

د. بريندا شوشانا

معجزات زن

اكتشاف السلام في عالم مجنون



ترجمة: سلام خير باك



- معجزات زن
- تأليف: د. بريندا شوشانا
- ترجمة: سلام خير بك
- حقوق ترجمة هذا الكتاب إلى اللغة العربية محفوظة لدار الحوار ©
- الطبعة الأولى: 2012

● الناشر: دار الحوار للنشر والتوزيع

www.daralhiwar.com

سورية . اللاذقية . ص. ب : 1018

هاتف وفاكس : 963 41 422339

البريد الإلكتروني : ***daralhiwar@gmail.com***



تم تنفيذ التنضيد والإخراج الضوئي في القسم الفني بدار الحوار



د. بریندا شوشانا

معجزات زن

اكتشاف السلام في عالم مجنون

ترجمة: سلام خير بك

دار الحوار

مقدمة:

برعمٌ فتِيٌّ يُولَدُ

أزهارٌ جميلة

تنمو على شجرةٍ خوخٍ مُسنّةٍ...

جميعنا نحبُّ أن تكون الحياة معجزةً، وهي معجزة. إننا نُصَلِّي لأجل المعجزات، نبحث عنها، نُصغي للقصص التي ترويها، ونأمل أن تحدث يوماً ما في المُستقبل، أو أنها حدثت منذ بضعة آلاف من السنوات. إلا أن قلةً فقط هم أولئك الذين يُدركون أن المعجزة العظيمة تحدث في حياتنا هذه الآن تماماً وأمام أعيننا. إن "زن" ببساطة هو الاستيقاظ الذي يسمح لنا برؤية المعجزة، والامتنان لها، وعيشها حتى الثمالة.

لقد حيرت ممارسة زن الناس وفتنتهم على مر الزمان. إذ كيف يُمكن أن تُعطي وصفاً حقيقياً لما لا يُمكن للكلمات التعبير عنه؟ في زن نقول إنه حالما أنت تتحدث، ستبتعد عن الموضوع قطعاً. ووفقاً لقول زني قديم: "اغسل فمك حالما تتحدث عن زن"، إذ تُحدِّد الكلمات الفهم وتُرخِّصه وتُشوِّهه. إلا أن الصمت لن يُجدي أيضاً. وهذا يحد ذاته يُشكِّل لغزاً زنياً "كواناً"، أو تحدياً لنا.

لقد تربيتُ في أسرةٍ يهوديةٍ حسيديّة، في بوروف بارك في بروكلين، في عائلةٍ كان لكل شخصٍ فيها وجهة نظرٍ مُختلفةٍ تماماً عن الآخر. كان الشوق لله - مُختلطاً مع التشوُّش والصراع والولاءات المُتضاربة - يُحاصرني. ثم حدث في أحد

الأيام - في الخامسة عشرة من عمري - وأنا في المدرسة الثانوية، شيء غريب. أتى أستاذ التاريخ إليّ وأعطاني هدية ملفوفة في حقيبة ورقية بنية. "لا تُخبر أي أحدٍ عن هذا" قال هامساً، "إنه ممتازٌ لك، أنا متأكدٌ من ذلك". لم تكن لدي أية فكرة عما يتحدث.

عُدتُ إلى البيت وفتحتُ الحقيبة. كان في داخلها كتابٌ من تأليف "دايستر تيتارو سوزوكي"، يتحدث عن زن. فتحتُ الكتاب، وبدأتُ القراءة، وما قرأته كان فرحاً صافياً لا يمكن وصفه. قرأتُ "الكوان"⁽¹⁾ تلو الآخر وبدون أية فكرة عما يعنيه، إلا أنني عرفتُ حالاً أن هذا ما سيقودني أخيراً إلى حيث كنت أتلهفُ الوصول.

لقد تمسكتُ بذاك الكتاب لسنوات عديدة، حاملاً إياه معي أينما ذهبتُ، وقرأتُ إياه مرّة تلو أخرى. وعندما سألتني الأصدقاء عما يعنيه، لم أتمكن من قول أية كلمة. لقد شعرتُ فقط بقوة بأن هذا كان معبري إلى الحقيقة. ولسنوات عديدة لم أع وجود "ممارسة" خاصة بزن. كما لم تكن لدي أية فكرة حول أين يمكن أن أجد مُعلماً. وكنت أحياناً أسأل أصدقائي ما إذا كانوا يعتقدون بأنني قد أذهب إلى اليابان لأجد مُعلماً. وقد اعتاد أحد أصدقائي الحكماء واللطيفين جداً القول لي: "نوبي، اعتقد أنه سيصل بنفسه ذات يوم".

وبعد سبعة عشر عاماً، حدث ذلك. لقد وجدتُ مُعلماً، ومكاناً للممارسة، وعُلمتُ "زازن"⁽²⁾، أو: التأمل جلوساً. ويوماً إثر يوم، تفتحت حياة جديدة كاملة أمامي، وفيها ذكريات هائلة وتوق شديد للطفولة. لم يكن الجلوس على الوسادة هروباً من أي شيء، كما لم يكن قبولاً لـ "دين" جديد. بل ممارسة، وممارسة، ومزيداً من الممارسة. لقد جعلني ألم كل أجزاء حياتي، بما فيها علاقتي مع الله وترائي الذي غدا أعمق وأكثر حيوية مع كل يوم أجلس فيه. كما أجبرني

⁽¹⁾ الكوان: الغاز زنية لا يمكن الإجابة عليها عقلياً ولا منطقياً، بالاستجابة لها بكامل كينونتنا وحياتنا. م.

⁽²⁾ زازن: كلمة يابانية تعني التأمل جلوساً. (م).

على النظر بشكلٍ مختلفٍ إلى مهنتي الطبّنفسيّة، وإلى مرّاضي، وزواجي، وأطفالي - إلى كل جزءٍ من حياتي.

هناك مثل في الحكمة التقليديّة يقول: "لا يمكنك العودة إلى البيت مُجدّداً". إلا أنّ زن لا يتفق معه. "ففي كلّ مرّة نجلس فيها، نعود للمنزل". وأخيراً، قد يتوجّب على البعض العودة إلى الشوارع والأماكن التي أتوا منها، وجلب ما اكتشفوه هناك.

إنّ "معجزات زن" محاولة لاستيعاب تجربتي كغربيّة، وكطبيبة نفسيّة، ومعالِجة، وأم، وربة منزل مع "زن"، ولتقديم أي شيء تعلّمته لأيّ أحدٍ قد يستفيد منه.

لقد ثبتت لي أكثر فأكثر، من خلال عملي كطبيبة نفسيّة ومُعالِجةٍ لمدّة تزيد عن خمسة وعشرين عاماً، أنه أياً كان عدد المشكلات التي تعاملت معها سيبقى السلام والتحقّق الحقيقي وهماً مُضللاً. حاملاً تُحلّ مشكلة ما، تأتي أخرى محلّها. واليوم بشكلٍ خاص، مع سعيّنا خلف مزيدٍ من النجاح والمال والمهارات والمُلكيّة، تبقى معجزة الحياة نفسها سرّاً عصياً خفيّاً.. ويعيش الكثيرون زهرة أيامهم وهم يشعرون كشحاذين وفاشلين، جالين معهم الاستياء والامتعاض إلى مآثرة الحياة العظيمة. هذا الكتاب مكرّس لقدرتنا على وعي المعجزات وعلى فهم وإزالة الحُجب التي تغشانا، والحواجز الداخليّة والخارجيّة التي تُحوّل الأصدقاء إلى أعداء، والفرح إلى معاناة، والجنّة نفسها إلى جحيم. وهو ليس بخطأ أيّ شيءٍ خارجنا. بل هو ببساطة طبيعة العقل المُضلل.

وقبل أن ندرك ماهيّة ذاك العقل المُضلل ونوقظه، لن نكون قادرين على معرفة من نحن؟ وإلى أين نحن ذاهبون؟ كما لن نتمكن من تقدير معجزة الحياة العظيمة.

يُرينا كتاب "معجزات زن" كيف يُقارب زن العقل المُضلل والمشكلات والعقبات والعلاقات التي نواجهها في حياتنا اليوميّة. مكتوباً من قِبَل طبيب نفسي وممارسٍ طويل الأمد لزن، يواجه هذا الكتاب طرقنا المعتادة لحلّ مشكلاتنا بطريقة زن. وبدلاً من التماس تشخيص المرض، ووصف دواءٍ يُسكّن

الألم، ثمّ تصحيح أوجه القصور، أو النظر لأنفسنا كضعفاء أو آثمين، يطرح زِن تكتيكاً آخر، فيشير إلى جمالنا وقوّتنا الأساسيّة - إلى "طبيعة البودا" فينا - ويقضي الوقت في تقويتها. وبقيامنا بذلك يختفي هذا الاكتئاب والصراع والاضطراب من تلقاء ذاته.

أخيراً، سيكتشف القارئ أنّ ممارسة زِن ليست ممارسةً غريبةً ولا صعبةً، بل هي طريقٌ بسيطٌ وهائل القوّة من أجل إيقاظ الجمال والمعنى في حياتنا اليومية وجعلهما أكثر ملموسيّةً. إذ لن يتمّ رفض أي شيءٍ يواجهنا، بل سيُصبح موضوعاً لممارستنا. وبالتالي لن نحكم أو ندين أي شيء، بل سنحاول فقط فهم طبيعة خبرتنا الجوهرية نفسها.

كذلك، وبعكس العمل الطبّنفسي، لا نقضي وقتنا في تعرية أغصان شجرة ما (نحل مشكلةً لنكتشف أخرى تكمن خلفها)، بل سنمضي أعمق لنُمسك الجذر الفعلي ونعالجه. نمضي إلى جذر معاناتنا ونتعامل معه بشكلٍ مباشرٍ.

عندما نُقارب الحياة بهذه الطريقة، ستنحلّ أسباب الضغط والتشوُّش والوَحدة والغضب والعديد من أشكال الإجهاد الأخرى، أمام أعيننا تماماً. لا شيء يمكن أن يصف الهدوء والحنان والوضوح الذي تخلقه هذه الممارسة، و ليس هناك من دواءٍ أفضل منها.

لقد قُسمَ هذا الكتاب إلى خمسة أجزاء:

1. البداية: مواصفات الممارسة، كيفية تنفيذها، وشروطها.
2. تعطُّش وإكراه: نظرة إلى طبيعتنا النفسية وفقاً لزن، السموم الثلاثة وآثار الكارما على حيواتنا.
3. التخلّي: جوهر التخلّي والتسامح وحلّ العقبات التي تعترض مسير حياتنا.
4. حلّ النُفس الزائفة: نظرة جديدة إلى جسّ الهوية لدينا والطرق التي بواسطتها تسبّب الأنا الزائفة وتشوّه وتركّز الألم العظيم .
5. زِن والله والتنوّر: إدخال ممارسة زِن إلى العالم المسيحي اليهودي مع نظرة إلى الوسايا والأسباب وقيم الحياة، التي ترافق الممارسة الصحيّة.

ولأنّ التأكيد في "معجزات زن" هو دوماً على إدخال الممارسة إلى العائلة والعمل والعلاقات والحياة اليومية، يتضمّن هذا الكتاب تمارين يمكن تنفيذها في كل مكان، وتُساعد تخصيص مبادئ زن بما يتناسب مع كلّ منا.

بالإضافة إلى "زازن"، تمّ تقديم العديد من التمارين في كل فصل بهدف إدخال هذه الممارسة إلى كلّ النشاطات التي نجد أنفسنا فيها. وتخصّرننا هذه التمارين، التي تُدعى "زن في الواقع العملي"، للأشكال الأخرى التي تتخذها الممارسة، مثل: التنظيف والطبخ والأكل والنوم والمشّي والضحك ودراسة الكوان، بالإضافة إلى السيشين "أي: الرياضة الروحية" والدوكوسان "أي: مقابلة المُعلّم".
وسيشعر القارئ بشيء من تاريخ زن أثناء سماعه أسئلة وأجوبة وصيحات وحكايات وخبرة حياة بعض المُعلّمين القدماء. كما سيستمع إلى خبرة تلاميذ زن المُعاصرين، وكيف أثمرَ تدريبهم في حياتهم اليومية.

إنّ "معجزات زن" كتابٌ عمليّ، ينصّب اهتمامه على منح القارئ مدخلاً إلى هذا العالم القديم، جاعلاً إيّاه سهل المنال قدر ما أمكّن، مع الحفاظ على أصالته وحيويّته في ذات الوقت. وسيجد القارئ أنّ الممارسة ولو لبضع دقائق في اليوم - إذا تمّت بعمقٍ كامل - ستحوّل بقية اليوم كلّهُ. وتتقدّم هذه الممارسة مع كلّ نفسٍ نأخذهُ وكلّ لحظةٍ نمرّ بها.

"ليس زازن مهمةٌ صعبة، بل هو فقط تحرير نفسك من كل التعقيدات الآتية وجعل عقلك سوراً فولادياً منتصباً في وجهها. وفي يومٍ ما ستلتقي بنفسك الحقيقية وكأنك قد استيقظت من حُلْمٍ، وستختبر سعادةً لن يُتيحها لك أي طريقٍ آخر".

سوين شاكو.

الجزء الأول

البدایة



ما هو زِن؟

معجزة زِن الأولى:

يمكنك أن تضحك عندما تضحك
وأن تبكي عندما تبكي.

تُخبرنا إحدى قصص زِن القديمة أن أحد الأطباء - الذي عاش قبل عدة قرون - واجه الموت والمعاناة يومياً، فالتمس إرشاد معلّم زِن شهير كان يحيا بهدوء في كوخ جبليّ بعيد. تسلّق الطبيب الجبل وبحث عن الكوخ، وبعد عدة أيام وجده يجمع الأوراق قرب كوخه الصغير. لم يرفع المعلّم نظره عندما وصل التلميذ، بل تابع عمله ببطء وهدوء.

"لقد أتيت لأفهم جهر زِن"، قال الطبيب. رفع المعلّم نظره إليه للحظة. "اذهب إلى بيتك وكن لطيفاً مع مرضاك"، أجاب المعلّم. "ذاك هو زِن".

من قصص زِن القديمة.

إيجاد أجوبتك

هناك أجوبة لمعظم الأسئلة، وهي تُخاطب عقلنا المنطقيّ. نريد معلومات يمكننا الوصول إليها، وأجوبة تروي عطشنا الذي لا ينتهي لمعرفة وفعل ما هو

صحيح، وتسمح لنا بالتعامل مع تعقيدات حياتنا التي لا تنتهي. نُخَطِّط ونُبرمج ونجمع ما تيسَّر لنا من الحقائق التي يمكننا الحصول عليها. نبحث عن مرجعيَّات، مفترَزين أنَّ هناك أحداً ما في مكانٍ ما لديه أجوبةٌ لأسئلتنا وحلولٌ لمشكلاتنا. وقد يتحوَّل هذا البحث إلى هوس، نركض فيه خلف معلِّمين وأطباء وأخصائيين نفسيين ورهبانٍ وحاخامات، معتقدين أنَّهم يمتلكون "الطريق الصحيح". حروب خيَصَّت وحيوات سُلِبَتْ، في محاولةٍ لحماية ذلك الجواب أو المذهب الصحيح.

أما الأجوبة على أسئلة زِن فلا يُمكن إيجادها بواسطة التفكير، ولا بالتحدُّث أو بالعثور على معلِّم زِن أو آية مرجعيَّة أُخرى. إذ أنَّ معلِّم زِن لا يُمكنه إلا أن يلكزك أو يركلك أو يصرخ عليك أو يتملِّقك ويُحبِّبك ويدفعك لاكتشاف أنَّ لا أحد غيرك لديه حقيقتك. فلاكتشاف الأجوبة على أسئلة حياتك، يجب أن تنظرُ في داخلك. لا شيء آخر يُجدي، ولا حاجة لغير ذلك.

إنَّ جوهر زِن يدور حول اكتشاف وتكريم الرأس الذي على كتفيك، والقلب الذي يدقُّ في هذه اللحظة تماماً داخل صدرك. لقد قلب وجهة البحث، نحو اكتشاف ما في داخلنا والثقة به.

"لا تَضَع رأساً فوق رأسك. ما مشكلة ذلك الذي لديك؟"

"نيوجن سِنزاي"

لا تَضَع رأساً فوق رأسك

تتمتَّع ممارسة زِن بكلِّ المرجعيَّة، ولا تتمتَّع بأية مرجعيَّة على الإطلاق، في الوقت عينه. فهي غير مرجعيَّة بمعنى أنَّ طلاب زِن يُعلِّمون كيفية إصلاح حيواتهم وعقولهم بالكامل. وبالتالي يُصبحون قادرين على استعادة كل الطاقة والقوَّة المُشْتتة التي منحوها لآلاف "المرجعيَّات" التي اكتشفوها أو رسموها في العالم الخارجي. وبعد سنوات من الممارسة، يُصبح تلميذ زِن قادراً على المشي

على أرضه هوَ بقدميه هو، ليحيا الحياة التي وُهِبَتْ له. وهو قادرٌ على الضحك عندما يَضْحَك، والبكاء عندما يبكي. هو يحيا بكلِّ قلبه، ولا وَهَمَ يُضَلُّه.

كُلُّ عِنْدَمَا تَشْعُرُ بِالْجُوعِ نَمَّ عِنْدَمَا تَتَعَبُ

كان "رينزاي غيجِن" مؤسِّسَ إحدى مدارس زِنِ الرئيْسيَّة. مات في عام 866 للميلاد، أما تاريخ ولادته فمجهول. تُعرَفُ مدرسة زِنِ رينزاي بديناميكيَّتها ومباشريَّتها التي لا مساوِمة فيها. وقد أتت تعاليمها إلى اليابان في القرن الثالث عشر.

قال رينزاي: "عندما أجوع آكُل، وعندما أتعب أنام. يضحك الحمقى عَلَي، لَكِنَّ الحكماء يفهمون". (تعاليم رينزاي).

كم واحدٍ منا يستطيع حقاً أن يأكل عندما يجوع، أو ينام عندما يتعب؟ بل يصعب على الكثيرين حتَّى أن يعرفوا متى يكونوا جائعين. إذ أننا عندما نجوع غالباً ما نميل للكلام أو البحث عن الحب أو الجمية أو التهام الطعام الخطأ. وعندما نتعب، غالباً ما نُشَمِّر عن ساعدينا وننهمك في المزيد من العمل، أو الرقص أو الارتواء في الفراش متقلِّبين طيلة الليل مع أحلامنا المزعجة. كم واحد منا يستطيع أن يتذوَّق حقاً ويُقدِّر ويهضم الطعام الذي يأكله؟ كم واحد منا يعرف حقاً نوماً هانئاً وبريئاً كذاك الذي نَعَم فيه في طفولته؟

قِصَّة لُورَا

استيقظت لورا - وهي أمٌ في منتصف الأربعينات من العُمر، عاشت دوماً حياةً صحيَّة - في أحد الأيام لِتَجِدَ نفسها مريضةً. وقد عزَّت ذلك في البداية إلى فيروسٍ عابر، إلا أنَّ الأيام مَضَّت والفيروس باق. فقدت لورا السيطرة على

مزاجها، ليختل توازنها العام أخيراً وتنتفخ عيناها. بعد زيارتها عدد من الأطباء، تمّ تشخيص إصابتها باضطرابٍ دَرْقي. قُدِّم لها عدد من الأدوية، وقيل لها إنها قد تتحسنّ أو لا. مرّت الشهور، ولم تتحسنّ لورا. وبسبب يأسها، جرّبت لورا العلاج بالوخز بالإبر، والأعشاب، وعدّة علاجات بديلة أخرى، إلا أنّ حالتها بقيت كما هي بلا أدنى تحسّن.

في إحدى الأيام، اقترح أحد الأصدقاء تعليمها تأمل زن. شعرت لورا بأنه ليس هناك من شيءٍ لتخسره. فاتبعت التعليمات الأساسيّة، مُخصّصةً كلّ يوم ساعةً تقريباً لتتعلّم من صديقها. "بدا ذلك جيّداً"، قالت لورا، "ولكنه ليس باستثنائيّ. لم أسمع زنين أجراس، ولم أحسّ بنشوةٍ فريدة". إلا أنّ هناك شيئاً ما أعادها مُجدّداً إلى وسادة التأمل، وقرّرت منذ تلك اللحظة أن تقضي ساعةً في اليوم تتأمل لوحدها.

بعد ستة أشهرٍ من ممارسةٍ منتظمةٍ لتأمل زن، عادت عينا لورا إلى حالتها الطبيعيّة، وتحسّن مزاجها، وتخلل التوازن حياتها مُجدّداً. عندما يسألها أحدٌ ما عن زن في هذه الأيام، تُجيب: "لا أعرف تماماً ما حدّث، لكنّه ببساطةٍ أنقذ حياتي".

ما هو الداء؟

العالمُ كلّهُ هو الدواء

ما هو الداء؟

"قولُ زنيّ قديم"

ما هو تماماً الداء الذي كانت لورا تعاني منه؟ يأتي الكثيرون إلى الـ "زندو" (مكان التأمل) لأنّهم يعانون القلق وعدم الرضى عن حياتهم، ومشكلاتٍ عديدة

أخرى. هناك شيء ما خطأ، شيء ما مفقود. وأياً تكن الطُّرُق التي يختارونها، يستمرُّ هذا الاضطراب في المضَي عميقاً فينا.

لقد وَصَفَ بوذا هذا الاضطراب churning بشكلٍ جميل. فعندما سُئِلَ من يكون، قال: "أنا طبيبٌ جئت لأشفي أمراض هذا العالم. لقد أُصِبتُ جميعاً بسهمٍ مسموم، وأنا سأريكم كيف تسحبون ذاك السهم وتتخضون منه". في ممارسة زِن، لا نَعتمد على الآخرين، بل نتعلَّم كيف نُخرِج ذلك السهم ونتخلَّص منه بأنفسنا.

يقضي معظمنا وقتهم يناقشون ويُحلِّلون معاناتهم، ويحاولون معرفة من بإمكانه مساعدتهم. أما في زِن، فنحن نضع حدّاً لهذا النقاش، ونقوم فقط بالإمساك بذاك السهم وسحبه خارجاً. بعد إزالة السهم، غالباً ما يندهش الناس من اكتشافهم أنّ العديد من الأشياء التي تاقوا لها وسعوا خلفها واعتقدوا أنّهم لا يستطيعون الحياة بدونها، كانت هي السُّمُّ بذاته.

حاجباي أفقيان، وأنفي عمودي

بعد سنواتٍ عديدة من الممارسة، وعند عودته إلى اليابان، سُئِلَ "دوجن زنجي" (وهو أحد مُعلّمي زِن القدماء العُظماء) عما تعلّمهُ في الصين. فقال: "تعلّمتُ أنّ حاجبَي أفقيان، وأنّ أنفي عمودي".

نظرَ السائل إليه مدهوشاً، وقال: "ولكنّ ذلك أمرٌ يعرفه كل شخص". إلا أنّ السائل كان مخطئاً. كم من الوقت نحتاج لنرى الأشياء بدقّة كما هي تماماً؟ وكم واحد منا يمكنه تحمّل ذلك؟ لكنّ الحقيقة الأساسيّة هي - كما قال ت. س. إليوت -: "لا يستطيع الجنس البشريّ تحمّل جرعةً كبيرة من الواقع".

لأنّنا لا نستطيع تحمّل الواقع كما هو، غالباً ما نلجأ إلى الأوهام لطمأنتنا، وهي عمليّةٌ كثيراً ما تُسبَّب أماً وخيبةً هائلةً لنا. إلا أنّه - وعلى الرغم من ذلك - الواقع هو الدواء. وحقائق حياتنا، عندما نكون قادرين على معرفتها، هي ذاتها ما سيُحرِّرننا من المعاناة التي تُعذِّبنا. وعندما نتمكّن من تحمّل الواقع كما

هو، ستختفي المعاناة. قد يوجد شيء من الألم، لكنه أَلَمٌ فقط. إذ أن المعاناة هي ما نُضيفه إلى الألم. إنها رفض اختبار الحياة كما هي، لحظةً بلحظة. إنها طبقات التلفيق - والمعاني والتأويلات - العديدة، التي نضيفها لأي شيء نواجهه. بعد مواجهة مرضٍ أو صعوبةٍ أو أية كارثةٍ أخرى ما، تضطرم في أعماقنا رغبة الفهم. ويُفكّر البعض "ما كان هذا ليحدث لو أنني كنت شخصاً أفضل". أو "يجب لوّم شخصٍ آخر على تسببه بمعاناتي". أو "يتمثل معنى هذا الحدث في أنني سيء وأنتي بغيض، وستمحو معاناتي كلّ آثامي".

يمكننا أن نتخيّل كلّ أنواع التفسيرات تلك، إلا أن الحقيقة الأعمق حقاً هي أننا لا نعرف. تأتي التفسيرات والتأويلات بمواساةٍ وعزاءٍ سطحيّ. أما العقل الذي "لا يعرف"، فهو أمرٌ مختلف. إنه قابلٌ على تقبّل الحياة كما هي، أيّاً يكن ما يحدث فيها، وهو قادرٌ على النهوض والحياة. العقل الذي لا يعرف متواضعٌ ومَرِن. وهو لا يفرضُ نفسه على حقائق الحياة. لا توقّعات كارثية فيه، بل يتعلّم ببساطة أن يقبّل ويمضي.

عالم الأفكار والأحاسيس

تمثّل تأويلاتنا لخبراتنا، والأفكار والمعاني التي نتوصّل إليها، جوهر الدراسة النفسية. يُحلّل الأطباء النفسيون محتوى ومنشأ السيرورات الفكرية لدينا. وينظرون إلى الأفكار وحالات الهوس كعملياتٍ دفاعيةٍ ضدّ الأحاسيس أو الذكريات غير المقبولة. يتمّ تعقّب أفكارنا إلى جذورها، ربّما إلى ردّ فعلي على والدٍ قاسٍ. وبكشف الأفكار والأحاسيس والتأويلات، يتعلّم المريض إعادة تشكيل عامله، والاستجابة بشكلٍ مختلف. لا خطأ أساسي في معالجة كتلك للمشكلات، باستثناء قضاء المريض والطبيب معظم وقتهما في عالم الأفكار والأحاسيس. وبقيامهما بذلك، ينفصل كلاهما عن الواقع الحيوي الذي يكشف نفسه في تلك اللحظة. وقد يعجز كلاهما عن الإحساس بأنسام الربيع التي تفتح وجهيهما، ولا باللمسة المحبّة لصديقٍ جديد.

وحتى عندما تصحُ افتراضات علم النفس عند مستوى معين من الحقيقة، يزدُ زِن بالقول بأن كل المكائد العقلية غير صحيحة. بل إنها هي نفسها سبب المعاناة، وهي ما يوصلنا عن الاختبار المباشر لحقائق حياتنا البسيطة. كل التبصُر الذي سنحتاجه يوماً لنحيا بشكل جيد، يأتي من عيشنا ذاتنا الحقيقية في اللحظة التي نحن فيها تماماً.

الألم ببساطة هو ألم

عندما نتخلّى عن المكائد العقلية، سيكون الألم بكل بساطة مُجرّد ألم. وفي الحياة لا يمكن تجنّب الألم. ومحاولة تجنّبه هي جزء من المرض. إذ كلما أصبحنا أكثر قدرةً على اختبار وقبوله، كلما سرّعنا بإخضاع معاناتنا. لسنا بحاجة لتبرير الألم، كما لا يمكننا فهمه. إلا أننا نستطيع تلقّيه. وبذلك التلقّي البسيط يتحوّل الألم إلى شيءٍ مختلفٍ تماماً. وليس هو فقط ما يتحوّل، بل ونحن أيضاً. مع ممارستنا لزن نكتشف أنّ الألم ليس أمراً سيئاً، بل هو ألمٌ فقط. فإذا قضينا حياتنا نهرب من اللحظات المؤلمة، فإننا سنحجب قدرًا كبيراً من هبة الحياة لنا، ألماً وفرحاً. وحينها لن نتمكن من الضحك عندما نكون سعداء كما لن نتمكن من البكاء عندما نكون حزينين.

في زن، نتعلّم كيف نُحسّ باللحظات المؤلمة ونقبلها، لنصبح أكبر من ألمنا. فعندما نُرحّب بقبول تجربتنا كما هي تماماً، يحدثُ شيءٌ غريب: تتغير إلى شيءٍ آخر. أما عندما نتجنّب الألم ونكافح لكيلا نُحسّ به، فإن الألم يتحوّل إلى معاناة.

هناك فرقٌ هائل بين الألم والمعاناة. إذ غالباً ما يكون تجنّب الألم مستحيلًا، أما تجنّب المعاناة فممكّن. ومع تعلّمنا الفرق بينهما، نتمكن من التخلص من مخاوفٍ عديدة.

مع تقدّم ممارستنا يستقرّ الفكر ويهدم، ونتّجّد مع أصوات العصفير وحرارة الصّيف وابتسامة صديقٍ ما. أحاسيسٌ يُبعِدنا التفكير عنها عادةً، أمّا الاختبار المباشّر فيمنحننا الشّفاء والفرح والقوّة التي نحتاجها لأيّ شيء نفعله.

الزّندو

الصمت بداية الشّفاء. والزّندو مساحةٌ مُكرّسةٌ للصمت، لتأمّل زِن. قد تكون كبيرة بحجم دَيْر يضمُّ الكثيرين، أو مَعبَد بسيط، أو حظيرة في الريف، أو عِرزال، أو مُجرّد زاوية صغيرة في غرفتك يُحافظ عليها نظيفةً وفارغة عادةً، وفيها بعض الأزهار ووسادةٍ للجلوس عليها.

منذ اللحظة التي ندخل فيها الزّندو، نكون صامتين. وكلّ الاتّصالات والتحيّات الاجتماعيّة المعتادة تُعلّق تماماً كما نترك ذواتنا الاجتماعيّة خلف الباب. لا داعٍ لنتظاهر بما نحن لسنا عليه، لا داعٍ لنبدو سعيدين عندما نكون حزينين، أو نبدو أقوياء ونحن في الحقيقة نُحسُّ بِضَعْفٍ عميقٍ شديد. نأتي إلى الزندو لنمارس. لا نأتي لنطلب أي شيء من أي شخصٍ آخر. وما لم نكن في وقت الشاي أو بعض الأوقات الأخرى التي تتطلّب التفاعل الاجتماعي، فإننا لا ننظر إلى بعضنا، كما لا نسعى خَلْف الاستحسان أو التقدير. إنّه وَقْتُ التعرّف على ذاتنا نحن.

ينمو التواصّل مع الآخرين بشكلٍ مُختلِف عندما نجلسُ صامتين، ويُصبح عميقاً ودائماً. نتحدّث ويُتحدّث معنا بأشكال عديدة. تُعلِن الأجراس والنواقيس بدء ونهاية النشاطات. وبعد فترةٍ من الجلوس، نقوم بالأعمال المسندة إلينا مثل التنظيف والطبخ، ولكن ونحن حاضرون فيما نفعّل بنسبة مئة في المئة. هذا هو تواصلنا.

بعدَ قضاءِ عدَّةِ أيَّامٍ بالجلوسِ بجانبِ أحدٍ ما خلالَ معتزَلِ تأملِ صامتٍ،
تعرفَ كلُّ ما يجبُ أنَ تعرفه حولَ ذاكِ الشخصِ، وتشعرَ بقربكِ منه بقدرِ
قربكِ منَ نفسك، حتى وإن لم يتكلَّمِ أيُّ منكما. وأخيراً، منَ اليسيرِ أنَ تُدركَ أنَّ
الكلماتِ والأفعالِ والتصنُّعِ الزائفِ لن تكونَ إلا جدرانَ تفصلنا عن بعضنا بدلاً
من وصلِ الجسورِ بيننا. حينها نعرفُ معنى "اذهبِ إلى بيتكِ وكنْ لطيفاً مع
مرضاك"، ونتمكَّنُ من وضعِ وصيَّةِ "أحبِّ جاركِ كما تُحبُّ نفسك".

"كُلِّ الكائناتِ أزهارٌ"

تتفتَّحُ

في كونٍ يتفتَّحُ نَضراً...

.سونِ ناكاجاوا روشي.

كيف تقوم بذلك

معجزة زِنِ الثانية:

لا مزيد من الاتكال على الآخرين
مُمكنك الاعتماد على نفسك.

كيف تقوم بذلك: تأمل زِنِ

هناك قولٌ مأثور في زِنِ يقول إن: "أفضل تعليم هو عدم التعليم، وأفضل تشجيع هو عدم التشجيع". يقطع هذا القول الطريق على العقل التابع، ويدفعك للاكتشاف بنفسك، والوقوف على قدميك أنت.

فإذا توافرت للمرء الفرصة، من الرائع أن يذهب إلى زِنِ، ليُمارِس مع الآخرين، ويتلقَى التوجيه والتشجيع. أمّا من لا تسنح له فُرصة كتلك، فمن الممكن فيمكنه أن يمارِس منفرداً تماماً. هذه الممارِسة خاصةٌ بك أنت تماماً، ويمكنك أن تقوم بها حيثما تختار وترغب. ولا فرق هناك بين ما تفعله أثناء جلوسك في الزِنِ و جلوسك في بيتك. ابدأ حيثما تكون، وبقيامك بذلك ستظهر

إمكانات جديدة في حياتك. وأخيراً، عندما تنضج الممارسة بما فيه الكفاية،
يُصبح العالمُ بأكمله قاعة تأمُّك، وحيثما تذهب ستكون في بيتك.

اخْلُق مَكَاناً

لننشئ مكاناً لجلوسك في البيت تحتاج للقيام بعدة أشياء. أولاً، تخلّص من كل الأشياء في قِسم ما من بيتك واخلق مساحةً فارغة نظيفة. ثمّ صَع وِسادةً لتجلس عليها (هناك في مراكز زِن وِسائد كبيرة مُربَّعة تعلوها وِسائد دائرية أصغر). آية وِسادة مُريحة في بيتك ستفي بالغرض، بدايةً. (إذا كان الجلوس على وِسادة صعباً عليك، يُمكنك الجلوس على كُرسى ذو ظهْر مُستقيم). يجد البعض استعمال جرسٍ صغير بجانبهم ليُعلنوا بدء تأملهم وانتهاءه، بالإضافة ربّما إلى عودٍ بخور، أمراً ممتعاً ومُلهماً. يمكن إضافة الأزهار والماء العذب إلى الجوّ، إذ يُؤثّر المحيط حولك على تأمُّك، كما يُؤثّر تأمُّك على المحيط حولك. بخلقِكَ مكاناً في عالمك المادّي، سيُخلَق مكانٌ في عالمك الداخلي. وكلّما كان المكان الذي تجلس فيه أكثر فراغاً كلّما اتَّسع عالمك وكَبُر.

اخْلَعْ نَعْلَيْكَ

لا نُلقي عادةً بالألِّ لِقَدَمينا. فنحنُ نتعامل معهما كأمرٍ مُسَلَّم، مُعْطَى بالجوارب والحذاء. عندما نتخلّص من كلِّ هذه الأغطية، نُدرِك أنّ قَدَمينا هما من أكثر أجزاء جسمنا حساسيةً. وممثلتان بالنهايات العصبية، تصلنا هاتان القدمان بالأرض التي نمشي عليها، كما تصلنا بما يحدث في داخلنا. هما قادرتان على تشرُّب الحكمة والمعلومات التي لا نستطيع تلقّيها بأي شكلٍ آخر. أوّل شيء نفعله عندما ندخل إلى الزندو هو خلع أحذيتنا ووضعها بترتيب ضمن خزانة الأحذية قرب الباب. فنحنُ أوّلاً لا نريد أن يدخل الغبار والوسّخ

إلى الزندو التي يجب أن تبقى نظيفةً دوماً، إلا أن الأكثر أهميّةً في مسألة خلع حذاءنا هو تقديرنا لقدمينا. فنحن نحترم قدمينا ونُقَدِّرهما، ونمشي بهما بانتباه، ولا نتجاهل أبداً ما تُعلِّمنا إياه. ممارسة زِنِ كُلِّها هكذا: عدم نبذ أي شيء، بل استخدامه بالطريقة الصحيحة التي قُصِدَ استخدامه بها. امشِ ببطء، العينان متجهتان نحو الأرض، والتركيز هو على كل خطوة، والشعور بالأرض تحت أقدامنا ونحن نقرب من مكان جلوسنا.

اجلس

اجلس على وسادتك على الأرض (يمكنك أيضاً الجلوس على وسادة)، قاطع ساقيك وحافظ على استقامة ظهرك. شد عنقك نحو الأعلى وانظر إلى الأسفل وعيناك مفتوحتان. نُبقي العينين مفتوحتين خوفاً من النوم أو الأحلام. فَرِن هو ممارسة التيقُّظ، والانتباه إلى متى نكون شاردين، ومتى نكون هنا والآن.

هو مختلفٌ عن أشكال التأمل الأخرى. فزازن لا يتضمَّن محاولة الوصول إلى أية حالة مُعيَّنة، بل هو ببساطة الاستيقاظ والانتباه لما هو موجود سلفاً. لسنا بحاجة لِخلق أي شيء خاص، يجب فقط أن نتعلَّم كيف نكون حاضرين مع أيِّ شيء حاضرٍ أمامنا، لحظةً بلحظةً، ونَفْساً بِنَفْسٍ.

صَع يدك اليسرى أمام السُرَّة وراحتها مُقَعَّرَةٌ قليلاً نحو الأعلى، ووضَّع يدك اليمنى تحت اليسرى ورأساً الإبهامين متلامسان. نُثَمِّمُ بالتركيز على المكان الذي تحت سُرَّتِكَ: "الهارا"، أي: مركز الحيوي.

"هل هذا كل شيء؟" سألني ديفيد بعد أوّل حصّةٍ تعليميّةٍ "شعرتُ بأنني خذلت. لقد توقَّعتُ أن يأخذني إلى النجوم. واستغرقتُ وقتاً طويلاً لأدرك أن النجوم هي هنا تماماً، في كُلِّ نَفْسٍ أتَنفَّسه".

لا تَتَكَيَّ عَلَى أَيِّ شَيْءٍ

وضعية الجلوس هامة. لا تَتَكَيَّ عَلَى أَيِّ شَيْءٍ. في هذه الممارسة نتعلم عدم الاتكاء على أي شيء، بل أن نكتشف ونعتمد على توازننا وقوتنا الأصليين. إذا كنت قادراً على الجلوس في وضعية اللوتس، أو نصف اللوتس، أو تقاطع الساقين ببساطة، فأنت تفعل ما هو جيدٌ وصحيح. أما إذا لم تتمكن من ذلك، فلا تَقَلِّقْ. قم بأفضل ما تستطيع، وسيهتَمُ تأملِ زِنِ zazen بالباقي. كل ما يتوجَّب عليك فعله هو الحفاظ على وضعية الجلوس بأفضل ما تستطيع. (يمكنك أيضاً الجلوس وساقك مطويتان تحتك، وإذا أحببت يمكنك أيضاً وضع وسادة بين المِقعَدة والساقين).

بتوقُّفك عن الاتكاء أثناء ممارستك، ستتوقَّف أيضاً عن الاتكاء والتمايل في مجالات حياتك الأخرى. ستتوقَّف عن مطالبة الآخرين بالعناية بك، أو ستتوقَّف عن التظاهر بأنك أضعف كثيراً من أن تعتني بحياتك. إنَّ إحدى أعظم كنوز زِنِ هي اكتشافك لقوتك الطبيعية الخاصة بك أنت.

تَنَفُّسٌ

ابدأ تأمُّلكِ بَعْدَ أنفاسك بدءاً من الرقم واحد إلى العشرة. بَعْدَ العشرة ابدأ العِدَّ مُجدِّداً، متابِعاً تنفُّسك الطبيعي. لا تتدخَّلْ بإيقاع تنفُّسك، ولا تحاول فعل أي شيءٍ خاص به. (هذا التوجيه صالح لأوَّلِ خمسين سَنَةً). بعده، قد يُعطيك المُعَلِّمُ توجيهاتٍ أخرى أو لا يفعل. أما الآن فأهمُّ شيءٍ يفعلُه هو الجلوس بانتظام، لأطول فترة ممكنة.

دَعِ النَّفْسَ الطَّوِيلَ يَكُنْ طَوِيلًا وَدَعِ النَّفْسَ الْقَصِيرَ يَكُنْ قَصِيرًا

عندما تجلس، لا تَشْغَلِ بِنَفْسِكَ. لا تَشْغَلْ ولا تَقْلِقْ حول أي شيء آخر. نندفع غالباً طيلة النهار مليئين بالأفكار والخِطَط والغضب والأسى، مستقبليين في ذات الوقت هذا النَّفْسُ المُدْهِش، لحظةً بِلَحْظَةٍ. ونحنُ لا نُحَسُّ بأي امتنان له، لا نَعْتَرِفُ بوجوده، ولا نُفَكِّرُ بما سيحدث لو أنه تَوَقَّفَ للحظاتٍ قليلة. لكن كل نَفْسٍ جَيِّدٌ كما هو، فَالْتَدَعِ النَّفْسَ الطَّوِيلَ يَمْضِي طَوِيلًا، والقَصِيرَ يَكُونُ قَصِيرًا. وبعد أن تتلقاه، ازفِرْهُ ببساطةٍ وهدوء. بذلك أنت تسمح لِتَفْسِكَ بالانتباه أخيراً إلى أنك في الواقع حيٌّ في هذه اللحظة تماماً. ومع الانتباه إلى نَفْسِكَ، لا خيار أمام حياتك سوى الالتفات نحو الداخل.

عندما يَرِنُّ الجرس، اصغ للجرس

يَرِنُّ الجرس ثلاث مرّات مُعلِناً بداية جلوس التأمل. عندما يَرِنُّ الجرس، اصغ له. وعندما يتوقّف الرنين، اصغ لذاك أيضاً. كم نُصْغِي إلى الأصوات التي حولنا، وكم نَسْمَعُ الصّمت عند توقّف الأصوات؟ كم نُصْغِي لكلمات الآخرين، وكم نَسْمَعُ البكاء الخفي وراء أصواتهم؟ يحيا معظمنا حياته صاماً أذنيه أمام النداءات الموجهة إليه. أمّا هنا فنحن نتوقّف، ونُصْغِي. ومع تقدّم الممارسة، ينمو الإصغاء أعمق فأعمق، حتّى نتمكّن أخيراً من سماع أصوات الصمت، وما وراء الصمت.

"اصغ للذي يُصْغِي.."

المُعَلِّم بانكي.

لا تتحرك

حالمًا تبدأ التأمل، لا تتحرك حتى تنتهي. قد يطول التأمل أو يقصر، حسبما ترغب. تتراوح مدة التأمل في مراكز زن بين ثلاثين دقيقة إلى ساعة واحدة، أو أكثر. أما في البيت، فإن خمس أو عشر أو خمس عشرة دقيقة ستفي أيضاً بالغرض. فمهما تستطيع. أما المهمُّ حقاً فهو الانتظام. حيث ستتمو الممارسة وتتطور من تلقاء نفسها ووفقاً لوقتها.

يُعتبرُ عدم الحركة أثناء الجلوس أمراً بالغ الأهمية. عادةً، في اللحظة التي نشعر فيها بعدم الراحة نريد أن نتحرك أو نُصلح أو نُغيّر حالة عدم الراحة تلك. بعدم الحركة، نحن نوقف ردود أفعالنا الاعتيادية، ونسمح لأنفسنا فقط بالحضور المباشر أمام أي شيء يظهر. عندما تأتي الأفكار، لا تكبتها أو تكرهها، بل فقط راقب ما يأتي وعُد إلى النفس: عُد إلى اللحظة الحاضرة. تأتي الأفكار وتذهب، ولا حاجة للتعلق بها. وتأتي ردود الأفعال هي الأخرى أيضاً وتذهب. نشعر أحياناً بحُب عميق، وفي أحيانٍ أخرى نُحس بالكراهة. أحياناً نتمنى أن نحيا بكل معنى الكلمة، وأحياناً أخرى تبدو الحياة أمراً يشق احتمالها. وعموماً، لا نسمح أبداً لأنفسنا بالبقاء تحت رحمة ظاهرة عابرة. بل نترك أنفسنا تختبر كل ما يظهر، ثم نتخلى عن ذلك كله.

عندما نعاني عادةً، نُحاول إصلاح وتحسين وتحليل أنفسنا. بل ويريد بعضنا تغيير العالم أيضاً. إن تغيير وشفاء وإصلاح العالم هو حجر الزاوية في تقاليد دينية عديدة. أما في زن فنحن نسال: "أين هذا العالم؟ ومن هو ذاك الذي تريد إصلاحه؟".

قال بودا: "لتصلح الآخر يجب أن تفعل شيئاً أصعب أولاً: أن تصلح نفسك". (الداما بادا). فقبل أن تركّض محاولاً علاج العالم أو صديقك أو زوجتك أو أمك أو أبيك، توقّف للحظة. اجلس وقوم نفسك.

مراراً وتكراراً

في زِن، نَفعل الأشياء ذاتها مئآت المرّات. فقطرة مطر تسقط على صخرة قد تحتاج السقوط آلاف المرّات قبل أن تصبح الصخرة ألين ولو قليلاً، وتستطيع امتصاص المطر. الأمر نَفسه ينطبق على عقولنا وقلوبنا. إذ مراراً وتكراراً نسمَع نفس قطرات المطر في الزندو؛ نفس الجرس ونفس النواقيس ونفس التعليم. نَجلس يوماً بعدَ يوم بنفس الأسلوب، ونتوقف عن الحركة وعن السّعي وعن الإصلاح وعن التفكير. فلا هروب بعد الآن من ألمنا ولا تظاهر. بدلاً من ذلك، نترك أنفسنا نكون حاضرين مع أي شيء يحدث بدون أي حكم أو تعليق. وحينها، أي شيء يظهر سيعبر ويمر، وسنكون مع شيء آخر بعده، ليمر هو الآخر بدوره ويظهر غيره.

بقيامنا بذلك، ننزع في الواقع فتيل معاناتنا، عائدين بانتباهنا من العالم الخارجي إلى ذواتنا وداخلنا. إن زِن هو ممارسة العودة إلى ذاتك.

انتبه

حيثما يكون انتباهنا تكون حياتنا وتكون طاقتنا. والآن هو وقت العودة بانتباهنا من المؤثرات والظواهر التي لا تنتهي، إلى ما يحدث في داخلنا. تفقد الأحلام والذكريات والمخاوف والأوامر وأحلام اليقظة، قدرتها على التحكم بنا. ومع استمرار تأملنا، سنكتشف حقيقتها كما هي. ثم ستصبح خياراتنا وأفعالنا واستجاباتنا مناسبة للموقف الحالي، لما يحدث حقاً في هذه اللحظة تماماً. هذا يحدث ببساطة من خلال توجيه انتباهنا نحو نَفسنا، نحو هذه اللحظة تماماً. نُحس بالنفس أو نراقبه يدخل، ثم نُحس به يخرج. قد يبدو هذا للبعض غير هام. إلى أين سيوصلني هذا؟ يسألون. ولا ينتبهون إلى أنهم بدون هذا النفس لن يتمكنوا من الحياة أصلاً.

مع الممارسة تتغيّر أولوياتنا شيئاً فشيئاً. ومعها يتحوّل ذلك الذي اعتقدنا عدم أهمّيته، مثل النّفْس التالي، إلى جوهرة ثمينة. وما اعتقدنا أنّه ضروريّ ومُلحّ جدّاً، مثل الصديق التالي أو السيّارة الجديدة، يغدو أقلّ إلحاحاً وأهميّة. ونُصيح أكثر إنجازاً بدون هوس زيادة أي شيء.

يتوقّف استغلالنا للآخرين ولأنفسنا أو للبضائع التي يُقدّمها العالم لنا "ليَجعلَ" حياتنا "صحيحة". مع تواصل تأملنا، نرى كم هي حياتنا صحيحة سلفاً. ونقول: شُكراً لك.

انهض عندما يحين الوقت

يرنّ الجرس عند نهاية التأمل. (إذا كنت وحدك، يمكنك أن ترنّه بنفسك). بعد سماعنا الجرس، نضمّ يدينا أمام صدرنا وننحني بتحيّة لطيفة. ثمّ نقف، حتّى لو أردنا مواصلة الجلوس. كل شيء نفعله يجري بتناغم تامّ. لا نستعري انتباه الآخرين. إنّ قوّة "السانغا" (مجموعة الناس الذين يتأملون سوياً) هي قوتنا أيضاً. ومع تناغم سلوكنا، والعطاء للسانغا، سنتلقّى نحن العطاء تلقائياً.

وحتّى عندما لا نرغب بالقيام بالنشاط التالي، لا خيار أمامنا سوى القيام بما يتوجّب القيام به. وهذا يحدّ ذاته تعليم رائع. لا نتباطأ متثاقلين مع ما تمّ وانتهى. ومع أنّنا نخاف أو نُقاوم ما سيأتي بعد ذلك، فإنّ الحلّ دوماً هو اتخاذ الخطوة الضروريّة: الدخول إلى النشاط التالي. إذ حالماً نكون في سياق العمل، يختفي معظم الخوف والمقاومة من تلقاء ذاته.

بعد النهوض والمشي في دائرة، نعود للجلوس مُجدّداً، غير عارفين ما سيواجهنا: النعيم أم الجحيم. ولكن أيّاً يكن، فإنّ له حدّاً زمنياً. سيرنّ الجرس مُجدّداً، وسنعود للنهوض والمشي مرّةً أخرى. وعندما ينتهي ذلك، سنعود للجلوس من جديد. في الحياة أيضاً، قد نعلّق في موقفٍ ما، ونتساءل ما إذا كان للجرس سيرنّ مُجدّداً، وما إذا كان ذلك الموقف سينتهي في وقتٍ ما. أحياناً نكون

عالقين إلى حَدِّ أننا نشعُرُ بأنَّ ذاكَ الجرسَ لم يرنْ منذَ خمسينَ عاماً. حينها سيكون من المفيد أن ننهَضَ ونمشي ونتبّه إلى أن كل شيء سيعبُرُ في النهاية ويَمُرُّ.

انتبه إلى كل خطوة تخطوها

"الكينيين" هو التأمل ماشياً. بعدَ فترةٍ من الجلوس، وجمع تركيزنا وطاقتنا، ننهَضُ ونستأنِفُ نشاطاتنا. وبدلاً من الانهماك في هذه النشاطات بلا وعي، نأخذ التركيز والوعي الذي قمنا بتطويره أثناء الجلوس ونضعه فيما نفعله تالياً. يمكن للكينيين أن يدوم بين ما خمس دقائق وخمس عشرة دقيقة، أو أكثر. وخلالهُ نمشي ببطء، واحداً تلو الآخر، واليدان تحتوي إحداهما الأخرى أمام تحت عظم القص تقريباً، الظهر مستقيم، والعينان تتجهان نحو الأسفل، ومنتبهين إلى أسفل قدمينا وتنفسنا. ننتبه إلى كل خطوة نخطوها. ذاك كل شيء. فنحن لا نمشي لنصل إلى مكان ما، بل لنكون تماماً حيث نحن. كل خطوة فريدة ومثينة. ونحن نمشي سيتضح لنا أن "هذه الخطوة بعينها لن تتكرر مجدداً".

في نهاية الكينيين، تُطرق مِقرعتان خشبيتان ببعضهما لتعلننا نهاية الكينيين. تأخذ اليدان وضعيّة التحيّة ونمشي في رتلٍ عائدين إلى وسادتنا. تُطرق المِقرعتان مجدداً، فنحنني احتراماً ونجلس من أجل فترة التأمل التالية.

اجعل يديك في وضعيّة التحيّة وانحن

من أكثر الممارسات تكراراً في زِن: صَمّ اليدين إلى بعضهما، وهي وضعيّة تُدعى: "غاشو". ونحن بها نجمع كل أجزاء أنفسنا مع بعضها البعض: اليمين

واليسار، الجيد والسيئ، المذكر والمؤنث. وبها نوحّد عالم الأضداد، ذاك العالم الثنوي. كما تُساهم هذه الوضعية أيضاً في زيادة تركيزنا، والأهم من ذلك هو تعبيرها عن شكرنا وامتناننا لكل شيء: للغرفة والوسائد والأجراس، ولكل من أتى ليُقَدِّم حضوره ودعمه.

إن لحظة التقدير هذه حاسمة. وعندما نحمل هذا الوعي والامتنان طيلة النهار، سيبدو كل شيء مُختلفاً.

عندما يحين وقت المغادرة، غادر

من الصعب المغادرة عندما يحين وقت الذهاب. لا أحد يريد أن يقول: وداعاً. ومع أنّ المجيء والذهاب هما طبيعة حياتنا ذاتها، إلا أننا جميعاً نعتقد أننا باقون أبداً، سواءً كان ذلك في البيت أم في العلاقات أم في مرحلة ما من حياتنا. كذلك ليست لدينا أية فكرة عما تُخبئه لنا المرحلة أو الشخص أو حتى اللحظة التالية، إلا أننا نستمر بصياغة الأفكار وتشكيل المعتقدات ورسم الأحلام والخيالات بهدف منح مستقبلنا لمسةً من الأمان والاستقرار. ومع أنّ هذا ردّ فعلٍ طبيعيّ، إلا أنه يعاني من مشكلةٍ هامة: ألا وهي أنّ أحلامنا تتركز على خيالات محضة. المضحك في الأمر أننا نعرف في أعماقنا أنها كذلك، إلا أننا نواصل تلك الدائرة من التمني والخوف والقلق والتوقع.

أما زن فيؤسّس حياتنا على قاعدةٍ مختلفة تماماً. ومع أنّنا قد لا نرغب بالرحيل، ولا نعرف ماذا سيحدث بعده، فعندما يحين وقت الذهاب نحن بكلّ بساطة نذهب. أي فقط نقوم بخطوتنا التالية، مركزين بالكامل على اللحظة التي نحن فيها الآن. إذ عندما تتواجد قلوبنا وعقولنا في هذه اللحظة، لن تكون هناك أية فسحة في داخلنا لتسلّل مخاوف المستقبل أو ذكريات الماضي. فهذه اللحظة هي دوماً كافيةً بذاتها.

لا فِشَلْ ولا نِجَاح

يشعر كثيرٌ من الناس بعدم الراحة عند بداية ممارستهم لِزِن، متسائلين ما إذا كانوا يقومون به على النحو الصحيح. إلا أن جمال زِن يكمن في بساطة تعاليمه إلى حدّ عدم إمكانيّة ارتكاب أي خطأ. أنت غير قادر على ارتكاب أي خطأ، إذ أيّاً يكن ما يحدث أثناء هذا الجلوس، فهو صحيحٌ بذاته كما هو. كل ما تحتاج لفعله هو اختباره. لا مجال أبداً للفِشَلْ. قد يقول أحدهم: "كان جلوساً مريعاً" أو "كان يوماً فظيماً". إلا أن الحقيقة هي أنه لم يكن جلوساً "مريعاً"، ربّما شعرتَ بعدم الراحة، أما أن تدعوه "مريعاً" فهو مبالغةٌ لا طائل منها. لقد عانيتَ ما عانيتَه، ونجوت. لقد جلستَ هناك وتنقّست واختبرتَ ما حدث.

قد يقول آخَر: "كان جلوساً جميلاً. كان نعيماً، وشعرتُ بالاتّحاد مع كل شخصٍ في قاعة التأمل". وفي الجلوس التالي، ينقلب ما حدث إلى شيءٍ آخَر. بالتالي، ما يجب أن نعيه حقاً هو أنها ليست مسألة تعلّقٍ بأي شيء، بل هي شكّلٌ مصغّرٌ للحياة اليوميّة، ويجب أن نتعلّم كيف نتعامل معها.

قد تبدو هذه الممارسة صعبةً بالنسبة لمن يلهث خلف نتائج سريعة وإشباعٍ فوري. أناسٌ كهؤلاء يسرون تحت وهمٍ أنهم "هم" من يفعل كل شيءٍ في الحياة، وأنهم "هم" من يدير الأشياء: فهم يستطيعون إصلاح الحياة، وهم من بإمكانه تغييرها. لهؤلاء يقول زِن: "ليس تماماً". فمع أنه ليس هناك من شيءٍ يمكنك الخطأ فيه، إلا أنه أيضاً ليس هناك من شيءٍ يمكنك فعله بالشكل الصحيح. فالمسألة ليست مسألة نجاحٍ أو فشل. وفي الواقع، ليس تأمل زِن، بشيءٍ يمكنك فعله أو القيام به". إذ أنك تتبّع التعليمات فقط، لا شيءٍ آخَر. وستكفّل التأمل بالباقي كلّهُ.

"إذا قمتَ فقط بهذه الممارسة البسيطة، يوماً تلوَ يومٍ وخطوةً إثرَ خطوةٍ ونفساً إثرَ نفس، سيستحيل أن تُخفق. تماماً كما لا يمكن لقدميك أن تخفِق

بالحط على الأرض عندما تخطو، لا يمكن إذا واصلت هذه الممارسة أن تخفق في يوم ما بالاستيقاظ".

المعلم "سون ناكاغاوا روشي"

الممارسة

تحدث "سون روشي"، وهو معلم زن عظيم كان مدير دير "ريوتاكا جي" وتوفي عام 1984، كثيراً عن الممارسة داعياً إياها "غيو". بالنسبة للكثيرين، هناك انفصال بين التأمل والحياة. إلا أن الواقع يقول أن لكل طائر جناحين، وكلاهما ضروري لكي يعبر السماء.

كذلك هي الممارسة الحقيقية، تتخلل كل لحظة من حياتنا: الاستيقاظ والنوم والحُب وحتى الذهاب إلى السوق. ففي كل مكان وكل وقت نبقى يقظين وفي حالة وعي كامل. وأي شيء نفعله، نقوم به بكل جسمنا وعقلنا وقلبنا. أي إن الممارسة الحقّة هي أن تحيا بكل ما فيك.

زن عملياً

التمرين الأول: العودة إلى التبع

أياً يكن ما تفعله، وأنت في منتصف أي شيء: الحديث، التنظيف، أو أي نشاط آخر، توقّف للحظة. انتبه إلى مكان وجودك، وإلى تنفّسك. ثمّ اسحب انتباهك من العالم الخارجي موجّهاً إياه نحو نفسك. فم بهذا ثلاث مرّات يومياً على الأقل.

التمرين الثاني: اشعر بالهواء يلفح وجهك

عندما تكون في خصم أي سعي أو غضب أو انفعال قوي، توقّف ولا تفعل شيئاً. راقب نفسك. اسأل نفسك عن ماهية ذلك الانفعال. لاحظ وضعيتك،

تنفّسك، وردود أفعالك. ثمّ قوّم ظهرك، واشعُرُ بقدميك على الأرض. اشعُرُ
بالهواء يلفحُ وجهك. وحاولُ أن تعي أنّك أسير عاصفةٍ مؤقتة. حافظُ على ثباتك
ريثما تمرّ تلك العاصفة وتنقضي، إذ أنّها ستتنقضي.

