ إِنتَاجِ سَنَكَارَاتٍ جَدِيدَةٍ، فَلَسَوْفَ يَبْقَى عَلَيْنَا أَنْ نَحْسَبَ حِسَابًا لِلسَّنَكَارَاتِ السَّابِقَةِ الْمُتْرَاكِمَةِ. وَبِسَبَبِ هَذَا الْمَخْرُوزِ الْقَدِيمِ، سَوْفَ تَظَلُّ هُنَاكَ نَرْعَةُ لِلتَّفَاعُلِ قَدْ تَثَبَّتْ وَجُودَهُ فِي أَيِّ وَقْتٍ؛ مُتَسَبِّبَةً بِتَعَاسَةٍ جَدِيدَةٍ لَنَا. وَمَا دَامَ هَذَا الْإِشْرَاطُ الْقَدِيمُ مُسْتَمْرًا، فَإِنَّنا لَنْ نَتَحَرَّرَ كَلِيًّا مِنَ الْمُعَانَاةِ.

كَيْفَ يُمَكِّنُ لِلْمَرْءِ أَنْ يَتَخَلَّصَ مِنْ رُدُودِ الْفِعْلِ الْقَدِيمَةِ؟ لِلْعُثُورِ عَلَى جَوَابِ هَذَا السَّوْأْلِ، يَنْبَغِي لِلْمَرْءِ أَنْ يَفْهَمَ عَمَلِيَّةَ تَأْمُلِ الْفِطْسَانَا عَلَى نَحْوِ أَعْمَقِ.

تَقْتَصِرُ مِهْمَتُنَا عِنْدَ مُمَارَسَةِ الْفِطْسِنَا عَلَى مِرَاقَبَةِ الْأَحَاسِيسِ فِي جَمِيعِ أَنْحَاءِ الْجَسَدِ، وَيَظَلُّ مُسَبَّبُ أَيِّ إِحْسَاسٍ مَعَيَّنٍ خَارِجَ إِطَارِ اهْتِمَامِنَا؛ حَيْثُ يَكْفِي فِهْمُ أَنْ كُلَّ إِحْسَاسٍ هُوَ مُؤَشِّرٌ عَلَى تَغْيِيرٍ دَاخِلِيٍّ، قَدْ يَكُونُ فِي أَضْلِهِ عَقْلِيًّا أَوْ جَسَدِيًّا. فَالْعَقْلُ وَالْجَسَدُ يَعْمَلَانِ بِاعْتِمَادِ أَحَدِهِمَا عَلَى الْآخَرِ، وَيَتَعَدَّرُ فِي أَحْيَانٍ كَثِيرَةٍ التَّمْيِيزُ بَيْنَهُمَا. وَكُلُّ مَا يَحْدُثُ عَلَى أَحَدِ الْمُسْتَوِيَيْنِ مَرَجِّحٌ أَنْ يَنْعَكِسَ عَلَى الْمُسْتَوَى الْآخَرَ.

عَلَى الْمُسْتَوَى الْجَسَدِيِّ، وَكَمَا وَرَدَ فِي الْفِضْلِ الثَّانِي، يَتَكَوَّنُ الْجِسْمُ مِنْ جُسَيْمَاتٍ دُونَ الذَّرِيَّةِ - كَالْأَيَّاتِ* - تَنْشَأُ وَتَضْمَحَلُّ فِي كُلِّ لِحْظَةٍ بِسُرْعَةٍ هَائِلَةٍ. وَفِيمَا تَفْعَلُ ذَلِكَ، تُبَيِّنُ فِي تَنْوُعٍ لَامْتِنَاهُ مِنَ التَّشْكِيلَاتِ خِصَائِصَ الْمَادَّةِ الْأَسَاسِيَّةِ - الْكُتْلَةِ، وَالتَّمَاسُكِ، وَالْحَرَارَةِ، وَالْحَرَكَةَ - وَهِيَ تُؤَلِّدُ فِي دَاخِلِنَا مَجْمُوعَةَ الْأَحَاسِيسِ بِكَامِلِهَا.

ثَمَّةُ أَرْبَعَةٍ مُسَبِّبَاتٍ مُمْكِنَةٍ لِنُشُوءِ الْكَلَّابَاتِ*؛ أَوَّلُهَا الطَّعَامُ الَّذِي نَأْكُلُهُ، وَثَانِيهَا الْبِيئَةُ الَّتِي نَعِيشُ فِيهَا. لَكِنَّ كُلَّ مَا يَحْدُثُ فِي الْعَقْلِ يَحْدُثُ أَثْرًا فِي الْجَسَدِ، وَقَدْ يَكُونُ مَسْئُولًا عَنْ نُشُوءِ الْكَلَّابَاتِ*؛ وَلِهَذَا يُمَكِّنُ لِلْجُسَيْمَاتِ أَنْ تَنْشَأَ أَيْضًا بِسَبَبِ تَفَاعُلِ عَقْلِيٍّ يَحْدُثُ فِي اللَّحْظَةِ الْحَالِيَّةِ، أَوْ بِسَبَبِ تَفَاعُلِ سَابِقٍ يُوَثِّرُ فِي الْحَالَةِ الْعَقْلِيَّةِ الرَّاهِنَةِ. يَحْتَاجُ الْجَسَدُ إِلَى الطَّعَامِ لِكَيْ يَقُومَ بِوِظَائِفِهِ، غَيْرَ أَنَّهُ لَنْ يَنْهَارَ فَوْزًا إِذَا تَوَقَّفَ الْمَرْءُ عَنِ إِطْعَامِهِ. فَالْجَسَدُ قَادِرٌ عِنْدَ الضَّرُورَةِ عَلَى إِعَالَةِ نَفْسِهِ لِأَسَابِيعَ، بِاسْتِهْلَاكِهِ الطَّاقَةَ الْمَخْزُونَةَ فِي أَنْسِجَتِهِ. وَعِنْدَمَا تُسْتَنْفَدُ الطَّاقَةُ الْمَخْزُونَةُ بِرِمَتِهَا، يَنْهَارُ الْجَسَدُ وَيَمُوتُ؛ أَيُّ يَصِلُ التَّدْفُقُ الْجَسَدِيَّ إِلَى نَهَائِيَتِهِ.

عَلَى نَحْوِ مُمَاطِلٍ، يَحْتَاجُ الْعَقْلُ إِلَى نَشَاطٍ لِكَيْ يُحَافِظَ عَلَى تَدْفُقِ الْوَعْيِيِّ؛ وَهَذَا النِّشَاطُ الْعَقْلِيُّ هُوَ سَنْكَارًا*. فَاسْتِنَادًا إِلَى سِلْسِلَةِ النُّشُوءِ الشَّرْطِيَّةِ، يَنْشَأُ الْوَعْيِيُّ مِنْ رَدِّ الْفِعْلِ؛ وَيَتَسَبَّبُ كُلُّ رَدِّ فِعْلٍ عَقْلِيٍّ فِي إِعْطَاءِ زَحْمٍ لَتَدْفُقِ الْوَعْيِيِّ (رَاجِعْ صَفْحَةَ ٧٥). وَفِي حِينٍ لَا يَحْتَاجُ الْجَسَدُ إِلَى الطَّعَامِ إِلَّا بَيْنَ فِتْرَةٍ وَأُخْرَى فِي الْيَوْمِ، يَتَطَلَّبُ الْعَقْلُ حِفْزًا مُتَجَدِّدًا بِاسْتِمْرَارٍ؛ إِذْ مِنْ دُونِ ذَلِكَ لَا يَسْتَطِيعُ تَدْفُقُ الْوَعْيِيِّ أَنْ يَسْتَمِرَّ حَتَّى لِلْحِظَةِ وَاحِدَةٍ. مِثْلًا، يُؤَلِّدُ الْمَرْءُ فِي لِحْظَةٍ مَعْيِنَةٍ نَفُورًا فِي عَقْلِهِ، فَيَكُونُ الْوَعْيِيُّ النَاشِئُ

في اللحظة التالية نتاج هذا النفور؛ وهكذا دَوَائِكَ، لحظةٌ إثرَ لحظةٍ. يُواصلُ المرءُ تكرارَ ردِّ فعلِ النفورِ من لحظةٍ إلى أُخرى، ويواصلُ إمدادَ العقلِ بمُعْطَيَاتٍ جديدةٍ.

لكنَّ المتأملَ يتعلَّمُ من خلالِ مُمارَسةِ الفِيسِنَا أَلَا يتفاعلُ. في لحظةٍ معيَنة، لا يَخْلُقُ سَنَكَارًا؛ لا يُعْطِي العَقْلَ حَافِزًا جَديدًا. ما الذي يحدثُ إِذَا لِلتَدَفُّقِ الذَّهْنِيِّ؟ إِنَّه لا يتوقَّفُ فورًا، بل يصعدُ أحدَ التَّفَاعُلَاتِ السَّابِقَةِ المُتَرَكَمَةِ إلى سَطْحِ العَقْلِ للإبقاء على التَّدَفُّقِ. وسينشأ ردُّ مشروطٌ سابق، فيستمرُّ الوَعْيُ لِلحَظَّةِ أُخرى انطِلاقًا من هذه القاعدة. وسيتجلى الإشرافُ على المستوى الجسدي، عبرَ التَّسَبُّبِ في نُشوءِ نوعِ خاصٍّ من الكَلَايَاتِ* يستشعرُها المرءُ كإحساسٍ داخلِ الجسد. لربَّما ينشأ سَنَكَارًا* نفورٍ قديمٍ بِصُورَةٍ جُسيَمَاتٍ، يستشعرُها المرءُ كإحساسٍ بغيضٍ مُتقدِّدٍ في الجسد. فإذا تفاعل مع هذا الإحساسِ بِكَراهِيَةٍ، يتولَّدُ نفورٌ جديدٌ. لقد بدأ هذا المرءُ بإمدادِ تَدَفُّقِ الوَعْيِ بمُعْطَيَاتٍ جديدةٍ، وليست هناك فرصةٌ لُصُعودِ أحدِ التَّفَاعُلَاتِ السَّابِقَةِ المُخزونة إلى المُستوى الواعي.

لكنَّ إذا ظهَرَ إحساسٌ بغيضٍ ولم يتفاعل المرءُ معه، لا تتولَّدُ سَنَكَارَاتٌ* جديدة؛ بل يَضْمَحَلُّ السَّنَكَارُ* الذي نشأ من المُخزون القديم. في اللَحْظَةِ التَّالِيَةِ، ينشأ سَنَكَارًا* سَابِقٌ أُخر كإحساسٍ؛ غيرَ أَنَّهُ يَضْمَحَلُّ أيضًا، عندما لا يتفاعل المرءُ معه. بهذه الطَّريقة، وعبرَ الاحتفاظِ بالأتزان، نسمحُ لِرُودِ الفِعْلِ السَّابِقَةِ المُتَرَكَمَةِ بِالظَّهْورِ على سَطْحِ العَقْلِ، الواحدِ تلوَ الأُخر، معبرَةً عن وُجودِها بِشَكْلِ أَحاسيسٍ. تدرِجًا، وبالمُحافظة على الإدراكِ والأتزانِ حِيالَ الإحساسِ، نَسْتَأصِلُ الإشرافَ السَّابِقَ.

ما دام إشرافُ النفورِ باقِيًا، سيميلُ العَقْلُ اللّواعي إلى التَّفَاعُلِ بنفورٍ عندِ مُواجهَةِ أيِّ تجربةٍ بغيضةٍ في الحياة؛ وما دام إشرافُ الاشتهاةِ باقِيًا، سيميلُ العَقْلُ إلى التَّفَاعُلِ باشتهاةٍ في أيِّ حالةٍ بهيجَةٍ؛ غيرَ أَنَّ الفِيسِنَا تَفْعَلُ فِعْلَهَا، بتفتيتِ هذه الرُّدودِ المُشروطة. صحيحٌ أَنَّا نواصلُ، في إِبَانِ التَّدْرُبِ، استشعارَ أَحاسيسٍ بهيجَةٍ وبغيضةٍ؛ لكنَّ مُراقِبَةَ كُلِّ إحساسٍ بِأتزانٍ تُمكننا تدرِجًا من إضعافِ مُيولِ الاشتهاةِ والنفورِ،

وتدميرها. وعندما يَتِمَّ استئصالُ الرُّدودِ المَشروطةِ من نوعِ معينٍ، يكون المرءُ قد تَحَرَّرَ من ذلك النُّوعِ من المُعاناة؛ وعندما يَتِمَّ استئصالُ الرُّدودِ المَشروطةِ كُلِّها، الواحدِ إثرَ الآخرِ، يكون العقلُ قد تحرَّرَ كَلْبًا. يقول أحدُ الذين فهموا هذا المنهجَ جيّدًا:

لا دِيمومةَ حقًا للأشياءِ المَشروطةِ،
لأنَّ لها طبيعةَ النشوءِ والاضمحلالِ.
إذا نشأتْ وأطفئتْ،
يَجلبُ استئصالُها سعادةً حقَّةً^(١).

كلُّ سَنكاراً* لا يظهر ويَضْمَجَلُ، إلا ليعود إلى الظهور ثانيةً في اللحظة التالية؛ في تكرارٍ لانهايتي. فإذا نَمَّينا الحِكْمَةَ وبدأنا المُرَاقِبَةَ بمَوْضوعِيَّةٍ، يتوقَّف التَكَرُّرُ وتبدأ عمليةُ الاستئصالِ. طبقةٌ بعد طبقة، سَظْهَر السَّنكارَاتُ* القديمة ويَقْضَى عليها، شَرْطُ ألا نتفاعل. وكلما زادت السَّنكارَاتُ* المُستأصلةُ عَظُمَت السَّعادةُ التي تَعْمُرنا؛ سعادةُ الانعتاقِ من المُعاناة. وإذا اسْتُوصِلت جميعُ السَّنكارَاتِ* السابقة، نتمتعُ بالسَّعادةِ اللامحدودةِ للانعتاقِ الكاملِ.

إن تَأْمَلَ القِيَسَنَا، إذا، هو نوعٌ من صِيامِ الروح في سبيلِ التَّخْلُصِ من الإِشْراطِ السابقِ. لقد أنتجنا تفاعلاتٍ في كلِّ لحظةٍ من حياتنا بأكملها، لكننا ببِقائنا الآنَ واعيِّنَ ومترنِّين نَحْرِزُ لحظاتٍ قليلةً لا نتفاعلُ خلالها؛ لا نُؤلِّدُ خلالها أيَّ سَنكاراً*. وهذه اللحظاتُ القليلة، مهما تَكُن قصيرةً، قويَّةٌ جدًّا؛ لأنها تُطلِقُ المنهجَ المعاكِسَ، منهجَ التَّطهيرِ.

لإطلاقِ هذا المنهجِ علينا فعلياً ألا نَفْعَلُ أيَّ شيءٍ، أي علينا ببِساطةٍ أن نمتنعَ عن أيِّ ردِّ فعلٍ جديدٍ؛ بل نُراقِبْ باتزانٍ كلَّ الأحاسيسِ التي نستشعرها، أيًا كان مُسببُها. فعمليةُ توليدِ الإدراكِ والاتزانِ في ذاتها ستستأصلُ تلقائياً رُدودَ فعلٍ قديمَةً، مثلما يُبَدِّدُ إشعالُ مصباحِ الظلمةِ في غرفةٍ.

ذاتَ مرَّةٍ، روى البُودا قصَّةً عن رجلٍ كان قد قدَّم هِبَاتٍ كثيرةً في أعمالِ الخيرِ. لكنَّ البُودا قال في خِتامِ قصَّته، مُعلِّقًا:

حَتَّىٰ لَوْ أَنَّهُ قَامَ بِأَعْظَمِ أَعْمَالِ الْخَيْرِ، لَكَانَ أَجْدَىٰ لَهُ بِكَثِيرٍ أَنْ يَلُوذَ بِقَلْبٍ مَفْتُوحٍ إِلَى الْمَسْتَبِيرِ، وَإِلَى الدَّمَا، وَإِلَى كُلِّ الْأَتْقِيَاءِ الْوَرَعِينَ. وَلَوْ فَعَلَ ذَلِكَ، لَكَانَ أَجْدَىٰ لَهُ بِكَثِيرٍ أَيْضًا أَنْ يُطَبِّقَ بِقَلْبٍ رَاضٍ قَوَاعِدَ السُّلُوكِ الْخَمْسِ. وَلَوْ فَعَلَ ذَلِكَ، لَكَانَ أَجْدَىٰ لَهُ بِكَثِيرٍ أَيْضًا أَنْ يَتَحَلَّىٰ بِالنِّيَّةِ الْحَسَنَةِ إِزَاءَ الْجَمِيعِ لِفَتْرَةٍ لَا تَتَجَاوَزُ مَا يَسْتَعْرِفُهُ مِنَ الْوَقْتِ حُلْبُ بَقْرَةٍ. وَلَوْ فَعَلَ كُلَّ هَذِهِ الْأُمُورِ، لَكَانَ أَجْدَىٰ لَهُ بِكَثِيرٍ أَيْضًا أَنْ يُنَمِّيَ الْوَعْيَ بِاللَّذِيمِومَةِ لِفَتْرَةٍ لَا تَتَجَاوَزُ مَا تَسْتَعْرِفُهُ مِنَ الْوَقْتِ فَرْقَعَةَ الْمَرْءِ أَصَابِعِهِ^(٢).

يَعِي الْمَتَأَمِّلُ حَقِيقَةَ الْأَحَاسِيْسِ دَاخِلَ الْجَسَدِ لِلْحِظَّةِ وَاحِدَةٍ فَقَطْ، وَلَا يُبْدِي رَدًّا فِعْلًا؛ لِأَنَّهُ يَفْهَمُ أَنَّهَا ذَاتٌ طَبِيعَةٌ عَابِرَةٌ. وَسَيَكُونُ حَتَّىٰ لِهَذِهِ اللَّحْظَةِ الْوَجِيزَةَ تَأْثِيرًا قَوِيًّا، كَمَا سَتَتْرَايِدُ هَذِهِ اللَّحْظَاتُ الْقَلِيلَةُ مِنَ الْإِتْرَانِ بِفَضْلِ التَّدْرُبِ الصَّبُورِ، وَالْمُتَكَرِّرِ، وَالْمَسْتَمِرِّ؛ فِيمَا سَتَتَنَاقَصُ لِحْظَاتُ رَدِّ الْفِعْلِ. وَلَسَوْفَ يَتِمُّ تَدْرِيجًا التَّغْلُبُ عَلَىٰ عَادَةِ التَّفَاعُلِ الْعَقْلِيَّةِ، وَالتَّخْلُصُ مِنَ الْإِشْرَاطِ الْقَدِيمِ، إِلَىٰ أَنْ يَحِينُ وَقْتُ تَحَرُّرِ الْعَقْلِ مِنْ جَمِيعِ التَّفَاعُلَاتِ، السَّابِقَةِ وَالرَّاهِنَةِ، وَتَخْلُصِهِ مِنْ كُلِّ الْمُعَانَاةِ.

أَسْئَلَةٌ وَأَجْوِبَةٌ

سؤال: جَزَيْتُ بَعْدَ ظَهْرِ الْيَوْمِ وَضَعًا جَدِيدًا كَانَ مِنَ السَّهْلِ أَنْ أَجْلِسَ فِيهِ مُدَّةً أَطْوَلَ دُونَ حَرَكَ، مُحْتَفِظًا بِظَهْرِي مُسْتَقِيمًا، لَكِنِّي لَمْ أَسْتَطِعْ أَنْ أَشْتَشِعِرَ أَيَّ أَحَاسِيْسٍ. وَأَتَسَاءَلُ عَمَّا إِذَا كَانَتْ الْأَحَاسِيْسُ سَتَاتِي فِي نَهَايَةِ الْمَطَافِ، أَمْ هَلْ يَنْبَغِي لِي أَنْ أَعُودَ إِلَى الْوَضْعِ الْقَدِيمِ؟

س.ن. غونكا: لَا تُحَاوِلْ خَلْقَ أَحَاسِيْسٍ، بِتَعَمُّدٍ اخْتِيَارِ وَضْعٍ غَيْرِ مُرِيحٍ؛ إِذْ لَوْ أَنَّ هَذَا هُوَ الْأَسْلُوبُ الْقَوِيمُ لِلتَّدْرُبِ، لَطَلَبْنَا مِنْكَ الْجُلُوسَ عَلَىٰ سَرِيرٍ مِنَ الْمَسَامِيرِ! هَذِهِ التَّنْظُرَاتُ لَنْ تُسَاعِدَ. إِخْتَرْ وَضْعًا مُرِيحًا يَكُونُ الْجِسْمُ فِيهِ مُنْتَصِبًا، وَدَعِ الْأَحَاسِيْسَ تَأْتِيكَ بِصُورَةٍ طَبِيعِيَّةٍ. لَا تُحَاوِلْ خَلْقَهَا عَنُودًا، بَلْ اسْمَحْ لَهَا بِالنُّشُوءِ؛ وَهِيَ سَتَاتِي، لِأَنَّهَا مُوجُودَةٌ. لَعَلَّكَ كُنْتَ تَبْحَثُ عَنِ أَحَاسِيْسٍ مِنَ النَّوْعِ الَّذِي اسْتَشْعَرْتَهُ مِنْ قَبْلُ، وَلَكِنْ قَدْ يَكُونُ هُنَاكَ شَيْءٌ آخَرَ.

كانت هناك أحاسيس أعمق وأرهف من ذي قبل. في وضعي الأول، كان من الصَّعب أن أجلس دون حراكٍ إلا لفترةٍ قصيرة.

إنه لأمرٌ جيد، إذًا، أنك عثرتَ على وضعٍ أكثرَ ملاءمةً؛ وممكنك الآن أن تدع الأحاسيسَ للطبيعة. ربما تكون هناك أحاسيسُ فظةٌ قد اضمحلتَ وعليك الآن أن تتعامل مع الأحاسيس الأكثرِ رهافةً، لكنَّ عقلك ليس ثاقبًا بعدُ بما يكفي ليَشعرَ بها. لجعله أكثرَ ثَقَابَةً، اجتهد لِبعضِ الوقتِ في العمل على التَّنَبُّه إلى التَّنَفُّس؛ ولَسَوْفَ يُحسِّن ذلك تركيزك، ويُسهِّل استشعارَ الأحاسيس المُرَهِّفة.

ظننتُ أنَّ من الأفضل أن تكون الأحاسيسُ فظةً، لأنَّ ذلك يعني أن سنُكافِرًا قديمًا يَهَمُّ بالنُّشوء.

ليس بالضرورة. إنَّ بعضَ التَّلَوُّثاتِ يَظهرُ بشكلِ أحاسيسٍ مُرَهِّفة، فلمَ اشتِهاهُ الأحاسيسِ الفظة؟ مهمَّا ينشأ من أحاسيسٍ، أكانت مُرَهِّفة أم فظة، فَعَمَلُكَ هو المُرَاقِبة.

هل يجب أن نُحاول تحديدَ أيِّ إحساسٍ يَرتِبطُ بأيِّ ردِّ فعلٍ؟

سيكون ذلك هَدْرًا للطَّاقة من دون طائل؛ سيكون الأمرُ أشبهَ بشخصٍ يَغسِلُ قَمَاشَةً مَسْخُوحَةً، ثمَّ يَتَوَقَّفُ لَتَفْحُصَ ما الذي سَبَّبَ كُلَّ بَقْعَةٍ فِي القَمَاشَةِ. لن يُعِينَهُ ذلك على القيامِ بِعَمَلِهِ، وهو تَنظِيفُ القَمَاشَةِ. الأمرُ الهامُّ لهذه الغاية هو إحصارُ صابونِةٍ غسِلَ، واستعمالها بطريقتِ صحيحة. إذا غسَل المرءُ قِطْعَةً القَمَاشِ كما يَنبَغِي، تَزولُ جميعُ الأوساخِ. على النُحوِ ذاتِهِ، تَلَقَّتْ صابونِةُ القِيسِنَا؛ فاستُخدمَها الآنَ لإزالةِ جميعِ التَّلَوُّثاتِ من العقلِ. أمَّا إذا بَحِثْتَ عن مُسَبِّباتِ أحاسيسٍ معيَنةٍ، فإنَّكَ تلعبُ لُعبةً عَقْلِيَّةً وتَنسى ما يَتعلَّقُ بِالْإِنْتِشَاءِ* وَالْإِنْتَاءِ*؛ وهذه العَقْلَنَةُ لن تُساعدَكَ على الخُروجِ من المُعاناةِ.

يَلْتَبِسُ عَلَيَّ الأَمْرُ بِشأنِ مَنْ الذي يُراقِبُ، وَمَنْ أو ما الذي تَجري مَراقِبَتَهُ.

لا يُمكن أن يُرضيك أيُّ ردِّ عَقْلِي. عليك أن تتحقَّقَ الأمرُ بِنَفْسِكَ: «ما هذه

الـ«أنا» التي تفعل كلَّ ذلك؟ مَنْ هي هذه الـ«أنا» واصل الاستكشافَ والتحليل، ولاحظ ما إذا كانت أُنِّي «أنا» ستظهر. فإن ظهرت، راقبها؛ وإن لم يظهر شيءٌ، تقبَّل الأمرَ وقُل: «أوه، هذه «الأنا» مجردٌ وهم!».

لَيْسَتْ بعضُ أنماطِ الإِشْرَاطِ العَقْلِيِّ إِيْجَابِيَّةً؟ لِمَاذَا نُحَاوِلُ اسْتِنْصَالَ هَذِهِ الْأَنْمَاطِ؟

يَحْفِزُنَا الإِشْرَاطُ الإِيْجَابِيُّ عَلى العَمَلِ لِأَجْلِ التَّحَرُّرِ مِنَ المُعَانَاةِ؛ وَلَكِنْ عِنْدَمَا يَتَحَقَّقُ هَذَا الهَدَفُ، تَبْقَى كُلُّ الإِشْرَاطَاتِ، الإِيْجَابِيَّةِ مِنْهَا وَالسَّلْبِيَّةِ. إِنَّ هَذَا الأَمْرَ أَشْبَهُ بِاسْتِخْدَامِ طَوْفٍ لِعُبُورِ نَهْرٍ؛ وَلَكِنْ عِنْدَمَا يَتِمُّ عُبُورُ النَّهْرِ، لَا يَتَابَعُ المَرْءُ رِحْلَتَهُ حَامِلًا الطَّوْفَ عَلى رَأْسِهِ. فَقَدْ أَدَّى الطَّوْفُ وَظِيْفَتَهُ وَلَمْ تَعُدْ هُنَاكَ حَاجَةٌ إِلَيْهِ، وَيَجِبُ تَرْكُهُ حَيْثُ هُوَ⁽³⁾. عَلى نَحْوِ مُمَائِلٍ، فَإِنَّ الشَّخْصَ المُتَحَرِّزَ كَثِيْلًا لَا يَحْتَاجُ إِلَى الإِشْرَاطِ. فَالمرءُ لَا يَتَحَرَّرُ بِسَبَبِ الإِشْرَاطِ الإِيْجَابِيِّ، وَلَكِنْ بِسَبَبِ صَفَاءِ العَقْلِ.

