

مديتاتسيا – (تأمل, تفكر) (Meditation)

ال "هنا

والآن "

(The Here & Now Meditation)

أطريقة السريعة والناجعة للتغلب على المعاناة

ميمي كوك وثاهان - طريو نجويان

هانوي, 2005

الترجمة إلى العربية: نيرا كاريدي

Translated into Arabic by: Nira Caridi

تولد هذا الكتيب من النصّ التام لكتاب مديتاتسيا هنا والآن: الطريقة السريعة والناجعة للتغلب على المعاناة, الذي تمّ إصداره بواسطة دار النشر - "هنا والآن". جميع الحقوق محفوظة, 2004 ميمي كوك وثاهان طريو نجويان.

Here & Now Publishing

Goleta, CA 39117

Website: www.hereandnowmeditation.com

Email: info@hereandnowmeditation.com

محتوى الكتاب:

فصل 1 : المقدمة للـ "ميند" (Mind)
المعاناة ورفاق دريها
العمل مع الـ "ميند"
الـ "ميند" و عدم التدقيق المنتسب له
ما يجوز للـ "ميند" وما لا يجوز له
الماضي والمستقبل للـ "ميند" اللانهائيان
فصل 2 :مفتاحنا: مديتاتسيا الـ "هنا والآن"
رؤية الـ "هنا والآن" الأساسية
"إستخدام الـ "هنا والآن"
"القيام بتجربة الـ "هنا والآن"
مستوى 1 :
الدخول إلى حالة من الصمت (Stillness)
مديتاتسيا الجلوس
مديتاتسيا النوم
الشفاء الذاتي ومقاومة الشيخوخة لتمهيل أعراضها والتعاطي (Anti-Aging) مع التوترات
إبطال مفعول أو تحييد قوى الـ "كارما" (Karma) - التي لعبت دوراً في الماضي
مميّزات مديتاتسيا الـ "هنا والآن"
فصل 3: رؤى جديدة
الـ "ميند" المنكد علينا
ما يتوجّب علي القيام به وما المفروض مني القيام به
أرغب في أم أحتاج إلى
قيود الانتقادية
الماضي والمستقبل
إتخاذ مواقف انتقادية
السعادة والمعاناة
إحداث تغيير في طبيعة الناس المهمّين لدينا
تبديل الأمكنة
المغفرة
الشفقة الذاتية
ألوداع والحب
مقاييس النجاح والفشل
الدين الأصلي
ما أملكه أحسن ممّا تملكه أنت
هل الأمر حقاً كما يبدو لنا؟
العلاقات العاطفية والارتباط بين الناس
لما نتواجد هنا في هذه الحياة؟
الحبّ غير المشترط فيه
ماذا بين الحبّ والأحتياج
تجربة "الكلّ واحد" امرأة وطفلة
فصول أخرى من نصّ الكتاب
الخلاصة

المقدمة

لقد بدأ الأمر كمجموعة صفحات احتوت على إرشادات بسيطة لتكنيك المديتاتسيا وقد ازدادت هذه الصفحات وجمعيّات خيريّة في أنحاء الولايات حيث أصبحت كتيباً وزّعت نسخته الإنكليزيّة والفياتناميّة بواسطة أفراد المتحدّة والفياتنام وأوسطوراليا وأوروبًا لمساعدة الناس على اكتساب الهدوء الداخليّ والسعادة والتوافق والانسجام في حياتهم.

ويوزّع الكتيب مجاناً كما أنّه يتوفّر للجميع على شكل كتيب إنترنت في خمس لغات, في الإنكليزيّة والفرنسيّة والإسبانيّة والهولانديّة والفياتناميّة. والآن عندما تمّ نشر النصّ الشامل للكتاب, لقد قمنا بإيجاد نصّ مكثف ليزداد تعميماً.

وبغية القيام بتقديم الخدمات لقرّائنا الذين ينتمون إلى حضارات متنوّعة ذات خلفيّة دينيّة مختلفة, لقد اخترنا استخدام المصطلحات والرؤى البسيطة للمديتاتسيا كما لم نختر أن نتناول وجهات النظر لدين ما أو لمدرسة ما من الفكر.

وحين نقوم في الكتيب بأشمله بالمقارنة والتقييم – فلا نسعى من وراء ذلك إلاّ لشيء واحد فقط – تحسين الأسلوب لتحرير الإنسان من المعاناة وتخلصه منها.