”وأخيراً“

قابلتُ

نجميَ الحلو المنعش“

”سون ناكاغاوا روشي“

أهلاً بكم إلى عالم الكوانات

معجزة قرن الثالثة:

ستجد كلاً من أسئلتك وأجوبتك هنا تماماً حيث أنت

أثناء ممارسة زن "رينزاي" يطرح المُعلِّم عادةً "كوانات koans" على تلاميذه. تُشكّل تلك الكوانات، سويّةً مع التأمل جلوساً، جوهر زن رينزاي. والكوانات هي ألغازٌ زنيّة لا يمكن الإجابة عليها عقلياً أو منطقيّاً، بل بالاستجابة لها بكامل كينونتنا وحياتنا. عندما تسمع الكوان لأول مرّة ستعتقد أنّها خالية من المعنى تماماً، وقد ترتبك وتشعر كما لو كان عقلك قد تحوّل إلى غيمةٍ موجلةٍ عديمة الجدوى تماماً. وهي بدايةٌ جيّدة حقّاً.

أحضِر لي وعاءً
بدون استخدام يديك

قد يقول المُعلِّم على سبيل المثال لتلميذه: "أحضِر لي وعاءً بدون استخدام يديك"، أو "اعبرُ الجبل بدون أن تتحرّك إنشأً واحداً". وتماماً كما تُقدّم الحياة مواقف مستحيّلة تتطلّب حلولاً لا يمكننا تخيلها، تدفعنا الكوانات أيضاً إلى ما خلف اجترارنا المملّ للأفكار، إلى آفاقي أكثر سعةً وانفتاحاً.

لتقدّم جواباً حياً، يُجبرك الكوان على الاستقاء من أجزاء مجهولة في كينونتك. يجب أن تتمسك بالكوان وتعمل عليه بلا راحة حتى يكتسي لهماً ودماً. وسرعان ما يختفي الكوان ويغدو عملك عليك أنت. سينتهي في سياق هذه العملية أي تفكيرٍ ثنوي، ويختفي معنى الخطأ والصواب، وتخفق معهما كل الاستراتيجيات الشخصية، ويخبو قلق النجاح والفشل الأبدي. وهو ما سيُحررنا في النهاية لنكتشف حلولاً جديدة للحياة.

غالباً ما تواجهنا أثناء عملنا على الكوانات صعوبات وحدود "مُتَّصِرة". وقد يُحلّ الكوان حالاً أو يحتاج حله إلى سنوات عديدة، لكن المثير حقاً هو أننا حتى عندما نحل تلك الكوانات فوراً، يجب أن نواصل العمل عليها لسنوات. يمكن أن نحلّها في أحد الأيام ونخفق في ذلك في اليوم التالي. فالأوهام قويّة، والعادات الراسخة وحدها تتطلّب حياةً بأكملها.

كلّما غصنا عميقاً في كواننا، كلّما قلّ أسر تناقضات الحياة وصراعاتها لنا. وشيئاً فشيئاً نستأنس بذاك التعقيد والاضطراب، وذلك عبر تخليّنا عن محاولة حلّها بالأسلوب القديم. كما نتخلّى عن عنفنا وقوّتنا في فرض نظرتنا للحياة على العالم الواسع الغامض. ليتلو ذلك تحوّل العالم الذي كنا نحياه باللونين الأبيض والأسود إلى آلاف الدرجات اللونية: رمادي وأزرق وأرجواني وبنفسجي وغيرها. وحينها لا حدود للجمال والألوان التي سنكتشفها.

نحن الجواب

نشعر عادةً بأنّ جواب مشكلةٍ ما موجود في مكانٍ ما، بعيداً عنّا وخارجنا. نسعى خلفه بلهفة وحرقة، ويغمرنا الإحساس بالفشل إذا لم نعثر على حلّ يُرضينا. من جهةٍ أخرى، إذا وجدنا حلاً مؤقتاً، نتعلّق به بكل ما أوتينا من قوّة، معتقدين أنّه صحيح دوماً وإلى الأبد. ولسببٍ ما يفوتنا دوماً أن ندرك أنّه بتغيّر الظروف قد تفقد حلولنا واقعيّتها، وتغدو غير ملائمة.

إنّ تدريب الكوان يهزّ هذه الحالة بقوة محرراً إيّانا منها. فلنحلّ الكوان، يجب أن ندرك من أين ينشأ، ونكتشف ماهيّة من يطرح السؤال. وبدلاً من تركيز انتباهنا على تعقيدات السؤال، نتوجّه نحو "الذي" يتلهّف للجواب. حالما نكتشف هذا يتّضح الحلّ لنا تماماً. قد يضحك البعض من أعماق قلوبهم في تلك اللحظة، بينما قد يستغرق آخرون ببكاءٍ جيّد.

إنّ عمليّة الإجابة على الكوان هي ذاتها الجواب. وجالساً معها، نائماً معها، ماضغاً إيّاها كما تمضغ طعامك، يُصبح ذاك الكوان ذاك أنت. ومع مواصلتك الحياة معه بلا شروط، يظهر الجواب في اللحظة المثاليّة، تماماً كما يخرج الفرخ من بيضته.

لا تقليد

لا يجوز للجواب الذي تُقدّمه للمعلّم أن يكون نسخةً عن جواب شخصٍ آخر. يجب أن يكون جوابك أنت. جواب الآخرين ليس جوابك، وحياتهم ليست حياتك.

يعيش الكثيرون حياةً زائفة، ساعين فقط خلف تحقيق صورةٍ ما لما يعتقدون أو يعتقد غيرهم أنها يجب أن تكون كذلك. أمّا زن فيطلب منك ألاّ تقلق حول كيف "يجب" أن تكون. اكتشف من أنت الآن تماماً، ذاك هو المهم.

من حيث المبدأ، لا فكرة لدينا حول من نحن حقاً، أو ما الذي سيجعل حياتنا كاملة. وبإطارٍ ذهنيّ كهذا لن نستطيع حتّى أن نبدأ بالاقتراب من الكوان. لذلك لا بدّ في البداية من التخلّي عن كل الأفتعة التي تفصلنا عن أنفسنا. وبذلك نخترق حجبتنا، ونواجه قلوبنا وعقولنا ودماءنا بشكلٍ مباشر.

"لقد تلقّيتُ كواني الأوّل من معلّمي أثناء أوّل خلوةٍ لي. سعدتُ إلى غرفته من أجل مقابلةٍ خاصّة، وصدمتُ تماماً لحظة رؤيته جالساً هناك، إلى حدّ الخرس

وعدم تمكّني من النطق ولو بكلمة. كان يجلس بصمتٍ منتظراً. ومرعوباً من
شدة غبائي، حدّقتُ به مرتبكاً محتاراً.
استغرق حلّ الكوان الأول مني سنتان. وفي كلّ مرّة تلقيت فيها كواناً
جديداً، كنت أصاب بالحالة نفسها

"أندرو". تلميذ زن.

تتناول الكوانات المختلفة أوجهاً مختلفة من ممارسة زن. ويُعتبر "البوابة
التي لا باب لها" و"سجلات الجرف الأزرق"، مجموعتا الكوانات التقليديتان
اللتان أورثنا إياها معلّمو زن القدامى العظام. وتتضمّن المجموعتان بالإضافة
إلى الكوانات تعليقات وأبياتاً شعرية خاصة بكلّ منها. يلقي بعض معلّمي زن
الآخرون "تيسوز" (وهي خطب زن تلقى أثناء الخلوات) ونصائح تستند إلى
الكوانات. يمثّل كلّ شيء لمحةً من الكوان، وذلك من منظور مختلف قليلاً. فإذا
حاولت فهمه عقلياً ومنطقياً، ستضيع. لتحلّ أي كوان، ستحتاج حتماً إلى التأمل.
وستقصّ عليكم إحدى المريدات الزنّيات، وهي ميرو ليزا كلارك، كيف حوّل
عملها على الكوانات حياتها بالكامل.

لحظة وضوح

في لحظةٍ ما أثناء ممارستي لتأمل زن، اختفى الانتحار من لائحة الخيارات
في حياتي. ففي أحد الأيام، وكان عيد ميلادي الأربعين، انتبهتُ فجأةً إلى انقضاء
حوالي نصف حياتي أو أكثر. لماذا لا أتخلّى عن خيار إيقاف دوري اللامبالي في
العمل اليومي والأيام اللاحقة؟ إلا أنّ التخلّي عن خيار الانتحار المنطقي كان ما
يزال مخيفاً جداً. وقد خبا ذاك الخيار شيئاً فشيئاً.

ومع ذلك، فإنّها لمعجزة أنني مازالت أمشي على الأرض اليوم.

يسبق الألم أحياناً لحظة الوضوح أثناء ممارسة زِن، أو يكون في قلبها. أتت نقطة التحوّل لديّ إثر ألم جسديّ، حيث قرّرتُ فجأةً الذهاب إلى "دوكوسان" (مقابلة مع معلّم زِن).

لم تكن لذات الرئة أن تشكّل أيّ تهديد جدّي لو لم تكن رئتاي محاطتين بنسيج مليء بالندوب.

ولم تفدني مراقبة نَفسي إطلاقاً. فالتنفّس كان أملاً خالصاً. إلا أنّه كانت هناك بقعةٌ بيضاء حافّظت على عزمي على الثبات. كانت الصورة باطنيةً أكثر منها مرئيةً. وقد شدّ ذاك الثبات الشديد من عزمي في مواجهة السعال المستمر الذي كاد أن يُفجّر أضلاعي، وسمح بشهيق كنت بالكاد أحتمله. المفاجأة الأولى: لماذا قاومتُ إلى ذاك الحد؟ المفاجأة الثانية: لماذا كان معلّمي يحاول توضيح الأشياء؟ كانت كلماته هي نقطة التقاطع والاتّصال. قال: "يجب أن تكون البقعة البيضاء هي الحياة".

زفيرٌ جديد لطيف آخر من الفهم. ثمّ بدأت البقعة البيضاء بالذوبان والتبدّد بالتزامن مع عمليّة التعافي خلال الأسابيع الثمانية أو التسعة التالية. هل أنقذ حياتي؟ قد لا يكون من ذات الرئة، على الرغم من أنّ كلماته ورعايته كانت دواءً. ولكن: كم كان ممتعاً! وأيّ كوان جديد أصبحته الحياة! هديّةٌ فيها من البدايات الحقيقية ولحظات تبصّر هائلة، وها هي ذي تنبثق فجأةً أمامي.

لا حاجة للألم لبلوغ منعطفات كهذه في مستويات الوعي. على سبيل المثال، بعد عدّة سنوات: "لحظة" اليوم الذهبي، ماذا يمكن أن أدعوها غير ذلك! أمشي فجراً، يبدو كل شيء شفافاً وغير محسوس. "دائرةٌ كاملة من البريق والإشراق" تخلّت عن كلّ شكل: ضوءٌ لطيفٌ مبهج نُشر ليتخلّل الوعي من الفجر إلى التأمل المسائي، هديّةٌ عذبةٌ عذوبةٌ زفير آخر. وكل هذا متاح لي دوماً، لومضة. ولكن إذا حاولت إطالة تلك اللحظة، والتمسك بها، معاينة الأحاسيس والرؤية والصمت، تتجمّد متحوّلةً إلى أحافير لا حياة فيها.

من هذه النقطة فصاعداً تتخذ حياة "ميرو" منحىً آخر جديداً. وهذا لا يعني أنّ المشكلات والصراعات والتناقضات ولحظات الوّحدة التي تواجهها اختفت، بل فقط أنّ "حلقة البريق الكاملة" التي اكتشفتها بقيت معها دائماً، توجّهها، تحثّها وتلهمها، وتمنحها مدىً أوسع يحتضن خبرتها.

زِن عملياً

التمرين الأول: الإمساك بكوانك

تناول مسألة تتعامل معها في الحياة وتبدو صعبةً أو غير قابلة للحل، واعتبرها كواناً. توقّف عن محاولة فهمها أو معالجتها. جرّب أن تتناولها بشكلٍ مختلفٍ. اجلس معها، كُن معها، وتصادق مع كلّ عناصرها. راقب من أين تنشأ و"مَنْ" يحتاج لحلّها. أوقف توقّفك للحل. حاول أن تُدرك أنّ هذا الكوان، كما هو الآن تماماً، هو عصبُ حياتك كلّها.

كان "جوشو" أحد معلّمي زِن العِظام في الصين القديمة خلال عصر أسرة "تانغ"، وقد عاش بين عامي 778 - 897 م. ويمكن الاستدلال على أهميته كمعلّم من انتشار أقواله في أدبيّات الكوان العظيمة. وكما قال "فوكوشيما روشي" - رئيس دير توكوفوجي في أيّامنا هذه - : "يُعتبر جوشو أحد الأمثلة العظيمة على زِن الآباء الأصلي، كما يُدعى زِن الذي أحضره *بوديدارما* (مؤسس زِن) من الهند إلى الصين".

أول كوان يُعطى للطلاب أو المريدين عادةً هو كوان *جوشو* : "مو MU". هذا أوسع كوان، وهو يتضمّن بقية الكوانات كلّها. حتى أنّ البعض يعمل على هذا الكوان وحده لسنوات عديدة. وبعد الإجابة عليه، قد ينصحهم معلّموهم: "أذهبوا واعملوا عليه الآن لثلاثين سنّةٍ أخرى".
نُّم ماذا؟ اعمل عليه بنفسك، واكتشف.

توجد معظم الكوانات التي يعمل التلاميذ عليها، في *مومونكان* (البوابة التي لا باب لها) و*هيكيغان روكو* (سجلات الجرف الأزرق)، وهما المؤلفان

الكلاسيكيان الأهم في أدبيات زِن، ومنهم أقتبس دائماً. هذا المؤلفان اللذان كتبنا في الصين في عهد أسرة *سانخ* (960 - 1279 م)، هما مجموعتان للكوانات الأكثر دراسةً في زِن. أُلّف *مومونكان* من قِبَل راهِبٍ زِنِيٍّ يُدعى *مومون إيكاي*، ويحتوي ثمانٍ وأربعينَ كواناً مع تعليقٍ وبيتٍ شعريٍّ خاصٍ بكلِّ منها، كتبه مومون.

أما *هيكيجان روكو* (سجلات الجرف الأزرق) فقد أُلّفَت قبل مئة سنة من المومونكان، من قبل شاعرٍ ومعلِّمٍ زِنٍ عظيمٍ يُدعى *سيتشو* (980 - 1052). وهي تحتوي على مئة كوانٍ، أضاف إليها معلِّمٌ زِنٍ يُدعى *إنغو* (1063 - 1135). - أتى بعد قرنٍ منها تقريباً - تعليقاته الخاصة.

الحالة الأولى: (من المومونكان)

سأل راهِبٌ *جوشو*: "هل للكلب طبيعة البوذا؟"

أجابه جوشو: "مو".

(طبيعة البوذا هي الطبيعة الأصلية، ويمكن ترجمة "مو" إلى "لا" أو "لا

شيء").

الكوان: ما هو "مو"؟

تعليق *مومون*

"لتتقنَ زِن، يجب أن تتجازَ حاجزَ الآباءِ المؤسِّسين (البطاركة). ولتبلغ مستوى الفهم اللطيف هذا يجب أن تتخلَّى بالكامل عن أي طريقة لـ "التفكير". فإذا لم تتجزَّ الحاجز ولم تتخلَّ عن طريقة التفكير، فستكون مثل شبحٍ يتعلَّق بالأجمات والأعشاب الضارة. والآن، أريد أن أسألك، ما هو حاجز الآباءِ المؤسِّسين؟ ولماذا هذا الصوت الوحيد "مو"؟ إذا تمكَّنت من اجتيازه، فلن تتمكنَ من رؤية جوشو وجهاً لوجهٍ فحسب، بل وستمضي يداً بيدَ مع الآباءِ المؤسِّسين، لترى الأشياء بنفس عيونهم، وتسمع الأصوات بنفس آذانهم. أليس ذاك بمنظورٍ جميل؟ ألا ترغب باجتياز ذاك الحاجز؟

قوّم جسمك، استنهض روح الشك العظيم وركّز على هذه الكلمة "مو".
احملها باستمرار ليلاً ونهاراً. لا تشكّل مفهوماً عديمياً حول الفراغ، أو مفهوماً
نسبياً لما فيه وليس فيه. سيكون ذلك مثل ابتلاعك قضيباً من الحديد المحمى
حتى الاحمرار، لن تستطيع بصفه حتى لو حاولت. ستفنى كل الصور والأفكار
الوهميّة التي تراكمت حتى الآن، وعندما يحين الوقت سيّتحّد الداخلي
والخارجي تلقائياً. ستعرف أنت ذلك، ولكنك ستكون وحدك تماماً، مثل رجل
أبكم لديه حلم جميل. ثم سيحدث فجأةً تحوُّل انفجاريّ، وستندهش السماء
وتهتزّ الأرض بسببك.

والآن، سأسألك مجدّداً: "كيف ستقوم بذلك؟". استخدم كلّ ذرّة طاقة
لديك للعمل على هذا الـ "مو". إذا واصلت ذلك بلا انقطاع، ترقّب: ومضةً
واحدة، وتُنار الشمعة!".

بيت مومون

"الكلب، وطبيعة البوذا
الحُكم كاملٌ ونهايٌ.
وقبل أن تقول فيه أو ليس فيه
أنت رجلٌ ميّتٌ هنا تماماً"
هل أنت شخصٌ ميّت، أم أنك حيٌّ بكلّ ما فيك؟ هل يمكنك أن ترى "مو"؟

تقشير البصل يوماً إثر يوم

معجزة قرن الرابعة:

يمكنك تقشير أية بصلة، بالكامل

كان المعلم *دوغن*، الذي وُلِدَ في عام 1200 في كيوتو ومات فيها عام 1253، مؤسس مدرسة *زن سوتو* التي لا تستخدم الكوانات، بل تُركِّز على الجلوس البسيط والعمل. كان *دوغن* يحيا في زمن انحدار زن في اليابان، فقرَّر السفر للصين ليزور الأديرة الرئيسية. وأخيراً وبعد سنتين، التقى معلّمه *روجينغ*، وتدرَّب على يديه.

عندما وصل *دوغن زنجي* إلى الدير في الصين، وجد راهباً عجوزاً يعمل يجد في الحديقة تحت شمسٍ محرقة، ويَجفّف الفِطْر. وشعر الانقباض حيال الجهد الذي يبذله ذاك الراهب العجوز، سأله دوغن السماح له بمساعدته، إلا أن العجوز رفض!

"هذا عملي" قال لدوغن. "ومن سيقوم به إن لم أنجزه أنا؟". لقد علّم هذا الراهب العجوز الجميل دوغن معنى الممارسة الحقة، فتعلّم منه قيمة إنجاز عمله الخاص، وعرف ألا أحد يمكنه القيام به عنه، أو كما يقوم به تماماً. والأهم من ذلك، أدرك أنّ عمله كان امتيازاً بالنسبة له. وفهم الحقيقة العظيمة التي تقول إن الحياة اليومية هي الممارسة.

غالباً ما يشعر معظم الناس بأنّ العمل امتياز عندما يكسبون منصباً جديداً على حساب الآخرين، أو يربحون مبلغاً كبيراً من المال، أو يُثنى عليهم علناً. هذه كلّها طرقٌ لتلقّي القيمة من نتائج العمل وليس منه نفسه. لقد تلقّى الراهب العجوز الذي قابله دوغن، إحساسه بالقيمة ببساطة من قيامه بما يحتاج. فليس هناك من عمل كبير جداً أو صغير جداً.

اعتنِ بالعالم الذي تعيش فيه

تركّز ممارسة زِن على المهمّات العاديّة، التي يستطيع أيّ كان القيام بها، والواجبة على كل شخص. يجب تنفيذ كل مهمّة بشكلٍ كامل وبلا أي خطأ. ليست إحدى المهمّات أكثر أهميّةً من غيرها، تماماً كما لا تتجاوز أهميّة أي شخص أي شخصٍ آخر. ويتم الاعتناء بكل الطيور والحشرات والحيوانات، واحترامها على حدّ سواء. فالحياة كلّها ثمينة، ويجب أن نعتني بكل شكل تتجلّى فيه. وبالتالي يجب أن لا نفصل أي شيء عن آخر، كما يجب ألاّ نفعل شيئاً رغبتاً في مكافأة أو تكريم. إذ أننا بذلك نضيف شيئاً سواه، وهذا الإضافي سيُسبّب لنا الألم إذا لم يصل.

لقد عاش *سكوت* - وهو طبيب في الخمسين من عمره - حياته كلّها في دوامة العمل. فتخرّج من مدرسته الطبيّة بترتيبٍ متفوّق، وخضع لبرنامج إقامة طبيّة صارم، بنى من خلاله سيرةً مهنية محترمة أخذت منه وقته كلّها. عانى ذات يوم فجأةً من نوبةٍ قلبية، أفقدته إحساسه الثابت بالاستقرار والأمان. وامتسكاً بالحياة في كلّ نفس، كان كلّ ما يتوق إليه في تلك اللحظات هو القدرة على أخذِ نفسٍ آخر. أصبح كلّ نفسٍ مثل العسل بالنسبة له. وفي تلك اللحظات، لم تجده كل إنجازاته العظيمة شيئاً، بل تلاشت أمام عينيه. كانت الحياة هي توقه الوحيد. وقد اكتشف في تلك الأيام العصيبة أنّه لم يُقدّر الحياة إطلاقاً قبل ذلك. إنّ الحياة اليومية، تنفّسنا البسيط، هي ميدان تدريبنا. يُدعى هذا أيضاً "العقل العاديّ".

”أن تشعر بعمقٍ بالبوذية، ليست هي القضية. نحن فقط نفعل ما يجب أن نفعل، مثل تناول الحساء والذهاب للنوم. هذه هي البوذية”.

سوزوكي روشي

المهام اليومية

تماماً كما تكرر الحياة نفسها كل يوم، وكما نستيقظ صباحاً ونذهب للنوم مساءً، تُركّز ممارسة زِن أيضاً على مهمّات الحياة اليومية التي تكرر نفسها بشكلٍ طبيعي: التنفُّس، الاغتسال، الجلوس، الوقوف، جمع أوراق الأشجار، وتقشير البصل من أجل الحساء.

يعتبر معظم الناس هذه الأحداث غير هامة، وشيئاً يجب فعله وتجاوزه بسرعة. إنها أعمال مزعجة نفضل أن نحيلها إلى الآخرين، بينما نتفرغ نحن للأفكار العظيمة أو نقوم بـ ”الأعمال الهامة” التي صُمّمت لإنقاذ العالم. نتلهف للقيام بالمشاريع المعقدة التي تمنحنا إحساساً بالإنجاز. إلا أنه مهما يكن ذلك الإنجاز أو عدمه، فإن وحدتنا ومعاناتنا تستمران.

أما هنا فنتعلّم عدم ضرورة أن نكون أذكاء أو محطّ الإعجاب. لسنا مضطّرين لنكون أي شيء. كل ما يجب أن نستطيع فعله هو الجلوس. هل يمكننا الجلوس؟ حسنأً. هل يمكننا التنفُّس؟ عظيم. تلاميذ متفوّقون. هل نعرف كيف نُصغي عندما ترنُّ الأجراس؟ هل نستطيع سماعها؟ يا للروعة. هل نستطيع الاستيقاظ والنهوض عندما يحين وقت الاستيقاظ؟ ذاك كل ما نحتاج لمعرفته. هل يمكننا المثابرة عليه؟ في الواقع، ذاك كل ما نحتاج لفعله.

الضغط لبلوغ المستوى المطلوب والنجاح

ثمة كثيرون قادمون من خلفيات لا ضغط فيها يدفعهم نحو المستوى المطلوب، نحو النجاح، نحو الظهور ولّفت النظر. لذلك تكون هذه الممارسة

الدواء الضروري لهم: الجلوس وقت الجلوس، الوقوف وقت الوقوف، وعدم التركيز باستمرار على تحقيق شيءٍ ما.

فإذا تحدّثنا من الناحية النفسية، عندما يعيش فردٌ ما تحت ضغط الإنجاز المستمر، فهناك رسالةٌ تصله باستمرار تقول إنه غير كافٍ، وغير محبوب كما هو. إذ يجب اكتساب الحب والقيمة. طبعاً لا يتم اختبار هذه الأحاسيس أبداً كحبٍ أو إشباعٍ حقيقي. وهنا لا يهم مقدار المديح أو الحب الذي يبدو أنّ الفرد يتلقاه، إذ يشعر في أعماق ذاته أنّ إنجازاته هي التي تمتدح وتُحَب في الواقع وليس هو.

مع الممارسة، ننمو لندرك أنه يكفي أن نكون كما نحن تماماً، بل أكثر من ذلك، إننا كاملون ومكتملون. وبدلاً من السعي خلف المجد، ندرك شيئاً فشيئاً أنّ الحياة اليومية عينها، (التنفس وتقشير البصل) كافية بحدّ ذاتها أيضاً. إلا أننا غالباً ما نكون مغلقين أمامها، نكون في مكانٍ ما آخر. بعودتنا إلى اللحظة والحقائق اليومية لحياتنا، إلى البصل الذي يحتاج للتقشير، والغسيل الذي يجب القيام به، نعود إلى جوهر الحياة نفسه. لماذا نرمي هذا كلّه ونسعى خلف سراب مجدٍ ليس إلا حلاً؟ إنّ الحياة اليومية كاملةٌ بذاتها، وهي تستحقّ الاهتمام كلّه. عندما نقوم بهذا بشكلٍ تامٍّ مكتمل، تنتهي المعاناة. فنحن كاملون وسعداء في هذه اللحظة وحيث نحن تماماً.

حديقة زن

كان أحد أصحاب المقامات الرفيعة على وشك القدوم إلى ديرٍ زنيّ، وكانت التحضيرات الدقيقة تتم على قدم وساق لاستقباله. طلب معلّم الرّزّن في الدير من الرهبان تجميع أوراق الأشجار المتساقطة في حديقتهم الجميلة، بعناية. أولى الرهبان هذه المهمة كلّ عناية، باعتبار أنّ هذه الحديقة تلقى استحساناً عظيماً. وقد اكتملت المهمة على أتمّ وجه قبل نصف ساعة من وصول الزائر.

ذهب معلّم الزن بعد ذلك إلى مصطبة كانت تطلّ على الحديقة ليتفحص عمل الرهبان، فرأى أنّه قد تم جمع كل ورقة وإزالة كل عشبة ضارة، كما تمّ رشّ الصخور بالماء بحيث تتألّق تحت الشمس. رآه بعض الرهبان وهو يعاين الحديقة، وكانوا قد أتمّوا العمل في موعده تماماً.

وبعد أن بدا المعلّم راضياً عن عملهم، غادر للحظة وعاد بحملي كبير من الأوراق القديمة. وأمام أعين الرهبان المذهولة رعباً، وبلا أي إنذار، نثر الأوراق كلّها في كافّة أرجاء الحديقة مجدّداً.

"والآن، هذه حقّاً حديقة زن كاملة"، قال المعلّم، "لا تنسوا ذلك".

كان المعلّم يُعلّم الرهبان أنّ العمل كافٍ بحدّ ذاته، وبغضّ النظر عن نتائجه. كل ما تأتي الحياة به كامل، ولا يُمكن لأحدٍ تحسينه.

لا تعتمد على النتائج

لنناقش الأمر من الناحية النفسية، قام المعلّم بسحب الرضى الذي شعر به الرهبان نتيجةً لجهودهم. قد يدعو أحدٌ ذلك بالعدمية، قائلاً إنّ الجهد غير مهم. إلا أنّ الحقيقة هي أنّه هام، ولكن بشكلٍ مختلفٍ تماماً. ما يهم فيه هو أنّهم كانوا منمكين في ما يفعلوه. و ما يهمّ من ذلك هو أنّهم كانوا سيقبلون بأية نتائج ظهرت منه.

فإذا تناولنا الموضوع من منظورٍ أوسع قليلاً، كلّما واجهنا مزيداً من الخيبة والاضطراب والوحدة، كلّما زاد التماسنا طرقاً معقّدة للتخفيف منها. ومع تزايد تعقيد حلولنا، تُضاف مزيدٌ من الطبقات لمعاناتنا. وسرعان ما ننسى المشكلة الأصلية ونغدو أسرى المتاهة الثانوية للمشكلات التي سبّبتها حلولنا ذاتها. وفي

حالات عديدة يكون الدواء الذي نتناوله، وآثاره الجانبية، أكثر خطراً من المَرَضِ الأصلي.

بالنسبة لأولئك الذين يطلبون المجد، قد تبدو هذه الممارسة قاصرة. إذ لا يُدركوا أنّ المجد موجود سلفاً في كل لحظة من الحياة. وأن تكون مستعداً للحياة بهذا الأسلوب، هو المجد عينه. أما بذل جهود غير عادية لتتفوق على الآخرين، فهو يمضي بعكس ذلك تماماً. كل ما يجب علينا فعله هو المثابرة.

المثابرة

"إذا فقدت روح التكرار، ستصبح ممارستك صعبة جداً"، قال *سوزوكي روشي*.
إن معظم التدريب يتمحور حول تعليمنا المثابة، وخصوصاً الـ "سيشين sesshin" (فترات التدريب المكثف).

سيشين: فترات التدريب المكثف

سيشين هي فترة تدريب مكثف تدوم ليوم واحد أو ثلاثة أيام أو سبعة أيام أو ثلاثة أشهر أو أكثر أحياناً. لا نفعل شيئاً من الصباح إلى المساء سوى الممارسة. إنه تعليم رائع للمثابرة، يستمر طيلة اليوم بلا توقّف، ولا يهّم أبداً فيه ما نشعر. ويمكننا اعتبار الحياة نفسها سيشيناً، نمضي فيه بلا توقّف. نستيقظ عادةً في الساعة الرابعة صباحاً ونواصل الممارسة حتى التاسعة أو العاشرة ليلاً. وهناك بالإضافة إلى ممارسة زازن (التأمل جلوساً) وقتٌ للعمل اليومي. من الأعمال التي يقوم بها التلاميذ: تنظيف الصحن، مسح الأرض، تنظيف المراحيض، ترتيب الوسادات بدقة، والتأكد من نظافة المياه التي نسقي بها الأزهار. ليس في هذا العمل من مهمة أرفع من الأخرى، ولا شخص أرفع من

القيام بأية مهمة. لا أهمية لمقدار الألم ولا الضجر ولا الإزعاج ولا المقاومة التي نبدىها، نحن نواصل فقط ما نقوم به بلا انقطاع.

في إحدى سيشيناتي الأولى، كان مساء اليوم الثالث من الخلوة قد حل. كنا جالسين نتأمل لمدة سبع عشرة ساعة في اليوم. وقد غدا الألم غير محمول تقريباً، وأصابني الإعياء والضجر. كانت ساقي تؤلماني مثل وظهري، وأردت فقط العودة إلى المنزل. ثم أتى وقت جلوس المساء، ودام حوالي الساعة. لم أعتقد أبداً أنني سأتمكن من ممارسته.

جلستُ على وسادتي، ورزّت أجراس البداية. خيم بعد الأجراس صمتٌ مُطبق. وبدأ الألم بالتزايد. لم يكن هناك أي سبيل لاجتنابه. كلما قاومت ساءت حالتي أكثر. أصبح الوضع لا يُطاق، وكسرتُ الصمتُ بتنهد عالٍ. على الرغم من أنني كنت أشوش الآخرين، إلا أنني لم أستطع التوقف. وكلما بكيت، كلما زادت حالتي سوءاً. ومع ذلك، لم أكن لأتمكن من المغادرة.

ثم، ليكتمل رعبي، سمعت رئيس الرهبان *دوغو* يصرخ في وجهي: "اصمتي أو اخرجي. اذهبي واجلسي وحدك قرب البحيرة. لا يوجد أي ألم. أنت هو الألم الوحيد. كوني أقوى من الألم".

في تلك اللحظة، توقفتُ عن البكاء. وذهب الألم. وذهبتُ أنا. ولم يتبق إلا الفرخ المحض النقي.

لحظات عادية

تماماً كما نعتقد أننا بحاجة لخلق حياة أو حدائق كاملة، نعتقد أيضاً أن الروحانية هي لحظات الوحي والكشف العظيمة، خبرات عليا، ونشوة شخصية. إلا أنه وإن كانت هذه اللحظات - عندما تأتي - ثمينة حقاً، فهي قد تكون أيضاً مجرد مخدرٍ يبعدنا عما نحتاج فعلاً للقيام به: الاستمرار جلوس مؤلم، والبقاء هادئين بحيث لا نزعج الآخرين، مهتمين بمن يحتاجون الرعاية، ومراقبين بصبر ما يظهر أمام أعيننا تماماً.

رَكَزَ *سوزوكي روشي* معلّم زِن الشهير الذي توفّي عام 1971، وهو أيضاً رئيس رهبان مركز زِن سان فرانسيسكو، ومؤلف "عقل زِن، عقل المبتدئ"، قسماً كبيراً من جهده على تبسيط الممارسة، وعدم إضافة أي شيء آخر لها. "إذا كانت ممارستك جيّدة، فقد تفخر بها. وما تفعله قد يكون جيّداً، إلا أنّ هناك شيئاً جديداً يُضاف إليها: الفخر. لذلك يجب بذل كل جهدٍ ممكن للتخلّص من أي شيء زائد".

ما قاله روشي هو أنّ الجهد الصحيح يكمن في التخلّص من الفخر، وفي توجيه كامل انتباهنا إلى الحياة العاديّة، بلحظاتها البسيطة من أجل تقليص الأنا لدينا. لنذكر أنّ الحياة هي معجزةٌ سلفاً، ونهتم بفعل ما نفعله، وليس بناء ذواتٍ زائفة فخورة. وبعدم محاولتنا السعي خلف أية مسؤوليّة أو منصب، يحدث الشيء الغريب: نصبح أسياد ظروفنا، بدلاً من عبيدها.

العقل البسيط

قالت معلّمة زِن المعاصرة *جوكو تشارلوت بك* - ورئيسة مركز زِن سان دييغو حالياً، ومؤلفة "زِن اليومي" - "إنّ الوعي بسيط للغاية، ولا حاجة لإضافة أي شيء لتحويله. إنّه بسيطٌ ومتواضع. وهو ليس شيئاً يمكن التأثير عليه بهذا أو ذاك. عندما نحيا انطلاقاً من وعي نقي، لا نتأثر بماضينا ولا بحاضرنا ولا بمستقبلنا. ولعدم امتلاك الوعي لأي شيء يتظاهر به ويدّعيه، فهو متواضع وبسيط".

ومع تطبيقنا وعينا البسيط على كلّ من أسئلتنا ومهمّاتنا اليوميّة، نتعلّم المثابرة في ممارستنا، وتنمية التكرار لدينا مع عدم الهروب إلى التصرّ والتخيّل. يجب على معظمنا فعل أو سماع شيء ما آلاف المرّات، قبل أن نصبح قادرين على اختراق الضباب الذي نحيا فيه. تبني استمراريّة الممارسة هذه العزم لدينا. وتجعلها جزءاً من روتيننا اليومي الطبيعي.

عندما نركّز وعينا البسيط على مهمّاتنا اليومية، لا يبقى للذات الزائفة أي مكانٍ تتعلّق به، ويُخلى الأنا - وهو وراء كثيرٍ من المعاناة - الطريق أمام شيءٍ آخر. هذه الممارسة اليومية لفعل ما نحتاج لفعله - مسح الأرض، تنظيف الأطباق التي أكلتَ فيها، المشي على الشاطئ مع من يحتاج لذلك - هي ممارسةٌ تهتمّ بالحياة وترعاها، فضلاً عن أنها دواءٌ عظيم. لا أسئلة تُطرح، لا تردّد. والفوائد لكل الكائنات، ولك أنت أيضاً، لا حدود لها.

زِن عملياً

التمرين الأول: قشّر بصلة

قشّر بصلة. ثمّ قشّرْها مرّةً إثر أخرى. راقب كل ما يحدث أثناء مواصلتك التقشير.

هل ذلك مُضجِر؟ مُزعِج؟ لماذا؟ هل تبحث عن شيء ما؟ هل تحاول الوصول إلى اللب؟ انس ذلك. قشّر فقط. إن ردود أفعالك غير ملائمة. راقبها تأتي وتذهب. هل بنيت حياتك على ردود أفعال عابرة ومؤقتة كهذه؟ كيف أثرت ردود الأفعال هذه في الواقع على حياتك؟

تابع تقشير البصلة. وعندما لا يبقى شيء لتقشّره، قشّر المزيد.

من يُقشّر؟ أين البصلة؟ وما فحوى هذا كلّهُ؟

التمرين الثاني: التقط معطفك عن الأرض

ما هو الشيء المرمي بإهمال في بيتك أو حياتك؟ التقطه حالاً وضعه في مكانه الصحيح. هل هو قطعة ثياب؟ ورقة فرشاة أسنان؟ شخص ما؟ علاقة ما؟ هل هو حلمٌ قديم كان معلّقاً هناك لوقت طويل؟ التقطه فقط، نظّفه وضعه حيث ينتمي.

التمرين الثالث: المثابرة

استمتع بالمشاهدة على شيء ما. تناول نشاطاً ما يحتاج لمثابرة كبيرة، وقم به طيلة وقت تخصصه له كل يوم في هذا الأسبوع. سواء كنت في مزاج القيام به أم لا، قم به. و عندما ينتهي الوقت، توقف عن ذلك. ثم عد إليه في اليوم التالي، وتابع مهمتك. راقب ما يحدث بالنسبة لك وللنشاط.

الحالة التاسعة عشرة: (من المومونكان)

الكوان: العقل العادي هو الطريق

سأل جوشو *نانسن*: "ما هو الطريق؟"

أجاب نانسن: "العقل العادي هو الطريق"

فسأله جوشو: "هل أحاول السعي خلفه؟".

أجابه نانسن: "إذا حاولت السعي خلفه، ستبتعد عنه".

واصل جوشو السؤال: "وكيف لي أن أعرف الطريق ما لم أحاول العثور

عليه؟".

فقال نانسن: "ليس الطريق بمسألة معرفة أو عدم معرفة. المعرفة وهم،

وعدم المعرفة تشوش. عندما تصل حقاً إلى الطريق الحق الذي لا شك فيه،

ستكتشف أنه فسيح ولا محدود كما الفضاء الواسع. فكيف يمكن الحديث عنه

وفق مستوى الصحيح والخطأ؟".

مع هذه الكلمات تنور جوشو.

تعليق مومون:

"لقد صهر نانسن وحل أسئلة جوشو مباشرة، ولم يتمكن من تقديم شرح

يمكن تصوّره أو فهمه. وحتى مع تنور جوشو نتيجة له، سيتوجب عليه الغوص

فيه والتعمّن لثلاثين سنة أخرى قبل أن يفهمه بالكامل".

بيت مومون:

"ورود الربيع، قمر الخريف..

نسيم الصيف، وثلوج الشتاء..

إذا لم تُربك الأشياء عديمة الفائدة عقلك

اعلم أنها أفضل أيام حياتك، هذه التي تحياها".

فعل اللاشيء

معجزة نرين الخامسة:

"الربيع يأتي و الورود تنمو من تلقاء ذاتها"

عُد إلى روضة الأطفال

"أخطر شيء في العالم هو أن تعتقد أنك تفهم شيئاً ما"

لاو تزو

يشعر معظمنا أنه يجب أن يكون ذكياً، ويجب أن يتعلّم المزيد و المزيد، ويفعل الأفضل، ويكون أسرع، وتتجاوز إنجازاته الحديثة تلك القديمة بكثير. إننا في سباقٍ محمومٍ لا ينتهي أبداً مع أنفسنا، وأياً تُكُن السرعة التي نسعى فيها، لن نصل إلى أي مكانٍ أبداً.

مع ممارستنا لزن، نعكس عزمنا، ونعود إلى روضة الأطفال لندرك أنه أياً كان المستوى الذي وصل ذكاؤنا إليه، فنحن لا نعرف ألباء السعادة في الحياة اليومية. كما إننا نبدأ بإدراك مدى ضآلة معرفتنا بكيفية مساعدة الآخر على النمو.

يتذكّر *تِد* - تلميذ زِن الذي ما زال يمارس زِن منذ ثلاثين عاماً - أوّل مرّة اهتمّ فيها بالممارَسة. كان قد ذهبَ لحضور محاضرة عن زِن. عندما دخلَ الغرفة كان هناك العديد من التلاميذ الذين يتحدّثون سوّيّة. وقف راهب زِن يُدعى *تايساني* بثباتٍ تام أمام الغرفة. استمرت الثرثرة وبقي الراهب منتظراً. وأخيراً، خبّت الثرثرة وساد الصمت الغرفة. قبل أن يتحدّث، نظرَ الراهب إلى الأسفل لحظةً ولاحظ أن رباط حذائه محلول. انحنى ببطء غير مولٍ انتباهه لأي شيء في العالم سوى عقَد الرباط، وكأنّ ذلك كان الشيء الأكثر أهميّة في العالم كلّهُ.

"كان من المذهل مشاهدته يقوم بذلك"، قال *تِد*." كنت في تلك الثانية مأخوذاً. وتساءلت مندهشاً؛ من هذا الرُجل الذي يربطه شريط حذائه فقط، كان قادراً على سحرنا جميعاً!".

سيّد الظروف

إنّ كل نشاطنا المحموم ما هو إلا محاولة للتحكّم بالظروف، والسيطرة على القلق، والحصول على ما نريد، والشعور بأننا نحن نتحكّم بسير الأشياء. كيف نتحكّم بالظروف؟ من الناحية النفسيّة، نقوم عادةً بالتخطيط، ودراسة كل المتغيّرات، ثمّ نناضل، ونسيطر على الآخرين. إنّ جزءاً هاماً من العلاج يكمن في معرفة ما "نريد"، وكيف "نحصل عليه"، وتعلّم كيفيّة تمكين أنفسنا في العالم. يتم تطوير تراكيب الأنا بحيث تتوافق مع الآخرين، ووضوح الدفاعات في أماكنها المناسبة، وتطوير مسارات الحياة المطابقة لها. نقرّر أين سوف نحيا في السنوات الخمس أو العشر أو الثلاثين القادمة، بينما نرمي

بالطفل المتململ المفعم بالحياة الذي في داخلنا، في سجنِ بلا قضبان. وقد نعيش في وهم أننا "نتحكّم" بحياتنا، وأننا نعرف جواب كل شيء. أما من منظورِ زِن، فمن الضروري أيضاً أن نصبح أسياد ظروفنا، لكنّ الطريقة التي نفعل بها ذلك والنتيجة النهائية، مختلفتان تماماً في الواقع. "إذا أصبحت سيداً لكل ظرف، فستكون الحقيقة ذاتها أينما وقفت، وأينما كنت".

رينزاي، رينزاي روكو

هذا الاقتباس من معلّم زِن الشهير *رينزاي* هوَ كوان. وهو يسألنا ضمناً حول كيفية التحكّم بالظروف، ويخبرنا أننا عندما نتقن ذلك حقاً، فستصبح حياتنا وكل سلوكياتنا مظهراً للحقيقة عينها. إلا أننا في زِن، وبدلاً من السيطرة والتخطيط وجدولة حياتنا، نتحكّم بالظروف ببساطة أكبر، وذلك من خلال "الزائِن" أي: التأمل ونحن جالسون، وعندما لا نكون جالسين، من خلال عدم فعل أي شيء زائد، بل فقط ما نحتاج لفعله لحظة تلو أُخرى. وهكذا، وهكذا، وبدلاً من أن نكون "الفاعلين" النشطين، نصبح شاهدين على المعجزة التي تظهر من تلقاء نفسها. "جالساً بصمتٍ وهدوء، لا أفعل شيئاً..الشتاء يمضي، والربيع يأتي، والعشب ينمو من تلقاء ذاته..".

بول ريبس: برقيات زِن

نحن لا نجعل العُشب ينمو. هذه هي حدود عَجْرَفَتْنَا. العُشب ينمو من تلقاء ذاته.

فعل لا شيء

يحتاج "فعل لا شيء" لطاقة حيوية. وهو لا يعني الكسل ولا السلبية. بل يعني فعل لا شيء على الإطلاق.

ذهبت إحدى تلميذات زن، واسمها ليلي، إلى الشاطئ لقضاء عطلة الأسبوع. فبعد أسبوع عملٍ محموم، كان الإحساس بشيء من السلام، ورائحة المحيط وكثبان الرمال، أمراً ضرورياً. وكانت هناك امرأة تُنظف في بيت الضيافة الذي تقيم فيه ليلي. غنت تلك المرأة - فريدة - بصوت عالٍ أغاني حُبِّ بالإسبانية بينما هي تمسح الأرض. كما أثارت الكثير من الجلبة والضجيج.

كعادتها استيقظت ليلي باكراً في الصباح وأرادت التأمل. قامت بترتيب غرفتها، وضعت وسادةً على الأرض لتجلس عليها. وتماماً في اللحظة التي كانت ستجلس فيها لتأمل، سمعت صوت ارتطام على الباب. كانت فريدة تمسح الأرض أمام غرفتها وقد صدمت الباب بمكنستها. كما أخذت تغني بصوت عالٍ "قلبي يدق، اليوم يدق".

جلست ليلي على الوسادة مصغيةً إلى الأغنية الحادة.

"ماذا أنا فاعلةٌ بدونك؟" واصلت فريدة نحيبها.

وأخيراً نهضت ليلي وفتحت الباب وصاحت: "فريدة، هل يمكنك أن تكوني أكثر هدوءاً؟"

إلا أن فريدة لم تفهم تماماً الجملة الإنكليزية، وواصلت الغناء.

عادت ليلي للجلوس مجدداً، إلا أن ضجيج الأغنية أصبح أعلى، ويزداد الوضع سوءاً بدأت الممسحة تصطدم أكثر فأكثر بالباب وبشكل متواصل. لم تعد ليلي قادرة على الاحتمال، نهضت عن الوسادة متسائلةً عن مشكلة تلك المرأة. أخذت الأفكار السلبية تضطرم فيها، ولكن بفضل سنوات من ممارسة التأمل، قبضت على نفسها: "توقفي"، قالت للعقل المظلم الذي كان يتشكّل في داخلها.

أدرّكت ليلي أننا عندما نرغب بالابتعاد عن شيء ما، سيتعلّق بنا. وعندما نحاول الاقتراب منه، سيهرب مبتعداً.

فتحت الباب وخرجت من الغرفة. حالما رأتها فريدة، تبعتها لتقف على بعد لا يتجاوز الخمسة سنتيمترات منها. بدا وكأنها شديدة الإعجاب بليلى. التفتت ليلي وخرجت إلى الشارع، وما لبثت فريدة أن تبعتها.

"إلى أين أنت ذاهبة؟" سألتها فريدة.

"إلى الشاطئ" قالت ليلي.

فابتسمت فريدة قائلة: "وأنا أيضاً، فلنذهب سوياً إذاً".

وهما تمشيان عبر الشارع المُتسخ نحو المحيط، واصلت فريدة الدندنة، وواصلت ليلي المقاومة، محاولةً إسكاتها. ثمّ تحوّلت الدندنة إلى غناءٍ مرتفع مجدّداً. ركّزت ليلي على الهواء المالح اللذيذ الذي يلفحها وتستنشقه. ارتفع صوت الغناء أكثر. ثمّ فجأةً خطرت كلمات رينزاي على مخيلتها: "إذا أصبحنا أسياداً لكل ظرف، أيّاً كان ما نفعل، فستكون الحقيقة ذاتها". كيف لي أن أتحكّم بهذا؟ قالت لنفسها متعجّبة.

وصلتا إلى الشاطئ وفريدة تغني بلا توقّف. عندما وصلتا إلى الرمال بسطت ليلي غطاءها وجلست عليه، في حين زرعت فريدة نفسها بقربها تماماً. وبينما كانت ليلي تراقب أمواج المحيط تتراكم على الشاطئ، توقّفت فجأةً عن مقاومة فريدة ومحاولة التخلص منها، ودخلت في حالة التأمل. توقفت رغبتها في أن تكون الأشياء مختلفة عمّا هي عليه، وتوقّفت رغبتها في قضاء وقت هادئ بمفردها على الشاطئ. كان هذا هو الظرف الذي هي فيه الآن، تستمع مراراً وتكراراً لأغنية فريدة حول قلبها المكسور.

وفجأةً، أدرّكت ليلي أن أي شيء يأتي إلى حياة المرء ليس شيئاً آخر سوى ذاته هو. إنها "أنا"، فكّرت في دخيلتها. لا بُدّ أن قلبي ينكسر وفريدة تساعدني

على معرفة ذلك. حسناً. أصغَت إلى الأغنية بانتباه. وبدلاً من مقاومتها ومحاولة التخلص منها، أصبحت متناغمة مع فريدة وأغنيتهما.

عندما "لا نفعل شيئاً"، ونوقف محاولة إصلاح الأشياء، أو تغييرها أو التخلص منها، فإنها تتغير من تلقاء ذاتها. أولاً، أدركت ليلي أن فريدة ما هي إلا انعكاس لها، وأن كل شيء يحدث في حياتنا هو انعكاس لأنفسنا، وخصوصاً الأشياء التي نحاول الابتعاد عنها. فَبِلَّت ذلك، وفكَّرت: فريدة هي أنا، أزعج الناس، أتخبط، أريد أن أكون قريبة منهم جداً، بقلب مكسور. لم تدرك ذلك بشكل كامل من قبل. أما الآن فقد وجدت ليلي نفسها تدندن هي الأخرى.

كانت فريدة تتمايل أثناء غنائها، ووجدت ليلي نفسها تتمايل معها أيضاً. وبينما هما تجلسان هناك سويّة، فوجئت فريدة بصوتها يصبح ألطف وأنقى. التفتت ليلي ونظرت إلى فريدة. كانت الدموع تسيل على وجهها بغزارة.

"أنت أُمِّي. أحنُ لأُمِّي"، قالت فريدة.

وأخيراً فهمت ليلي أن فريدة كانت تفتقد لأُمها البعيدة جداً عنها. ولا بدّ أنها ذكَّرتها بأُمها. كانت فريدة تجلس هناك تبكي، وفي اللحظة التالية كانت ليلي تبكي معها. كانت هي الأخرى تفتقد أُمها التي توفَّيت قبل سنةٍ مضت. جلست كلتاهما هناك تبكيان، حتّى التفتت ليلي إليها وعانقتها. وسرعان ما توقَّف البكاء، وكانتا تجلسان هناك ببساطةٍ مصغيتين إلى صوت الأمواج. لقد تمَّ التحكم بالظرف، وبلغت اللحظة اكتمالها وتحققها.

هناك قول يقول بأنّ كلاً منّا يحمل في قلبه حبّاً يكفي لعلاج هذا الكون بأكمله، لكننا ضنينون جداً به، ولدينا مقاومةً هائلةً ضدّ ذلك. ولربّما كان هذا هو السبب وراء دقّ الكثيرين منّا على الأبواب، والنحيب والبكاء والغناء بصوتٍ عالٍ حاد.

دَع كُلَّ لِحْظَةٍ تَكُنْ كَمَا هِيَ

تَقَدَّمَ هَذِهِ الْقِصَّةَ مُوَدَّجاً لَمَّا يَعْنِيهِ التَّحَكُّمُ بِالظُّرُوفِ، أَوْ فَعَلَ لَا شَيْءَ. لَقَدْ بَدَأَتْ الْحَالَةَ بِالشَّفَاءِ لِحْظَةً سَمَحَتْ لَيْلَى لِفَرِيدَةٍ أَنْ تَكُونَ مَا هِيَ، وَلَمْ تَدْفَعِهَا بَعِيداً عَنْهَا. لَمْ تَكُنْ لَدَى لَيْلَى آيَةً فَكْرَةً عَنْ حِزْنِ فَرِيدَةٍ وَحَنِينِهَا. كَمَا لَمْ تَدْرِكْ إِلَى أَيِّ حَدٍّ كَانَتْ هِيَ مُحْتَاجَةً لِلْبِكَاءِ. "مَنْ" كَانَ ذَاكَ الَّذِي عَرَفَ هَذَا فِي النِّهَايَةِ وَقَامَ بِالسُّلُوكِ الصَّحِيحِ فِي الْوَقْتِ الصَّحِيحِ؟

سَيَدُنَا الْمَكَانَ الَّذِي نَحْنُ فِيهِ تَلْقَائِيًّا عَلَى كَيْفِيَّةِ التَّصَرُّفِ. بِمَجْرَدِ اتِّبَاعِنَا لِلْحَيَاةِ الْيَوْمِيَّةِ كَمَا تُقَدِّمُ نَفْسَهَا لَنَا وَبِلاَ إِضَافَةِ أَيِّ شَيْءٍ آخَرَ إِلَيْهَا، لَنْ نَحْتَاجَ لِلْبَحْثِ فِي أَيِّ مَكَانٍ آخَرَ. إِنَّهَا تَعَالِيمٌ بَسِيطَةٌ وَوَاضِحَةٌ، وَمَعَ ذَلِكَ يَصْعَبُ اتِّبَاعُهَا.

مَنْ هُوَ سَيِّدُ الظُّرُوفِ؟

عِنْدَمَا نُمَارِسُ بِصِدْقٍ، عِنْدَمَا لَا نَفْعَلُ شَيْئاً، لَنْ نَصْبِحَ فَقَطِ "أَسْيَاداً"، بَلْ وَسَنَعْدُو قَادِرِينَ عَلَى التَّعْبِيرِ التَّلْقَائِيِّ عَمَّا يَحْتَاجُهُ "السَّيِّدُ" وَيُرِيدُهُ. نَبْكِي عِنْدَمَا نَحْزَنُ، وَنَضْحَكُ عِنْدَمَا نَرَى شَيْئاً مَسْئِياً، وَنَحِيبُ مَا نَحْتَاجُ لِحُبِّهِ، وَلَسْنَا قَادِرِينَ بَعْدَ الْآنَ عَلَى التَّخَلُّصِ مِنَ الْغُرْبَاءِ. يُدْعَى هَذَا بِ"تَقْشِيرِ الْبَصَلَةِ". وَهِيَ لَيْسَتْ مَسْأَلَةٌ نَظْرِيَّةٌ أَوْ مُجَرَّدَةٌ، بَلْ هِيَ فَقَطِ الْارْتِكَازُ عَلَى مَا نَحْتَاجُهُ فِي الْوَقْتِ الَّذِي نَحْتَاجُهُ تَمَاماً.

مَعَ اكْتِشَافِنَا "لِلسَّيِّدِ الْحَقِيقِيِّ"، نُدْرِكُ أَنَّهُ عَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّنا قَدْ لَا نَفْهَمُ أَوَّلَ مَا الَّذِي يَخْبِيهِ الْعَالَمُ لَنَا، فَإِنَّا مَا زَلْنَا قَادِرِينَ عَلَى التَّوَاجُدِ مَعَهُ، عَلَى اعْتِنَاقِهِ فِي كُلِّ أَوْجْهِهِ، وَعَلَى الْمَثَابَةِ.

"وَقَفَّةٌ قَصِيرَةٌ بَيْنَ الطَّرِيقِ الرَّاشِحِ هُنَا

والطريق الذي لا يشرح أبداً هناك..
إذا أمطرت، دعها تُمطر
وإن عصفت، دعها تعصف..”

إيكيو

لا مشكلة

تظهر الحياة عندما تظهر. نحن من يطلب أن تمضي بشكلٍ مختلف، مما يُسبب معاناتنا ومعاناة الآخرين. نطالب بالحياة إلى الأبد، بدون أن نرى جمال الشيخوخة وكبار السن. نطالب بأن يُحبنا الجميع (ولا يهم من يكون)، وبأن لا نرتكب أية أخطاء، وبأن نأكل الطعام الممتاز فقط، وبأن نبقى جميلين للأبد، وأن نحصل على ما نعتقد أنه حقنا الشخصي. ونحن نمضي إلى أقصى ما يتطلبه الأمر لضمان أوهامنا هذه، بما في ذلك تعريض حياتنا الحقيقية للخطر. نختبئ من المرض والمأساة والشيخوخة والوحدة، ونتجنب أولئك الذين اختبروها. نرفض الأسف والقبح، غير مدركين أن الأسف والقبح هما في داخلنا. ثم نتعجب لماذا نعاني، مأسورين في حياةٍ لا مهرب منها.

يكمن باب النجاة في لحظتنا العادية، وعبر المثابرة على تأملِ زن، ومن إيلاء الانتباه لكل مهام حياتنا اليومية. بفعلنا ذلك، تنمو قدرتنا على احتمال الواقع شيئاً فشيئاً، وستخبو المعاناة. وستنبع قيمتنا لدى الآخرين وتنمو من عدم إهمالنا أي شيءٍ حولنا.

”إن زن ليس أكثر من التقاط معطفك عن الأرض، وتعليقه“.

قول زني قديم

ونحن لا نلتقط فقط معاطفنا عن الأرض، بل ونلتقط أي شيءٍ هناك، بما فيه الناس المحتاجون للحب والاحترام.

زِن عملياً

التمرين الأول: فعل لاشيء

تناول موضوعاً يشغل بالك، وكنت تحاول حلّه منذ زمن. فكّر فيه، وافعل لا شيء. ثمّ فكّر فيه وافعل لا شيء مجدداً. توقّف عن كلّ نشاطٍ غير ضروري، وأيّة أفكارٍ وآلياتٍ عملٍ غير ضرورية. تمسّ على الشاطئ (أو في أي مكان مريح لك)، استمتع باللحظة، ثمّ فكّر بالموضوع مجدداً، وافعل لا شيء على الإطلاق. واصل المشي، وواصل الاستمتاع.

عندما يظهر هذا الموقف فعلياً في حياتك، واصل فعل اللاشيء. وبعد أسبوع من هذا، لاحظ التغييرات التي تحدث بدون أن تتدخّل على الإطلاق.

التمرين الثاني: اكتشف السيد

في وسط الاضطراب والصراع والظروف غير المواتية، توقّف واسأل نفسك: "من أين أتى كلّ هذا؟ ومن هو سيّد هذه الظروف؟"، توقّف واكتشف ذلك حالاً.

القول التالي هو قولٌ شهير للمعلّم العظيم *باشو* حول التحكّم بالظروف: "عندما نجدُ *السيد*، يمكننا أن نرتاح ولا نفعل شيئاً. إذ سيفعل *السيد* كل شيء".