لِمَاذَا نَسْتَشْعِرُ أَحَاسِيْسَ مُزْعِجَةً عِنْدَمَا نَبْدَأُ مُمَارَسَةَ القِيَّسْنَا، وَلِمَاذَا تَأْتِي أَحَاسِيْسُ مُبْهِجَةً فِي وَقْتٍ لِاحِقٍ؟

تُؤَدِّي تَقْيِيْنَةُ القِيَّسْنَا عَمَلَهَا بِالتَّخْلُصِ أَوَّلًا مِنْ أَشَدِّ التَّلَوُّنَاتِ فَظَاظَةً. عِنْدَمَا تُنْظَفُ أَرْضُ العُرْفَةِ، تَكُنُّسُ كُلُّ الأَوْسَاحِ وَتُنْفِ المُهْمَلَاتِ مَعًا؛ وَمِنْ ثَمَّ تَجْمَعُ، بِكُلِّ حَرَكَةٍ كُنُسٍ جَدِيْدَةٍ، العُبَارُ الأَنْعَمُ فَالْأَنْعَمُ. وَكَذَا الحَالُ فِي مُمَارَسَةِ القِيَّسْنَا: أَوَّلًا تُزَالُ تَلَوُّنَاتُ العَقْلِ الفِظَّةِ وَتَبْقَى التَّلَوُّنَاتُ الأَرْهَفُ الَّتِي تَظْهَرُ كَأَحَاسِيْسٍ مُبْهِجَةٍ؛ لَكِنْ ثَمَّةَ خَطَرًا مِنْ تَنْمِيَةِ شَهْوَةِ لَتَلِكِ الأَحَاسِيْسِ المُبْهِجَةِ. لِذَا، يَنْبَغِي لَكَ أَنْ تَحْدَرُ مَغْبَةً عَتِبَارَ تَجْرِبَةٍ حِسِّيَّةٍ مُبْهِجَةٍ هَدَفًا نَهَائِيًّا؛ كَمَا يَنْبَغِي أَنْ تُوَاصِلَ مَرَاقِبَةَ كُلِّ إِحْسَاسٍ بِمَوْضُوعِيَّةٍ مِنْ أَجْلِ اسْتِنْصَالِ جَمِيْعِ رُودِ الفِعْلِ المُشْرُوطَةِ.

قُلْتُ إِنَّ عُنْدَنَا بِيَاضَاتٍ مُتْسِخَةً، وَعُنْدَنَا أَيْضًا الصَّابُونَ لَعْسَلَهَا؛ لَكِنِّي أَشْعُرُ اليَوْمَ كَأَنَّ الصَّابُونَ عُنْدِي يَكَادُ يَنْقَدُ! كَانَ تَدْرِيْبِي هَذَا الصَّبَاحِ قَوِيًّا التَّأْثِيْرُ إِلَى حَدِّ كَبِيْرٍ، لَكِنِّي بَدَأْتُ أَشْعُرُ بَعْدَ الظُّهْرِ بِأَنِّي يَأْسُ وَغَاضِبٌ فَعَلًّا؛ فَقُلْتُ فِي نَفْسِي: «أوه! مَا الفَائِدَةُ!» فَعِنْدَمَا كَانَ التَّمَأْمُلُ قَوِيًّا، تَرَأَى لِي كَأَنَّ عَدُوًّا فِي دَاخِلِي - رَيْمًا الأَنَا - اسْتِخْدَمَ قُوَّةَ مِمَائِلَةٍ وَصَرَْعَنِي؛

وشعرتُ بعد ذلك بأنني لا أملك القوة الكافية لمكافحته. هل ثمة وسيلة ما للوقاية، وسيلة ذكية لفعل ذلك، بحيث لا أضطرّ إلى الكفاح بهذه الشدّة؟

حافظ على الأتزان؛ هذه أذكى وسيلة! إن الذي عايشته طبيعيًّا جدًّا؛ إذ عندما بدا لك أن التأمل يتم بصورة جيّدة، كان العقل متزنًا وحقّق اختراقًا عميقًا داخل اللاوعي. بنتيجة هذه العملية العميقة الغور، ارتجّ ردُّ فعل سابقٍ وصعد إلى مستوى سطح العقل؛ فكان عليك في الجلسة التالية أن تُجابه تلك العاصفة من السلبية. في مثل هذه الحالة، يُمثل الأتزان ضرورةً جوهرية؛ وإلا غلبتْ السلبية وأعجزتْك عن العمل. إذا بدا الأتزان ضعيفًا، ابدأ التدرّب على التنبّه إلى التنفس. فعندما تهبّ عاصفة قوية، عليك اللقاء مرساتك والانتظار إلى أن تمرّ. النفس هو مرساتك؛ فاعمل معه والعاصفة ستمرّ. إن صعود السلبية إلى السطح أمرٌ جيّد، لأنّ لديك الآن الفرصة لطردها بالقوة؛ ولسوف تزول بسهولة، إذا احتفظتْ بأتزانك.

هل أحصل من التدرّب على كلّ هذا الخير حقًّا، إن كنتُ لا أشعر بألم؟

إن كنتَ واعيًا ومترنًا، فإنك بالتأكيد تُحقّق تقدّمًا - بألم أو من دون ألم. هذا لا يعني أنّ عليك الشعور بالألم كي تُحقّق تقدّمًا على الطريق؛ فإن لم يكن هناك ألم، تقبّل عدم وجود ألم. ما عليك إلا أن تُراقب ما يكون هناك.

عايشتُ أمس تجربة، شعرتُ خلالها كأنّ جسّمي بكامله قد ذاب؛ شعرتُ كأنه مجرد كتلة من الدبذبات في كلّ مكان.

نعم؟

وعندما حدث ذلك، تذكّرتُ أنني في طفولتي مررتُ بتجربةٍ مُماثلة. لقد دأبتُ طوال هذه الأعوام في البحث عن وسيلة للعودة إلى تلك التجربة، وفجأةً حدثتُ مرّةً أخرى.

نعم؟

لذا كان من الطبيعيّ أنني أردتُ استمرار تلك التجربة، أردتُ استبطانها، لكنّها تغيّرت

وَوَلَّتْ. ثُمَّ عُدْتُ مُجَدِّدًا إِلَى مَحَاوَلَةِ اسْتِعَادَتِهَا مَرَّةً أُخْرَى، لَكِنَّهَا لَمْ تَعُدْ؛ بَلْ لَمْ أَشْعُرْ هَذَا الصَّبَاحَ إِلَّا بِأَحَاسِيْسٍ فَظَّةً.

نعم؟

ثُمَّ أَدْرَكْتُ مَدَى مَا أُلْحِقَهُ بِنَفْسِي مِنَ التَّعَاسَةِ، بِمُحَاوَلَتِي الحُصُولِ عَلَى تِلْكَ التَّجْرِبَةِ.

نعم؟

ثُمَّ أَدْرَكْتُ أَنَّنَا، فِي الوَاقِعِ، لَسْنَا هُنَا لِلحُصُولِ عَلَى أَيِّ تَجْرِبَةٍ بَعَيْنِهَا. صَحِيحٌ؟

صحيح.

إِنَّنَا هُنَا، فِي الوَاقِعِ، لِنَتَعَلَّمَ مِرَاقِبَةَ كُلِّ تَجْرِبَةٍ مِنْ دُونِ أَنْ نَتَفَاعَلَ. صَحِيحٌ؟

صحيح.

إِذَا، فَالهِدْفُ الحَقِيقِيُّ لِهَذَا التَّأَمُّلِ بِالفِعْلِ هُوَ تَنْمِيَةُ الاتِّزَانِ. صَحِيحٌ؟

صحيح.

يَبْدُو فِي أَنْ اسْتِئْصَالَ جَمِيعِ السَّنْكَارَاتِ* السَّابِقَةِ، الوَاحِدِ إِثْرَ الآخِرِ، سَيَسْتَمِرُّ إِلَى الأَبَدِ.

سَيَكُونُ الأَمْرُ كَذَلِكَ، لَوْ كَانَتْ لِحِظَّةٍ وَاحِدَةٍ مِنَ الاتِّزَانِ تَعْنِي بِالضَّبْطِ إنْقِاصَ سَّنْكَارَاتٍ* وَاحِدَةٍ مِنَ المَاضِي؛ إِلَّا أَنْ إِدْرَاكَ الأَحَاسِيْسِ يَأْخُذُكَ فِي الوَاقِعِ إِلَى أَعْمَقِ مَسْتَوَى لِلعَقْلِ، وَيَسْمَحُ لَكَ بِقَطْعِ جُذُورِ الإِشْرَاطِ السَّابِقِ. بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ، تَسْتَطِيعُ أَنْ تَسْتَأْصِلَ مَجْمُوعَاتٍ كَامِلَةً مِنَ السَّنْكَارَاتِ* فِي زَمَنِ قَصِيرٍ نِسْبِيًّا، شَرْطُ أَنْ يَكُونَ وَعْيُكَ وَاتِّزَانُكَ قَوِيَّيْنِ.

كَمْ مِنَ الوَقْتِ، إِذَا، سَتَسْتَعْرِقُ العَمَلِيَّةَ؟

يَتَوَقَّفُ ذَلِكَ عَلَى حِجْمِ مَخْزُونِ السَّنْكَارَاتِ* الَّتِي يَجِبُ أَنْ تَسْتَأْصِلَهَا، وَعَلَى مَدَى قُوَّةِ تَأَمُّلِكَ. لَا تَسْتَطِيعُ أَنْ تَقِيْسَ مَخْزُونََ المَاضِي، لَكِنَّ فِي اسْتَطَاعَتِكَ أَنْ تَكُونَ

واثقًا بأنَّك تُسرِّع اقترابك من التحرُّر بقدر ما تزيد من جدِّيتك في التأمل. ثابر على العمل الدؤوب نحو هذا الهدف، ولا بدَّ من أن يأتي - عاجلاً، على الأرجح، لا آجلاً - الوقت الذي ستصل فيه إلى هدفك هذا.

الاقتصارُ على الإِبصارِ

كان ناسِكٌ ورِعٌ جدًّا يعيشُ قُرْبَ الموقعِ الذي توجد فيه الآن مدينةُ بومباي. وقَرَّه كُلُّ مَنْ التقاه لِنِقاءِ عقله، وادَّعى كثيرون أَنه لا بدَّ من أَن يكون مُتحرِّراً كليًّا. سمِعَ الرَّجُلُ تلكَ الصِّفَاتِ السَّامِيَةَ التي كانت تُسَبِّحُ عليه، فبدأ بالظَّنِّ يتساءل في سريرته: «رَبِّمَا كُنْتُ بالفعل متحرِّراً كليًّا». لكنَّ بِصِفَتِهِ شخصًا مستقيمًا، عمَدَ إلى تفحصِ نفسه بعناية، ووجد أَنه ما زالت في عقله آثارُ تلوثات.

وما دامت هناك تلوثاتٌ باقية، فَمِنَ المؤكَّد أَنه لم يَتِمَّكَّنْ من الوُصولِ إلى مرتبةِ الوَرَعِ الكامل. لذا، راح يسأل الآتِينَ لتقديمِ فُرُوضِ الاحترامِ إليه: «ألا يوجد شخصٌ آخَرُ في العالمِ اليومِ معروفٌ عنه أَنه متحرِّرٌ كليًّا؟» أَجابوه: «أوه نعم، أَيُّها السَّيِّدُ، هناك الزَّاهِبُ عُتَمًا الذي يُسَمَّى البُودا، وهو يعيش في مدينةِ ساقَتِي؛ معروفٌ عنه أَنه متحرِّرٌ كليًّا، ويُعَلِّمُ التَّقْنِيَةَ التي يستطيع المرءُ بِوِاسِطَتِها أَن يَصِلَ إلى التَّحرُّرِ».

حَزَمَ النَّاسِكَ أَمْرَهُ، فائلاً في نفسه: «يَجِبُ أَن أَذهبَ إلى هذا الرجلِ؛ يَجِبُ أَن أتعلَّمَ منه السَّبِيلَ إلى بُلُوغِ التَّحرُّرِ الكَلِّيِّ». وهكذا بدأ رِحْلَتَهُ سَيْرًا من بومباي، عبْرَ أواسطِ الهِنْدِ كُلِّها، حتَّى وصل في نهايةِ المَطافِ إلى ساقَتِي؛ الواقعة في ما هي الآن ولايةُ أُنارِ بَرادِش، في شَمالِ الهِنْدِ. بعدَ وُصوله إلى ساقَتِي، توجَّهَ إلى مركزِ البُودا للتأمُّلِ وسألَ عن المكانِ الذي يستطيع أَن يجده فيه.

أجابَه أحدُ الرُّهبانِ: «لقد خَرَجَ، خَرَجَ لِيَتَسَوَّلَ وَجِبَةَ طَعامِهِ في المدينة. انتظر هنا، واشترِحْ من عَناءِ سَفَرِكَ، فهو لن يتأخَّرَ في العُودة».

«أوه كلاً، لا أستطيع أن أنتظر؛ إذ لا وقت لديّ للانتظار! دلّني على الطريق الذي أتبعه، وسألحك به».

«إن كنت مُصيراً، فذاك هو الطريق الذي أتبعه؛ وإذا شئت، يُمكنك أن تُحاول العثور عليه بمُحاذاة الطريق». فانطلق النَّاسِكُ من جديدٍ، دون إضاعة لحظةٍ أُخرى، ووصل إلى وسط المدينة. رأى هناك راهباً يتنقل من بيتٍ إلى بيتٍ، مُتسولاً طعامه؛ فأقنعه الجوُّ الزَّائِعُ المُفْعَمُ بالطَّمَأِينَةِ والسَّكِينَةِ الذي يكتنف هذا الشَّخصَ بأنَّه قطعاً البُودا. وعندما استفسر أحدُ عابري السَّبيل عن الأمر، تأكَّدت صحَّةُ حدِّسه.

اقترب النَّاسِكُ من البُودا في وسط الشَّارع، وانحنى حتَّى أمسكَ بقدميه؛ قائلاً: «يا سيدي، أُبلغتُ أنك متحرِّزٌ كلياً، وأنتك تُعلمُ طريقةً للوصول إلى التَّحرُّز. فأرجوك أن تُعلمني هذه التَّقِينَةَ».

قال البُودا: «أجل، أنا أعلمُ تقِينَةً كهذه، وأستطيع أن أعلمك إيَّاهَا؛ لكنَّ هذا ليس الوقتَ والمكانَ المُناسِبَيْن. اذهب إلى مركز تأمُّلي، وانتظرني هناك. سأعود سريعاً، وأعلمك التَّقِينَةَ».

«أوه، كلاً يا سيدي، لا يُمكنني الانتظار».

«ماذا؟ ليس لنصف ساعة؟»

«لا يا سيدي. لا يُمكنني الانتظار. من يدري؟ قد أموت في غضون نصف ساعة. قد تموت أنت في غضون نصف ساعة. قد تموت كلُّ نَفْتِي بك في غضون نصف ساعة، ولن أتمكنُ عندئذٍ من تعلُّم هذه التَّقِينَةَ. الآن، يا سيدي، هو الوقتُ الملائم؛ فأرجوك، علمني الآن!»

نظر البُودا إليه، ورأى أن «نعم، لم يبقَ لهذا الرَّجل إلا القليلُ من الوقت. سيَموت في غضون دقائق قليلةٍ فقط؛ ويجب أن يُعطى الدِّمَا هنا، الآن». كيف يُمكن تعليمُ الدِّمَا، وأنت واقفٌ في وسط الشَّارع؟ نطقُ بكلماتٍ قليلةٍ فقط، لكنَّ تلك الكلماتِ احتوتُ التعاليمَ بكاملها: «في إبصارك، يجب الاقتصارُ على الإبصار؛ في سماعك،

يَجِبُ الاِقْتِصَاؤُ عَلَى السَّمَاعِ؛ فِي شَمَكِ، وَتَدْوُوقِكَ، وَلَمَسِكَ يَجِبُ الاِقْتِصَاؤُ عَلَى الشَّمِّ، وَالتَّدْوُوقِ، وَاللَّمْسِ؛ فِي تَعَرُّفِكَ، يَجِبُ الاِقْتِصَاؤُ عَلَى التَّعَرُّفِ». عِنْدَمَا يَحْدُثُ تَوَاضُلٌ عُبْرَ إِحْدَى القَوَاعِدِ السَّتِّ لِلاِسْتِشْعَارِ الحِسِّيِّ، يَجِبُ أَلَّا يَكُونَ هُنَاكَ أُيُّ تَقْيِيمٍ؛ أُيُّ بَصِيرَةٍ مُشْرُوطَةٍ. فَعِنْدَمَا تَبْدَأُ البَصِيرَةُ بِتَقْيِيمِ أُيِّ تَجْرِبَةٍ بِوَضْفِهَا جَيِّدَةً أَوْ سَيِّئَةً، يَنْظُرُ المرءُ إِلَى العَالَمِ عَلَى نَحْوِ مُشَوِّهِ بِسَبَبِ تَفَاعُلَاتِهِ القَدِيمَةِ العَمِيَاءِ. وَلِتَحْرِيرِ العَقْلِ مِنَ الإِشْرَاطَاتِ كَافَّةً، يَنْبَغِي للمرءِ تَعَلُّمُ التَّوَقُّفِ عَنِ التَّقْيِيمِ عَلَى أُسَاسِ تَفَاعُلَاتِ المَاضِي؛ وَأَنْ يَكُونَ وَاعِيًّا، مِنْ دُونَ تَقْيِيمٍ أَوْ تَفَاعُلٍ.

لَقَدْ كَانَ النَّاسِكُ ذَا عَقْلٍ بَالِغِ النِّقَاءِ إِلَى حَدِّ أَنْ هَذِهِ الكَلِمَاتِ الإِرْشَادِيَّةُ القَلِيلَةُ كَانَتْ كَافِيَةً لَهُ، فَجَلَسَ بِمُحَادَاةِ الطَّرِيقِ؛ مُرَكِّزًا انْتِبَاهَهُ عَلَى الحَقِيقَةِ فِي دَاخِلِهِ. مِنْ دُونَ تَقْيِيمٍ أَوْ تَفَاعُلٍ، اكْتَفَى بِمُرَاقَبَةِ عَمَلِيَّةِ التَّغْيِيرِ التَّعَاقُبِيَّةِ فِي دَاخِلِهِ. وَفِي غُضُونِ الدَّقَائِقِ القَلِيلَةِ البَاقِيَةِ لَهُ فِي الحَيَاةِ، حَقَّقَ الهَدَفَ النِّهَائِيَّ؛ أَصْبَحَ مَتَحَرِّرًا كَلْبِيًّا^(٤).

الهدف

«كُلُّ ما له طبيعةُ التَّنَشُّؤِ، له أيضًا طبيعةُ التَّوَقُّفِ»^(١). هذه هي الصِّغَةُ الْمُعْتَمَدَةُ لَوْصِفَ نَفَازِ البَصِيرَةِ الذي حَقَّقَهُ حَوَارِيُّو البُودَا الأوائل، بعد إدراكهم أولاً معنى الدِّمَا؛ لأنَّ اسْتِشْعَارَ هذه الحقيقة هو جوهرُ تعاليمه. فالعقلُ والجسدُ ليسا إلا مجموعةً من العملياتِ المُتَعاقِبَةِ، أو المَنَاهِجِ، التي تنشأ وتضمحلُّ بلا تَوَقُّفٍ. وعندما نُنمِّي تَعَلُّقًا بهذه العملياتِ، بما هو في الواقع سريعُ الزَّوالِ وغيرُ ذي أهميةٍ، تنشأ مُعَانَاتُنَا؛ وَلَسَوْفَ يَزُولُ تَعَلُّقُنَا بِهَا، إذا استطعنا أن نُدْرِكَ مَبَاشَرَةً الطَّبِيعَةَ اللَّادَائِمَةَ لهذه العملياتِ. هذه هي المِهْمَةُ التي يَتَوَلَّأها المُتَأَمِّلون: فَهْمُ طَبَائِعِهِم العَابِرَةِ، بِمُراقَبَةِ الأحاسيسِ المُتَغَيِّرَةِ دَوْمًا في داخلهم. فكلُّما طرأ إحساسٌ لا يتفَاعَلون إزاءه، بل يَسْمَحون له بالنُّشوءِ والزَّوالِ؛ وبعمَلِهِم هذا، يَدْعون الإِشْرَاطَ القَدِيمَ للعقلِ يَأْتِي إلى السطحِ وَيَزُولُ. وعندما يَتَوَقَّفُ الإِشْرَاطُ والتَّعَلُّقُ، تَتَوَقَّفُ المُعَانَةُ ونَسْتَشِعِرُ التَّحَرُّرَ؛ وهذه مُهْمَةٌ طَوِيلَةُ الأَمَدِ، تَتَطَلَّبُ تَطْبِيقًا مُسْتَمِرًّا. فالْمَنَافِعُ تَظْهَرُ تَبَاعًا في كُلِّ خُطوةٍ على الدَّرَبِ، لَكِنَّ نَيْلَهَا يَفْتَضِي جُهْدًا مُتَكَرِّرًا؛ والمُتَأَمِّلُ لا يَسْتَطِيعُ أَنْ يَتَقَدَّمَ نَحْوَ الهَدَفِ إِلَّا من خِلالِ العَمَلِ بِصَبْرٍ وعَزِيمَةٍ، واستِمْرارٍ.

النَّفَادُ إلى الحَقِيقَةِ المُطْلَقَةِ

ثَمَّةُ ثَلَاثُ مَرَاجِلَ في تَقَدُّمِ المرءِ على الطَّرِيقِ، أَوَّلُها مَجْرَدُ تَعَلُّمِ ماهِيَةِ التَّقْنِيَّةِ؛ كَيْفَ تَعْمَلُ، ولماذا. المَرَحَلَةُ الثَّانِيَةُ هي وَضْعُ التَّقْنِيَّةِ مَوْضِعَ التَّنْفِيزِ، وَالْمَرَحَلَةُ الثَّالِثَةُ هي الاخْتِرَاقُ؛ بِاسْتِخْدَامِ التَّقْنِيَّةِ لِلدُّخُولِ إلى أعماقِ حَقِيقَةِ الذَّاتِ، وبِالتَّالِيِ التَّقَدُّمِ نَحْوَ الهَدَفِ النِّهَائِيِّ.

لَمْ يَنْفِ البُودَا وُجُودَ العَالَمِ الظَّاهِرِ؛ عَالَمِ الأشْكَالِ والمَظَاهِرِ، والألْوَانِ، والأذْوَاقِ، والرَّوَائِحِ؛ عَالَمِ الآلَامِ والمَسْرَاتِ، والأفْكَارِ والعَوَاطِفِ؛ عَالَمِ الكَائِنَاتِ - عَالَمِ المَرءِ ذَاتِهِ وَسِوَاهِ. لَمْ يَقُلِ البُودَا سِوَى أَنْ ذَلِكَ لَيْسَ الحَقِيقَةُ المُطْلَقَةُ. فَيَابْصَارُنَا العَادِيَّةِ، لَا نَرَى إِلَّا الأَنْمَاطَ ذَاتَ النِّطاقِ الواسِعِ الَّتِي تَنْتَظِمُ ضِمْنَهَا ظَوَاهِرُ أَكْثَرِ دَقَّةٍ وتَعْقِيدًا. وَبِرُؤْيَتِنَا الأَنْمَاطَ وَحَدَهَا، لَا المُكَوِّنَاتِ الضَّمِينِيَّةِ، نَعْبِي فِي الدَّرَجَةِ الأُولَى اِخْتِلَافَاتِهَا. لَذَا نَخْرُجُ بِتَمَازِيْرَاتِ، وَنُحَدِّدُ تَصْنِيفَاتِ، وَنُكَوِّنُ أَفْضَلِيَّاتِ وَتَحْزِيْرَاتِ، وَنَبْدَأُ بِالشُّعُورِ بِالوُدِّ أَوْ الصَّدِّ - وَهَذِهِ هِيَ العَمَلِيَّةُ التَّعَاقُبِيَّةُ الَّتِي تُوَدِّي إِلَى الاِشْتِهَاءِ والنَّفُورِ.

لِلتَّخَلُّصِ مِنْ عَادَةِ الاِشْتِهَاءِ والنَّفُورِ، يَسْتَلْزِمُ الأَمْرُ عَدَمَ الاِكْتِفَاءِ بِامْتِلَاقِ نَظَرَةِ شَامِلَةٍ فَحَسْبِ، بَلْ رُؤْيَةَ الأَشْيَاءِ فِي العُمُقِ، وَتَبْصُرَ الظَّوَاهِرِ المُتَوَارِيَةِ الَّتِي تَتَكَوَّنُ مِنْهَا الحَقِيقَةُ الظَّاهِرَةُ. وَهَذَا بَعَيْنُهُ. مَا يُتِيحُ لَنَا فِعْلُهُ تَأْمُلُ الفِئْسِنَا.

مِنَ الطَّبِيعِيِّ أَنْ يَبْدَأَ أَيُّ تَفْحُصٍ لِلذَّاتِ بِالنَّوَاحِي الأَكْثَرِ بَدِيهِيَّةً لِأَنْفُسِنَا: بِالأَجْزَاءِ المَخْتَلِفَةِ للجِسْمِ، بِالأَطْرَافِ والأَعْضَاءِ. وَسَيَكْشِفُ فَحْصٌ مِنْ كَثْبِ أَنْ بَعْضُ أَعْضَاءِ الجِسْمِ صُلْبَةٌ، وَأُخْرَى سَائِلَةٌ، وَأُخْرَى مَتَحَرِّكَةٌ أَوْ سَاكِنَةٌ؛ وَلرِّبَّمَا نُدْرِكُ أَنْ حَرَارَةَ الجِسْمِ مَخْتَلِفَةٌ عَنِ حَرَارَةِ الجَوِّ المُحِيطِ بِنَا. قَدْ تُسَاعِدُ هَذِهِ المَلاحِظَاتُ كُلُّهَا عَلَى تَكْوِينِ وَعْيٍ أَكْبَرَ بِالذَّاتِ، لَكِنَّهَا تَظَلُّ نَاجِمَةٌ عَنِ تَفْحُصٍ لِلحَقِيقَةِ الظَّاهِرَةِ يَجْرِي فِي شَكْلِ أَوْ مَظْهَرٍ مُتَكَوِّنِ. وَلِهَذَا السَّبَبُ تَسْتَمِرُّ التَّمَازِيْرَاتُ؛ تَسْتَمِرُّ الأَفْضَلِيَّاتُ وَالتَّحْزِيْرَاتُ؛ يَسْتَمِرُّ الاِشْتِهَاءُ والنَّفُورُ.