عدّة أمور يتوجب علينا أن نتذكرها أثناء القراءة

إنّ هذا الكتيب يمزج بين رؤى شرقيّة وغربيّة بشكل قد يطرح أمام القارئ التقليديّ إمكانية الأخذ بعين الاعتبار أفكاراً جديدة. أيّها القراء, سواء كنتم تنتمون إلى التقليديين أم غيرهم: رجاء منكم – تمهّلوا في القراءة, إقرؤوا بقلب منفتح وبروح ("ميند") هادئة. ال "ميند" الذي لا يستجيب لحاجته الذاتيّة للقيام بالتحليل والمناقشة والانتقاد والمقارنة مع وجهات نظر سابقة. إنّ المادّة التي يحتوي عليها هذا الكتيب تتغلغل لدى القاريء ليس عن طريق الكلمات المكتوبة فقط بل عن طريق الصمت الذي يقف من ورائها. والهدف الذي يقف من وراء هذا الكتاب أن يُقرأ سواء كان ذلك لاقتناء العلم الذي يتمّ اكتسابه عن طريق ال "ميند" أم لاقتناء الحكمة التي يتمّ اكتسابها عن طريق القلب.

ملاحظة لقرّاء النسخة العربيّة: لقد فضلت ترك مصطلحي ال "ميند" وال "مديتاتسيا" كما ظهرا في لغة الأصل – الإنكليزيّة, ولم أحاول ترجمتهما حيث ليس من الممكن ترجمتهما إلى العربيّة بصورة تتناسب مع هذين المصطلحين وتصفهما على وجه التدقيق وبشكل يحمل في طيّاته كافة معانيهما. كما فضلت طباعتها بالحروف العربيّة بدلاً من الحروف الإنكليزية.

نرجو لكم قراءة ممتعة.

هذا الفصل يتلأم مع ما تمّ عرضه في النصّ المطروح من الفصل الأصلي

ألفصل الأوّل

التعرّف على الـ"ميند"

إنّ هذا الكلام قد جرى في أحد اللقاءات الإرشاديّة، بين أحد المرشدين الروحيين وإمرأة

شابة في أواسط الثلاثين من عمرها:

المرشد: أهلاً بك, هل لي أن أساعدك؟

المرأة: لا شيء يجري صحيحاً. إنّي بحاجة إلى عمل دائم. ثمّ إنّي بحاجة إلى مكان أحسن للمكوث فيه... إنّي أسكن الآن في غرفةٍ داخل سرداب يتبع لشخص ما بالمشاركة مع أحدهم. إنني وددت لو تكون لي عائلة تحبّني. لقد تركني زوجي, إنّي بحاجة إلى رجل لطيفٍ. ثم سيّارتي دائماً تتعطل.

المرشد: كلّ من الأمور التي ذكرتها وأكّدت أنّك بحاجة إليها يبدو لي معقولاً وأعتقد

أن كلّ من الناس يودّ أن يحقّق لنفسه أموراً شبيهة بذلك.

هل توجد لديك معرفة بأحدٍ يملك هذه الأمور كلها؟

المرأة: نعم, بعض أصدقائي.

المرشد: وهل هم بسعداء؟

المرأة: حسناً... ليس تماماً.

المرشد: هل باعتقادكي أنّك سوف تصبحين سعيدة لو توقّرت لديك هذه الأمور كلها؟

المرأة: ربّما... إنّما... في الواقع ليس على مدى الأيام.

المرشد: إن كنت تسمحين لي, فلديّ نظريّة خاصّة بي - لما لا. لعنّي أخطأ ولكن هيّا بنا نختبرها. إنّي أعتقد أنّنا قد جننا من مكان ساد فيه الحبّ والسلام المطلقان. ولعلّه هذا ما قد

يثير لدينا الآن الشعور الدائم بالعدم والاحتياج.

وكي نتعاطى مع هذا العدم نبحث عن حبّ الناس لنا, حبّ الوالدين والأصدقاء والعشّاق والأولاد... نحن نشعر بالعدم, ولذلك نمليء هذا العدم بالمجد والقوّة والمكانة الاجتماعيّة وبالثناء وإنّ كلّ شيء يكون ناجعاً إلى أمدٍ قصير فقط - حيث يعود بعدها الشعور بالعدم ليغمرنا من جديد.