الجزء الثاني

لهفات وإرغام



تهدئة العقل القرد

معجزة نرن السادسة:

انحلال عقلنا القرد

العقل القرد

"العقل القرد" هو ذاك الجزء الذي لا يرتاح أبداً في داخلنا، قافزاً من شيء إلى آخر، مثيراً بلا توقّف، متلهفاً، خائفاً، غير راض، ومفسداً أي شيء يقع تحت يديه. يُطلق الأحكام دوماً، يرفض، ينتقد، ومقتنعً بالكامل دوماً أن الحقّ معه - ومعه فقط - . وهو يسجننا شيئاً فشيئاً داخل قفص بلا قضبان. تصبح الحياة معه أصغر وأضيق. وعندما يكتسب العقل القرد القوة الحقيقية، لن نتمكن من تناول طعامنا جيداً، كما لن نستطيع النوم ولا الحبّ ولا الضحك ولا حتّى اكتشاف أي جمالٍ أو معنىٍ في هذه الحياة.

قصة "لاو"

لا يستطيع "لاو" - وهو شخص مصاب بالأرق - النوم لأكثر من ساعة في اليوم. وغالباً ما يستيقظ ليلاً مرعوباً ممّا إذا كانت أسهم السوق سترتفع أو

تنخفض، أو أن صديقه ستهجره في اليوم التالي. فإذا ارتفعت الأسهم، يشعر بأنه كان جديراً بشيء ما، وأنه سيتمكن من الحفاظ على حبها. أما إذا انخفضت فيغمره الشعور بمشاكل لابد قادمة.

يُغطي عرقُ بارد جسدَ (لاو) وهو مستلقٍ هناك، يتخيّل الحياة بلا حُب ولا مال، ويختفي تقديره لذاته تماماً. وبعد أن يُقنع نفسه بأن الأمور ستكون على ما يُرام، يسقط نائماً بعد ساعةٍ أو اثنتين. إلا أنه لا يلبث أن يستيقظ مرعوباً، ليتخيّل الأسوأ مجدداً.

عندما اتّصل "رون" - صديق (لاو) منذ أيام المدرسة - ليزوره، سرعان ما تدهورت حالة (لاو) للأسوأ. لقد كانا صديقين منذ الصف الثالث، وهو عزيزٌ عليه حقاً، إلا أن (لاو) لم يكن قادراً على رؤيته مجدداً. كانت طريقة حياة رون تثير انفعاله. كان رون كاتباً كثير التجوال، يحيا يوماً في مكانٍ والتالي في مكانٍ آخر، مقيماً غالباً مع الأصدقاء عندما تدهور أحواله الماليّة. وعلى الرغم من عدم اهتمامه بأحواله الماليّة، فقد كان يقضي وقتاً رائعاً، ضاحكاً بصوتٍ عالٍ على النكات، ويشعر بالثراء الفاحش عندما يصله شيك بخمسة آلاف دولار. يُخطّط بعد ذلك مباشرةً للقيام برحلةٍ إلى بلد من بلدان العالم الثالث يستطيع أن يحيا فيها بأقلّ التكاليف، مستمتعاً بطبيعةٍ جميلة، وممارساً الكتابة إلى أن تنتهي نقوده.

عندما اتّصل رون هذه المرّة، أخذ (لاو) بالارتعاش والانفجار بشكلٍ عنيف. اتّهم رون بأنه شخصٌ مريض، قائلاً إن أسلوبه في الحياة يثبت ذلك، وإنه لا يرغب باللقاء به أبداً بعد الآن.

ولكن: ما هو المرض الحقيقي هنا؟ وما الذي يدفع (لاو) حقاً لهكذا اكتئابٍ وقلقٍ وضيق حياة؟ لقد علّق *لويس جاوارد*، وهو كاتبٌ ومحلّل نفسي، على ذلك قائلاً: "إننا نصبح مرضى لأننا نتصرّف بأساليب مريضة". فعلى الرغم من أن

سلوك رون قد يكون تسبب بمرض لاد، فإن رد فعل لاد يوحى بالكثير هو الآخر.
ينظر زن - الذي لا يعرف (لاد) عنه شيئاً - إلى لاد كأسير لعقله القرد.

ومع ممارستنا لزن، يتكشف لنا جزء جديد من أنفسنا وينمو بقوة، مخرجاً
الحرية من هذا رحم هذا الطاغية الكامن في أعماقنا. ندعو هذا الجزء بـ
"طبيعة البودا" فينا. في الواقع، ليست طبيعة البودا بجزء جديد في أنفسنا، بل
هي كانت موجودةً دوماً فينا، إلا أنها محجوبة ببساطة بالجهل ونفاذ الصبر
الذين يخلقهما العقل القرد. إن ظهور طبيعة البودا، لا يعني أننا أصبحنا
أشخاصاً آخرين، بل ببساطة استرجاع ما كان دوماً مخبوءاً في داخلنا.

"إننا مثل رجل يبكي من العطش وهو في وسط الماء، ومثل ابن رجل غني
يتجول ضائعاً مع الفقراء"

هاكوين زنجي

مع تواصل ممارستنا لتأمل زن تزداد قدرتنا على تذوق وامتناس وهضم
كل من حياتنا والطعام. وكلما ازداد تذوقنا واستمتاعنا مع كل قضة، قلت
حاجتنا أكثر. وكلما زادت لذة القضة، ازداد اكتفاؤنا بها.

"كان ثاني صباح من سيشين عطلة نهاية الأسبوع. قضيت اليوم الأول بأكمله
جالساً متملماً، متألماً، وضجراً، ومتسائلاً عما أفعله حقاً هنا. ما الذي يبقيني
جالساً في هذه الحالة؟ وعندما أتى الصباح التالي، كنت عاجزاً حتى عن تخيل
كيف سأحتمل حالتي تلك.

تلقينا فطورنا ونحن جالسون على الوسادات. وعندما أتى مقدم الطعام
مددت وعائي، فوضع بعض دقيق الشوفان فيها. بعد أن قُدم الطعام، بدأنا
بتناول الطعام كلنا سويةً. وضعت بعض دقيق الشوفان في فمي وبدأت المضغ.
ودُهشت. كان الطعام لذيذاً جداً. بدأت بالبكاء. وفي تلك اللحظة أدركت أنه أياً

كان عدد قصعات دقيق الشوفان التي تناولتها قبل ذلك، فإنني لم أذوق الشوفان من قبل.

تلميذ زن

بدلاً من الاستمتاع بكل طعم في حياتنا، نُعَلِّمُ البلع، لتناول أكبر كمية نستطيعها، أيّاً كانت الكلفة وعلى حساب أيّ من كان. نُعَلِّمُ التعلّق بالممتلكات لنشعر أخيراً أنها هي نحن. وبذلك، نفقد أيّ تواصلٍ مع حاجتنا الحقيقية وطبيعتنا الأساسية. كلّما ازداد فقدان التواصل، ازداد جوعنا ويأسنا وسعيننا. تُدعى هذه الحالة بـ "الشبح الجائع". تشعر الأشباح الجائعة أنّها لكي تجعل بيوتها أو حياتها جميلة وجديرة بالتقدير، يجب أن تملأها تماماً حتّى لا تبقى فيها بقعةً فارغةً واحدة.

تخلّ عن كل شيء

يمكننا تطبيق هذه العملية ذاتها على قلوبنا وعقولنا. يجب تنظيفها، بشكلٍ متواصل، من كل ما هو غير ضروري: الفوضى والركام التي تحجب اتّساعنا وجمالنا الطبيعي. وهو ما يستطيع تأمل زن قطعاً تحقيقه.

أمّا في زن، فنحن نفعل العكس تماماً. نُقدّر المساحة الفارغة جدّاً ومن كل قلبنا. وعندما نريد بيوتنا، نبدأ بإفراغها. نخرج الأشياء منها، ونتخلّى عنها. ننظف البيت تماماً، ونزيل أيّ شيء غير ضروري. وأخيراً، يصبح لدينا مساحة واسعة فارغة. يمكننا الآن بسهولة رؤية الجمال الأصلي للبيت. فلا شيء زائد نحتاجه. وقيمته كانت منذ البداية فيه. لدينا الآن غرفة لتتحرك وتنفّس فيها.

بإخراجنا كل شيء غير ضروري، نكشف بكل بساطة عن جمال بيتنا الأصلي. جماله هذا جمال داخلي ولا يستطيع أحد انتزاعه.

عندما لا نفعل هذا، عندما نحيا ببساطة حياة لهفةٍ وتراكم، ستظهر العواقب والنتائج. فبعد السعادة الأولية التي تنتج عن حصولنا على ما نريد، يظهر الخوف من فقدان ما لدينا. نخاف أن يغار الآخرون ويكرهونا، أو ربّما حتّى يسرقوا كنوزنا. وباعتبار أننا نجهل أين يكمن كنزنا الحقيقي، يلوّث القلق سعادتنا. فإذا سُرقت ممتلكاتنا أو سُلِبَت، وإذا خسرنا مالاً أو أعمالاً، نشعر كأننا فقدنا قيمتنا ذاتها. يحيا كثير من الناس إثر ذلك في عارٍ ويأس، بل وقد تظهر الميول الانتحارية لديهم، ويشعرون بالفشل المطلق وأنهم لا يستحقون شيئاً.

يرفض آخرون، مثل لاو، لا يعرفون قيمتهم وطبيعتهم الحقيقية، أناساً معيّنين في حياتهم لأنهم يعرضون نواحٍ معيّنة من أنفسهم، هم يرتعّبون من مواجهتها. وعندما يلتقون بالفقراء أو المرضى أو الفاشلين، يديرون ظهورهم. يصبح اللطف والتعاطف سلوكاً مستحيلاً بالنسبة لهم. هل هناك ما يثير العجب في عدم قدرة (لاو) على النوم ليلاً وخوفه الشديد، على الرغم من كل استثماراته وثروته؟

معلّم زن واللص

كان هناك منذ زمنٍ بعيد معلّم زن عجوز يعيش في كوخ صغير على جبل، بسيط ولا يمتلك إلا بعض الأشياء الضرورية القليلة. اقتحم أحد اللصوص كوخه في إحدى الليالي وأخذ كل شيء، بما في ذلك ثياب المعلم.

بعد مغادرة اللص، نظر معلّم زن من النافذة، وكان القمر يُشع عبر الليل الدامس. نظر المعلم، وتنهد وهجس: "ليتني استطعت إعطاءه هذا القمر

أيضاً". لم يكن ذاك اللص قادراً على سرقة المعلم، إذ أن المعلم هو من أعطاه كل ما لديه. وهو لم يكن بالكثير إذ كان المعلم قد تخلّى سلفاً عن كل شيء.

طبيعة الرغبة

تعتبر الرغبات، من وجهة النظر الطبية النفسية، أمراً متأصلاً في الحياة البشرية وملازمة لها، ويجب أن نتعلم وسائل ملائمة لإرضائها. وفي الواقع، يظهر الكثير من الأمراض النفسية نتيجةً لكبت الرغبات ورفضها، أو من رغبات غير مقبولة تزعج المريض، أو من عدم القدرة على إشباع رغبات دائمة وعميقة. ويظهر عادةً العديد من الآليات التعويضية من أجل التكيف مع المشكلة، قد يكون بعضها غير صحي ويتضمن ظهور بعض الأعراض والبدائل التخيلية، بالإضافة إلى الإحباط الشديد أو ضعف الضبط الغريزي وغيرها. ويُعتقد أن العديد من الأعراض ليست سوى بدائل لموضوع الرغبة، وهي تضلل الفرد وتخدعه. يتعلم المريض كيفية إدراك رغباته (الواعية وغير الواعية)، تقبلها، وتوجيهها بشكلٍ بناء (وربما تصعيد بعضها)، وتلقّي الإشباع، وهي جميعاً أمور صحية وإيجابية (مقابل التعبير المدمر عن الرغبة).

يمكن لكل ما سبق أن يكون مفيداً وبنائاً غالباً. فالرغبات قوى هائلة ويجب تمييزها والتعامل معها بوضوح وصدق. إن أي حل يكبح تلك الرغبات، أو يتظاهر بعدم وجودها، أو يعتقد أن الفرد هو شيء ما آخر غير بشري، هو حل يستند إلى أساس قابل للانفجار في أية لحظة. فأجلاً أم عاجلاً ستظهر هذه الطاقات المكبوتة اللا واعية، وغالباً مع ضررٍ وأذىٍ عظيمين. إن أي حل حقيقي وحاسم يجب أن يعترف بوجود الرغبة، ويكشفها لتصبح في مجال الوعي والإدراك، إلا أن الكيفية التي نتقدم فيها نحو ذلك تختلف في منظور زن بوضوح عنها في علم النفس.

من منظور زن، لا يأتي الإشباع أبداً من تلبية الرغبة. حلٌ مؤقت؟ ربما. إلا أنه قطعاً ليس بالإشباع والسلام العميق الذي نريده. فحالما تُشبع رغبةً ما، تظهر

رغبة أخرى. فالإشباع عابر، وغالباً ما يترك الشخص أكثر جوعاً مما كان عليه قبلاً. إن الحياة من رغبة إلى أخرى، ستخلق نوعاً من الإدمان. وبذلك نصبح عبيداً لرغباتنا، كلما زاد إرضائنا لها، كلما طلبنا المزيد. وفي أفضل الأحوال هو مجرد إرضاء تعويضي، يُقلد السلام العميق الذي نتوق إليه حقاً.

لطالما أسيء فهم حالة عدم الرغبة، الموصوفة في الأدب البوذي غالباً. إن هذه الحالة لا تعني أبداً أن يُصبح المرء مخدراً. بل هي النقيض لذلك تماماً. هي تعني القدرة على معرفة وتلبية الحاجات الطبيعية والبسيطة عند ظهورها، وبدون التعلّق بها أو التلهّف والتحرّق لمزيد منها.

وهي تفصل الحاجة عن الرغبة. نحن بحاجة لكمية معينة من الطعام وأشعة الشمس والماء والصدقة. لكنّ عدداً كبيراً من رغباتنا لا علاقة له إطلاقاً بحاجتنا، بل هو في الواقع يفصلنا عنها، خالقاً لهفات غير حقيقية.

ومجدداً يصحّ هنا قول المعلم *رينزاي*:

”عندما أجوع آكل، وعندما أتعب أنام.

الحمقى يضحكون عليّ، لكن الحكيم يفهم”.

كُلْ عندما تكون جائعاً

هذا القول البسيط هو أساس الممارسة الحقيقية كلها. فهو يُعيد الشخص

إلى توازنه الطبيعي والتوازن الطبيعي للكون.

كم منّا من يأكلون عندما يجوعون، ويتذوّقون ويهضمون حقاً الطعام الذي تناولوه؟ غالباً ما نأكل عندما نكون متعبين أو مكتئبين أو عصبين أو غير محبوبين. نأكل لأنّ ذلك هو المتوقّع منّا اجتماعياً، أو لأنّ وقت تناول الطعام قد حلّ. لقد اختلطت حاجتنا وإكراهاتنا إلى حدّ غدا معه من الصّعب حتّى معرفة الجوع الحقيقي عندما يظهر. إذا أكلنا لأننا متعبون أو غاضبون فلن يُشبعنا أي شيء أبداً، وسيزداد تعطّشنا ولهفتنا وحرقتنا باستمرار.

كم منا من ينامون حقاً عندما يتعبون؟ وكم منا من ينامون لينسوا عالماً مؤلماً، أو ليهربوا إلى أحلامهم؟ كم منا يستطيعون الاستلقاء عندما يتعبون حقاً، والنوم بعمق، بدون أن يتقلبوا مع أحلامهم ومخاوفهم؟

كلما جلسنا أكثر، كلما زادت قدرتنا، ليس على معرفة ما نحتاجه حقاً فحسب، بل وعلى تلبية تلك الحاجة بشكل مباشر، وقبل أن تنقلب إلى رغبة، ونتسؤل المزيد منها دوماً.

تحكي لنا إحدى قصص زين القديمة أن امرأةً ذهبت إلى البوذا وأخبرته أنها تتضور جوعاً. وتوسلت إليه أن يعطيها بعض الطعام. وكمعظمنا كانت قد أصبحت متسولة في حياتها، دون أن تدرك من أين تأتي التغذية الحقيقية. وكانت لا تمنع أكل أي شيء من قبل أي أحد. نظرت إلى البوذا بعينين مليئتين بالاستعطاف، مثل سمكة خارج المياه تموت من العطش.

أخرج البوذا الطعام لها، لكنه لم يُعْطه لها. كان عليها أولاً أن تقول له "لا". وكان عليها أن تدرك أنها ليست متسولة، وأن تضع حدّاً لجشعها.

أن تمتلك ذلك كله

إننا نمضي عبر حياتنا إلى الأحبّة والأصدقاء والمعالجين النفسيين، كشخّاذين، نستعطفهم لوضع حدّ لمعانانا. وعندما يصيبنا القلق والضيق، نتعامل معه معظم أشكال العلاج الحديثة إمّا بدواءٍ يُخدّر الألم، أو بتقنيات تسمح للفرد بالحصول على ما كان يتلهّف له، و"أن يحصل على ذلك كله". إن هذا مثل منح امرأةٍ جائعة الطعام الذي لن يجعلها إلا أكثر جوعاً.

بدلاً من النظر إلى الجشع كعاملٍ إيجابي والسماح له بتسييرنا، يجب أن تكون أول خطوة أن ننظر إليه كما هو وأن ندرك عواقبه. فلا يهم كم راكماً

(لاو) من المال، إذ لن يشعر أبداً بالأمان أو الرضى. وفي الواقع كلما أطمع لهفته وحرقتة، كلما قلّ رضاه وزاد بأسه.

نادراً ما تتساءل المعالِجة الحديثة حول الطبيعة الأساسية للنجاح أو الهوية. وغالباً ما يُشجّع الإنجاز والكنز، بدون أن تهتم بالنقص الذي تحاول هذه الأشياء تعويضه. إن السؤال حول من نحن حقاً، قبل الإنجاز والكنز، غالباً ما يتم تجاهله. يسقط كثيرون يائسين غالباً بعد تحقيق أهدافهم، وبعد أن "حصلوا" على ما يريدون، ويستمرّ شعورهم مع ذلك بفراغ عميق هناك في الداخل. هل هذا كل ما هناك؟ يتساءلون. وهو أمرٌ شائع خصوصاً بعد التقاعد، لأنّ إحساس الفرد بالهوية والجدارة، حتّى ذلك الوقت، يرتكز على عمله أو الدّخل الذي يُقدّمه له.

وقد يُصدم علم النّفْس عندما يسمع وصيّة زِن:
"الربح والخسارة، تخلّ عنهما مرّةً واحدةً وإلى الأبد".

سوسان: "عن الإيمان بالعقل"

لا شيء ليُرَبِّح، لا شيء ليُخسِر

السوترا هي تعاليم البوذا. وتقول *سوترا القلب* وهي إحدى نصوص زِن الأساسية: "لا شيء هناك ليُرَبِّح، ولا شيء ليُخسِر. تضع هذه السوترا حدّاً لكل معاناة. هذه هي الحقيقة، وليست كذباً".

تُعتبر هذه السوترا تعاليم البوذا الأساسية حول طبيعة الحياة نفسها. وهي تتحدّث عن العالم الظاهري (عالم الشّكل)، والمطلق (عالم الفراغ)، والمعاناة (عالم الكائنات البشريّة). ونُعلّمنا السوترا أنّ كلّ الأشياء تنتهي إلى فراغ وكل فراغ ينتهي إلى شكل، إن تعلّقنا بأحدها متوهّمين أنّه دائم هو الذي يخلق المعاناة. إنّ وهم وجود شيء ما يجب أن نكسبه، ونبذل جهدنا لكي لا نخسره،

هو الذي يُفجّر الخوف في قلوبنا. تقول لنا هذه السوترا بضرورة أن ننظر إلى ما وراء ذلك، حيث لا يمكن أن نخسر أي شيء.

عندما نفهم هذا ونوقف التعلّق، يبدأ العقل القرد بالذوبان وتختفي المعاناة.

طبيعة المعاناة

لإنهاء المعاناة، من الضروري فهم الأسباب الكامنة وراءها. يجب أن ننظر إلى ظهور السموم الثلاثة، وكيفية تجنبها. ثمّ يجب أن نقرن ذلك بـ "الفعل". فالفهم وحده لا يكفي.

عجلة الكارما

وفقاً لزن، ما يُحرّك الحياة البشرية في شكلها المشروط (أو: غير المستيقظ) هي "الكارما": سلسلة لا نهائية من الأسباب والنتائج، تمضي عبر الزمن، ومكوّنة من أفكارنا وكلماتنا وأفعالنا. هذه الفكرة موجودة في الغرب أيضاً "كما تزرع تحصد". فلأي شيء نفكّر به أو نقوله أو نفعله أو نفعله، عواقب تمتدّ عبر الزمن. وعندما نواجه ظروفًا معيَّنة، تكون هذه العواقب قد نضجت، لتزهر النتائج في حياتنا. وأجلاً أم عاجلاً ستعطي كل البذور التي زرناها ثمارها: بذور مرّة: ثمار مرّة، بذور حلوة: ثمار حلوة. وتستمر العملية بلا نهاية.

على سبيل المثال، يدفعنا الجشع للأخذ وإلى مزيد من الأخذ، ولكن ما الذي نعطيه نحن في المقابل؟ كيف نوازن الكفتين؟ فأجلاً أم عاجلاً يجب أن نتلقّى في

حياتنا ما أعطيناه تماماً. كل الديون تستوجب الدفع، ويجب أن نرُد قطعاً ما قد أُعطي لنا. عندما نفهم هذه العملية بعمق، سَنتمكّن من إعادة توجيه حياتنا. إن تلك السلسلة اللانهائية من الظروف التي أصبحنا أسراها من أحلام وأشواق وصراعات ومخاوف، هي كلها انعكاس لهذا. يُدعى هذا في علم النفس الفرويدي بقهر التكرار، حيث نكرّر بشكلٍ واعي أو غير واعي الحالة نفسها في حياتنا مراراً وتكراراً. وهي غالباً حالة رضىة نسعى دوماً للتحكّم بها، لنتمكّن من تحويلها إلى شيءٍ مختلف (وهو أمرٌ قلّمَا ننجح فيه). فعجلة الكارما هي في دورانٍ أبدي.

أما في زن، فبدلاً من محاولة تحويل الموقف إلى حالةٍ أخرى، نحن "نتسيده" عبر معرفة ما هو حقّاً: حلمٌ أو وهمٌ متواصل. نُعطّل القوّة التي تملكنا من خلال وعينا لطبيعتها الأساسيّة، وبعدم التفاعل معها والرد عليها. إن عدم التفاعل، أو عدم التحرك هذا، هو طريقة لإنهاء الكارما، ونزع واقعيّتها أكثر فأكثر. ومع رفضنا لِعيش حياتنا استناداً إلى السموم الثلاثة، تخبو النار أو الوقود الذي يحافظ على دوران تلك العجّلة، شيئاً فشيئاً.

يعني عدم تفاعلنا أو حركتنا أننا لا نتفاعل مع السلسلة اللانهائية من الأفكار والأمنيات والإجراءات والرغبات التي تحيط بنا يومياً، داخلياً وخارجياً. وبهذا نضع حدّاً لكارما ردود الأفعال الآليّة المتواصلة، وننزل عن لعبة الخيل الخشبية الصغيرة التي نمارسها في حياتنا الواقعية ونحن كباراً، لنقف على أرض صلبة.

"سألتُ هذا المخلوق الجائع في أعماقي
أي نهرٍ تُريد أن تعبر؟"

كبير

تقبل كل جزء من أنفسنا

في زن، لا نُسَمِّي آية تجربة "جيدة" أو "سيئة"، فهذا يجعلها أكثر واقعيةً. ولا نقبل أبداً جزءاً ونرمي الآخر. فمهمة زن هي أن نصبح كلاً واحداً. إن كلاً من لاورون هو جزء من نسيج أنفسنا. وليس أحدهما بأفضل من الآخر. ونحن بحاجة لمقابلة كل جزء منا والتعرف عليه.

وفقاً لزن، نحن نمتلك طبيعة البوذا. هذا يعني أننا جميعاً في الأصل ممثلون فرحاً وحباً وصفاء. وعلى الرغم من الكارما التي نحيا فيها، لا خطأ في تركيبتنا وأصلنا على الإطلاق. ولسنا بحاجة لأي دواء. فكيف أصبحنا شخاذين نسبح في الماء ونحن عطشى إذًا؟

ماذا حدث لطبيعة البوذا؟ وأين ذهبت؟

لم تذهب إلى أي مكان. بل هي حاضرةً فينا أبداً. إلا أن السموم والآلام التي نحملها تغطيها كما تغطي الغيوم الرعدية الشمس وتحجبها. تبدد الممارسة كل الغيوم، إذ يعمل الخوف والقلق والجشع على المستوى السطحي من حياتنا فقط، أما إذا غصنا إلى المياه الهادئة فستنكشف طبيعتنا الحقّة لنا حالاً.

لنسمح لهذه الطبيعة الحقّة بالظهور، يجب أن نوقف التفاعل ونبدأ بفهم نوع الرغبة أو التعطش الذي نتعامل معه، وما إذا كان بناءً ويمنحنا ما نريده حقاً. لذلك يُعتبر التوقّف أمراً حاسماً، فهو يُهدئ قلبنا وعقلنا المضطربين.

عندما تظهر الفوضى

عندما يظهر الجشع، نعي أن الجشع قد ظهر. وبدلاً من السماح بتفشيته، نتوقّف ونختبر إحساس طلب المزيد والمزيد، وألم عدم القدرة على الاكتفاء والشبع. وبدلاً من التقلّب بين أمواج الإحباط وتركها تملي علينا سلوكيات

فوضوية، نختبر ببساطة إحباطنا بعمق. بفعلنا هذا، نعي الطبيعة الحقيقية لحياتنا كلها.

إن "فعل لا شيء" هو أحد أعظم ترياقات الفوضى، لأنَّ العقل القرد - بحكم طبيعته - يعشق الصراع والتحدّيات. و"فعل لا شيء" هو رعب العقل القرد الأكبر. فهو يُفضّل أن يكون مشغولاً أكثر فأكثر، ومتورطاً في كل أنواع التعقيدات وأشكالها. وكلّما زاد الانشغال، كلّما كان ذلك أفضل له، وكلّما زاد تحذيره لنا: كلّما زاد فعلكم وجهدكم، كلّما أصبحتم أحياء أكثر. وهي الكذبة التي تقودنا إلى كل أشكال الجنون والمعاناة.

"لا نستطيع إيقاف الضجّة في الخارج، لكننا قادرون حتماً على إيقاف تلك التي في داخلنا".

ترونبغا

يأتي الفعل الحقيقي، الذي يظهر من الالفعل، عندما يهدأ العقل القرد. والفعل الحقيقي هو القدرة على أن نكون حاضرين، أن نرى، أن نسمع، أن نستجيب للعالم الحقيقي. يسمح لنا الفعل الحقيقي بالاستجابة وليس برّد الفعل. هو يدع النفس الطويل يكون طويلاً، والنفس القصير يكون قصيراً. ويترك الأحداث تتحدّث إلينا، بدلاً من فرض إرادتنا وتأويلنا عليها. إنّ الالفعل حيويّ وهائل القوّة. فهو يُوجّه طاقاتنا المشتّتة ويمنحها قوّة هائلة. وهو يتطلّب الصبر والثقة.

"هل لديك الصبر على الانتظار

حتى يهدأ عقلك ويسكن

ويستقرّ الماء ويصفو؟

وهل لديك الصبر على الانتظار

حتى يظهر الفعل الصحيح

من تلقاء ذاته؟

البوذا: "الدامابادا"

مع اختفاء العقل القرد، تظهر كلّ نواحي الغنى والثراء فينا. وهو ما تمثّله قصة *كارا*، وهي تلميذة زِن من لونغ آيلاند، التي كانت تبيع بيتاً قديماً عاشت فيه لسنوات مع عائلتها الكبيرة.

أغنى امرأة في البلدة

بسبب العدد الكبير من الأطفال الذين يعيشون في بيت كارا، وكثرة الأصدقاء الذين يزورونها، حافظت كارا على البيت بسيطاً وفارغاً إلى حدّ كبير. كانت هناك وسادات مبعثرة في كلّ مكان من أجل الجلوس، وأثاثٌ من الخيزران، نباتات، ولوحات. وكان الجزء الأكثر إثارة في البيت هو معظم الجدران الخارجية التي حوّلت إلى نوافذٍ ليدخل الضوء إلى البيت بعمق، والأشجار والأعشاب التي تُرى في كل مكان. كانت الفتحات السقفية موجودة في كل غرفة تقريباً، وكانت كارا سعيدة ببيتها، كما كان ضيوفها الكثيرون يستمتعون فيه أيضاً.

عندما عُرض البيت للبيع، أتى العديد من المشترين. تجوّلوا فيه ناظرين بامتعاضٍ واستياء، غير واجدين ما يبحثون عنه. لم تكن هناك أية ثريات

كريستالية، كما لم يكن المطبخ كبيراً، وكانت فيه طاولة خشبية مدوّرة وأعشاب نية تنمو، إلا أنه لم يُجدّد منذ سنوات عديدة. كانت حمّاماته ساحرة، كما كانت أصلاً بدون إضافة أي شيء إليها. مشى الكثير عبر هذا البيت مستمتعين، لكنهم تركوه بلا عودة. ولشهورٍ عديدة لم يتقدّم أي أحد بعرضٍ شراءٍ له.

وأخيراً اتّصل زبون. كان الرجل راغباً بالانتقال من بيته بأقصى سرعة، ولديه مالٌ كثير، وقد أعجبه موقع بيت كارا. قامت كارا بترتيب البيت وزيادة أناقته إلى أقصى حدّ تستطيعه. وبدا كلّ شيء لها جميلاً.

وصل الرجل في سيارته الكاديلاك، مرتدياً بذلةً من الحرير الداكن وفي خنصره خاتمٌ كبير من الألماس الخالص. مشى إلى البيت الأمامي كما لو كان البيت ملكه سلفاً. رحّبت كارا به ليدخل، إلا أنه لم يتوقّف ولو للحظة بل انسلّ سريعاً عبر الغرف. تراجعت هي قليلاً وأخذت تراقبه. كان يقتحم الغرف واحدةً تلو الأخرى بقوةٍ وثناقل، ليعود أخيراً ويقف أمامها.

"أتسمّين هذا بيتاً؟" قال مستغرباً.

"طبعاً" أجابت كارا.

"لك، ربّما" كشرّ ضاحكاً" ولكن انظري لي. أنا ثري. ولدي أصدقاء هامون. وأنا أتسلّى بترفيّ وبذخ. هل تعلمين كم يحتاج هذا البيت من العمل ليغدو مناسباً؟".

"إطلاقاً" ردّت كارا.

اقترب منها أكثر. وخيمَ صمّت رهيب. ثمّ قال: "ألم تسمعينني؟ أنا رجلٌ ثريّ جداً".

"ثراؤك كلّه لا يبدو شيئاً أمام ثرائي، أيّاً تكُن. ألم يُخبروك؟" قالت كارا مبتسمةً بهدوء.

"أنا أثرى امرأة في البلدة إطلاقاً".

كانت عيناه فارغتان تحدقان فيها.

"عندما تمطر، يمكنني سماع المطر على النوافذ"، وعندما تشرق الشمس أُحِسُّ بالشمس. وكلّ الأشجار والأعشاب التي في الخارج هي معي دوماً".
التفت الرجل حينها، وغادر بأسرع ما يستطيع.

زِنِ عَمَلِيًّا

التمرين الأول: الترحيب بالأشباح الجائعة

اسأل نفسك ماذا تريد حقاً، وما يمكن للمقتنيات تلبيته؟ ومن هو الشبح الجائع في داخلك؟ وأين يعيش؟ لا ترفضه ولا تنبذه. تألف مع ذاك الجزء منك.

التمرين الثاني: "هذا يكفي"

عندما يظهر الإحباط والتملل، اسأل: ماذا أريد الآن؟ ما المشكلة فيما لدي؟ كُنْ بالكامل حيث أنت الآن في هذه اللحظة تماماً، ومع ما لديك الآن. قلّما نختبر ما لدينا الآن، إذ سرعان ما نبحث عما هو أفضل وأكثر، شيء ما يجعل حياتنا تبدو تستحق العيش.

إحدى العلاجات الرائعة للتملل والضرر الدائم هو أن تقول: "هذا يكفي". وهي إحدى أشكال طرق التعليم التيبتيّة التي وصلتنا عبر *التولكو ثوندوب*. أيّاً كان ما يُعطى لك، انظر وقل: "هذا يكفي". إنّها ممارسة الترحيب بكلّ ما تقدّمه الحياة لنا. وهي طريقة لتهدئة النهم الذي في داخلنا، والذي يرفض قبول ما يُقدّم لنا والرضى به.

التمرين الثالث: تلبية تعطشنا وجهاً لوجه

توقّف للحظة وفكّر بالرغبات الهائلة وحالات التعطّش والإكراه التي في حياتك. ما الذي تعتقد أنّك لا تستطيع الحياة بدونها؟ وما الثمن الذي تدفعه مقابلها؟ ما نوع الإرضاء الذي تُقدّمه هذه الرغبة الملحة؟ تمعّن فقط في هذه الأسئلة. تأملها بلطف. وعش معها يوماً إثر يوم. قد تتغيّر استجاباتك بين لحظةٍ وأخرى، لا بأس بذلك، راقبها فقط.

اسمح للتحوّل بالحدوث، فهو سيحدث حتماً.

تنمية عقلٍ ممتنٍّ وشاكر

إنّ تربية عقلٍ ممتنٍّ وشاكر هو ترياقٌ هائل للجوع الذي لا ينتهي. إذ نادراً ما نعي أو نُقدّر كلّ ما يُقدّم لنا، لحظةً فلحظة. وبدلاً من التركيز على ما يُقدّم لهم، يقضي معظم الناس وقتهم مركّزين على ما ليس لديهم، أو كيف يبادلون الهدايا التي وصلتهم. إنّ هذا العقل هو الذي يُحوّلنا إلى شخّاذين. هناك تمرينٌ رائع يُدعى "نايكان"، ابتكره اليابانيون، ويتناول هذه المشكلة تماماً. يقوم التمرين على تفكيك تركيزنا على ما نفتقده، وتوجيه انتباهنا بدلاً من ذلك إلى ما نلقّاه. يُعتبرُ هذا التمرين حقاً "زن" في الواقع العملي والحياة اليومية.

التمرين الرابع: النايكان

مارسْ هذا التمرين حوالي ثلاثين إلى أربعين دقيقة يومياً. اكتب قائمة دقيقة بكلّ ما تلقّيته اليوم. حاول أن تكون دقيقاً جداً ولا تهمل الأشياء الصغيرة، إذ أنّ لكل شيء أهميته.

اكتب قائمةً أخرى بما أعطيته. (غالباً ما نعتقد أنّنا نقضي اليوم كلّه عطاءً ولا نتلقّى سوى القليل. لذلك ستدهشك هذه القائمة. لا تتجاهل أو تتجاوز أي شيء).

اكتب الآن قائمة ثلاثة بأي ألم أو مشكلة تسببت بها لأي أحد. تهدف هذه القائمة ببساطة إلى عكس تفكيرنا المعتاد، حيث غالباً ما نشعر بالألم والخيبة بسبب ما يفعله الآخرون ونتجاهل المشكلات والآلام التي نسببها لهم.

سنركّز في هذا الفصل على القائمة الأولى فقط. مع أنّ القوائم الثلاث متداخلة مع بعضها وتعمل بشكلٍ جميلٍ حقاً. (يمكنك أيضاً أن تفعل النايكان على شخص أو علاقة ما. وهو ما سنسناقشه في فصل تال).

إن زِن هو أيضاً ممارسةً صادقة. فأن تقول "شكراً" بكلِّ عقلك وقلبك، هو التنوّر بذاته.

لن يهدأ عقلنا القرد النهيم ويتقلّص حتّى نتعلّم كيف نتلقّى. وهو ما نفعله أثناء جلوسنا بصمتٍ على الوسادة. نتلقّى نفّسنا. من يُعطينا إيّاه؟ وأين سنكون بدونه؟ ومن أين يأتي؟ وأين يذهب؟ ما الذي يجب أن نفعله لنستحقّه؟ لا شيء. هذا النفس عطاءً خالص، وقبولٌ خالص.

هل تلقّيت الفطور هذا الصباح؟ الغداء؟ هل قال لك أحدٌ ما مرحباً؟ هل تلقّيت أشعة الشمس أثناء شروقها، أو ابتسامة امرأةٍ كانت تعبر الطريق؟ هل كنت هناك لتلقّاها؟ وهل رحّبت بفعل ذلك؟ هل توقّفت للحظة وتكلّمت معها؟ ماذا أعطيت في المقابل؟ و لمن؟

يجب أن يتعلّم العديد منّا ماذا يعني التلقّي. نرفض الهدايا التي تُرسَل لنا، وقد لا نقول حتّى "شكراً". قد نشعر بأنّها حقنا، أو أنّها لم تكن جيّدة كفاية، أو أنّنا نستحق المزيد والأفضل. وبدلاً من الشعور بالامتنان، قد نخضب في داخلنا.

أثناء جلوسنا للممارسة على الوسادة، من المستحيل أن لا ندرك كلّ ما نتلقّاه، والترحيب به بيدين مفتوحتين.

الحالة 27: (من الهيكيجان روكو)

كان *أومون* معلّم زِن عظيم في أواخر عصر أسرة تانغ، وتوفي عام 949. وقد استخدم - كما فعل رينزاي تماماً - لغةً قويّة وأساليب صامدة لیساعد تلاميذه على الاستيقاظ.

الكوان: نسيم أومون الذهبي

سأل راهبٌ أومون: "ماذا سيحدث عندما تذبل الأشجار وتسقط الأوراق؟".

قال أومون: "أنت تُجسّد النسيم الذهبي".

بيت *سيتشو*:

السؤال هام

والجواب حافلٌ بالمعاني!

العبارات الثلاث أُشِيعَت

والسهمُ اخترقَ الكون..

تعصف الرياح عبر السهل

ومطرٌ خفيفٌ يُغطي السّماء..".

يختفي العقل القرد، ويهبّ النسيم الذهبي، يهبّ.

الوحدة والافتصال

معجزة نرين السابعة

وأخيراً قابلنا الصديق

أعظم ألم يمكن أن نواجهه هو ألم الانفصال، ألم الوحدة، ألم الإحساس بأننا غير مرغوبين ومنسيين في كونٍ موضوعيٍّ لا يكثرث بنا. وتدور معظم حياتنا حول كفاحنا ضدَّ اختبار ذلك. فنخبر أنفسنا بأنَّ وجودنا مهم، وأنَّ الحبَّ مُتاح ووفير، وأنَّ أصدقاءنا، والمحبون كُثُر ينتظروننا هناك خارجاً. نذهب إلى الحفلات، نُحب، نتزوج، ننجب أطفالاً، نتخذ رفاقاً، وزملاء عمل، وكل ذلك في محاولة اختبار الحبِّ والدعم.

عندما تنتهي علاقةٌ ما، أو نواجه صعوبةً ما في إيجاد الحبيب أو الحفاظ عليه، تبدأ الشكوك والمخاوف بالنخرِ فينا. وتظهر أسئلةٌ مثل: "هل أستحقُّ الحبِّ؟ هل هناك مشكلة ما في تركيبتي؟ ماذا يمكنني أن أفعل لجعل نفسي محبوباً أكثر وجذباً أكثر للجنس الآخر؟ قلَّةٌ من الأصدقاء أولئك الذين لا يؤكِّدون لأنفسهم وللآخرين أنَّهم أشخاصاً هامونٌ ومحبوبون، وهناك الكثير ممن يعتنون ويُعجبون بهم، وأنهم لم يُخفقوا في الهدف الأكثر قيمةً في الحياة: أن تكون محبوباً.

التعطُّش للحب

ترتكز معظم العلاقات إلى التعطُّش للحُب. ليس أن تكون محبباً، بل أن تكون محبوباً، وأن يتمَّ إثبات أهميتك وذاتك. وهو السعي خلف الاستحسان والموافقة والاحترام في عيون شخصٍ آخر. وهنا لا يهم كم نلتقى من ذلك، إذ لن يكفيننا أيّاً كان مقداره، عادةً. وكلّما تلقينا أكثر كلّما ازداد تعطُّشنا وتعمّق.

كثيرون هم من يعتقدون - بشكلٍ واعيٍّ أو غير واعيٍّ - أن خبرة الحاجة والاتكال والملكيّة والنقص أو السيطرة والتحكّم، هي حب. وأن الرغبة بشخصٍ آخر أو التعطُّش له والأحاسيس القويّة الشديدة التي يولّدها ذلك، هي أساس علاقاتٍ كثيرة جدّاً. من اليسير أن نرى أن هذه الأحاسيس ليست حبّاً، حيث يسعى الأفراد المأسورون في هذه الشبكة بالكفاح خلف القوّة والسيطرة أو الإثبات المتواصل، مع تحوّل الحب إلى كراهية تُمّ الرفض.

يُعتبر شكل الحب هذا، في منظور زِن، فحّاً. وحتى عندما نعتقد أننا حصلنا عليه، لا يمتلئ قلبنا الجائع أبداً. ويقوم جزء هام من ممارسة زِن على تخليصنا من إدمان أشكال الحب الزائفة.

يعتقد كثيرون أنهم خسروا شيئاً ثميناً في حياتهم. ولا فكرة لديهم أبداً أين ذهب أو كيف يستعيدونه. يعتقد كثيرون أنهم سيجدونه عندما يكتشفون علاقةً أو شخصاً مميّزاً ما يطيح بوجدتهم، ويملأ قلبهم الجائع. إلا أن الواقع يقول إن نقاهةً مؤقتةً من الوحدة لن تشبع حقاً ما يتعطّشون له. وحتى لو دامت تلك العلاقة لسنواتٍ طويلة، آجلاً أو عاجلاً، فإنهم سيجلسون وحيدين مع أنفسهم. وكلّما اشتدّ بحثهم عن الحب خارج أنفسهم، وازداد يقينهم باكتشافهم له، كلّما تعمّقت وحدتهم ونمت.

البحث عن توأم الروح

بحث ثيودور عن توأم روحه لفترةٍ طويلةٍ وبلا أي راحةٍ أو هدوء. وبعد تواصله مع امرأةٍ في أوروبا لبعض الوقت، قرر أنها ذاك الشخص، وخطَّطَ لرحلة زيارةٍ لها.

"سألتها قريباً حقاً"، أخبر ثيودور طبيبته النفسية قبل السفر.

عندما عاد من الرحلة، ذهب ليزور طبيبته مجدداً.

"كنتُ محقاً" قال لها. "هي توأمٌ روحي، وقد طلبت يدها لنتزوج في زيارتي التالية. وقد فكرتُ بأنَّ الوقتَ أمامنا قصيرٌ وأنه من الأفضل أن أخبرها بأحاسيسي. إلا أنها خذلتني ورفضت".

سألته الطبيبة: "ماذا كنت ستفعل لو وافقت؟".

قال: "كنت سأكون مشغولاً لأقصى حد. ولكنني أعلم أنه ما إن أجد توأم الروح ذاك، سواء كنت منشغلاً أم لا، حتى يصبح كل شيء جميلاً".

هو مثالٌ جيّد على الحبِّ باعتباره سراباً أو دواءً وهمياً. وبعد استشارته العديد من المعالجين النفسيين، انكبَّ ثيودور أخيراً على ممارسة زِن. وقد سمَّته معالجته "عصابياً". أمّا معلّم زِن فقد طلب منه "الجلوس" فقط. تعتبر تسمية ثيودور "عصابياً" - من منظور زِن - حكماً، يقلص إمكانياته، ويزرع فيه هويّةً قد يصعب عليه التخلّص منها لاحقاً. عندما أخبر معلّمه الزِنّي بسعيه الذي لا يهدأ بحثاً عن توأم روحه، ابتسم معلّم الزِن: "واصل الجلوس وستكتشفه". وبالطبع ما كان يتوقّع أن ثيودور سيكتشفه هو أمرٌ مختلف تماماً عما يتوقّعه.

فمن منظور زِن، توأم الروح ليس شخصاً آخر تجده خارج نفسك. وهو ليس شيئاً تجده فيقلب جودك كلّهُ بشكلٍ سحري. إنّ التّوق لتوأم روح هو ليس في النهاية توقُّعاً لشخصٍ ما، بل هو توقُّعٌ لإنهاء المعاناة والانفصال اللذائين يشعر بهما الفرد. لذلك نتعلّم في زِن كيف ننهي المعاناة. وعندما يتم ذلك نكتشف أن كلَّ شخص قد يكون توأم روحنا، أو أننا مع توأم روحنا في هذه

اللحظة تماماً. وقد يظهر توأم روحنا في شروق الشمس عبر النافذة، أو في الأطفال.

إنّ هذا ليس رفضاً للعلاقات الإنسانية، ولكنّ الحب عندما يتحوّل إلى مادّة لتقديم الأمان أو إنهاء المعاناة، فلن يكون إلا وهماً وسراباً. وعندما نعتقد أنّنا سنتمتّع بحالة كاملة مع أي شخص، لا مفرّ أمامنا أبداً من الخيبات والمعاناة. فالحياة والعلاقات تخضع لقانونٍ واحدٍ ثابت فقط: التغيّر، والتغيّر، والتغيّر.

بعيش الكثيرين حياة وحده ووحشة، ويطرّد مع بحثهم المحموم عن الحب أو محاولتهم اليانسة للتعلّق بما وجدوه، انعدام أملهم بتحقيق ذلك إطلاقاً. ولا يهتمّ كم عدد الناس الذين يعرفونهم، ولا العلاقات التي ينخرطون بها، فمع مرور الوقت واستمرار تغيّر الأشياء والأحوال سيصلون قطعاً إلى الوحدة الموجودة في كلّ ما يفعلونه.

شيء ما مفقود دائماً

"هناك شيء ما ناقص ومفقود دوماً" قالت كارلا. "في بداية العلاقة، لم أدرك ذلك. كما لم أتوقّع أنّ الأمور ستنتهي كما انتهت مجدداً. فقد بدا دوماً لي كالكمال بعينه. كنّا سعيدين، والحب يغمرنا ويتخلّلنا في كلّ شيء. إلا أنّ الواقع عاد ليفرض نفسه. بدأت بعض صفاته تزعجني. فقد نسيّ مثلاً أن يتصل عندما قال إنه سيفعل. وبدأت أتساءل حول من كان هو حقاً. وأخذ ينتقدي أيضاً. أصبح وقتنا وقتاً سويّاً عادياً، واختفت تلك الرعشة التي كانت تنتابني عند رؤيته. وكان واضحاً في كل لحظة أنّ كل شيء قد انتهى. نظرتُ إليه ولم أعرف ما أحببتُ فيه. فجأةً أصبح غريباً، وأصبحتُ أنا أيضاً غريبةً أمام نفسي. لم أعد أشعر بأنني جميلة أبداً. وقد اختفى ذلك البريق، ذاك الضوء، من عينيّ تماماً".

طبعاً لا يُمكن للضوء أبداً أن يُغادر عينيّ كارلا، لكنّ تجربتها تدلّ على اختفاء شيء حيويّ منها. كانت تحيا في قبضة حبّ مستعاريّ وزائف، سراب حبّ، وتتفاعل مع ذلك الوهم. رأت كارلا في البداية صديقها كاملاً. مع أنّها على

الأرجح لم تكن تعرف عنه إلا القليل. هل كانت قادرةً في أي وقت على رؤيته أو تذوقه أو لمسه، حقاً؟ وهل رأت حقاً الجزء الكامل منه، أيّاً كان ذلك؟ هل كانت تعي طبيعة البودا فيه؟

الوقوع في حُبِّ خيالاتنا

ما أحبته كارلا كان تخيلها لصديقها، وليس هو. والمشكلة هي أنّ كلّ الخيالات ستخبو يوماً ما. بل يجب أن تكون كذلك، إذ أنّ تلك هي طبيعة الأحلام. في بداية التخيّل شعرت بأحاسيس رائعة، وانعكس جماله عليها، إذ يجب أن تكون هي أيضاً كاملة. فكّرت هي في دخيلتها، فأرادت لشخص مثله أن يحبّها. ثمّ ما لبث الواقع أن فرّض نفسه.

بالنسبة لكارلا، الخيال وحده يمكن أن يكون كاملاً، وليس الواقع أبداً. كان الواقع عدوها. إذ أنّ الحياة اليومية خصمٌ عنيد للتخيّلات. وهي تركّز دوماً على من نحن، وعلى ورؤية ما أمامنا مباشرةً، سواء أحببناه أم لم نفعل. لم تحبّ كارلا الواقع أبداً، وألقت باللوم عليه في حالة صديقها، وليس على عدم تقبلها للتناغم مع الحياة كما هي حقاً. وبدلاً من ذلك، شعرت أنّه هو من كان ناقصاً، وأنها لابُدّ ستجد شخصاً آخر جميلاً في مكانٍ آخر.

في حالةٍ أخرى أيضاً، صُدِمت تلميذة زن وارتعبت عندما عرّفت بعض الأشياء عن تلميذٍ أقدم منها، لم تكن على علمٍ بها قبلاً. وذهبت وهي مضطربةً تماماً إلى تلميذٍ آخر وقالت له: "لقد أحببته جدّاً، وظننتُ أنّه الجمال والكمال نفسه. ظننته مثال زن الحي. أما الآن فقد سُحِقَت أحلامي بلا رحمة".

نظّر الصديق إليها ببطء وقال: "أنتِ لم تُحبيه إطلاقاً. لقد أحببتِ تصوّراتك عنه وأحلامك به. إذا عرفتِ الحقيقة كلّها وبقيت على حبّه، فذاك يكون حبّاً حقيقياً".

كانت كارلا أيضاً عاجزةً عن حب حقيقة الحياة، وعن رؤية الجمال الحقيقي المحيط بها. طالما لا نعرف ما هو الحُب، ولا نعرف كيف نستقبل شخصاً آخر، فلن يمتلئ القلب الجائع أبداً.

تخلّص من التفكير بأشياء تخيلية

إن فكرتنا عن كيفية التخلّص من الأفكار التخيلية والتوقّعات الزائفة، هي ضحلةٌ غالباً. فعندما نعطي أي شيءٍ للآخرين نتوقّع سلفاً منهم أن يردّوا الهدية لنا، ونتوقّع أيضاً أن يتصرّفوا بطريقةٍ معيّنة. عندما لا تتحقّق توقّعاتنا، تأخذ العلاقة مجرىً مختلفاً. فإذا تكرّر هذا كثيراً، ينقلب الحُب المزعوم إلى كراهية ونقمة، أو إلى شعورٍ مُر بأنّ أحداً ما قد حولنا إلى حمقى. وبعيشنا بهذه الطريقة، سيصعب علينا حقاً أن نقابل "الصديق" (أن نلتقي بالحب).

وعندما يتكرّر هذا النمط مرّات عديدة جداً، يصبح البعض عاجزين عن بناء أي علاقة، ليعيشوا بدلاً من ذلك خلف جدار، محاولين حماية أنفسهم من الفشل والألم.

يُصِرّ البعض على أنّ العلاقات مؤلّمة جداً. وقد اكتفوا منها، ويشعرون أنّ دخول أيّة علاقة جديدة لن يمنحهم سوى وحدة أسمى من تلك السابقة. قد لا يعي هؤلاء الأفراد وجود مشكلةٍ أعمق، مشكلة أنّهم لم يكونوا قبلاً في أيّة علاقة على الإطلاق، إلا أنّهم أسرى قبضة حُبّ زائف. ومثل معظم الأوهام، يقبض الحُب الزائف على ضحاياه غير المرتابين، ويتركهم أكثر فراغاً من ذي قبل. تأتي ممارسة زِن لتعالج هذا، معلّمة إيانا كيف نتخلّص من أوهامنا كلّها.

تُعتبر آليات الدفاع الصحيّة ضروريّة من الناحية النفسيّة. من الهام أن نعرف من نحب ومن نرفض. ومن الهام التمييز بين الأفراد، كمتخلّصين من بعضهم ومستقبلين غيرهم. وفي حين يمنحنا هذا شعوراً بسيطاً أكبر على أنفسنا وعالمنا، فإنّ هناك ممناً ندفعه مقابل ذلك أيضاً. هذا الثمن هو أن لا نكون كل ما نحن حقاً.

على الرغم من أهمية التمييز، فإننا عندما نجد أنفسنا الحقيقية، وعندما نختبر الحب الحقيقي (في مقابل التعلق والأوهام)، فلن تكون هناك أية حاجة - من منظور زن - لرفض أي أحد، بما في ذلك أنفسنا.

"أينما ذهبنا نعيد إنشاء أصدافنا (وجحيمنا)، مثل حشرة تحمل قوقعتها على جسمها. ونشعر أن قوقعتنا تبقينا سالمين، إلا أنها في الواقع تسحقنا وتسحق الآخرين، وتحجب عنا الشمس والضوء".

معلم الزن: تايسن ديشيمارو

الحُب الزائف

لنتوقَّف للحظة ونتمعَّن بعمق في الحب الزائف، مصدر الألم الحقيقي في العلاقات. يتضمَّن الحب الزائف فكرة أن الحُب شعور وليس طريقة حياة. وهذه الفكرة تخلط بين الإثارة الانفعالية والاتكال والتعلق والملكية، من جهة، وخبرة الحُب من جهةٍ أخرى. لا يوجد في الحب الحقيقي رفضٌ ولا إحساس بالانفصال عن الآخر أو عن أنفسنا. وقبل أن نتمكَّن من أن نكون هكذا مع الآخرين، يجب أن نكون قادرين على الكينونة هكذا مع أنفسنا.

في الحُب الزائف، عندما تكون لدينا أحاسيس قويَّة نحو شخصٍ ما، نعلن حالاً أننا واقعون في الحب. وبسبب تغير الأحاسيس والانتقال إلى أحاسيس جديدة، يقتنع معظم الناس أن الحُب لا يُمكن أن يدوم. وعند انقلاب أحاسيسهم المحبَّة إلى حالةٍ أخرى، يلقون بالمسؤولية على الآخرين، متهمين إياهم بكل أنواع الخطأ وأشكاله، ثم يتخلَّصون من ذلك الشخص وينبذونه.

لا يُمكن للحب الحقيقي أن ينبذ أحداً، وهو يعرف العبور والزوال ويقبله، ولا يُحاول أبداً إرجاع الآخر إلى الوراء.

لقد درَّبنا على التأكد في كل لحظة من أن الآخرين يعاملوننا باحترام وتقدير. فإذا لم يحدث هذا، اعتبرنا ذلك مسيئاً لإحساسنا بقيمتنا، وعلمنا أن نتخلَّى عن الآخر ونمضي لنجد غيره. وفي نموذج كهذا، تغدو صحتنا مرتبطةً

بسلوك شخصٍ آخَرَ. وتتسع مجموعة المهملات لدينا لتتضمّن البَشْرَ، بل وحتى أولئك الذين أحببناهم بعمقٍ فيما مضى.

"أقول لهنّ وداعاً بعد ثالث موعِد، إذا لم يُلبّين احتياجاتي" قال تيم بكلّ فخر، "وأنا لا أعني باحتياجاتي تلك الخاصّة بغرفة النوم فقط، بل حاجاتي في كلّ مكان". و"تيم" هو شابٌّ كلّهُ حيويّة وفي الثلاثين من عمره، ما زال يبحث عن الحبّ في حياته. "أنا صيدٌ ثمين" قال بصوتٍ عالٍ "وأية امرأة ستكون محظوظةً بالحصول عليّ. وأنا أعرف ما أريد، وإذا حصلت عليه سأمنح الكثير في المقابل".

ما لا يستطيع تيم فهمه هو سبب وحدته وعجزه عن إيجاد ذاك الشخص المناسب له. بالطبع لن يكون هناك أي شخصٍ مناسبٍ لتيم حتّى يغدو هو مناسباً وموائماً لغيره.

لا يُدرك تيم وكثيرون مثله أنّ طريقة وجودهم تحوّل الآخرين إلى مجرد أشياء، تُستخدَم لتلبية حاجاتهم الشخصية. والكلمة الحاسمة لدى تيم هي "إذا". "إذا" حصل على ما يريد، سيمنح الكثير في المقابل. أمّا إذا صفعَتْ أناه فسيصفع أناك. إنّ هذا ليس بعتاءٍ حقيقي، بل عمليّة مقايضة كتلك التي في السّوق تماماً، تُصبح العلاقة وفقها سلعةً. أنت تلعب دورك وهو يلعب دوره. يريد تيم شخصاً أن يفخر بالمشي معه في الشارع كما يفخر بساعةٍ يرتديها، ليُعجَب به الآخرون. ولا يسأل نفسه أبداً "الإعجاب بماذا؟ ومن قَبِل مَنْ؟"

عندما نحوّل شخصاً آخر إلى شيء، لن نعرف أبداً من أمامنا في هذه اللحظة تماماً. وسنفقد الفرصة الهائلة للتواصل الذي نتوق إليه بشدّة. ونحن بذلك نقتل جوهر الشخص الآخر، قاتلين بذلك أنفسنا بنفس الضربة.

زِن عمليّاً

التمرين الأول: تخلّ عن التوقّعات

اكتب قائمة بما تتوقّعه من علاقاتك، وما لا تستطيع الحياة بدونه. ثمّ اكتب قائمة أخرى بالعلاقات التي لديك، وأياً منها كانت جيّدة بلا توقّعات. تخلّ

بشكلٍ واع في علاقتك الحالية عن تَوَقُّعٍ في كل يوم. ودَعِ العلاقة جري كما هي تماماً. راقب كيف تشعر أنتَ وشريكك.
التمرين الثاني: التعطُّش للحُب

اكتب قائمة بكل الناس الذي تريد أن يُحِبَّوك، وبما فعلته ليصبح ذلك واقعاً. اكتب النتائج. هل أصبحتَ محبوباً أكثر؟ ماذا جَرِبْتَ غير ذلك؟ الآن اعكس العملية تماماً. في كل يوم اعطِ ذاك الشَّخص تماماً ما كنت قد رغبت بتلقَّيه منه. فَمُ بذلك بِوَعِي تام، وبدون أن تتخطى الحدود. كيف تشعر الآن؟ وماذا طرأ على العلاقة؟

الحالة الثانية عشرة: (من المومونكان)

الكوان: *زويغان* ينادي نفسه "معلِّم"

الحالة: ينادي *زويغان غن أوشو* نفسه كل يوم: "معلِّم!", ويُجيب: "نعم سيدي!". ثم يقول: "كُن مستيقظاً متاماً!", ويجيب: "نعم سيدي!". "من الآن فصاعداً، لا يُضِلُّنك الآخرون!", "لن يستطيعوا".

تعليق مومون:

"زويغان العجوز يشتري ويبيع نفسه. لقد أخرج الكثير من الألقنة الإلهية والألقنة الشيطانية، وارتداها وأخذ يلعب بها. لماذا؟ أحدهم ينادي والآخر يجيب، أحدهم مستيقظ تماماً والآخر يقول إن الآخرين لن يضلُّوه أبداً. إذا تعلقت بأيٍّ منهم، ستكون فاشلاً لا محالة. وإذا قلدتَ زويغان، ستلعب دور الثعلب".