نَحْنُ المُتَأَمِّلِينَ نَذْهَبُ أبعَدَ مِنْ ذَلِكَ، بِمُمَازَسَةِ الوَعْيِ بِالأَحَاسِيْسِ فِي الدَّخْلِ؛ وَهُوَ مَا يَكْشِفُ بِالتَّأَكِيدِ حَقِيقَةً أَكْثَرَ عَمِّقًا وَرَهَافَةً كُنَّا نَجْهَلُ وُجُودَهَا. فِي البَدَايَةِ نُدْرِكُ وُجُودَ أَنْوَاعٍ مَخْتَلِفَةٍ مِنَ الأَحَاسِيْسِ فِي مَوَاضِعَ مُتَعَدِّدَةٍ مِنَ الجَسَدِ؛ أَحَاسِيْسٌ يَبْدُو أَنَّهَا تَنْشَأُ وَتَبْقَى بَعْضَ الوَقْتِ، وَفِي نَهَايَةِ الأَمْرِ تَزُولُ. نَتَقَدَّمُ إِلَى حَيْثُ نَتَجَاوِزُ المَسْتَوَى السُّطْحِي، لَكِنَّا نَظَلُّ مَعَ ذَلِكَ نُرَاقِبُ الأَنْمَاطَ المُتَدَاخِلَةَ لِلحَقِيقَةِ الظَّاهِرَةِ؛ وَلِهَذَا السَّبَبِ، لَا نَكُونُ قَدْ تَحَرَّزْنَا بَعْدُ مِنْ إِجْحَافَاتِنَا، وَلَا مِنَ الشَّهْوَةِ والنَّفُورِ.

إذا واصلنا التدرّب باجتهاد، سنصل عاجلاً أم آجلاً إلى مرحلة تتغير فيها طبيعة الأحاسيس؛ حيث ندرِك الآن وجودَ نمطٍ متناسِقٍ من الأحاسيس العميقة المُرَهفة في شتى أنحاء الجسد، تنشأ وتزول بسرعةٍ كبيرة. فقد تعمّقنا أبعدَ من الأنماط المتداخلة لنستبصرَ ما يُكونها من ظواهرٍ كامنة، من الجسيمات دون الذريّة التي تتكوّن منها المادّة كلّها؛ فنستشعرُ مباشرةً الطّبيعة العابرة لهذه الجسيمات، التي تنشأ وتضمحلّ باستمرار. ومهما يكن ما نُراقبه في الدّاخل، سواء كان دماً أو عظماً، صلّباً أو سائلاً أو غازياً، قبيحاً أو جميلاً، فإننا لا نتحسّس إلا كتلةً من الذبذبات التي لا يمكن التمييزُ بينها. وفي نهاية الأمر، تتوقّف عمليةُ استخراج التمايزات وتحديد التّصنيفات. لقد استشعرنا، داخل إطار أجسادنا، الحقيقة المطلقة عن المادّة: إنّها في جريانٍ دائم، تنشأ وتضمحلّ.

على نحوٍ مماثل، يُمكن اختراق الحقيقة الظاهرة للمناهج العقلية بُغية الوصول إلى مستوى أكثر عمقاً وتعقيداً. مثلاً، تأتي لحظة من المودّة أو البغض بحسب الإشارات السابق للمرء. في اللحظة التالية، يُكرّر العقل ردّ فعل المودّة أو البغض ويُقويه لحظة بعد لحظة، حتّى يتحوّل إلى اشتهاٍ أو نفور؛ لكننا لا نستشعر إلا ردّ الفعل المُقوّى. وبهذا الإدراك السطحي نبدأ عملية تحديد وتمييز بين المُبهج والمزعج، بين الجيد والسّيء، بين المطلوب والمرفوض. لكنّ الشّعور المُقوّى، شأنه شأن الحقيقة المادّية الظاهرة، محكومٌ بالزّوال عندما نبدأ بمراقبته عبر مراقبة الأحاسيس في الدّاخل. ومثلما أنّ المادّة ليست إلا مُوجباتٍ دقيقة من جسيماتٍ دون الذريّة، فإنّ الانفعال القوي لا يَعدو أن يكون الشكّل المُدمج للمرغوبات والمكروهات الآتية؛ للتفاعلات الآتية مع الأحاسيس. ومتى ذاب الانفعال القوي وتحوّل إلى صورته الأرهف، يفقد كلّ قدرة على أن يطغى.

من مراقبة أحاسيسٍ مُدمجةٍ مختلفة في أجزاءٍ متعدّدة من الجسد، نتابع تحركنا إلى الوُعي بأحاسيسٍ أعمق وأرهف ذات طبيعةٍ متناسقة؛ تنشأ وتزول باستمرارٍ في

البُنيةُ الجسديَّةُ كُلُّهَا. وبسببِ السُّرعةِ الهائلةِ التي تُظهِرُ فيها الأَحاسيسُ وتختفي، قد تُسْتَشعرُ هذه الأَحاسيسُ كأنَّها دُفُقٌ من الدُّبُذباتِ؛ كأنَّها تيارٌ يَمَرُّ عِبرَ الجَسَدِ. وأيُّمًا تُركِّزُ انتباهنا ضَمَنَ البُنيةِ الجسديَّةِ، فإنَّنا لا نَشعرُ بشيءٍ سِوَى الشُّوءِ والاضْمِحْلالِ. ومتى تُظهِرُ فِكرَةً في العِقلِ، فإنَّنا نَشعرُ بالأَحاسيسِ الجسديَّةِ المِصاحِبَةِ لها وهي تنشأ وتزول. فالصَّلابةُ الظاهِرةُ للجَسَدِ والعِقلِ تَدوبُ، ونستشعرُ عندها الحَقِيقَةَ المُطلَقَةَ للمادَّةِ، والعِقلِ، والتشكيلاتِ الذَّهنيَّةِ: لا شيءٍ سِوَى دُبُذباتِ، تَمَاطُجاتِ، تنشأ وتختفي بِسرعةٍ عَظيمةٍ. وكما قالَ أَحَدُ الذينَ استشعروا هذه الحَقِيقَةَ، فإنَّ:

العالمُ كُلُّهُ مُشْتَعِلٌ،

العالمُ كُلُّهُ يَتَلاشى فِجاءً.

العالمُ كُلُّهُ يَحترقُ،

العالمُ كُلُّهُ يَتَدَبِّبُ^(١).

لِلوُصولِ إلى هذه المِرحلةِ مِنَ الذُّوبانِ، بُنْعًا، لا يَحْتَاجُ المتأملُ إلا إلى تَنميةِ الإدراكِ والأتزانِ. فكَمَا يَتِمَكَّنُ العالِمُ من مِراقبَةِ الظواهرِ الصَّغيرةِ جَدًّا، بِزيادةِ نِسبَةِ التَّكبيرِ في مُجْهَرِهِ، كَذَلِكَ يَتِمَكَّنُ المرءُ من زيادةِ مِقدَرَتِهِ على مِراقبَةِ الحَقائِقِ الأَكثَرِ عَمَقًا ورهافةً في داخلِهِ، بِتَنميةِ الإدراكِ والأتزانِ.

عندما يَحْدثُ هذا الاستشعارُ، يَكُونُ بالتَّأكِيدِ مُبْهَجًا جَدًّا. لَقَدْ ذَابَتِ جَمِيعُ الأوجاعِ والآلامِ، واختَفَتِ جَمِيعُ المَواضِعِ التي لا إِحساسَ فيها؛ فيشعرُ المرءُ بِالسَّلَامِ والسَّعادةِ والنُّشوةِ. وَيَصِفُ البُودا ذلكَ على النُّحوِ التَّالِيِ:

كَلَّمَا استشعرَ المرءُ

نُشوءَ المَناهِجِ العِقلِيَّةِ-الجسديَّةِ وَزَوالِها،

استَمَعَ بالنُّشوةِ والفَرَحِ؛

وأحرزَ الخُلُودَ، الذي نالَهُ الحُكَماءُ^(٢).

في إِبَانِ تَقَدُّمِ المرءِ على الطَّرِيقِ، لا بَدَّ للنُّشوةِ من أنْ تنشأَ عندما تَكُونُ الصَّلابةُ الظاهِرةُ للعِقلِ والجَسَدِ قد ذَابَتِ. ولرَبِّمًا نَظُنُّ لِقَرطَ فَرِحنا بِالحالَةِ المُبْهجةِ أَنها الهَدَفُ النِّهائِيُّ، في حينَ أَنها مِحطَةٌ عُبُورٍ لَيْسَ إِلا. فَنحنُ نَتابعُ من هذه النُّقطةِ قُدَّما

لِكِي نَسْتَشْعِرَ الْحَقِيقَةَ الْمُطْلَقَةَ فِي مَا وَرَاءَ الْعَقْلِ وَالْمَادَّةِ، لِكِي نُحْرِزَ الْإِنْعِتَاقَ الْكَامِلَ مِنَ الْمُعَانَاةِ.

يَتَّضِحُ لَنَا جَيِّدًا مَعْنَى كَلِمَاتِ الْبُودَا هَذِهِ، مِنْ خِلَالِ مُمَارَسَتِنَا التَّأْمُلِ؛ إِذْ بَعْدَ أَنْ نَنْفُذَ مِنَ الْحَقِيقَةِ الظَّاهِرَةِ إِلَى الْحَقِيقَةِ الْمُرْهَفَةِ، نَبْدَأُ بِالْتَّمُعِ بِجَرَيَانِ الذُّبْدَاتِ فِي أُنْحَاءِ الْجِسْمِ كَأَفَّةٍ. فَجَاءَتْ يَتَوَقَّفُ الْجَرَيَانُ، فَنَشْعُرُ مِنْ جَدِيدٍ بِأَحَاسِيسٍ مُتَوَتِّرَةٍ وَمُزَعِجَةٍ فِي بَعْضِ الْمَوَاضِعِ، وَرَبَّمَا بِإِنْعِدَامِ الْأَحَاسِيسِ فِي مَوَاضِعٍ أُخْرَى؛ وَيُعَاوِدُنَا الشُّعُورُ بِإِنْفِعَالٍ قَوِيٍّ فِي الْعَقْلِ. وَإِذَا بَدَأْنَا نَشْعُرُ بِنَفُورٍ إِزَاءَ هَذَا الْوَضْعِ وَاشْتِهَاءٍ لِعَوْدَةِ الْجَرَيَانِ، فَمَعْنَى ذَلِكَ أَنَّنَا لَمْ نَفْهَمْ الْقِيَّسَنَا؛ أَنَّنَا حَوَّلْنَاهَا إِلَى لَعِبَةِ الْهَدَفِ مِنْهَا اسْتِجْرَارًا اسْتِشْعَارَاتٍ مُبْهِجَةٍ، وَتَفَادِي اسْتِشْعَارَاتٍ مُزَعِجَةٍ أَوْ التَّغْلُبِ عَلَيْهَا. إِنَّهَا اللَّعِبَةُ ذَاتُهَا الَّتِي نَلْعَبُهَا عَلَى مَدَى الْعُمُرِ - الْجَوْلَةُ اللَّامْتَنَاهِيَّةُ مِنَ الدَّفْعِ وَالشَّدِّ، مِنَ الْجَذْبِ وَالصَّدِّ؛ وَهِيَ لَعِبَةٌ لَا تُوَدِّي إِلَّا إِلَى التَّعَاسَةِ.

لَكِنَّا نُدْرِكُ مَعَ تَنَامِي الْحِكْمَةِ أَنَّ تَجَدُّدَ الْأَحَاسِيسِ الْفِطْنَةَ، حَتَّى بَعْدَ اخْتِبَارِ الذُّوْبَانِ، لَا يَشِيرُ إِلَى تَرَاجُعِ بَلِّ الْأُخْرَى إِلَى تَقَدُّمٍ. فَنَحْنُ نُمَارِسُ الْقِيَّسَنَا لَا بِهَدَفِ اسْتِشْعَارِ أَيِّ نَوْعٍ مُحَدَّدٍ مِنَ الْأَحَاسِيسِ، وَإِنَّمَا لِتَحْرِيرِ الْعَقْلِ مِنْ جَمِيعِ أَشْكَالِ الْإِشْرَاطِ. إِذَا تَفَاعَلْنَا مَعَ أَيِّ إِحْسَاسٍ، نَزِيدُ مِنْ مُعَانَاتِنَا. وَإِذَا ظَلَلْنَا مَتْرَيْنِ، نَسْمَحُ بِزَوَالِ بَعْضِ الْإِشْرَاطِ؛ فَيُصْبِحُ الْإِحْسَاسُ وَسِيلَةً لِتَحْرِيرِنَا مِنَ الْمُعَانَاةِ. فَبِمُرَاقَبَةِ الْأَحَاسِيسِ الْمُرْجَعَةِ دُونَ التَّفَاعُلِ مَعَهَا، نَسْتَأْصِلُ النُّفُورَ؛ وَبِمُرَاقَبَةِ الْأَحَاسِيسِ الْمُبْهِجَةِ دُونَ التَّفَاعُلِ مَعَهَا، نَسْتَأْصِلُ الشُّهُوَةَ؛ وَبِمُرَاقَبَةِ الْأَحَاسِيسِ الْمُحَايِدَةِ دُونَ التَّفَاعُلِ مَعَهَا، نَسْتَأْصِلُ الْجَهْلَ. لِذَلِكَ، لَيْسَ ثَمَّةَ إِحْسَاسٍ أَوْ اسْتِشْعَارٍ جَيِّدٍ أَوْ سَيِّئٍ فِي جَوْهَرِهِ. فَالْجَيِّدُ هُوَ أَنْ يَظَلَّ الْمَرْءُ مَتْرِنًا، وَالسَيِّئُ هُوَ أَنْ يَفْقِدَ الْمَرْءُ اتِّزَانَهُ.

إِنِّتْلَاقًا مِنْ هَذَا الْفَهْمِ، نَسْتَحْدِمُ كُلَّ إِحْسَاسٍ كَأَدَاةٍ لِاسْتِثْصَالِ الْإِشْرَاطِ. هَذِهِ هِيَ الْمَرَحَلَةُ الْمَعْرُوفَةُ بِاسْمِ سَنَكَارَا - أَوْ يَكَا* - أَيُّ الْإِتْرَانِ حِيَالِ كُلِّ الْإِشْرَاطَاتِ الَّتِي يُوَدِّي خُطْوَةً فَخُطْوَةً إِلَى حَقِيقَةِ التَّحَرُّرِ الْمُطْلَقَةِ؛ إِلَى النَّبَانَا.

اسْتِشْعَارُ التَّحَرُّرِ

إِنَّ التَّحَرُّرَ أَمْرٌ مُمْكِنٌ، حَيْثُ يَسْتَطِيعُ المَرءُ أَنْ يُحَقِّقَ التَّحَرُّرَ مِنْ جَمِيعِ أَنْوَاعِ الإِشْرَاطِ وَالمُعَانَاةِ. وَقَدْ شَرَحَ البُودَا ذَلِكَ بِقَوْلِهِ:

ثَمَّةُ فِضَاءٍ مِنَ الاسْتِشْعَارِ قَائِمٌ فِي مَا وَرَاءَ مَجَالِ المَادَّةِ بِأَكْمَلِهِ، وَمَجَالِ العَقْلِ بِأَكْمَلِهِ؛ وَهُوَ لَيْسَ هَذَا العَالَمُ وَلَا عَالَمًا آخَرَ وَلَا كِلَيْهِمَا؛ لَيْسَ القَمَرُ وَلَا الشَّمْسُ. لَا أُسْمِيهِ نُشُوءًا أَوْ اَضْمِحْلَالًا، وَلَا انصِيبَاعًا، وَلَا مَوْتًا أَوْ انبِعَاثًا. إِنَّهُ مِنْ دُونَ دَعَامَةٍ، مِنْ دُونَ تَنْمِيَةٍ، مِنْ دُونَ أُسَاسٍ؛ إِنَّهُ نِهَايَةُ المُعَانَاةِ^(٤).

وَقَالَ البُودَا أَيْضًا:

ثَمَّةٌ مَا هُوَ غَيْرُ مَوْلُودٍ، غَيْرُ صَائِرٍ، غَيْرُ مَخْلُوقٍ، غَيْرُ مَشْرُوطٍ. وَلَوْ لَمْ يَوْجَدْ مَا هُوَ غَيْرُ مَوْلُودٍ، غَيْرُ صَائِرٍ، غَيْرُ مَخْلُوقٍ، غَيْرُ مَشْرُوطٍ، لَمَا عُرِفَ أَيُّ انْعِتَاقٍ مِمَّا هُوَ مَوْلُودٌ، وَصَائِرٌ، وَمَخْلُوقٌ، وَمَشْرُوطٌ. وَلَمَّا كَانَ هُنَاكَ غَيْرُ مَوْلُودٍ، غَيْرُ صَائِرٍ، غَيْرُ مَخْلُوقٍ، غَيْرُ مَشْرُوطٍ، فَلَا بُدَّ مِنْ أَنْ يُعْرَفَ انْعِتَاقٌ مَا هُوَ مَوْلُودٌ، وَصَائِرٌ، وَمَخْلُوقٌ، وَمَشْرُوطٌ^(٥).

لَيْسَتْ النِّبَانَا مَجْرَدَ حَالَةٍ يَذْهَبُ إِلَيْهَا المَرءُ بَعْدَ مَوْتِهِ؛ بَلْ هِيَ أَمْرٌ يَنْبَغِي اسْتِشْعَارُهُ فِي دَاخِلِ الذَّاتِ الآنَ، فِي الزَّمَنِ الحَاضِرِ. إِنَّهَا تَوْصَفُ بِعِبَارَاتٍ سَلْبِيَّةٍ لَا لِكُونِهَا اسْتِشْعَارًا سَلْبِيًّا، وَإِنَّمَا لِأَنَّهُ لَيْسَتْ لَدِينَا أَيُّ وَسِيلَةٍ أُخْرَى لَوْصَفِهَا. فِي كُلِّ لُغَةٍ كَلِمَاتٌ لِلتَّعَامُلِ مَعَ جَمِيعِ الظُّوَاهِرِ المَادِيَةِ وَالعَقْلِيَّةِ، وَلَكِنْ لَا تَوْجَدُ كَلِمَاتٌ أَوْ مَفَاهِيمٌ لَوْصَفِ أَمْرٍ قَائِمٍ فِي مَا وَرَاءَ العَقْلِ وَالمَادَّةِ؛ أَمْرٍ يَسْتَعْصِي عَلَى كُلِّ التَّصْنِيفَاتِ وَالمُؤَشِّرَاتِ، وَلَا نَسْتَطِيعُ أَنْ نَصِفَهُ إِلَّا بِقَوْلِ مَا هُوَ لَيْسَ عَلَيْهِ.

فِي الوَاقِعِ، لَا جَدْوَى مِنْ مَحَاوَلَةِ وَصْفِ النِّبَانَا؛ إِذْ لَا يُمَكِّنُ لِأَيِّ وَصْفٍ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مُشَوِّشًا أَوْ مُحِيرًا. فَالمُهَمُّ اسْتِشْعَارُهَا، لَا مَنَاقَشَتُهَا وَالدُّخُولَ فِي جَدَلٍ بِشَأْنِهَا. لَقَدْ قَالَ البُودَا: «إِنَّهُ يَتَعَيَّنُ عَلَى المَرءِ، مِنْ أَجْلِ ذَاتِهِ، بُلُوغُ هَذِهِ الحَقِيقَةِ النَّبِيلَةِ لِتَوْقُفِ المُعَانَاةِ»^(٦). فَلَنْ تُصَحِّحَ النِّبَانَا حَقِيقَتَهُ بِالنِّسْبَةِ إِلَى المَرءِ، إِلَّا عِنْدَمَا يَخْتَبِرُهَا بِنَفْسِهِ؛ وَعِنْدئذٍ يَصِيرُ كُلُّ جَدَلٍ بِشَأْنِهَا غَيْرَ ذِي مَعْنَى.

لاختبار حقيقة التحرر المطلقة، من الضروري أولاً الاختراق إلى ما وراء الحقيقة الظاهرة والشعور بدوبان الجسد والعقل. فكلما توغل المرء في ما وراء الحقيقة الظاهرة ازداد تمتعه عن الاشتهااء والنفور، عن التعلقات، واقترب من الحقيقة المطلقة؛ وبالعمل خطوةً فخطوة، من الطبيعي أن يصل المرء إلى مرحلة تكون الخطوة التالية فيها استشعار النبانا. ليس مُجدياً التَشوُّقُ إليها، ولا يوجد أي سبب للشك في أنها ستأتي؛ إذ ستأتي حتماً إلى كل من يُمارس الدِّمَا مُمارَسَةً قَويمة. لا يستطيع أحد أن يقول متى ستأتي؛ لأن ذلك يتوقف جزئياً على تراكم الإشارات داخل كل شخص، وجزئياً على قدر الجهد الذي يبذله لاستئصالها. فكل ما يستطيع المرء أن يفعله، لا بل كل ما يحتاج المرء إلى فعله، للوصول إلى الهدف، هو الاستمرار في مراقبة كل إحساسٍ دون التفاعل معه.

لا نستطيع أن نُقرر متى سنستشعر الحقيقة المطلقة للنبانا، لكن في وسعنا التحقق أننا نواصل التقدم نحوها؛ في وسعنا أن نسيطر على حالة العقل الراهنة. ومن خلال المحافظة على الاتزان، يَعْضُ النَّظْرُ عَمَّا يَحْدُثُ خَارِجَنَا أَوْ دَاخِلَنَا، نُحَقِّقُ الْإِنْعِتَاقَ فِي هَذِهِ اللَّحْظَةِ. وَلَقَدْ قَالَ أَحَدُ الْوَاصِلِينَ إِلَى الْهَدَفِ الْأَسْمَى: «إِبَادَةُ الشَّهْوَةِ، إِبَادَةُ الْنُفُورِ، إِبَادَةُ الْجَهْلِ - هَذَا مَا يُسَمَّى الْنَّبَانَا»^(٧). فالمرء يستشعر قدراً من الانعتاق، مُوَازِيًا لِقَدْرٍ مَا يَتَحَرَّرُ عَقْلُهُ مِنْ هَذِهِ الْآفَاتِ الثَّلَاثِ.

إننا قادرون على اختبار هذا الانعتاق في كل لحظة نُمارِسُ الْفِطْسَنَا خِلَالَهَا عَلَى نَحْوِ قَويمة. ففي النهاية أن الدِّمَا، من حيث خصائصها المميزة، يجب أن تُعْطِي نَتَائِجَ الْآنَ، فِي الزَّمَنِ الْحَاضِرِ؛ لَا فِي الْمُسْتَقْبَلِ فَقَط. عَلَيْنَا أَنْ نَسْتَشْعِرَ مَنَافِعَهَا فِي كُلِّ خُطْوَةٍ عَلَى الطَّرِيقِ، وَعَلَى كُلِّ خُطْوَةٍ أَنْ تُوَدِّيَ إِلَى الْهَدَفِ مَبَاشَرَةً. فَالْعَقْلُ الْمَتَحَرَّرُ مِنَ الْإِشْرَاطِ فِي هَذِهِ اللَّحْظَةِ عَقْلٌ يَنْعَمُ بِالطَّمَأْنِينَةِ، وَكُلُّ لِحْظَةٍ كِهَذِهِ تَقْرِبُنَا مِنَ التَّحَرُّرِ الْكَامِلِ.

غير أننا لا نستطيع أن نُجاهد لتكوين النبانا، لأن النبانا لا تتكوّن؛ إنها، ببساطة، مُكوّنة. لكننا نستطيع أن نجاهد لتكوّن السَّجِيَّةِ التي ستفقدنا إلى النبانا، سَجِيَّةِ الْإِتْرَانِ.

ففي كلِّ لحظةٍ نُراقِبُ خلالها الواقعَ دونَ أنْ نتفاعلَ، نَتعلَّقُ أكثرَ باتجاهِ الحقيقةِ؛ وأسمى سَجِيَّةٍ للعقلِ هي الاتِّزانُ المَبِينِيُّ على الوَعْيِ الكاملِ بالواقعِ.

السَّعَادَةُ الحَقِيقِيَّةُ

طُلِبَ إلى البُودا مرَّةً أن يشرحَ السَّعَادَةَ الحَقِيقِيَّةَ، فعدَّدَ أفعالاً ناجِعةً مختلفةً، مُثَمِّرةً للسَّعَادَةِ؛ كُلُّهَا بَرَكَاتٌ حَقِيقِيَّةٌ. وهذه البَرَكَاتُ كُلُّهَا تَنقَسِمُ إلى فِئَتَيْنِ: القيامِ بأفعالٍ تُساهمُ في رِفاةِ الآخَرِينَ، عن طريقِ الوَفاءِ بِمَسْئُولِيَّاتِ تجاهِ الأُسرةِ والمُجتمَعِ، والقيامِ بأفعالٍ تَظْهَرُ العقلُ؛ ذلكَ أنْ مصلحةَ المرءِ ذاته لا تَنفَصِمُ عن مصلحةِ الآخَرِينَ. ثم قالَ، أخيراً:

عندما يُواجهُ العقلُ كلَّ تقلُّباتِ الحياةِ،

ويَظَلُّ مع ذلكَ صامِداً لا يَتَزَعزَعُ،

لا يَتَنجِبُ، لا يُولَدُ تَلَوُّناتٌ، وَيَشعرُ دائِماً بأنَّه آمِنٌ؛

فهذه هي السَّعَادَةُ القُصُوى^(٨).

مهما يَكُنُ الشَّيْءُ الذي يَنشأُ، سواءً داخلَ العالمِ الصَّغيرِ لعقلِ المرءِ وجسدهِ أو في العالمِ الخارجِيِّ، فإن المرءَ قادِرٌ على مُجابتهِ - لا بالتَوَتُّرِ، لا بالاشتِهائِ والنفورِ المكبُوتَيْنِ بضُعبِةٍ - بل بسُهولةٍ تامَّةٍ، بابتسامةٍ آتيةٍ من أعماقِ العقلِ. في كلِّ حالةٍ، أكانت مُبهجةً أم مُزعجةً، مرغوبةً أم مرفوضةً، لا يُخالجُ المرءَ أيُّ قلقٍ؛ إذ يشعرُ بأنَّه آمِنٌ تماماً، آمِنٌ في فهمِ اللادِيموميةِ. وهذه أعظمُ البَرَكَاتِ.

أن تعرفَ أنَّكَ سيَدٌ نَفْسِكَ، أن لا شيءٌ يَسَعُه التعلُّبُ عليكِ، أنَّكَ تستطيعُ أن تقبلَ مَبْتَسِماً كلَّ ما ترميه الحياةُ في دُربِكَ - فهذا هو الاتِّزانُ الكاملُ للعقلِ؛ هذا هو التحرُّرُ الحَقِيقِيُّ؛ هذا ما يُمكنُ بلوغه الآنَ، في الزَّمنِ الحاضِرِ، من خلالِ مُمارسةِ تأمُّلِ القِهْبَسْنَا. وهذا الاتِّزانُ الحَقِيقِيُّ ليس مجردَ انعزالٍ سلبيٍّ أو إيجابيٍّ؛ ليس المُطاوَعَةُ أو اللامبالاةُ العمياءُ من جانبِ شخصٍ يسعى إلى الهُروبِ من متاعبِ الحياةِ، ويحاولُ إخفاءَ رأسه في الرِّمالِ. فالاتِّزانُ العَقْلِيُّ الحَقِيقِيُّ مُرتَكِزٌ على الإدراكِ الكاملِ للمُشاكلِ، على الإدراكِ لجميعِ مُستوياتِ الحقيقةِ.