لا أملك سحراً لأوقر لك عن طريقه كل ما تتوقن إليه، ولكن بإمكانني أن أريك كيف تستطيعين حقاً أن تملئي هذا العدم وتعوضني عن هذا الحرمان. وحال ما قمنا بذلك سوف يتجرّد أي شيء آخر من أهميته.

وإذا كنت ستملكين كل من هذه الأشياء التي تفت إليها – فكان به. وإن لم تحققي ذلك – فكان به أيضاً. فأنت راضية عن نفسك وعن العالم في أي مكان كان....

وعن طريق الانفصال عن ذات المكان الكامل الأوصاف، قمنا بخلق "ميند" آخر يستخدم الكلمات. إن "ال" ميند "الأصلي الخاص بنا هو دائماً عديم الكلمات وصامت حيث تكون الرؤى بأجمعها دون تعليق ودون اتخاذ مواقف انتقادية ودون تحليل ودون مقارنة أو إستدلال، فإن الكل بكل بساطة كائنٌ وموجودٌ. ال"ميند" الآخر الذي نقوم أنا وأنت باستخدامه في هذه اللحظة هو المسؤول بلا انقطاع عن الأمور التي تسبب لنا الحزن. حال ما أدركنا كيف نسيطر على هذا ال"ميند" – فمن ثمّة نتمكن من العودة إلى حالة ال"ميند" الأصلية، حيث يكون في استطاعتنا أن نسمو إلى ذلك الشعور بعدم الخلود.

هل تودّون أن تتعلّموا كيف؟

المعانة ورفيق دربها ال"ميند"

إنسان ما يسير في أحد شوارع المدينة الصاخبة والمفعمة بالضجيج والحشد يتدافع به وهو يحاول العبور في قرنة الشارع. "دون مأخذة"! يسرخ المرأ بلهجة ينبعث منها النفور

والإشمئزاز. ناس أميون وهميون وجليظون وعديمو الأخلاق. فيدير المرأ رأسه ويخطو بسرعة وحزم. إذا عوقتي هذا الحشد فسوف أنفجر غضباً. وفجأة يهوي المرأ أرضاً، وينظر إلى الأسفل فيرى أنه قد عثر بمقعدٍ قد وضع خارج المقهى، فيقتحم المرأ المقهى وهو يسرخ: "لا تترك هذا المقعد خارج المقهى، قد يتعثر فيه الناس فيهون أرضاً. في أيامنا هذه لا أحدٌ قدير على إدارة محلّ عمله بإنصاف، ثمّ يزيح المرأ المقعد عن دربه ويواصل سيره ثمّ يخيّط امرأة شابة فيسرخ ثانياً: "أنظري إلى أين وكيف تسيرين!" ينبس نحوها. فتنظرُ إليه المرأة بعينين يملأهما العطف ثم تهزّ رأسها قائلة: "أنت تعاني جداً، وبإمكانني أن أساعدك". فيظرُ إليها المرأ بنظرة متحيّرة ثم يقول: "أعاني؟ من يعاني؟ أنا غاضبٌ فقط، ليس إلا!"

في الحضارة الغربية تفتن الكلمة "معانة" بأحداثٍ تقع في حياتنا تسبب لنا الصدمة والأسى والحزن. أمّا في الحضارات الشرقية التي تتأثر بالهندوسية والبوذية تعتبر المعانة مرحلة بئاءة في الحياة، فالحياة بحد ذاتها هي معانة، ويقع التعريف للمعانة في هذا الكتاب ما بين كلاهما. إنّ المعانة في طبيعة الحال تمتّ بصلة إلى مشاعر الحزن والأسى. تعريف المعانة في هذا الكتاب يزداد وسعاً حيث يحمل في ثناياها كلّ من الحالات العاطفية التي تمتّ بصلة إلى الحزن. فمن هذا المنطلق سيكون تعريفنا الشامل للمعانة كالتالي:

*كلّ من المشاعر التي ليست بالسعادة والحبّ أو السرور.

مثلاً: الغضب والغيرة والوحدانية والخ.

*كلّ من حالات الكينونة التي ليست بالسلام والسكينة والاطمئنان أو ليست بالتوافق والانسجام. على سبيل الميثال: ألغف والاحتياج والحيرة والعصبية والتوتر والإنكار والعدم والحرمان والهمّ والكآبة والخ. كلّ من الأعمال التي ليست بالكرم والتسامح والعطف. على قبيل الميثال: ألتسلط والسيطرة واتخاذ المواقف الانتقادية والإهانة والتجريح والتكيل والتشكي والإلحاح والخ.