أبيات مومون:

"بالتعلُّق بِوَعِي مُضِلُّ

يحيد تلاميذ الطريق عن الحقيقة.

ولطالما سَمَى الحمقى بذرة الولادة والموت

عبر عصورٍ لا تُحصى

بالتَّفَسُّ الأصلِيَّة الحَقَّة".

هناك عناصر عديدة في هذا الكوان الرائع. ولكن دعونا ننظر إلى أحدها فقط. مَنْ الذي يُنادي؟ مَنْ المجيب؟ وَمَنْ المُضَلَّل من قِبَل الآخرين؟ إن الأمر يبدو كما لو كان شخصٌ وحيدٌ يتحدَّث مع نَفْسِه. هل يُمكن أن يكون كذلك؟

إِبْحَثْ جَيِّدًا عن نَفْسِك، وشاهِدْ من تتحدَّث إليه. شاهِدْ ذاك الذي يُضَلِّله الآخرون. ولن يُضَلِّلك أحدٌ أبدًا بعد ذلك.

إطعام القلب الجماع

معجزة نرين الثامنة:

نتوقف عن رفض الآخرين وأنفسنا

الرفض هو إحدى الخبرات الأشد إيلاماً في أية علاقة، وأنا لا أحدث هنا عن رفض الآخرين لنا فحسب، بل ورفضنا لأنفسنا. لقد خُلقت العديد من دفاعاتنا ووسائل المناورة الاجتماعية من أجل تجنب هذا العصف بإحساسنا بالقيمة. وفي علم النفس، يُقضى الكثير من الوقت في معالجة هذه المسألة، وكشف الطرق التي تلقينا بواسطتها رسائل سلبية حول أنفسنا ونحن أطفالاً، قمنا بتحويلها لاحقاً إلى مَنْ نحن الآن. كما نلاحظ أيضاً الطريقة التي نُسقط بها رفضنا لوالدينا (أو رفضهم لنا) على عالمنا كله. لتجنب تجربة الرفض هذه، يرفض كثيرون منا الآخرين سلفاً. وهذا يضمن لهم أن يكونوا في موقع القوة، بدلاً من السحق والتبذ.

إلا أن لزن رأياً آخر في هذا الموضوع. فمع تواصل ممارستنا، نرى أن حياتنا كلها مبنية على الرفض. فمن اللحظة التي نستيقظ فيها في الصباح إلى أن نذهب إلى النوم، ترانا نشغل برفض ما تقدّمه الحياة لنا. فنقبل بعض الخبرات ونرفض بعضها الآخر. إن الرفض هو "داء العقل".

”أن نفضل ما نُحِب عمّا لا نُحِب، هو مرض العقل وداؤه“.

سوسان: عن الإيمان بالعقل

فصل ما نحب عمّا لا نُحِب

يقترح هذا الاقتباس الشهير أن لا علاقة للألم والفقدان الذي نختبره في العلاقات، بالشخص الآخر. بل هو داءٌ استضافه عقلنا نحن. ونحن من نتسبب بهذه المعاناة من خلال الفصل بين ما نحب وما لا نحب، والحكم المستمر على الآخرين وإدانتهم، أو عبر رفض حبنا إذا لم يحقق الشخص توقعاتنا. تقتل عملية الفصل هذه كل أشكال العلاقات، سواء كانت مع أنفسنا أم مع الآخرين. هذا التعليم الأساسي في زِن هو تعليمٌ عميق للتأمل والعلاقات اليومية، على حدٍّ سواء.

نحب شيئاً ونكره آخر، نختار هذا ونرفض ذلك. نُعجَب بالثري وننفر من المُتشرّد. نُعجَب بالمعلم ونستصغر التلميذ المبتدئ. نُضَب أنفسنا حكماً على الحياة كلها، بدون أن نتوقّف لنسأل أنفسنا: من نحن لنحكم على أي أحد؟ ومن يُنصّبنا قضاةً ومحلّفين؟ هل يُمكن أن يبلغ جهلنا مبلغَ الحكم برفض هذا العالم الهائل الذي مُنح لنا لِنجب؟ هل مُنح لنا لتخلّص منه بقسوة؟ أم منح لنا لنعتنى به؟ لِنطعم قلوبنا الجائعة دوماً، يجب أن نقلب أسلوب السلوك المعتاد هذا مئةً وثمانين درجة. وهذا هو كوان الحياة اليومية الذي يجب أن نعمل عليه يومياً.

عندما نلتقي بشخص ما صاخِب أو فظ أو بغيض، ستسبح لنا فرصةٌ رائعة. بدلاً من محاولة التخلّص منه، سيكون هذا أفضل وقتٍ للممارسة: لا تفصل ما تحب عمّا لا تحب. اقبل الشخص وكن معه بكل جوارحك، كما هو تماماً. انتبه إذا بدأت بتحضير أي حكم، وإذا حدث ذلك أوقفه حالاً. ارفض أفكارك السلبية بدلاً من رفض أفكار الآخرين.

لا تبحث عن أخطاء الآخرين

"لا تبحث عن أخطاء الآخرين

بل انظر إلى أعمالك أنت

أُنجزت أم لم تُنجز؟"

البوذا: الدامابادا

إذا شعرنا بأن هناك خطأ ما في كل شخص نُقابله، وأننا يجب أن نُصلحهم أو نعلّمهم أو نغيّرهم، فمن الحكمة أن نُصغي بعمقٍ أكثر لتعاليم البوذا حول العلاقات:

"لا تسعّ خلف تقويم الآخرين

بل حاول الشيء الأصعب:

تقويم نفسك.."

إن هذا توجهٌ حيويٌّ مختلفٌ تماماً عمّا تعودنا. فهنا لا نرى الوحدة كطبيعةٍ داخليةٍ متأصلةٍ فينا، بل إنها شيء ينبع من أُنانيّتنا ومن إسقاطنا أخطاءنا على الآخرين أو محاولة السيطرة عليهم وتغييرهم. وفي الحقيقة، يمضي *شانتيديفا* خطوةً أبعد في ذلك، في مؤلفه "طريقة حياة البوديساتفا". فبدلاً من محاولة إلقاء المسؤولية على الآخرين أو الشعور كضحية، إليكم ما يوصينا به عندما يؤذيك شخصٌ ما أو يخيب أملككم بشدة:

"عندما يؤذيني أحداً ما كنت قد ساعدته

أو حملته أماً كبيرة

بإحافٍ شديد

أدعو من كل قلبي أن أراه
كصديقٍ مُقدَّسٍ..”

شانتيديفا

إنَّ هذا الشخص صديقٌ عظيمٌ ومقدَّسٌ لأنه يأتي إلى حياتنا ليُعَلِّمنا الصبر والتحمُّل والحنان، وتطهيرنا من الكارما السلبية أو السموم التي راكمناها عبر فتراتٍ طويلة. ووفقاً لنقاشنا الذي سبق حول السبب والنتيجة، نفهم أنَّ هذا الحدث المؤلم ما كان ليحدث الآن لنا، لو لم نطلق سلسلة أسباب معيَّنة نحو نتائجها التي تظهر في وقتٍ ما أو آخر. لا شيء عشوائي أو يأتي مصادفة. بفهمنا هذا، نقف بقوة متقبَّلين كل ما يحدث ومتحمِّلين مسؤوليتنا عن دورنا في كيفية تقبلنا للآخرين، واستجابتنا لهم، والتفاعل معهم. وبفعلنا هذا، يسهل أن نرى أنَّ عزلتنا ووحدتنا تنشأ من رفضنا الدائم للآخرين ومن حكمنا عليهم وكرهنا لهم (وبالتالي لأنفسنا أيضاً). طبعاً سنشعر بالوحدة والعزلة عندما نحيا بأسلوبٍ كهذا. وعلى الأغلب نحن نستحق ذلك. أمَّا عندما نفتح أيدينا وقلوبنا للعالم كُله، ونرحِّب بتلقَّيه كما هو فقط، فإنَّ العالم كُله سيفتح ذراعيه لنا في المقابل. وما هو أكثر أهميَّة من ذلك، هو أن نرى أنَّ لا شيء هناك لنرفضه، فكلُّنا واحد.

”افتح يديك

إذا أردت أن يحضنك أحداً ما..”.

رومي

معرفة كل ما هناك

إنَّ اختبار القبول والوحدة هو ثمرة أساسية لممارسة زين. فبجلوسنا بلا حركة، بلا هروب لا ابتعاد، نضطر إلى الاطلاع على كل ما في داخلنا. وسواء

أحببناه أم لا، لن نستطيع فصل ما لا نحب وإقصاءه عما نُحِب. يجب أن نرى ونُحِس ونتذوّق أية أفكار وأحاسيس وذكريات تأتي إلى ذهننا. لا يمكننا إنقاذ أنفسنا ونحن على الوسادة. ومع تزايد عمق جلوسنا، نتعلم أن الأمل الذي نختبره أثناء جلوس التأمل ناشئ من رَفَض الأجزاء غير المرغوبة من أنفسنا والصراع معها. بإيقافنا الصراع والرفض، يحدث شيءٌ مُذهل: أيّاً كان ما يأتي، نُحِس بالفَرَح، مدركين أننا جميعاً واحد.

حياة واحدة

تُذِيب خِبرة عدم المقاومة كلَّ جدران الوِحدة والاعتراب، مُدَكِّرةً إيانا أننا كلنا متحدون من حيث الأساس، ورفاقٌ مسافرون عبر هذه الأرض الواسعة. إن أي شيء يظهر أمامنا ليس سوى وجه آخر لنا، واحتمالاً مختلفاً لوجودنا. فلماذا إذاً نقاومه؟ يقول زِن إنَّ كلَّ شيءٍ كان في يومٍ ما أبانا أو أمنا. وقد بذل كلٌّ منهما جهده من أجلنا. لذلك لا ضرورة للرفض، والفضول هو الاستجابة الأفضل.

وسواء أردنا ذلك أم لم نرد، ستساعدنا الحياة نفسها من تلقاء ذاتها. فالحياة تمرينٌ وممارسة رائعة لِمَنح هذا التعليم لِحماً وَعَظْماً. لنوقف فقط البحث عن الأخطاء لدى الآخرين والحسنات لدينا. لنوقف البحث في الخارج عن المتفوق الأول، فالرقم واحد يحتوي كلَّ شخص.

بفعلنا ذلك نطوّر بشكلٍ طبيعي "العقل الكبير" أو "العقل الأبوي" فينا: ذاك العقل الذي يقبل، ولا يتعلّق، ويُعْذِي ويشفي ويحتضن الحياة كلها. يُقدِّم *دوغن زنجي* معلّم زِن العظيم وصفاً رائعاً لشخصٍ بلغ تلك الحالة:

"عندما غدا متنوراً بالكامل كان بإمكانه السير عبر الوَحْل والاتّساخ بالماء الآسن بلا أي انزعاج. لقد قبِلَ الوَحْل ببساطةٍ باعتباره وحلاً، والماء الآسن

باعتباره ماءً. كان رجلاً حُرّاً، غير متعلّقٍ بأفكار الإعجاب وعدم الإعجاب. تلك قدرة وطاقه لا تأتي إلا من عدم التعلّق".

العقل الأبوي

لتطوير عقل أبوي، يجب أن نتحمّل المسؤولية الكاملة عن كل شيء يظهر في حياتنا فلا نختار شيئاً ونرفض آخر. فالمتشردّ على الأرصفة لا يقلّ قيمةً عن طفلنا ذاته. وإن كان هذا الموقف يبدو مستحيلًا في البداية، فإنّ هذا النوع من العقل سينمو فينا بشكلٍ طبيعي مع مرور الوقت والصبر والممارسة المنتظمة.

من منظور علم النفس، يتم العمل على علاقة الطفل الأولى مع الأم. وهو أمرٌ مَعقّد بسبب وجود ما يُدعى بعلاقة الحب - الكره لدى الكثيرين مع أمهاتهم. فهناك أمٌّ جيّدة نتوق إليها وأمٌ سيّئة لا نحبّها. ومع تقدّمنا في السّن نقوم بتحويل أفراد معينين (رجالاً كانوا أم نساء) في حياتنا إلى الأم السيّئة، وغيرهم إلى الأم الجيّدة، خالقين الانقسام والفصل بين الأشياء.

نخلق صورةً قويّةً عن كيف يُفترض أن تسلك الأم الجيّدة، وحالما ينحرف الشخص عنها، يُصبح أمّاً سيّئة ويبدو أنّه يستحق غضبنا. وستكون أماننا ما لا يُحصى من الطُرق لمعاقبتهم على تخيبيهم أملنا.

مع نُضجنا، تستمرّ تلك الرغبة والتصوّرات بالنمو. ولا تبقى المسألة عند حدود رغبتنا بأن تتصرّف الأم الجيّدة بطريقةٍ معيّنة، بل وتتعدّى ذلك إلى تقديمها لنا حبّها اللامشروط إلى الأبد.

عندما كُنّا أطفالاً صغاراً، لم نكن مضطّرين لاكتساب الحب، وبعد أن أصبحنا كباراً الآن، يستمرّ الكثير منّا بالمطالبة بتلك الاستجابة اللا مشروطة، بغضّ النظر عن كفيّة سلوكنا.

والمشكلة طبعاً هي أننا بعد أن تكبر لن نحصل على تلك الاستجابة اللا مشروطة. وقد لا نكون حصلنا عليها من أمهاتنا حتى عندما كُنَّا صِغاراً. ثُمَّ يُصبح هذا تبريراً، مجدّداً، لغضبنا وخيبتنا ورفضنا في كل علاقاتنا.

إلا أنّ الحُبّ البشري والعلاقات البشريّة متقلّبة بطبيعتها: سعيدة، غير سعيدة، حزينة،

قريبة، بعيدة، جديرة بالثقة، وكلّها تحايل وتلاعب. أحياناً نُحبّ شخصاً ما إلى أقصى حدّ، ثُمَّ ما نلبث عندما يفعل شيئاً ما لا نُحبّه أن يذهب الحُبّ فجأةً، وينمو اللاحب والتوجُّس، ولا يمضي وقتٌ طويل قبل أن يبدو عدوّاً لنا. لذلك تتلخّص مهمتنا الحقيقية في ممارستنا هذه في تطوير الطبيعة الحقّة للصدقة والالطف والاحترام اللا مشروط.

ماما الحبيبة، كوني لطيفةً معي

طُلب من تلميذة زِن تعليم صَفّ تأمل زِن في مركز تعليم في "تايمز سكوير". وطبعاً إحدى أكثر العادات تلازماً مع فكرة الذهاب للتأمل، هي أنك ذاهبٌ حتماً إلى مكانٍ جميل كل ما فيه نظيفٌ وهادئ. كان المكان بقرب محطة القطار تماماً، وفي غرفةٍ قذرةٍ وصاخبة. أتت وفي يدها جرسٌ وعيدان بخور. ودخلت مجموعة من الناس الضخام الأقوياء إلى الغرفة، أناسٌ بدواً أبعد ما يكون عمّا يُمثله زِن. طلبت منهم الجلوس على الأرض في وضعية اللوتس، وتقويم ظهورهم. لم يكن هناك كثير من الوقت للصف، وأرادت الدخول حالاً إلى قلب المسألة. جلس أولاء على الأرض، مقومين ظهورهم، وأخذ مظهرهم يبدو أكثر حيويةً وجمالاً.

شرحت لهم كيفية ممارسة زازِن (التأمل جلوساً)، ثُمَّ رنّت الجرس، وبدؤوا بالتأمل. لم يمض على جلوسهم طويلاً حتى صرّح أحدهم: "آه يا أمي الحبيبة، كوني لطيفةً معي. دعيني أتحرّك".

نظرت إلى الساعة. لم يكن قد مضى على جلوسهم أكثر من خمس دقائق. "لا تتحرك"، أجابت.

وبعد دقيقتين صاح مجدداً: "أم! آه، أنا أتألم!".

لم تجبه ولم تتحرك.

"ماما، ماما الحبيبة"، ناداها بصوت أعلى "هل تسمعيني؟ أنا أتألم!".

عندما نتألم ننادي دوماً آمناً. وكان هو يتوسل حقاً "كوني لطيفة. دعيني أتحرك".

ظاهرياً بدا وكأنها شخص فظ قاس، لعدم استجابتها لتوسله، ولرغبتها بتواصل ألمه.

واصل هو نداءه: "ماما! كوني لطيفة أرجوك".

يتضمن اللطف، من منظورنا البشري، التخلص من الألم ومنح قطعة من الشوكولا، والتعزية والمواساة. وبهذا نخلط بين الحب والراحة. فنحن نريد أطناناً من الراحة. وعندما يبدو أن من نحبه يتسبب بالألم لنا، لن يكون لدينا أبداً "الأم الطيبة الجيدة".

أما الراحة في منظور زن فتتخذ منحى آخر تماماً. إذ ستزداد راحتنا عمقاً مع كل جلوس نقوم به، إلا أنه لا علاقة لذلك بالسماح بالحركة ولا بالهروب من ألمنا، ولا بالابتعاد. بل ستنبع راحتنا اتجاه كل ما يواجهنا أثناء الجلوس - فرحاً عظيماً كان أم قلقاً عظيماً، أو ألماً أو نشوة وابتهاجاً - من قبولنا ذلك كله. وأن نكون لطيفين يعني أن نتعلم قبول تجاربنا كلها والسماح لها بتحويلنا، لأن ذلك سيستحيل عندما نهرب مبتعدين.

لدينا في هذه الممارسة مراقبين في "الزندو" (أي: قاعة التأمل)، يدعى الأول "جيكيجيتسو" وهو من يمارس دور الأب الصارم الذي يصرخ: "اجلس. لا تتحرك".

توقّف عن النحيب. قَوْمٌ ظَهَرَكَ". أما الثاني فيُدعى "جيشاً" وهو يُمارس دور الأم، إلا أنها ليست هنا لينة بأي حالٍ من الأحوال. يجب أنت نتعلّم بالإضافة إلى ما سبق كلّهُ أين هي الأم حقّاً، ومن هي حقّاً، وكيف نُصبح أمّاً لأنفسنا. ولكن: كيف نُصبح أمّاً لأنفسنا؟ هل ذلك ممكنٌ أصلاً؟ الجواب: نعم وبكلّ تأكيد. وهو ليس ممكناً فحَسب، بل وضروريٌّ أيضاً بسبب امتلاء العالم البشريّ والتفاعل الاجتماعي بمثال الأم الطيّبة / الأم السيئة، و: أنا أحبّك / أنا لا أحبّك و: أنا أريدك / أنا أكرهك، اقترَب / ابتعد. ولأنّ إحدى يدينا تُشدّ والأخرى تَدفع. وحتىّ ضمن أنفسنا نحن لا نتوقّف عن استخدام مثال الأم الجيدة والأم السيئة ذلك. إلا أنّنا لنُصبح أمّ أنفسنا، يجب أن نجلس بشكلٍ متواصل، وعبر ذلك كلّهُ.

عندما ينمو الحُب العظيم

عندما ينمو حُبّ عظيم نُصبح نحن الأم، وليس لأنفسنا بل وللآخرين أيضاً. فالعقل الذي لا يُميّز هو الأم، وهو الحُب العظيم. وهو العقل الذي يسكننا ولا يلوم أحداً، كما لا يختار ولا يكره. ذاك هو الأمّ فينا. الحُبّ العظيم حُبّ حقيقي. ولا يُمكن للحُب العظيم أن يتأثر بشروطٍ خارجيّة. يُمكننا أيضاً أن ندعوه الحنان العظيم أو الوحدة العظيمة مع كلّ الكائنات، أو طبيعتنا الحقيقيّة. ينمو هذا الحُب فقط عبر معرفة من نحن، وعبر اكتشاف مصدر الأمومة الحقيقيّة فينا. وعندما يبدأ الحب العظيم بالنمو نستطيع منحه للعالم أجمع بلا أي تفكير. "هذا جيّد، هذا سيء، أنا أحبّك، أنا أكرهك". في الواقع ليس الفرد مضطراً أبداً لاكتساب الحُب، بل هو يستحقّه لأنه موجود هناك كما هو فقط.

مُعَلِّمُ زَيْنِ وَابْنِ أَخِيهِ

هناك قصة رائعة عن معلّم زين دعاه أخوه لزيارته ومساعدته في حلّ مشكلة ابن أخيه. كان الصبيّ قد أصبح ثائراً، يبقى خارج البيت إلى وقت متأخّر، يُدخّن، يشرب، ويتسبب بالمشكلات. وقد حاول كثيرون جاهدين تغييره، إلا أنّه لم يكن ليُصغي لأحدٍ منهم. وكان سلوكه في انحدارٍ يوماً إثر آخر، وقد أربع العائلة بأكملها.

وافق معلّم الزين على الزيارة لمدة أسبوعٍ واحد. وصل إلى بيت أخيه وتابع روتينه اليومي المعتاد تماماً، متحدثاً بمرحٍ إلى ابن أخيه حول هذا الأمر أو ذاك، بدون أن يشير حتى لسلوكه. وواصل الصبي انتظار تأنيب عمّه الذي لا بُدّ أنه آت. إلا أنّ المعلّم واصل بدلاً من ذلك اصطحاب ابن أخيه في رحلةٍ إلى هنا وأخرى إلى هناك. والوقت يمضي والمعلّم لا يقول شيئاً.

وأخيراً، انتهى الأسبوع وحان وقت رحيل المعلّم. وقف ابن أخيه بقربه منتظراً التوبيخ المنتظر. إلا أنّه عند انحناء المعلّم ليربط شريط حذائه، فوجئ الجميع بدموع المعلّم تنهمر غزيرةً. رأى ابن الأخ الدموع تنهمر من عيني عمّه، واهتزّ شيءٌ عميق في داخله. لم يتمكن من التفوّه ولو بحرف. إلا أنّ سلوكه انقلب تماماً منذ ذلك اليوم فصاعداً. لم يعد قادراً على التصرف بالأسلوب القديم، حتى لو أراد.

عاش المعلّم ضمن "العقل الأبوي"، حيث الأشياء كلها تحيا في قبول تام. لم يعيش في عالم اللوم. ولم يحتج أبداً لأي حكمٍ على ابن أخيه أو رفض أو توبيخ له. شاعراً بكلّ ذلك القبول والحُب، لم يستطع ابن أخيه إلا أن يفتح نفسه لأسلوب الحياة الجديد.

زن عملياً

التمرين الأول: لا تتخلَّ أبداً عن إيمانك بأي شخص / لا تتخلَّ أبداً عن إيمانك بنفسك.

هذه طريقة يمكن استخدامها في الحياة اليومية، وعلاج للأساليب السامة الموجودة لدينا في التعامل مع العلاقات. ويعود منشؤها إلى الـ "لوجونغ"، وهي جزء من تعاليم البوذية التيببتية، حيث تُستخدَم الأوامر كأساليب تعليم لتوجيه العقل للاستجابة بشكلٍ مختلفٍ. وقد سبق لـ "بيما تشودرون" أن وصفت هذا التمرين بشكلٍ جميلٍ.

الأمر الرائع الذي يجب أن نعملَ بموجبه في العلاقات الصعبة هو: "لا تتخلَّ أبداً عن إيمانك بأي شخص". وتكلمته يجب أن تكون: "لا تتخلَّ أبداً عن إيمانك بنفسك".

من اليسير جداً التخلي عن إيماننا بالآخرين (وبأنفسنا) عندما لا يُلبَّون توقعاتنا. في اللحظة التي يحدث هذا فيها تماماً، ذكّر نفسك بهذا الأمر وخذ نفسك عميقاً. عُد إلى العلاقة بصبرٍ وحنانٍ وانتباهٍ يَقطُ.

وسيساعدنا تأملِ زن على تعميق هذه الممارسة، إذ أننا من خلال الجلوس بثبات والتأمل في كلِّ ظرفٍ نواجهه، سنتعلَّم البقاء ثابتين راسخين في وجه كلِّ شيء. لا نتخلَّى عن إيماننا بأي شيء، بل نبقي منفتحين مُتاحين، قابلين لمرافقة الشخص عبر أي شيء يمرّ به، بدلاً من الاضطرار لتغييره أو السيطرة عليه.

ومع تقدّم ممارستنا لهذا الشكل من "القلب المفتوح"، سرعان ما يتّضح لنا أنّ الطريقة التي نعامل بها الآخرين هي الطريقة ذاتها التي نعامل بها أنفسنا. وما نجده قبيحاً أو غير مقبول في الآخر، هو ببساطة انعكاسٌ لما نجده قبيحاً وغير مقبول في أنفسنا.

التمرين الثاني: النايكان (الجزء الثاني)

يُعتَبَرُ الجزء الثاني من النايكان (راجع الفصل السادس) جيِّداً جداً عند التعامل مع العلاقات. اكتب قائمة يومية بعبثائك للناس طيلة اليوم. إذ غالباً ما نعتقد أننا نقضي يومنا كله بالعطاء للناس، إلا أن هذا التمرين البسيط سيُفاجئنا تماماً بمقدار عطائنا حقاً. قد يكون أقل بكثير، وقد يكون أكثر.

تُبقينا هذه الممارسة في حالة وعي كامل لما نعطيه للآخرين في المقابل. فإذا لم يكن كافياً، فسوف تحثنا على إعطاء المزيد، والشعور بالسعادة عندما تسنح لنا الفرص لذلك، بدلاً من الاستياء.

أما إذا كنا نعطي الكثير، فسنعني ذلك، وهو ما سيمنحنا مزيداً من السعادة. يُمكن أيضاً تطبيق هذا التمرين على علاقة معينة. ماذا أعطيت لهذا الشخص يوماً فيوماً، وسنته فسنة؟ يمكننا البدء من أول مرة تعرّفنا فيها عليه، وفي كل تأمل راقب لمدة ثلاث سنوات. سيُبقينا هذا واعين يَفْظين.

التمرين الثالث: مصادقة اللا مقبول

• حاول أن تعي الصفات التي تعتبرها قبيحةً أو غير مقبولة في الآخرين. (يمكنك أن تكتبها إذا أحببت).

• لاحظ بانتباه أن هذه الصفات موجودة فيك أيضاً.

• تصالح مع هذه الصفات، في الآخرين وفيك أنت.

كلما أخفينا أو تجاهلنا أو كبتنا جوانب من أنفسنا، وأسقطناها على الآخرين، كلما زادت سطوة تلك الصفات علينا، وازداد احتمال ظهورها في حياتنا كأعراض، أو أحلام مزعجة، أو حالات تكرارية، نشعر بعدم قدرتنا عليها. يُسمي *روبرت بلاي* هذه الحالة بـ "الوجه الظلي للحياة البشرية". فيقول: إننا نُلقِي بكل الأجزاء غير المقبولة من أنفسنا في لاوعينا، مختبئين منها، لنتركها تتقيح هناك. ثم نرى هذه الصفات في الأفراد والمواقف التي تحدث حولنا.

التمرين الرابع: كُلِّ ظَلِّكَ

لنتحرَّر من هذه العمليَّة، يجب أن "نأكلِ ظِلِّنا". يعني هذا أننا يجب أن نستدعي هذه الصفات المختبئة ونعترف بها، وأن نعي أنها جزء منَّا، ونتقبَّلها برحابة صدر في حياتنا. إنَّ مجرد فعل الترحيب بصفات معيَّنة أو أشخاص معيَّنين يجعل البعض يفقدون عزمهم تماماً. إننا قادرون على امتصاص الطاقة وتحويلها إلى شيء بَنَاء.

إنَّ ممارِسة زِن هي ممارسة هذا: أكل الظلِّ، الجلوس، ومعرفة أننا نحتوي في داخلنا العالم كَلِّه.

الحالة الحادية والعشرون: (من المومونكان)

الكوان: ورقة مرحاض أومون

الحالة: سأل راهبٌ أومون: "ما هو البوذا؟"

أجاب أومون: "ورقة مرحاض!".

تعليق مومون:

"كان أومون أفقرَ من أن يُعِدَّ طعاماً بسيطاً، وأكثر انشغالاً من القدرة على التحدُّث مع الآخرين. لذلك استخدَم ورق المرحاض ليدعَم الطريق".

أبيات مومون:

"البرقُ يومض

والشرارت تندلع

لحظةً تومض

وتنفد إلى الأبد".

هل تفصلُ الدنيوي على المُقدَّس؟ وهل تبحث عن كائنٍ متنوِّرٍ عظيم تُجِبُّه، بدلاً من ورقة مرحاضٍ وضيعة؟

الطموح: ترويض العقل العنيف

معجزة نرن التاسعة:

إدماننا على الكراهية يخبو

”إذا أردت أن تعرف ما إذا كان ذهباً حقيقياً
يجب أن تراه في النار“

من أقوال زن المأثورة

تضطرم نار الطموح والغضب عميقاً في أعماقنا. بالطموح نعني التعطش
للسلطة على الآخرين، بنفس الطريقة التي يتعطش فيها مدمن المخدرات
لمخدراته. يجعلنا هذا التعطش نشعر كما لو كنا سنغزو العالم، نغزو أعداءنا،
أحباءنا، وأجزاء من أنفسنا نرفضها دوماً. توصف هذه النار في أحوالٍ أخرى
بالجحيم، الذي نحترق فيه عندما لا تكون حياتنا "جيدة".

التعبير عن الغضب

غالباً ما يُشجّع الغضب في ثقافتنا، ويُقيّم عالياً. فيُشجّع الزبائن على التعبير عن الغضب الذي يحسونه، "لثبّتوا" أنفسهم في مواجهة الآخرين، ويدافعوا عن حقوقهم. وعندما يغدو شخصاً ما قادراً على فعل هذا، يُعتبر شخصاً صحيحاً، وليس ضحية اعتداء. كما يُعتبر أولئك الذين لا يتمكنون من الدفاع عن حقوقهم أو إثبات أنفسهم، أشخاصاً ذوي بُنيةٍ نفسيةٍ ضعيفة أو محدودية القدرات. يوصف بعضهم "بالمأزوخيين"، أي أولئك الذين يستمتعون بالعقاب كطريقة لتسكين ذنوبٍ لا واعية. من هذا المنظور، يُنظر إلى الغضب كتعبير عن القوة، وطريقة لحماية ذات هشة.

الغضب داءٌ عظيم

يعتبر زِن الغضب أحد السموم الثلاثة، وداءٌ عظيماً. إن هذا العزم الذي يأتي من الغضب هو عزمٌ زائف، وبديل هزيل للقوة الحقيقية. وتلك الذات الهشة التي نتخيل أنه يحميها، غير موجودة في الواقع. إنها تليق من ابتكار مخيلتنا. وحالات الثوران السلبية تؤذي وتؤذي الآخرين.

غالباً ما يُبرّر الغضب بالقول إن بعض الناس "أشرار" ويستحقون العقاب المُسلّط عليهم. ويُعتقَد أنّ العقاب سيُقومهم، ويمنحهم ما يستحقونه، أو يُعلمهم بشكلٍ أو بآخر درساً.

يرفض زِن النظرية التي تقول إن الأفراد جيّدون أو سيئون. فالحياة البشرية سائلة. وبشير زِن إلى حقيقة أننا قد يسون في لحظةٍ ما، وشياطين في تلك التي تليها مباشرةً. فالخير ينقلب شراً والعجلة تدور، وحياتنا عمليةٌ تحتوي كل

التغيّرات والتحوّلات. ومع الممارّسة نتعلّم أن لا نكره الجحيم، بل أن نعرفه كما هو، ونعرف الخطر والألم الذي يتضمّنه.

عندما يظهر الغضب والكراهية فينا، ويظهر التسلّط والوحشيّة والطموح، نُحافظ على توازننا، ونختبرها ببساطة كما هي تماماً. لا نكتب كما لا ننكر تلك الطاقة، بل نختبرها بكاملها ونتركها تمضي من تلقاء ذاتها. إن الحفاظ على الثبات والتركيز خلال تجربة الغضب، هما علامة الشخص الناضج.

إمكانية النعيم أو الجحيم

تظهر إمكانية النعيم أو الجحيم في كل لحظة تفاعلٍ مع آخَر. ومع نمونا، نغدو قادرين على اختيار وجهتنا، وإدراك أن الغضب والطموح مرّضيان، وليسوا كنزين، وأننا نستطيع تحويلهما إلى ذهبٍ خالص.

لفترةٍ طويلة، لم يكن فرانك قادراً على التركيز على العمل. وقد سيطر التملل عليه، وهو يغدو مهموماً وعصبياً عندما يتوجّب عليه البقاء جالساً في مكتبه لفترةٍ طويلة جداً. كان ينهض ويتمشّي أخذاً استراحاتٍ طويلة لتناول القهوة، ومضيعةً الكثير من الوقت على تناول الغداء. وعندما تمت مواجهته بنقص عمله، انفجَرَ مستاءً بشدة، ومثّل مسرحيةً أنه يعملٍ بجدّ أكثر من غيره، ولا بُدّ أن تقع بعض الأخطاء أثناء ذلك. وعندما كان المشرفون عليه ينتقدونه، كان يبتسم بشكلٍ غريبٍ مُطرباً في الأرض بدون أن يقول أي شيء.

إلا أن استياء فرانك المكبوت انفجَرَ أخيراً. فعندما واجهه ربّ عمله بتعبير قاس، لكمه فرانك في وجهه ملقياً به على الأرض.

"لقد استحقّ ذلك" قال فرانك مراراً وتكراراً، "كان يركب عليّ. لم ينطق أبداً ولو بكلمة جيّدة بحقّي، مهما فعلت. كلّما زاد إنتاجي كلّما زاد عدد الأخطاء

التي اكتشفها. إنني ضحية لإساءة رَبِّ عملي. وإذا لم ينزل عن ظهري، سأقاضيه".

في جلسة الاستماع، كانت إحدى تبريرات فرانك لغضبه هي أنه صريحٌ يُعبّر عن غضبه بشكلٍ مباشر، ولا يسمح لأي أحد أن يجعل منه ممسحة أرجل. وادّعى فرانك أن استجابته كانت صحيحة، وإن كان أسلوب التعبير عنها متطرفاً. كان فرانك يرى نفسه كضحية لعالمٍ باردٍ قاس. لم أبداً دوره أو مساهمته في ذلك. ولم الأساليب التي استدعى بواسطتها ردود أفعال مسؤوليه السلبية. بل بحث فقط عن تبريرات سلوكه. وقد وصل الأمر بالبعض في المكتب أن عدّ لكم ربّ العمل فتحاً عظيماً له، وأنه يجب أن يتعلّم في المستقبل كيفية التعبير بشكلٍ مستمر عن غضبه. لم يرَ أولئك الفرقَ بين التواصّل البناء، وشحن الطاقة التي تقودنا مباشرةً إلى الجحيم.

عندما نصف عن غضبنا ونعبّر عنه، ستقلّ إمكانية إيذاء الآخرين، شعورنا بأنهم يستحقّون ذلك. تتركز هذه المقاربة كلّها إلى الازدواجية في رؤية الآخرين في موقعٍ مضادٍ لنا. إذ بتقويعنا بالكامل في مصلحةٍ ذاتيةٍ بحتة، نرى أنفسنا كضحايا مساكين. ثمّ نلوم الآخر على ألمانا ونرغب بمعاناته وإيذائه. ولكن: أي شيء نرغب بحدوثه للآخرين لأبداً أن يعود إلينا.

إذا ملأنا عالمنا بالخصوم والأعداء، فسينتهي الأمر بتمزيقنا في نهاية كلّ دورة. وبإدماننا على الانتقام، نضع أنفسنا في مركز الجحيم تماماً.

بعد سماع ما حدث مع فرانك، أخذ الجميع في المكتب يتساءلون: مَنْ الضحية ومن المذنب في تلك القصة؟ أمّا من منظور زِن، فإنّ هذا السؤال هو سؤال خاطئ. فالضحية والمُذنب واحد، والمتهم هو العقل العنيف. "في حرارة المعركة، الصّمت هو الأفضل".

من تعاليم لوجونغ

طبيعة العقل الأناني

إنَّ العقل الأناني عنيّف بالطبيعة، وتقوده الرغبة بالخير لأنفسنا وليس للآخرين، وبحماية مجموعتنا - القومية، الدينية، الاجتماعية - وإدانة الآخرين، والهروب من الواقع وفرض التخيّلات على ما يأتينا منه. إنَّ هذا ليس سوى حملة عنيفة على الحياة نفسها. والعقل الأناني مليء بالطلبات الشخصية وردود الأفعال العنيفة عندما لا تتمّ تلبية تلك الطلبات. والأمر معه يبدو وكأننا نحيا مع مَرٍ متوحّش هائج في داخلنا.

وقود العقل العنيف

أنواع الوقود التي يحتاجها العقل العنيف عديدة. بدون أنواع الوقود هذه، سيذوي ويموت. إلا أننا إذا لم نُدرك ما نواجهه، فقد نُغذي النار التي تنوي إخمادها عن غير قصد وبشكل مستمر، ثمّ نتعجب لماذا نحترق في الداخل.

1. التخيّلات وأحلام اليقظة

يقول علماء النفس بأنّ التخيّلات والأحلام وأحلام اليقظة هي بدائل لإشباع نعجز عن الحصول عليه في حياتنا العادية. وهي صحيّة وهادفة، وتعلّمنا الكثير عن أعمق حاجاتنا والأشواق، وتشير إلى الاتجاه الذي تتّخذه حياتنا. يقضي العلاج النفسي ساعات عديدة في تحليل هذه الأحلام والأمنيات، واكتشاف كيفية تلبيتها.

يعتبر زن هذه التخيّلات وأحلام اليقظة هذه وقوداً للعقل العنيف. وعندما ينفلت عقالها، وهي حالها غالباً، تصبح كسلاحٍ محشو وبدون أي مسمار أمان. كذلك لا علاقة لما يُدعى بالحاجات والأمنيات التي تبتكرها هذه التخيّلات، بما هو حقيقي أو صحيّ بالنسبة إلينا. ولأنها غير حقيقية، لا يُمكن تلبية الحاجات المصطنعة إطلاقاً، بل هي لا تتوقف عن تعذيبنا ومضايقتنا باستمرار.

وباستخدامنا طاقتنا الحيويّة لتلبية هذا السراب، لا مفرّاً أمامنا من اليأس في النهاية. هذا بدوره سيدفعنا لمزيد من التخيّلات للتعويض عن الإشباع الحقيقي الذي لم نتمكّن من اكتشافه. تُقدّم هذه الحلقة المفرّغة الوقود والطاقة بلا نهاية للعقل العنيف الماكر.

"بإذابة" الحاجات والأمنيات الزائفة، نتمكّن من رؤية حاجاتنا الحقيقية، وتليبيتها بسهولة. إن طبيعة الحياة ذاتها هي التي تتكفّل بالحاجات الحقيقية. وعندما يحدث هذا، لن يجد العقل العنيف موطناً قدم له.

2. عجلة الكارما

في حياة غارقة في الغضب، لا مفرّاً من تكرار الأخطاء ذاتها بلا توقّف. ويترك أفرادٌ كثيرون جدّاً علاقاتهم مقسمين على عدم العودة لها مجدّداً. لكنهم بعد ما يبدو استراحةً مؤقتة، يبدوون من جديد مع شخص يبدو هو الآخر مختلفاً تماماً، لتعود نفس المشكلات القديمة للظهور مجدّداً. لقد استعاد العقل العنيف الشيء نفسه تحت قناعٍ جديد. ولن يسمح لنا بالنجاح ولا بالتحقّق أبداً. كما لن يسمح لأي شيء بالنمو.

يُدعى هذا النمط "بإكراه التكرار"، وهو الإكراه الذي يُكرّر الأخطاء والحالات المؤلمة نفسها في جهد يهدف للسيطرة عليها وقلبها إلى حالات صحيحة. وتُدعى هذه الحالة في زن بـ "عجلة الكارما"، وفيها نلعب السيناريوهات المؤلمة ذاتها، وقد يتكرّر ذلك طيلة حياتنا أحياناً. كيف نتخلّص من هذه العجلة المربوطين إليها؟

يجب أن ندرك أولاً أنّ العقل العنيف مكرّس للفشل والتدمير. كلّما أسرعنا بفهم هذا ومواجهته، كلّما زادت قوتنا. إلا أنّه سيصعب على الكثيرين مواجهة حقيقة أنّ العدو الحقيقي في حياتهم هو في داخلهم هم.

مع الممارسة، نُذِيب الطاقة التي تحافظ على دوران العجلة ونعيدها إلى أنفسنا الحقيقية. وتفكك الممارسة كل شيء فينا تظل هذه العجلة تدور.

سوف أقتلك

في أحد الأيام، أتى صديقٌ إلى بيت كارا وقرّر قتلها. كان الأمر في البداية مجرد زيارة. وكان كلاهما مقرباً من الآخر لفترةٍ طويلة. وكان مساءً لطيفاً. رحبت به، وجلس الاثنان ليتناولوا الطعام الذي حضرته.

ثمّ حدث فجأةً سوء فهم بسيط. وانفجر صديق كارا بغضبٍ شديد. انحنت كارا إلى الأمام لتصحح الخطأ الذي قالته، إلا أنه لم يتمكن من سماعها. بل أخذ يصرخ: "سأقتلك".

وقفت كارا متسمة في مكانها.

"الآن تماماً"، واصل هو "أريد قتلك".

بدأت كارا بالارتعاش. كانت قد أحببت هذا الشخص وتعرف أنه يُحبها. "اجلس" توّسّلت إليه.

لم يتمكن من سماعها، بل أخذ يضرب الطاولة.

أول فكرة خطرت على بالها هي أن تركض إلى الهاتف لطلب النجدة.

"لا تُفكّري حتّى في الاتصال بالشرطة"، صاح.

وقفت كارا متجمّدة تماماً يملؤها غضبٌ حقيقي. لم تستطع فهم كيف يمكنه أن يريد قتلها، بينما هو يحبها كثيراً جداً.

إننا نحبّ حقاً بعضنا، إلا أنّ نار الغضب تضطرم ما دام هناك عقلٌ عنيف.

كانت كارا تلميذة زِن منذ فترة، وقد عمّلت على كوان يتناول ماذا ستفعل إذا أتاها الموت فجأةً. وها هو سؤال معلّمها يرُنُّ الآن:

"ماذا ستفعلين إذا أصبحت حياتك فجأةً وفي لحظةٍ واحدة، على المحك؟ يجب أن تتصرّفي فوراً. ماذا ستفعلين؟".

لطالما جلّستِ كارا مع هذا الكوان. إلا أنّها كانت تفكّر دائماً أثناء ذلك: "هذا لن يحدث معي أبداً. لا يُمكن أن يحدث". والآن، وهي في وسطِ العاصفة، قفز هذا الكوان إلى عقلها.

إنّ أي ممارسة لزن هي ممارسة حياةٍ وموت، لحظات الصدمة، انفجار الغضب، والحاجة لاستجابةٍ فوريّة لموقفٍ ما. وبتركيزها بعمق على كوانها، تبخّر خوف كارا فجأةً. هدأت، وعاد تركيزها بكلّ قوّة. نظّرت إلى صديقها وقالت: "حسناً".

في اللحظة التي قالت فيها ذلك، توقّف. ارتاحت ملامحه، وانتهى كلّ شيء. لقد واجهت كارا حالةً تلاشى فيها كلّ من خوفها وأملها. وكانت مستعدّةً في تلك اللحظة لملاقة حتفها.

بدأ صديقها بالبكاء: "لا أدري ما أصابني". وبدأت كارا هي الأخرى بالبكاء. جلسا وبكيا سوياً لفترة. وبعد توقّف البكاء، ذهبا إلى المطبخ وتناولوا الحساء.

ما الحقيقي هنا؟

ما الحقيقي هنا؟ هل الغضب المجنون هو الحقيقي، أم الحُب الكامن تحته؟ لحظات كهذه نواجهها جميعاً، بشكلٍ أو بآخر. كثيراً ما نواجهه بأناسٍ نعتقد أنّهم قادمون لإيذائنا. وهنا يجب أن نعتد على مواردٍ قد لا نعرف أصلها بوجودها. كيف نتصرّف؟ هل نتصل بالشرطة؟ أم نُصعد العنف؟ وهل نترك الكره والحقد يتسلّمان القيادة؟

قد تكون هذه الحالات ردود أفعالٍ طبيعيّة، إلا أنّ الفرصة متاحة حقّاً أمامنا في لحظات الخطر، لتتخذ الأمور سبلاً أخرى إذا تمكّنا من الحضور بكلّ ما

فيما والتوحد مع أنفسنا والآخرين، في تلك اللحظة. إنَّ حالة الوجود تلك ذاتها، يُمكن أن تُناغم الأشياء وتُغيِّرها. وتنشأ تلك الحالة من تراكم سنواتٍ من الممارسة. من يعرف ماذا كان سيحدث لو لم تتمكَّن كارا من الوجود في تلك الحالة في تلك اللحظة؟ شخصٌ واحد في حالةٍ صفاء هو من يستطيع وضع حدٍّ لسلسلة من الأحداث المؤذية.

لقد ظهرت قدرة كارا من تراكم سنواتٍ عديدة من الممارسة. ويُمكن لحالة العقل تلك أن تظهر لدى أي شخص وفي أية لحظة، إلا أنَّ الممارسة تجعلها جزءاً منّا، ومتاحة أكثر عند الحاجة.

إذاً، كيف نتعامل مع الخطر عند ظهوره؟ ليس بالضرورة أن يكون الخطر لحظة تضرُّرٍ وأذى، بل قد يكون مواجهة فقدان الحب أو الصحة أو المال. فهناك لحظات عديدة نفقد فيها فجأةً أشياء تهَمُّنا. ويستطيع أي شخص في حالة عقلية صافية أن يتجنَّب العديد من احتمالات الخطر.

أحد عناصر هذه الممارسة هي أن نتعلَّم كيف نستجيب وليس كيف نرد. مع الممارسة نُصبح أكثر حساسيةً وقدرة على الاستجابة التلقائية، إلا أننا لا نتصرف بردِّ فعلٍ انعكاسي مثل نفض الركبة عند طرق الطبيب لها. إن أصل كلمة "respond: يستجيب" هو "responsibility: مسؤوليّة"، أي القدرة على التجاوب والتيقُّظ والانفتاح. كما أننا نمارس ونحن ساكنون، مما يُساعدنا على البقاء ثابتين أيّاً كان ما يواجهنا.

وهي ممارسة تستغرق العُمَرَ كُلَّهُ، وتتمتَّع بأوجُهٍ عديدة. ما الذي نحتاجه أيضاً لترويض طاقة العقل العنيف الرهيبة؟ فلنقرأ:

"إذا لم تدخل كهف النِّمِر

كيف ستحصل على جروه؟"

مَثَلٌ زَيْيٌ قَدِيمٌ

الدخول إلى كهف النمر

يجب أن ندخل كهف النمر، قطعاً. يجب أن ندخل أنفسنا ونعي القوى المضطربة فيها، التي تُسَيِّر حياتنا وحياة من نتواصل معهم. يجب أن نرحب بالجلوس مع عنفنا، وبرؤيته وبِشَمِّه، بالإحساس به، وبتملكه. كما يجب أن نتمتع بالشجاعة المطلقة، شجاعة ألا نُسْقِطه على ما هو خارجنا، وألا نُدرك العالم كعالم أعداء ننمي كرهنا ورفضنا لهم، ورجبتنا بإلحاق الضرر بهم. فعندما نسقط في قبضة هذه الحالة (كما نفعل جميعاً، حتماً)، يجب أن نعيها حالاً ونوقفها في مكانها تماماً. إننا غالباً ما لا نرى الحقيقة بل تشويبهات عقلنا العنيف لها. سيستغرق هذا وقتاً، إلا أننا إذا مارسنا بصبرٍ واستمرار، ستخبو الطاقة التي يستخدمها عقلنا العنيف للسيطرة علينا، في يومٍ ما إلى حدٍّ كبير. بل وستختفي تماماً في بعض الأحيان، وهي الأحيان ذاتها التي تُفْتَحُ أبواب النعيم لنا. وحينها سينقلب العقل العنيف إلى ما كان عليه حقاً دوماً، لا شيء سوى حلمٍ رجلٍ مجنون. كما سنرى بوضوح حينئذٍ أننا نحن من أعطينا طاقته، بإيماننا واهتمامنا به، بَعْدَ النَّظَرِ إلى ما هو حقيقي.

انتباه! انتباه! انتباه!

سأل راهبُ المُعَلِّم: "ما جوهر ممارسة زِن؟".
كتب المُعَلِّم كلمةً على ورقة. كانت الكلمة هي: "انتباه!".
"هل ذلك كلُّ ما في الأمر؟" سأل الراهب، مليئاً بالشك.
كتب المُعَلِّم مجدداً على الورقة. "انتباه! انتباه!".
إلا أنَّ الراهب كان ما يزال يأمل بالمزيد. "هل هذا كلُّ ما في الأمر؟ هل ذلك كلُّ ما في الأمر؟".

ممتلئاً بلُطفِ نقي، كتب المعلمُ لآخر مرّة: "انتباه! انتباه! انتباه! هذا هو!".

تَشَبُّثٌ بِمَكَانِكَ

طريقةٌ أُخرى للتعبير عن هذا يُقَدِّمها لنا أمرٌ لوجونغ:

"تَشَبُّثٌ بِمَكَانِكَ".

يعني هذا أن تجلس، وأن تبقى ثابتاً في المركز، أن لا تتحرّك، ولا تُردُّ بشكلٍ انفعالي. فإذا أتى شيءٌ إليك فعليك أن تسمح له بالمجيء وبالذهاب. كما تعني "تَشَبُّثٌ بِمَكَانِكَ" أنك إذا سقطت أو ارتكبت خطأً ما، فستعود مجدداً وتجلس على الوسادة. بفعلك ذلك، تتمكن مع الوقت من سحب الطاقة التي عزوتها لعالمٍ عابرٍ زائل، يدفعك ويسحبك مثل ورقةٍ في مَهَبِّ الرِّيح. كما يعني أمر لوجونغ هذا أن تكون رابطِ الجأش في قلب العواصف كلها، وأن تُصبح وعاءاً يحتوي الكُل. يُمكن استخدام هذه التعاليم أو الأقوال في مواقف عديدة في حياتنا: مع رئيسك في العمل، مع صديقك، ومع أطفالك. ومع مزيدٍ من الممارسة، ترى أن الشخص الغاضب لا يكرهك أو يريد قتلك بالضرورة. بل هو مُجرّد ظاهرة، تظهر وتختفي، ونحن من يجعلها صلبةً وهامةً. نحن من يجعلها حقيقيةً بالقصة التي نُخبرها لأنفسنا وللآخرين عنها، مراراً وتكراراً.

هناك أمرٌ آخر من تعاليم لوجونغ يتناول ذلك:

"كُنْ طِفْلَ الوَهْم".

استرخي. أن ترى أن كل شيء هو ذاته في كل مرّة، ليس سوى وهمًا. إذ أن شيئاً جديداً سيأتي دوماً، وسيمضي دوماً. فإذا كنت تستطيع التَشَبُّثُ بِمَكَانِكَ، ورؤية أنه ليس سوى وهم، فأنت لن تمرّض، كما لن تهترّ كثيراً عندما يتمايل

القارب من جهةٍ إلى أُخرى. بل سنكون قادرين على الانتباه والاستمتاع بالجولة.
لقد أنقذت كارا نفسها وصديقتها بقدرتها على التثبث بمكانها.

حكيم الشجرة

كان هناك في قديم الزمان معلّم زِن يعيش حياةً بسيطةً جداً قرب شجرة. كان يتأمّل جلوساً بين الأغصان، يأكل التوت والجوز، وكان سعيداً راضياً. شيئاً فشيئاً أخذ صيته بالانتشار، وبدأ الناس بالمجيء إليه طلباً للنصيحة والمشورة. لم يقل حكيم الشجرة أي شيء لأي أحد، بل واصل حياته البسيطة ممارساً تأمّل زِن. إلا أنّه وافق أخيراً على الخروج من الشجرة ليوم واحد، والإجابة على سؤال. كان لدى الحشد أسئلة كثيرة، لكنهم كانوا جميعاً متعطّشين لوَاحِدٍ بسيطٍ منها فقط هو: "ما جوهر هذه الممارسة. ما فحواها؟".

قال حكيم الشجرة: "افعلوا الخير فقط. لا تؤذوا أحداً". دُهِشَ الناس من خبيثتهم "هل هذا كلّ ما في الأمر؟ كلنا نعرف هذا. حتّى الطفل يعرفه".
"حتّى الطفل يعرفه" قال الحكيم، "إلا أنّ شيخ الثمانين عاماً حتّى، لا يستطيع فعله".

الكلمات سهلة، لكن أن لا تؤذي حقاً أي شكل من أشكال الحياة، بما في ذلك نفسك، هو مسألة أُخرى. إنّها مسألة ممارسة تدوم الحياة بطولها. كيف لنا أن نلتزم فعلاً بممارسة حكيم الشجرة العظيمة؟

تذويب الغضب

مع الجلوس خلال التأمل بشجاعة والسماح له بأخذ مجراه، نعمل بحذرٍ وعناية عليه، باعتبار أننا كثيراً ما نواجهه في الحياة اليومية.

جلس راهبٌ متأملاً على جبلٍ لسنوات عديدة. وقد وصل إلى حالة *السامادي* (الأحدية)⁽³⁾، وكان يشعر بسلامٍ واتزانٍ عميق. بعد فترةٍ من الزَمَن، نزلَ من الجبل وعادَ إلى المدينة، حيث أتى الاختبار الحقيقي لممارسته. حالما تحدّثَ إليه أحد الأشخاص بفضاظة، انفجرَ الغضب والكبرياء فيه: كيف يتجرؤون على معاملة شخصٍ مثلي هكذا؟

هل يعني ما سبق أنّ الوقت الذي قضاه على الجبل كان بلا جدوى؟ لا. بل هو ببساطةٍ يعني أنّ جذور الغضب قد تكون أعمق ممّا ما نتصوّر. أيّاً كان ما انصهرَ على الجبل، فقد انصهرَ. أمّا ما اكتشفه عميقاً في داخله وهو في الشوارع، فكان ما يزال بالانتظار. إنّ الغضب بحدّ ذاته ليس بالشيء السيئ. فهو ما نفعله مع ما يهمنّا. إلا أنّ خطورته تظهر إذا تركناه يُسيرنا، وينفجر ويؤذي. أمّا إذا كنّا أكبر من غضبنا، واختبرناه ببساطة كما هو، فلن يمضي وقت طويل قبل أن يذوب ويختفي. ولحسن حظّ الراهب، بعد سنوات عديدة من الممارسة واجه وضعاً ضحك فيه على نفسه، ومضى.

يمكن للغضب أن يصبح أعزّ صديقٍ لنا إذا أرغمنا على الانتباه والتيقُّظ. إذ أنّه في حال عدم وجود المشكلات والمصائب، فإننا لن نحتاج أبداً للممارسة ولا لفهم الجوهر الحقيقي للحنان، ولا لكيفيّة نشرهما ليعمّا الآخرين. أحد الأشياء التي نتعلّمها أثناء الممارسة هو أن نلاحظ كلّ أوجه غضبنا، وكيف تؤثّر على الآخرين وأنفسنا. وهذا عينه يذيب الغضب، فلننتبه فقط، فلنلاحظ فقط.

3. حيَل العقل العنيف

الوقود الآخر الذي يشحن العقل العنيف هو الحيَل التي يعشق ممارستها. تبقينا هذه الحيَل مشوّشين، لا نُدرِك ماذا تخفيه، ولا ما يجري حقّاً. تدمير الذات: لا يتهجم العقل العنيف على الآخرين فقط، بل يستمتع بتدمير الذات أيضاً. نبدأ بجزءٍ من العمل ثمّ نتوقّف في منتصفه، أو نفسد كلّ

(3). الأحدية: هي حالة الاستغراق المطلق في التأمل. المرجم.

جهدٍ بذلناه، نقلل من قيمة جهدنا، ونقول بتفاهة أي شيء عملناه وأنه من الأفضل أن نوقفه، أو نقرّر أنّ ما قمنا به نحو شخص ما كان أكثر ممّا يستحقّه. ولا نلبث أن ننتفخ غروراً، بلا أي سببٍ على الإطلاق.

الغرور: إنّ إحساسنا الزائف بالقيمة، أي الغرور، هو وقود آخر يسعد العقل العنيف به. تظهر هذه الأنا الزائفة بسبب عدم وجود أيّة فكرة لدينا حول مدى عظمة جمالنا وقيمتنا الحقيقيّة. عندما نشعر بعدم الجدارة والقيمة، نخلق صورةً مهيبه متكلّفة لأنفسنا، يجب أن نغذيها ونصقّق لها باستمرار. وتتطلب هذه الصورة (أو الأنا) مديحاً واهتماماً لا ينتهي، سواء كانت تستحقّه أم لا. تطالب بالحب، بالاعتراف والامتنان، بالحاجة لها، وبتقديرها. وغالباً ما يكون هذا التطلب شديداً، لأنّها في أعماقها تعرف أنّها زائفة، وأنّ إسقاطها سهلٌ تماماً. في أعماقها يكمن رعبٌ حقيقي من اكتشاف الآخرين لكونها ليست أكثر من تلفيق من ابتكار المخيلة. إنّ عذاب أنك لست شيئاً أبداً هو أشدّ أنواع العذاب. إنّ انعدام الإحساس بحقيقيّة وجودك وواقعيّته.

تتمثّل إحدى طرق سحب وقود هذا الشكل من العقل العنيف، في معرفة قيمتنا الحقيقيّة.

كيف نعرف قيمتنا الحقيقيّة؟ هل عن طريق معرفة ما أنجزناه، أم أحاسيسنا، أم سلوكياتنا، أم من خلال العينين المحبتين لدى الآخر؟ تُدعى هذه بمعرفة أنفسنا من الخارج إلى الداخل، وتتطلب التعاون والإثبات والاعتراف من العالم الخارجي. وبالحياة بهذا الأسلوب قد نقضي حياتنا بأكملها ونحن ننظر في مرآة عيون شخصٍ آخر. وعندما لا نرى ما نُحب، سيشتعل الغضب بقوة.

ترياقٌ رائع لهذا الغرور الزائف هو كلمات المعلم العظيم *دوغن زنجي*:

“الحياة غلطةٌ واحدة مستمرة”

غلطة واحدة مستمرة

إذا كنّا قادرين حقّاً على تشرب هذه العبارة فستصبح واقعيتها أكثر سهولة. "غلطة واحدة مستمرة" تريحنا من مشاعر العار والذنب وكره الذات الزائفة، عندما نخطئ ونضطرب. وهي تُخبرنا بوضوح وجرأة أنّ طبيعة الحياة ذاتها تجبرنا على السقوط وارتكاب الأخطاء، وتُظهرنا كحمقى أحياناً، ثم تسمح لنا بالنهوض مجدداً. إنّ آليّة الحياة عينها هذه هي التي تُقلّص ذلك الغرور الأحمق الذي نمتلئ به.