لا يَنْطوي غيابُ الاشتِهاءِ أو النُفُورِ بدهاءةٍ على وُجُودِ سُلُوكٍ من اللامبالاةِ الفَجةِ التي يَسْتَمعُ المرءُ فيها بِتَحَرُّره هو شَخِصِيًّا، دون أن يَلْتفتَ إلى مُعاناةِ الآخَرين. فالاتزانُ الحَقِيقِيُّ هو نَقِیضُ ذلك، ويُدعى عن حقٍّ «اللامبالاةُ المُقدَّسة». إنَّه سَجِيَّةٌ مُفَعَّمَةٌ بِالْحَيَوِيَّةِ، وتعبيرٌ عن طَهارةِ العقلِ. فعندما يَنْتَحِرُ العقلُ من عَادَةِ رُدُودِ الفِعلِ العَمياءِ، يَسْتَطِيعُ للمرَّةِ الأولى أن يَقومَ بِعَمَلٍ إيجابيٍّ؛ يَكُونُ خَلَاقًا، وَمُنْتِجًا، وَنَافِعًا لِلذَّاتِ وللآخَرينَ جَمِيعًا. وإلى جانبِ الاتزانِ، سَتَنشأُ السَّجَايا الأخرى لعقلِ طاهرٍ: النِّيَّةُ الحَسَنَةُ، المَحَبَّةُ التي تَنشُدُ مُنْفَعَةَ الآخَرينَ دونَ تَوَقُّعِ أيِّ شيءٍ في المَقابِلِ؛ الشَّفَقَةُ على الآخَرينَ في إِخفاقاتِهِم ومُعاناتِهِم؛ الفَرَحُ المُتَعاطِفُ لِنجاحِهِم وحُسنِ طالِعِهِم. هذه السَّجَايا الأربَعُ هي المُحصَلَةُ الحَثَمِيَّةُ لِمُمارَسَةِ الفِيسنَا.

قَبْلَ ذلكَ، كانَ المرءُ يَحاولُ دائِمًا الاحتِفاظَ لِنَفْسِهِ بِكُلِّ ما هو جَيِّدٌ، وَتَمَريرَ أيِّ شيءٍ غَيرِ مَرغُوبٍ فِيهِ إلى الآخَرينَ؛ لَكِنَّهُ يَفهَمُ الآنَ أَنَّ سَعادَتَهُ الشَّخِصِيَّةَ لا يُمكنُ أن تَتَحَقَّقَ على حِسابِ الآخَرينَ، وَأَنَّ مَنَحَهُ السَّعَادَةَ لِلآخَرينَ يَجلبُ السَّعَادَةَ لَهُ أيضًا؛ لِذا، فَإِنَّهُ يَسعى إلى إِشراكِ الآخَرينَ في كُلِّ ما لَدِيهِ من خَيرٍ. فبَعْدَ الخُروجِ من المُعاناةِ واختِيارِ طُمأنينةِ التَّحَرُّرِ، يُدركُ المرءُ أَنَّ هذه هي النِّعْمَةُ الكَبِرى؛ وبِالتَّالي يَتَمَنَّى أن يُتاحَ لِلآخَرينَ أيضًا تَدوُّقُ هذه النِّعْمَةِ، والعُثورُ على سَبيلِ الخِلاصِ من مُعاناتِهِم.

هذه هي النَّتِيجَةُ المَنطِيقِيَّةُ لِتَأْمَلِ الفِيسنَا: مِيتًا-بِأَفنَا*، تَنمِيَّةُ النِّيَّةِ الحَسَنَةِ تَجاهَ الآخَرينَ. رَبِّما كانَ المرءُ قَبْلَ ذلكَ يَتَبَنَّى هذه المِشاعِرَ قَوْلًا لا فِعْلاً، لَكِنَّ عَمَلِيَّةَ الاشتِهاءِ والنُفُورِ القَدِيمَةِ كانتَ مُستَمِرَّةً في أَعماقِ العقلِ. أَمَّا الآنَ فَقدَ تَوَقَّفتْ عَمَلِيَّةُ رُدُودِ الفِعلِ إلى حَدِّ ما، وَزالَتِ العادَةُ القَدِيمَةُ لِلأَتَوِيَّةِ، وَصارَ مِنَ الطَّبِيعِيِّ أَنَّ تَدَفُّقَ النِّيَّةِ الحَسَنَةِ مِنَ أَعماقِ العقلِ. وَإِذا دُعِمَتِ هذه النِّيَّةُ الحَسَنَةُ بِالقُوَّةِ الكامِلَةِ لعقلِ نَقِيٍّ، يُمكنُها أن تَكُونِ ذاتَ قَدْرَةٍ هائِلَةٍ على خَلقِ جَوْ مِنَ الطَّمأنينةِ والسَّكِينَةِ لِمُصلِحَةِ الجَمِيعِ.

هناك أَناسٌ يَتَصَوِّرونَ أَنَّ بقاءَ المرءِ مَتَزِنًا على الدَّوامِ يعني أَنَّهُ لَم يَعدُ قَادرًا على

التمتع بالحياة في كل تنوعها، كما لو أن رسامًا معه ملونٌ عليه جميع الألوان ويُقرر ألا يستعمل إلا اللون الرمادي؛ أو كما أن شخصًا يملك آلة بيانو ويُقرر ألا يعزف إلا نوتة موسيقية وسطية؛ وهذا فهم خاطئ للارتان. حقيقة الأمر أن آلة البيانو غير مَدَوَّرنة، ولا نعرف كيف نعزف عليها؛ وأن مجرد الضرب على مفاتيح البيانو بحجة التعبير عن النفس، لن يخلق إلا نشازًا. لكننا إذا تعلمنا كيف نُدَوِّر البيانو، وكيف نعزف عليه حسب الأصول، يُصبح في إمكاننا أن نموسق. نستخدم جميع مفاتيح البيانو، من أخفض النوتات إلى أعلاها، لأن كل نوتة نعزفها لا تخلق إلا تناغمًا وجمالاً.

قال البودا إن من خلال تنقية العقل وبلوغ «حكمة صقلت حتى الكمال التام»، يستشعر المرء «فرحًا، ونسوة، وسكينة، ووعيًا، وفهمًا تامًا، وسعادة حقيقية»^(١). ويعقل متزن، يمكننا التمتع بالحياة أكثر. فعندما تحدث حالة مُبهجة، يمكننا الاستمتاع بها استمتاعًا كاملاً، لأننا نعي اللحظة الزاهنة على نحو كامل ومركز؛ لكننا لا نكتب عندما ينقضي هذا الاستشعار، بل نواصل الابتسام، لفهمنا أنه حتمًا سيتغير. على نحو مُعادل، عندما تحدث حالة مُزعجة، لا نستاء بل نتفهمها، لعلنا بالفهم نجد وسيلة لتغييرها. وإن لم يكن هذا الأمر في مقدورنا، نظل مع ذلك مطمئنين؛ لعلنا التام أن هذا الاستشعار غير دائم وحتمًا سيزول. بهذه الطريقة، وبإبقاء عقلنا خاليًا من التورث، نستطيع أن نعيش حياة أكثر متعة وأوفر إنتاجًا.

هناك قصة مفادها أن الناس في بورما تعودوا انتقاد طلاب السياغي أو باجن قائلين، إنهم يفتقرون إلى السلوك الجدي اللائق بالذين يُمارسون تأمل القيسنا. واعترف النقاد بأن الطلاب يعملون بجد كما ينبغي لهم في إبان الدراسة، لكنهم يبدون بعدها فرحين ومبتسمين دائمًا. وعندما بلغت هذه الانتقادات مسامع ويو سايداو^(١)،

(١) Webu Sayadaw ويو سايداو (١٨٩٦-١٩٧٧م): لقب معناه المُعلّم المُقدّس من ويو، الواقعة في شمال بورما؛ وهو غير لذي سايداو (١٨٤٦-١٩٢٣م)، المذكور في مُقدمة هذا الكتاب. وساياداو لقب معناه المُعلّم المُبجل، كان في الأصل يُطلق على كبار حكماء الزهبان الذين يُعلمون الدما للملك، وصار يُطلق لاحقًا على أي راهب يحظى باحترام شديد.

وهو من أكثر الرهبان تمتعاً بالإجلال في البلاد، أجاب قائلاً: «إنهم يبتسمون لأنهم يستطيعون أن يبتسموا». لم تكن ابتساماتهم نابعة من تعلق أو جهل، بل من الدما؛ لأن الذي يُنقى عقله، لا يسير في الأرض عابساً. فمن الطبيعي أن يبتسم المرء عندما تُزال المُعانة، ومن الطبيعي أن يشعر بالسعادة عندما يتعلم سبيل التحرر.

إن هذه الابتسامة الصادرة عن القلب التي لا تُعبّر إلا عن السلام والاتزان والنية الحسنة، هذه الابتسامة التي تظل مُشرقة في جميع الأحوال، هي السعادة الحقيقية. وهذه هي غاية الدما*.

أسئلة وأجوبة

سؤال: أتساءل عما إذا كان في وسعنا أن نعالج الأفكار الاستحوادية مثلما نعالج الآلام الجسدية؟

س.ن. غونكا: تقبل فقط حقيقة وجود أفكار أو انفعالات استحوادية في العقل، فهذا أمر كبتناه عميقاً وظهر الآن على المستوى الواعي. لا تتطرق إلى تفاصيله، بل يكفيك أن تتقبل الانفعال كانهج. ثم، ما هو الإحساس الذي تشعر به بمحاذاة ذلك؟ إن من غير الممكن وجود انفعال دون وجود إحساس على المستوى الجسدي، فابدأ بمراقبة ذلك الإحساس.

هل نبحث عن الإحساس المرتبط بذلك الانفعال عينه؟

راقب أي إحساس يظهر. لا يمكنك تحديد أي إحساس يرتبط بالانفعال، فلا تحاول قط القيام بهذا العمل؛ إنه انهماك في جهد لا فائدة منه. عندما يوجد انفعال في العقل، يكون لأي إحساس نشعر به جسدياً ارتباطاً بذلك الانفعال. اكتف بمراقبة الأحاسيس، وافهم «أن هذه الأحاسيس هي أنتشاً*، هذا الانفعال هو أيضاً أنتشاً*». دعني أراقب إلى متى سيدوم هذا الأمر». ولسوف تكتشف أنك قطعت جذور الانفعال، فيزول.

هل تَميل إلى القولِ إِنَّ الانْفِعَالَ وَالْإِحْسَاسَ هُمَا الشَّيْءُ ذَاتُهُ؟

إِنَّهُمَا وَجْهَانِ لِعُمَلَةٍ وَاحِدَةٍ: الانْفِعَالُ عَقْلِيٌّ وَالْإِحْسَاسُ جَسَدِيٌّ، لَكِنَّ نَمَّةَ عِلَاقَةٍ مِتْبَادَلَةٌ بَيْنَ الْاِثْنَيْنِ. وَفِي الْوَاقِعِ، إِنَّ كُلَّ انْفِعَالٍ، كُلُّ مَا يَنْشَأُ فِي الْعَقْلِ، يَجِبُ أَنْ يَنْشَأَ بِمُحَادَاةِ إِحْسَاسٍ فِي الْجَسَدِ. هَذَا هُوَ قَانُونُ الطَّبِيعَةِ.

وَلَكِنْ هَلِ الْاِنْفِعَالُ ذَاتُهُ شَأْنٌ مِنْ شُؤُونِ الْعَقْلِ؟

أَجَلْ، إِنَّهُ بِالتَّأَكِيدِ مِنْ شُؤُونِ الْعَقْلِ.

لَكِنَّ الْعَقْلَ هُوَ أَيْضًا الْجَسَدُ بِكَامِلِهِ؟

إِنَّهُ وَثِيقُ الْاِرْتِبَاطِ بِالْجَسَدِ كُلِّهِ.

هَلِ الْوَعْيُ مُوجُودٌ فِي جَمِيعِ ذَرَاتِ الْجَسَدِ؟

أَجَلْ، وَلِهَذَا السَّبَبُ يُمَكِّنُ لِإِحْسَاسٍ مُرْتَبِطٍ بِانْفِعَالٍ مُعَيَّنٍ أَنْ يَظْهَرَ فِي أَيِّ مَكَانٍ دَاخِلِ الْجَسَدِ. إِذَا رَاقَبْتَ الْأَحْسَاسِيَّ فِي مُخْتَلِفِ أَنْحَاءِ الْجَسَدِ، فَإِنَّكَ حَتْمًا تُرَاقِبُ الْإِحْسَاسَ الْمُرْتَبِطَ بِذَلِكَ الْاِنْفِعَالِ؛ وَمِنْ ثَمَّ تَتَجَاوَزُ الْاِنْفِعَالَ.

إِذَا كُنَّا جَالِسِينَ وَلَكِنْ غَيْرُ قَادِرِينَ عَلَى الشُّعُورِ بِأَيِّ إِحْسَاسٍ، أَتَظَلُّ هُنَاكَ أَيُّ فَائِدَةٍ مِنَ التَّمْرِينِ؟

إِذَا جَلَسْتَ وَرَاقَبْتَ التَّنَفُّسَ، فَسَوْفَ يُهْدِيْ ذَٰلِكَ عَقْلَكَ وَرُكْرَهَهُ؛ لَكِنَّ عَمَلِيَّةَ التَّنَقُّبِ لَا يُمَكِّنُ أَنْ تَنْجَحَ فِي الْمُسْتَوِيَّاتِ الْأَعْمَقِ، مَا لَمْ تَشْعُرْ أَنَّ يَاحْسَاسَ. فِي أَيِّ أَعْمَاقِ الْعَقْلِ، تَبْدَأُ رُودُ الْفِعْلِ مَعَ الْإِحْسَاسِ؛ وَهُوَ مَا يَحْدُثُ بِاسْتِمْرَارٍ.

إِذَا تَوَافَرَتْ لَنَا لِحْظَاتٌ قَلِيلَةٌ فِي الْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ، فَهَلْ مِنْ الْمَفِيدِ السُّكُونُ وَمِرَاقِبَةُ الْأَحْسَاسِ؟

أَجَلْ، وَحَتَّى بَعِيْنَيْنِ مَفْتُوحَتَيْنِ. فَعِنْدَمَا لَا يَكُونُ لَدَيْكَ شَاغِلٌ آخَرَ، يَنْبَغِي لَكَ أَنْ تَكُونَ وَاعِيًّا بِالْأَحْسَاسِ فِي دَاخِلِكَ.

كيف يعرف معلّم أنّ أحدَ طلابه استشعر النّبانا؟

هناك وسائلٌ متعدّدة للتّحقّق من أنّ شخصاً ما يستشعر النّبانا فعليّاً. وعلى المعلّم أنّ يكون مُدرّباً على نحوٍ قويمٍ للتّأكد من ذلك.

كيف يستطيع المتأمّلون أنّ يعرفوا ذلك بأنفسهم؟

من خلال التّغيير الذي يحدث في حياتهم. فالذين يستشعرون النّبانا حقّاً يُصحبون ورعين، طاهري العقول؛ لا يعودون إلى انتهاك قواعِد السُّلوك الأساسيّة الخمس. وعندما يُخطئون، لا يُحاولون إخفاء الخطيئة؛ بل يعترفون بها علناً، ويُحاولون عدم تكرارها. يتّهي التّشبُّب بالطّوقس والاحتفالات، لأنّ هؤلاء الأشخاص يعرفون أنّها مجرد صيغ خارجيّة؛ جوّفاء من دون الاختبار الفعليّ. لديهم ثقةٌ لا تهتزّ بالطّريق الذي أوصلهم إلى الانعقاد، فلا يُواصلون البحث عن طُرُق أُخرى؛ وفي النهاية، يتحمّط وهم الأنا في داخلهم. أمّا إذا ادّعى أناسٌ أنّهم استشعروا النّبانا، فيما ظلت عقولهم ملوّنةً وأفعالهم خسيّةً مثلما كانت من قبل، فثمّة خطبٌ ما. فأسلوب حياتهم يجب أن يكشف ما إذا كانوا حقّاً قد استشعروا النّبانا أم لا.

ليس من اللائق أن يُصدِر معلّم «شهاداتٍ» للطلاب تُعلن أنّهم بلغوا النّبانا، وإلاّ لتحوّل الأمر إلى منافسةٍ في تعظيم الأنويّة بالنسبة إلى المعلّم والطلاب؛ ولرُكز الطلاب جهدهم فقط على نيل شهادة، وكلّما زاد عددُ الشّهادات التي يُصدِرها معلّم اتّسعت شهرته. عندئذٍ يصير اختبارُ النّبانا أمراً ثانويّاً، وتحتلّ الشّهادة المرتبة الأولى من حيث الأهميّة، ويتحوّل الأمرُ كله إلى لعبةٍ مجنونة. إنّ ما من وظيفةٍ للدّماغ الطّاهرة سوى مساعدةِ الناس؛ وأفضلُ مساعدةٍ هي الحرصُ على أنّ يستشعر الطالبُ النّبانا حقّاً، وأن يتحرّر. وكلُّ غايةِ المعلّم والتّعليم أن يساعد الناس مساعدةً حقيقيّة، لا أن يُضخّم أنويّاتهم. فالمسألة ليست لعبةً.

كيف لك أن تقارن بين التّحليل النّفسيّ والقيّسنّا؟

في التّحليل النّفسيّ، تُحاول أن تستعيد إلى الوّعي أحداثاً ماضية كان لها تأثيرٌ

قوي في إشراف العقل؛ في حين أَنَّ القَيْسَنَا تقود المتأمل إلى أعمق مستوى في العقل، حيث يبدأ الإشراف فعلاً. فكلُّ حَدِّثٍ قد يُحاول المرءُ استعادته عبر التحليل النفسي يكون أيضاً قد سجّل إحساساً على المستوى الجسدي؛ ولكن من خلال مراقبة الأحاسيس الجسدية في شتى أنحاء الجسم بآتران، يُتيح المتأمل لطبقات لا حصر لها من الإشراف بالصعود والاضمحلال. فهو يتعامل مع الإشراف عند جذوره، ويستطيع أن يتحرر منه بسرعة وسهولة.

ما هو التعاطف الحقيقي؟

إنه الرغبة في خدمة الناس ومساعدتهم على الخروج من المعاناة، لكن ذلك يجب أن يتم دون تعلق. إذا بدأت تنتج لمعاناة الآخرين، لن تُنجز إلا إتعاس نفسك؛ وهذا ليس دزب الدما. إذا كان لديك تعاطف حقيقي، تُحاول بكل محبة مساعدة الآخرين قدر استطاعتك؛ وإذا فشلت، تبتسم وتُحاول المساعدة بطريقة أخرى. فالتعاطف الحقيقي، المنطلق من عقل متزن، هو أن تُخدم دون أن تُتعلق بشأن نتائج خدمتك.

هل تميل إلى القول إن القَيْسَنَا هو السبيل الوحيد للوصول إلى الاستنارة؟

يُحقق المرء الاستنارة بتفحص نفسه، وإزالة الإشراف؛ وتحقيق هذا الأمر هو قَيْسَنَا، بصرف النظر عما تُسمي ذلك. ثمّة أناس لم يسمعوا حتى بالقَيْسَنَا، ومع ذلك فإن العملية بدأت تفعل فعلها بعفوية في داخلهم. ويبدو أن هذا ما حدث لعدد من الأشخاص الوريين في الهند، بناءً على أقوالهم؛ لكنهم لم يتمكنوا من شرح العملية للآخرين بوضوح، لأنهم لم يتعلموها خطوة خطوة. هنا، لديك الفرصة للتعلم خطوة خطوة أسلوباً يقودك إلى الاستنارة.

تُسمي القَيْسَنَا فناً كونياً للحياة، ولكن أَلن تُشوش تقنيّة القَيْسَنَا أولئك الذين يُمارسونها من ديانات أخرى؟

ليست تَقْنِيَّةُ الْفَيْسَنَا دِينًا مُمَوَّهًا يَتَنَافَسُ مَعَ أَدْيَانٍ أُخْرَى؛ إِذْ لَا يُطَلَّبُ مِنَ الْمُتَأَمِّلِينَ أَنْ يَعْتَنِقُوا بِشَكْلِ أَعْمَى عَقِيدَةً فِلْسَفِيَّةً مَعْيَنَةً، بَلْ أَلَّا يَتَقَبَّلُوا إِلَّا مَا يَشْعُرُونَ بِأَنَّهُ حَقِيقِيٌّ مِنْ خِلَالِ الْاِخْتِبَارِ. إِنَّ الْأَعْظَمَ أَهْمِيَّةً هُوَ الْمُمَارَسَةُ لَا النَّظَرِيَّةُ؛ وَهَذَا يَعْنِي السُّلُوكَ الْأَخْلَاقِيَّ، وَالتَّرْكِيزَ، وَالبَصِيرَةَ التَّطْهيريَّةَ. فَأَيُّ دِينٍ يُمَكِّنُهُ الْاِعْتِرَاضُ عَلَى ذَلِكَ؟ كَيْفَ يُمَكِّنُ لِذَلِكَ أَنْ يُشَوِّشَ أَحَدًا؟ إِمْنَحِ الْمُمَارَسَةَ أَهْمِيَّةً، وَلَسَوْفَ تَجِدُ أَنَّ مِثْلَ هَذِهِ السُّكُوكِ تَزُولُ تَلْقَائِيًّا.

مَلءُ قَارورَةٍ الزَّيْتِ

أرسلتُ أمَّ ابنتها ومعه قارورةٌ فارغة، وورقةً من عشرِ رُبَيَّاتٍ^(١)، ليشتريَ زيتًا من بَقالةٍ قريبة. ذهب الصَّبِيُّ إلى البَقال، الذي ملأ له القارورة. وفيما هو عائد، تعرَّ وأوقع القارورة؛ فاندلق نصفُ الزَّيْتِ قبل أن يتمكَّن من التقاطها. لما وجد القارورة نصفَ فارغة، عاد إلى أمِّه باكياً وقال بحسرةٍ وأسى: «أوه، لقد فقدتُ نصفَ الزَّيْتِ! فقدتُ نصفَ الزَّيْتِ!»

أرسلتِ الأمُّ ابناً آخرَ ومعه قارورةٌ ثانية، وورقةً أخرى من عشرِ رُبَيَّاتٍ؛ فملأ البَقال له تلك القارورة. وفيما هو عائد، تعرَّ وأوقعها؛ واندلق نصفُ الزَّيْتِ هذه المرَّة أيضاً. إنقَطَ الصَّبِيُّ قارورته وعاد إلى أمِّه في غاية الفرح، قائلاً: «انظري، لقد أنقذتُ نصفَ الزَّيْتِ. سقطت القارورةُ على الأرض، وكان من المُمكن أن تنكسر. بدأ الزَّيْتُ بالتدفق، وكان من المُمكن أن يضيع بأكمله؛ لكنني أنقذتُ نصفَ الزَّيْتِ!» لقد جاء كلاهما إلى الأمِّ في الحالة ذاتها، بقارورةٍ نصفَ فارغة، نصفَ ملأى؛ لكنَّ الأوَّل كان حزيناً على النصفِ الفارغ، والآخرُ كان سعيداً بالنصفِ المملآن.

بعد ذلك أرسلتِ الأمُّ ابناً آخرَ ومعه قارورةٌ ثالثة، وورقةً من عشرِ رُبَيَّاتٍ. تعرَّ هو أيضاً وأوقع القارورةَ في طريق عودته، فاندلق نصفُ الزَّيْتِ. إنقَطَ القارورةَ وعاد إلى أمِّه سعيداً جداً، مثل الصَّبِيِّ الثاني؛ قائلاً: أمِّه، لقد أنقذتُ نصفَ الزَّيْتِ!» لكنَّ هذا الصَّبِيُّ كان ابنَ الفِيسِّنا، المُشَبَّع لا بالتفاؤل فحسب، وإنما بالواقعية أيضاً. لقد فهمَ أن نصفَ الزَّيْتِ قد أنقذ، لكنَّ النصفَ الآخر ضاع أيضاً؛ فأضاف قائلاً لأمِّه:

(١) Rupees.

«سأذهب الآن إلى السوق، وأشتغل بجد طوال النهار لأكسب خمس ربيات؛ وأملأ هذه القارورة. فيحلول المساء، ستكون ممتلئة». هذه هي «الفيسنانية»، التي لا تقوم على التثاؤمية؛ وإنما على التفاوضية، والواقعية، والعملانية!

فَنُ الحِياةِ

إنَّ فكرةَ وُجودِ ذاتِ هي الأكثرُ تأسُّسًا من بين جميع الأفكارِ المُكوِّنةِ سلفًا التي نَحْمِلُها عن أنفُسنا. واعتمادًا على هذا الافتراض، يُسبغُ كلُّ منا أعلى قدرٍ من الأهمية على الذاتِ ويَجْعَلُها مِخْوَرًا كَوْننا. نَفْعَلُ ذلكَ حتَّى على الرِّغمِ من قدرتنا على الرؤية من دون صعوبةٍ كبيرةٍ أنَّ عالمنا هو مجرَّدُ عالمٍ واحدٍ بين عوالمٍ لا حصرَ لها، وأنَّ هذه الذاتُ هي مجرَّدُ كائنٍ واحدٍ بين الكائناتِ التي لا حصرَ لها في عالمنا؛ وأنَّه مهْمًا نَفْخَناها، سَتَظَلُّ تافِهَةً بالمُقارَنةِ بعظمةِ الزَّمنِ والفضاءِ. ومن البديهيِّ أنَّ فكرتنا عن الذاتِ خاطئة، لكننا مع ذلك نُكْرَسُ حياتنا سَعياً إلى تحقيقِ الذاتِ؛ معتبرين أنَّ ذلكَ هو السَّبيلُ إلى السَّعادةِ. وتبدو لنا فكرةُ العيشِ بأسلوبٍ آخَرَ غيرَ طبيعيِّ، أو حتَّى مُنْدرَةً بِخَطَرٍ.

لكنَّ كلَّ مَنْ ذاقَ عذابَ الوُعْيِ المُفْرِطِ بالذَّاتِ يَعْرِفُ حَجْمَ هذه المُعاناةِ. فما دُمنا مُنْشَغِلينَ بِرِغباتنا ومخاوفنا وهَوِيَّاتنا، نَظَلَّ مَحْبوسينَ داخلَ سِجْنِ الذاتِ الضَّيقِ؛ مَعزولينَ عن العالمِ، عن الحياةِ. والانبثاقُ من هذا الاستِحواذِ الذاتِيِّ على العقلِ هو بِحَقِّ انعتاقٍ من العبودِيَّةِ، يُمكننا من الخطو قُدْماً لُدخولِ العالمِ؛ من الانفتاحِ على الحياةِ، وعلى الآخَرينَ؛ من العُثورِ على الاكتفاءِ الحقيقيِّ. وما تدعو إليه الحاجةُ هنا ليس نُكْرانَ الذاتِ أو اضْطهادَ النَّفْسِ، بل التَّحرُّرُ من فكرتنا الخاطئةِ عن الذاتِ؛ والسَّبيلُ إلى هذا الانعتاقِ هو إدراكنا أنَّ التي ندعوها ذاتًا هي في الواقعِ زائِلَةٌ، هي ظاهرةٌ دائمةُ التغيُّرِ.

إنَّ تَأْمُلَ الفِئسنا سبيلٌ لاكتسابِ نفاذِ البصيرةِ هذا. وما دام المرءُ لم يستشعر

بِنَفْسِهِ الطَّبِيعَةَ الْعَابِرَةَ لِلجَسَدِ وَالْعَقْلِ، فَإِنَّهُ سَيَبْقَى حَتْمًا أَسِيرَ الْأَنْوِيَّةِ؛ وَسُيعَانِي حَتْمًا مِنْ جَزَاءِ ذَلِكَ. لَكِنْ حَالَمَا يَتَبَدَّدُ وَهُمْ الدَّيْمُومَةُ، يَخْتَفِي وَهُمْ الدَّ «أَنَا» تَلْقَائِيًا وَتَنْحَسِرُ الْمُعَانَاةُ تَبَاعًا. وَبِالنَّسْبَةِ إِلَى مَتَأَمَّلِ الْفَيْسَنَا، فَإِنَّ الْأَنْشَاءَ* - أَيْ إِدْرَاكَ سُرْعَةِ الرُّوَالِ لِطَبِيعَةِ الذَّاتِ وَالْعَالَمِ - هُوَ الْمِفْتَاحُ الَّذِي يُشْرَعُ الْبَابَ نَحْوَ التَّحَرُّرِ.

وَأَهْمِيَّةُ فَهْمِ اللَّادَيْمُومَةِ مَوْضُوعٌ يَمْتَدُّ مِثْلَ خَيْطِ سَرْدِيٍّ مَشْرُوكٍ عِبْرَ جَمِيعِ تَعَالِيمِ الْبُودَا، الَّذِي قَالَ:

إِنَّ يَوْمًا وَاحِدًا فِي الْحَيَاةِ
تَرَى فِيهِ حَقِيقَةَ النُّشُوءِ وَالرُّوَالِ،
خَيْرٌ مِنَ الْعَيْشِ مِثَّةَ عَامٍ
مَعَ بَقَائِكَ مُتَعَامِلًا عَنْهَا^(١).

لَقَدْ شَبَّهَ الْبُودَا إِدْرَاكَ اللَّادَيْمُومَةِ بِسَكَّةِ مِحْرَاثِ الْمَزَارِعِ الَّتِي تَشَقُّ طَرِيقَهَا فِي إِبَانِ فَلَاحِ الْحَقْلِ عِبْرَ جَمِيعِ الْجُدُورِ؛ شَبَّهَهُ بِخَطِّ التَّقَاطُعِ الْأَعْلَى بَيْنَ السَّطْحَيْنِ الْمُتَحَدِرَيْنِ لِلتَّسْفِيفِ، هَذَا الْخَرْفُ الْأَعْلَى مِنْ جَمِيعِ الْأَعْمِدَةِ الَّتِي تَحْمِلُهُ؛ شَبَّهَهُ بِحَاكِمِ جَبَّارٍ يَبْسُطُ سُلْطَانَهُ عَلَى الْأُمْرَاءِ الْإِقْطَاعِيِّينَ التَّابِعِينَ لَهُ؛ شَبَّهَهُ بِالْقَمَرِ الَّذِي يَحْجُبُ نُورَهُ السَّاطِعِ ضِيَاءَ النُّجُومِ؛ شَبَّهَهُ بِظُلُوعِ الشَّمْسِ الَّذِي يُبَدِّدُ كُلَّ الظُّلْمَةِ مِنَ السَّمَاءِ^(٢). وَكَانَتْ آخِرُ كَلِمَاتٍ نَطَقَ بِهَا فِي نَهَايَةِ حَيَاتِهِ: «إِنَّ جَمِيعَ السَّنْكَارَاتِ* - جَمِيعَ الْأَشْيَاءِ الْمَخْلُوقَةِ - عُزُوضَةٌ لِلْفَنَاءِ. فَتَدْرَبُوا بِجِدِّ لَفْهَمِ هَذِهِ الْحَقِيقَةِ»^(٣).

يَجِبُ أَلَّا تُقْبَلَ حَقِيقَةُ الْأَنْشَاءِ* عَقْلِيًّا فَحَسْبُ، وَيَجِبُ أَلَّا تُقْبَلَ بِدَافِعِ الْعَاطِفَةِ أَوْ التَّفَانِي فَحَسْبُ؛ بَلْ يَجِبُ عَلَى كُلِّ مَنْ اخْتَبَارُ حَقِيقَةِ الْأَنْشَاءِ* دَاخَلَ ذَاتَهُ. فَالْفَهْمُ الْمُبَاشِرُ لِللَّادَيْمُومَةِ، وَفِي الْوَقْتِ ذَاتَهُ لِلطَّبِيعَةِ الْوَهْمِيَّةِ لِأَنَّهَا وَلِلْمُعَانَاةِ، هُوَ الْبَصِيرَةُ الْحَقِيقِيَّةُ الَّتِي تُوصِلُ إِلَى التَّحَرُّرِ. هَذَا هُوَ الْفَهْمُ الْقَوِيمُ.

يَخْتَبِرُ الْمَتَأَمِّلُ هَذِهِ الْحِكْمَةَ الْمَحْرَرَةَ كِذْرُوعًا لِتَمَارِينِ السَّلِيلَا* وَالسَّمَادِي* وَالْيَنْبِيَّاتِ*. وَمَا لَمْ يُنْفَذِ الْمَرْءُ التَّدْرِيبَاتِ الثَّلَاثَةَ، وَمَا لَمْ يَقُمْ بِكُلِّ خُطْوَةٍ عَلَى الطَّرِيقِ، فَإِنَّهُ لَنْ يَتِمَّكَنَ مِنْ بُلُوغِ الْبَصِيرَةِ الْحَقِيقِيَّةِ وَالتَّحَرُّرِ مِنَ الْمُعَانَاةِ. لَكِنْ حَتَّى قَبْلَ

مباشرة التدرُّب، يَنْبَغِي للمرء أن يَكُونَ مُتَحَلِّيًا ببَعْضِ الحِكْمَةِ؛ رُبَّمَا بِمَجْرَدِ إدْرَاكِ عَقْلِيٍّ لِحَقِيقَةِ المُعَانَاةِ. فَمِنْ دُونِ مِثْلِ هَذَا الفَهْمِ، مَهْمَا يَكُنْ سَطْحِيًّا، لَنْ تَنْشَأَ فِي العَقْلِ أُبْدًا فِكْرَةُ العَمَلِ عَلَى تَحْرِيرِ الذَّاتِ مِنَ المُعَانَاةِ. وَقَدْ قَالَ البُودَا إِنَّ: «الفَهْمُ القَوِيمُ يَأْتِي أَوَّلًا»^(٤).

وهكذا، فَإِنَّ الخُطُوَتَيْنِ الأوَّلَيَيْنِ عَلَى الطَّرِيقِ الثَّمَانِي النَّيْلِ هُمَا فِي الوَاقِعِ الفَهْمُ القَوِيمُ وَالفِكْرُ القَوِيمُ. عَلَيْنَا أَنْ نَرَى المُشْكَلَةَ، وَنُقَرَّرَ التَّعَامُلَ مَعَهَا. عِنْدَ ذَاكَ فَقَطْ، يُمَكِّنُ الشُّرُوعَ فِعْلًا فِي التَّدْرُبِ عَلَى الدَّمَا؛ حَيْثُ نَبْدَأُ بِتَطْبِيقِ خُطَى الطَّرِيقِ بِالتَّرْوِضِ الأَخْلَاقِيِّ، مُتَّبِعِينَ قَوَاعِدَ السُّلُوكِ لَضَبْطِ أفعالنا. وَبِتَدْرِيبِ التَّرْكِيزِ، نَبْدَأُ بِالتَّعَامُلِ مَعَ العَقْلِ؛ مُتَمِّينِ السَّمَادِيَّ، مِنْ خِلَالِ التَّنَبُّهِ إِلَى التَّنَفُّسِ. وَبِمُرَاقَبَةِ الأَحَاسِيسِ فِي جَمِيعِ أَرْجَاءِ الجَسَدِ، نَنْمِي الحِكْمَةَ الأَخْتِبَارِيَّةَ الَّتِي تُحَرِّزُ العَقْلَ مِنَ الإِشْرَاطِ.

الآنَ، عِنْدَمَا يَنْشَأُ الفَهْمُ الحَقِيقِيَّ مِنْ تَجْرِبَةِ المرءِ الذَّاتِيَّةِ، يُصِيحُ الفَهْمُ القَوِيمُ مِنْ جَدِيدٍ أُولَى الخُطَى عَلَى الطَّرِيقِ. يُدْرِكُ المِتَّامِلُ مِنْ خِلَالِ مُمَارَسَةِ الفِطْسَانَا طَبِيعَتَهُ ذَاتَ التَّغْيِيرِ الدَّائِمِ، فَيُحَرِّزُ عَقْلَهُ مِنَ الشَّهْوَةِ وَالنَّفُورِ وَالجَهْلِ. وَبِعَقْلِ نَقِيٍّ كَهَذَا، يَسْتَحِيلُ عَلَى المرءِ حَتَّى أَنْ يُفَكِّرَ فِي إِيْذَاءِ الآخَرِينَ؛ بَلْ تَكُونُ أَفْكَارُهُ مُفْعَمَةً بِالنِّيَّةِ الحَسَنَةِ وَالتَّعَاطُفِ تَجَاهِ الجَمِيعِ؛ وَيَحْيَا فِي كَلَامِهِ، وَفِعْلِهِ، وَرِزْقِهِ حَيَاةً وَادِعةً، مُسَالِمَةً، طَاهِرَةً الذَّيْلِ. وَمَعَ السَّكِينَةِ النَّاجِمَةِ عَنِ الإلتِرَامِ بِمَبَادِيءِ الأَخْلَاقِ، تَزْدَادُ سُهُولَةُ تَنْمِيَةِ التَّرْكِيزِ الَّتِي كَلَّمَا تَعَزَّزَتْ لَدَى المرءِ إِزْدَادَتْ مَقْدَرَةُ حِكْمَتِهِ عَلَى النَّفَازِ. وَبِالتَّالِيِ، فَالطَّرِيقُ لَوْلَبُ صَاعِدٍ يُوَدِّي إِلَى التَّحَرُّرِ. وَكُلُّ مِنَ التَّمَارِينِ الثَّلَاثَةِ يَدْعُمُ التَّمْرِينِيْنَ الآخَرَيْنِ، مِثْلُهَا فِي ذَلِكَ مِثْلُ مَنَصَّبِ ثَلَاثِي القَوَائِمِ؛ حَيْثُ يَنْبَغِي لِلقَوَائِمِ الثَّلَاثِ أَنْ تَكُونَ مُوجُودَةً وَذَاتَ أَطْوَالٍ مُتَسَاوِيَةٍ، وَإِلَّا لَمَّا وَقَفَ المِنْصَبُ. إِذَا، يَتَعَيَّنُ عَلَى المِتَّامِلِ أَنْ يَتَدْرَبَ عَلَى السَّيْلَا* وَالسَّمَادِي* وَالبَيْنَا* مَعًا، كَيَ يَمْنِيَّ جَمِيعَ سَطْحِيَّاتِ الطَّرِيقِ عَلَى نَحْوِ مُتَسَاوٍ. قَالَ البُودَا:

مِنَ الفَهْمِ القَوِيمِ يَنْبَغِي الفِكْرُ القَوِيمُ؛
مِنَ الفِكْرِ القَوِيمِ يَنْبَغِي الكَلَامُ القَوِيمُ؛

من الكلام القويم يَنْبِقُ الفِعْلُ القويم؛
من الفعل القويم يَنْبِقُ الرِّزْقُ القويم؛
من الرِّزْقِ القويم يَنْبِقُ الجُهدُ القويم؛
من الجُهدِ القويم يَنْبِقُ الوَعْيُ القويم؛
من الوَعْيِ القويم يَنْبِقُ التَّرْكِيزُ القويم؛
من التَّرْكِيزِ القويم تَنْبِقُ الحِكْمَةُ القويمية؛
من الحِكْمَةِ القويمية يَنْبِقُ التَّحَرُّرُ القويم^(٥).

يَتَحَلَّى تَأْمَلُ الفِئْسَنَا أَيضًا بَقِيْمَةٍ عَمَلِيَّةٍ عَمِيقَةٍ فِي الزَّمَنِ الحَاضِرِ. فِي الحَيَاةِ اليَوْمِيَّةِ، تَنْشَأُ حَالَاتٌ لَا حَضْرَ لَهَا تُهَدِّدُ اتِّزَانَ العَقْلِ؛ وَتَحْدِثُ صَعُوبَاتٌ غَيْرُ مَتَوَقَّعَةٍ؛ وَبِعَارِضِنَا آخَرُونَ مِنْ حَيْثُ لَا نَنْتَظِرُ. مَعَ ذَلِكَ، لَا يُكُونُ مَجْرَدُ تَعَلُّمِ الفِئْسَنَا ضَمَانًا عَلَيَّ أَنَّنَا لَنْ نَتَعَرَّضَ لِمَزِيدٍ مِنَ المَشَاكِلِ بَعْدَ الآنِ، مِثْلَمَا لَا يَضْمَنُ تَعَلُّمُ المَرْءِ قِيَادَةَ سَفِينَةٍ أَنَّهُ لَنْ يَعْرِفَ إِلَّا بِحَارًا هَادِنًا. فَمِنَ المُحْتَمِّ أَنْ تَهَبَّ عَوَاصِفُ، وَمِنَ المُحْتَمِّ أَنْ تَنْشَأَ مَشَاكِلُ؛ لَكِنَّ مَحَاوَلَةَ الهُرُوبِ مِنْهَا عَدِيمَةٌ الجَدْوَى، وَتَحْمَلُ بُذُورَ فَشْلِهَا. فِي المُقَابِلِ، يَقْضِي التَّصَرُّفُ السَّلِيمُ بِاسْتِخْدَامِ كُلِّ مَا لَدَى المَرْءِ مِنْ تَدْرِيبٍ كَيْ يَجْتَازَ العَاصِفَةَ بِأَمَانِ.

لِتَحْقِيقِ ذَلِكَ، عَلَيْنَا أَنْ نَفْهَمَ أَوَّلًا الطَّبِيعَةَ الحَقِيقِيَّةَ لِلْمَشْكَلَةِ. فَالْجَهْلُ يَقُودُنَا إِلَى لُؤْمِ الحَادِثِ الخَارِجِيِّ أَوْ الشَّخْصِ الآخَرَ وَاعْتِبَارِهِمَا مَصْدَرَ مَصَاعِبِنَا، وَمِنْ ثَمَّ إِلَى تَكْرِيسِ كُلِّ طَاقَتِنَا لِتَغْيِيرِ الوَضْعِ الخَارِجِيِّ؛ لَكِنَّ مُمَازَسَةَ الفِئْسَنَا سَوْفَ تَجْعَلُنَا نُدْرِكُ أَنَّنَا نَحْنُ وَحَدَّنَا المَسْئُولُونَ عَنِ سَعَادَتِنَا أَوْ تَعَاسَتِنَا. إِنَّ المَشْكَلَةَ كَامِنَةٌ فِي عَادَةِ التَّفَاعُلِ الأَعْمَى، وَلِذَا يَنْبَغِي لَنَا الِاتِّبَاهُ إِلَى العَاصِفَةِ الدَاخِلِيَّةِ لِتَفَاعُلَاتِ العَقْلِ المَشْرُوطَةِ. غَيْرَ أَنْ مَجْرَدَ اتِّخَاذِ قَرَارٍ بَعْدَ التَّفَاعُلِ لَنْ يُجِدِّي نَفْعًا، إِذْ مَا دَامَ الإِشْرَاطُ بَاقِيًا فِي اللَّاوَعْيِ، فَلَا بَدَّ لَهُ مِنَ الظُّهُورِ عَاجِلًا أَمْ آجِلًا؛ وَلَا بَدَّ لَهُ مِنَ التَّغْلِبِ عَلَيَّ العَقْلِ، عَلَيَّ الرِّغْمِ مِنْ كُلِّ القَرَارَاتِ المَتَّخِذَةِ لِلحَلُولَةِ دُونَ ذَلِكَ. إِنَّ الحَلَّ الحَقِيقِيَّ الوَحِيدَ هُوَ تَعَلُّمُ مَرَاقَبَةِ أَنْفُسِنَا، وَتَغْيِيرِهَا.

كُلُّ هَذَا سَهْلٌ عَلَيَّ الفِهْمِ، لَكِنَّ التَّطْبِيقَ أَصْعَبُ. وَبِئْسَ هَذَا السُّؤَالُ: كَيْفَ يُرَاقَبُ

المرءُ نفسه؟ يبدأ في العقل ردُّ فعلٍ سلبيٍّ - غضبٌ، أو خوفٌ، أو كُرهٌ - ويقع المرءُ تحت سيطرته، قبل أن يتمكّن من تذكُرِ وُجوب المُرَاقَبة؛ فيتكلّم أو يتصرّف، تِباعاً، على نحوٍ سلبيٍّ. لاحقاً، عندما يكون الضّررُ قد وقَع، يُدرك المرءُ الخطأ الذي ارتكبه، ويتندّم، لكنّه يكرّر السلوك ذاته في المرّة التالية.

أو، لتفترض أنّ شخصاً ما يُحاول فعلاً مراقبة تفاعلٍ غاضبٍ بعد إدراكه بدء التفاعل - فما إن يُحاول، حتّى يتذكّر الشخص أو الوضع الذي سبّب غضبه؛ وتزيد إطالة التفكير في ذلك من حدة الغضب. وهكذا، فإنّ مراقبة الانفعال بمعزِلٍ عن أيّ مُسبّبٍ أو وضعٍ تفوق كثيراً قدرة معظم الناس.

لكنّ البودا اكتشف بتفحصه الحقيقة المطلقة للعقل والمادة أنّه كلّما نشأ تفاعلٌ في العقل طرأ نوعانٍ من التغيير على المستوى الجسديّ، أحدهما بادٍ للعيان فوراً، حيثُ يصير التنفّس غيرٍ سويٍّ إلى حدّ ما؛ والثاني أكثر تعقيداً بطبيعته، إذ هو تفاعلٌ كيميائيٌّ حيويّ، أو إحساسٌ يطرأ على الجسد. وفي وُسع شخصٍ متوسط الذكاء، إذا تلقى تدريباً ملائماً، أن يُنمّي بسهولةٍ مقدرةً على مراقبة التنفّس والإحساس. وهذا ما يُتيح لنا استخدام التغيّرات الطارئة على التنفّس والأحاسيس كإشاراتٍ تُنبئنا إلى وجود تفاعلٍ سلبيٍّ، قبل فترةٍ طويلةٍ من استطاعته أن يستجمع قوّةً خطرة. فإذا واصلنا عند ذلك مراقبة التنفّس والإحساس، نُخرج بسهولةٍ من السلبية.

من المؤكّد أنّ عادة التفاعل عميقة الجذور، ولا يُمكن إزالتها فوراً. لكنّ في الحياة اليومية، فيما نعمل على إتقان مُمارسة التأمل الفِيسِنِي، نلاحظ أنّنا في مناسباتٍ قليلةٍ على الأقلّ نراقب أنفسنا فعلاً، عوضاً عن التفاعل لإرادتيّ. وتدرّجاً، تزداد لحظات المراقبة وتصبح لحظات التفاعل أقلّ حدوداً. حتّى لو تفاعلنا سلبيّاً، فإنّ مدّة التفاعل وحِدته تتضاءلان. في نهاية المطاف، نصبح قادرين على مراقبة التنفّس والإحساس، والبقاء مترّنين وهادئين، حتّى في أشدّ المواقف استفزازاً.

بهذا التوازن، بهذا الاتّزان في أعماق مُستويات العقل، يُصبح المرءُ للمرّة

الأولى قادرًا على القيام بفعلٍ حقيقيٍّ - والفعلُ الحقيقيُّ إيجابِيٌّ وخلاقٌ دائمًا. مثلاً، بدلَ الردِّ بالمِثْلِ آلياً على سلبيةِ الآخرين، يُمكننا اختيارَ الردِّ الأكثرِ منفعةً. فعندما يُجابه شخصٌ جاهلٌ شخصاً يتوقّد غضباً، يُصاب بالغضب هو أيضاً؛ وتكون النتيجةُ شجاراً، يعود بالتعاسة على كليهما. لكنْ إذا ظللنا هادئين ومترّنين، نستطيع أن نُساعد ذلك الغضبَ على التخلّص من غضبه، والتعاملِ مع المشكلة بصورة بناءة.

فمراقبةُ أحاسيسنا تعلّمنا أنّنا نعاني، كلّما طغّت علينا السلبية؛ ولذلك نفهم أنّ آخرين يُعانون، كلّما رأيناهم يتفاعلون سلبياً. بهذا الفهم، نستطيع أن نشعر بالتعاطف معهم؛ وأنْ نعمل على مساعدتهم للتحرّر من التعاسة، لا أن نزيد من تعاستهم. هكذا نظلُّ مُسالِمين وسُعداء، ونُساعد الآخرين على أن يكونوا مُسالِمين وسُعداء.

غيرَ أنّ تنميةَ الإدراك والأتزان لا تجعلنا مُتعدّمي الشُّعور وفاقدي النشاط مثلَ الخُصْر، تاركين العالمَ يفعل بنا ما يشاء؛ كما لا نصير غيرَ مُبالين بمُعاناة الآخرين، فيما نظلُّ مُستغريقين في السعي إلى السلام الداخلي. فالدماءُ تعلّمنا أن نتحمّل مسؤوليةَ رفاها نحن، وكذلك رفاها الآخرين؛ حيثُ نقوم بكلِّ الأعمال الضرورية لمُساعدة الآخرين، لكننا نحتفظ دائماً بأتزان العقل. إذا رأى شخصٌ أحمرق طفلاً يغرق في رمالٍ متحرّكة، يتكدّر ويقفز وراء الطفل، فيعلق هو أيضاً. أما الشخصُ الحكيمُ فيبقى هادئاً ومترّناً، ويعثر على غصن يصل به إلى الطفل ليُجرّه إلى السلامة. فالقفزُ إثرَ الآخرين في الرمالِ المتحرّكة للشّهوة والغفور لن يُساعد أحداً. علينا أن نجلبَ الآخرين إلى أرض الأتزان العقلي الصلبة.

كثيراً ما يكون العملُ الحازم ضرورياً في الحياة. مثلاً، ربّما حاولنا أن نشرح لشخصٍ ما بلُغةٍ لطيفةٍ ومهدّبةٍ أنّه يرتكب خطأً، لكنّه يتجاهل النصيحة لأنّه لا يستطيع أن يفهم إلا الكلمات والأفعال الصارمة؛ ولذلك نقوم بأيّ عملٍ حازم تقتضيه الضرورة. لكنْ علينا قبل التصرّف أن نفحص أنفسنا، لتناكّد ممّا إذا كان عقلنا مترّناً، ومن أنّنا لا نكنّ للشخص المُسيء إلا المحبّة والشّفقة. إن كان الأمرُ كذلك،

فسوف يكون العملُ نافعاً؛ وإن لم يكن، فلن ينفع أحدًا في حقيقة الأمر. إذا تصرّفنا بدافعِ المحبةِ والشفقة، لا يُمكن أن نُمنى بالإخفاق أو نُضلل السبيل.

عندما نرى شخصًا قويًا يهاجم شخصًا أضعفَ منه، تقع علينا مسؤوليةُ السعي إلى وقف هذه الفعلةِ المُجحفة. هذا ما سيُحاول أيُّ إنسانٍ عاقلٍ القيامَ به، ولو على الأرجح شفقةً على الضحيةِ وغضبًا على المعتدي. غيرَ أن متأملي الفيسنا يشعرون بشفقةٍ مُتساوية على الشَّخصينِ كليهما، علمًا منهم بضرورة حماية الضحية من الأذى، وحماية المعتدي من إيذاء نفسه بسبب أعماله المُجحفة.

إنه لمن الهام جدًا أن يتفحص المرء عقله قبل الشروع في أي عملٍ قوي، إذ لا يكفي مجردُ تبرير العمل بالتبصّر في الماضي. وإن كنا نحن أنفسنا لا نستشعر الطمأنينة والسكينة في داخلنا، فلن نتمكن من تعزيز الطمأنينة والسكينة في أي شخصٍ آخر. فنحن متأملي الفيسنا نتعلم أن نمارس اللاتحيزَ المُلتزم، بحيث نكون في الوقت ذاته مشفقين وموضوعيين. إننا نعمل لمصلحة الجميع، بالعمل على تنمية الإدراك والأتزان. وإن لم نفعل أي شيء إلا الامتناع عن إضافة مزيد من التوتّر إلى الكمّ الهائل من التوتّرات في العالم، نكون قد أنجزنا عملاً مفيدًا. لكن فعل الأتزان هو في الحقيقة صوتٌ مُجلجلٌ بكل صمته، وله أصداءٌ بعيدة المدى لا بد من أن تترك أثرًا إيجابيًا في الكثر.

إن السلبية العقلية - سواء كانت فينا أو في غيرنا - هي في الأساس مُسبب كلِّ المعاناة في العالم. فعندما يُصبح العقلُ نقيًا، يفتح أمامنا اتساع الحياة اللامتناهي؛ ويُصبح في وُسعنا أن نتمتع بالسعادة الحقيقية، وأن نُشرك الآخرين فيها.

أَسْئَلَةُ وَأَجْوِبَةُ

سؤال: هل يُسمح لنا بإطلاع آخرين على ماجريات التأمل؟

س.ن.غونكا: بالتأكيد، إذ لا سرّيّة في الدِّمَا. تستطيع أن تُخبر أيَّ شخصٍ بما فعلته هنا، لكنّ توجيه الناس إلى الممارسة أمرٌ مختلفٌ كليًا وينبغي عدم القيام به

في هذه المرحلة. انْتَظِرِ حَتَّى تُصِحِّحِ مَتَمَكَّنًا بَثَابٍ مِنَ التَّقْنِيَةِ وَمُدْرَبًا عَلَى تَوْجِيهِ الْآخَرِينَ. إِذَا كَانَ شَخْصٌ تَحَدَّثَهُ عَنِ الْفَيْسِنَا رَاغِبًا فِي التَّدْرِبِ، فَانصَحْهُ بِالْمَجِيءِ إِلَى دَوْرَةِ دِرَاسِيَّةٍ. فَاخْتِبَارُ الْفَيْسِنَا لِلْمَرَّةِ الْأُولَى عَلَى الْأَقْلَلِ يَنْبَغِي أَنْ يَتِمَّ ضَمْنُ دَوْرَةِ مَنظَمَةٍ تَدومُ عَشْرَةَ أَيَّامٍ بِتَوْجِيهِ مِنْ مَعْلَمٍ مُؤَهَّلٍ. بَعْدَ ذَلِكَ، يَسْتَطِيعُ الْمَرْءُ أَنْ يُمارِسَ التَّأَمُّلَ مِنْ غَيْرِ مَسَاعَدَةٍ أَوْ إِرْشَادٍ.