أثناء حياتي وممارسة زِن، إذا كانت هناك حفرة في الشارع فقد كنت أقع فيها. وإذا كان ثمة غلطة يمكن ارتكابها، فقد ارتكبتها. وليس مرّةً واحدة، بل مراراً وتكراراً. وبدلاً من الخوف من مغادرة المنزل، فقد تعلّمت الاستمتاع في الحفرة عندما أجلس هناك وأقضي اليوم متلفّناً. وبدلاً من كره نفسي أو الحفرة، أقول ببساطة فقط: "آه، أعمى مجدداً".

بعد الاختبار الكامل لحفرة معينة، بعدد المرّات التي أسقط فيها، يُصبح الخروج أسهل. وقد أصبحت الآن جيّداً جداً في السقوط في الحُفَر والتسلّق خارجاً. ونتيجةً لهذا، أصبحت خبيراً بتضاريس الحُفَر، وأجد جمالاً خاصاً بها. بفعلي ذلك لمرّات عديدة، قلّت حاجتي للانتباه لها، وأصبحت الآن أقع فيها وأخرج خلال لحظات، لا ضرر، ولا خجل.

عندما نترك الذنب والعار والغرور أو الكبرياء غير الضروري، والمتورّط دوماً في محاولة فعل الصحيح وعدم ارتكاب الأخطاء، سنغدو أحراراً في السقوط والتسلّق، والاستمتاع بكلتا الحالتين والتعلّم منهما. كما سنغدو أحراراً بالتخلّي عن كبريائنا، والاسترخاء بعمق، وشرب كوبٍ من الشاي الأخضر.

كوب واحد من الشاي الأخضر

”بشرب كوب واحد من

الشاي الأخضر

أوقفُ الحرب“.

بول ريبس: رسائل زن

ما هو هذا الشاي الأخضر؟ وكيف لنا أن نتعلم كيفية شربه؟ لكي نشرب كوب شاي أخضر حقاً ونوقف الحرب، في الداخل والخارج، يجب أن نصبح أولاً منفتحين. ويجب أن نُقدّر بعمق الكوب المُقدّم لنا، وجهود أولئك الذين قدّموه لك. يجب أن تكون أفواهنا فارغةً بما يكفي لتذوّق كوب الشاي هذا. وبالطبع لا يجوز أن نبتلعه دفعةً واحدة، بل نرحّب به رشفةً فرشفة. إنّنا نُكرّم الشاي الأخضر وهو يُكرّمنا. هذه هي الطريقة الوحيدة التي يستطيع الشاي بها إيقاف الحرب المشتعلة فينا.

حالمًا نصبح بسطاء وواعين، تنكشف كذبة العقل العنيف والأذى الذي تتسبب به. وبالتالي، فإنّ التخلّص منه ليس بتلك الصعوبة التي نتخيّلها. بل نحن فقط نسقط بعض المفاهيم الزائفة مثل أنّ العالم والناس الذين فيه هم أعداءٌ يجب غزوهم وإيذاءهم أو القضاء عليهم بأي شكل، ونتخلّى عن طلب خيرنا من الآخرين.

إنّها للحظة صادمة تلك التي نكتشف فيها أنّنا جميعاً واحد حقاً، وأننا معرضون لذات الملذّات والأشواق، وأننا أخوةٌ وأخوات، نحيا لفترة قصيرة على هذه الأرض.

يُعبّر *ثيتش نات هان*، معلّم زِن العظيم والمفكّر البوذي الكبير، عن هذا بعمقٍ في قصيدة جميلة، نقتطف منها:

”عَدِنِي

عِدِنِي الْيَوْمَ

والشمس ما تزال فوق رأسينا

أَتَهَمُ حَتَّى لَوْ طَرَحُوا أَرْضاً

بِجَبَلٍ مِنَ الْكِرْهِ وَالْعَنْفِ

تَذَكَّرِ يَا أَخِي

أَنَّ الْإِنْسَانَ لَيْسَ عَدُوْنَا

وَأَنَّهُ فِي يَوْمٍ مَا

عِنْدَمَا تَوَاجَهَ هَذَا الْوَحْشِ

وَحَدَكِ

سَتَبْقَى شَجَاعَتُكَ سَلِيمَةً، وَعَيْنَاكَ لَطِيفَتَيْنِ مُحِبَّتَيْنِ

وَمَنْ ابْتَسَامَتُكَ

سَتَزْهَرُ الْوَرْدَةُ“.

زِنِ عَمَلِيًّا

التمرين الأول: واجهوا بعضكم وابتسموا.

هذا أحد التمارين الرائعة التي ابتكرها *ثيتش نات هان* وذكرها في "أن

تكون سِلْمًا". عند ظهور خلاف في السانغا (أي بين الرهبان)، كان يتبعه لإزالة

الخلاف. وطبعاً يمكن اتّباعه ضمن أي مجموعة من الأفراد.

أ - يجلس الجميع مواجهين بعضهم البعض هادئين مبتسمين. تُمثّل هذه

الابتسامة ترحيبهم بالود نحو بعضهم. فقبل القدرة على القيام بأي شيء،

يجب أن يكون هناك ترحيب متبادل بالمساعدة وليس الخلاف، فالنية

المبدئية جوهريّة.

ب - يعلم المتخاصمون أنّ كل شخص يتوقّع منهم التصالح. ولا أحد يستمع للقصص التي ينشرها الآخرون، أو ينشر أخبار الرهبان المتخاصمين.

ج - التذكّر: يتذكّر كل شخص تاريخ الخلاف كلّهُ، بكل تفاصيله. يجلس الجميع بصبر ويستمع كلّ منهم للآخر بدوره. وبهذا يتم التعبير عن كل الأفكار والمشاعر من كلا الطرفين.

د - المرونة: يتوقّع الجميع السلم ويبذلون أفضل ما لديهم لخلق الجوّ الملائم له. إنّ جَوّ الجماعة حاسمٌ أيضاً.

هـ - تغطية الوحل بالقش: يُعيّن راهبٌ أكبر لكل طرف من طرفي الخلاف. ويقول كل منهما شيئاً ما لتبديد الخلاف. كل ما يقولانه محترمٌ وذو وزن. يتحدثان ليساعدا الآخرين على فهم راهبهم الأكبر بدقّة وشموليّة أكبر. وهكذا تُبَدّد الأحاسيس السلبية، فالوحل هو الخلاف، والقش هو اللطف المُحب.

و - الاعتراف الطوعي: يُبيّن كل راهب أوجه قصوره ويعتذر.

ز - التضحية: يُدكّر الجميع بأهميّة رفاهية الجماعة كلّها. ويجب أن يُضحّي كل راهب، ويكون مستعدّاً لتقبّل الحكم.

ح - قبول الحكم: يُتخذ القرار ويجب أن يفعل كل راهب ما يتطلّبه الأمر لإصلاح ما قد حدّث. كما يجب أن تقبل الجماعة به. وبهذا يُستعاد التناغم والانسجام.

تعتبر هذه العملية الجميلة وصفاً جيّداً لممارسة زِن في الحياة الواقعيّة. وهي تتضمّن احترام كل الأطراف المشاركة، بلا لوم أو كراهية أو حكم، بل إصغاءً عميقاً ومُنصفاً لكل أوجه الموقف. ولا يتمّ التشديد فيها على مَنْ هو على حقّ ومن هو على باطل، بل على استعادة التناغم والانسجام. ورغبة

الجميع وأملهم متجهان نحو التناغم وليس الجزاء. يتحمّل مسؤوليّة دوره فيه، معترفاً بتقصيره ومعتذراً عنه. و هكذا لا يشعر أحد بالخجل والعار، بل يتحمّل كل دوره، ويسود التسامح والتعاطف اليوم كلّهُ. وهنا يُصبح الخِلاف معلماً عظيماً وفرصةً سانحةً للتعلّم والنمو والمشاركة مع الآخرين، وتذويب الكبرياء والعدالة والأخلاقيّات الزائفة.

تغيير قلبٍ في كلّ مرّة

لا حاجة للقول أننا إذا عُشنا جميعاً بهذا الأسلوب، فستختفي الحاجة للحرب والقتل الوحشي. وأنّ مصادرنا الداخلية والخارجيّة ستتناغم لتجعل العالم مكاناً ينمو فيه الجميع ويزدهر. يعمل زن على شخص واحد في كلّ مرّة. وبتغيّر أحد القلوب مما يؤثّر على التالي. كما ستذوب المواقف القديمة القاسية المتجمّدة التي نُكّتها لبعضنا، والتي يُغذيها الوهم والخوف، تلقائياً. يفهم زن أنّ كلّ شخص أمامك ليس سوى جزء آخر منك. لقد جذبتَ هذا الشخص فقط لترى نفسك بشكلٍ أفضل قليلاً. كما أنّ ما كنت ترفضه في الآخر، هو ما كنت تخبئ منه وترفضه في نفسك.

التمرين الثاني: عمليّة الانقلاب

يُساعد تمرينٌ جميل وبسيط آخر، الأفراد والأزواج المختلفين على الفهم المتبادل بسرعة ويُسّر. يجب أن يكتب أطراف الخِلاف مشهداً صغيراً يصفون فيه جوهر المشكلة التي تواجههم. لكن يجب أن يفعل كل منهما ذلك من منظور الآخر، ويُمثّل المشهد لكي يراه الآخر. لا يجوز أن يلعبوا أدوارهم هم، بل يجب أن يروا الموقف من خلال عيون الآخرين. لن تمضي فترة طويلة حتّى يزداد التفهّم، وتبدل وجهة نظرهم الثابتة للموضوع. لا يحقّ لهم المساعدة، يمثلون

بل فقط فهم ما يمرّ به الطرف الآخر تماماً. وسرعان ما ستظهر حلول جديدة للمشكلة، وبأسلوبٍ ممتعٍ ومدهِشٍ لك.

التمرين الثالث: النايكان (الجزء الثالث)

يُعتبر سؤال النايكان الثالث، عند العمل على الغضب، فعلاً بشكلٍ خاص. وفيه نسال أنفسنا في كل يوم: "ما المشكلة أو الألم الذي تسببت به للآخرين؟". فعادةً ما نُركّز على الأخطاء التي يرتكبها الآخرون بحقنا، وكيف تمّت الإساءة إلينا أو كيف تمّ إيذاؤنا. عندما نضبط تركيز العقل، ونعي احتمال إيذاؤنا الآخرين بغير قصدٍ ربّما، أو احتمال تسببنا للآخرين بمتاعب لم نكن منتبهين لها، فإن غضبنا سيتبدد مع عدالتنا الزائفة. وسنصبح بدلاً من ذلك متلهّفين لتصحيح أخطائنا وتقوم أساليبنا. ليس هدف هذا التمرين إشعارنا بالذنب بل إعادة توجيه تركيزنا بعيداً عن منظورنا المعتاد.

كلّ شيء جزءٌ من الخلق، ويحتوي كلّ أوجهه. وفي كلّ خلقٍ توجد طبيعة البوذا، القدرة على النمو والتنوّر. فلم يجب أن نرفض أي شيء؟ كلّما زاد تشریحنا للعالم وتقبيدنا له بفكرنا الثنوي، وكلّما زاد تصنيفنا وتقسيمنا له، كلّما قيّدنا اختبارنا للحياة أكثر. وهو ما سيجعلنا سجناء في سجونٍ من صنع أيدينا، سجونٌ نضيف الآخرين إلى عداد نزلائها أيضاً. إنّ زن هو مفتاح ذاك السجن، وإخضاع ذاك التفكير الثنوي.

وهذا أحد الكوانات الشهيرة التي تتناول العقل الذي يقطع ويقسم.

الحالة الرابعة عشرة: (البوابة التي لا باب لها).

الكوان: نانسن يقطع القطعة إلى نصفين.

رأى *نانسن أوشو* راهبين يختصمان على قطعة. أمسك بالقطعة عالياً وقال: "إذا أعطيتماني جواباً، ستفقدان القطعة. أمّا إذا لم تفعلوا، فسأقتلها". لم يستطع أي منهما الإجابة، وقسم نانسن القطع إلى قسمين.

في ذلك المساء، عاد *جوشو*، وأخبره نانسن بالحادثه. خلع جوشو صندله، ووضعه على رأسه، ومشى مبتعداً.

"لو كنت هناك، لأنقذت القطة"، قال نانسن.

تعليق مومون:

"أخبرني، ماذا قصد جوشو بوضعه الصندوق على رأسه؟ إذا أعطيتني كلمة حاسمة حول هذا، سترى المنطق خلف قرار نانسن. أما إذا لم تتمكن، "خطرًا!".

أبيات مومون

"لو كان جوشو هناك

كان سيفعل العكس تمامًا

فعندما يُستلّ السيف

حتى نانسن سيتوسّل للإبقاء على حياته".

ما الذي نقطعه إلى قسمين بتفكيرنا الثنوي الخِلافي؟ وكيف يمكننا قلب ذلك

كلّه؟ إنّ هذا الكوان يرينا بشكلٍ مباشرٍ جوهر العقل المتخبّط.

الجزء الثالث

التخلي



التشبيث والتعلق

معجزة نرين العاشرة:

يمكننا إفراغ كوبنا

بحث أحد التلاميذ عن معلّم زنٍ عظيمٍ أملاً باكتشاف أسرار هذا الكون والمعنى الحقيقي لهذه الحياة. سافر عبر البلاد طويلاً وعرضاً، ليصل أخيراً إلى معلّم يحيا حياةً بسيطةً في كوخٍ على قمة جبل. شقّ التلميذ طريقه إلى الكوخ، ورحّب المعلّم به. كان أثاث الكوخ قليلاً جدّاً ونظيفاً. أوما المعلّم له بالجلوس على غطاءٍ على الأرض، وذهب ليغلي الماء من أجل الشاي. وكان على التلميذ الانتظار ريثما يصبح الشاي جاهزاً.

غلى الماء ببطء. وأخذ التلميذ يتململ، متلهّفاً لطرّح أسئلته والحصول على أجوبته حول المعنى الحقيقي للكون. لم يكن متلهّفاً للشاي، بل كان متلهّفاً للجواب. وكلّما زاد تملّله كلّما ازداد ببطء غليان الماء. كان نفاذ صبر التلميذ واضحاً تماماً، كما أنّ الأوضح منه كان إحساسه بعدم الراحة وحيداً مع نفسه. وقد اعتقد أنّ الجواب الذي سيقدّمه المعلّم لا بدّ سيضع حدّاً لمعاناته، ويريبه.

وأخيراً جهَّزَ الشاي. أعطى المعلمَ التلميذ كوب الشاي، وكان التلميذ يرتعش من قَرط لهفته. لم يكن عقله ولا جسمه قادرين على الثبات ولو للحظة. بل بدأ مزيداً من الأفكار والأسئلة الإضافية التي يمكن أن يطرحها على المعلم بعد أن يجيبه على السؤال الأول، بالتفافز إلى عقله.

أخذ المعلمُ يصبُ الشاي، حتى امتلأ الكوب. إلا أنه واصل صبَّ الشاي حتى بعد ذلك، ليبدأ الشاي بالانسكاب عن الحواف وإصابة يدي التلميذ المرتعشتين.

"ماذا تفعل؟"، صاح التلميذ.

"ماذا تفعل أنت؟" أجاب المعلم. "أنت مثل هذا الكوب تماماً، أنت ممتلئٌ بنفسك، ممتلئٌ بأرائك ورغباتك وأسئلتك وتخييلاتك. كيف ستستقبل أي شيء مني إذا كان كوبك ممتلئاً؟ أفرغ كوبك أولاً".

لستقبل حقيقة زن، يجب أن نرحب بإفراغ أكوابنا، والتخلي عن تخيلاتنا العبثية، وأن نتمكن من تذوق وتقدير كوبِ شايٍ بسيط، فلا نجلس أمام المعلمين مرتعشين، معتقدين أن جواباً ما منهم سيجعل حياتنا على ما يُرام، بل يجب أن ندرك شيئاً فشيئاً أن كوب الشاي هذا يحتوي كل شيء.

التعلق بكل شيء

نأتي إلى الحياة فارغي الأيدي، ونتوقَّع الإمساك بكل شيء والتعلق به. ثم نزعِم حالاً ملكيتنا: "هذه أمي. لا يمكنها الرحيل". ليبدأ حينها جوهرٌ رهيب بالنمو. ما الذي نتعطش له حقاً؟ أولاً، نبدأ بالمطالبة بالطعام والحب فقط. وقد يكون من اليسير في البداية الحصول على إشباعٍ ما، إلا أن هذا التعطش يواصل

النمو أكثر فأكثر وعلى مستوياتٍ أكثر دقّةً وغموضاً. لتصبح حاجتنا المزعومة أكثر تعقيداً وإبهاماً.

نريدُ كلَّ شيء. نريد الاستقبال والتعلّق والتملّك. نريد امتلاك كل شيء، وامتلاكه إلى الأبد. يمسك الطفل الصغير الذي يدخل إلى متجر بأي شيء في البداية. يأخذ ما يراه أيّاً يَكن. ويشعر بأنّ دُماه تنتمي له، وأصدقاءه هم من مقتنياته أيضاً. ويُصرّ الطفل على عدم رحيلهم. هذا سلوك يصعب التخلّص منه مع مرور الوقت.

عندما يأتي التغيير نراه كشريرٍ لعين يريد أخذ الحلوى منّا. ماذا نملك؟ وما الذي ينتمي إلينا حقّاً؟ حتّى أجسامنا لها حياتها الخاصة، وعاجلاً أم آجلاً سنعيدها إلى الكون.

أنواع الطعام التي نحتاجها خلال نموّنا نحو النضج عديدة، فمنها العاطفي والعقلي والاجتماعي والروحي. ويمكن القول إنّ رحلة حياتنا هي سيرة استكشاف أنواع الطعام المختلفة التي نحتاج للتغذي بها، وكيف نحصل عليها، وكيف نهضمها، وكيف نمتصّها. ثمّ يجب علينا التخلّي عنها، وإعادةتها. إنّ الذهاب إلى الحمّام جزء أساسيٌّ من حياتنا.

قليلٌ هم من يرغبون بالحديث عن الحمّام، إلا أنّ ذلك هامٌّ جداً إذا أردنا التحدّث عن التعلّق والتخلّي. فلا أحد يستطيع أن يحيا وهو يأكل ويستهلك إلى الأبد. يجب أن نتعلّم الرضى، والتخلّي. كما يجب أن نتعلّم هضم ما نتناوله، وإيجاد ما يُغذيّنا، وطرح الفضلات. تلك هي صيرورة الحياة ذاتها.

يجب أن نتوقّف ونتمعّن في العطاء الذي نعيده للكون. وهو قطعاً ليس بأولئك الذين نحبّهم، وليس بحياتنا الثمينة. نحن لا نُدرِك أنّ كثيراً من ألمّ الحياة يأتي من الأخذ بلا عطاء.

تدور حياة كثير منّا حول الكَنز والأخذ والتعلّق. إلا أنّنا سرعان ما نمتلئ ونفيض. ونحن ممثئون إلى حدٍّ يصعب علينا الحركة معه. لذلك يصعب علينا التوقّف والتخلّي، وتنظيف بيوتنا وحياتنا.

بعد عدّة علاقات حبّ ضعيفة، أتى *ليستر* إلى العلاج وقال: "لا أريد سوى علاقة مستقرّة. ساعدني بالحصول على إحداها".
فقال المعالج: "لو كان لَدَيّ بعضها، لأعطيت واحدةً منها لكل شخص".

الرغبة بالأمان

من منظور علم النَّفس، غالباً ما نرغب بظروفٍ نشعر فيها بالراحة والأمان. ونريد معرفة ما يُتَوَقَّع من الآخر، وعدم معاناة التغيّر والتبدّل. ولكن، ما هو ذلك المستقرّ الثابت حقّاً؟ لا وجود في عالم الظواهر لشيءٍ سوى التغيّر، ومع ذلك نبقى نطلب منه الثبات. عندما يوافق معالج على أنّ الزبون يجب أن يجد أو يخلق علاقةً "مستقرّة"، فإنّه يُصبح جزءاً من المرَض، لأنّه من الجنون التّوق لشيءٍ مناقض لطبيعة الحياة ذاتها. والسؤال الحقيقي هو ما الذي يجعلنا مستقرّين حقّاً، وقادرين على الصمود في وجه الخسارة والتغيّر المحتومين؟

نقول في زِن: "التألف مع التغيّر، يجلب السّلام".

هذا يعني ببساطة عدم توقّع السيطرة على الحياة، بل معرفة أنّ كل لحظة ستكون جديدة. وهو ما يعني من منظور علم النَّفس: التقسيم. فجزءٌ منّا يعرف أنّه ليس هناك من شيءٍ سوى التغيّر، ومع ذلك تستمرّ فينا رغبة بقاء كلّ شيءٍ على حاله. فإذا جلسنا لفترةٍ طويلة بما يكفي، سندرك أنّ أجسامنا تتغيّر، وأنّ أفكارنا تتغيّر، وأنّ الشتاء لا بُدّ مُفِضٍ إلى ربيع. وبالتألف مع التغيّر، تأتينا القدرة على قبول التغيّر والخسارة والتعامل معهما أيّاً كانت أشكالهما.

يكافح معظمنا ضدّ حقيقة عدم الثبات والزوال. عندما يتطرّف ذاك الكفاح يؤدّي إلى الانضغاط والهوس والإدمان على أي شيءٍ يمكننا التشبّث به. تكافئ خبرة التغيّر لدى معظم الناس، من منظور علم النَّفس، خبرة الخسارة. فهناك

فترة جِداد طبيعِيَّة تظهر عادةً عند أخذِ شيءٍ ثمينٍ منّا. وخلال فترة الجِداد هذه، لا يسمح الكثيرون لأنفسهم بإدراك قدوم الجديد دائماً بعد القديم.

يجب أن يأتي التغيُّر

يُعتبرُ التغيُّر، من منظورِ زِن، تحرُّراً محتوماً. فنحن نتغيَّر. والتغيُّر ليس فشلاً. عندما يتغيَّر شيءٌ ما في حياة المرء سيشعر بشيءٍ يُشبه الفَشَل، وأنَّ هناك خطأً ما فيه. ومع تقدُّم النَّاس في السِّن يزداد تصلُّبهم، مُسمِّين التغيُّر الذي اختبروه خيبةً. وتصبح حياتهم أصغرَ وأضيق، كما يقلُّ عدد النَّاس الذين يقابلونهم، ويقلُّ عدد الشوارع التي يمشون عبرها، ويقضون العطلات نَفسها مع الأصدقاء أنفسهم. وإنهم لا يرغبون بأيِّ تغيُّر بعد الآن. تتناقص طاقة الحياة في أشخاص كهؤلاء، وتتسبَّب حياتهم المغلَّقة بأمراض جسديَّة وعقليَّة كثيرة. وفي هذه الحالات، الذات النَّفسيَّة هي من تتسبَّب بالمصاعِب، وذلك من خلال قسْرِ الحياة على طريقٍ معيَّن ورفض التمعُّن في طبيعتها كما هي. إن العلاج هو الانفتاح باتِّجاه الطاقة وجمال التغيُّر، والتخلِّي عن خوفنا منها.

ماذا فُلك؟

بعد أن سرَّق أفضل صديق لراندي خطيبته، اكتشف راندي أنَّهما كانا على علاقة سرِّيَّة منذ أشهرٍ عديدة. وقد أتى إلى العلاج بسبب اكتنابه والصدمة العميقة التي فوجئ بها. وصلَّ والارتياح يتملَّكه، وجلس في العيادة يائساً مقتنعاً أنَّه أصبح عاجزاً عن الثقة بأحدٍ مُجدِّداً. وقد بدا ما حدثَ دليلاً له على

أَنَّ الْعَالَمَ كُلَّهُ واقِفٌ ضَدَّهُ، وَأَنَّ الْآخِرِينَ كانوا ينتظرون الفرصة السانحة للهزء به والضحك عليه والاستمتاع بؤسِه. وقال إنه يستطيع رؤية ذلك في عيونهم. وفي حين قد يبدو هذا ردَّ فعلٍ متطرّف، فإنَّ البارانونيا (أي جنون الارتياب) ليست بحالةٍ قليلة الحدوث كما نعتقد. بل يمكن اعتبارها في الواقع طريقة حياةٍ بالنسبة لكثيرين في مجتمعنا، حيث يشعر الكثيرون بأنَّ عدم الثقة بالآخرين ومساءلة دوافعهم، وأن حيا حياة من الأسوأ، هو سلوكٌ حكيم. إن التوقّعات الكارثية شائعةٌ تماماً. وينظر الجميع إلى مثل أولاء كأذكياء وشُطّار، وهم لا يتساءلون عن ثمن هذا بالنسبة لهم.

تظهر العديد من الأمراض النَّفسية نتيجة خبْرة الخسارة: خسارة الحُب أو العمل أو الناس أو المال أو الشباب أو المنصب أو السمعة. وتُدِير هذه الحاجة لحماية مقتنياتنا وكبريانا، حياة معظم الناس. ومع عدم الثقة ينمو البخل في القلب، معيقاً كل أوجه حياتنا الأخرى. يحيا البعض في عذاب الشكِّ المستمر، متهمين الجميع بسوء النية. يُعتَبَرُ هذا من منظور علم النَّفس إسقاطاً للكراهية الموجودة في الفرد نَفْسِه، وهو نتيجة لحياةٍ لا إيمان فيها.

تُقَدِّم البارانونيا خير مثال عن التفكير الثنوي، وانقسام العالم بأكمله إلى أبيض وأسود، جيّد وسيئ، ذات وموضوع. ويُرَى الآخَر عدوًّا. "يجب أن أقاتلهم لأحصل على ما أحتاج، وأحمي مَرَجِي، يجب أن أكون يقظاً ومنتبهاً من الكوارث التي تتربص في كلِّ مكان".

يحيا مَنْ تأسرهم قبضة هذه الحالة العقلية في عالم يسكنه الخصوم، والأعداء، وتصبح حياتهم دفاعاً مستمراً ضد التعرّض للأذى، والسرقة والهزء. لا إدراك لديهم إطلاقاً لسلبيتهم أو لإسقاطهم إيّاها على العالم، كما لا يُدركون أنَّ حالتهم العقلية هي ما يخلق هذا الجحيم. غالباً ما يكون "الغفران والتسامح" (وهو شكّل من أشكال التخلّي) مستحيلاً بالنسبة لهؤلاء الأفراد. فحياتهم كلّها

مرتكرة على التعلق بأخطاء ارتكبوها بحق أنفسهم، والانتقام، والاختباء، والسرية. إن قرار التعلق بخبرة سلبية والإقامة فيها والبناء عليها، هو أساس العقل الارتياحي.

العودة إلى الجذور

“عندما نعود إلى الجذور، ننال المعنى
وعندما نسعى خلف أشياء خارجية، نفقد المنطق.
والتحوّلات الجارية في عالم فارغ، يواجهنا
تبدو حقيقيةً بسبب جهلنا”.

سوسان: عن الإيمان بالعقل

نعلم جميعاً أننا أوراقٌ على شجرة، لكننا لا نعرف الجذور التي تغذيها وتدعمنا. تلتفت إحدى الأوراق إلى أخرى لترتاح غير مدركة أن الرياح عصفت بها هي الأخرى. ومع محاولة ورقة الحصول على الغذاء من أخرى، تفقد استقرارها وثباتها. أمّا عندما تعود كل ورقة إلى الجذر، فستشعر بالأمان مهما عصفت الريح بها أو بغيرها. وحالما تدرك ورقة واحدة أنها جزء من الشجرة، ستعي أسلوبها الطبيعي: وقت تبرعمها، إزهارها، تغير لونها، ثم السقوط في مهبّ الريح. لا مشكلة، فهذه العملية ليست تحت سيطرة الورقة. الورقة هي ببساطة ورقة، وإن كانت متصلة بالجذور العميقة للشجرة التي تنمو عليها. ويمكنها الآن الاستمتاع بحياتها كورقة، أيّاً كانت المرحلة التي هي فيها. كما

يمكنها أيضاً الاستمتاع بالأوراق الأخرى، والرياح الذهبية التي تهب بين الغصون
مسببةً تساقطها في الخريف.

كَلّ الأشياء المركّبة يجب أن تتحلّل

"كَلّ الأشياء المركّبة يجب أن تتحلّل، وتختفي".

البوذا: السوترا الأماسية

هذا هو تعليم البوذا الأساسي. ما يجتمع، عاجلاً أم آجلاً، سيفترق. ولا حاجة
لتسميته "تخلياً"، لأنه ببساطة طبيعة عالم الظواهر كلها. والمشكلة ليست في
الحياة نفسها، بل في رغبتنا في إسناد أماننا وقيمتنا الذاتية إلى ما هو عابرٌ سريع
الزوال، ورفض رؤية قطرات الندى كقطرات ندى، يستحيل التعلّق بها. فإذا
مضينا في الحياة على هذا المنوال، فإننا لن نحصد أي شيء سوى الخيبة والألم.
أما إذا واصلنا قضاء حياتنا كلها، محاولين الحفاظ على كلّ شيء، فلن ينمو
لدينا سوى اليأس وانعدام الأمل. ولا يهم كم نحاول، إذ أنّ كلّ شيء لا بدّ
سيفترق. يجب أن يفترق. فتلك هي طبيعته ذاتها. وهو معنى الطبيعة الزائلة
في الأشياء.

إنّ إحساسنا الزائف بالأمان هو في أفضل الأحوال محاولةٌ للتعلّق، ويرتكز
على وهم أبعد ما يكون عن الحقيقة. إن القارب الذي نبحر فيه عبر الحياة،
ينقلب دوماً، لا يستطيع الصمود إلى الأبد. ويجب أن ندرك عاجلاً أم آجلاً أنّه
مصنوعٌ من ورقٍ مقوّى. هل من سفينةٍ توصلنا إلى أي مكان؟ هل يمكننا ترك
المجاديف، والتوحّد مع المحيط؟

معظمنا لا يستطيع. ونشعر أنه كلما زدنا إحكام قبضتنا، كلما قلَّ خوفنا. لكنَّ الحقيقة عكس ذلك. إذ أنَّ الإمساك بحدِّ ذاته يخلق الخوف. وكلما زاد تعلق راندي وقلقه واختباؤه في عزلته، كلما زاد رعب العالم الخارجي بالنسبة له. فسلوكه ذاته هو ما يخلق الرُّعب.

لا شيء لتتعلق به

كلما ازداد إحكام قبضتنا، كلما سحقتنا أي شيء يقع في يدنا. إن عملية السَّحق هذه - علينا كانت أم على الآخرين - تقبع في قلب الألم الذي نخشاه في الحياة. وهي مقاومتنا لتدفُّق الحياة، ورعبنا من الهجران. ومع الاجتهاد في الممارسة، يشرق وعيٌ إعجازي، فجأةً بالنسبة للبعض، وتدرجياً بالنسبة لآخرين. ومع مواصلة الجلوس، ندرك أننا لا يُمكن أن نُهجر أبداً، وأننا محبوبون، ومحميون. وأننا بتعلقنا بالعالم الخارجي نهجر أنفسنا. عندما لا نتمسك ولا نتعلق، نصبح منفتحين أمام الموارد التي لا تُحصى، والتي يمنحها الكون لنا باستمرار، وهي ببساطة مسألة فتح قلوبنا وأيدينا، والتحقُّق بأنفسنا.

فهم التعلُّق

لماذا تصعب ممارسة هذه الحقائق البسيطة، إلى هذا الحدِّ؟ لِمَ نشبَّت ونتعلَّق بكلِّ هذا العناد؟

يبدو التعلُّق آلياً وطبيعياً وأساسياً، إلى حدِّ أننا لا نتساءل حوله إطلاقاً. فالتعلُّق عادة، ولكنه ليس طبيعياً. وهو قطعاً ليس ضرورياً. ينشأ التعلُّق من اضطراب عميق حول هويتنا، وحول طبيعة حياتنا ذاتها، وإلى أين سنمضي في

النهاية. إنه ينشأ من سوء فهم طبيعة العلاقات، ومن الخوف الزائف من الهجران والوحدة.

يَقْدَمُ التعلُّقُ إحساساً زائفاً بالأمان، مانحاً إيانا وهم ثبات العالم الخارجي وواقعيته. إلا أنه لا مفرّ من مواجهة كلمات السوترا الأماسيّة التي تستعصي، لشدة عمقها، على السبر:

”هكذا يجب أن تتأمل هذا العالم العابر

نجمٌ في الفجر، فقاعةٌ في جدول

وميض برقي في سحابة صيف

ضوء قنديلٍ متراقص

شبحٌ وحلم....”.

البوذا: السوترا الأماسيّة

لا أحد يريد أن يكون قطرة ندى، فقاعة، ووميض برقي. كلنا نريد أن نكون مركز الكون. وهو ما نحن عليه حقاً، وإن لم يكن بالطريقة التي نتصوّرها. لا يهمّ ما نتمنّى أن نتعلّق به، فالفقاعة التي هي نحن ستواصل الانفجار والتغيّر. يُصبح شعرنا أخف، والأطفال يرحلون، وتزداد غرابة أقراننا في بحثهم المحموم عن الحب. وما كان مثيراً في يوم ما، يخبو. إننا نحاول التظاهر بعدم حدوث ذلك، ونكافح بيأس لإبقاء كل شيء كما هو.

الرقص طالما أستطيع

ذهبت امرأة جميلة في الستينات من عمرها، اسمها تاليا، لترقص في إحدى ليالي الصيف في "السنترال بارك". ارتدت فستاناً خفيفاً طويلاً، وسرّحت شعرها الملون، ووقفت على الخطوط الجانبية، منتظرةً شريكاً.

"لن يدوم هذا الهدوء طويلاً" قالت لصديق أتي معها، "وإن كانت الأحوال أسوأ في هذه الأيام، فلن يمضي وقتٌ طويل حتى يطلب أحدٌ مني الرقص معه. أشعر بفخرٍ شديد".

إلا أنّ الهدوء في هذه الليلة بالذات ساد طويلاً. ابتسمت تاليا بشحوب وقالت: "عندما كنت أدخل قاعة رقصٍ في شبّابي، كان الرجال يلتفتون لينظروا إليّ. كانوا يحتشدون حولي، يتسمون لي ويتهافتون لزيارتي. لم يكن المكان بالمزدهم جداً، ولكنّ الهدوء لم يكن ليعرف طريقه إليّ أبداً. والآن وقد كبرت، أنا أنظر إليهم وهم يديرون ظهورهم. إلا أنّه ما يزال هناك اثنان أو ثلاثة يأتون عادةً. وستبقى تراني أرقص هناك الليلة. سأبقى أرقص طالما أستطيع، حتى لو شارفت ساقاي على الانهيار".

يجب أن تواصل تاليا الرقص لتشعر بأنّها ذات قيمةٍ ما وأنّها حيّة. فبدون إعجاب الرجال، تبدو حياتها منتهيةً في نظرها. فهي تُفضّل الانهيار على حلبة الرقص بدلاً من الجلوس وحيدةً في غرفةٍ، مواجهةً نفسها بهدوء.

مقابلة الدارما

إنّ عدم معرفة من نحن حقاً، وطبيعة الكون، ومكاننا الحقيقيّ فيه، هو ما يدفعنا للتعلّق بهذه الشدّة. يُدعى هذا بدراسة "الدارما". والدارما هو الحقيقة الأساسيّة حول طبيعة الكون وحياتنا فيه. عندما نفهم هذا ونستوعبه، لن نشعر بالوحدة أبداً. كل الكوانات المقدّمة للتلاميذ تهدف بشكلٍ أو بآخر إلى النفاذ عبر هذه الحقائق، وفهم من نحن، وما هو العالم، وماذا نفعل هنا. بالممارسة نجيب على هذه الكوانات من خلال تقشير طبقة إثر أخرى من طبقات الاشتراط الاجتماعي والعقائد المتحرّجة، والمخاوف والخرافات. كما تقدّم

الحياة اليومية أيضاً كواناتها الثمينة الخاصة بها، أناساً يصعب التعامل معهم، ومواقف وأفراد لا نستطيع التخلي عنهم، أو نشعر بضرورة السيطرة عليها، وأنماطاً تكراريةً تبقينا عالقين في حياتنا، وذكرياتنا، ومقتنياتنا، وأحلامنا. إنَّ شيخوخةً تالياً ذاتها، وابتعاد الرجال عنها، هي كوانٌ هائلٌ تهديه الحياة لها. فكيف تعاملت معه؟ بإنكار حقائق حياتها؟ أم بمواصلة الابتسام والرقص على الرغم من تداعي ساقبها؟ يتعامل آخرون مع هذا الكوان بإجراء عمليةٍ شدَّ وجهه، أو بمواعدة صغار السن، أو بترك أزواجهم بعد سنوات عديدة. كيف يمكن التعامل مع هذا الكوان بطريقةٍ أُخرى؟ كيف يمكننا النفاذ إلى قلبه، ليسمح لنا بالعيش بهدوءٍ واتزان، وليس برؤية الحياة كِلصَّ قادمٍ ليسرق جمال شبابنا. سنقص عليكم فيما يلي كيف تعاملت الراهبة *تشيونو* مع الكوان الذي واجهته تالياً.

لا مزيد من الماء في الدلو

عندما درست الراهبة *تشيونو* زن تحت إشراف *بوگو إنغاكو*، لم تكن قادرة على قطف ثمار التأمل لزمينٍ طويل. ثمَّ حدث ذات يوم أن كانت تمشي حاملةً الماء في دلوٍ قديم يسنده قضيبٌ من الخيزران، في ليلةٍ تهادى فيها ضوء القمر الجميل. انكسر الخيزران، وسقط قعر الدلو، لتتحرَّر تشيونو فجأةً. وللاحتفال بذلك، كتبت القصيدة التالية:

"لطالما حاولت بهذا الشكل أو ذاك إنقاذ الدلو القديم

منذ بدأ قضيب الخيزران يضعف و يتكسر

وحتى سقوط قعر الدلو

لم تتبق قطرة أياً من الماء في الدلو!

ولا مزيد من القمر في الماء!"

لحم زِن، عِظام زِن

الدلو والماء وتشيونو، كلهم اختفوا. ما الذي تأمل تاليا فيه؟

زِن عملياً

التمرين الأول: بماذا نتعلّق؟

هذا تمرين يفيدنا في إدراك ما نتعلّق به، وماذا نحتاج حقاً. اكتب قائمة بهذه الأشياء التي تتعلّق بها في حياتك. توقّف وانظر إليها. حاول معرفة الغرض الذي تخدمك به. ماذا سيحدث إذا تخلّيت عن أحدها؟ تخلّ عن واحدة منها في كلّ يوم من هذا الأسبوع. راقب كيف تشعر. قد تتفاجأ.

التمرين الثاني: ما الثمين حقاً؟

ما الثمين حقاً بالنسبة لك؟ اكتب قائمة بالأشياء القيّمة بشكلٍ خاص بالنسبة لك حالياً. ما فائدتها؟ ما مقدار قيمتها لديك منذ خمس سنوات؟ ومنذ عشر سنوات؟ وغداً؟ لاحظ التغيّرات. واتركها تكون كما هي.

التمرين الثالث: إيجاد طريقك الحقيقي.

تمهّل للحظة، ولاحظ كيف ترى حياتك وموتك. ماذا تعتقد أو تخاف أو تتوقّع منها؟ إلى أين تُساق، وأين بيتك الحقيقي؟ هل تفيدك هذه الأفكار؟ أم هي تعيق أوجهاً أخرى من حياتك؟ هل تمنحك الحنان والقوّة؟ توقّف لحظةً أخرى، واسأل نفسك: ماذا تعرف حقاً عن حياتك وموتك؟ وما هو الخطر حقاً؟

الحالة الثالثة: (من الهيكغان روكو).

الكوان: بوذا*باشو* الشمسي الوجه، وبوذا باشو القمري الوجه.

كان المعلم العظيم باشو مريضاً جداً. وأتى الراهب المسؤول في المعبد ليزوره احتراماً. وسأله: "كيف تشعر في هذه الأيام؟".
قال المعلم: "بوذا الشمسي الوجه، بوذا القمري الوجه".

أبيات *سيتشو*

"بوذا الشمسي الوجه، بوذا القمري الوجه!

ثلاثين عاماً وأنا أكافح بشدة

نازلاً على كهف التين من أجلك

والصعوبات لا يحدّها الوصف

وأنتم أيها الرهبان أنقياء العيون، لا تستخفوا به".

من بين البوذات جميعاً، يُقال إنّ البوذا شمسي الوجه قد عاش لمدة ألف
وثمانئة عام، ويُقال إنّ البوذا قمري الوجه عاش ليومٍ وليلة. وقول باشو هذا،
يقف بوضوح بين أكثر أقوال زن تميزاً. تخيل أنّك تراقب غروب الشمس المجيد،
في أفق المحيط. لحظةً فلحظة يغوص البوذا ذهبي الوجه تحت خط الأفق. لا
يمكن لأية كلمات أن تصف مجد وتألق وجهه. هي لحظة يتكثف فيها كلّ
شيء. وهي أبدية. تخيل الآن أنّك في منتصف الليل تراقب الوجه القمري، وهو
يميل قليلاً فوق الجبال. كلّ شيء صامت. قد تكون حياته نهراً واحداً وليلةً
واحدة، إلا أنّ هذه اللحظة تمثّل بكل عمق الوجود الحقيقي.

كاتسوكي سيكيذا

ما هي تاليا؟ بوذا شمسي الوجه؟ أم بوذا قمري الوجه؟ لم لا تستطيع إدراك ذلك؟

أيدٍ فارغة

معجزة نرن الحادية عشرة:

نستطيع إفراغ أيدينا

ذهب معلّم زِن العظيم *دوغن زنجي* من اليابان إلى الصّين ليُدْرُس زِن،
وقضى سنوات عديدة في دَيْرٍ يدرس ويعمل مع الرهبان. وعندما عاد إلى اليابان
سأله النَّاس عمّا أحضره من الصّين بعد كلّ سنوات الدّراسة هذه.
أجابهم دوغن: "عدت وليس معي أي شيء سوى يدين فارغتين".
إنّ اليدين الفارغتين هائلتا القوّة، وهما جوهر ممارسة زِن. فعندما تكون
يدانا ممتلئتين، مغلقتين، أو ممسكتين بشيء ما، لن نستفيد منهما بأي شيء.
فهما لن تتمكّنا من لمس الآخرين، ولا الرّفْع ولا المباركة. واليدان المغلقتان
مثقلتان بكلّ ما لا تستطيعان التخلّي عنه. ومع تقدّمنا في السّن تزداد
ممتلكاتنا، وتقسو أيدينا حول كلّ ما نمسك به. تطوّقنا الذكريات، ويسيطر
التقلقل والارتعاش علينا، وكثيرون هم من يستخدمون أيديهم فقط للتمسك
ببساطة. وهم لا يدركون قوّة وقدرة العيش بيدين فارغتين.

المطلوب منا هو العطاء فقط

عندما نرغب بالعطاء فقط، وبلا أي تدمر ولا تعلق بما لدينا، ستصبح يدانا مفتوحتين على اتساعهما، ومفيدتين ومرنتين، وحررتين من كل تعلق وتشبث.
"طوّروا عقلاً غير متعلّق بأي شيء".

البوذا: السوترا الألماسية

ليست أيدينا فقط هي من يجب عليها التخلي وعدم التعلق، بل وعقلنا أيضاً. بالإضافة إلى تأمل زن، هناك ممارسات أخرى تساعدنا على تطوير هذا العقل اللا متعلق، عقل مرن مطواع ويستطيع أي شيء يجب منحه، وأخذ أي شيء يأتي. إحدى الممارسات الهامة لتطوير هذا العقل هي "الدانا باراميتا"، وتعني ممارسة العطاء. ولكن قبل ذلك يجب أن نفهم معنى العطاء الحقيقي والتلقي الحقيقي.

"أعطي التفاح

وتلقي البرتقال في المقابل"

شيكي

العطاء والتلقي

إن فعل العطاء والتلقي مجاناً ذاته، يفتح أيدينا ويساعدنا على التخلي. لكن قلة هم أولئك الذين يعطون مجاناً. إذ دائماً هناك نيّة ما عند العطاء: التعلق بشخص ما، المديح، التملق، خلق الأتباع، أو إثبات السطوة والنفوذ. إن هذا ليس عطاءً بل أخذاً. يعطي البعض الهدايا باهظة الثمن. بينما لا يستطيع

البعض الآخر التخلّي عن أي شيء. والتعلّق هو في النهاية ما يحجب الغذاء الحقيقي عنّا. إن التوازن بين العطاء والتلقّي، هو أمرٌ شديد الأهميّة. وعندما يكتشف شخص ما أنّه لا يستطيع العطاء أو التلقّي مجاناً، يجب أن يعرف ما الذي يتعلّق به.

اكتشف ما هو قيم

لا أحد يتوقّف ليسأل: "هل هذا قيم؟ هل لهذا معنى؟ وهل أحتاج إليه أو أريده حقاً بعد الآن؟". تعلّمنا حياة *ريوكين* أننا كلّما أعطينا، كلّما زادت قدرتنا على تلقّي القمر الفاتن المتألق دوماً فوقنا.

إنّ العطاء الحقّ والتلقّي الحقّ، واحدٌ في الجوهر. فعندما نعطي بكلّ طاقتنا، وبلا رغبةٍ بأي شيء في المقابل، نُصبح كاملين. ليس هناك من مُعطي أو متلقٍ هناك، بل قلبٌ واسع منفتحٌ فقط. وحالما نصبح قادرين على التقديم للآخرين، سنرى أنّ العالمَ يمنح نفسه باستمرارٍ لنا.

إنّنا نشهق ونزفر كلّ يوم. نأخذ الهواء إلى داخلنا ثمّ نعيده إلى الكون. ولدينا أحلامٌ لا تلبث أن تخبو. نستيقظ في الصباح ونمضي إلى النوم في المساء. وبالتالي فإنّ العطاء والتلقّي والحياة والموت، في كلّ خطوةٍ نخطوها. ولا يلبث شيء بالظهور حتّى يُطيح به التغيير، فيختفي. وفي لحظات عديدة جدّاً في حياتنا، نختر التخلّي والاستسلام، ولا نُحس بهما.

تطلب ممارسة زِن منّا أن ندرك أنّ العطاء ليس مختلفاً عن التلقّي، بل هما متداخلان. فإذا أعطينا بكلّ طاقتنا، فستتسع المساحة لدينا في اللحظة التالية لتلقّي ما يأتي. بدون الزفير لا يمكن الشهيق، وهذا نبض الحياة والموت. فإذا لم

نحيي في التأويلات أو التخيلات أو الشروحات، فلن يكون هناك من شيء نخافه في التخلي.

"قال أحدهم: 'الحياة والموت هنا. كيف أتكيف معهما؟'. أجابه المعلم أومون: 'أين هما'."

قول زني قديم

لا نعرف ما هي الحياة ولا ما هو الموت، فما الذي سيحدث إذا أعطينا بكل طاقتنا، ما الذي سيحدث عندما نمارس التخلي، وإلى أين سيأخذنا هذا كله؟ كذلك لا فكرة واقعية لدينا عن الوجهة التي سنصير إليها في النهاية، عندما يأتي وقت التخلي عن الحياة نفسها. إننا نتعلق بالمألوف والمعلوم كطريقة للإحساس بالتجذر والأمان، إلا أن نوع الأمان هذا لا يرتكز إلا إلى وهم محض. فالحياة التي نحيها يمكن أن تتمزق وتختفي بسهولة غريبة. ويمكن لأي شيء حولنا أن يُؤخذ منا فجأة. كيف سنستجيب حينها؟ أبالتشبث بإحكام أكثر؟ أم بكنز المزيد والمزيد؟

فلنستمع إلى النصيحة التالية من *ريوكين*:

"عد إلى بيتك

طهر قلبك

ولا تطلب شيئاً لنفسك."

يجب أولاً أن نعرف مكان هذا البيت الذي سنعود عليه. وكيف نطهر قلوبنا؟ وماذا يعني أن "لا نطلب شيئاً لأنفسنا"؟ قد تبدو الأجوبة للحظة واضحة تماماً، إلا أننا إذا عشنا هذه الأسئلة بكل ما فيها، فسوف سنُدرك عمق التوجيه الذي تحتويه ومدى تأثيره على حياتنا.

عُد إلى بيتك

كان على *دانا* - وهي تلميذة زن - أن تذهب إلى كاليفورنيا لعشرة أيام. قالت لأخيها - الذي كان يحيا هناك :- "لن أحضر معي سوى الأشياء الضرورية جداً".

فأجابها: "هذا ما يجدر بتلميذة زن. ولكن تذكّري: الطقس هنا حارٌّ نهاراً، باردٌ ليلاً. فاجلبي سترة صوفية معك من أجل المساء وقمصاناً خفيفة من أجل الظهيرة. إني أُحدّرك: الطقس هنا متقّب".

بدأت دانا تفكّر فجأةً بأنّه إذا كان الطقس يصبح حارّاً إلى تلك الدرجة، فلا بُدّ أنّها ستحتاج لِعُدّة الاستحمام وثياب صيفيّة في الظهيرة. وماذا عن فترة الصباح قبل شروق الشمس؟ وبدأت حقيبتها بالامتلاء شيئاً فشيئاً. كانت ترغب بشدّة بالسّفر مع حقيبة صغيرة جداً فقط، لكنّ ما حدث دفعها لأخذ أُخرى كبيرة حقّاً.

ثمّ اتّصل أخوها وطلب منها ألا تنسى جلب بعض الكتب القديمة التي يحتاجها أيضاً، ورزمة ما لأُمّها. وسرعان ما كانت أمتعة دانا تبرز من الحقيبة. وهي تقوم بذلك كانت تتذكّر قلّة ما كانت تحتاجه في قاعة التأمّل (أو: الزندو، كما تُسمّى)، وكم كان ذلك مريحاً لها. وقد قال لها أحد أصدقاءها في التأمّل في أيّامها الأولى من الممارسة أنّ كل ما أراده من الممارسة كان تعلّم كيفيّة السفر بأمتعة خفيفة قليلة. وقد صدمها ذلك في حينه. وها هي تفكّر بذلك الآن، مع حقيبة لا تفتأ تكبر أكثر فأكثر. كم سيستغرق تعلّم السفر بأمتعة خفيفة؟ لم تعتقد أبداً أنّها قد تحتاج لأشياء كثيرة، إلا أنّها كانت متأكّدة من حاجتها لشيء واحد فقط: غرفة مناسبة للإقامة فيها. إذ يجب أن تكون هادئة ليلاً، ومشمسة نهاراً. ولم يكن ذاك بالطلب الكثير.

"نعتقد طبعاً أن لنا حق طلب أشياء عديدة، نعتقد أنها ضرورية لتلبية حاجات معينة. وهذا هو الإطار الذهني الذي يمنعنا من فهم قوة أن "لا تطلب شيئاً لنفسك".

اتصلت دانا بأخيها للتثبت من الغرفة التي حجزها لها.

"على الرغم من مرونتي" ذكّرت دانا "أرجوك لا تنس مدى حاجتي لغرفة هادئة".

فقال: "طبعاً لن أنسى ذلك. نتشوق أنا وأمك لرؤيتك. حاولي قدر المستطاع ألا تتأخري".

"لن أتأخر. ولكن تذكّر شيء آخر حول الغرفة: أرجو أن تدخلها الشمس صباحاً. فأنا لم آخذ إجازة منذ أربع أو خمس سنوات، وهذا ليس بالشيء الكثير، أليس كذلك؟.

أجابها أخوها: "لا مشكلة أبداً".

ثم قالت: "أرجوك، من الهام جداً بالنسبة لي أن تكون الغرفة هادئة، لأقضي فيها بعض الوقت بعد يوم طويلٍ من التجوّل".

اعتقدت دانا أن سلامها سيكون في الغرفة عندما تعود من يومٍ محموم مع أمها وأخيها.

تمّ إعداد الترتيبات بعناية. إلا أن الطائرة تأخرت حوالي ساعة بالوصول. ولم تُفتح الأبواب عندما وصل المسافرون، ممّا اضطر الركاب للانتظار ساعةً أخرى. ثمّ حدث خطأ ما في صهريج الوقود، اضطرهم للانتظار عدة ساعات أخرى ثمّ يتمّ تحويلهم إلى رحلةٍ أخرى.

مضت أربع عشرة ساعة قبل أن تتمكن دانا من الوصول إلى لوس أنجلوس حيث اضطرت للانتظار هناك أيضاً لساعتين بانتظار حقائبها التي أرسلت خطأً في طائرةٍ أخرى. عندما وصلت مع أخيها إلى الغرفة التي اختارها لها بكل عناية، كانت الغرفة قد مُنحت لآخرين بسبب تأخرها.

"لم نعتقد أنك ستأتين بعد كل هذا التأخير"، قال لها الموظف في مكتب الحجز. "أن تكون راهباً يعني أن تكون متشرداً، وشخصاً قادراً على الذهاب إلى أي مكان تحمله الرياح إليه، وأن تكون في بيتك كيفما كانت ظروف الحياة حيث أنت. كانت دانا تحت اختبار وتعليم المعنى الحقيقي لـ "عد إلى بيتك".

أخذت هي وأخوها يبحثان عن غرفة في أرجاء المدينة. كانت الفنادق ممتلئة جميعاً، إلا أنهما تمكنا أخيراً من العثور على غرفة في أقصى المدينة. بالكاد كانت دانا قد غفّت عندما أوقظها بعد ساعة صوت بوق ينادي أسماءً ما. قفزت من السرير، ورأت حفل تخرج يُقام في الملعب بقرب غرفتها تماماً. كان الناس يهتفون مبهتهجين لدى سماع اسم كل شخص. وصل أخوها بعد ساعات ليخبرها بأنه قد حجز لها غرفةً أخرى. إلا أن الليلة التالية لم تمض قبل أن تستيقظ دان على زلزالٍ ضرب المنطقة. كانت الغرفة تهتز، والناس يصرخون كما لو كانوا في الجحيم. استيقظت مرعوبةً، إلا أنها أدركت حالاً أن الحياة تمنحها شكلاً خاصاً من التدريب المكثف. ومع مرور الأيام كانت ترى نفسها كل يوم في غرفة مختلفة.

وقد عادت في أحد الأيام لتجد كل ثيابها مكوّمةً في كيس بلاستيكي وملقاةً في الردهة.

كانت الأمور قد بدأت تتضح لها ببطء. وكان أخوها المدعور يسألها باستمرار: "لماذا يحدث هذا كله؟". قالت دانا: "هذا ما لا نسأل عنه في زن. نحن فقط نأخذ كل ما يأتي إلينا".

"ولكن يجب أن يكون هناك سببٌ لحدوث ذلك كله".

"يقضي معظمنا خمساً وتسعين بالمئة من حياتهم محاولين فهم لماذا. لكن المهم في النهاية ليس الـ "لماذا"، بل "كيف" يجب أن يكون المرء مع حدوث هذا كله معه. فعندما يبقى المرء بكامل كينونته في منتصف التجربة تماماً، ستأتي الأجوبة من تلقاء ذاتها.

ما كان يحدث مع دانا، هو خلاصة لممارسة زن. والكوان الحقيقي الذي كانت تواجهه هو هل تستطيع احتواء كل ما كان يحدث معها في العطلة، وقضاء وقتٍ ممتعٍ.

عندما اقتربت الرحلة من نهايتها، قال أخوها لها: "أشكر الله أنني لست مثلك. لست بحاجة لغرفة هادئة، وأستطيع النوم في أي مكان. لا شيء يُزعجني، وأكون سعيداً حالما أستلقي للنوم. ولكنك اليوم ستنامين نوماً هائناً حقاً. فقد وجدت غرفةً هادئةً أخيراً، وبالتالي يمكنك الذهاب إلى المطار وأنت مرتاحة غداً".

"رائع" قالت دانا. فقد كانت سعيدة بالذهاب إلى البيت أخيراً. إلا أنه ما إن حلّ الصباح حتى أوقفها أخوها مذعوراً: "لا يمكنك الذهاب إلى المطار. هناك قبلة في المدينة. وقد أغلقوا المطار بسبب ذلك. سأضطر لأخذك بالسيارة إلى سان دييغو لتسافري من هناك. سأحجز لك مقعداً في طائرة الغد صباحاً. لذلك ستنامين في فندق قرب المطار اليوم".

لقد فهمت دانا الآن فحوى ذلك كله، قالت: "لا يهّم. لست بحاجة لغرفة هادئة. سأنام في أي مكان. تعال لتأخذني متى استطعت". كانت دانا تستعدّ للعودة إلى بيتها.

"عدّ إلى بيتك. عدّ إلى نفسك. عندما نسمع الجرس في تأمل زن نسمع دعوة للعودة إلى البيت، وطلباً باستعادة انتباهنا والعودة من جولة الخطط والتخيّلات والحاجات والتوقّعات.

طهر قلبك، ولا تطلب شيئاً لنفسك. هذا أصعب قليلاً. إذ أنّ معظم حياتنا تدور حول طلب الكثير والمزيد. لكنّ الرضى والفرح الحقيقي يأتيان من عدم امتلائنا بالتعطش واللهفة. وبدلاً من طلب الامتلاء، نطلب استخدامنا. إنّ هذا يعني المضي بعكس التيار، ولكن لا بأس من المحاولة شيئاً فشيئاً، ولو لساعة واحدة في اليوم.

طهر قلبك. فقط بالثبات، وبالنظر والسماح لتفسك بمعرفة من أنت، يحدث
التطهير ونفهم قول زن: "المكان بعد المكان هو المكان الصحيح".
"أين الطريق إلى هانشان؟"
لا طريق إلى هانشان".

قول زني قديم

لم تكّد دانا وأخوها يتّجهان نحو سان دييغو، حتّى بدأ الظلام يحلّ. كان
أخوها قد حجز في غرفة في فندقٍ طويل. عندما وصلا إلى سان دييغو، نظرا إلى
الأعلى ورأيا جداراً من العُرفِ يستخفّ بهما، وفي كلّ منها العديد من الأنوار.
انفجَرَ كلاهما بالصّحك. جلسا في السيّارة يضحكان ويضحكان، ثمّ خرجا وذهبا
إلى الفندق.

النكّته العظيمة

ما هي النكّته التي كانا يضحكان عليها؟ وما هو سوء الفهم الذي عاشت
معه دانا حتّى الآن؟ ربّما أدركت فجأةً أنّ بحثها كلّها كان عبثاً. فلا شيء كان
خفياً، لا الآن ولا في السّابق. لكنّها لم تكن قادرة على رؤيته سابقاً، إذ غطّت
طلباتها التي لا تنتهي عينيها. أمّا الآن فهي تستطيع الإقامة في أي مكان.
إنّ العقل غير المتعلّق بأي شيء، هو وصفٌ آخر لليدين الفارغتين. وهو
العقل المرِن الجديد في كلّ لحظة، والقادر على الحضور أيّاً كان ما يظهر أمامه.
فهو لا يتعلّق بخطّ أو أحلام. كما لا يمتلئ بالكراهية أو الذكريات أو الرغبات
ولا بالنقمة على سلوك الآخرين. فعبر التأمّل بلا تعب، وجلسة إثر أخرى، يتطوّر
هذا العقل بكلّ ما فيه ومن تلقاء ذاته.