أنا أمارس اليوغا. كيف يُمكنني إدماجها في الفيسينا؟

لا يُسَمَحُ بِالْيُوغَا فِي دَوْرَةِ كَهَذِهِ، لِأَنَّهَا سَتَزْعِجُ الْآخَرِينَ بِجَذْبِ انتباههم. لَكِنْ بَعْدَ عَوْدَتِكَ إِلَى دِيَارِكَ، تَسْتَطِيعُ أَنْ تُمارِسَ الْفَيْسِنَا وَالْيُوغَا مَعًا - أَيُّ التَّمَارِينِ الْبَدَنِيَّةِ لِأَوْضَاعِ الْيُوغَا وَالتَّحْكَمِ فِي التَّنْفُسِ. فَالْيُوغَا مَفِيدَةٌ جَدًّا لِلصَّحَّةِ الْجِسْمَانِيَّةِ، وَفِي وَسْعِكَ حَتَّى أَنْ تَقْرِنَهَا بِالْفَيْسِنَا. عَلَى سَبِيلِ الْمِثَالِ، تَتَّخِذُ وَضْعًا مَا نَمَّ تُرَاقِبِ الْأَحَاسِيسَ فِي جَمِيعِ أُنْحَاءِ الْجِسْمِ، فَذَلِكَ يُعْطِيكَ فَائِدَةً أَعْظَمَ مِنْ مُمارَسَةِ الْيُوغَا وَحَدَّهَا. لَكِنْ أَسَالِيبَ التَّأَمُّلِ الْيُوغِيَّةِ الَّتِي تَسْتَخْدِمُ الْكَلِمَاتِ السَّحْرِيَّةِ وَالتَّصَوُّرَاتِ الذَّهْنِيَّةِ مَتَعَارِضَةً كَلِيًّا مَعَ الْفَيْسِنَا، فَلَا تَخْلُطُ تِلْكَ الْأَسَالِيبَ بِهَذِهِ التَّقْنِيَّةِ.

ما قولك في تمارين التنفس المختلفة في اليوغا؟

إِنَّهَا مَفِيدَةٌ مِنْ حَيْثُ كَوْنُهَا تَمَارِينَ بَدَنِيَّةٍ، لَكِنْ لَا تَخْلُطُ تِلْكَ الْأَسَالِيبَ بِالْآنَاپَانَا فِي الْآنَاپَانَا، عَلَيْكَ أَنْ تُرَاقِبَ التَّنْفُسَ الطَّبِيعِيَّ كَمَا هُوَ، مِنْ دُونِ التَّحْكَمِ فِيهِ لَذَا، مَارِسَ التَّحْكَمِ فِي التَّنْفُسِ كَتَمْرِينِ بَدَنِيٍّ؛ وَمَارِسَ الْآنَاپَانَا لِلتَّأَمُّلِ.

ألسنتُ أنا - أليس هذا المُفْتَقِرُ إِلَى الْحَقِيقَةِ - أَخَذًا فِي التَّعَلُّقِ بِالِاسْتِنَارَةِ؟

إِذَا كَانَ الْأَمْرُ كَذَلِكَ، فَإِنَّكَ تَجْرِي فِي الْإِتِّجَاهِ الْمُعَاكِسِ لَهَا؛ إِذْ لَنْ تَتَمَكَّنَ أَبَدًا مِنْ اسْتِشْعَارِ الْاسْتِنَارَةِ، مَا دَامَتْ لَدَيْكَ تَعَلُّقَاتٌ. عَلَيْكَ أَنْ تَفْهَمَ بوضوح ما هي الاستنارة؛ ثُمَّ واصلِ مَرَاقِبَةَ حَقِيقَةِ هَذِهِ اللَّحْظَةِ، وَدَعْ الْاسْتِنَارَةَ تَأْتِي. لَا تَتَكَدَّرْ إِنْ لَمْ

تأت، بل قُم بعملك واثرك النتيجة للدمًا*. إذا عملت على هذا النحو، لا تكون متعلقًا بالاستنارة؛ التي قطعًا ستأتي.

إِذَا، أنا أتأمل مُجرّد القيام بعملي؟

أجل، لأنّ تطهير عقلك هو مسؤوليتك. اعتبر ذلك مسؤوليّة، لكنّ قُم بها من دون تعلق.

أليس ذلك لتحقيق شيء ما؟

كلّا. فأني شيء يأتي، سيأتي من تلقاء ذاته. دَع الأمر يحدث بصورة طبيعية.

ما شعورك إزاء تعليم الدّمًا للأطفال؟

أفضل وقت لذلك، هو قبل الولادة؛ حيث ينبغي للأُم أن تمارس الفيسنا في إبان فترة الحمل، كي يتلقاه الجنين ويولد طفلًا للدمًا*. لكنّ، إذا كان لديك أطفال من قبل، يظل في وسعك أن تُشاركهم في الدّمًا*. مثلاً، إذا تعلّمت تقنيّة الميتا- بافنا* كخاتمة لممارستك الفيسنا، تُشرك الآخرين في الطمأنينة والسكينة اللتين تُشعر بهما. وإذا كان أطفالك صغارًا جدًّا، وجه الميتا* لديك نحوهم بعد كلّ فترة تأمل وعندما يحين وقت نومهم. بهذه الطريقة، يستفيدون هم أيضًا من ممارستك الدّمًا*. وعندما يصبحون أكبر عمراً، اشرح لهم الدّمًا* قليلاً بطريقة يُمكنهم فهمها وقبولها. إذا تمكّن الأطفال من فهم المزيد، علّمهم ممارسة الأنايانا لدقائق قليلة؛ لكن لا تضغط عليهم بأي شكل من الأشكال. دَعهم فقط يجلسون معك، ويراقبون تنفسهم لدقائق قليلة، ثم يذهبون إلى اللعب. سيكون التأمل مثل اللعب بالنسبة إليهم، وسوف يستمتعون به. الأهم من كلّ شيء أن عليك أنت أن تحيا حياة دّمًا* صحيّة، وأن تكون قُدوةً حسنةً لأطفالك؛ عليك أن توفّر في بيتك جوًّا من الطمأنينة والسكينة يساعدهم على النشوء أناسًا أصحّاء وسعداء. وهذا أفضل ما يُمكنك القيام به من أجل أطفالك.

شكراً جزيلاً لك على الدِّمَا الزَّائِعة.

اشْكُر الدِّمَا ، لِأَنَّ الدِّمَا عَظِيمَةٌ؛ أَمَّا أَنَا فَمُجَرِّدُ أَدَاةٍ لِنَقْلِهَا. اشْكُرْ نَفْسَكَ، لِأَنَّكَ
عَمَلْتَ بِجِدِّ وَاسْتَوْعَبْتَ التَّقِينَةَ. قَدْ يَتَكَلَّمُ المَعْلَمُ وَيَتَكَلَّمُ، لَكِنَّكَ لَنْ تَحْصُلَ عَلَى أَيِّ
شَيْءٍ إِنْ لَمْ تَعْمَلْ أَنْتَ بِالعَمَلِ. كُنْ سَعِيداً وَاعْمَلْ بِجِدِّ؛ اعْمَلْ بِجِدِّ!

دَقَّةُ السَّاعَةِ

أشعر بأنني محظوظٌ جدًّا لكَوْنِي وُلِدْتُ في بُورْما، أَرْضِ الدَّمَا، حَيْثُ تَمَّ الحِفاظُ على هذه التَّقْنِيَةِ الرَّائِعَةِ بصيغَتِها الأَصْلِيَّةِ على امتدادِ قُرُونٍ من الزَّمنِ. قَبْلَ نَحْوِ مِئَةِ سَنَةٍ، أَتَى جَدِّي مِنَ الهِنْدِ واستقرَّ هناك، فوُلِدْتُ أنا في ذلك البلد. وأشعر بأنني محظوظٌ جدًّا لأنني وُلِدْتُ لِأُسْرَةٍ من رجال الأعمال، وبدأتُ في سِنِّ المُرَاقَبَةِ العَمَلِ على كَسْبِ المال؛ حَيْثُ كان تكديسُ المالِ غايَتِي الرِّئاسِيَّةَ في الحِياة. أنا محظوظٌ، لأنني نَجَحْتُ في جَنِّي الكثير من المالِ في سِنِّ مَبْكَرَةٍ. ولو لم أعرف شخصيًّا حِياةَ الثَّرَاءِ، لَمَا اخْتَبَرْتُ بِذاتِي حَوَاءَ مِثْلِ هذا الوُجُودِ؛ لو لم أكن قد اخْتَبَرْتُ ذلك، لَرُبَّمَا دَامَتْ فِكرَةٌ ما عالقَةٌ في إحدى زَوَايا عَقْلِي بأنَّ السَّعَادَةَ الحَقِيقِيَّةَ تَكْمُنُ في الثَّرَاءِ. فعندما يُصِيبُ النَّاسَ أَغْنِياءُ، يُمَنِّحُونَ مِترَلَةً خاصَّةً ومناصبَ عاليةً في المجتمع؛ ويُصِيبُونَ مسؤولين في منظماتٍ مختلفةٍ عديدة. في مطلعِ العِشرِينِيَّاتِ من عَمْرِي، بدأتُ هذا الجُنُونُ مِنَ السَّعْيِ إلى الجِاهِ الاجتماعيِّ؛ وكان مِنَ الطَّبِيعِيِّ أن تُؤدِّي كُلُّ هذه التَّوتُّراتِ في حِياتِي إلى إصابَتِي بمرضٍ نَفْسَبَدَنِيٍّ، بِضِدَاعِ الشَّقِيقَةِ المُبْرَحِ. كُنْتُ أُصابُ مرَّةً كُلَّ أُسْبُوعَيْنِ بِنُويَةٍ من هذا المَرَضِ، الَّذِي لم يَكُنْ له عِلاجٌ. وأشعر بأنني محظوظٌ جدًّا، لكَوْنِي أصِبتُ بهذا المرضِ.

لم يَقْدِرِ حَتَّى أَفْضَلَ الأَطْبَاءُ في بُورْما على شِفائِي مِنَ مَرَضِي، واقتَصَرَ عِلاجُهُم الوَحِيدَ على إعطائِي إِبْرَةَ موزفينٍ لِتخفيفِ وطْأَةِ النُّوبَةِ. كُنْتُ أحتاجُ كُلَّ أُسْبُوعَيْنِ إلى إِبْرَةَ موزفينٍ، لِأَعانِي على أَثرِ ذلك آثارَها الجانبيَّةِ - الدُّوارِ، والتَّقَيُّؤِ، والتَّعاسَةِ.

بعد سنواتٍ قليلةٍ من هذه البَلْوى، بدأ الأَطْبَاءُ يُحذِرُونِي بالقول: «إِنَّكَ الآنَ تَأخُذُ الموزفينَ لِتَسْكِينِ نُويَاتِ مَرَضِكَ. لَكِنَّ إِذا استمررتِ في ذلك، فسوف تُدْمِنُ الموزفينَ قَريبًا؛ وتُضطرُّ لِأخْذِهِ كُلَّ يَوْمٍ». صُدِمْتُ مِنَ هذا الاحتمالِ، لِأَنَّ الحِياةَ

ستكون رهيبة؛ فقال لِي الأطباء، ناصحين: «أنت تسافر كثيرًا إلى الخارج في رحلاتٍ عمل، فقمّ ولو مرّةً واحدةً برحلةٍ من أجل صحتك. لا يُوجد لدينا علاجٌ لمرضك، ولا يُوجد أيضًا كما نعلم لدى الأطباء في بلدانٍ أُخرى. لكنّ قد يُوجد لديهم مُسكّنُ آلامٍ آخرٌ لتخفيف وطأة نوباتك؛ الأمر الذي يُحرّرك من خطر إدمان المورفين». سمعتُ نصيحتهم وسافرتُ إلى سويسرا، وألمانيا، وإنكلترا، والولايات المتّحدة، واليابان؛ حيثُ عولجتُ على أيدي أفضل الأطباء في تلك البلدان، وأنا محظوظٌ جدًّا لأنهم فشلوا جميعًا. عدتُ إلى ديارِي في حالٍ أسوأ ممّا كنت عليها عندما سافرتُ.

بعد عودتي من تلك الرّحلة الفاشلة، جاءني صديقٌ حنونٌ بالاقتراح التّالي: «لِمَ لا تُجرّب إحدى الدّورات الدّراسية، ذات الأيّام العشرة، لتأمّل القيسنا؟ تُقام هذه الدّورات بإشراف أو باجن؛ وهو رجلٌ شديدُ الورع، وموظفٌ حكوميّ، ورَبُّ أسرةٍ مثلك. يبدو لي أنّ أساسَ مرضك عقليّ في الواقع، وها هنا تقنيّة يُقال إنَّها تُحرّر العقلَ من التوتّر. ربّما تستطيع أن تشفيَ نفسك من المرض باتّباع هذه التقنيّة». وبما أنّي فشلتُ في كلّ محاولاتي، ولم يُعد لديّ ما أخسره، فقد قرّرتُ الدّهَابَ إلى مُقابلة معلّم التأمّل هذا.

ذهبتُ إلى مركز التأمّل الذي يُديره، وتحدّثتُ مع ذاك الرّجل الاستثنائيّ. أُعجبتُ أيّما إعجابٍ بالجوّ الهادئ والمُسالِم للمكان، وبالخصّرة الوادعة للرّجل، فقلّتُ: «يا سيدي، أودّ الانضمام إلى إحدى دّوراتكم الدّراسية؛ فهل تتكرّمون بقبولي؟»

«بالتأكيد، فهذه التقنيّة هي للجميع قاطبةً؛ وانضمامك إلى دّورةٍ مرّحبٌ به».

أضفتُ قائلاً: «أعاني منذُ سنواتٍ مرضاً لا شفاءَ منه؛ من آلامِ نصفِ الرّأس المُبرّحة. وآملُ أن أشفى من علّتي بفضل هذه التقنيّة».

قال بعنّة: «كلّا، لا تأتِ إليّ. لا يُمكنك الالتحاقُ بدّورةٍ». لم أستطع أن أفهم كيف أغضبته، لكنّه قال شارحاً بحثو: «ليس هدفُ الدّما شفاءَ أمراض جسمانيّةٍ مُستعصية. إذا كان هذا ما تسعى إليه، فمن الأفضل لك أن تذهب إلى أحد

المستشفيات. الهدف من الدِّمَا* هو شِفَاءُ كُلِّ تعاسات الحياة، ومرصُك في الحقيقة جزءٌ صغيرٌ جدًّا من مُعاناتك. سوف يزول، لكنْ فقط كنتيجةً جانبيةً لعملية التّطهير العقلي. إذا جعلت النتيجة الجانبية هدفك الرئيسي، فإنك تحطّ من قيمة الدِّمَا* - لا تأتِ لِعِلاجاتٍ جسدية، بل لتحرير العقل.».

أقنعني الرّجل، فقلت: «نعم يا سيدي، لقد فهمت الآن. سأتي لتطهير عقلي فحسب؛ وسواء شُفي مرضي أم لا، فإنني أودّ استشعار الطمأنينة التي أراها هنا». ثم قطعْتُ له وعدًّا بذلك، وعُدْتُ إلى ديارِي.

لكنتني، مع ذلك، أجبَلت الانضمامَ إلى دَوْرَةِ دراسية. فلِكوني وُلِدْتُ لِأُسرة هِنْدوسية مُتديّنة ومُحافظَة، تعلّمتُ منذُ صِغري تلاوةَ هذا الدُّعاء: «خَيْرٌ لك أن تموت في ديانتك، في الدِّزْمَا⁽¹⁾ خاصتكَ؛ ولا تذهبَ قَطُّ إلى ديانةٍ أُخرى». قلتُ في نفسي: «انظُر، هذه ديانةٌ أُخرى - البُودية - وهؤلاءِ النَّاسُ مُلحدون؛ لا يُؤمنون بالله، أو بوجود رُوح!» (كما لو كان مُجرّدُ الإيمان بالله أو بالروح سيحلّ كلَّ مشاكلنا!). «إذا صرْتُ مُلحدًا، فماذا سيحلّ بي؟ أوه، خيرٌ لي أن أموت في ديني. لن أقرب منهم أبدًا».

ظَلَلْتُ مُتردِّدًا على هذا النَّحو طوال أشهر، لكنني محظوظٌ لأنني في النهاية قرّرت تجربةَ هذه التّقنية لأرى ما سيحدث. إنضممتُ إلى الدَّوْرَةِ الدَّراسية التالية، وأمضيتُ الأيامَ العشرة. أنا محظوظٌ جدًّا، لكوني استعدتُ كثيرًا؛ إذ صار في وَسْعي الآنَ فهمُ دَرْمَاي، أنا، دَرْمِي أنا، وكذلك دَرْمَا الآخَرين. إن دَرْمَا بني البشر هي الدِّزْمَا الخاصّة بالشَّخص نفسه، هي مُراقبة الحقيقة داخل الذات؛ ووحده الإنسان يَمْتَلِك القُدرة على مُراقبة نفسه للخروج من المُعانة، إذ ما من مخلوقٍ أَدنى مرتبةً من الإنسان يَمْتَلِك هذه القُدرة. فإن لم نستخدم هذه القُدرة، نعش حياةً كائناتٍ أدنى مرتبةً؛ تُبدد حياتنا، وهو بالتأكيد أمرٌ خطِر.

(أ) ثَمَّة تَلَاعِبُ هنا على المعاني المختلفة لكَلِمَةِ دَمَا، أو دَرْمَا في اللُّغَةِ السُّنسكريتية واللُّغَةِ الهِنديّة الحديثة. فهذه الكَلِمَةُ تُعطى في الهِنْد اليومَ معنى طائفيًا ضيقًا يتناقض مع المعنى القديم، الأوسع نطاقًا بكثير: ألا وهو «الطبيعة» (المؤلف).

كُنْتُ دَائِمًا أَعْتَبِرُ نَفْسِي رَجُلًا مُتَدَيِّنًا جَدًّا؛ إِذْ أَدَيْتُ جَمِيعَ الْوَاجِبَاتِ الدِّينِيَّةِ الصَّرُورِيَّةِ، وَالتَّرَمَّتْ قَوَاعِدُ الْأَخْلَاقِ، وَأَعْطَيْتُ الْكَثِيرَ لِأَعْمَالِ الْخَيْرِ. وَلَوْ لَمْ أَكُنْ رَجُلًا مُتَدَيِّنًا حَقًّا، لِمَاذَا عُنْتُ رَيْسًا لِكُلِّ هَذِهِ الْمَوْسَسَاتِ الدِّينِيَّةِ؟ ظَنَنْتُ بِالتَّأَكِيدِ أَنَّي لَا بُدَّ مِنْ أَنْ أَكُونَ مُتَدَيِّنًا جَدًّا. لَكِنْ مَهْمَا قُمْتُ بِأَعْمَالٍ خَيْرِيَّةٍ أَوْ خِدْمَاتٍ، مَهْمَا كُنْتُ حَذِرًا فِي كَلَامِي وَأَفْعَالِي، فَإِنِّي عِنْدَمَا بَدَأْتُ بِمِرَاقَبَةِ الْعُرْفَةِ الْمُظْلَمَةِ فِي الْعَقْلِ الْبَاطِنِيِّ وَجَدْتُهَا مَلِيئَةً بِالتَّعَابِينِ وَالْعَقَارِبِ وَالْمِثْنِيَّاتِ (أَمْ أَرْبَعٍ وَأَرْبَعِينَ) الَّتِي كَانَ عَلَيَّ أَنْ أُحْمَلَ كُلُّ هَذِهِ الْمُعَانَاةِ بِسَبَبِهَا. الْآنَ، مَعَ التَّخْلُصِ تَدْرِيجًا مِنَ التَّلَوُّثَاتِ، بَدَأْتُ أَتَذَوَّقُ طَعْمَ السَّلَامِ الْحَقِيقِيِّ؛ وَأَدْرَكْتُ كَمْ كُنْتُ مُحَظوظًا عِنْدَمَا تَعَلَّمْتُ هَذِهِ التَّقْنِيَّةَ الرَّائِعَةَ، جَوْهَرَةَ الدَّمَا.

كُنْتُ مُحَظوظًا جَدًّا طَوَالَ أَرْبَعِ عَشْرَةَ سَنَةً لَتَمَكُّنِي مِنْ مُمَارَسَةِ هَذِهِ التَّقْنِيَّةِ تَحْتَ الْإِشْرَافِ الدَّقِيقِ لِمُعَلِّمِي فِي بُوْرْمَا. غَنَيْتُ عَنِ الْقَوْلِ أَنَّي وَفَيْتُ بِجَمِيعِ مَسْئُولِيَّاتِي الدُّنْيَوِيَّةِ كَرَبِّ أَسْرَةٍ، فِيمَا وَاصَلْتُ فِي الْوَقْتِ ذَاتَهُ التَّأَمُّلُ كُلَّ صَبَاحٍ وَمَسَاءً؛ كَمَا وَاصَلْتُ الذَّهَابَ إِلَى مَرْكَزِ مُعَلِّمِي فِي كُلِّ عَطَلَةٍ أُسْبُوعِيَّةٍ. وَفِي كُلِّ عَامٍ، كُنْتُ أُخْتَلِي بِنَفْسِي لِعَشْرَةِ أَيَّامٍ أَوْ أَكْثَرَ.

اضْطَّرَرْتُ فِي مَطْلَعِ عَامِ ١٩٦٩ لِلْقِيَامِ بِرِحْلَةٍ إِلَى الْهِنْدِ. كَانَ وَالِدَايَ قَدْ ذَهَبَا إِلَى هُنَاكَ قَبْلَ سِنَوَاتٍ قَلِيلَةٍ، وَأَصِيبَتْ أُمِّي بِمَرَضٍ عَصَبِيٍّ عَرَفْتُ أَنَّ مِنَ التَّمَكُّنِ شِفَاءَهُ بِمُمَارَسَةِ الْفِطْنَا؛ لَكِنْ لَمْ يَكُنْ فِي الْهِنْدِ مِنْ يَسْتَطِيعُ أَنْ يُعَلِّمَهَا ذَلِكَ. كَانَتْ تَقْنِيَّةُ الْفِطْنَا قَدْ ضَاعَتْ مِنْذُ زَمَنِ طَوِيلٍ فِي تِلْكَ الْبِلَادِ، فِي مَوْطِنِهَا الْأَصْلِيِّ، وَحَتَّى الْأَسْمَ نَسِيَ هُنَاكَ. إِنِّي مُمَتَّنٌ لِحُكُومَةِ بُوْرْمَا لِأَنَّهَا سَمَحَتْ لِي بِالذَّهَابِ إِلَى الْهِنْدِ، لِأَنَّهَا عَلَى الْعُمُومِ لَمْ تَكُنْ تُجِيزُ لِمَوَاطِنِهَا السَّفَرَ إِلَى الْخَارِجِ فِي تِلْكَ الْأَيَّامِ؛ وَمِمَّتَّنٌ لِحُكُومَةِ الْهِنْدِ لِأَنَّهَا سَمَحَتْ لِي بِالمَجِيءِ إِلَى أَرْضِهَا. فِي شَهْرِ تَمُوز/يُولْيُو مِنْ عَامِ ١٩٦٩، نُظِّمْتُ أَوَّلَ دَوْرَةِ دَرَاْسِيَّةٍ فِي مَدِينَةِ بَوْمَبَايَ؛ وَانْضَمَّ إِلَيْهَا وَالِدَايَ وَاثْنَا عَشَرَ مَشَارِكًا آخَرَ. إِنِّي مُحَظوظٌ لِكُونِي تَمَكَّنْتُ مِنْ خِدْمَةِ وَالِدَيَّ، اللَّذَيْنِ اسْتَطَعْتُ بِتَعْلِيمِهِمَا الدَّمَا أَنْ أَرَدَ إِلَيْهِمَا دَيْنَ عِرْفَانِي الْعَمِيقِ بِفَضْلِهِمَا عَلَيَّ.

بعد تحقيق غايتي من المجيء إلى الهنْد، كنتُ مستعدًّا للعودة إلى ديارِي في بُورْمَا؛ لكنَّ المُشَارِكِينَ في الدَّورَة بدأوا يَحْتَوْنِي على تنظيمِ دَوْرَةٍ أُخْرَى، وأُخْرَى. أرادوا دَوْرَاتٍ دراسِيَّةً لِآبائِهِمْ، وَأُمَّهَاتِهِمْ، وَأَزْوَاجِهِمْ، وَأَطْفَالِهِمْ، وَأَصْدِقَائِهِمْ. فَنَظَّمْنَا دَوْرَةً ثَانِيَةً، وَثَالِثَةً، وَرَابِعَةً؛ وَبِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ، أَخَذْتُ تَعَالِيمُ الدِّمَا فِي الْإِنْتِشَارِ.

فِي عَامِ ١٩٧١، فِي إِبَانِ إِقَامَتِي دَوْرَةً دراسِيَّةً فِي مَدِينَةِ بُوْدُ غَايَا، تَلَقَّيْتُ بَرَقِيَّةً مِنْ رَانْغُونِ تُعَلِّمَنِي أَنَّ مُعَلِّمِي قَدْ مَاتَ. كَانَ النَّبَأُ صَادِقًا بِالتَّأَكِيدِ، لِأَنَّهُ لَمْ يَكُنْ مُتَوَقِّعًا عَلَى الْإِطْلَاقِ؛ كَمَا كَانَ مَحْزِنًا جَدًّا. لَكِنْ عَقْلِي ظَلَّ مُتَوَازِنًا، بِفَضْلِ الدِّمَا الَّتِي سَبَقَ لَهُ أَنْ أُعْطَانِي إِيَّاهَا.

كَانَ عَلَيَّ عِنْدئذٍ أَنْ أُقَرِّرَ كَيْفَ سَأُسَدِّدُ دَيْنَ عِرْفَانِي بِفَضْلِ هَذَا الرَّجُلِ الْوَرَعِ، السِّيَاحِيِّ أَوْ بَاخِنٍ. لَقَدْ وَلَدَنِي أَبُوَايَ كَانِتًا بَشْرِيًّا، وَإِنْ كَانَ لَا يَزَالُ مَحْبُوسًا فِي قَوْعَةِ الْجَهْلِ. وَبِفَضْلِ مَسَاعِدَةِ هَذَا الرَّجُلِ الرَّائِعِ وَحْدَهُ، تَمَكَّنْتُ مِنْ تَحْطِيمِ الْقَوْعَةِ؛ مِنْ اكْتِشَافِ الْحَقِيقَةِ بِمُرَاقَبَةِ الْوَاقِعِ فِي الدَّخْلِ. لَيْسَ ذَلِكَ فَحْشَبٌ، بَلْ إِنَّهُ قَوَانِي وَرِعَانِي فِي الدِّمَا طَوَالَ أَرْبَعَةِ عَشْرَ عَامًا. فَكَيْفَ يُمَكِّنُنِي تَسْدِيدُ دَيْنِ الْعِرْفَانِ بِالْجَمِيلِ لِأَبِي الدِّمَاوِيِّ؟ كَانَتِ الطَّرِيقَةُ الْوَحِيدَةُ الَّتِي تَمَكَّنْتُ مِنْ رُؤْيَتِهَا لِلْقِيَامِ بِذَلِكَ، الطَّرِيقَةُ الصَّحِيحَةُ لِتَكَرِيمِهِ، مُمَارَسَةُ مَا كَانَ يُعَلِّمُهُ؛ عَيْشُ حَيَاةِ الدِّمَا. وَبِكُلِّ مَا فِي عَقْلِي مِنْ نِقَاءٍ، يَكُلُّ مَا اسْتَطَعْتُ أَنْ أُسَجِّعَهُ مِنْ مَحَبَّةٍ وَحُنُوٍّ. قَرَّرْتُ أَنْ أُكْرَسَ بِقِيَّةِ حَيَاتِي لِخِدْمَةِ الْآخَرِينَ؛ لِأَنَّ هَذَا مَا أَرَادَ مِنِّي أَنْ أَفْعَلَهُ.