زن عملياً

التمرين الأول: افتح يديك.

لاحظ بماذا تمتلئ يداك يوماً تلوَ آخر. بماذا تشغلهم؟ وما مدى ثقلهما بالنسبة إليك؟ والآن مارس ببساطة فَتَحَ يديك. ضَع جانباً ما تحمل بهما. ودعهما مستعدّتين.

التمرين الثاني: لا تطلب شيئاً لنفسك.

لاحظ كل ما تطلبه في كل موقف. كم تحتاج منها فعلاً؟ الآن، حاول ممارسة أن لا تطلب شيئاً لنفسك في موقف واحد كل يوم. لاحظ ما تتلقَى عندما لا تطلب شيئاً على الإطلاق. ولاحظ ماذا تُعطي. لاحظ ما يُقدِّمه الكون بشكلٍ طبيعي.

التمرين الثالث: لا تتعلّق بشيء

حاول أن تعي أين أنت وعلى ماذا تعتمد وبماذا تتعلّق. غير اتجاهك وأقم في مكانٍ آخر. إفعل ذلك مراراً وتكراراً. حينما تشعر بالاحباط أو الضيق أو بأنك مقيد، انهض وغير مكان إقامتك، غير ما يتعلّق عقلك به. ثم امض خطوةً أخرى ولا تتعلّق بشيء على الإطلاق.

الحالة السابعة: (من المومونكان)

الكوان: اغسل وعاءك

سأل راهبٌ جوشو: "لقد دخلتُ الدّير لتوي. أرجوك، علّمني".

"هل أكلت فطيرة الأرز؟"، سأله جوشو.

"نعم، فعّلت"، أجاب الراهب.

"إذاً من الأفضل أن تغسل وعاءك"، قال جوشو.

بسماعه هذه العبارة، تنوّر الراهب حالاً.

تعليق مومون

"عندما فتح فمه، أظهر جوشو مرارته. وأظهر قلبه وكبده. وأنا أتساءل ما إذا كان هذا الراهب قد سمع الحقيقة حقاً. أتمنى أنه لم يخلط بين الجرس والإبريق".

أبيات مومون

"محاولاً التفسير بوضوح

أخبرت إنجازك

ألا تعرف أن ذاك اللهب هو نار؟

وأن وقتاً طويلاً مضى وأرؤك ما زال يُطهى".

حالما يؤكل الأرز، يُغسل الوعاء. لا حاجة للتلكؤ، ولا حاجة للإقامة.

المحج

معجزة نرين الثانية عشرة:

يمكنك المجيء والذهاب متى شئت

"آت من لا مكان

أقرعُ الجرس

ذاهبٌ إلى لا مكان

أقرعُ الجرس"

المعلم فوكي

توصي العديد من الأديان العظيمة بالحج، بمغادرة المرء لمكانه المعتاد ولأصدقائه ونشاطاته، في رحلةٍ إلى المجهول. هذا هو الشكل المطلَق من التخلي، رحلة لاكتشاف الله، والذات، والمطلق. وهي رحلة لقطع التعلقات، وتدمير العادات، وفتح العيون، واكتشاف المعنى الحقيقي للحياة وموقعنا فيها.

جوهر الحج

على مستوى آخر، يُمكن اعتبار الحياة نفسها حجاً. نصل غير عارفين من أين أتينا، ومتجهين إلى مكان مجهول. لا نعرف متى نصل، ولا ما ينتظرنا. الغموض يلف كل شيء. وهو لغزٌ نشيح بوجهنا عنه عادةً، معتقدين أن الوقت الذي سنقضيه هنا سيكون طويلاً ومستقراً، وأن هذا العالم هو نهاية المطاف.

يتمثل جوهر الحج في إيقاف التعلق بالأمان والثبات والعادات الزائفة، والترحيب بالاستسلام للمجهول الهائل. حتى جلوس تأمل زن واحد، هو حج. فبدخولنا قاعة التأمل (الزندو)، نترك كل ممتلكاتنا خارجها، لنجلس في حالة عقلية واحدة، بدون أية معرفة بما سيحدث. ندخل بكل ترحيب أعماق قلبنا وعقلنا المجهولة.

”آتياً ذاهباً، لا يترك
الشلال خلفه أي أثر
ولا يحتاج لمرشدٍ أو دليل..“

دوغن زنجي

يظهر الكثير من الخلاف والمعاناة لأننا لا نرغب برؤية الحياة والعلاقات كحجٍ ورحلات مصممة لأخذنا أعمق فأعمق عبر لغز السؤال: من نحن. بل نطلب بدلاً من ذلك مزيداً من السيطرة والثبات، وأن تكون الحياة منطقية. وعندما تؤخذ الحياة منا، عندما نتعرض للخسارة والخيبات والاضطراب والأذى، ونذهب إلى طبيبٍ نفسي لئيساعدنا، يحاول معظمنا إعادة بناء الأساس الذي سبق وخلقناه وسقط فجأة. من المهم أن نتذكر - عندما نفعل هذا - أن هذا

الأساس الجديد سيسقط هو الآخر مجدداً. إذ أن كل ما هو من صنع الإنسان آيلٌ للسقوط. أما الأساس الحقّ الذي لن يسقط أبداً فلا يُمكن أن يوجد إلا في أعماق أعمق الحياة.

والذهاب في الحجّ يعني ترك أجزاء حياتنا تقع حولنا عندما تسقط، بدون أن نقفز لتعيد بنائها مجدداً، ساعين خلف أمان من صنع الإنسان. والحجّ يعني عدم التسرّع في الحكم على شخصٍ آخر، وعدم وضع الآخرين وأنفسنا في بيت حمام مريح. ليس هناك من شيء مريح أو يُمكن التنبؤ به في الحجّ. إذ هنا نحن نتحمّل عدم الراحة بسرور. كما لا نحمل الكثير من الأمتعة، تحسباً لطاريئ ما. أما الأمتعة الأخرى، مثل الاستياء والنقمة والذكريات، فنتركها أيضاً خلفنا. إذ أننا إذا لم نفعل ذلك، فسيسقطوننا أرضاً بوزنهم الثقيل. إنّ التخلي عن كراهية الآخرين شجاعة، وهو ما يتطلبه الحجّ. مع فعلنا هذا، تُفتح كل أشكال الأبواب، ويدخل نسيم الربيع العذب.

الرجل على السقف

كانت *نافا* - وهي تلميذة زن - تعيش في شقة ذات مطبخ يُطل على سقف مبنى. وطيلة الشهر الماضي، كلما جلست لتناول فطورها صباحاً، ونظرت من النافذة، كانت ترى رجلاً يتسلق خارجاً من باب سرّي على السطح، ويتجوّل فوقه. كان يذهب إلى الحافة وينحني عليها لينظر إلى الأسفل، ثمّ يسحب نفسه ويدور حول السطح مجدداً. بعد فعل ذلك عدّة مرّات، كان يعود عبر الباب السرّي إلى شقته.

وفي صباح أحد الأيام، اقترب من الحافة إلى حدّ كبير، وانحني عليها، مما أربع نافا التي اعتقدت أنه يريد الانتحار وقرّرت الاتصال بالشرطة. ذكّرت

لنشرطة الرجل وأوصافه، إلا أنه نظراً لسلوكه الدوري في المجيء والذهاب إلى الشرطة، قالت إنها لا تستطيع فعل أي شيء.

عادت نافا إلى قهوتها الصباحية محدقةً إلى الرجل اليانس. وبعد حوالي شهر من هذا، اختفى فجأةً في أحد الأيام. وقد انتظرته طويلاً، إلا أنه لم يظهر.

ثمّ في أحد الأيام بعد عدة أسابيع، كانت نافا تمشي في الشارع، وإذا برجل السطح يمشي بقربها على بعد خطوات منها. رغماً عن أنفها، نادته: "لكم أنا سعيدة برؤيتك. كيف حالك؟".

التفتَ إليها ونظرَ مندهشاً.

"لقد رأيتك على السطح كل صباح، من نافذتي. وقلقت عليك عندما لم تُعد تظهر".

توقّف وقال لها: "قلقة، هه؟".

"نعم، هل أنت على ما يُرام؟ هل كنت تفكّر بالقفز من هناك؟".

قال: "أحياناً".

"آسفة"، قالت نافا.

"لكنني لم أعد أكرث لذلك أبداً. عندما أصدع إلى السطح، أفعل ذلك لمجرد التدخين".

"أنا آسفة"، أصرّت نافا.

"حقاً؟" نظرَ إليها مستغرباً. "هل تهتمّين لما يحدث معي؟ ولكن إلى أي حد؟ فاهتمامك لم يصل إلى حدّ المجيء والتسلّق إلى السطح معي. كما لم تأتي وتمّدي يدك لي".

"استيقظ! استيقظ!"

وسنصبح حينها أصدقاء

وفرشات نائمة.."

باشو

التسلق إلى السطح

الحجّ هو تسلُّقٌ إلى السطح مع شخصٍ غريب. وهو الذهاب من أمان شرب القهوة في المطبخ إلى التوافر والحضور المتاح ومدّ اليد حقاً. قد يبدو الخروج إلى السطح سلوكاً مخيفاً أو خطيراً، إذ لا فكرة لدينا عمّا سيحدث، فقد يدفعنا للوقوع معه. وكما قال المعلّم العظيم *هيلل*: "إذا لم أعمل لصالحى، فمن سيعمل من أجلي؟ وإذا عملت لصالحى فقط، فمن أنا؟".

الطريق الوحيد لإنهاء عذاب الرغبة بأن يكون العالم ونحن والآخرون سالمين آمنين ومستقرين، هو أن ندرك ونقبل أن لا شيء هو كذلك. يجب أن نعي كيف نحيا في قلب انعدام الأمان. حينها تكون حياتنا حياة حج.

على الطريق

"ترك أحد الرهبان بيته، لكن ليس على الطريق
وهناك آخرون لم يغادروا بيوتهم قط، لكنهم على الطريق"

قول زني قديم

إنه كوانٌ شهير. من هم هؤلاء الرهبان؟ كلٌ منهم هو جزءٌ من أنفسنا. يأتي هذا الكوان لي طرح السؤال عميقاً حول ماهية الطريق، وأين يقع بيتنا الحقيقي؟ وكيف نتخلّى عن المميت، وماذا نحتاج لنصل الآخر؟ وكيف نكون أحياءً حقاً؟

هناك حديثٌ في زن حول ترك البيت والتخلي. يفهم البعض هذا على أنه يعني أنهم يجب أن يغادروا بيوتهم وعائلاتهم وأعمالهم وصدقاتهم. قد يكون

هذا مفيداً للبعض، ولفترة من الوقت، إذا فهموا أنه يتمّ بهدف الممارسة، وأنهم سيخلقون نفس العائلات والبيوت والصدقات حيثما ذهبوا، ما لم يرحبوا بالتخلي عن عادات قلوبهم وعقولهم.

يُمكن أن نعيش الحياة كحجّ ونحن ما نزال باقين في بيوتنا ومع عائلاتنا. كل ما يجب علينا فعله حينها هو أن نتخلى عن مخاوفنا وأفعالنا وأفكارنا وعاداتنا المعتادة. نتخلى عن الأمان الزائف الذي نحصل عليه من عيش الحياة مختبئين في المطبخ، ننظر من النافذة. ونتخلى عن الأمان الزائف بمعرفة أن الحياة جديدة ومختلفة في كل لحظة، وأننا لا نستطيع التعلّق باستجابات عتيقة تصحّ على مكانٍ وزمانٍ آخرين. والتخليّ بهذا المعنى يعني السير في اتجاهٍ جديد كل يوم، والترحيب بمواجهة فرادة التجربة واكتشاف ما هو مختلف تماماً بخصوص أنفسنا والآخرين. إنّ كلّ لحظات التحوّل والتخليّ والمغفرة هي لحظات حجّ، تأخذنا من أساليبنا القاسية القلب، إلى أرض لم نعرفها بعد. وفي الإنجيل يُدعى هذا بالأرض الموعودة.

الطريق في قلوبنا

"ليس الطريق في مكانٍ ما في السماء
بل هو في قلوبنا"

البوذا: الدامابادا

إنّ طريق الحجّ ينتظرنا أينما كنّا، وفي كلّ نشاطاتنا وعلاقاتنا. في أحد الأيام اتّصلت جين - وهي امرأة في أواخر الخمسينيات من عمرها - بصديقتها ليزا، وهي تلميذة زن. كانت جين حزينةً وعصبيةً.

"أَتصلُّ بك لأفعل شيئاً، أنا خائفة جداً من فعله. ولكن يجب أن أفعله".

"ما هو؟"، قالت ليزا.

"إحدى صديقاتي العزيزات تحتضر"، تابعت جين "وقد كانت على هذا الحال منذ سنوات عديدة. ولم تكن نولي أهمية له قبلاً، إلا أن الوقت يضيق والنهاية تقترب أكثر. لم أرها منذ عدّة أشهر، وقد وصلني اليوم أنها في حال سيئة جداً".

أخذت ليزا نفساً عميقاً.

"وقد أخبرت أحد أصدقائي أنها تريد مني زيارتها الآن. وأنها لا تريد أن تموت بدون أن تراني. وهي تنتظرنني".

"حسناً؟" قالت ليزا.

"إنني خائفة جداً من فعل هذا. لا فكرة لدي حول ماذا أفعل أو ماذا أقول. ساعديني وقولي لي كيف أتصرف. وماذا يحدث إذا بكيت؟".

ماذا يحدث إذا بكيت؟ إنه كوان هام. لقد خافت جين جداً من أن تكون واقعية وحقيقية. كانت خائفة من الموت والخسارة والألم الذي نتج عنها. وكانت خائفة أيضاً من مجرد وجودها مع صديقتها التي تحتضر. لقد اعتقدت أنها غير كافية كما هي، وأنها يجب أن تضيف شيئاً ما ومعرفة الطريق الصحيح للاستجابة. لكنّ المسألة هي أنه لا وجود لطريق صحيح للاستجابة عند مواجهة الموت. وليس هناك من طريقة أفضل لجلب الراحة لشخص يموت، من الوجود هناك بكل بساطة معه بكل قلبنا. فالموت أكبر من كل الألعاب التي نلعبها. ما الخطأ في ذرف الدموع إذا ظهرت؟ وما الخطأ في مصافحة اليد؟ ما المشكلة في أن نكون من نحن؟ ولماذا نشكك دوماً في مصداقية استجابتنا البسيطة والتلقائية والصادقة؟

وفي مثل تجربة نافا مع الرجل على السطح، كانت جين تُدعى لِحَجِّج، بعيداً عن الطَّبْع المعتاد لديها. وهي هديّة تقدّمها صديقتها المحتضرة لها. وتريد صديقتها هديّةً بسيطةً أيضاً، هي حضور جين وليس أكثر.

"فقط اذهبي" قالت ليزا، "كوني معها هناك بهدوء، ودّعي ما يحدث يحدث".

هذا جوهر الحج، الإيمان بأنفسنا وبأي شيء تلقائيّ يظهر منّا. ونحن ببساطة نسمح للحالة بالتحدّث معنا، ونقبل ما لا يمكن التنبؤ به، ونستجيب من أعماق قلوبنا. فأيّة استجابة تأتي بهذا الأسلوب ستكون دوماً عذبةً وجديدة. وبمعنى ما يمكن القول إننا بهذا نكون قد خرجنا من النافذة، وأنّه يمكن لأي شيء غير متوقّع أن يحدث الآن. فقد تمتلئ الغُرف العُفنة بالندى فجأةً.

زِن عملياً

التمرين الأوّل: اكتشف حجّك الخاص.

ما الذي يمكن أن يكون حجّاً بالنسبة لك؟ وبماذا أنت متعلّق الآن؟ أين تريد أن تذهب؟ اكتب أفكارك حول الحجّ. هل سبق لك أبداً أن كنت حاجّاً؟ وهل تريد أن تذهب؟

التمرين الثاني: تخلّ عن عاداتك القديمة.

تخلّ اليوم عن عادة لطالما تعلّقت بها. استبدلها بمساحة فارغة. اسمح لنفسك بالتوافر لأي شيء كانت تلك العادة تصدّه عنك. تخلّ في اليوم أو الأسبوع التالي عن عادةٍ أخرى.

التمرين الثالث: بداية جديدة.

أين تحتاج لبدايات جديدة وعذبة في حياتك؟ اكتب قائمة بالعلاقات الميَّته في حياتك. ما هي الفراغات التي تضعها فيها؟ هل تستطيع تخليص نفسك والآخر من سلاسل الماضي؟ ماذا يحدث عندما تفعل ذلك؟ جرِّب ولاحظ.

”هناك من يستطيعون التخلّي

عن البارحة والغد واليوم

والعبور إلى الشاطئ الأبعد

وراء الحياة والموت.

هدئ عقلك

تأمل

راقب

لا شيء يقيّدك

أنت حرٌّ..”

البوذا: الدامآبادا

الجزء الرابع

تذويب الذات الزائفة

التخلي عن الألعاب

معجزة نرين الثالثة عشرة:

لم يعد مللنا يُضجرنا

" في طفولتنا نلعب بالألعابنا

وعندما نكبر نتخلى عنها، ونرغب بالشيء الحقيقي "

تلميذ زن

نقضي معظم حياتنا نلعب بالألعاب. فذاك مسل، وفاتن، ويضيع الوقت، كما يُبعدنا عن أكبر مخاوفنا: الضجر. لا شيء يحدث، نحن لا أحد. عندما لا يحدث شيء ونضجر، نشعر بالفراغ والتبؤد. وعند عدم وجود أية تسلية أو أشياء تشتت الانتباه، يصل بعض الناس إلى مرحلة لا يعرفون فيها ما إذا كانوا حتى أحياء.

يستخدم الكثيرون وقتهم وطاقتهم الحيوية لإيجاد بديل عن الصّجر. فيبحثون عن مشهد طبيعي جديد، عن ناس أو أماكن أو كتب أو نشاطات أو

أصدقاء جُدد. ويخبرون الآخرين عن عطلاتهم ومغامراتهم المثيرة، ويشعرون كما لو كان ذلك يحدث حقاً، وكما لو كانوا يعيشون حياتهم حتى الثمالة. لا يسألون أبداً ما الذي يحدث، أو ما الذي يعنيه حقاً بالنسبة لعيش المرء حياته بكل ما فيها. يخشون الوقت عندما يعجزون عن "فعل أشياء ما" ويُضطرون للصمت والانسواء.

اللعب بالألعاب

نشعر عندما نلعب بالألعاب كأنّ لحياتنا هدفاً ما. وترافق التخيّلات الرائعة لعبنا عادةً، مقدّمةً لنا الطاقة والإثارة. فعندما يقود رجلٌ سيّارته الحمراء الجديدة، يغني بكل ما في صدره من طاقة، بالجموح والحرّيّة وفيض من الإمكانيات الكامنة، وبأنّه رجلٌ لا بُدّ ستحبّه الفتيات. وقد يتصوّر أنّ الآخرين ينظرون إليه من سيّاراتهم على الطريق حاسدين حرّيّته. ولنفترض أنّه يقود بدلاً منها دراجة ناريّة، منطلقاً بكامل سرعته على الطريق، الريح في شعره، وشعر بالحرّيّة والطاقة، ثمّ فجأةً تمرّ الدراجة على بقعة زيت لينزلق ويرتطم بالأرض بقوّة، ساحقاً عظامه. ماذا حدث لحرّيّته حينها؟ أين قدرته أو إحساسه بالحيويّة؟ هل كانت لحظة ابتهاجه قدرةً أو حرّيّةً حقيقيّة؟ قد تكون التخيّلات خطرةً جدّاً أحياناً.

عندما تبلى الألعاب أو تتحطّم، نمسك بأخرى جديدة حالاً. فإذا لم نفعل هذا، بل بقينا في حالة انتباهٍ كامل في تلك اللحظة، قادرين على تحمّل أي شعورٍ مثل الخسارة، أو الفراغ، أو الصّجر، فسيظهر فهمٌ جديد للحرّيّة، فهمٌ لا يُمكن أن يتحطّم، وغير معتمدٍ على أي شيء.

ندعو هذه التخيلات التي تشحن حياتنا في زِن بـ "الأوهام". وتُعتبر إحدى السموم الثلاثة (السُّمَّان الآخِرَان هما الجشع والغضب)، وهي الأَصْعَبُ على الاكتشاف بينها، إذ تتكدَّس لدينا أوهامٌ حول كلِّ شيء: من نحن؟ من الآخَر؟ ماذا نَفْعَل؟ وإلى أين نحن ذاهبون؟ وما نتائج أفعالنا؟

حياتنا الحقيقية

يقول معلّم زِن العظيم *دوغن*:
"إذا أخرجت الأسماك من الماء، فلن تعيش. الماء هو الحياة للأسماك، والهواء هو الحياة للطيور".

ما هي الحياة بالنسبة للإنسان؟ هل هذه التخيلات والألعاب هي حياتنا الحقيقية؟ وإذا كانت كذلك، فلماذا نتعطّش، مع مُؤْنَا، للواقعي والحقيقي؟
تزحف التخيلات إلينا بمهارةٍ وخِفّة، بحيث لا نعرف بوجودها أصلاً. إنها مثل زهورٍ خياليّة تتراقص أمام أعيننا. لسوء الحظ، بينما تكون بعض هذه الزهور جميلةً، فإنّ بعضها ليس سوى أعشابٍ ضارة. وسواء كانت أعشاباً ضارة أم براعم جميلة، أوهاماً أم تخيلات، فإنّ المشكلة الحقيقية معها هي أنّها تضيّق حدود رؤيتنا ومنظورنا. وهي لا تقدّم صورةً واضحة عن حياتنا أو عن من فيها. لا يهمّ كم أصبحنا سعداء أو مبهتهجين، فالسلوكيات المستندة إلى الوهم لا أساس لها. وهي لا تأخذنا إلى حيث نعتقد أنّنا ذاهبون، كما لا تقدّم المردود الذي نتوق إليه.

زهورٌ خياليّة في السماء

تقابل أخ وأختان لم يكونوا قد رأوا بعضهم منذ زمن، لفترة قصيرة على غداءٍ سريع. كانت إحدى الأختين مضطّرةً للذهاب، فخطّط ثلاثتهم لتناول الغداء

بسرعة قبل الذهاب سوياً لزيارة جماعة كانت تلك الأخت مهتمة بزيارتها. تقابلوا في مطعم محلي للغداء، وطلبوا سندويشاً، والسعادة تملؤهم لرؤية بعضهم البعض، وبدأوا بتذكّر الأيام الماضية. كانوا قد خططوا للذهاب بعد الغداء إلى ريفردال، إلا أنّ تذكّر الأيام الماضية غير مخططاتهم.

"لا أعتقد أنّ ريفردال هو المكان الذي يجب أن نذهب إليه"، قال الأخ، "أتذكّر أن كم كنتما تحبان المحيط؟ يجب أن تعودا لتعيشا هناك الآن. وماذا عن *راي ريدج بروكلين*؟"

"راي ريدج"؟ دندنت إحدى الأختان، "هو مُحق. يبدو ذلك أفضل. أنسام مألحة، ونزهات طويلة على الشاطئ".

لم يكن أحد منهم يعرف راي ريدج جيداً، ولم يكن لدى أحدهم أية فكرة عن كيفية الوصول إلى هناك.

"لا"، زقزقت الأخرى "عندما تذكر بروكلين، أتذكّر *بارك سلوب* بل حتى اسمه يُفرحني، بارك سلوب".

"بارك سلوب هو المكان المناسب لك" قال الأخ، "لقد سمعت أشياء رائعة عنه، شوارع ملتفة، وجوه ودودة. ولا بُدّ من وجود حديقة كبيرة فيه. تصوّر كيف تبدو الأشجار في الخريف في طريقه الملتفة الجميلة".

طبعاً لم يسبق له هو إطلاقاً أن كان هناك. كان الوقت يمر وهم غارقون في تخيلاتهم حول الأماكن، صورةً تستبدل الأخرى. وقبل أن يعوا ذلك، كان الوقت قد انقضى وحلّ المساء، بازدحامه الشديد".

"لا معنى لذهابنا إلى أي مكان الآن. فالازدحام المروري سيكون خانقاً" قالت من كان عليها الذهاب أولاً، "لعلنا نبقى ونطلب المزيد من الحلوى".

هكذا تماماً تؤثّر التخيلات علينا. فهي تستطيع اختطافنا، وتثبيتنا، وتقديم صورٍ خلابة (غالباً ما تكون علاقتها بالواقع واهية جداً). وإما أن توقف السلوك البناء، أو تحثنا على القيام بأفعال لا تؤدّي بنا إلا إلى متاهات.

غرقت الأختان وأخوهما في خيالاتهم. وابتعدوا جداً عن تعليم زن التالي:

"الذهاب إلى مكانٍ ما لا يأخذك إلى أي مكانٍ آخر".

يشير هذا الاقتباس إلى حقيقة أننا نأخذ خيالاتنا معنا حيثما ذهبنا، ويطلب منا إيجاد مكانٍ نكون فيه في بيتنا حقاً.

أساس الوهم

ما هو أساس الوهم، والشعور بأننا يجب أن نركض هنا وهناك خلف المفيد لنا؟ ما الذي يجعلنا متجذرين بقوة في حياتنا؟ لماذا نتعلق به بكل ذاك العناد؟ إنَّ الشعور بأنَّ ما يمثُل أمام أعيننا حقيقي، وأنَّ هناك شيئاً ما مفقوداً ويجب اكتشافه في هذا العالم، هو من طبيعة كلِّ وهم. ينشأ سوء الفهم هذا من عدم معرفة من نحن حقاً، وما هي الحياة، وماذا أنا أفعل هنا. إنه شوقٌ لنصبح شخصاً ما هاماً، ونجعل حياتنا تبدو جديرةً بالتقدير.

ويرتكز هذا التعطُّش طبعاً إلى الشعور بأنني لست بشخص هام أصلاً، وأن تلك الحياة كما هي ليست جديرة بالاهتمام والتقدير. كما يتضمَّن هذا التعطُّش أنني أنا من "أصنع نفسي" لأصبح شخصاً ما، أمّا من أنا الآن فهو ليس بكامل ولا تام. وهو يُنكر طبيعة البوذا الملائمة لي والمتأصلة في.

توجد طبيعة البوذا فينا إلى الأبد. لا نستطيع نحن خلقها، بل نكتشفها فقط، ونحيا استناداً لها، وندرکها. والطريق إلى إدراكها، في ممارسة زن، هو عبر إقصاء أية أوهام حول أنفسنا، وعدم إيلاء أي انتباه لها. نتجاهل الشعور السائد بعدم كفايتنا، وأننا يجب أن نصبح شخصاً آخر أو شيئاً آخر.

عند مواجهتنا للضجر، نجلس فقط لا نفعل شيئاً، سامحين لأحلامنا بالمجيء والذهاب، ونراها كما هي، مجرد أوهام لا أساس لها ولا هوية، أو أننا نخلقها

نحن. بجلوسنا هناك بذاك الأسلوب نصبح نحن اللا شيء، بلا شيء لنفعله، ولا شيء لنفكر به، ولا مكان لنذهب إليه. تُفَرِّغ هويتنا الاجتماعية، ولا يبقى من مكانٍ لأحلامنا عن أنفسنا. قد تكون هذه تجربة مؤلمة لأي شخص، إلا أنّها خطوة أولى ممتازة للوصول إلى المكان الذي تقيم فيه أنفسنا الحقيقية.

”ينشأ كل اضطراب الإنسان ومشكلاته من عجزه عن البقاء لوحده مع نفسه في غرفة، ولا شيء ليفعله“.

فرانتز كافكا

إدراك طبيعة البوذا

لندرك طبيعة البوذا فينا ونحيا من خلالها، يجب أولاً أن ندرك أنّ الحياة التي نحياها زائفة، ومليئة بالألعاب التي لا تقدّم لنا الشعور بالمعنى الذي نتوق إليه. هي حياة نوم مغناطيسي، وإدمان، وعبودية للعالم الخارجي، حياة تسودها الأحلام والتقلبات والمرض والخسارة. إنّنا نحيا حياتنا الثمينة مأسورين في سراب. ومع تفتيشنا المتواصل عن سعادة وسلام دائمين، عبر شبك التجربة اليومية، ننمو - عاجلاً أم آجلاً - واهمين وضجرين. ويبدو بحثنا بلا ثمار، إلا أنّه في الواقع ليس كذلك تماماً. فمثل الضجر، يُعتبر التحرّر من الوهم، تجربة رائعة، ووقفه ضرورة قبل أن نصبح مستعدين لزرع أقدامنا بثبات في الأرض.

من الضروري جداً أن نكون قادرين على تحمّل الضجر، أو ما يبدو مثل نقصٍ في الإثارة، أو الفراغ. إنّ هذا الفراغ الذي نشعر به ليس بالفراغ الحقيقي الذي هو صمتٌ وبساطة، نحيا حياتنا كلّها ونحن خائفون منهما إلى حدّ الرعب. إنّهُ ببساطة التخلّي عن الأوهام والاستثارة الزائفة التي تولّدها.

والكوان الشهير التالي يتناول عالم الوهم والممارسة:

"سأل راهب أومون: 'العالم واسعٌ وفسيح، فلماذا نرتدي أروابنا على صوت

الجرس؟"

العالم واسعٌ وفسيح، تملؤه المَلذات، وأشياء رائعة تغرينا بفعلها. فلماذا نتوقّف عند صوت الجرس، ورتدي أروابنا، ونجلس على الوسادة؟ ولماذا نقايض الشدّة والضرر بالحرية المزعومة؟ لماذا نتذوّق المرّ بدلاً من الحلو؟ هل نحن بذلك نهرب مبتعدين، مغادرين العالم؟ أين "هو" العالم الواسع الفسيح؟ وكيف نستمتع به حقاً؟

ما هي القضية؟

عندما طُلب من *مايا* - وهي تلميذة زن - إلقاء كلمة في إحدى السيشينات (أي فترات التدريب المكثفة)، أراد الراهب الرئيس أن يعرف الكوان الذي ستحدّث عنه.

"ما القضية؟" سألتها الراهب.

"أنا القضية"، أجابته مايا.

جميعنا القضية. وحياتنا نحن هي القضية. وكواناتنا ليست حول رجالٍ عاشوا في أيام غابرة. فهنا نستعيد حياتنا نحن، ونُرجع أنفسنا من السحر والافتتان، ومن كثيرٍ من التعويذات التي أخضعنا أنفسنا لها، يوماً إثر يوم. ولنفعل هذا، من الضروري الترحيب برؤية الأوهام كفقاعات كما هي في الحقيقة، وهي يجب أن تنفجر في النهاية وإن كانت جميلة. كما يجب أن نفهم ما الدواء وما السّم.

ومع تخلّصنا من أوهامنا، ووضّعنا الألعاب جانباً، ما الذي بقينا معه؟ وما

نوع الحياة التي لدينا؟

"إنّ زن حياةً بسيطة تدور حول تناولك الأرز، ثمّ غسل وعائك بعد ذلك".

قولُ زنيّ قديم

تبدو هذه الحياة البسيطة، حياة أكل الأرز وغسل الوعاء، حياة ضجرٍ ومَلل، لكنَّ الحقيقة تقول إنَّ هذه الحياة هي حياةٌ قيِّمةٌ حقًّا. فهي حياةٌ يملؤها السلوك الملائم المتَّخذ في اللحظة الكاملة. ولكنَّ: كم منَّا يعيشون في تناغمٍ مع الطبيعة، ومع أجسادهم، وحاجاتهم الحقيقية؟ لا تتوافق حياة معظمنا مع الإيقاعات الطبيعيَّة. بل تحكمها الأوهام والتخيُّلات الجامحة. وتحكمها الأوامر المدمَّرة التي فرضها مجتمعنا، مثل "النحيف جميل، والسمين قبيح". يجب أن أكون نحيفاً وجميلاً، بلا أيِّ اِكْتِراثٍ لما يقوله جسمي لي. لن آكُل في هذا الصباح، وسأجري حتَّى أخسر هذا الوزن. لا يُمكن لشخص كهذا أن يعرف أبداً الجمال الطبيعي، والجسم الحقيقي اللذين يحيا بهما كل يوم. أمَّا عندما يعرف، فسيأخذ الجوع مكانه الطبيعي، وسيأكلون ما هو صحيح في كلِّ يوم.

اكتشاف جسمنا الطبيعي

يتمتَّع كلُّ منَّا بجسمه الطبيعي، ومجموعته الأصليَّة من الحاجات والمشاعر الحقيقية. ومن الأخطاء الكبيرة التي يرتكبها البعض هو التحدُّث عن زن كما لو كان ممارسةً تحوَّلنا إلى أكلة لحوم البشر أو روبوتات، وأنَّ الممارِس "يتجاوز" العالمَ بأكمل شكلٍ في هذا العالم. وأن ممارسة زن تضعنا مباشرةً في توافق مع إيقاعاتنا الطبيعيَّة.

أمَّا الحياة انطلاقاً من التخيُّلات والوَهْم، فتفعل العكس تماماً. إذ يستحيل علينا معها سماع أو الإحساس أو معرفة حقيقة الحياة التي نحياها، لحظةً فلحظة. وتجعلنا معرَّضين للتلاعب بنا وبحاجة لنحيا تخيُّلاتنا عن الآخرين. لا مردود لحياة كهذه أبداً. وسيستاءل الفرد في النهاية أين ذهب سنواته الثمينة؟ وماذا حدث لطاقته؟ وماذا ترك في النهاية؟

”لقد أُطِيق السَّهم، ومضى ثُمَّ سقطَ وعاد إلى الأرض مجدداً“

قول زني قديم

السهم حياتنا، متى انطلقت وبتدَّت في الألعاب والأحلام، فسوف تعود مستنزفةً، لتسقط على الأرض مجدداً. ولكي نجد جسمنا الطبيعي وطبيعتنا الحقَّة، يجب أن نعكف على ممارسة مديدة لتُفرغ أنفسنا، ليس من الحاجات الطبيعية، بل من الشهوات والرغبات الزائفة.

زن عملياً

التمرين الأول: اسمح بالضجر.

اكتب ثلاثة نشاطات تضجرك تماماً. ثُمَّ قُم بواحد منها كل يوم. قُم به لأطول مدَّة ممكنة، واختبر هذا الضجر بكل ما فيه.
التمرين الثاني: استمتع بأحلام اليقظة.

اكتب تخييلاتك وأوهامك وأحلام اليقظة المفضَّلة لديك، وكل ما تحلم به عندما تقسو الأمور عليك تماماً. اكتبها بأكبر تفصيل ممكن. اجلس هناك واستمتع. خصَّص خمس عشرة دقيقة كل يوم لا تفعل فيها شيئاً سوى أحلام اليقظة والتخييلات. بعد مضي هذه الخمس عشرة دقيقة، دع أحلام اليقظة تذهب.

إذا وجدت نفسك تتخيَّل في أوقاتٍ أخرى، كُن واعياً أنك تفعل ذلك. وقاطع هذه الأوهام العنيدة من خلال ملاحظة أحلام اليقظة مجدداً بكل بساطة. إن ممارسة هذا بشكل متواصل سيطيح بهذه الأوهام شيئاً فشيئاً، وسيجعلها تفقد

إحكام قبضتها عليك. وقد تُفاجأ بإدراكك سطوة هذه الأوهام على أئمن مقتنياتك: انتباهك وطاقتك الحيويّة. لا تسمح لأوهامك بسرقتهم منك.

التمرين الثالث: تخلّ عن الألعاب.

حاول إيجاد شيء ما هو لعبة لديك منذ فترة من الزمن. تخلّ عنه. راقب حاله بدونك، و ما الذي يحلّ محله. الآن، اعمل ذلك مع لعبة أخرى عندما تكون جاهزاً. تخلّ عنها هي أيضاً. لاحظ كيف تشعُر وكيف هي حياتك بدونها.

الحالة السابعة والثلاثين: (من المومونكان)

الكوان: سنديانة جوشو

سأل راهب جوشو: "ما المغزى من مجيء *بوديدارما* إلى الصين؟".

أجابه جوشو: "شجرة السنديان في الحديقة".

تعليق مومون: "إذا فهمت جواب جوشو بدقّة، فلن يكون هناك من بوذا قبلك، ولا بوذا بعدك".

أبيات مومون:

"لا تستطيع الكلمات التعبير عن الأشياء

ولا يستطيع الكلام نقل الرّوح

متأرجحةً بالكلمات، تُفقد إحداهما

ومحصّرةً بالعبارات، تتوه الثانية وتضيع".

تقف شجرة السنديان في الحديقة بكلّ مهابةٍ واحترام. حالما تراها، ستخبو

الأحلام وتذبّل.

عندما يتحوّل الدّواء إلى سُم

معجزة نرن الرابعة عشرة:

يمكننا معرفة الفرق بين السّم والدواء.

”العالم كلّهُ دواء
ما هو الدّاء؟“

قول زني قديم

عندما يتحوّل الدواء إلى سُم

نحيا في العالم بدون أن نعرف ما الدّواء وما السّم (أو الأوهام). ولا نعرف ما نريد حقاً، وما الذي يجعلنا أقوياء، وأصحاء، ومتعاطفين وأنقياء، وما الذي يُسبّب كل ذلك الاضطراب. وبالتالي، فإن ما لدينا هو مقدارٌ كبير من التشوّش. إذا أحببنا شيئاً وبدنا مذاقه جيداً، نعتقد أنه لا بُدّ مفيدٌ لنا. فإذا أحببنا شخصاً، وكان لطيفاً وعذباً وفاتناً، نعتبره الدّواء. ونرغب بالركض نحو ذلك النوع من

الأشخاص أو الطعام أو التجارب. ونتجّه نحو ما يبدو طعمه حلوّاً ولذيذاً. ثمّ تتغيّر الأشياء فجأةً ونصبح مرعوبين، ونأتي إلى معالج ونقول: "لقد بدأت بشكلٍ رائع. كان لطيفاً وعذباً وفاتناً في البداية. أمّا الآن فقد عمّت الفوضى. كيف تعرّضت للخيانة؟".

طبعاً، لم يَخُنْنا أي شخص، بل هي فقط توقّعاتنا الزائفة. وفي الواقع عندما يكون الشخص في علاقة تبدو لطيفةً وعذبة، وتقدّم له ما يريده، قد لا يفهم هذا الشخص سبب سوء حالته وتزايد ضعفه وتبعيته وخوفه عندما يبتعد الشريك. إذا كان الموقف يتسبّب بضعفك، فهو سُم.

من جهةٍ أخرى، يمكن أن نتعامل مع ناس ومواقف شديدة المرارة، ولا نُحبّها. وهي مواقف قد تكون مؤلمة ونرغب بالهرب والابتعاد. وقد يأتي البعض إلى معالج نفسي ويسأله: "لماذا لا يمكنني أن أنخرط في علاقات تسير فيها الأمور بشكلٍ طبيعي وصحّي؟ كيف وصلت إلى مكان يُصرخ فيه عليّ دوماً؟ أنا لا أستحقّ معاملة كهذه. سأقطع هذه العلاقة".

بناء احترام الذات

سيوافق العديد من المعالجين على أنّ مرضاهم لا يستحقّون معاملةً فظة. ومن منظور علم النفس، يعني التفريق بين الدواء والسُم اكتشاف العلاقات والظروف الإيجابية والبناءة للذات. وهذا أن هذا التفريق هو ما يلبي الحاجات الشخصية للفرد ويعزز شعوره باحترام الذات. وفي حين قد يكون هذا مرغوباً طبعاً، فإنّه قد يكون خطراً بسبب احتمال بنائه الكبرياء وأنّ زائفةً، وجعل

الشخص يشعر بأنّ عالمه كلّه يدور حول استقبال حاجاته، فاصلاً الفرد عن قيمته الحقيقية. أمّا ما يبقى ضمناً وغير مدروس، فهو أنّ شعور الفرد بقيمته الشخصية في هذه الحالات ينشأ من حسن تعامل شخص آخر معه، ومنحه الاحترام. فهو ينظر إلى نفسه بطريقة جيّدة عندما يواجه تجارب "لطيفة" في حياته، ويحقّق أهدافه، ويربح الحُب الذي يرغب به. وعندما لا يحصل ذلك، أو يخسر الحب الذي يُجده، ما الذي يحصل؟

قد تكون هذه العلاقات التي تبدو مثل الدواء، سُمّاً إذا أدّت إلى تنمية إحساس بالكبرياء الزائفة، مؤدّيةً إلى شخصيّة منفتحة ومتطلّبة لا يرضيها إلا ما تريده، وتستخدم الآخرين كأدوات لتلبية رغباتها.

كما قد لا يتم الانتباه إلى السؤال الأعمق حول "مَن" هو ذلك الذي يتعطّش؟ وقد يتم التغاضي عن إدراك وجود ذات أكبر فينا.

أمّا ممارسة زِن فتعمل بشكلٍ مختلف. فهي تذيب الأنا والكبرياء، لتسمح بظهور طبيعة البوذا.

لا تصرخ عليّ

كانت مايا تكره بشكلٍ خاص أن يصرخ أحدٌ عليها. وكانت مستعدّة لفعل أي شيء لتجنّب ذلك. وعندما بدأت الممارسة، كانت تتعرّض للصراخ كثيراً من قِبَل معلّمها. أيّاً كان ما تفعله، كان يصرخ عليها، وكانت تبكي. ثمّ يصرخ مجدّداً. ليصبح ذلك أخيراً مزحة، فإذا كان هناك ثلاثة أشخاص يتحدثون، فلن يسمع المعلّم سوى مايا، وسيوقفها ويقطع المحادثة متصدّياً لها. بعد حدوث ذلك ما لا يُحصى من المرّات، لم يعد يعني لها الكثير. وأصبح صراخه مثل عاصفة

رعدية، وليس شيئاً مَوْجَهاً ضدها شخصياً. وعندما شعرت مايا أنها مرتاحة مع الصراخ، توقّف فجأة.

وقد فكّرت في البداية، "هذا الصراخ سُم، من يريد أن يكون بقرب شيءٍ قاسٍ ومؤلمٍ جداً؟". إنَّ هذا مثلما عندما تجلس على وسادة ويؤمك ذلك كثيراً، ثُمَّ تنهض لِتُغادر، وتتساءل لماذا نشعر بكلِّ تلك القوّة، وبقدرةٍ كبيرة على إدارة حياتنا؟

عالقٌ في العسل

عندما نركض إلى الناس والأشياء ذات المذاق والشعور الجيّد، نعلّق في العسل مثل النحل. يمكن لهذا الإدمان على الحلاوة في الحياة أن يأسرنا، بدون أن نتمكّن غالباً من الخروج منه. وفي تلك الحالة تُصبح الحلاوة سُمّاً.

كان *املأ نصر الدين*، وهو أحد كبار الصوفيين، جالساً يأكل فليفلّة حارّة، ويبكي بسبب شدّة لسع طعمها. ومع كلّ واحدة يتناولها تزداد شدّة اللسع، ويزداد بكأؤه، إلى حدّ أنه كرهها بشدّة.

فسأله الناس: "لماذا تأكل كلّ هذه الفليفلّة الحارّة؟".

فقال: "أنا أنتظر فليفلّةً حلوةً".

تشبه هذه الحالة حالتنا إلى حدّ كبير. فنحن ننتظر الشيء الحلو، جلوساً كان أم شخصاً أم موقفاً. ننتظر الخير، غير مدركين أنّ المرارة نفسها يمكن أن تكون جيّدة. في زِن لا نجلس ومنتظر فليفلّةً حلوة، بل ندرك أنّ هذه الفليفلّة كلّها حارّة، ونوقف توقنا للحلوة. لقد اعتدنا ألا نرضى بأيّ شيء يُعطى لنا، ولا بأيّ مكان نحن فيه، ولا بالناس الذين نقابلهم. والناس يشكون دائماً: "آه، ليس

طويلاً بما يكفي، ليس ذكياً بما يكفي، لا يهدأ أبداً، يأتي لزيارتي ثلاث ساعات في الشهر فقط ثم يختفي". إذاً، نحن ننتظر دوماً شخصاً أو موقفاً صحيحاً، لنشعر نحن أيضاً في المقابل بأهميتنا.

أما ممارسة زِن فتقول إننا يجب أن نكون مرتاحين تماماً مع الحلو والمر (لأن ذلك ما أنت عليه أيضاً). تذوق الحالتين بشكل كامل، ولا تتخم بأي منهما. فنحن نصاب بالتخمة بسبب عدم قدرتنا على ابتلاع أي شيء إذ نحكم على الأشياء، نكرهها، ولا نرغب بمضغها، وهضمها.

إن زازن هو ممارسة مضغ تجربتنا وخبرتنا، أيّاً تكن، متذوقين لها، وهاضمين لها في النهاية، أيّاً تكن، صعوبتها وألمها وقوتها. ونحن بفعلنا هذا، قد نكتشف أن ما اعتقدناه سُمّاً (ما كان مؤذياً ومخيفاً) هو دواءً حقاً.

النار في المطبخ

اتصلت مايا بسارة - وهي تلميذة زِن - وقالت: "خمتني ما حدث؟ على الرغم من مرضي الشديد لبعض الوقت بسبب ألم شديد في ظهري، أعددت في هذه العطلة وجبةً في منزلي".
"حسناً" قالت سارة.

"وقد شبت نارٌ في المطبخ أثناء إعدادي الوجبة، فتناثر الدهن على الأرض، وسقطت أنا أيضاً على ظهري، وتعرض البعض لبعض الحروق".

فزعت سارا، وقالت: "نارٌ في مطبخك؟ لماذا؟".

نارٌ في المطبخ، لماذا؟ هذا كوانٌ آخر. كل شخص يريد أن يعرف لماذا، لكن هذه النار بعينها هي قصة كيف يتحول الدواء إلى سُم، وبالعكس.

لقد حَضَرَت مايا وجبة عطلتها هذه وهي مريضة، ومع ألمٍ شديد في ظهرها. وعندما أتى وقت تقديم الطعام، وبسبب ألم ظهرها الشديد، طلبت من أحد أبنائها الذهاب إلى المطبخ وإحضار وعاء كبير من الفرن. كان الوعاء ثقيلاً، وكان الطفل يسحبه، فانزلق وتناثر الدهن على باب الفرن والأرض وساقَي الطفل. شَبَّت النار من الفرن، وصرخ الطفل: "أنا أحترق، النجدة!".

قفزت مايا مرعوبةً، وركضت إلى المطبخ بدون أن تنتبه إلى الدهن الذي كان قد غطى الأرض. وحالما وصلت هناك، انزلقت وسقطت على ظهرها. كانت مصدومة تماماً، ولم تتجزأ على الحركة، كما لو كانت قد ماتت.

ركض أحد الضيوف إليها - ويدعى أليكس - وأخذ يبكي: "لقد ماتت".

ضرب أحوها الطاولة صائحاً: "هذه عطلة في الجحيم".

وفي خضم تلك الفوضى ركض كل الموجودين إلى المطبخ لتقديم المساعدة، إلا الأخ الذي لم يتحرك من مقعده، بل تابع الأكل وهو جالس مرعوباً ممّا سيحدث.

ومع عدم صدور أية حركة عن مايا، وقف أليكس هناك صارخاً: "لقد انتهت، ماتت".

ثم فجأةً تحركت مايا قليلاً وانتعشت صائحةً: "أنا حيّة".

وهي مستلقيةً هناك، بدأت بالتساؤل بشكلٍ طبيعي: "لماذا يحدث هذا معي؟ ما الخطأ الذي ارتكبته؟ هل أعاقب بالنار في يوم عطلتي؟".

على الرغم من أفكارها المضطربة، خمدت النار من تلقاء نفْسها، وشُفِيَت حروق ابنها بسهولة، وسرعان ما نهضت. عندما نهضت، كانت تحسّ بالضعف إلا أنّ وجع ظهرها كان قد زال. ما حدث كان مؤملاً، إلا أنّه ليس بذاك القدر. وقد اختفى الألم المرعب تماماً.

لم تنبس فرانسين - وهي ضيفة رقيقة جداً - بكلمةٍ واحدة. كان الرعب قد أخذها تماماً. كان لدى فرانسين كره عميق جداً للفوضى والعمل المنزلي، وكان

لديها دوماً من يُنظف المنزل لها. عندما نهضت ونظرت إلى المطبخ، أرادت أن تتقيأ. كان الدهن متناثراً في كل مكان، وقد تلوث الجميع به. أعطتهم فرانسين ثياباً مبللة وممسحة، وطلبت منهم مسح الأرض الزلقة.

لقد واجه كل شخص ما كان يخشاه أو يكرهه. فمايا سقطت على ظهرها، وكان على فرانسين تنظيف الأرض، وابنها الذي يخاف النار، احترق. دواء أم سُم؟ إن أول رد فعل على ظرف كهذا هو التماس تفسير ما، والتساؤل عن سبب حدوثه.

يبدأ العقل المُفكّر بالتفسير حالاً، وتقديم الأسباب لما حدث. لنضيع أخيراً في ضباب الشروحات والتفاسير، التي يُسبب الكثير منها الألم، أكثر من الأذية الأصلية. يكمن جمال السقوط أرضاً في إيقافه هذا التفكير تماماً. فمايا لم نفسها إلا هناك فجأةً وبحضور كامل مئة بالمئة. وعندما حدث هذا، لم تكن أفكارها فقط هي التي توقفت فحسب، بل والألم أيضاً. وحين نهضت كان كل شيء على ما يُرام.

كيف نعرف أن ما يحدث هو العلاج؟ في زن لا نبدأ بطرح الأسئلة، بل نتلقى الضربة فقط! لا نقاوم، ولا نكره أي أحد، بما في ذلك أنفسنا. والممارسة هي تلقي الضربة فقط. هناك ألم؟ حسناً. هناك فرح؟ جيد. لا ندفع شيئاً، ونسحب آخر. فمن العجرفة الاعتقاد بأننا نعرف دوماً ماهية الأشياء.

إن الطريق الوحيد لنصل إلى حلّ علاجيّ لحياتنا، هو في أن نضع الألعاب جانباً، ونرحّب بتلقي تجربتنا، ونقول "شكراً لك" لأيّ آت. تقول *سوترا اللوتس*: "فقط أدِرْ ظهرك للزيف، وستجد الحقيقة". إلا أن التمييز بين الزيف والحقيقي يتطلب الكثير من الممارسة.

بابتعادنا عن الزيف، ستظهر الحقيقة من تلقاء ذاتها. قد نضطرّ لانتظار الحقيقة وعدم قبول أنصاف الحقائق، أو الأكاذيب على أنها حقائق. وعندما نكون في لحظة حقيقة، سنعرف من تلقاء أنفسنا. عظامنا وخلايانا وقلوبنا

ستعرف ذلك. وسنعرف عندما نكون جالسين في لحظة تعاطف مع شخص آخر. إنَّ التمييز بين السُّم والدواء ليس سهلاً. وأحياناً يبدو ما هو جزءٌ من الدواء، جزءاً من المرَض.

إننا نعرف أنه دواء وليس سُماً، من حضور الحُب والحنان والفرح والمرح. ولكن تذكّر، ينقلب السُّم إلى دواء باستمرار، والعكس صحيح. فليس أحدهما جيّد والآخر سيء. إذ بدون السُّم، لا دواء. وبدون الدواء، لا سُم. وهما يتناوبان ويتحولان دوماً. فإذا كنت تجلس في لحظة تسمّم، تلك اللحظة ذاتها هي دواء.

لنسمع ما يقول *جلال الدّين الرومي* عن الحُب:

"في الحُب يصبح المرّ حلواً

في الحُب يُصبح النحاس ذهباً

في الحُب تُصبح كلّ المخدّرات نبيذاً صافياً

وفي الحُب يُصبح ألم العالم كلّهُ دواءً."

ضحكةٌ عظيمة

"سنوات وأنا أفتش عند حافة الجبل، والآن ضحكةٌ عظيمةٌ عند سفح البحيرة"

قول زنيّ قديم

أدرت مايا بعد العشاء أنها كانت بخير، وانفجرت في ضحكةٍ هائلة. ما النكتة؟ وما هذه الضحكة العظيمة؟ ولماذا هي صعبةٌ إلى هذا الحد؟ ولماذا صوت هذه الضحكة هو أروع دواءٍ على الإطلاق؟

تعني الضحكة العظيمة أيضاً حريةً عظيمة، واستمتاعاً عظيماً بكل شيء. لقد توقّفنا أخيراً عن البحث وأصبحنا قادرين على تذوّق وتلقّي وتقدير ما أُعطيَ لنا. يا لها من طريقةٍ رائعة للقول "شكراً" لمعجزة أننا أحياء. وقبل وصول تلك الضحكة العظيمة، كنّا وما زلنا في حالة حربٍ مع العالم، وأسرى لعملية بناء تفاسير ومعاني لا نهاية لها حول أي شيء نواجهه.

لقد عشنا ونحن نعتقد أنّ هناك خطأ ما في هذا الكون غير المعقول الذي يُقدّم نفسه لنا يومياً أمام أعيننا، وأنّ الحياة نفسها، كما تظهر، ليست بكافية. وهو ما يؤدّي بنا إلى الجنون. إذ نعتقد أنّ التحكم بكل الظروف والأحداث والناس الذين نواجههم، هو أمرٌ عائدٌ لنا ولإرادتنا. فنجري إلى المعالجات النفسية، والأطباء، والأطباء النفسيين، العالقين في حقيقة الأمر في ذات المأزق. نركض لاهثين في كل مكان بحثاً عن علاجٍ حقيقي للحياة.

الحياة هي حياة الإنسان. فإذا فصلت نفسك عن الحياة، فستموت أنت أيضاً. وإذا عشتَ مع أحلامك وطلباتك وأوهامك، فأنت بهذا تفصل نفسك عن الحياة وتحيا خارج زمانك، كشبح. وهذا يعني أنّك تعيش حياتك كإنسانٍ مزيف، متخاصماً ومقاوماً هذا أو ذاك دوماً. وستكره الأم وتعلّق بالمتعة فقط، كما ستكره الخيارات السيئة وتحبّ الجيدة منها فقط. ولن تحيا أبداً، كما لن تفهم أبداً القول التالي:

"النيفانا هي السمسارا، والسمسارا هي النيفانا".

قولٌ زنيٌ قديم

النعيم هو هذه الحياة ذاتها

تعني كلمة *سمسارا* "العالم الظاهري"، أي حياتنا اليومية بكل ما فيها من صراعات ونزاعات وأشواق وأفراح وخيبات. أما *نيفانا* فتعني مكان السلام

والسكينة والطمأنينة، مكان لا تقلبات فيه ولا اضطراب. ويشعر الجميع أنهم يصلوا إلى السلام والتوازن المطلق، يجب بطريقة ما أن يرفضوا حياتهم أو سمساراهم، ويهربوا من العالم الظاهري أو يتحكموا به. يذهب البعض بشكل مستمر إلى الجبال من أجل التأمل، بينما ينتمي آخرون إلى مجموعات معينة ويرفضون غيرها، لينمو الاضطراب والغضب بذلك حتى يصعب التحكم به، إذ تغذيه الأوهام وادعاء الحق.

تضع ممارسة زن حدًا لهذا كله. إذ تعني عبارة *السمسارا هي النيرفانا* أن هذا العالم الظاهري وهذه الحياة اليومية ذاتها، هما المكان الذي يُقيم فيه السلام الحقيقي، فلا شيء يُقصى ولا أحد يُنبذ. ادخل الحياة الحقيقية وعشها بكل عمقها. ولا تقسم نفسك.

”عندما أنظر، أنا تلميذ الدارما (الحقيقة)،

إلى الشكل الحقيقي للكون

يتبدى لي كل شيء

تجلياً غير محدوداً للحقيقة الغامضة

وفي أي حدث وأية لحظة

وأي مكان

لا يمكن لأي أحد أن يكون سوى

كشفاً معجزاً لنوره المجيد“.

توري زنجي: قَسَم البوديساتفا

زِن عملياً

التمرين الأول: ما المرض؟

ما الذي تعتبره مرضاً في حياتك الشخصية؟ وكيف تتعامل معه؟ ما الدواء الذي تتناوله؟ وما المرض الذي تسعى لشفائه؟ فكّر بهذا ملياً. تمعن في المرض

مجدّداً، ومجدّداً. ثمّ تمعّن في الدواء. ولاحظ ما إذا كنت تنظر إليهما الآن بشكلٍ مختلفٍ. هل هناك من طريقةٍ أخرى لمعالجة المرَض، وطريقةٍ أخرى لاكتشاف الدواء؟

التمرين الثاني: لا مقاومة بعد الآن

جد شيئاً تقاومه بشدّة عادةً. اجلس معه بثبات فقط، ورحّب به. عانقه بعمق، ثمّ اسمح لنفسك بالمقاومة. قاوم أكثر الآن. ولا تدع ذلك يُزعجك. اسمح لنفسك بالسماح له، لكي يختفي فعلاً من حياتك. الآن، بعد مرور بعض الوقت، انظر إليه مجدّداً. عندما توقف مقاومة المقاومة، يمكن لشيء ما أن يحدث. (قد لا تحتاجه أو تريده بعد الآن، أو قد تسهل عليك مراقبته).

التمرين الثالث: الحياة هي حياة الإنسان

أين تبحث عن حياتك؟ وما الذي يجعلك تشعر بحيويتك أكثر؟ ماذا تعني الحياة لك؟ تأمل هذه الأسئلة، واستمتع بها. اليوم، أدرك لحظةً فّلحظة أنّ كل شخص وحدث هو الحياة بالنسبة لك. فالحياة ليست في مكانٍ آخر. لاحظ طيف يمكنك تقبّل الحياة التي تتجلى أمامك بشكلٍ كامل الآن.

الحالة السابعة والثمانين: (من الهيكينغان روكو)

الكوان: الدواء والمرَض يشفيان بعضهما البعض

قال أومون لأحد تلاميذه: "يشفي الداء والدواء أحدهما الآخر. فكلّ الأرض

دواء. أين تجد نفسك؟

أبيات *سيتشو*:

"كلّ الأرض دواء

وقديماً وحديثاً، ارتكب الناس خطأً عظيماً

أغلق البوّابة، ولكن لا تبني عربةً

فالكون هو الطريق العام، وهو واسعٌ وفسيحٌ..
خطأً.. كلُّ ذاك خطأً..
ومع أن أنوفهم ملتصقةً بالسماء
ما يزال ثقبها واجباً من أجل حَبْلِ لها

الرجل الحقيقي الذي لا مرتبة له

معجزة نرن الخامسة عشرة:

يمكننا أن نصبح بوابين

من مكانه المرتفع، قال المعلم: "هناك فوق كتلة من اللحم الأحمر، رجل حقيقي لا مرتبة له، يدخل ويخرج بلا توقّف عبر بوابات وجوهكم. يا مَنْ لم يدرکه بعد، انظر، انظر!".