غَالِبًا مَا كَانَ السِّيَاحِيُّ يُشِيرُ إِلَى الْإِعْتِقَادِ التَّقْلِيدِيِّ فِي بُورْمَا بِأَنَّ الدِّمَا سَتْرَجِعُ إِلَى بَلَدِهَا الْأَصْلِيِّ بَعْدَ زَمَنِ الْبُودَا بِخَمْسَةِ وَعَشْرِينَ قَرْنًا، لِتَنْتَشِرَ مِنْ هُنَاكَ إِلَى جَمِيعِ أَرْجَاءِ الْعَالَمِ. كَانَتِ أَمْنِيَّتُهُ أَنْ يُسَاعِدَ عَلَى تَحْقِيقِ هَذَا التَّوَقُّعِ، بِالذَّهَابِ إِلَى الْهِنْدِ لِتَعْلِيمِ تَأْمَلِ الْفَيْسِنَا هُنَاكَ. وَقَدْ دَأَبَ فِي الْقَوْلِ: «انْقَضَى خَمْسَةُ وَعَشْرُونَ قَرْنًا، وَهِيَ سَاعَةُ الْفَيْسِنَا قَدْ دَقَّتْ!» لَكِنْ الطَّرُوفُ السِّيَاسِيَّةُ فِي سَنَوَاتِهِ الْأَخِيرَةِ، لِلْأَسَفِ، لَمْ تَسْمَحْ لَهُ بِالسَّفَرِ إِلَى الْخَارِجِ. وَعِنْدَمَا سُمِحَ لِي بِالسَّفَرِ إِلَى الْهِنْدِ فِي عَامِ ١٩٦٩، شَعَرَ بِفَرَحٍ شَدِيدٍ؛ وَقَالَ لِي: «غُونِكَ، أَنْتَ لَنْ تَذْهَبَ؛ أَنَا الَّذِي سَأَذْهَبُ!»

ظننتُ في البدء أن هذا التوقُّع لا يعدو أن يكون معتقداً مذهبياً. مبدئياً، لما يُنبغي حدوثُ شيءٍ خاصٍّ بعد خمسةٍ وعشرينَ قرناً، إن لم يُمكن حُدوثُه من قبل؟ لكنني عندما جئتُ إلى الهند، دُهشتُ في هذه البلاد الشاسعة التي لا أعرف فيها حتى مئةَ إنسانٍ لرؤية آلاف الأشخاص المتوافدين إلى الدورات الدراسية من كلِّ خلفيّة؛ من كلِّ دين؛ من كلِّ جماعة. لم يكونوا هُنوداً فحسب، بل كان هناك آلافُ بدأوا يتوافدون من دولٍ مختلفةٍ عديدة.

أتصَّح لي أن ما من شيءٍ يحدث دونَ مُسبب؛ أن ما من أحدٍ يأتي إلى دورةٍ دراسيةٍ صدفةً. ربّما كان بعضهم قد قاموا بفعلٍ مُجدٍ في الماضي، وأتيحت لهم الآن، بنتيجة ذلك، فرصةٌ لتلقّي بذرِّ الدِّمَا؛ وكان آخرون قد تلقَّوا البذرَّ من قبل، وجاؤوا الآن لمساعدته على النُّمُو. لكنَّ سواءً جئتُ لتلقّي البذرَّ أو لرعاية البذر الذي سبق لك أن تلقَّيته، واصلِ النُّمُو في الدِّمَا من أجلِّ مصلحتك أنت، لمَنفعتك أنت، لتحرُّرك أنت؛ ولسوف ترى كيف تبدأ الدِّمَا مُساعدة الآخرين أيضاً. فالدِّمَا نافعةٌ للجميع قاطبةً.

أتمنى أن يجد جميعُ المُعدِّبين في كلِّ مكانٍ هذا الطريقَ إلى السَّلام. أتمنى أن يتحرَّروا جميعاً من تعاستهم، من قيودهم، من عبوديتهم. أتمنى أن يُحرِّروا عقولهم من كلِّ الشوائب؛ من كلِّ التلوُّثات.

أتمنى أن تتمتع جميعُ الكائنات، في مُختلف أنحاء الكون، بالسَّعادة.

أتمنى أن تنعم جميعُ الكائنات بالسَّلام.

أتمنى أن تتحرَّر جميعُ الكائنات.

أهمية الإحساس - القِدْنَا - في تعاليم البودا

تُمثّل تعاليم البودا نظامًا لتنمية معرفة الذات كوسيلة للتحوّل الذاتي. فمن خلال حصولنا على فهم اختياريّ لحقيقة طبيعتنا الخاصة، يُمكننا التخلّص من عوامل سوء الفهم التي تجعلنا نُخطئ التصرّف ونُتعب أنفسنا. بهذا الفهم، نتعلم التصرّف وفقًا للحقيقة؛ فتعلم بالتالي أن نعيش حياةً مُنتجة، مُفيدة، سعيدة.

في السّبتّانا سُنّا، «المؤعظة عن تأسيس الوُعي»، قدّم البودا طريقةً عمليّة لتنمية معرفة الذات من خلال المُراقبة الذاتيّة؛ وهذه التّقنيّة هي تأملُ القيسّنا.

إنّ أيّ محاولة لمُراقبة حقيقة الذات تُبيّن فورًا وجودَ ناحيتينٍ لما يُسمّيه الإنسان «نفسه»: مادّيّة وذهنّيّة، جسديّ وعقليّ؛ وعلينا أن نتعلم مُراقبة هاتين الناحيتين على السواء. لكنّ كيف نستطيع أن نستشعر فعلاً حقيقة الجسد والعقل؟ لا يكفي قبولنا تفسيرات الآخرين، ولا الاتكال على المعرفة الفكرية فحسب. فقد نستهدي بهذين المصدرين في مهمّة استكشاف الذات، لكنّ على كلّ منا استكشاف الحقيقة واستيعارها داخل نفسه مباشرةً.

إننا نشعر بحقيقة الجسد من خلال تلمّسه، من خلال الأحاسيس المادّيّة التي تنشأ في داخله؛ نعرف وعيوننا مُغمضة أنّ لدينا أياديّ أو أيّ أجزاءٍ أخرى من الجسد، لمُمكننا من الشعور بها. فكما أنّ للكتاب شكلًا خارجيًا ومضمونًا داخليًا، كذلك فإنّ للبيّنة المادّيّة حقيقةً خارجيّةً موضوعيّة هي الجسد، كايا⁽¹⁾؛ وحقيقةً داخليّة ذاتيّة

(1) kāya.

للإحساس، هي الفِدْنَا. نَسْتَوْعِبُ كِتَابًا، بِقِرَاءَةِ كُلِّ كَلِمَةٍ فِيهِ؛ وَنَخْتَبِرُ الْجَسَدَ عِبْرَ شُعُورِنَا بِالْأَحَاسِيسِ. فَمِنَ دُونَ الْوَعْيِ بِالْأَحَاسِيسِ، لَا يُمَكِّنُ أَنْ تُوجَدَ مَعْرِفَةٌ مُبَاشِرَةٌ بِالْبِنْيَةِ الْمَادِّيَّةِ؛ لِأَنَّ الْحَقِيقَتَيْنِ مُتَلَازِمَتَانِ، لَا تَنْفَصِلَانِ.

على نحوٍ مُمَثِّلٍ، يُمَكِّنُ تَحْلِيلَ الْبِنْيَةِ النَّفْسِيَّةِ بِفَرْزِهَا إِلَى شَكْلٍ وَمَضْمُونٍ؛ هُمَا تَشْتَأُ - الْعَقْلُ، وَدَمًا - كُلُّ مَا يَنْشَأُ دَاخِلَ الْعَقْلِ: أَيْ فِكْرَةٌ، أَوْ عَاطِفَةٌ، أَوْ ذِكْرَى، أَوْ أَمَلٌ، أَوْ خَوْفٌ؛ أَيْ حَدَثٌ عَقْلِيٌّ. وَكَمَا أَنَّ مِنْ غَيْرِ الْمُمْكِنِ اسْتِشْعَارَ الْجَسَدِ وَالْإِحْسَاسِ عَلَى نَحْوِ مُنْفَصِلٍ، كَذَلِكَ لَا يَسْتَطِيعُ الْمَرْءُ أَنْ يُرَاقِبَ الْعَقْلَ بِمَعزِلٍ عَنِ مَضْمُونَاتِ الْعَقْلِ. لَكِنَّ الْعَقْلَ وَالْمَادَّةَ أَيْضًا مُتْرَابِطَانِ تَرَابُطًا وَثِيقًا، وَكُلُّ مَا يَحْدُثُ فِي أَحَدِهِمَا يَنْعَكِسُ فِي الْآخَرِ. كَانَ هَذَا اكْتِشَافًا جَوْهَرِيًّا حَقَّقَهُ الْبُودَا، وَهُوَ أَهْمِيَّةٌ حَاسِمَةٌ فِي تَعَالِيمِهِ. وَقَدْ عَبَّرَ عَنِ ذَلِكَ بِقَوْلِهِ: «كُلُّ مَا يَنْشَأُ فِي الْعَقْلِ يَكُونُ مَصْحُوبًا بِإِحْسَاسٍ»^(١). لِذَلِكَ، فَإِنَّ مُرَاقَبَةَ الْإِحْسَاسِ تُتِيحُ وَسِيلَةً لِيَتَفَحَّصَ الْمَرْءُ كَلِيَّةَ كِيَانِهِ، الْجَسَدِيَّ كَمَا الْعَقْلِيَّ.

تُمَثِّلُ هَذِهِ الْأَبْعَادُ الْأَرْبَعَةُ لِلْحَقِيقَةِ سِمَةً مُشْتَرَكَةً لِجَمِيعِ بَنِي الْبَشَرِ: جَوَانِبَ مَادِّيَّةٍ لِلْجَسَدِ وَالْإِحْسَاسِ، وَجَوَانِبَ نَفْسِيَّةٍ لِلْعَقْلِ وَمَضْمُونِهِ. وَتُوفِّرُ الْأَقْسَامَ الْأَرْبَعَةَ لِلْسَّيِّئَاتِنَا سَتًا؛ الْمَمَرَّاتِ الْأَرْبَعَةَ لِتَأْسِيسِ الْوَعْيِ؛ نِقَاطَ الرِّصْدِ الْأَرْبَعَ لِمُرَاقَبَةِ الظَّاهِرَةِ الْبَشَرِيَّةِ. وَإِذَا أُرِيدَ لِلتَّقْضِي أَنْ يَكُونَ كَامِلًا، يَجِبُ اسْتِشْعَارُ كُلِّ نَاحِيَةٍ؛ كَمَا يُمَكِّنُ اسْتِشْعَارُ النَّوَاحِي الْأَرْبَعِ كُلِّهَا عِبْرَ مُرَاقَبَةِ الْفِدْنَا.

لهذا السَّبَبِ، شَدَّدَ الْبُودَا بِشَكْلٍ خَاصٍّ عَلَى أَهْمِيَّةِ إِدْرَاكِ الْفِدْنَا؛ حَيْثُ قَالَ فِي مَوْعِظَةٍ بَرَمَجَالَا سَتًا^(٢)، وَهِيَ مِنْ أَهَمِّ مَوَاعِظِهِ: «إِنَّ الْمُسْتَنْبِرَ أَصْبَحَ مُتَحَرِّزًا وَطَلِيْقًا مِنْ أَيِّ تَعَلُّقَاتٍ، بِرُؤْيَيْهَا عَلَى حَقِيقَتِهَا كَأَحَاسِيسٍ تَنْشَأُ وَتَضْمَحِلُ؛ بِرُؤْيَا اسْتِسَاغَتِهَا، وَخَطَرِهَا، وَالْإِنْعِتَاقِ مِنْهَا»^(٣). وَقَالَ إِنَّ إِدْرَاكَ الْفِدْنَا مُقْتَضَى أُسَاسِيٌّ لِفَهْمِ الْحَقَائِقِ

النبيلة الأربع: «للتشخص الذي يستشعر الإحساس، أُبين السبيل إلى إدراك ماهية المعاناة، وأصلها، وتوقفها، والطريق المؤدي إلى نهايتها» (٣).

ما هو الفدنا بالتحديد؟ لقد وصفه البودا بأساليب مختلفة، وجعله أحد المناهج الأربعة التي تُكوّن العقل (راجع الفصل الثاني)؛ ولكن عندما عرّف الفدنا على نحو أكثر دقة، تحدّث عنه وكان له جوانب عقلية وجسدية على السواء (٤). فالمادة وحدها لا تستطيع أن تشعر بأي شيء، إن لم يكن العقل موجودًا - على سبيل المثال، لا توجد أحاسيس في جسد ميت. العقل هو الذي يشعر، لكن لما يشعر به عنصرًا جسديًا لا فكاك منه.

ولهذا العنصر الجسدي أهمية أساسية في ممارسة تعاليم البودا، لأن الغاية من الممارسة هي تنمية المقدرة على التعامل مع جميع تقلبات الحياة بأسلوب متوازن. هذا ما نتعلم القيام به في إبان التأمل، عبر المراقبة باتزان لكل ما يحدث داخل أنفسنا. وبفضل هذا الاتزان، نستطيع أن نحطم عادة التفاعل الأعمى؛ وأن نختار بدلًا من ذلك، أجدى سبيل للتصرف في أي حالة أو ظرف.

فكل ما نستشعره في الحياة، يأتينا عبر بوابات الإدراك الست؛ وهي الحواس الجسدية الخمس، والعقل. واستنادًا إلى سلسلة النشوء الشرطية، فإن إحساسًا يتكوّن حالما يحدث تواصل عند أي من البوابات الست؛ أي حالما نواجه أي ظاهرة. سواء كانت جسدية أو عقلية (راجع صفحة ٧٦). وإن لم ننتبه إلى ما يحدث داخل الجسد، نظل غير مُدرّكين للإحساس على المستوى الواعي. ففي ظلمة الجهل، يبدأ تفاعل غير واع إزاء الإحساس؛ تفاعل قد يكون وُدًا أو صدًا آتيًا، ثم يتطور إلى شهوة أو نفور؛ تفاعل يتكرّر ويتقوى مرّات لا تُعد ولا تُحصى، قبل أن يحدث أثرًا مؤدّيًا في العقل الواعي. وإذا كان المتأملون لا يهتمون إلا بما يحدث في العقل الواعي، فإنهم يُدرّكون العملية المتعاقبة بعد صدور رد الفعل واستجماعه قوة خطيرة تكفي للتغلب عليهم. إنهم يسمحون لشرارة الإحساس بإشعال حريق هائل قبل أن يحاولوا إطفاءها، فيخلقون بلا داع مصاعب لأنفسهم. لكن إذا تعلموا مراقبة

الأحاسيس داخل الجسد موضوعيًا، فإنهم يدعون كلَّ شرارة تُحرق نَفْسَهَا من دون إحداث حريق هائل. وياعطاء أهمية للجانب الجسدي، يدرك المتأملون وجود الفِدْنَا فور نشوئه؛ فيتمكّنون من الحيلولة دون صدور أيِّ تفاعلات.

يَحظى الجانبُ الجسديُّ للفِدْنَا بأهميّة خاصّة، لأنّه يُوفّر اختِيارًا حيًّا وملموّسًا لحقيقة اللاّذيوميّة في داخلنا؛ حيثُ يحدث التغيُّر في كلِّ لحظةٍ داخلنا، ويُعبّر عن نفسه من خلال لعبة الأحاسيس. على هذا المستوى بالذات، يجب استشعار اللاّذيوميّة. فمراقبة المرء تلك الأحاسيس، المتغيّرة باستمرار، تُتيح له إدراك طبيعته الزائلة؛ وهو الإدراك الذي يبيّن عُبَيْتَةَ التعلُّق بشيءٍ سريع الزوال إلى هذه الدرّجة. وتلقائيًا يتسبّب الاستشعارُ المباشرُ لدُنشَا* بنشوء الانفكاك أو اللاتّحيز الذي يُتيح للمرء لا تجنّب تفاعلات جديدة من الشّهوة أو النفور فحسب، بل أيضًا استئصال عادة التفاعل ذاتها. بهذه الطّريقة، ينجح المرء بالتدرّج في تحرير العقل من المعاناة. وما لم يكن الجانبُ الجسديُّ مشمولًا، يظلّ الوعيُّ بالفِدْنَا جُزئيًّا ومنتقصًا. لهذا السبب، أكدّ البودا تكررًا أهميّة استشعار اللاّذيوميّة عبر الأحاسيس الجسديّة؛ قائلاً:

إن أولئك الذين يبذلون جهودًا متواصلةً،
لتوجيه وغيهم نحو الجسد؛
أولئك الذين يتعفّفون عن الأفعال المؤذية،
ويسعون إلى عملٍ ما يجب عمله؛
إن مثل هؤلاء النَّاسِ، الواعين، المالكين كامل إدراكهم،
مُحرّرون من تلوّثاتهم^(٥).

إنّ علّة المعاناة هي التَّنَا*، الشّهوة والنفور. في المعتاد، يبدو لنا أنّنا نُولد تفاعلاتٍ من الاشتها والنفور حيال أشياء مُتباينة نواجهها من خلال الحواسّ الجسديّة والعقل؛ لكنّ البودا اكتشف أنّ ثمة حلقة مفقودة بين الشّيء والتفاعل: الفِدْنَا. فنحن لا نتفاعل إزاء الحقيقة الخارجيّة، بل إزاء الأحاسيس في داخلنا. وعندما نتعلّم مراقبة الإحساس من دون تفاعلٍ من الشّهوة أو النفور، لا تنشأ علّة المعاناة؛ فتتوقّف المعاناة. لذلك تُعتبر مراقبة الفِدْنَا أمرًا حيويًّا لتطبيق ما علّمه البودا؛ وينبغي

لها أن تكون على مستوى الإحساس الجسديّ كي يكون إدراك الفِئدة كاملاً. وبفضل الوَعْي بالاحساس الجسديّ، نستطيع أن ننفذ إلى جُذور المشكلة ونقتلِعها؛ نستطيع أن نُراقب طبيعة ذاتنا حتّى الأعماق، وأن نُحرّر أنفسنا من المُعاناة.

بفهم الأهميّة المركزيّة لمُراقبة الإحساس في تعاليم البودا، يُمكن للمرء اكتساب تبصّر جديد في السِّتَيَّانا سْتَا^(٦). تبدأ الموعظة بذكر أهداف السِّتَيَّانا، أهداف تأسيس الوَعْي، وهي: «تطهير الكائنات؛ تجاوز الحزن والتفجع؛ إخماذ المُعاناة الجسديّة والعقليّة؛ انتهاج طريقٍ للحقيقة؛ اختبار الحقيقة المطلقة، النباتا، على نحو مباشر»^(٧). ثم تشرح الموعظة بإيجاز كيفية الوصول إلى هذه الأهداف: «هنا يستقر متأملٌ متوقفاً بفهم ووعْي كاملين، يُراقب الجسدَ بالجسد، يُراقب الأحاسيس بالأحاسيس، يُراقب العقلَ بالعقل، يُراقب مضمونَ العقل بمضمونَ العقل؛ بعد أن تخلّى عن الشّهوة والنفور إزاء العالم»^(٨).

ما المقصودُ بعباراتٍ مثل «مُراقبة الجسدِ بالجسد، والإحساسِ بالإحساس»، وسواها؟ إنّه لتعبيرٌ ساطعٌ في وُضوحه بالنسبة إلى متأملٍ القيسنا؛ لأنّ الجسد، والأحاسيس، والعقل، ومضمونَ العقل هي الأبعاد الأربعة للكائن البشريّ. لفهم هذه الظاهرة البشريّة فهماً صحيحاً، ينبغي لكلّ منا اختبار حقيقة ذاته مباشرةً؛ وللتوصّل إلى هذا الاختبار المباشر، ينبغي للمتأمل إنماءً مَلَكتين: الوَعْي - ستي*، والفهم التام - سَمَجِنَيَا* - يُطلق على هذه الموعظة اسمُ «تأسيس الوَعْي»، لكنّ الوَعْي لا يكتمل من دون الفهم والتبصّر في أعماق طبيعة المرء ذاته؛ في لادِيمومة هذه الظاهرة التي يُسمّيها المرء «أنا». وتؤدي ممارسة السِّتَيَّانا* بالمتأملين إلى إدراك ما هي في الحقيقة طبيعتهم الزائلة. وعندما يتحقّق إدراكهم الشّخصيّ هذا، يكون الوَعْي - الوَعْي القويم الذي يؤدي إلى التحرّر - قد تأسس بثبات. عندئذٍ يختفي الاشتهاء والنفور تلقائياً، لا إزاء العالم الخارجيّ فحسب، بل أيضاً إزاء العالم الداخليّ؛ حيث الشّهوة والنفور أعمقُ تجذراً، وأشدُّ إغفالاً - في سياق تعلق المرء الغريزيّ اللاّفكريّ بجسده وعقله. وما دام هذا التعلّق المتوارى موجوداً، لا يُمكن للمرء أن يتحرّر من المُعاناة.

في البدء، تُناقش «مَوْعِظَةُ تَأْسِيسِ الْوَعْيِ» مُرَاقِبَةَ الْجَسَدِ؛ الْجَانِبِ الْأَكْثَرَ ظُهُورًا مِنْ الْبِنْيَةِ الْعَقْلِيَّةِ - الْجَسَدِيَّةِ، وَبِالتَّالِي التَّقْطِيعِ الْمَلَامَةِ لِلانْتِطَاقِ فِي مُهِمَّةِ مُرَاقِبَةِ الْذَاتِ. مِنْ هُنَا تَتَطَوَّرُ مُرَاقِبَةُ الْأَحَاسِيسِ، وَالْعَقْلِ، وَالْمَضْمُونِ الْعَقْلِيِّ بِصُورَةٍ طَبِيعِيَّةٍ. وَتُشْرَحُ الْمَوْعِظَةُ بِضَمِّ طَرَائِقَ لِلْبَدْءِ بِمُرَاقِبَةِ الْجَسَدِ، أَوْلَاهَا وَأَكْثَرُهَا شُبُوعًا تَنْبَهُ إِلَى التَّنَفُّسِ؛ وَمِنْهَا أَيْضًا الْانْتِبَاهُ إِلَى حَرَكَاتِ الْجَسَدِ. لَكِنْ أَيْضًا تَكُنُ طَرِيقَةً بَدْءِ الرَّحْلَةِ، فَتَمَّةٌ مَرَّاحِلٌ مَعِيْنَةٌ يَجِبُ عَلَى الْمَرْءِ أَنْ يَمُرَّ عِبْرَهَا نَحْوَ الْهَدَفِ النَّهَائِيِّ؛ وَهِيَ مَرَّاحِلُ تَصِفُهَا فِقْرَةٌ بِالْعِغَةِ الْأَهْمِيَّةِ فِي الْمَوْعِظَةِ:

بهذه الطريقة، يَسْتَقَرُّ مُرَاقِبَةُ الْجَسَدِ بِالْجَسَدِ، دَاخِلِيًّا أَوْ خَارِجِيًّا، أَوْ دَاخِلِيًّا وَخَارِجِيًّا مَعًا؛ يَسْتَقَرُّ مُرَاقِبَةُ ظَاهِرَةِ النَّشْوءِ فِي الْجَسَدِ؛ يَسْتَقَرُّ مُرَاقِبَةُ ظَاهِرَةِ الزَّوَالِ فِي الْجَسَدِ؛ يَسْتَقَرُّ مُرَاقِبَةُ ظَاهِرَةِ النَّشْوءِ وَالزَّوَالِ فِي الْجَسَدِ. الْآنَ، يُقَدِّمُ الْوَعْيُ نَفْسَهُ إِلَيْهِ: «هَذَا جَسَدٌ». وَيَنْمُو هَذَا الْوَعْيُ إِلَى الْمَدَى الَّذِي لَا يَبْقَى مَعَهُ إِلَّا الْفَهْمُ وَالْمُرَاقِبَةُ، فَيَسْتَقَرُّ غَيْرَ مُنْحَازٍ؛ مِنْ دُونِ التَّشَبُّثِ بِأَيِّ شَيْءٍ فِي الْعَالَمِ^(١).

تَتَضَحُّ الْأَهْمِيَّةُ الْكَبِيرَى لِهَذَا الْمَقْطَعِ مِنْ حَقِيقَةٍ أَنَّهُ يُعَادُ لَا فِي نَهَايَةِ كُلِّ جُزْءٍ مِنْ مَنَاقِشَةِ مُرَاقِبَةِ الْجَسَدِ فَحَسْبَ، وَإِنَّمَا أَيْضًا ضَمَّنَ الْأَقْسَامِ الْمُتَتَالِيَةَ لِلْمَوْعِظَةِ: الْمُتَعَلِّقَةِ بِمُرَاقِبَةِ الْأَحَاسِيسِ، وَالْعَقْلِ، وَالْمَضْمُونِ الْعَقْلِيِّ. (فِي هَذِهِ الْأَقْسَامِ الثَّلَاثَةِ الْأَخِيرَةِ يُسْتَعَاضُ عَنْ كَلِمَةِ «جَسَدٌ» بِكَلِمَاتِ «أَحَاسِيسٌ»، وَ«عَقْلٌ»، وَ«مَضْمُونٌ عَقْلِيٌّ» عَلَى التَّوَالِي). بِهَذِهِ الطَّرِيقَةِ، يَصِفُ الْمَقْطَعُ تِلْكَ الْأَرْضِيَّةَ الْمَشْرُوكَةَ فِي مُمَارَسَةِ السِّيِّئَاتِ. وَنَظَرًا إِلَى الصُّعُوبَاتِ الَّتِي يَتَضَمَّنُهَا الْمَقْطَعُ، فَقَدْ تَبَايَنَ تَفْسِيرُهُ تَبَايُنًا كَبِيرًا؛ غَيْرَ أَنَّ الصُّعُوبَاتِ تَخْتَفِي، عِنْدَمَا يُفْهَمُ الْمَقْطَعُ عَلَى أَنَّهُ يُشِيرُ إِلَى إِدْرَاكِ الْأَحَاسِيسِ. فَفِي مُمَارَسَةِ السِّيِّئَاتِ، يَتَوَجَّبُ عَلَى الْمُتَأَمِّلِينَ بُلُوغَ بَصِيرَةٍ شَامِلَةٍ تَنْفُذَ إِلَى دَاخِلِ طَبِيعَةِ أَنْفُسِهِمْ؛ وَوَسِيلَةُ تَحْقِيقِ هَذِهِ الْبَصِيرَةِ النَّفَّاذَةِ هِيَ مُرَاقِبَةُ الْأَحَاسِيسِ، بِمَا فِي ذَلِكَ مُرَاقِبَةُ الْأَعْيَادِ الثَّلَاثَةِ الْأُخْرَى لِلظَّاهِرَةِ الْبَشَرِيَّةِ فِي الْوَقْتِ ذَاتِهِ. لِذَلِكَ، وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ الْخَطِيئَةَ الْأُولَى قَدْ تَخْتَلِفُ، فَإِنَّهُ يَنْبَغِي لِلْمُمَارَسَةِ بَعْدَ بُلُوغِ نَقْطَةِ مَعِيْنَةٍ أَنْ تَشْمَلَ التَّنَبُّهُ إِلَى الْإِحْسَاسِ.

مِنْ هُنَا، كَمَا يَشْرَحُ الْمَقْطَعُ، يَبْدَأُ الْمُتَأَمِّلُونَ بِمُرَاقِبَةِ الْأَحَاسِيسِ النَّاشِئَةِ دَاخِلَ

الجسد أو خارجه، أو على سطح الجسد؛ أو برمّاقة النّاحيتين معاً. ذلك يعنى أنّهم من إدراك أحاسيس في بعض أجزاء الجسد، وليس في غيرها، يطوّرون بالتدرّج مقدرة على الشعور بالأحاسيس في شتى أنحاء الجسد. قد يستشعر المتأملون في بداية التدرّب أحاسيس ذات طبيعة مُجهدة، تنشأ ثمّ تبدو كأنها مستمرة لبعض الوقت؛ فيدركون نشوءها، ثمّ يدركون زوالها بعد بعض الوقت. في هذه المرحلة، ما زالوا يستشعرون الحقيقة الظاهرة للجسد والعقل؛ لطبيعتهما المتداخلة التي تبدو كأنها صلبة ودائمة. لكنّ فيما يواصل المرء تدرّبه، يبلغ مرحلة تذوّب فيها الصلابة تلقائياً؛ ويتمّ استشعار العقل والجسد بطبيعتهما الحقيقية، ككثرة من الذبذبات تنشأ وتضمحلّ كلّ لحظة. ومع المرور بهذه التجربة الآن، يفهم المرء أخيراً ما هي فعلاً حقيقة الجسد، والأحاسيس، والعقل، والمضمون العقليّ؛ إنّها دقّ من الظواهر اللاشخصية التي تتغيّر باستمرار.

باطراد، يُحطّم هذا الفهم المباشر للحقيقة المطلقة للعقل والمادة أوهاّم المرء، ومفاهيمه الخاطئة، وآراءه المتحيّزة. وحتّى المفاهيم القويمة التي قبلت بفعل الإيمان فحسب، أو بنتيجة تحليل فكريّ، تكتسب الآن دلالة جديدة عندما يتمّ استشعارها. فبرمّاقة الحقيقة في الداخل، يُستأصل تدريجاً كلّ الإشراف الذي يشوّه الإدراك الحسيّ؛ ولا يبقى إلاّ الوعّي والحكمة الخالصان.

مع اختفاء الجهل، تُستأصل ميول الاشتهااء والنفور المتوارية، ويتحرّر المتأمل من كلّ صنوف التعلّق التي يتمثّل أعمقها في تعلّق المرء بالعالم الداخليّ لجسده وعقله. ومع زوال هذا التعلّق، تختفي المعاناة ويصبح المرء متحرّراً.

كثيراً ما قال البودا: «كلّ ما يشعر به المرء مُرتبط بالمعاناة»^(١)؛ لذا، يُعتبر الفدنا وسيلة مثالية لاستكشاف حقيقة المعاناة. من البديهي أنّ الأحاسيس المزعجة معاناة، لكنّ أبهج إحساس هو أيضاً نوع من الانزعاج الخفيّ؛ لأنّ كلّ إحساس غير دائم. فإذا تعلّق المرء بالأحاسيس المبهجة، يجد عند اضمحلال هذه الأحاسيس أنّ المعاناة بقيت؛ ومعنى ذلك أنّ كلّ إحساس يحمل بذرّ تعاسة. لذا عندما كان

البُودا يتكلَّم عن الطَّرِيق المؤدِّي إلى نهاية المُعانة، كان يتكلَّم عن الطَّرِيق المؤدِّي إلى نُشوء القِدنا؛ وعن الطَّرِيق المؤدِّي إلى نهايته^(١١). فما دام المرءُ باقياً في المجال المشروط للعقل والمادَّة، تستمرُّ الأحاسيسُ والمُعانة؛ ولا تتوقَّف إلا عندما يسمو فوق هذا المجال، كي يختير الحقيقة المطلقة للنِّبانا.

قال البُودا:

لا يُطبِّق امرؤُ الدِّمًا حقًّا في الحياة،
لمجرَّد أنه يُكثِّر الحديثَ عنها.
لكنَّ إذا رأى شخصٌ قانونَ الطَّبيعة بواسطة جسده،
مع أنه ربَّما لم يسمع عن الدِّمًا شيئاً يُذكر،
فإنه يكون بحقِّ عائشاً بمُوجبها،
ولا يُمكِنه إطلاقاً أن ينساها^(١٢).

إن أجسادنا نحن شاهدةٌ على الحقيقة. فعندما يكتشف المتأملون الحقيقة في الدَّاخل، تُصبح واقِعاً بالنسبة إليهم، ويَعيشون بمُوجبها. وفي وُسع كلِّ منا الوُصولُ إلى تلك الحقيقة، بتعلُّم مُراقبة الأحاسيس داخلَ ذواتنا. وبتعلُّم ذلك، يُمكِننا تحقيقُ التحرُّر من المُعانة.

مقاطِع عن القِدْنا من عِظات - سُتات - البُودا

أشار البودا في مواضعه مرّاتٍ كثيرةً إلى أهميّة التنبّه إلى الإحساس. في ما يلي مقاطعٌ قليلةٌ مختارة عن الموضوع.

تَهَبُّ عبر السَّماء رياحٌ مختلفةٌ كثيرة، من الشَّرْق والغَرْب، من الشَّمال والجَنوب، محمَّلةٌ بالغبّار أو خاليةٌ من الغبّار، بارِدةٌ أو ساخنة، عواصِفٌ عاتيةٌ أو نَسَماتٌ لطيفة - رياحٌ كثيرةٌ تَهَبُّ. على نحوٍ مماثل، تنشأ في الجسد أحاسيسٌ مُبهجةٌ، أو مُزعجة، أو مُحايدة. عندما لا يُهمل أمرٌ يُمارس التأمُّل بشغفٍ قَدْرته على الفهم الكامل (سَمبَجَنّا)، فإنّ مثل هذا الشَّخص الحكيم يفهم أحاسيسه كلياً. بعد فهمها كلياً، يُصبح متحرِّراً من جميع التلوثات في هذه الحياة بالذات. وفي نهاية الحياة، يبلغ شخصٌ كهذا، مُترسِّخٌ في الدِّمَا وفهم الأحاسيس تماماً، المرحلة العَصِيَّة على الوصف في ما وراء العالم المشروط.

S.XXXVI (II). ii. 12 (2), Paṭhama Ākāsa Sutta. - بِنَمَا آكاسا سُتا

وكيف يستقرّ متأملٌ مُراقِباً الجسدَ بالجسد؟ في هذه الحالة، يذهب التأملُ إلى الغابة، إلى أخمَص شجرةٍ أو إلى ملاذٍ مُنعزلٍ؛ فيجلس هناك مُترَبِّعاً بجسمٍ مُنتصبٍ، ويُرَكِّز انتباهه على المنطقة المُحيطة بالقم. يتنفَّس بوعِي، شَهيقاً وزَفيراً. عندما يشهق شَهيقاً طويلاً، يَعْرِف عن حقّ: «إنني أشهقُ شَهيقاً طويلاً». عندما يزفرُ زَفيراً طويلاً، يَعْرِف عن حقّ: «إنني أزرِفُ زَفيراً طويلاً». عندما يشهقُ شَهيقاً قصيراً، يَعْرِف عن

حقّ: «إِنِّي أَشْهَقُ شَهِيقًا قَصِيرًا» - عَندما يَزرِفُ زَفيرًا قَصِيرًا، يَعرِفُ عن حقّ: «إِنِّي أَزِفُ زَفيرًا قَصِيرًا» - «شاعِرًا بالجِسدِ كلّه، سَوفَ أَشْهَقُ»؛ هَكذا يُدَرِّبُ نَفسَه. «شاعِرًا بالجِسدِ كلّه، سَوفَ أَزِفُ»؛ هَكذا يُدَرِّبُ نَفسَه. «مع تَهدِئَةِ نِشاطاتِ الجِسدِ، سَوفَ أَشْهَقُ»؛ «مع تَهدِئَةِ نِشاطاتِ الجِسدِ، سَوفَ أَزِفُ»؛ هَكذا يُدَرِّبُ نَفسَه.

-D· 22/M 10, Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpāna pabbam
سَيتَپانا سَتا، آناپانا-پَپام

عَندما يَنشأ إِحساسٌ في داخِلِ المَتملِّمِ؛ أَكان مُبَهِجًا، أَم مُزَعِجًا، أَم مُحايدًا؛ يَفَهم المَتملِّمُ أَنه: «نشأ في داخِلي إِحساسٌ مُبَهِجٌ، أَو مُزَعِجٌ، أَو مُحايدٌ. إِنَّهُ مُرتَكِزٌ على أَساسٍ ما. إِنَّهُ لَيسَ من دون أَساسٍ. على أَيِّ أَساسٍ يَرتَكِزُ؟ على هَذا الجِسدِ بالذاتِ». وهَكذا، يَظَلُّ يُراقِبُ الطَبيعةَ اللادائمةَ للإحساسِ داخِلِ الجِسدِ.

-S. XXXVI (II) i. 7, Paṭṭama Gelaṇṇa Sutta.
پَتما جِلانا سَتا

يَفَهم المَتملِّمُ أَنه «نشأ في داخِلي هَذا الاستِشعارُ المُبَهِجُ، أَو المُزَعِجُ، أَو المُحايدُ. إِنَّهُ مُكوَّنٌ من طَبيعةِ فَظَّةٍ، مُعتمِدةٍ على شُروطٍ؛ لَكنَّ الاتزانَ هو المَوجودُ حقًّا، هو ذِروَةُ الامتيازِ». أَكان الاستِشعارُ النَّاشِءُ في داخِله مُبَهِجًا، أَم مُزَعِجًا، أَم مُحايدًا، فَإِنَّهُ سَينتهِي؛ لَكنَّ الاتزانَ يَبقَى.

-M. 152, Indriya Bhāvanā Sutta.
إِندرِيا بافَنا سَتا

هناك ثلاثَةُ أنواعٍ من الإحساسِ: مُبَهِجٌ، مُزَعِجٌ، ومُحايدٌ. والثلاثَةُ كلُّها لادائمةٌ، مركَّبةٌ، معتمِدةٌ على شُروطٍ؛ معرَّضةٌ للاهتِراءِ، للانهِيارِ، للتَوارِي، للفناءِ. وبرؤيةِ هَذهِ الحَقيقةِ، يَظَلُّ مَتنَبِّعُ الطَريقِ النَّبيلِ، المُرشِدُ جَيِّدًا، مُتَرنًا إِزاءَ الأحاسيسِ المُبَهِجةِ، والمُزَعِجةِ والمُحايدةِ. بِنِميةِ الاتزانِ، يَصرِفُ غيرَ مَتلَعلِقٍ؛ وبِنِميةِ اللاتَعلُقِ، يَصبِحُ متحرِّرًا.

-M. 74, Dīghanakha Sutta.
ديغَنَكا سَتا

إذا تحمّل متأملٌ مُراقبةً لادّيمومةِ الإحساس المُبهجِ داخلَ الجسد، واهترائه، وتواريه، وفنائه؛ وكذلك مُراقبةً تخلّيه عن التعلُّق بمثل هذا الإحساس؛ يزول إشراطه الكامنٌ لاشتِهَاء الإحساس المُبهجِ داخلَ الجسد. وإذا تحمّل مُراقبةً لادّيمومةِ الإحساس المُزعِجِ داخلَ الجسد، يزول إشراطه الكامنٌ للنفور على الإحساس المُزعِجِ داخلَ الجسد. وإذا تحمّل مُراقبةً لادّيمومةِ الإحساس المُحايدِ داخلَ الجسد، يزول إشراطه الكامنٌ للجهل بالإحساس المُحايدِ داخلَ الجسد.

پَتْمَا غَلْنَا سُنَّا -S. XXXVI (II). i. 7, Paṭhama Gelaṅṅa Sutta

عندما تُستأصل الإشراطاتُ الكامنةُ لاشتِهَاء الإحساس المُبهجِ، وللنفور على الإحساس المُزعِجِ، وللجهل بالإحساس المُحايدِ، يُلَقَّب المتأملُ بالشَّخص المتحرِّر كلاً من الإشراطات الكامنة؛ الشَّخص الذي رأى الحقيقة؛ الذي اجْتَنَّ كلَّ الشَّهوة والنفور، الذي حطَمَ كلَّ صنوفِ الاستِرْفاقِ، الذي أدرك الطَّبِيعَةَ الوهميَّةَ للأنا، الذي وَضَعَ حدًّا للمُعاناة.

پَهَانَا سُنَّا -S. XXXVI (II). i. 3, Pahāna Sutta

تُصِحُّ النَّظْرَةُ إلى الحقيقة كما هي، نظرتَه القويمة. تُصِحُّ فِكْرَةُ الحقيقة كما هي، فِكْرَتَه القويمة. يُصِحُّ الجُهدُ نحو الحقيقة كما هي، جُهدَه القويم. يُصِحُّ الوَعْيُ بالحقيقة كما هي، وعْيَه القويم. يُصِحُّ التَّرْكِيزُ على الحقيقة كما هي، تَرْكِيزَه القويم. تُصِحُّ أفعالُه البَدَنِيَّةُ والكلامِيَّةُ، وسُبُلُ عَيْشِه، مطهَّرةً حقًّا. وهكذا، يَتَقَدَّم الطَّرِيقُ الثَّمَانِيُّ النَّبِيلُ في داخله نحو النِّماء والاكْتِفَاء.

مَهَا- سَلَايَاتَنِكَا سُنَّا -M. 149, Mahā-Salāyatanika Sutta.

يَبْدَلِ الْمَتَّبِعُ الْأَمِينُ لِلطَّرِيقِ النَّبِيلِ جَهُودًا، فَيُصْبِحُ بِمُتَابَرَتِهِ عَلَى بَذْلِ جَهُودِهِ مَتَّقًا. وَبِبَقَائِهِ مَتَّقًا، يُصْبِحُ مَرَكِّزًا. وَبِمُحَافَظَتِهِ عَلَى التَّرْكِيزِ، يُنْمِي الْفَهْمَ الْقَوِيمَ. وَبِفَهْمِهِ الْقَوِيمِ، يُنْمِي الْإِيمَانَ الْحَقِيقِيَّ؛ لِأَنَّهُ وَاثِقٌ بِمَعْرِفَةِ «تِلْكَ الْحَقَائِقِ الَّتِي كُنْتُ مِنْ قَبْلُ قَدْ سَمِعْتُ عَنْهَا فَحَسَبُ، وَالآنَ أَسْتَقِرُّ لَكُونِي اسْتَشْعَرْتُهَا مَبَاشَرَةً دَاخِلَ الْجَسَدِ؛ وَهَا أَنَا أَرَأَيْتُهَا بِبَصِيرَةٍ ثَابِتَةٍ».

آپنا سُنّا۔ اَلقاها سارِپُتّا^(١) كِيبُرُ حِوَارِييِ الْبُودَا. -S.XLVIII (IV). v. 10 (50), Āpana Sutta

ملاحظات

كل الاقتباسات هي من السُّتَا-بِتْكا^(أ)، «مجموعة الخطابات» في الشريعة الباليَّة* .
النص الباليُّ* المُتَّبِع هنا هو الذي نُشِرتَه جامعة نلندا (بيهار، الهند) بكتابة دِفاثاناغاري^(ب).
الترجمات الإنكليزية التي تمَّ الأطلاع عليها تشمل ترجمات «جمعيَّة النصِّ الباليِّ*» في لندن، فضلاً عن تلك الصادرة عن «جمعيَّة المنشورات البوديَّة في سري لانكا». لقد
وجدتُ قيمةً خاصة في المختارات التي أعدها المُوقرون نَنْتيلوكا، نَنْمولي وبيدَسِي^(ج).
إنني مدينٌ للغاية لهم ولترجمين آخرين عصريين للشريعة الباليَّة* .

ترقيم السُّتَا الوارد في الملاحظات، هو الذي استعمل في الترجمة الإنكليزية لـ«جمعيَّة
النصِّ الباليِّ*». بشكل عام ، بقيت عناوين السُّتَات - غير مترجمة^(د).

استُخدمت الاختصارات التالية:

A—*Aṅguttara Nikāya*

D—*Dīgha Nikāya*

M—*Majjhima Nikāya*

S—*Saṃyutta Nikāya*

Satip—*Satipaṭṭhāna Sutta (D. 22, M. 10)*

الفصل الأوَّل:

I. S. XLIV. x. 2, *Anurādha Sutta*.

(أ) Sutta Piṭaka

(ب) devanagari

(ج) Nānatiloka, Nānamoli, Piyadassi

(د) احتفظت الترجمة العربية بالمراجع بصيغتها الإنكليزية، نظراً لعدم وجود ترجمات عربية للنص الباليِّ الأصلي.

2. A. III. vii. 65, *Kesamutti Sutta (Kālāma Sutta)*, iii, ix.
3. D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
4. *Ibid*.
5. S. XXII. 87 (5), *Vakkali Sutta*.
6. *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
7. A. IV. v. 5 (45), *Rohitassa Sutta*. Also found in S. II. iii. 6.
8. *Dhammapada*, I. 19 & 20.
9. Based on M. 107, *Ganaka-Mogallāna Sutta*.

الفصل الثاني:

سَنُكَّارَا هِي أَحَدُ أَهَمِّ الْمَفَاهِيمِ فِي تَعَالِيمِ الْبُودَا، وَأَحَدُ أَصْعَبِ الْمَفَاهِيمِ لِلتَّبْعِيرِ عَنْهَا فِي اللُّغَاتِ الْآخَرَى. كَمَا لَهَا مَعَانٍ مُتَعَدَّدَةٌ، وَقَدْ لَا يَكُونُ وَاضِحًا بِسَهُولَةِ أَيِّ مَعْنَى يَنْطَبِقُ فِي سِيَاقِ مَعِينٍ. هُنَا تُؤْخَذُ سَنُكَّارَا كِمُرَادِفِ لِسْتَانَا/سَنُسْتَانَا *cetanā sancetanā*، بِمَعْنَى إِرَادَةٍ، تَصْمِيمٍ، عَزْمٍ. لِهَذَا التَّفْسِيرِ، رَاجِعْ: S. A. IV. xviii. 1 (171), *Cetanā Sutta*; S. XXII. 57 (5), *Sattatthāna Sutta*; S. XII. iv. 38 (8), *Cetanā Sutta*.

2. M. 72, *Aggi-Vacchagotta Sutta*.

الفصل الثالث:

1. M. 135, *Cūḷa Kamma Vibhaṅga Sutta*.
2. *Dhammapada*, XXV. 21 (380).
3. *Ibid*, I. 1 & 2.
4. *Sutta Nipāta*, III. 12, *Dvayatānupassanā Sutta*.
5. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.
6. A. III. xiii. 130, *Lekha Sutta*.
7. Based on A. I. xvii, *Eka Dhamma Pāli* (2).

الفصل الرابع:

1. S. LVI (XII). ii. 1, *Dhamma-cakkappavattana Sutta*.
2. *Ibid.*
3. M. 38, *Mahā-taṇhāsaṅkhaya Sutta*.
4. *Ibid.*
5. *Ibid.*
6. *Dhammapada*, XII. 9 (165).
7. D. 9, *Poṭṭhapāda Suttanta*.
8. A. III. vii. 65, *Kesamutti Sutta (Kālāma Sutta)*, xvi.
9. Based on S. XLII. viii. 6, *Asibandhakaputta Sutta*.

الفصل الخامس:

1. *Dhammapada*, XIV. 5 (183).
2. *Ibid.*, I. 17 & 18.
3. M. 27, *Cūḷa-hatthi-padopama Sutta*.
4. *Ibid.*

الفصل السادس:

1. A. IV. ii. 3 (13), *Padhāna Sutta*.

الفصل السابع:

1. *Dhammapada*, XXIV. 5 (338).
2. D. 16, *Mahā-Parinibbāna Suttanta*.
3. *Dhammapada*. XX. 4 (276).
4. See S. XLVI (II). vi. 2, *Pariyāya Sutta*.
5. S. XII. vii. 62 (2), *Dutiya Assutavā Sutta*; also S. XXXVI (II). i. 10,

Phassa Mūlaka Sutta.

6. *Dhammapada, XX. 5 (277).*

7. *S. XXXVI (II). i. 7, Paṭhama Gelaṇṇa Sutta.*

الفصل الثامن:

1. *D. 16, Mahā-Parinibbāna Suttanta:*

النص من كلام سَكَّا Sakka، ملك الآلهة، بعد وفاة البودا. يبدو فيه اختلاف طفيف

S. I. ii. 1, Nandana Sutta; also S. IX 6, راجع مثلاً: 6, IX S. I. ii. 1, Nandana Sutta; also S. IX 6,

Anuruddha Sutta.

2. *A. IX. ii. 10 (20), Velāma Sutta.*

3. *M. 22, Alagaddūpama Sutta* هذه المقارنة المشهورة مقتبسة من

4. Based on *Udāna, I. x, story of Bāhiya Dārucīriya.* Also found in *Dhammapada Commentary, VIII. 2 (verse 101).*

الفصل التاسع:

1. *S. LVI (XII). ii. 1, Dhamma-cakkappavattana Sutta:*

استُخدمت هذه الصيغة لوصف البصيرة التي توصل إليها أول المريرين في بداية تحقيق الدما.

2. *S. v. 7, Upacālā Sutta: الكلام للراهبة - أَرْهَتْ* - أَوْيَكَلَا*

3. *Dhammapada, XXV. 15 (374).*

4. *Udāna, VIII. 1.*

5. *Udāna, VIII. 3.*

6. *S. LVI (XII). ii. 1, Dhamma-cakkappavattana Sutta.*

7. *S. XXXVIII (IV). 1, Nibbāna Paṇḥā Sutta: الكلام لسارِيتَا، تلميذ البودا الرئيسي*

8. *Sutta Nipāta, II. 4, Mahā-Maṅgala Sutta.*

9. *D. 9, Poṭṭhapāda Suttanta.*

1. *Dhammapada, VIII. 14 (113).*
2. *S.XXII. 102 (10), Anicca-sañña Sutta.*
3. *D. 16, Mahā-Parinibbāna Suttanta.*
4. *M. 117, Mahā-cattārīsaka Sutta.*
5. *Ibid.*

الملحق أ:

أهمية الإحساس - فدنا - في تعاليم البودا

1. *A VIII. ix. 3 (83), Mūlaka Sutta. See also A. IX. ii. 4 (14), Samiddhi Sutta.*
2. *D. 1.*
3. *A. III. vii. 61 (ix), Tithāyatana Sutta.*
4. *S. XXXVI (II). iii. 22 (2), Aṭṭhasata Sutta.*
5. *Dhammapada, XXI. 4 (293).*

٦. سَتِيتَانَا سُنَّا تظهر مرتين في السُّنَّا-بِتْكَا، في D22 وM.10. في الصيغة الأولى، المقطع الذي يُناقش الدَّمَائِيسْنَا أطول منه في الصيغة الثانية. لذا فالمقطع الأول يُسمى مَهَا-سَتِيتَانَا-سُنَّنَّا، أي الأكبر. عدا عن ذلك، النصان متشابهان. المقاطع المقتبسة في هذا العمل تظهر بشكل مُماثل في النصين.

7. *Satip.*
8. *Ibid.*
9. *Ibid.*
10. *S. XII. iv. 32 (2), Kaḷāra Sutta.*
11. *S. XXXVI (II). iii. 23 (3), Aññatara Bhikkhu Sutta.*
12. *Dhammapada, XIX. 4 (259).*

لمزيد من المعلومات، ولتقديم طلب متابعة دورة تأمل فِيسْنَا لعشرة أيام، يمكنكم
مراجعة الموقع الإلكتروني <http://www.dhamma.org>

حتى تاريخ نشر هذه الطبعة، لا يوجد مراكز دائمة لتأمل فِيسْنَا في العالم العربي،
إنما تجري الدورات في أماكن مستأجرة. للاستعلام حول رُزنامة وأمكنة الدورات المقبلة،
باستطاعتكم زيارة صفحة <http://www.dhamma.org/in/bycountry/me>

الفِيسْنَا (Vipassanā) هي إحدى أقدم تَقَنِيَّاتِ الهند في التأمل. أُعيد اكتشافها منذ ٢٥٠٠ عام من قِبَل غوتاما بودا، الذي درَّسها كعلاجٍ عالميٍّ لأمراض العالم. فِيسْنَا هو مصطلح باللغة الباليَّة يعني التَبَصُّر، أي رؤية الأشياء كما هي في الحقيقة.

هي ليست إيماناً أعمى أو فلسفة، ولا علاقة لها بالطوائف الدينية، بل هي طريقة عمليَّة يمكن تطبيقها من قِبَل أيِّ شخصٍ ذي ذكاءٍ متوسِّط، والهدف منها هو تنقية العقل، والقضاء على التوترات والسلبيات التي تجعلنا بؤساء.

تُعتبر الفِيسْنَا تقليداً من أجل تحويل الذات عن طريق مراقبتها والتأمل فيها، حيث يُشار إلى هذا النوع من التأمل في الكثير من الأحيان باسم «التأمل الداخلي».

أعدَّ هذا الكتاب بالاستناد إلى محاضرات وكتابات س. ن. غُونِكا، يُظهر فيه وليم هارت كيف يمكن استخدام تقنية الفِيسْنَا لحلِّ المشاكل وتطوير الإمكانيات غير العادية، وكيف يمكن للمرء أن يقود حياة آمنة ومنتجة. كما يتضمن الكتاب قصصاً ل س. ن. غُونِكا تهدف إلى إيصال الحكمة إلى القارئ بسهولة، وتنقل شعوراً حياً لتعاليمه. وتتجلى في هذا الكتاب بوضوح فوائد الفِيسْنَا على صعد متنوعة، متمثلة بقدرتها على شفاءات عجز الطب عنها، مستندة إلى تعزيز قدرة الإنسان الذاتية وطاقاته.

هذه هي أول دراسة منهجيَّة لتعاليمه تظهر باللغة العربية.

ISBN 978-9953-88-639-8



9 789953 886398

شارع جان دارك - بناية الوهاد

ص.ب. ٨٣٧٥ - بيروت - لبنان

تلفون ٧٥٠٨٧٢ - ٧٥٠٧٢٢ - ٩١١١٣٥

تلفون/فاكس ٣٤١٩٠٧ - ٣٤٢٠٠٥ - ٩١١١٧٥٢٥٤٧

tradebooks@all-prints.com
www.all-prints.com

شركة المطبوعات للتوزيع والنشر