فأتى راهبٌ وسأله: "ما هو ذاك الرجل الذي لا مرتبة له؟".

نزل المعلم من مكانه العالي، وقبض على الراهب وقال: "تكلّم! تكلّم!"
تردّد الراهب، فتركه المعلم وقال: "أيّ عود هراء ذاك الرجل الحقيقي الذي لا مرتبة له! ثمّ عاد إلى خلوته".

رينزاي

قد تحتوي هذه القصة القاسية جوهر ومذاق وهدف زن: "إيجاد الرجل الحقيقي الذي لا مرتبة له"، والتعبير عن حياته بكلّ حيوية حال إيجاده. لن ننفعا التردّد، كما لن يعرضنا التقليد للهزء والسخرية. أمّا الكلمات المعسولة

التي تحاول التمويه على الحقيقة، فستعتبر وضيعَةً وحقيرة. واللطف والشفقة الزائفان، مرفوضان تماماً. لا يتظاهر الرجل الحقيقي الذي لا مرتبة له، بأنه قدّيس، بل هو جوهر التواضع ذاته. إلا أنه عندما يتردّد، ويرتدّ عائداً إلى ذاته المتخبّطة المزيفة، يدعوه رينزاي عود الهراء.

إنّ عود الهراء هذا كوانٌ يحدّ ذاته. تذكّر رجاءً أنّ عود الهراء (أو أوراق المرحاض) ليس أسوأ أو أحسن من أي شيء آخر. ويحتوي هو الآخر على طبيعة البودا الثمينة. إنّ هذه الممارسة تتضمّن الحياة كلّها، ولا شيء يبقى خارجاً.

الأنا المجنونة

يُستخدَم عود الهراء هذا لإيقاظ الطلاب، وتحطيم قدرة الأنا الزائفة المجنونة. حالما يذوب الكبرياء والأنا المزيفة، يستطيع الرجل الحقيقي الذي لا مرتبة له أن يعيش حياته حرّاً من عائق أو حمل. وأن نحيا بعيداً عن رجلنا الحقيقي الذي بلا مرتبة، هو أمرٌ أشقّ من أن يتحمّله أحدٌ منا.

قد تبدو معاملة المعلم لتلميذه قاسية أو فظة جداً. إلا أنّ الواقع غير ذلك تماماً. ففي زِن يُفترض بالمعلم استجماع كلّ قوّته واستخدامها لإيقاظ تلميذه.

وتتطلب ضرورة المهمة المطروحة أمامنا، وخطر أن نعيش حياتنا مختبئين في الأكاذيب، استخدام تلك الطرق القويّة. والوقت هو الأساس. فلا يُمكن إضاعة أية لحظة، وكلّ شيء هو فرصة للإيقاظ. فإذا كان المعلم حقيقياً، فسيسهر باستمرار على اكتشاف اللحظة المناسبة لتحرير التلميذ. وعندما يكون الداء في مرحلة متقدمة، لا بُدّ من استخدام دواء قوي.

يعيش معظم معلّمي زِن استناداً إلى المسلّمة التالية: "لا تسمح الحاجة الملحة التي أمام عينيك، لك بالتزام القواعد". *من: كتاب بستان زِن*

كانت امرأةٌ كبيرة السن تُدعى مارشا على علاقة مع رجلٍ أكبر منها بعشرين عاماً طيلة عشر سنوات، بدون أن يتزوجا أبداً على الرغم من حبّه الشديد لها.

إلا أنّ مارشا - وعلى الرغم من ذلك - كانت تخشى دوماً من أنه سيتركها يوماً ما عندما تشيخ هي، ويذهب مع امرأة أصغر سنّاً. واعتقدت في أعماقها سرّاً أنه سيُنَجِّب طفلاً، وهو ما يُجافي الواقع تماماً. ومع مرور السنوات أخذ هذا يُشكّل هوساً لديها، فحيثما ذهب، وأياً كان ما يفعلانه، زاد اقتناعها بأنّ هذا على وشك الحدوث. وقد أفسد هذا طبعاً كل ما كانا يفعلانه، ومضى الوقت الجميل الذي كانا يقضيانه، بلا رجعة.

في إحدى السنوات ذهباً في إجازةٍ إلى الشاطئ، في غرفةٍ ذات فناءٍ يُطلُّ على المحيط. ولتزداد الأمور غرابةً، كان الفناء التالي بقربيهما مسكوناً من قِبَل رجلٍ كبير السنّ وامرأةٍ شابةٍ، ولديهما طفلٌ صغير. وبالتالي كانت تلك الصّورة أفضل تجسيدٍ لكل مخاوفها.

ليس غريباً أن يجذب المرء أشدّ مخاوفه لتحدث أمام عينيه. وها هما الآن عالقان على الشاطئ بقرب هذا الفناء. لقد أخذ صديق مارشا ينظر إلى تلك العائلة قائلاً: "واو، انظري إليهم. يا لها من شابةٍ تلك التي لديه".

في تلك اللحظة تماماً، انتهت الإجازة والعطلة لدى مارشا. فقد دُمّرت، ولم تعد قادرة على النوم، ولا الطّعام، وشعرت وكأنّ العالم كله قد انهار.

"لم يُعد لي أي وجود في تلك اللحظة. طاقة الشّباب لديّ، جمالي، قيمتي كلّها كإنسان، كلّ ذلك قد انهار دفعةً واحدة".

وأثناء جلوسهم في اليوم التالي على الشاطئ، وصل الزوجان الجاران مع طفلهما، وبدأت مشاعر رهيبة تضطرم في مارشا باتجاههما. وقد أخافتها كل تلك الكراهية التي اعتملت في صدرها. وها هي الآن في عطلةٍ رائعةٍ وعلى شاطئٍ مشمسٍ، تجلس والخوف والكراهية يملآنها.

إلا أنّها بعد قليلٍ من الكلام مع أولئك الناس اكتشفت أنّهما لم يكونا صديقاً وصديقة، بل هما أبٌ وابنته. "آه"، قالت، وفي تلك اللحظة بدأت تشعر بحبّ ذاك الطفل الصغير الجميل. وبعد عدّة دقائق أُخرى أدركت أنه لم يكن لذاك الرجل من مرافق (باستثناء ابنته طبعاً). كم سيكون ذلك منعشاً، فكّرت في

نفسها، عندما يرى صديقها ذاك الرجل وحيداً. ثُمَّ اعتقدت أنها قد لاحظت أَرْ
الرجل ينظر إليها بإعجاب. وقد أسكرها ذلك، وأحسّت الآن مجدّداً أنها جميلة،
بل الأَجمل في العالم إطلاقاً. في الليلة الماضية فقط، كانت تحتضر من الحزن،
وها هي الآن تجلس بكلّ انتعاش وفرح على الشاطئ.

هذه هي آليات الكبرياء والأنا الزائفتان. نمتلئ في لحظة بالكراهية لذاك
الطفل بلا سبب، وفي اللحظة التالية نصبح على قَمّة العالم، لأنّ الظروف فقط
تغيّرت وذاتنا تشعر بأنّها محبوبَةٌ من جديد.

يتغلّب زازن على هذه المصيبة الشديدة من خلال الوعي المستمر للفرق
بين الخيال والواقع، وبين النّظر إلى من نحن حقاً وبمّ نحلم؟

من منظور علم النّفس، كانت مارشا تُسقط مخاوفها وأحلامها على العالم
والناس الذين على الشاطئ. وينظر علم النّفس إلى الإسقاط كظاهرة خطيرة
تؤدّي إلى علاقاتٍ معقّدة، والعيش في الماضي، وجهل ما يحدث الآن حقاً. وإذا
ازداد الإسقاط إلى حدّ معيّن، فسيؤدّي إلى البارانويا (أي: جنون الارتياب)،
وخسارة أي إحساسٍ بالواقع.

إن الرجل الحقيقي الذي لا مرتبة له هو ذاك الذي لا يحتاج لإسقاط لأي
شيء. وهو مرآة صافية، تعكس ببساطة ما هو موجودٌ هناك، مقدّمة الحنان
والنور لكلّ ما يأتي.

أن تكون الحقيقة

لكونها شجّعت الأنا والكبرياء الأخلاقي، رفض البودا نفسه كلّ المؤسّسات
والهرميّات الدينيّة التي كانت في زمانه. فقد رقص المرجعيّة الخارجيّة وأطلق
سعيّاً لا يهدف فقط لاكتشاف، بل ولـ "أن نكون" الحقيقة. عندما "نكون"

الحقيقة، سيتلاشى ذاك الانفصال القائم بين ما نعرف وما نحن. فلا نتكلم ونفكر بأسلوب، ومنتصرفٍ بآخر. بل نكون نحن تجلياً للحقيقة.

إنَّ أكبر أَلَمٍ نعانیه جميعاً هو أَلَمُ الانقسام والزيّف والتخبُّط. وينشأ هذا من معرفة شيء، وعيش أو كَوْنٍ آخَرَ. فالمعرفة التي لم تُستوعب ولم تنتشرِها حتّى العظام، تُصبح سُماً نَحْمَلُه كما السّرطان. وهذا سبب تشديد زِنِ على الكينونة، وليس على المعرفة. في قصّة المعلم رينزاي والراهب، تردّد الراهب. لم يُصبح جوابه هو حياته نفْسُها. بل كان عليه أن يتوقّف ويُفكّر، فأخفق. أمّا معلّم زِنِ فنزّل وصعد بسرعة. كان ردّ فعل معلّم زِنِ تجسيداً للحقيقة. وقد نطقَ سلوكه المباشر بصوتٍ عالٍ. وبالتالي، تطرّد ممارسة زِنِ المعرفة الخارجيّة ليحيا التلميذ انطلاقاً من حقيقة ذاته.

يعرف رجل زِنِ أين يكمن كنزه. وسيتجنّب النقاش والجدال العقيم. وعندما يحين الوقت سيُساعد الآخرين بدون الاكتراث لذاته. وهو يُدرك أنّ الآخرين هم هو. فعندما يُخطئ الآخرون، يُخطئ هو.

عندما يكون الآخرون مخطئين، أكون أنا مخطئاً

تستند العديد من الممارسات الروحية إلى تحديد مَنْ وما هو الخطأ والصواب. (وعادةً ما تُعتبرُ إحدى الممارسات صحيحة وما تبقى خطأ). ويعتقد الممارسون وفق هذه الطريقة أنهم على حقٍّ دائماً، ويرون العالم كلّهُ آثماً وهم قديسون. ويعتقدون أنه يجب تغيير نصف العالم وإصلاحه. أمّا في زِنِ فنرى هذا قَمّة الغرور والخطرسة. فَمَنْ نحن لنحكم على كلّ هذا الخلق المذهل المائل أمام أعيننا؟ وكيف يُمكن لرجال ونساء يدعون أنفسهم بالمتديّنين، أن يدعوا حُبَّ الله ويرفضون مع ذلك جزءاً هائلاً من الخلق؟

في زِنِ نقول: "عندما يكون الآخريِن مخطئين، أكون مخطئاً". وهذا نقيض الغرور تماماً. فأنا مخطئ لرؤيتي الآخريِن مخطئين. كذلك، وباعتباري أنا الآخرون، عندما يكونوا مخطئين يجب أن أُصحِّح الخطأ في نفسي أيضاً. لا أمدح نفسي ولا أُلوم الآخريِن. وأرى كل السلبية التي يُتَّهم الآخرون بها، بوضوح على أنها سلبية في عقلي أنا. يخترق زازن إسقاطية العقل البشري، ويُشير بوضوح إلى حقيقة أننا نُسقط على العالم ما نشعر به أو نكرهه أو نتعطش إليه. وأفضل ما يمكن فعله هو سحب الإسقاطات، لنرى من أين تنشأ تلك الصُور. ما هو منبع هذه الإسقاطات؟

انظر إلى حاجاتك أنت، مُحققة كانت أم غير مُحققة

مع انخراطنا في ممارسة زِنِ، نسحب انتباهنا بفعالية من انشغاله السابق المستمر بأخطاء وأفعال الآخريِن، وننظر بعمق إلى أنفسنا. فسلوكنا هو الذي يشغلنا ويهمنا، وهنا يكمن تركيزنا. وبالتالي تقل أهمية استجابة الآخريِن لسلوكنا، ونتائجها.

إننا نتعلم هنا عدم التعطش للمديح، أو الانكفاء نتيجة اللوم والتوبيخ. سيوبخ معلم زِنِ تلميذه بلا رحمة. وإن كان هذا يبدو قاسياً، فإنه في الحقيقة لطيف. إذ لن يتعلم التلميذ الاعتماد على لطفٍ أو مديحٍ خارجي، هو في أحسن الأحوال عابراً وعبثي. كما لن يتعلم التلميذ سلوكياته لبناء إحساس زائفٍ بالأنا. يُساعد تعامل المعلم هذا التلميذ على التخلص من الأقنعة الزائفة التي يختبئ خلفها. وكلما زادت الخيبات التي يستطيع احتمالها، كلما قلت ثمار

مناوراته، وبالتالي كلما ازدادت سرعة تخلصه منها، ودخوله إلى ذاته واكتشاف قوته الحقيقية.

إِخْلَعِ الْقِنَاعَ

يأتي الكثيرون إلى الممارسة مغلّفين في طبقات من الألعاب والأقنعة، ثمّ يتلهّفون لفهم الطبيعة الحقيقية للمعاناة. ولكن كيف لنا أن نكون سوى وحيدين إذا كنا نعيش خلف هويّة زائفة، محاولين دوماً أن نكون شيئاً ما غيرنا؟ وكيف لنا أن نفعل أي شيء غير الاختناق؟

"عندما تصبح حقيقياً، تصبح الحياة حقيقية. وعندما تصبح أنت أنت، يصبح زن زن".

قول زني قديم

حالما نخلع الأقنعة، يُشعّ النور المتلألئ من خلالنا. الحياة عذبةً متجدّدةً دائماً، ونحن كذلك. ومع ذلك قد يكون التخلص من هذه الأقنعة صعباً. فحتى لو ضيّقت علينا في كل منعطف، فإننا سنقاتل حتى الموت للحفاظ عليها. نحن نعتقد أنّها هي أماننا وجمالنا، وأننا بدونها، نشعر بالعري والانكشاف. وقد اعتاد البعض ارتدائها حتى أصبحوا يخلطون بينها وبين جلدتهم الحقيقي.

وطيلة معظم حياتنا، نلعب نوعاً من لعبة "دعنا نتظاهر". لتتظاهر أنك الملك آرثر وأنا الملكة، لتتظاهر أنك لم تقلّ ذلك وأنني لم أسمع، لتتظاهر بأن ذلك كلّه غير هام. أنا أساعدك على الحفاظ على ادّعاءاتك وأنت تساعدني على الحفاظ على ادّعاءاتي. من جهة يجعلنا هذا نشعر بالأمان والطمأنينة، ومن

جهةٍ أُخرى، يسرق حياتنا منّا. إنّنا نعيش في عالمِ الادّعاء والتظاهر، ونصبح أناساً كرتونيين. فإذا قرع أحدٌ علينا الباب لزيارتنا، فلن يكون هناك من أحدٍ في البيت ليرُد، في معظم الوقت.

عندما نعيش حياتنا مقدّمين المظاهر للآخرين، نفقد كلّ صلةٍ لنا مع من نحن حقّاً. وعندما ننسحب إلى القواعد والألعاب، تُصبح الكلمات التي نقولها فارغة. سيُصغي الناس، ولن يُصدّقوا. كما سيتلاشى شعورنا بالثقة. و فقط عندما نغدو قادرين على التخلّي عن الألعاب والأقنعة والقواعد، سيُشرق حضورنا وحبنا الحقيقي.

نخاف جميعاً الانكشاف. وقد يُفضّل البعض الموت على خلع أقنعتهم. وحتى أولئك المرضى جداً يبقون مهتمّين بكيفية ظهورهم للآخرين، والانطباع الذي سيتركونه.

ولكن مع تقدّمنا في السن، تمسح التغيّرات كل الصوّر، لتطيح أخيراً بالأقنعة والألعاب. وبالتالي من نحن عندما تذهب مظاهرنا؟ ما الذي نخاف من كشفه إلى ذاك الحدّ؟ ولم يصعب علينا اكتشاف ذاك الرجل الحقيقي الذي لا مرتبة له، والحياء لحظةً بلحظة؟

إننا نتعلّق بالأقنعة والقواعد تعلّق غريقٍ بقارب نجاة. فإذا تساءل أحدٌ ما حول أقنعتنا أو أهانها، فإننا نشعر وكأنّنا نموت في أعماقنا. وهناك من هم مستعدّون حتّى للقتل للحفاظ على صورتهم العامّة، وآخرون قد يقتلون أنفسهم إذا ذهب تلك الصوورة.

يعرف زن أنّ هذه الصوورة هي سبب ألمنا عينه، وأنّنا يجب أن نحطّم قواقعنا الذاتية هذه، كما يفعل الكتكوت عندما ينقر قوقعته بيأس من أجل الخروج والولادة.

استمرّ أحد تلاميذ زِن - واسمه جيفري - بالعودة إلى الدوكوسان (وهو اجتماع خاص مع المعلّم) مع الكوان ذاته. وأياً كان الجواب الذي يُحضره معه، فقد كان المعلّم يصرفه. وقد استمرّ هذا الحال لسنتين. وأخيراً، انفجّر جيفري لشدة يأسه: "ما الذي يجب أن أفعله لأجيب؟ قل لي!"

"تعال أمامي عارياً"، أجابه المعلّم.

تعال أمامي عارياً

طبعاً لم يعنِ معلّم زِن فيما قاله لجيفري العري الجسدي. إن ممارسة زِن تبتغي الولادة. وهدف كل الدوكوسانات هو التعرية ببساطة ومقابلة المعلّم وجهاً لوجه. لقاء حقيقي، ولا شيء بينهما. لا ضرورة للكلمات حينها. وعندما قال *مارتن بوبر*: "كل العيش الحقيقي هو لقاء"، كان هذا النوع من اللقاءات هو المقصود.

في اللحظة التي تدخل فيها إلى الدوكوسان، يرى المعلّم حالاً ما إذا كنت هناك حقاً. فإذا لم تكن، يرنّ الجرس لتنصرف. لا تتجرأ على إهدار وقته الثمين، عندما هبط رينزاي من مكانه العالي ومشى مبتعداً، كان يصرف الراهب الذي لم يكن هناك حقاً.

إذا مشيت كشبح، ملتمساً أجوبةً أو راحةً زائفة، فيجب أن تُصرف فوراً! فالتفتيش عن أجوبة أو راحة زائفة، ليس مسألة حيادية بريئة، بل هو جزء من السّم الذي يختطف حياتنا الحقيقية منّا.

"يجب أن يكون هناك ناسٌ حقيقيون قبل أن تكون هناك معرفة حقيقية"

قول زني قديم

قد يستغرق الأمر منك سنوات وسنوات لتصبح جاهزاً للقاء حقيقي، وقد يحدث فجأة. ويمكن اعتبار ممارسة زِن كلها كعملية تهدف لجعلنا جاهزين. ولنصبح متاحين للقاء كهذا، يجب تذويب كبرياءنا وذاتنا تماماً.

كيف تصبح بواباً

في أحد المؤتمرات الكبيرة حول الأديان، قُدِّمَ زازن صباحي كإحدى ورشات العمل العديدة المتاحة أثناء المؤتمر. كان لقاء زازن سيتم في غرفة في قبو قرب المَقْصَف. كان هناك بابان كبيران مفتوحان على رواق خارج الغرفة. وثب كرسيّ مدولب من أحد الأبواب فجأة. وعلى الرغم من أن وقت اللقاء قد حُدد في جدول المؤتمر بين السادسة إلى السابعة صباحاً، ومن تعليق لافتة على الباب تقول: "لقاء تأمل - نرجو الهدوء"، على الرغم من ذلك أخذ الناس بالتجمّع خارج الغرفة في طريقهم لتناول الفطور في المَقْصَف. وكان صوت تجمّع الحشد مسموعاً بوضوح بالنسبة للمشاركين في ورشة عمل زِن، وهم يمارسون الزازن. لم تنته المشكلة بصوت الحشد العالي فحسب، بل أخذ بعضهم يفتح باب الغرفة ويختلس النظر إلى الداخل. وكان أحد الأشخاص منزعجاً جداً من إغلاق الأبواب، وأخذ يقرع الباب في الساعة السابعة إلا ربعاً. لا حاجة للقول بأن هذا لم يؤدِّ فقط إلى تشويش الجوّ، بل، أدى أيضاً إلى كثيرٍ من الفوضى خارجاً. حاولت قائدة ورشة عمل الزازن تغيير الغرفة، لكن ذلك كان مستحيلاً. إذ لم يكن أحد يعتبر لقاء الزازن هاماً، بل مجرد شكل من التمرين أو الاسترخاء الصباحي. وقد تمّ تخصيص العُرف الأخرى للنقاشات اللاهوتية الهامة مثل: النعمة والإيمان والصلاة واستقبال حضور الله.

عادت القائدة إلى المشاركين العشرين حينئذ، وكانوا جالسين يتساءلون ما إذا كان من الأفضل القيام بدور "البواب" على التناوب، أي الوقوف عند الباب

وذلك لضمان هدوء الناس خارجاً من جهة، وعدم فتح الباب باستمرار من جهة أخرى. وقد أصبحت هذه وظيفة حيوية لحماية جَوِ زازن.

لم يتطوَّع أحد. لم يرغبوا بالتخلي عن وقت "تأملهم" ليقوموا بشيء غير هام مثل "بواب". ففي النهاية - كما ناقشوا - هم دفعوا ليحضروا المؤتمر، وأرادوا أن يحصلوا على مقابل مالهم. لقد أرادوا الذهاب إلى بيوتهم وهم يعرفون كيف يمارسون الزازن، وليس كيف يكونون بوابين. ولم يفهموا أن الزازن الحقيقي والبواب هما الشيء تماماً.

كان من المُقرَّر أن يستمر المؤتمر لخمسة أيام. وسألت القائدة مسؤولاً آخر في المؤتمر ما إذا كان هناك أحدٌ ما - في حال توافره - يتطوَّع ليكون "بواباً" لساعة في الصباح. ومجدداً لم يُرحَّب أحد ذلك.

كل يوم قبل أن ينتهي الزازن، كان القرع والإلحاح يزدادان. وأخيراً، وفي اليوم الرابع، اندفع رجلٌ على كرسي مدوَّلب إلى الغرفة وهو يصرخ أنه لا حق لنا في إغلاق الأبواب، وقد كان جائعاً ولم يكن هناك من طريق آخر إلى المخيم. مع دخوله الغرفة ومشاهدته الناس جالسين في صمت، زاد احتياجه، واحتج على كل هذه البلاهة والحماقة. ثم قبض على كيس قمامة كبير كان في طريقه، ونثره على الأخوات.

حينها قفزت القائدة المذهولة وأمسكت بالكيس ودفعته خارج الطريق. "أنا آسفة" قالت له، "لكنك لا تفهم. لم أمكِّن من إيجاد أي شخص يقبل أن يكون بواباً".

دمدم الرجل بكلام ما وأبطأ حركته. "عن ماذا تتكلمين؟" حدَّق هو والقائدة كل منهما بالآخر، وقد أوقف اعتذارها تقدّمه. لم تكن لديها فكرة عن وجود رجل في كرسي مدوَّلب خارجاً، كما لم تكن لديه فكرة عن وجودها هي هنا أيضاً ولا عن ماذا تفعل، أو ماذا تحتاج. "هل ترغب بأن تكون بوابنا؟" قالت لاهثة.

أخذ الصّمت يلفُّ الرجل، لينفجر فجأةً بالبكاء. أوماً برأسه، "لِمَ لم تطلبي مني ذلك من قبل؟"
"لم أدرك".

"سيسترنى ذلك"، قال.
في الصّباح التالي وصل مبكراً جداً، ووقف حارساً على الباب. كان اليوم الأخير هادئاً ومستقرّاً وجميلاً.

وبعد مغادرة المشاركين في ورشة العمل، بقي الرجل وحده.

"شكراً لك لتعليمي زن"، قال.

"شكراً لك لتعليمي"، أجابته هي.

غادر كلاهما غرفة اللقاء سوياً.

"إذا عدتِ السنّة القادمة، فسأكون البوّاب"، قال.

"شكراً جزيلاً لك"، قالت هي.

لا أحد يريد أن يكون بوّاباً. وكلّ واحدٍ يريد السّلام والنّعمة التي يعتقد أنّ التأمّل يستطيع جلبها. إلا أنّ الرّضى والسّلام الحقيقي يأتيان فقط عندما تكون جاهزاً لتصبح بوّاباً، خُذ العمل الأكثر وضاعةً، وكُن هناك من أجل الآخرين ولا تُفكّر بنفسك. حينئذٍ ستُصبح كلّ شخص، وستختفي حاجاتك الشخصية.
"إنّ عمليّة تحرير نفّسك من الغرور والتخلّص من ميولك المعتادة، هي عمليّة مكلفة جداً. إلا أنّها أساسيّة جداً لمساعدة الآخرين في هذا العالم".

ترونبغا

تحرير نفّسك من الغرور

نعيش حياتنا يلفّنا غرور لا نستحقّه أبداً. وقد اعتقد المتأملون في القصة السابقة أنّهم يفعلون شيئاً رائعاً ومقدّساً، لكنهم لم يكونوا كذلك. إذ لم يكونوا

متاحين عند الحاجة لمساعدتهم. كانوا يجلسون على وسائلهم، فاصلين أنفسهم عن الآخرين، معتقدين أنّ لهم خصوصيةً ما، بينما هم في الواقع لا يطورون سوى غرورهم. وتلك ليست بممارسة زِن.

فممارسة زِن هي رؤية الغرور كما هو: مصيبة كبرى وعائق حقيقي أمام السّلام. وأياً كان ما يُسبّب الغرور، فعلينا أن نتخلّى عنه. يمكننا بسهولة أن نشعر أنّ لدينا كلّ الأجوبة الصحيحة، والممارسة الخاصة، والطريق المقدّس إلى الحقيقة. أمّا زِن فيتجنّب كل ردود الأفعال هذه. إنّ البطل الحقيقي في زِن هو البوّاب الموجود ببساطة ليُساعد.

"لقد أثرَ على كلّ شيء، ليس بسيطرته عليه بل بصدقه فقط".

البوذا

الانحناء لكل شيء

حالما يُصبح الشخص بوّاباً، سيكون قادراً على الانحناء لكل شيء. قد يُشكّل الانحناء للبعض في الغرب صعوبةً حقيقيةً، إذ يستعيدون الوسايا حول عدم عبادة الأصنام، في ممارساتهم الدينية. وقد يكون الانحناء أمام تمثالٍ محرماً عليهم. من الهامّ مناقشة هذه المسألة الحيوية والتفاهم عليها في الغرب.

أولاً، زِن ليس ديناً، بل ممارسةً للتطهير والتنوير يمكن تطبيقها ضمن كلّ الشعائر الدينيّة. كما يمكن تطبيقها في الفنون القتاليّة، وتنسيق الأزهار، والحياة اليوميّة، والصلاة، وأي نشاطٍ آخرٍ ينخرط الفردُ فيه. يسمح زِن لنا بتذوّق أي نشاطٍ بشكلٍ مباشرٍ، وليس عبر طبقات الأفكار والمثُل. فإذا لم يكن الانحناء مقبولاً لفردٍ ما، ببساطة، لا ضرورةً للانحناء جسدياً. يكفي الانحناء في داخله، مُسلماً أنه، ومقدّماً الاحترام والتقدير لكل أشكال الحياة.

يُمثل الانحناء من منظور زِنِ التخلّي عن الأنا والوَهْم، وقبول العقل المتنوّر. وهو تسليم الذات الصغيرة لصالح الخير للكُل. وهو الاعتراف بالآخر، وبقيمة وجدارة الكون الذي نحيا فيه. يمكننا الانحناء للآخرين بأساليب عديدة، وليس فقط جسدياً، ويجب أن نفعل ذلك. ومن المهم نَقْل الموقف الكامن خلف الانحناء إلى كل شخص نقابله في طريقنا.

إنّ هذا الانحناء هو وقفه وإعتراف بقيمة وجمال ما أمامنا. وهو طريقة رائعة لاختراق الكبرياء والأنا الزائفة. وهو اعتراف أيضاً بأننا لسنا مركز العالم كله، بل نُرحّب باحترامه وتكريمه وخدمته. قال *سوزوكي روشي* ذات مرّة: "الانحناء ممارسةٌ جديةٌ جداً. يجب أن تستعد للانحناء، حتّى لو كنت في لحظاتك الأخيرة. وحتّى إن كان التخلّي عن رغباتنا الأنانيّة مستحيلاً بالنسبة لنا، يجب أن نقوم به. فطبيعتنا الحقيقية تتطلّب منا ذلك".

سوزوكي روشي: عقل زِن، عقل المبتدئ

إنّ الرجل الحقيقي الذي لا مرتبة له حُرٌّ بالتفاعل مع العالم كله. وهو من ينحني بكلّ سعادة. وهو من يُدرك عدم واقعيّة رغباتنا الأنانيّة وأوهامنا المتنكّرة وكبريائنا وغرورنا.

سوزوكي روشي يتحدّث عن هذا بعمقٍ أكبر

بالانحناء نتخلّى عن أنفسنا، وأن نتخلّى عن أنفسنا يعني أن نتخلّى عن أفكارنا الازدواجية. وبالتالي ليس هناك من فرق بين ممارسة زان والانحناء. ويعني الانحناء عادةً تقديم الاحترام لشيءٍ ما أجدرّ بالاحترام من أنفسنا. ولكن عندما تنحني للبودا، يجب أن لا يكون في عقلك أيّة فكرة عن البودا. يجب

فقط أن تُصبح أنت والبوذا واحداً. وعندما تتوحد مع البوذا يتوحد المرء مع كل موجودٍ آخر، وتكتشف معنى الوجود الحقيقي.

أحياناً ينحني رجلٌ لامرأة، وتنحني المرأة للرجل أحياناً. ينحني المرید للمعلّم أحياناً وفي أحيانٍ أخرى ينحني المعلّم للمريد. وأحياناً ينحني المعلّم والمرید سوياً. وقد ننحني أحياناً للكلاب والقطط.

لقد ساعدنا الانحناء على التخلّص من أفكارنا الذاتية. وهذا ليس سهلاً دائماً، فقد يصعب التخلّص من هذه الأفكار. وما يهم ليس النتيجة، بل الجهد الذي نبذله لتحسين أنفسنا هو القيم حقاً.

زن عملياً

التمرين الأول: انحنِ لكل شخص.

اليوم، انحنِ في عقلك (أو جسدياً إذا استطعت ذلك) لكل شخص تتفاعل معه. قبل أن تتفاعل مع الشخص، توقّف للحظة وانحن. لاحظ كيف يُغَيّر هذا نوعيّة التفاعل، وكيف يؤثر على نوعيّة يومك.

التمرين الثاني: انحنِ لمن تواجه علاقتك معهم الصعوبات

حدّد ثلاثة أشخاص يصعب التعامل معهم، وانحنِ لهم (عقلياً أو جسدياً). واصل ذلك حتى تختفي تلك الصعوبة.

التمرين الثالث: انحنِ قبل القتال.

قبل أن يبدأ القتال بينك وبين شريكك، توقّف للحظة وانحنِ (عقلياً أو جسدياً). ثمّ لاحظ كيف تشعر. انحنِ لمقعدك قبل أن تجلس للعمل عليه، وانحنِ لطعامك، ولأصدقائك، ولسيارتك. انحنِ للصباح، وانحنِ للغروب.

التمرين الرابع: دَع الرجل الحقيقي الذي لا مرتبة له يتكلّم.

اكتب بضع صفحات عمّن تعتقد أنّك أنت. ما هي نقاط قوّتك وضعفك؟
كيف ومَن تريد أن تكون؟

اترك الصفحة قليلاً، وافتح صفحةً نظيفةً، ودع الرجل الحقيقي الذي لا
مرتبة له يتكلّم ويُخبرك ماذا يعتقد حول ذلك.

التمرين الخامس: كُن بواباً.

كيف يمكنك أن تكون بواباً اليوم؟ من يحتاجك؟ ماذا ستفعل من أجله؟
ومتى؟

لقد تحدّثَ نيوغِن سنزاكي* في "بوذية زن" بشكلٍ جميل عن البواب، تلميذ
زن الحقيقي.

"كان في أمريكا الكثير من الطلاب في الماضي، وهناك الكثير منهم الآن،
وكثيرون آخرون سيأتون في المستقبل. وهم يختلطون بسهولة بمَن يُسمون بـ
"محبّي الدنيا". يلعبون مع الأطفال، يحترمون الملوك والشخّاذين، ويتعاملون مع
الذهب والفضة كحصيّ وحجارة.

عندما يُدرك الحقيقة تختفي كلّ أوهامه حول رغباته الشخصية وأفكاره
الذاتيّة الأنانيّة. فهو يعرف أنّه لا وجود لهويّة أنويّة في داخله، ويرى بوضوح
فراغ كل الأشكال وكونها مجرد ظلال. إذا عشتَ في نوعِ زن هذا، فيمكنك أن
تغادر جحيم أحلام البارحة، وتُقيم جنّتك حيث أردت.

من لا إدراك لهم، مَن يَغشون الناس بمعرفة زائفة، فسوف يخلقون
جحيمهم في حياتهم هذه.

كُن ذاتك العاديّة فقط

صيحة رينزاي

"اتباع الطريق، لا شيء معقّد، كما أراه. فقط كونوا أنفسكم العاديّة، ارتدوا
أروابكم، كلوا طعامكم، ولا تبحثوا عن شيء. اقضوا وقتكم بسلام. لقد أتيتم إلى

هنا من كل مكان، باحثين عن الحقيقة (الدارما)، وباحثين عن الخلاص. تريدون النجاة من العوالم الثلاثة. حمقى، إذا أردتم الخروج من العوالم الثلاثة، فأين ستذهبون؟ هل تريدون أن تعرفوا العوالم الثلاثة؟ إنها لا تختلف عن شعور الاستماع لي الآن؟ إن عالم الرغبة هو أحد دوافعكم المتقدمة. فالغضب المؤقت هو عالم الشكل، وحمافة ثانية هي عالم اللا شكل. هذا أثاث بيوتكم! أتباع الطريق، جدوا ذاك الحي أمام عيونكم، ذاك الذي يُدرك ويَزِن و يقيس العوالم الثلاثة، و يُسمِّيها".

رينزاي: رينزاي روكو

الحالة 31: (من المومونكان)

الكوان: جوشو يسأل امرأة عجوز.

سأل راهب امرأة عجوز: "ما هو الطريق إلى تايسان؟"، فقالت: "امضِ إلى الأمام". وبعد أن تقدّم الراهب عدّة خطوات، قالت: "راهبٌ مُحترَمٌ جيّد، ولكنّه هو الآخر ذهبَ في ذاك الطريق".

بعد قليلٍ أخبرَ أحدٌ ما جوشو عن هذا. فقال جوشو: "انتظري للحظة، سأذهب وأسأل العجوز من أجلك". في اليوم التالي ذهبَ وسأل العجوز السؤال نفسه، وأعطته العجوز الجواب نفسه. لدى عودته، قال جوشو لتلاميذه: "لقد سألت عجوز تايسان من أجلكم".

تعليق مومون:

"لقد عرّفت العجوز فقط كيف تجلس ساكنةً في خيمتها وتُخطّط الحمله، ولم تعرف بتتبّع جاسوسٍ لها. وعلى الرغم من تبين جوشو العجوز ما يكفي من الذكاء لإقامة مخيم والاستيلاء على حصن، فإنّه لم يُظهر أي أثر لكونه قائداً

عظيماً. فإذا نَظَرْنَا إِلَيْهِمَا، كان لكلّ منهما أخطاؤه. ولكن أخبرني، ماذا رأى جوشو في المرأة العجوز؟".

أبيات جوشو:

"كان السؤال مثل بقية الأسئلة

وكان الجواب نفسه

رملٌ في الأرز

وأشواك في الوحل".

وقد قال *كاتسوكي سيكيذا* حول الكوان السابق:

"طرح عديد من الرهبان الذين كانوا يستريحون في كوخ الشاي، هذا السؤال على المرأة العجوز. كانوا يسألون ببساطة عن الطريق إلى الجبل، لكنّ جواب العجوز تضمّن شيئاً آخر.

يستخدم معلّمو زِن الكلمات: "امضِ إلى الأمام"، مع تلاميذهم، ليحثّوهم على التقدّم مباشرةً نحو ممارستهم لَزِن. لقد استنكرت العجوز جودة الرهبان المتوسطة وترحيبهم باتباع الآخرين بكلّ كسل، على الرغم من مظهرهم المحترم والمتحمّس.

وعندما ذهب جوشو ليسأل العجوز، كان هناك ما يدور في ذهنه. لقد تمكّن من اختراق العجوز ينصف عين. فأن تفهم زِن هو شيء، وأن تبيّنه في الحياة الفعلية هو شيء آخر. إن جوشو يحثّك على التحقّق منها بنفسك.

لكل شيء طوران. عندما يربح المرء يربح، وعندما يخسر يخسر. ماذا ترى في هذه العجوز؟ هل قوبل سلوكها بالتقدير أم بالجحود؟ هل تستطيع تبيين الفرق بين الرهبان وجوشو والمرأة العجوز؟ إحذر! قد تكون هناك بعض الأشواك في انتظارك.

الصيد الزني

معجزة زين السادسة عشرة

نعود إلى السوق بأيدٍ مفتوحة

كان هناك راهبٌ قد قضى سنواتٍ متأملاً في ديرٍ على جبل. وفي حُضنِ صمت الطبيعة ذاك، والجمال العميق، بلغَ تبصراً نفاذاً وسلاماً عميقاً. ثمَّ أتى وقت مغادرة الجبل والعودة إلى السوق. وسرعان ما وَجَدَ نَفْسَهُ في وَسَطِ الضَّجَّةِ والتشويش والفساد. وقد تحدّاه رجلٌ فَظٌ في الشَّارِعِ يشتعل الغضب في عينيه. ما الذي حدثَ لسلامه القِيَمِ الثمين؟ لم يَكُنْ هذا الراهب قد نَضَجَ تماماً بعد. ولا مكان لنمو الفهم الحقيقي واختباره أفضل من وَسَطِ حشود السُّوقِ.

من أكثر النواحي شيوعاً في سوء فهم زين هو أنّ على المرء مغادرة العالم ليتمكّن منه. ولا شيء أبعد عن الحقيقة من ذلك. فالعالم معنا حيثما ذهبنا، وإنجاز زين الحقيقي هو في الحياة في السوق مباشرة. كلّما أصبَحَت الحياة أكثر بؤساً، كلّما كان ذلك أفضل. وكلّما زادت تحديات وتكاليف الحياة، كلّما توجّب على قوّة الممارسة أن تنمو. والتوازن الحقيقي يظهر عندما يُرمى المرء خارج

مركزه باستمرار. فما لم يتمايل المرء ويتأرجح، فكيف له أن يكتشف مركز توازنه؟

إنّ التوازن الحقيقي حيوي وفَعَال، وهو استجابة حيّة لحركات الحياة. وهو ليس سلاماً ميثاقاً خَدِرًا، إذ أنّ هذا مناقضٌ لِزِن، وانسحابٌ من جَمال التغيير الخام.

جَدّة على جانب الطريق

وُجِدَت جدّة خبيرة جدًّا في زِن في أحد الأيام جالسةً على جانب الطريق تنشُج بصوتٍ عال. كان أحد أحفادها قد مات، وصوت نحيبها يعلو أكثر فأكثر. اقتربَ بعض رهبان زِن منها على الطريق، فعرفوها، إذ كان صيت حكمتها قد انتشر إلى أقصى البلاد. توقّفوا، وأخذوا يحدّقون بها مأخوذِين.

"لقد مارستِ زِن لسنوات عديدة، كيف تبكين هكذا لِمجَرّد موت حفيدك؟".

نظرت إليهم بازدراء، وقالت: "وكيف لا أفعل ذلك؟".

مع نموّ فهمنا، وتطوّر حناننا، تتطوّر قدرتنا على الشعور بما هو حقيقي، والتعبير عنها. فنصبح أكثر إنسانيةً، وليس أقل. وما لم نَعُدْ بتنوّرنا إلى قارعة الطريق، إلى السُّوق، بأيدي مفتوحة لمساعدة كل الكائنات الأخرى، لن تكون تلك بممارسةٍ حقّة، بل مجرّد صورة لها.

الصياد الزنيّ

يُمكن أن ندعو أي ممارس يعود إلى السُّوق بالصياد الزنيّ. فقد نضجت ممارسته. إنه يعود بلا مظاهرٍ وأنا، بلا جَشَع، ولا غَضَب ولا خوف ولا أذى. لا يعود بثياب ولا بلغة خاصة، بل يعود مثل أي شخص آخر تمامًا. وقد ذهبت

نتانة زِن منه. لا حاجة لديه ليكون أو يفعل أي شيء خاص. وكلّ يوم بالنسبة له هو خاص بما فيه الكفاية. لا يُمكن تفريقه عن أي شخص آخر، كما لا يفصل نفسه عن الآخرين بسبب طبقةٍ أو عرقٍ أو دينٍ أو أي شيء آخر. لقد خرج صياد زِن لينضمّ إلى الحشود. فإذا بحثت عنه، لن تجده، إذ سيبدو مثل أي صياد آخر جالس على الر صيف، ينتظر سمكة. لكنّ الصياد الزِنّي هو وحده من لا ينتظر السمك. ولا ينتظر أي شيء آخر. بل يجلس فقط هناك مع العالم كلّه. فإذا قفز شيءٌ ما إلى شبكته، يشكره ويعيده إلى حيث ينتمي. لقد أصبح الرجل الحقيقي بلا مرتبة.

بعكس الصليبيين والمعلّمين الدينيين الآخرين، لا شيء لدى صياد زِن ليبيعه، ولا عَرْضٌ لديه يُقدّمه، ولا حكمة. يصل إلى السوق بيدين فارغتين. يدعو البعض بالحبّ اللا مشروط، أمّا في زِن فلا ندعوه بأي شيء. فالكلمات والتخيّلات والأفكار والأوصاف قد اختفت الآن، وليس هناك سوى خبرة التوافر المحض النقي - لكل الحياة - طيلة الوقت.

نحن نفكر بالسوق عادةً كمكانٍ منفصلٍ عن المنزل. فنذهب هناك لنعقد الصفقات ونشتري ونبيع، ونكون جزءاً من الحشد. فهو مزدحم ونشط. بعض الناس هناك أثرياء وبعضهم فقير، بعضهم أذكاء وآخرون حمقى، وإنّ كان لا أحد يرغب بأن يكون أحمقاً. والجميع يرغب بالعودة إلى البيت بصيدٍ ثمين، والكل يريد صفقةً جيّدة.

أمّا الصياد الزِنّي فسعيدٌ تماماً بحماقته. والبعض يحسبونه غيبياً، مهما يكن ما يُقدّم إليه، يأخذه. ويُعطي أفضل ما لديه دوماً في المقابل. لا يكنز شيئاً، ويرحب دوماً بأخذ أيّ شيءٍ يُترك له. يضحك الناس عليه من خلف ظهره، وهو لا يكرث أبداً. ينضمّ إليهم ضاحكاً، ويسعد عندما يرى الآخرين سعداء ومرتاحين. لم يأت إلى السوق ليثير جلبه، ولا ليكون مسؤولاً، أو ليعلم أي أحد أي شيء.

عندما نذهب إلى السوق عادةً - سواء كان سوق العمل أم العلاقات أم الحُب أم المعرفة - نذهب ونحن نرغب بمعرفة ما الذي سوف "نكسبه". فلدينا بضائعنا التي نبيعها، سواء كانت منتجاتنا أم جسمنا أم سحرنا أم حكمتنا أم مالنا. ونريد الحصول على بضائع أخرى في المقابل. فإذا حصل ذلك فسنشعر بالرضى وبذكائنا ونجاحنا. أمّا إذا حصلنا على أقل مما نتوقّع، فسنشعر بأننا فاشلون، ونتساءل عن معنى حياتنا كلّها. إننا أسرى دوامة السوق الذي يأخذ في الحقيقة كنزنا منّا، على عكس ما نتخيّل.

يُدرِك صياد زِن أن السوق موجود حيثما وُجِدَ هو، ولا انفصال بينهما إطلاقاً. ويُعتَبَر الاندماج في السوق بيدين فارغتين، لتلبية آية حاجة نَمُّ المِضْي، مثال الممارسة التي يهدف زِن إليها. لا حاجة هناك للمكافآت ولا التصفيق ولا التقدير، لأن الصياد الزني يُقدّر نفسه جيّداً. وهو يرى نفسه في كلّ مَنْ يُصادفه، ولا يحتاج لأي شيء غير ذلك.

هل الأمر كذلك؟

كان *هاكوين زنجي* راهباً مُحترماً ورفيعاً جداً. وكان كلّ من في البلدة يحترم قوّة ممارسته وانضباط حياته. وفي أحد الأيام حملت صبيّة صغيرة السن في البلدة بطريقة غير شرعية، وبسبب خوفها وإحساسها بالعار قالت لكل شخص صادفته أن الأب هو هاكوين، لتتقلب البلدة كلّها ضده في يوم واحد.

سمع هاكوين بهذا، فقال: "هل الأمر كذلك؟".

ثمّ وُلِدَ الطفل أخيراً. فأعطت الصبيّة الصغيرة الطفل لهاكوين.

أخذ هاكوين الطفل واعتنى به بكلّ محبة، وكأنه جدّه. كان أهل البلدة يراقبون ذلك، ويتحدّثون عن هاكوين بأسوأ الكلام كلّ يوم.

وكان هاكوين يقول: "هل الأمر كذلك؟".

بعد عدّة سنوات، عاد الأب الحقيقي للطفل إلى البلدة والأم. وكان كلاهما قد أصبحا ناضجين وجاهزين للزواج. وأرادا استرجاع الطفل. ذهب الاثنان إلى هاكوين وأخبراه أمنيتهما.

"هل الأمر كذلك؟"، قال هو، وأعاد الطفل بكلّ محبّةٍ لهما. فسمع أهل البلدة بالقصة الحقيقية، واجتمعوا حول كوخ هاكوين الصغير مادحين إياه ومثنين عليه يوماً تلو الآخر. وهاكوين يستمع بصمت.
"هل الأمر كذلك؟"، هو قال.

إنّ "هل الأمر كذلك؟" كوانٌ هام. أيّاً كان ما يحدث معه، جيّداً أم سيئاً، جميلاً أم قبيحاً، لطيفاً أم قاسياً، كان هاكوين العظيم يُجيب: "هل الأمر كذلك؟". وكانت هذه الكلمات القليلة تطيح بالألم من حياتنا. كانت تطيح أيضاً بكلّ أوهامنا، وخوفنا، وقسوة قلبنا. كما كانت تمسك بنا بقوةٍ وتعيدنا إلى قلب المسألة.

الريح والخسارة

هذه حياة السُّوق. الريح، الخسارة، الشهرة، العار، تتناوب فيه جميعاً مثل تناوب المدّ والجَزْر. وقد كان هاكوين مرتاحاً مع كلّ أشكال المدّ، وكل الظروف التي تأتي إليه. لم يتأدّ من اللوم ولم يفتخر بالمدّيح، لأنّه رأى بعمق الطبيعة الحقيقية لكل منهما. وعاش في السُّوق كنبعٍ للبركات، إلا أنّه لم يجمع قوّته من طرقه وأساليبه أبداً.

لقد عبّر *سوسان* عن هذه الحالة بشكلٍ جميلٍ في "عن الإيمان بالعقل":

"يُجَلّ الجاهل فكرة الراحة وعدم الراحة

أمّا المتنوّر فليس لديه ما يُحِبّ وما يُكره

والجهلة هم مَنْ يتدعون كل أشكال الازدواجية تلك
هي مثل رؤى وزهور تتراقص في الهواء
فَلِمَ يجب أن نشغل أنفسنا بالإمساك بها؟
الريح والخسارة، الصحيح والخاطئ..
تخل عنهم مرّة واحدة وإلى الأبد!"

تتجلى قوّة ممارسة زِن كلها في وَضعنا في قلب سوق الحياة، مع فهمٍ
حقيقي لكل من السُّوق وأنفسنا. وعندما تُزال كل القواعد والأقنعة والعادات،
عندما نرى الطبيعة الفارغة أو العابرة لكل الناس والأحداث، يُصبح السُّوق
أرضاً مقدّسة نحظى بامتياز المشي عليها. تلك هي ثمرة ممارستنا لزِن، وفي هذا
الاتّجاه يأخذنا.

السوق والمعبّد واحد

ذهب أحد تلاميذ زِن - واسمه جِف - إلى الكنيسة خلال عطلة دينية، حيث
كانت هناك صلاة وممارسة قويّة جداً. أثناء الاحتفال الديني أعلن القسيس منع
الكلام حتّى ينتهي ذاك القسم من الاحتفال. وكان الاحتفال على وشك أن يبلغ
أقدس قسم منه. عمّ الصمت الكنيسة تماماً. ثمّ فجأةً نشب عراكٌ شديد بين
اثنين من المُصلّين، إذ أخذ أحدهما يصيح على الآخر، فضربه الثاني بكتاب
الصلاة. فوجئ كل من كان في المعبّد بما يحدث، وأخذ الرجل الأوّل بتلويح يديه
ولعن خصمه. لم يتمكّن أحد من إيقافهما. ضرب القسيس المنصة مطالباً
بالصمت، إلا أنّ القتال تواصل. تقدّم رأس الكنيسة وقال للرجل: "يجب أن
تُغادر، فأنت تشوّش حشد المُصلّين بأكمله. وقوى الشر تضطرم هنا". فلعنه
الرجل بأعلى صوته.

وأخيراً، اتَّجِهْ جِيفَ نَحْوِ الرَّجُلِ وَابْتِسَامَةً تَعْلُو وَجْهَهُ. لَمْ يَكُنْ غَاضِباً مِنْ الرَّجُلِ، وَلَمْ يَنْظُرْ إِلَيْهِ كَشَرًّا أَوْ ظَلامًا.

قال: "أَتَعَلَّمُ أَنِّي أَحَدُ الْمُخْبِرِينَ الَّذِينَ يَعْتَنُونَ بِالْكَنِيسَةِ".
فَتَوَقَّفَ الرَّجُلُ: "أَحَقًّا؟".

ضحك جِيفَ بِخَفْوَةٍ: "أَجَلٌ، لَقَدْ اعْتَقَدْنَا أَنَّ الْخَطَرَ سَيَأْتِي مِنَ الْخَارِجِ وَلَيْسَ مِنَ الدَّاخلِ، الْيَوْمَ".
ابتسم الرجل.

"لماذا لا نخرج سوياً، نتمشى ونتحدث قليلاً؟"، قال جِيفَ. وما أن وضع جِيفَ ذراعه حول كتف الرجل حتى أخذ يبكي. كان جِيفَ في تلك اللحظة صياداً زنياً. ومع توجُّه الرجلين نحو الخارج، عاد الجميع إلى الصلاة.
الصلاة ضرورية، لكن المرونة ضرورية أيضاً. فعندما يندلع شيء وتظهر المعاناة والألم الحاد، نحتاج إلى ما هو أكثر من بنية قوية، نحتاج لقلب صيادٍ زني مرن.

الحاجة العظيمة أمام أعيننا

نجلس بحيث نشعر ونكون مع الحاجة العظيمة أمام أعيننا، ومع الحاجة العظيمة في أنفسنا أيضاً. الرجل الذي كان يبكي هو نحن أيضاً. ونحن صيادو زن الذين يدورون بدون أن يلاحظهم أحد في الأسواق كافة.
كان هناك تلميذة زن تُدعى ربييكا، تنام وحيدة في بيت كبير، وكانت على وشك الانتقال منه. وفي صباح أحد الأيام، قبل بزوغ الفجر، سمعت طرقاتاً قوياً على باب بيتها. ومن شدة خوفها تسمرت في فراشها.
"من هناك؟"، صاحت بكل طاقتها.

"هذا أنا، مايك"، ردَّ صوت.

حاولت ريببكا المرعوبة تذكّر صاحب هذا الاسم.

"افتحي، دعيني أدخُل. لقد قدت درّاجتي ساعةً كاملة لأصل إلى هنا".

"لا أعرف من أنت"، أجابته ريببكا.

"يجب أن تتذكّرني"، ردَّ الصوت المتألّم. فقد نمت هنا ليالٍ كثيرة. أنا

صديق جوش "تذكّرت ريببكا فجأةً أن لأحد أبنائها صديقاً كان قد جُنَّ منذ فترة قصيرة".

"ما زال الوقت مبكراً جدّاً يا مايك".

"دعيني أدخُل".

"الوقت باكرٌ جدّاً".

"هل تقولين لي أنني وحيدٌ تماماً؟" قال باكبياً.

ردّت ريببكا المتجمّدة خوفاً: "لا، أنا أقول لك إنني وحدي في المنزل، ولا أحد هنا".

بدا لها أن ذلك قد أقعنه نوعاً ما، إذ أخذ الطرق يخف ويتناقص.

"حسناً، تعالي لاحقاً إلى منزلي. أوّد التحدّث إليك، وسأخبرك بعض الأشياء".

تساءلت ريببكا ما إذا كان يجب عليها أن تتصل بالشرطة.

"أريد أن تساعديني. هل تستطيعين المجيء حالاً؟"، قال مايك.

"لا أعرف إن كنت أستطيع"، ردّت عليه.

"هل تعنين أنك تتخلّين عني؟".

"ما المساعدة التي يمكنني تقديمها له؟"، تساءلت هي.

لم تكن ريببكا ناضجة بعد. ولم تكن جاهزة. كما لم تكن بصيّادة زنيّة. فصياد

زن كان سيفتح الباب حالاً، ويُرحّب بالمنادي. إلا أن ريببكا كانت ما زالت تحيا

في الخوف.

ذات مرة أخبرنا غالين أن أحد الأطباء العظماء طلب من أحد مساعديه أن يُعطيه دواءً معيناً.

"أيها المعلم، هذا الدواء للناس المجانين"، قال المساعد، "وأنت لا تحتاجه".
أجاب غالين: "البارحة التفت رجلٌ منهم وابتسم لي، رفع حاجبيه وأنزلهما، ثمّ لمس كمي. لم يكن ليفعل ذلك ما لم يُميّز في شخصاً ملائماً".
لو رأت ربييكا الملائم بينها وبين مايك، لاتخذت الأمور منحىً آخر. ولو رأت كيف أننا مجانين، لربّما أدركت أنه لا شيء هناك لتخافه. عندما يشعر شخص بالانجذاب نحو أي شخصٍ آخر، لفترةٍ قصيرة، لا بُدّ من أن الاثنين يتشاركان في وعي واحد. وكما قال *فيمالاكيرتي*، معلم زِن العظيم: "أنا مريضٌ لأنّ الكائنات كلّها مريضة".

لو كانت ربييكا قادرةً على مبادلة نفسها بالآخر، لحدث العلاج لكليهما. قد تكون هناك استجابات و تفسيرات أخرى لهذه الحالة، من منظور علم النفس. هل كان هناك خطرٌ حقيقي يتهدّد ربييكا؟ ألم يكن من المناسب أن تخلق الظروف والحدود الملائمة لمساعدة مايك؟ سيحيب علم النفس على هذه النقاط بالإيجاب. أمّا من منظور صياد زِن، فإنّ العلاج يتمّ بشكلٍ مختلف. وقد يتساءل البعض حول خطورة ترك أبوابنا مفتوحةً أمام كلّ ما يأتي. سيستجيب صياد زِن بالإشارة إلى الخطر الأكبر المتمثّل في العيش خلف أبوابٍ مغلّقة، وهو خطر يُهدّد مايك ورببييكا معاً.

يظهر الصياد الزِنّي في كل التقاليد. وقد تجاوزَ كل خوفٍ وصغر. وتصف
صوّر الثور العشرة في *أركان زِن الثلاثة* الصياد الزِنّي بشكلٍ جميل:
"باب هذا الكوخ مغلق، ولا يستطيع حتى أحكم الحكماء اكتشافه. لقد اختفى مظهره العقلي العام أخيراً. يمضي في طريقه هو، ولا يحاول اتباع خطى الحكماء السابقين. حاملاً يقطينةً، يتمشّي إلى السوق، ومثكاً على عصاه، يعود إلى المنزل. يقود أصحاب الخانات وتجار السمك في الطريق.

عاري الصّدر، عاري القدمين، يأتي إلى السّوق
موحلاً ومُعطى بالتراب، ويا لابتسامته كم هي عريضة!
بدون الاستعانة بقواه الصوفيّة
يجعل الأشجار الذابلة تزهر".

أركان زن الثلاثة

زِن عملياً

التمرين الأوّل: أين السّوق؟

اكتب ملاحظة: أين سوق حياتك؟ أين تشتري وتبيع منتجاتك؟ ما نوع العائدات التي تأمل بها؟ هل سبق وتلقيتها يوماً؟ هل تجلب لك ما تبحث عنه؟

التمرين الثاني: هل الأمر كذلك؟

أياً كان ما يحدث معك اليوم وغداً وبعد غد، أجب بالقول: "هل الأمر كذلك؟". تابع هذا. انظر إلى العالم، وإلى نفسك، وإلى حياتك من عيني هذا الكوان الهائل. إمض في هذا بشكل عميق، صباحاً ومساءً. دعه يخترق كل نفس تأخذه. أظن أن من الصعب فعل ذلك؟ هل الأمر كذلك؟

في الواقع، سيصبح العيش في سوق الحياة أصعب بكثير، بدون هذا الكوان. عندما تخضع إثارة ورعشة الربح والخسارة، عندما تنتهي ضجة السيرك، ويخبو زئير الطرقات في مدينة الملاهي، عندما تُترك وحيداً تبحث في سماء الليل المظلمة، ستمتن كثيراً لإقامتك معه.

يجلب تنفيذ "هل الأمر كذلك؟" بلا كللٍ أو ملل، الصمت والسلام والفهم الحقيقي. بدون عيش حياة أسيرة الأقنعة والألعاب. لا مشكلة في الأقنعة والألعاب، ما دما نعرف أننا نرتديها، وأنها لا تستبدل جلدنا وعظامنا الحقيقية.

الحالة 36: (من المومونكان)

الكوان: عندما تقابل رجل الطريق.

قال *غاسو*: "عندما تقابل رجل الطريق على الطريق، لا تقابله بكلمات الصمت. أخبرني، كيف ستقابله؟".

تعليق مومون

"في حالة كهذه، إذا استطعت تدبّر لقاء حميم معه فسيكون حتماً مرضياً. أما إذا لم تستطع، فيجب أن تنتبه لكل طريق تخطو عليه".

أبيات مومون

"عند مقابلة رجل الطريق على الطريق

لا تقابله بالكلمات ولا بالصمت

بلكمةٍ على الفك:

افهم، إذا كنت تستطيع الفهم بشكلٍ مباشر".

الجزء الخامس

نرن، الله، والتنو



العبور من البوابة التي لا باب لها

معجزة نرين السابعة عشرة:

البوابة التي لا باب لها تَفْتَح. نحن نمرُّ عبرها.

“الطريقة التي تنظر بها إلى نفسك، هي قضبان سجنك الشخصي، وليس ما أنت عليه فعلاً.”

من تعاليم زين الحديثة

إنَّ التَّوَقُّ لِلحَرِيَّةِ والحُبِّ واللَّهِ والنُّورِ، هو تَوَقُّ عميقٌ فينا جميعاً. نُطَلِّقُ عليه أسماءً مَخْتَلِفَةً ونختبره بطرق عديدة، البعض كبحثٍ عن الحقيقة، آخرون كبحثٍ عن النعمة أو شوقٍ للمحبوب، والبعض كإزالةٍ للمعوقات من حياتهم، أو تحقيق هدف الحياة. أمَّا في زين فنختبره كاستيقاظٍ من حُلْمٍ قاسٍ عميقٍ.

فعلى الرغم من كثرة الأشياء التي تبدو أنها تتسبب بالألم لنا في عالمنا المؤقت، يُمكن القول إنَّ التَّوَقُّ البدائي للنُّورِ أو اللهِ - عندما لا يُلبِّي - هو سبب

كل معاناتنا. وحالما تتم تلبية هذا التوق، يمكن التفاهم على كل شيء في العالم ببساطة، ويمكننا تلقيه كجزء من رقص الكون. يُدعى هذا في التراث الهندي "ليلا"، أي: اللعب، ويوصف المستيقظون بأنهم لعبون، وممتلئون فرحاً وأغانٍ. وهم يستمتعون بالأحداث كجزء من نسيج الحياة المطرز المعقد.

"الشخص المتنور هو ضحكة متواصلة

وهو ليس أبداً برجلٍ جدي

حيثما ترى جديةً

إعلم جيداً بوجود خطأ ما

لأن الجدية جزء من كائنٍ مريض

فلا زهرة يمكن أن تكون جدية، ما لم تكن مريضة

ولا طائر يمكن أن يكون جدياً، ما لم يكن مريضاً

والإنسان المستيقظ يعي أن الحياة أغنية"

أوشو

على أي حال، عندما لا يُلبى توقنا البدائي ذلك، لن يتمكن مهما يكن ما نحققه أو نتلقاه، من منحنا السلام والرضى. ونتيجةً لذلك تمتلئ حياتنا بالعوائق والقيود. ويختبر معظمنا أنفسهم كسجناء لأعمالهم وبيئاتهم وأمراضهم، أو ظروفٍ أخرى. يُمكن اعتبار هذه المصاعب والقيود بواباتٍ تحبسنا في الدّاخل، وتمنعنا من الحركة بحريّة عبر الحياة. كل كوان نتلقاه في ممارسة زِن هو بوابة. ومع حلنا لكل كوان، يواصل المفتاح الدوران لتفتح البوّابة كلّها فنستطيع المرور عبرها.

البوابة التي لا باب لها

"حالمًا تمرّ عبر هذه البوابة ستمشي بحريّة عبر الكون".

أركان زِنِ الثلاثة

لقد بنيت حياتنا كلّها على فكرة الصراع والقصور. فالتعطش للحريّة، والتعطش لتجاوز خبرة القصور، يُثبت وجوده باستمرار، سواء في العمل على الكوانات أم في اختبارنا للحياة. ومع مواصلة الممارسة ندرك أنّ خبرة القصور تنشأ من الشعور بالانفصال ووهميّة الذات، والصراع من أجل تأكيد واقعيتها، والنجاة في محيط يبدو معادياً لاحتياجاته.

تتمثّل لحظات القمّة في حياة الفرد عندما يتلاشى هذا الشعور بالانفصال، مع كلّ رغباته المتأصّلة فيه. يُمكن اختبار هذه الخبرات البدائيّة بأشكال متنوّعة، خلال الصلاة وممارسة الحُب والتأمّل والموسيقى والفن، حيث يزوب كلّ انفصال عن الحياة، ويعود الشّخص إلى بيته الأصلي. يُمكن أن ندعو بيته الأصلي هذا بالمنبّع، أو الله، أو المحبوب، أو الحكمة الكونيّة.

يسعى كثيرون خلف هذه الخبرة من خلال المخدّرات أو الكحول أو أيّة مواد أُخرى تزيل مؤقتاً القيود التي نشعر أنّنا مقيدون بها. ومن أجل هذه اللحظات القصيرة يمشون عبر البوابة التي لا باب لها، ويتذوّقون طبيعتهم الأصليّة. ولكن تبعاً لكيفيّة وصولهم إلى هناك، ولكيفيّة توحيد خبرتهم، سيدفعون ضريبة العودة إلى "الحياة اليوميّة". وسنعرف مقدار صحّة ومصداقيّة

خبرة الأحديّة لديهم إذا كان الشخص بعد العودة أكثر منه قبل مغادرته. أي إذا لاحظنا تحوّل كينونته، وتجذّر وقفته في مكانٍ أعمق.

أمّا إذا تعلق أو خضع للتشويّهات أو الهلوسات أو ثورانات الغضب، أو فشِلَ في عمله، فسنعرف أنّ ما حرّض التجربة كان موادّاً زائفة، وأنّه يجب عليه الآن أن يدفَع الثَّمَن. في كلّ أوجه الحياة هناك صورٌ وظلالٌ تنتج آثاراً معاكسة. وسنحتاج فيها لصبرٍ ورعايةٍ عظيمة. فالمشي عبر البوّابة التي لا باب لها يتطلّب حكمةً ونعمةً وتحضيراً. ولا يمكن تحقيقه بثمنٍ بخس.

المُخْرَج

المُخْرَج بسيط وجاهزٌ أمامنا. فالعالم كلّهُ يُقدّمه لنا. نتخيّل أنّنا سجناء وأسرى في غرفة ما، أو أننا نحيا بلا أي بابٍ للنجاة والهروب. لكنّ الباب أمام أعيننا مباشرةً. وبدلاً من فتحه والمرور عبره بشجاعة، نرتجف ونتسلّق الجدران ونتدلى من النوافذ، أو نمشي كالمجانين في الغرفة، مكرّرين نفس الأخطاء بلا نهاية. ثمّ نركض إلى شتى أنواع الأطباء المحبوسين مثلنا لسوء الحظّ في الدّاخل. إنّنا بمعنى ما مثل رجل مجنون، تمّ حبسه، وهو في معاناةٍ عظيمة، إلا أنّه يرفض ببساطة العبور من الباب. ذاك حلٌّ واضحٌ جدّاً، نُفكّر، إنّهُ للأطفال. إنّ فكرة وجود بابٍ ينتظرنا هي ذاتها تجعلنا نبدو كحمقى، وأكبر رعب لأولئك المحبوسين في الغرفة هو أن يبدووا حمقى. إنّهم جميعاً يريدون أن يبدووا أذكىاء. البعض ينظرون إلى أنفسهم كناجين وكأشخاص هامّين ونافذين. ويشعر البعض بأنّ الحياة في الغرفة، بدونهم، لا يُمكن أن تستمر.

عندما ينظرون إلى الباب في منتصف الغرفة، ويرفض البعض الاعتقاد بوجود الباب. فإنهم يعتقدون أنه لا بُد من أن شخصاً ما يخدعهم، فهم أذكاء جداً مقارنةً بالسقوط بسبب شيءٍ أساسيٍّ كهذا. ويقع البعض في الحُب وهم في حبسهم. وقد أصبحوا مدمنين على السعي المحموم خلف شكوى بائسة لأي أحدٍ يستمع إليه. بينما يُحب آخرون الركض حول الحواف. وكلما زادت سرعة ركضهم، كلما زادت قوّة شعورهم وأحاسيسهم. وفي يأسهم من الخروج، نسي كثيرون أنهم سجناء، وأنّ هناك عالماً متلألئاً ينتظرهم خارجاً.

العبور

إنّ طريق الخروج وفقاً لزن، سهل. اذهب فقط إلى الباب وأدر القبضة، واعبر. فطريق الخروج أمام عينيك تماماً. إنّ عبور الباب والقدرة على رؤية السماء الواسعة الفسيحة خارجاً، هو حقٌّ لكل شخص منذ الولادة. أتى زوجان إلى معلّم زن، وكانت المرأة حاملاً بطفلها الخامس. كان الزوج مريضاً، ومكتئباً، ويشعر بأنّه لن يتمكن، من إعالة كلّ هذا العدد من الأطفال. قدّم معلّم زن لهما الشاي، وجلس الجميع يشربون الشاي الأخضر سوياً بهدوء.

"كيف لي أن أنجب طفلاً آخر؟ لقد استنزفتُ تماماً وتعبت. ولم يبقَ لدي شيء أقدمه".

شرب المعلّم الشاي ببطء.

نظرَ الرجل اليأس إليه وقال: "هناك حدٌّ لمقدار الضَّغط الذي يمكنك أن تحمّل الرجل إياه. أرجوك أخبرني، ما الذي أستطيع تقديمه أكثر؟". "ربّما كان ما يحتاجه الطفل هو فرصةٌ لفتح عينيه والنظرَ إلى السماء"، قال المعلم.

كم بيننا من يفتحون عيونهم وينظرون إلى السماء حقاً؟ وكم بيننا من يهتمّ بذلك؟ كم بيننا من يُفكّر بكل تلك الكنوز الخفيّة التي يمكننا اكتشافها في الغرفة الصغيرة المحبوسين فيها؟

لكي نجد الباب ونفتحه، هناك بعض الأشياء الضروريّة التي يجب أن نقوم بها. وهي مكونات الدواء الذي نتناوله.

اعرف أن الباب هناك

أولاً يجب أن تعرف أن الباب هناك. يمكن أن ندعو هذا أيضاً "إيماناً". إن المعرفة الشخصية التي تنمو أثناء جلوسنا، هي شرطٌ أساسي يجب الانطلاق منه والتحوّل إليه، في هذه الممارسة. سواء كنّا نستطيع رؤيته الآن أم لا، هناك باب أمام أعيننا. ولأننا عميان جدّاً، قد تصعب رؤيته علينا، لكنّ الباب هو هناك دوماً. والطريق للخروج من سجننا الشخصي ليس بأكثر من نقيس واحد. ويمكنك اكتشافه في أي لحظة. وحتى إذا وجدناه ثمّ أضعناه، فإنّه هناك دوماً ولن يذهب لأي مكان. وهو ينتظر عودتنا، ولا يستثنى أحداً.

عندما نتأمّل بصمتٍ وهدوء، سيزول الضباب ونرى الباب. وتبني الممارسة حياتنا ووعينا بعمق. وكما يقول *سوزوكي روشي*:

"إذا تابعت هذه الممارسة البسيطة كل يوم ستمتلك طاقةً رائعة. ستكون رائعةً قبل أن تمتلكها، ولكن بعد ذلك لن تشعر بأهميّتها. فهي أنت نفسك

فقط، ولا شيء مميّزٌ أو خاص. وكما تقول قصيدةٌ صينيةٌ "ذهبتُ وعُدت". لا شيء خاص. اشتهر *روزان* بجباله الضبابية، و*سيكو* بمائه. كونُ التنور شيئاً رائعاً هو لغزٌ لمن لا خبرة لديه بالتنور. ولكن مع ذلك، هو ليس هباءً. هل تفهم؟ فبالنسبة لأمّ لديها أطفال، ليس الأطفال بشيءٍ خاص. ذاك هو زازن. إذا واصلت هذه الممارسة، ستكتسب شيئاً ما يوماً تلو الآخر. ليس شيئاً خاصاً، لكنّه شيءٌ ما مع ذلك.

عقل زن، عقل المبتدئ

رجلان في القطار

في أحد الأيام ذهبت تلميذة إلى الزندو (قاعة التأمل) وجلست بقرب صديقٍ زنيٍّ قديم، كانت تهتمّ لأمره بشكلٍ خاص. ماذا يعني الجلوس بقرب صديق قديم؟ لا يعني ذلك الثروة أو الدردشة، بل فقط الجلوس بسكون صامتين نتنفّس. عند جلوسها، تذكّرت قصةً لمارتن بوبر.

في إحدى ليالي الشتاء الباردة، استقلّ رجلان القطار وجلسا متجاورين. فتح أحد الرجلين ورقته ليقرأها أثناء السّفَر، بينما كان الآخر مشغولاً بأوراق عمله. كان الاثنان غريبين تماماً، ولا يعرف أحدهما الآخر إطلاقاً. ومع اقتراب وصول القطار من وجهته، بقي الاثنان مشغولين بشؤونهما. ثمّ فجأةً وبلا سابق إنذار، رُفع الحجاب الفاصل بينهما. وعلى الرغم من أنّ أحدهما لم ينظر إلى الآخر ولم يقل ولو كلمةً واحدة، فقد بدأ التواصل بينهما بقوة. أحسّ الاثنان وكأنّهما يعرفان بعضهما منذ زمنٍ طويل. قال بوبر: "تكلّمتُ أنا، بينما جلس وتركاني أفعل ذلك". ثمّ في المحطة التالية، نهض أحدهما وغادر القطار. وقال الآخر بأنّه

شعرَ "بلقاء حقيقي، وأنه عرفَ الرَّجُلَ الجالس بقربه حقاً". لقد تلاشى شعوره بالعزلة والانفصال. هذا وصفٌ دقيقٌ لعبور البوابة التي لا باب لها. أين كانت أقفال هذه البوابة قبل ذلك؟ وكيف فُتِحَتْ؟ لم يكن الرجلان يمارسان التأمل جلوساً عندما رُفِعَ الحجاب، بل كان التأمل هو الذي يُمارسهما. ولم يكن على أي منهما معرفة تفاصيل حياة الآخر ولا عمره ولا عمله ولا وضعه المالي ولا تاريخ حياته. في الواقع، هذه الطُرقُ كلها التي نتعرّف بواسطتها على بعضنا هي ما يُبقي البوابة مغلقة بإحكام، حيث يُركّز اتّصالنا الاجتماعي بالآخر على أنواع التفاصيل هذه كلها، إلا أنّ ما حدث في القطار يُعيدنا إلى الحقيقة الأساسية. هذا النوع من "اللقاء" أو التواصل، ليس محصوراً بالأشخاص فقط، إذ قد يحدث مع زهرة أو شجرة أو حيوان. تحصّنا ممارسة زانن لرفع الحجاب هذا. وعندما نوهب لحظات التواصل هذه، لن نعود ما كنا قبلاً إطلاقاً.

يقول *دوغن زنجي*:

"أن تدرس زن يعني أن تدرس النَّفس. وأن تدرس النَّفس يعني أن تنسى النَّفس.

وأن تنسى النَّفس، يعني أن تتحدّ بالأشياء جميعاً".

لقد نسي هذان الرجلان في القطار فجأةً نفسيهما. ونسيا اهتماماتهما الذاتية وانفتحا نحو الكلّية. والواقع يقول أنهما كانا متّحدين أصلاً. وأنّ انهماكهما المهووس بذاتيهما الصغيرتين هو ما حال دون إدراك هذا قبلاً.

لا شيء خاص

من الهام جداً التأكيد على هذا الوجه من التنوير: "لا شيء خاص". إذ بذلك تبقى مزروعين بثبات في حياتنا في عالمنا اليومي، ونتجنّب الغرور والكبرياء

الذي يُصاحب خِبرَةَ كهذه، ويُسبَّب مزيداً من الانفصال، عائداً بنا إلى حيث بدأنا.

"لا شيء خاص" تعني أنّ التنوُّر ذاته طبيعيٌّ، وفطريٌّ، ويجب التعامل معه على أنه كذلك. وقد يحدث لنا عدّة مرّات أثناء حياتنا، فهو جزءٌ من تدفّق نمونا المستمر. وعندما نبحث عنه في أماكن بعيدة جداً عن العاديّة، قد ننتهي إلى التقيُّض.

مع تواصل ممارستنا، نعود إلى بيتنا الأصلي. ويحدث هذا في كلّ مرّة نجلس فيها على الوسادة، وإن كنا لا ندرك ذلك. التنوُّر - أو "كينشو" كما يُدعى - تجربةٌ قويّةٌ كثيفة. فهناك حَرَقٌ مفاجئٌ مثيرٌ للحدود، أو تجربة تبصّر نافذ، وقد يرافقه الفرح العظيم أو الإحساس بالنعمة. وفيه دموعٌ تنسكب، ونظرةٌ مختلفةٌ للحياة. تتلاشى مخاوفنا القديمة وكلّ العوائق من أمامنا. وحتىّ البوّابة التي لا باب لها، تبدو وهميّة.

بعد عبور البوّابة التي لا باب لها، يجب على الشخص أن يعود إلى قضايا الحياة اليوميّة المطروحة أمامه. ستختفي بعض المشكلات والعوائق إلى الأبد، ولكنّ بعضها الآخر سيبقى. قد لا يكون ملموساً إلى ذاك الحد، ويبدو التعايش معه أسهل. لكن ما لم نواصل الممارسة اليوميّة، قد يختفي كلّ هذا مجدداً ويُصبح حلماً. وما لم ندمج هذه الخبرة جيّداً في كلّ أوجه الحياة اليوميّة، يُمكن أن تصبح جميلةً زائداً، بدلاً من شيءٍ مفيد وملائم.

هناك أسبابٌ عديدة للمجيء إلى زن. يأتي البعض محملاً بوهيم قويّ في البداية بأنّهم سيُصبحون متنوّرين و لن يُعانون مجدداً. ومع فتح البوّابة التي لا باب لها، يصبح المرء أكبر من المعاناة، وسيتناولها بشكلٍ مختلف، بل وقد يُرحّب بها في بعض الأحيان.

صَوْرَ التَّنَوُّرِ الزَّائِفَةِ

لَكِنَّ أَحَدَ أَكْبَرِ عَوَائِقِ الْمَمَارَسَةِ هِيَ أَوْهَامُنَا عَنِ التَّنَوُّرِ وَالخَيْبَةِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَتَّبَعَ ذَلِكَ. وَفِي إِحْدَى السُّوْتَرَاتِ يَتَحَدَّثُونَ عَنِ شَخْصٍ يَقَطَعُ يَدَيْهِ وَسَاقِيهِ لِكَيْ يَكُونَ جَدِيرًا بِالتَّنَوُّرِ. يُمْكِنُ أَنْ نَبْتَكِرَ تَخَيُّلَاتٍ وَصُورًا فِي قِمَّةِ الْغُرَابَةِ حَوْلَ تَنَوُّرِنَا وَتَأْثِيرِهِ عَلَيْنَا. لَكِنَّ هَذَا خَطَرٌ عَظِيمٌ.

كَانَ هُنَاكَ تَلْمِيزٌ يَرْتَلُّ لِسَاعَاتٍ كُلِّ يَوْمٍ، وَقَدْ تَجَاوَزَ الْعَالَمُ، وَعَاشَ فِي النِّعِيمِ. أَتَى ذَاتَ مَرَّةٍ لِرِيزَاةٍ صَدِيقَةٍ مِنَ الْمَجْمُوعَةِ، وَقَدْ كَانَ لَدَيْهَا إِبْرِيْقٌ ثَقِيلٌ مِنَ الْمَاءِ لَا تَسْتَطِيعُ رَفْعَهُ. فَطَلَبَتْ مِنْهُ رَفْعَ الْإِبْرِيْقِ وَوَضَعَهُ حَيْثُ هُوَ. فَتَنَهَّدَتْ، وَانْحَنَى وَالتَّقَطَّ الْإِبْرِيْقُ الثَّقِيلُ بِفَتُورٍ، مِمَّا أَدَّى لِمَيْلِهِ وَانْسِكَابِهِ عَلَيْهِ. وَلمْ يَتِمَكَّنْ أَحَدٌ إِلَى شَرْبِ الْمَاءِ. ذَاكَ هُوَ خَطَرُ الْعَيْشِ الْمَفْرِطِ فِي النِّعِيمِ. لَيْسَ هَدَفُ مَمَارَسَةِ زِنٍ أَنْ تُصْبِحَ حَكِيمًا أَوْ قَدِيمًا عَظِيمًا أَوْ كَائِنًا مَتَنَوِّرًا لَا يَشْعُرُ بِأَيِّ أَلَمٍ مُجَدِّدًا. بَلْ هُوَ تَفْكِيكٌ بَطِيءٌ لِلْعَقْلِ الْإِزْدَوَاجِيِّ الثَّنَوِيِّ الَّذِي يُوْذِي الذَّاتَ وَالْآخَرِينَ، وَيُحَافِظُ عَلَى انْغْلَاقِ بَوَابِ حَيَاتِنَا الَّتِي لَا بَابَ لَهَا بِإِحْكَامٍ وَقُوَّةٍ.

يُخْبِرُنَا عَقْلُنَا الْإِزْدَوَاجِيُّ أَنَّ ذَاتًا هُنَا وَمَوْضُوعًا هُنَاكَ، وَأَنَّنا يَجِبُ أَنْ نَحْصَلَ عَلَى شَيْءٍ مِنَ الْآخَرِينَ أَوْ نَضَعُ جَدْرَانًا لِتَحْمِينِنَا مِنْ أَنْفُسِنَا. بِتَوَجُّهِ كَهَذَا، تَكُونُ الْمَعَانَاةُ حَتْمِيَّةً، لَا يُمَكِّنُ اجْتِنَابَهَا. وَلَكِنْ تَأْتِي تِلْكَ اللَّحْظَاتُ الَّتِي نَنْظُرُ فِيهَا فَنَرَى إِلَى الْآخِرِ أَنْفُسِنَا، وَهَكَذَا تُفْتَحُ الْبَوَابُ الَّتِي لَا بَابَ لَهَا لِتَتَلَشَّى الْمَعَانَاةُ.

مَسَاءٌ خَرِيفِي

كَانَ رِيْتَشَارْدُ - وَهُوَ مِنْ تَلَامِيذِ زِنٍ - فِي بَيْتٍ وَالدِيهِ جَالِسًا عَلَى سِيَاحٍ فِي الْبَاحَةِ الْخَلْفِيَّةِ فِي إِحْدَى أَمْسِيَّاتِ الْخَرِيفِ، عِنْدَمَا اخْتَفَى فَجْأَةً كُلُّ إِحْسَاسٍ

بالانفصال بينه وبين العالم كله. وقد شعرَ بكلِّ حدّة بالتوحد مع كل الكائنات، وأنّ الوحدة التي حملها في داخله لسنوات في تلاشت وكأنّها دخان. وقد أراد بعد ذلك طبعاً أن يحتفظ بهذه التجربة، وأن يفهمها. فغادرَ إلى دَيْرٍ ليمارسَ زِن فيه لسنوات عديدة.

"نُمتُ أصبحت حياتي صعبةً جداً"، قال. ستعتقد أنّه بعد تجربةٍ جميلة كهذه ستُصبح الحياة جميلة، وكاملة. كلا، إذ يمكن أن تُصبح أصعب، وتصبح الممارسة حينها مثل العمود الفقري إذا أردت التعامل مع الصعوبات القادمة.

"إذا أردت أن ترى ما إذا كان ذهباً نقيّاً، يجب أن تراه في النار".

قول زني قديم

كانت هناك نار في حياة ريتشارد، والكثير من الصعوبات. إلى حتى أنّه اضطرَّ أخيراً إلى مغادرة الدير والعودة إلى حياته الطبيعية بكلّ تعقيداتها. ثمّ قال: "والآن أجلسُ على قمة عمود بارتفاع مئة قدم". وهذا يعني: "إنني عالقٌ في مكانٍ معيّن في حياتي ولا أستطيع الذهاب أبعد. لا أستطيع النزول عن العمود ولا البقاء عليه. إنّي جالسٌ هناك فقط". فعلى الرغم من من توفقه مجدداً للعودة إلى الدير من أجل الممارسة، إلا أنّ الظروف تمنعه. لقد بقي يعيش حياته اليومية في مكان، في حين أنّ توفقه هو للعيش في مكانٍ آخر، لعشر سنواتٍ كاملة. وتجربة "تنوره" ذلك، قطعته إلى نصّفين.

إنّ هذا كوانٌّ شهيرٌ آخر على التلاميذ التعامل معه. "انزل عن قمة عمودٍ ارتفاعه مئة قدم".

شعرَ ريتشارد بأنّه عالقٌ على العمود لأنّه تشبّث بفكرة أنّ الممارسة الحقيقية تعني فقط الرجوع إلى الدير. ولكن ماذا كان يفعل كل يوم منذ اللحظة التي يستيقظ فيها؟ لا شيء سوى الممارسة والممارسة، ولا ممارسة خاصة، هذه هي الممارسة الأصعب على الإطلاق.

هناك وجهان لممارسة زِن: الجلوس، ثم العودة إلى حياتنا والتفاعل بشكلٍ مختلفٍ مع ما يواجهنا فيها. فإذا بقينا في النعيم طيلة النهار، ماذا سيحدث إذا طلب أحدٌ يد المساعدة؟

”ممتطياً هذا الحصان الخشبي بالمقلوب
على وشك أن أعدو عبر الفراغ
هل ستحاول أن تتعقبني؟
أه! حاول الإمساك بإعصارٍ في شبكة صيد“.

غايدو: نقش على بابه

داء زِن

قد تتمخض تجربة الحرية الزائدة هذه عن عواقب ونتائج مختلفة. فقد تصبح إدماناً لدى البعض، فتبدو الحياة العادية عديمة المعنى، ويقضون وقتهم مطاردين التنور أو النعيم. وكل ما يريدونه هو الحرية أو التوحّد أو السلام. يُدعى هذا بـ "داء زِن"، أو نثانة زِن. ويصيب من هم في المراحل الأولى من الممارسة. فمجرد اختبار المرء للتنور لا يعني أنه قد ابتعد كثيراً. بل يعني ببساطة أنه رأى شقاً في البوابة التي لا باب لها. وإذا كان هناك من شيء يتوجّب عليه فعله، فهو الممارسة والمزيد من الممارسة.

لا نعرف ما الممارسة الحقيقية حتى تمضي سنوات عديدة ونحن جالسون. في كل سنة نعتقد أننا فهمنا، إلا أننا - إذا كانت ممارستنا زهية وقوية - سندرك في السنة التالية أننا لم نفهم. ولا نهاية لرحلة الاكتشاف.

تنور جوشو، معلّم زِن العظيم، لأول مرة وهو في الستين من عمره. ثم بقي في الدير وواصل ممارسته حتى بلغ الثمانين، لينضج تنوره. وفي الثمانين غادر

الدير وأسس مدرسته الخاصة وواصل التعليم حتى بلغ عمره المئة وستين. وكان عدد من تنور تحت إرشاده كبيراً جداً.

إنه وجه آخر لداء زن يتبدى في شخص اعتقد، بسبب اختبار ما للتنور، أنه متميز، وأنه أفضل من أي شخص آخر. هو ينطق بعبارات زنيّة، وينظر إلى الآخرين وفي عينيه وميض غريب. إن داء كهذا يحتاج للعلاج فوراً.

تقول إحدى تعاليم زن: "إذا رأيت البوذا، اقتل البوذا". لطالما أسيء فهم هذا القول. وهو ببساطة يعني أنك إذا رأيت أحداً يتصرف مثل كائن عظيم متنور، لا تُلق له بالاً ولا تُعره اهتماماً. بل انظر مباشرة إلى المتنور في الداخل. لا تُبجل الآخرين وتخسر نفسك.

ما المشكلة في رأسك أنت؟

إن قتل البوذا يعني معرفة رأسك أنت، معرفة أنك تتنفس من منحريك أنت، وأن قلبك يدق. كما يعني صرف الظواهر والمرجعيات الخارجية، والمضي عميقاً إلى داخلك. يُمكن فهم هذا أيضاً كإكتشاف لروح الله الحيّة فينا. فالإنجيل يطلب منا إكتشاف روح الله الحيّة. وفي زن نقول لا تتعلّق بكلمات المعلمين القدامى الميّنة، بل تكلم واعرف "الواحد" الذي يحيا الآن في داخلك. إنها صيرورة تحرّك من المرجعيّة الزائفة، وعدم تضليلك وخداعك من قبل الآخرين. هناك كثيرون أسرى قيد تبجيل مرجعيّة زائفة، وتتسبب الجمال والقدرة التي يملكونها إلى آخرين. إن زن دواء جذريّ لهذه الحالة. ولكن لا تُغرر بنفسك، ولا تقع في فخّ جديد. تذكّر أن تكتشف "المعلم الحقيقي" في داخلك أنت.

بلا وَعَيِّ، نهْبُ مسؤُولِيَّةِ حياتنا لِمَنْ نعتبرهم مرجعيَّات. نتملِّقهم، ونُسْقِطُ عليهم كَلَّ الصفات المِثاليَّة. وفي تقاليد أُخرى، يُدعى هذا التَّبجيل الأعمى للإله الزائف بـ "عبادة الأصنام".

لا تعبد الأصنام

ثمة أمرٌ خطيرٌ في عدم عبادة الأصنام، وعدم ابتكار آلهة مزيّفة. ونحن في زِنٍ نأخذ هذا بجديَّة تامَّة، فلا نعبد شكلاً أو ظاهرة، إذ نعلم أنّها كما تأتي تذهب. ولا نحوّل أيّ مظهرٍ خارجيٍّ إلى صنم، كما لا نُسْقِط أفكارنا على ما هو خارجنا. لا ننظر في الخارج بحثاً عن أجوبة، بل لدينا إيمانٌ جذريٌّ في الروح الحيَّة فينا. إننا نصبح صامتين للنلمس مباشرةً "روح الله الحيّ". وتلك هي الحياة لواحدنا كرجلٍ حقيقيٍّ لا مرتبة له.

لنوضِّح هذا، هناك قصَّة شهيرة عن *إينيداتا* (وهي تلميذة زِنٍ قديمة)، حيث استيقظت في أحد الأيام ولم تعرف أين رأسها، فقفزت مرعوبةً عمياء، معتقدةً أنّ رأسها موجودٌ على كتفي أناس آخرين. وبعد أيّامٍ من ذلك، ومن البحث المحموم اليائس في كلِّ مكان، والبكاء والتوسُّل للمساعدة، وصل العديد من الأطباء والمستشارين، إلا أنه لم يتمكّن أيٌّ منهم من مساعدتها. وأخيراً ظهر معلّم زِنٍ، واقترح عليها أن توقف سعيها وركضها، وتجلس بهدوء، وتتنفّس، بلا حركة مركّزة طاقتها المشتتة، ومتوحّدة مع نَفْسها.

بعد عدَّة أيّام، أصبحت *إينيداتا* منتشيَّةً فرحاً، وبدأت الركض في أرجاء الغرفة التي كانت تبكي فيها: "رأسي، رأسي، إنه على كتفي".

لقد تنوّرت إنياداتا، ومضت عبر البوّابة التي لا باب لها. لم تكن هناك أيّة بوّابة، كما لم تحدث أيّة خسارة، ورأسها لم يذهب أبداً إلى أي مكان. كان دوماً على كتفيها، وكان ذلك كلّه مجرد حلم باختفاء رأسها، وأن لا طريق لديها للإبحار عبر هذا العالم. قادها حلمها هذا إلى الجنون. أمّا الآن فقد رأت شيئاً بسيطاً، وهو أنّها كانت كاملةً وتامةً أصلاً. رأت إنياداتا طبيعة البودا فيها، وأن لا شيء خطأ كان فيها. فمنذ البداية كان لديها كل ما تحتاجه لتعيش حياة كاملة سعيدة. وبرؤيتها طبيعة البودا، اتّقدّ فيها فرحٌ وهدوءٌ عظيم.

”بثمن اختلاف

افترقت السّماء والأرض عن بعضهما“.

سوسان: عن الإيمان بالعقل

كان فرحها العظيم لذيداً، إلا أنّه أيضاً كان جزءاً من داء زن. لِمَ نفرح كل ذلك الفرحة عندما نكتشف أنّ رؤوسنا هي حيث تنتمي، وأننا كاملون؟ ما الذي جعلنا نعتقد بعكس ذلك؟

رؤوسنا فوق أكتافنا نحن

في كلّ مرّة نجلس فيها فوق الوسادة لنمارس التأمل، سواء أدركنا ذلك بشكلٍ واعٍ أم غير واعٍ، نحن نحيا انطلاقاً من هذه الحقيقة البسيطة ونُعبر عنها: رؤوسنا فوق أكتافنا نحن، وكلّ ما نحتاجه موجود في داخلنا. لا يُضلّلنا الآخرون. ولا نضع توقّعات غير حقيقية على بشرٍ آخريين. يجب التعبير عن هذا في

طبيعة ما نفعله تماماً، وتحمل المسؤولية الجدرية عن حياتنا. إننا بفعلنا ذلك يمكننا تحمل مسؤولية العالم الثمين الذي نحيا فيه.

الخوف من التقدّم والمتابعة

كانت فرانسين تعاني خوفاً دائماً من المرَض والموت منذ كانت صغيرة. وقد اشتدَّ هذا الخوف عندما كبرت، إلى حتى أن قلبها - في كلِّ مرّة تمرض، وإن كان أبسط الأمراض - كان يدقُّ بلا انتظام وكانت صور الموت تستولي عليها. لقد جعلت هذه الحالة الشديدة حياتها أضيّق، بسبب محاولتها المستمرة اليائسة لتجنّب كل شخص أو مكان فيه جراثيم.

وأخيراً، التمسّت علاجاً لحالتها في قضاء وقتٍ طويل في تحليل علاقات وأحلام وعوامل نفسية، منذ طفولتها حتّى الآن. ومع أنّ ذلك قد أراحها قليلاً، إلا أنّ المخاوف عاودتها مجدداً، وبقوّة أكبر من السابق. وفي خِصَمّ يأسها قرّرت أن تجرّب ممارسة زن.

في البداية جلّست على الوسادة بتردّد، متسائلةً باستمرار حول قيمة ما تفعله. ومع بدء عقلها المتشكّك بالهدوء، تركّت نفسها تمضي إلى الصّمت بعمق. ويوماً بعد يوم، دخلت الصّمت وعادت. وفي أحد أيّام السيشين، تركّت نفسها تغوص بعمق في قلب ما شعّرت كأنه جهنم تحيط بها. وما حدّث أدهشها، فقد عادت ممتلئة فرحاً ونوراً.

"مات خوفي من الموت في ذلك اليوم"، قالت لاحقاً. "ويعنيّ ما، كنت قد متّ على الوسادة. وفي تلك اللحظة أدركت أنّ كل شيء على ما يُرام".

أثناء زِنِ ندخل في الصّمت، ونعود إلى البيت بانتظام. لنعاود ذلك مجدداً. وإن هذه الرحلة - التي نقوم بها مراراً وتكراراً - تؤالف بيننا وبين مشهدٍ آخَرَ، مما يُخفّف من غربة الكثيرين ويُنهيها تماماً. عندما يصبحون على وشك مغادرة هذا العالم الموقّت. وعندما ندرك أصلنا، وليس موتنا فقط بل وحياتنا أيضاً، فإننا لن نخاف بعد ذلك. كما نغدو أحراراً بعيش الحياة التي لدينا بشكلٍ كامل، مهما كان قصرها أو هشاشتها.

إلى أين نحن ذاهبون

ليست ممارسة زِنِ فقط، بل وكلّ ممارسة أُخرى، تعود بنا إلى بيتنا الأصلي، إلى الله، إلى ذاتنا، إلى طبيعتنا الأصليّة. وعندما نُدرك من أين جئنا وإلى أين نحن ذاهبون، سيّضح لنا بشكلٍ لا يُصدّق أنّ هذا ليس بيتنا الدائم. ومع إدراكنا هذا، يقلّ تشبّثنا العنيد بهذا العالم، ومَن هم فيه. وعندما نُسأل من نحن، يُمكن لما قاله *باشو* أن يُعبّر عنّا:

"مسافرٌ"

اعرفني هكذا

هذا المساء الخريفي"

قد يستغرق وعينا لذواتنا كمسافرين بعض الوقت. ومع أنّنا نرى الآخرين يعبرون ويذهبون، نطلّ نعتقد أنّنا سنبقى هنا للأبد، ونتعلّق بعمق بتجارب نلتقي بها على طول الطريق. ومع تزايد التعلّق، يزداد انغلاق البوابة التي لا باب لها. أمّا عندما يقلّ تعلّقنا المؤلم، ونرى مدى هشاشة وعبور وقتنا هنا،

نصبح كل يوم أكثر قيمةً، ويصبح الموت والخسارة أقلّ رعباً، قد يكون محزنناً، لكن ليس مرعباً أبداً.

وعلى الرغم من اختلاف آثار الممارسة من شخصٍ إلى آخر، فإنها ليست هامةً جداً بِحَدِّ ذاتها. فما هو هامٌّ جداً ليس غير خِبرة عبور البوابة التي لا باب لها. وحتى لو اضطررنا لعبورها مئات المرّات، وفي كلِّ مرّة نعبر فيها البوابة تُصبح أوسع، ويصبح فتحها أيسر، كما تُمدّد فترة زيارتنا لها، مثل تفتُّح وردة فاتنة.

تفتُّح وردة الأودامبارا

يُقال أن وردة الأودامبارا تفتُّح مرّة كل ثلاثة آلاف عام. وأن ترى شخصاً مستيقظاً تماماً هو بمثل ندرة رؤية تفتُّح الأودامبارا. إلا أنك حالما تراها، سيبقى شذاها معك للأبد. ولن تبارح مخيلتك قط.

ذاك هو سمتنا واتّجاهنا، الاقتراب من وردة الأودامبارا، النادرة والشّذوية والمُنْعِشة. ويُقال في أحد أديرة اليابان:

"تبقى وردة الأودامبارا، وإن سقطت عن ساقها، شذويةً فوّاحة".

لقد أصبح لدينا الآن صورتان: وردة الأودامبارا التي سقطت عن ساقها، وشخصٌ جالسٌ على قِمة عمودٍ بارتفاع مئة قدّم. كلنا سقطنا، وكلنا عالقون على عمود، وفي ذات الوقت نحن أزهار الأودامبارا، بقدرتنا على النور التي لا يُمكن إطفائها. يجب أن نتعلّم الإمساك بكلّ هذا في راحة أيدينا.

التمرين الأوّل: افحص البوابة.

أين البوابات المُغلقة في حياتك؟ ما الذي يمنعك من عبورها؟ اقضِ بعض الوقت في الإجابة عن ذلك.

التمرين الثاني: دَعِ العقبات تتلاشى.

تذكر وقتاً تلاشت فيه عقبة كانت تبدو غير قابلة للاختراق، بسهولة. اكتب ملاحظة حول كل الأوقات التي حدث فيها هذا في حياتك.

التمرين الثالث: اعبُر من البوابة.

تناول حالة في حياتك كانت تحدُّ منك. اعبُر من خلالها مباشرةً اليوم. لا تُفكّر كيف، فقط فُهم بذلك. فُهم بهذا كل يوم طيلة الأسبوع التالي. أبصر نفسك تعبر ببساطة من خلالها.

"حتى عندما لا تحاول تحقيق شيء غير عادي، سيأتي هو إليك من تلقاء ذاته".

رينزاي روكو

صيحة رينزاي

يا أتباع الطريق، كما أرى الأمر، لا فرقَ بيننا وبين البوذا. هل هناك من شيء ناقص في أي من نشاطاتنا اليومية المختلفة؟ لا أمان هناك في هذا العالم الثلاثي، الذي يشبه بيتاً يحترق. لا تتلكأوا. فإنَّ شيطان الزوال والعبور المميت سيكون فيكم خلال لحظة، أثرياء كنتم أم فقراء، كباراً أم صغاراً.

إذا أردتم أن لا تكونوا مختلفين عن البوذا والآباء الروحانيين، فلا تنظروا أبداً لشيء خارج أنفسكم.

يا أتباع الطريق، ليس لهذا الشيء المُسمّى عقلاً، أيّ شكل. إنه يخترق
الاتجاهات كلها. في العينين ندعوه النَّظَر، في الأذنين ندعوه السَّمْع، وفي الأنف
يكتشف الروائح، في الفم يتكلّم، في اليدين يُمسك، وفي القدمين يسير. لِمَ أُخبركم
بهذا؟ لأنكم تبدون عاجزين عن إيقاف هذا العقل الذي يندفع كالمجنون في
كلّ مكان باحثاً عن شيءٍ ما. يجب أن تتوقفوا، وتلقوا بنظرة عميقة إلى
أنفسكم".

رينزاي روكو

الحالة السادسة عشرة: (من المومونكان).

الكوان: متى ترنّ الأجراس

قال أومون: "العالم واسع وفسيح. لماذا تضعون أروابكم على صوت

الأجراس".

تعليق مومون

"لدى دراسة زن، يجب أن لا تتمايل مع الأصوات والأشكال. وحتى لو
اكتسبت تبصراً عند سماع صوت أو رؤية شكل، هذا ببساطة هو الطريق
المعتاد للأشياء. ألا تعلمون أنّ تلميذ زن الحقيقي يأمر الأصوات، ويتحكّم
بالأشكال، وهو واضح الرؤيا في كلّ حدّث، وحرّ في كلّ مناسبة؟

إني أضمن لكم الحرّية، فقط أخبروني: هل يأتي الصوت إلى الأذن أم تذهب
الأذن إلى الصوت؟ وإذا خبا الصوت والصمت سوية، كيف ستتكلّم عند مَفْصَلٍ
كهذا عن زن؟ بإصغائك بأذنك، لن تستطيع الإخبار. وعندما تسمع بعينك،
ستكون حميماً حقاً".

أبيات مومون

"بإدراك، تصبح الأشياء عائلةً واحدة

بلا إدراك، تنفصل الأشياء بألف طريقة...

بلا إدراك تُصبح الأشياء عائلة واحدة

بإدراك، تنفصل الأشياء بألف طريقة..."

زرن والله

معجزة زرن الثامنة عشرة

"امشِ بإخلاصٍ معي.."

التوراة

مُمكننا أن نُحب الله بكلِّ قلبنا، وروحنا، وقدرتنا

يتساءل كثيرون حول ما إذا كان زرن ديناً. ما العلاقة بين زرن والله؟ إنَّ زرن بذاته حياديٌّ تماماً فيما يتعلَّق بهذا الموضوع. بل هو نشاطٌ كوني، متأصلٌ في كلِّ الكائنات، مثل التنفُّس والجلوس والوقوف والمشي. وهو أساسيٌّ لنا جميعاً، وشيءٌ نتشاركه جميعاً. وتُحب كل الكائنات، وتكره وتخاف وتأمل وتحتاج للاتِّحاد بما هو أكبر من كل النفوس.

تقول المخطوطات اليهودية إنَّ الحكماء القدماء سيجلسون لساعة ويصلُّون ساعة ثمَّ يجلسون لساعةٍ أخرى مجدداً. يجلسون لساعة لتحضير أنفسهم للصلاة، من أجل المهمة المذهلة: مواجهة خالقهم. ثمَّ يجلسون ساعةٍ أخرى بعد

الصلاة لامتصاص الآثار. ولكل من المسلمين والهندوس والمسيحيين وكافة العقائد الدينية الأخرى، أوقات وطرق لدخول الصّمت، والجلوس بسكون، والاتفات لما هو وراء عقولهم الصغيرة.

التطهير

يُمكن النَّظَرُ إلى زازِن ذاته كمارسة، وليس كدين. فهو يُرَكِّزُ على الفرد، والتطهير الذي يجب أن تخضع حياته له. وهو لا يتناول السؤال حول الله، بل يُحافظ على تركيزه على "الواحد" الذي يُدير نفسه نحو المُطلق، بدلاً من ذلك. وعندما يكون الأفراد مضطربين، أو قلقين، أو غاضبين، قد لا يصبحون متاحين لأي شيء سوى عالم الوهم المأسورين فيه. وزازِن هو ممارسة التطهير، وجعل الفرد بسيطاً، وواضحاً، ومفتوحاً، ومتاحاً لاختبار المُطلق، بأي شكل يستطيع به تلقيه وتبجيله.

قد تعني كلمة "الله" - بمشتقاتها العديدة - شيئاً مختلفاً لكل شخص. وقد خيَّصت حروب باسم الله، وذُبح الناس، ورُفضوا وأُدينوا. وكثيرٌ من الحيوانات اختُصرت. غالباً ما تكره أية مجموعة دينية الأخرى، وكل ذلك باسم الله الذي يخلقنا ويوحّدنا جميعاً. لقد ظهر الكثير من التشوّش وسوء الفهم بسبب هذا الفهم الزائف. هناك في الإنجيل أمرٌ قويٌ بعدم عبادة الآلهة الزائفة، وعدم عبادة الأصنام.

لا نصف في زِن الله عقلياً، بل نختبر اللغز العظيم في عظامنا ولحمنا. ويمكن القول إننا في ممارسة الجلوس فقط، ومع رجوعنا إلى طبيعتنا الأصلية، نعود إلى النقاء والخير الأصلي لله. ومع تحوّلنا إلى بسطاء وغير مؤذنين، نُصبح أوعيةً مناسبة للتعبير عن العديد من الوصايا التي أُهديت لنا، وعيشها لنجعلها واقعاً في حياتنا.

على سبيل المثال، نقرأ وصية بأن نُحِب جازنا كما نحب أنفسنا. ولكن، كيف نفعل ذلك؟ فمجرد ترداد هذه الكلمات أكثر فأكثر، ليس كافياً. كم هم بيننا الذين يُحبون جيرانهم كأنفسهم؟ في الواقع، قلّة أولئك الذين يُحبّون حتّى أنفسهم، أو تذوّقوا الحنان العظيم. كم هم بيننا المنفتحون نحو أن يكونوا جيراناً حقّاً، وأن نصادق الغريب ونرحّب به في عالمنا؟ لو كانت هذه الوصية حيّة، فسيختفي المُشرّدون من شوارعنا.

يُقال إن إبراهيم كان أعظم خادم لله لأنّ خيمته كانت مفتوحة للمسافرين والغرباء دوماً. كان يُرحّب بكلّ شخص ويعطيه الغداء المادّي والروحي. وقد علّمهم الطريق الحقيقي لله. وهذا أيضاً طريق زن.

عندما تأتي تُرحّب
وعندما تذهب لا نلحق بك

"عندما تأتي تُرحّب"
وعندما تذهب لا نلحق بك"

قول زني قديم

الجميع مُرحّب بهم، بغضّ النظر عن العرق أو الدين أو الوضع الاجتماعي أو نمط الحياة. فلنكُل مكاناً في الخيمة. وعندما يحين وقت مغادرة الضيوف، لا

منعهم، لا نضغط عليهم، ولا نملؤهم ذنباً لأنهم أرادوا المضي في حياتهم قُدماً.
بل نشكرهم لهديّة حضورهم لدينا.

ولنجعل وصايا الأديان كلّها حيّة، ولنجعلها تتجلى في حياتنا اليومية، يجب أن نتواجه مع أي شيء في داخلنا يمنع ذلك. يجب أن نُلمّ بأنانيتنا، ووحشيتنا، وجشعنا وأسفنا، لنسمح بذوبانها كلّها تماماً. لذلك من الهامّ امتلاك ممارسة للوعي والتطهير، لئلا نسكن أنفسنا بأحلام الحق الأناي والاعتقاد بأننا نتبع وصايا الله، بينما تشهد حياتنا في الواقع بالعكس، وبالأحكام المسبقة والإلغاء والكرهية والأذى.

وأثناء تذوينا السّم الذي فينا، يتجلى حضور الله في أبسط تعاملاتنا مع الآخر، ومع بيتنا، ومع كل ما أعطي لنا. نصبح أكثر فأكثر انفتاحاً نحو فهم النصوص العظيمة التي تشير إلى الحاجة للاستسلام لما هو أكبر من أنفسنا، لروح الله الحي، والاستجابة لها.

بعض من يمارسون زن هم بوذيون مكرسون، وبعضهم مسيحيون ويهود وهندوس ومسلمون. يستعمل البعض زازن للعناية بالحدائق، أو لطبخ طعام مُعدّ، أو للعناية بأصدقائهم، أو جماعاتهم. وتماماً، كما لا يتشابه فردان بالبصمات، كذلك فإنّ طريقة تجلي زازن لكل ممارسة فردية، هي فريدة. لا وصايا هناك ولا شروط مُسبقة، بل كلّ فرد مدعو لاكتشاف وغناء الأغنية التي في داخله. قد يجد البعض دينه أقرب إلى خبرته وأشدّ حميميّة، بينما يجد آخرون طرقاً أخرى للتعبير عن حبهم لله والحياة.

وسواء استعمل المرء كلمة الله، أم الروح، أم الذات الكونية، أم الذات الأعلى، أم البُعد اللا متناهي، أم القدرة الأسمى، أم الحياة الكونية، فهي جميعاً تعابير

تُحيل إلى الخِبرة ذاتها. يطلب زِن مَنَّا وَضع الكلمات جانباً، لنتخلَّص من
اضطرابنا وخلافنا، وتذوِّق "هذا" بشكلٍ مباشرٍ ثُمَّ تقدِّمه إلى العالمِ كلِّه.

"يقول كبير: أيها التلميذ، أخبرني

أين الله؟

هو النَّفْس داخل النَّفْس"

كبير

تحذيرات من

كانت المئة سنة الماضية من زِن سنوات ريادته في أمريكا، وزرع بذور جديدة في جبهة بَرِيَّة. كانت سنوات فَرَحٍ وضحك وأسَفٍ واكتشاف واضطراب وجمال وغمو وألم. وكما هي الحال في أية مغامرة جديدة، كانت أوقات النَّصر، كما كانت هناك أوقات الخطأ والخسارة. ولتعميق مخزون الممارَسة هذا، من الضروري النَّظَر بعَيْنٍ نزيهة، وليس التغاضي عن مخاطر الممارَسة، أو خلق المزيد من الأوهام التي ستترك المرء مع مزيدٍ من الشعور بالفقدان والضياع.

إنَّ زِن قبل كلِّ شيء: عمليّ. وهو يُدكّرنا باستمرار بالحضور المباشر دوماً مع ما يحدث أمام أعيننا. ويُحدّرنا من استعمال الممارَسة لنبتذ ما لا نُحب. فالإنكار يكمن عميقاً في الكائن البشري ويجري فيه. واستخدام الممارَسة لخدمة الإنكار هو من الأخطار الكبيرة التي تواجهنا جميعاً.

تلاحظ الممارَسة الحقّة وتعترف بنزاهة بكلِّ ما يحدث، وتستخدم الوسائل البارة للتعامل معه. فالطاعة العمياء هي خاطئة دوماً. ومن الأدوار الحيوية في الممارَسة تنظيف المنزل والتجرؤ على أخذ مكنسةٍ وكنس الغبار بكلِّ جدٍّ ونشاط.

هذه الممارَسة مَوْجّهة قبل كلِّ شيء نحو التواضع، والتخلّص من الأنا والغرور والسيطرة على الآخرين. وهي مُكرّسة لتبديد الأوهام والأكاذيب. وتبدو ممارَسة زِن كترياقٍ لكل أشكال البيروقراطية التي تقضي على خبرة الفرد

البيسطة والحقيقية. وعند ممارستها بصدق، تُعيد للممارس استقلاله وقدرته
وكرامته البشريّة.

وإنها صيحة تحذير ضدّ عبادة المرجعيّة، وضدّ التخلّي عن عقل الفرد
الصّافي، والاعتقاد بوجود الحقيقة لدى شخص ما غيره. على الرغم من وجود
العديد من معلّمي زِن العُظماء، إن هؤلاء المعلّمين بشرٌ ومعرّضون للوهم. هم
يبدلون قصارى جهدهم، ونحن نبذل قصارى جهودنا لنحافظ على صفاء رؤيتنا.
نحن نسقط وهم يسقطون، وننهض جميعاً. وعندما يسقط شخصٌ ما، دعونا لا
نُضلل أنفسنا، ونقول إنه واقفٌ صامدٌ شامخ. فالتسليم بقدرٍ كبير من القوّة
لشخص وبلا تحقّق منه، سيقلب القوّة سُمّاً. وفي مراكز زِن من الضروري امتلاك
ترياق لهذا الاحتمال. إننا جميعاً مسؤولون عن منع حدوث ذلك. وهنا من
المفيد تذكّر قول زِن القديم:

"هناك زِن، ولكن ليس هناك من معلّمي زِن".

يقودنا هذا إلى إنراك أنّ ممارستنا هي معلّمتنا، وأنّ كل ما نحن عليه
ونحتاج لمعرفته موجودٌ فينا. يأتي المعلّم ليرشدنا، ويُسجّعنا، ويُلهمنا ويُحدّرنا.
وهناك أحياناً من الضروري فيها توجيهه وتشجيعه وإلهامه وتحذيره معلّمتنا
وأصدقائنا الزنّيين. فلا إنسانٌ معصوم. هذا هو تحذير زِن الأعظم.

توصيات معجزة نرين

ها هنا بعض الإرشادات الأساسية من هذا الكتاب. رافقها دوماً واستمتع بالعيش معها.

- لا تتكل على الآخرين. لا تتكل على أي شيء.
- حافظ على استقامة ظهرك في كل الأوقات. فعمودك الفقري يصل بين الأرض والسماء. احترمه وبجله.
- الوحدة هي عدم الترحيب بالتواصل بحرية مع كل الخلق. عالج هذا.
- لا تنفخ نفسك، وتقلل من شأن الآخرين. فجميعنا نمشي على الأرض ذاتها.
- هذا النفس لن يأتي مرةً أخرى. انتبه له.
- لا يمكننا إيقاف الضجيج، لكن يمكننا إيقاف أنفسنا. ويمكننا قبول الضجيج.
- ما أنت في هذه اللحظة يحتوي كامل رسالة ما كنت عليه من قبل.
- لا يمكن أن ترى أبداً ما هو أسوأ من نفسك.
- المكان بعد المكان هو المكان الصحيح.
- لا تضع رأساً فوق رأسك أنت. ما المشكلة في رأسك أنت؟
- الذهاب إلى مكان ما لا يأخذك إلى أي مكان.
- فعل لا شيء هو أكثر من كافي. والأزهار تنمو من تلقاء ذاتها.

Bibliography

- Beck, Charlotte Joko. *Everyday Zen*. New York: Harper and Row, 1989.
- *The Book of the Zen Grove*. Livingstone Manor, N.Y.: Zen Studies Press, 1984.
- Chodren, Pema. *Start Where You Are*. Boston: Shambhala, 1994.
- *The Diamond Sutra and The Sutra of Hui-Neng*. Boston: Shambhala, 1990.
- Dogen Zenji. *Shobogenzo*. Daihokkaikaku Publishing Co., 1975.
- *Endless Vow, The Zen Path of Soen Nakagawa*. Boston: Shambhala, 1996.
- Kapleau, Roshi Philip. *The Three Pillars of Zen*. New York: Anchor Books, 1980.
- *Mud and Water: A Collection of Talks by Bassui*. San Francisco: North Point Press, 1989.
- Senzaki, Nyogen. *Buddhism and Zen*. San Francisco: North Point Press, 1987.

- Thich Nhat Hanh. *Being Peace*. Berkeley, Calif.: Parallax Press, 1987.
- Uchiyama, Kosho. *Opening the Hand of Thought*. Arkana, 1993.
- *Two Zen Classics: Mumonkan, Hekignaroku*. New York: Weatherhill, 1977.
- Suzuki Roshi. *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill, 1989.
- *The Zen Teachings of Master Lin-Chi*. Translated by Burton Watson. Boston: Shambhala, 1993.

المحتويات

الصفحة	العنوان
5	- المقدمة.
11	- الجزء الأول: البداية.
13	ما هو زن؟
22	كيف تقوم بذلك؟
35	أهلاً بكم إلى عالم الكائنات.
43	تقشير البصل يوماً إثر يوم.
53	فعل اللاشيء.
63	- الجزء الثاني: لهفاتٌ وإرغام.
65	تهدئة العقل القرد.
84	الوحدة والانفصال.
94	إطعام القلب الجائع.
107	الطموح: ترويض العقل العنيف.
129	- الجزء الثالث: التخلي.
131	التشبت والتعلق.
145	أيدٍ فارغة.
156	الصَّح.
165	- الجزء الرابع: تذويب الذات الزائفة.
167	التخلي عن الألعاب.
177	عندما يتحوّل الدواء إلى سُم.

189	الرجل الحقيقي الذي لا مرتبة له.
207	الصياد الزني.
219	- الجزء الخامس: زِن، الله، والتَنوُّر.
221	العبور من التَّوَابَةِ التي لا باب لها.
242	زِن والله.
247	- تحذيرات زِن.
249	- توصيات زِن.
250	Bibliography -

هذا الكتاب مكرّس لقدرتنا على وعي المعجزات، وعلى فهم وإزالة الحُجُب التي تغشانا، والحواجز الداخلية والخارجية التي تُحوّل الأصدقاء إلى أعداء، والفرح إلى معاناة، والجنة نفسها إلى جحيم . يواجه هذا الكتاب طرقنا المعتادة لحلّ مشكلاتنا بطريقة زن . وبدلاً من التماس تشخيص المرض، ووصف دواءٍ يُسكّن الألم، ثمّ تصحيح أوجه القصور، أو النظر لأنفسنا كضعفاء أو آثمين، بدلاً من ذلك يطرح زن تكتيكاً آخر، فيشير إلى جمالنا وقوتنا الأساسية، إلى حيث يختفي هذا الاكتئاب والصراع والاضطراب من تلقاء ذاته .

ولأنّ التأكيد في "معجزات زن" هو دوماً على إدخال الممارسة إلى العائلة والعمل والعلاقات والحياة اليومية، يتضمّن هذا الكتاب تمارين يمكن تنفيذها في كل مكان، وتُساعد تخصيص مبادئ زن بما يتناسب مع كلّ منا .

إنّ "معجزات زن" كتاب عمليّ، ينصبّ اهتمامه على منح القارئ مدخلاً إلى هذا العالم القديم، جاعلاً إيّاه سهل المنال قدر ما أمكّن، مع الحفاظ على أصالته وحيويّته في ذات الوقت وسيجد القارئ أنّ الممارسة ولو لبضع دقائق في اليوم . إذا تمّت بعمقٍ كامل . ستُحوّل بقية اليوم كلّهُ . وتتقدّم هذه الممارسة مع كلّ نفسٍ نأخذهُ وكلّ لحظةٍ نمرّ بها .