ووفقاً لهذا التعريف للمعاناة فيبدو واضحاً أنّ معظمنا نعيش درجات مختلفة من المعاناة، وكي نجد حلاً لمشاكل عادية علينا أن نتساءل ونبحث أولاً وقبل كل شيء عن العوامل التي سببت لنا المعاناة. ها لكم أسبابٌ عدّة يقوم الكثير منا بتسجيلها:

أنا لست سعيداً للأسباب التالية:

* لا أنال ما أنا حقاً بحاجة إليه.

* شخص ما قد جار عليّ وأطعمني السوء.

* شخص ما لم يقم بشيء كان المفروض منه أن يقوم به من أجلي.

* لا تجري الأمور كما كنت أودّ - على قول المثل: تجري الرياح بما لا تشتهي السفن.

* أخشى دائماً من فقدان شخص عزيزٍ عليّ أو من فقدان شيءٍ ما.

* كلّ ما أحاول أن أقوم به يملئ بالفشل.

* الحياة بالنسبة لي عديمة أيّ معنى.

كلّ من الأسباب المذكورة أعلاه تمثل ظروفاً ومواقفَ نمرّ بها في حياتنا من الأرجح أن تخلق حزناً. ولكن هنالك أناس سعداء حتّى وهم يعيشون مثل هذه الظروف ومثل هذه المواقف! - فالسؤال الذي يطرح نفسه - بما يختلف الناس بعضهم عن بعض وما الذي يميز بينهم؟ -

والجواب: - وضع ال "ميند". يكون ال "ميند" لدى شخص ما صامتاً وساكناً ولدى شخصٍ آخر فيكون متحدثاً وغالباً متشكياً. ومع ذلك، هل تبادر إلى ذهنك أنّك لست ال "ميند" الخاصّ بك. حين ترجو لنفسك الهدوء والسكينة، هل لا يُفرط ال "ميند" بكافة رغباتك في أغلب الأحيان؟

في المرّة القادمة التي ستتبادر فيها إلى ذهنك أفكار شبيهة بالأفكار التي ذكرت في القائمة أعلاه، حاول أن تفصل ما بينك وبين ال "ميند" الخاصّ بك، واطلب منه: "كن صامتاً...." على أمل أن يطيعك ويكون صامتاً أو يقوم بتغيير الموضوع. ويبدو أنّ لدى معظمنا، لا يخضع ال "ميند" الخاصّ بنا لسيطرتنا التامة. وقد كتب هذا الكتاب من أجل هؤلاء من الناس الذين ما زالوا لا يتمكنون من إخضاع ال "ميند" الخاصّ بهم إلى سيطرتهم التامة.

تستند الرؤى المذكورة في هذا الكتاب إلى الوعي للحقيقتين التاليتين:

أولاً: إنّ المصدر المبدئي لمعظم أنواع التعاسة العاطفيّة والمعاناة العقلية والذهنية يعود إلى الخلل في النشاط الأكثر أهميّة في الكيان البشري: ال "ميند".

ثانياً: إنّ ال "ميند" بحد ذاته لا يشكل إلا أحد أعضاء الجسم العديدة الخاصّة بالكائن البشري كالقلب والعينان والأنف. فلا يمكن أن يعتبر ال "ميند" كياناً مطلقاً. نحن لسنا ال "ميند" الخاصّ بنا وال "ميند" الخاصّ بنا ليس نحن. ولذلك، نحن لسنا عبارة عن ردود الفعل أو الإستنتاجات التي يقوم بها ال "ميند"، والتي تؤدي بنا إلى حالات عاطفيّة كالحزن والإكتئاب والغضب.

فسوف يرشدنا هذا الكتاب ويدلنا على الأساليب التي نتمكن من خلالها من معالجة ذلك الخلل الذي يطراً على كيفية النشاط والتي تساعدنا على تحقيق الشفاء له، كما يدلنا الكتاب على الوسائل التي نتمكن من خلالها من إدارة عملية الوظائف النوعية لل "ميند" الخاصّ بنا كالإبداع والإختراعات والوعي واليقظة والانتباه، وحين سنتتّهون من قراءته، سيكون لديكم ما يُطلب لفهم أسلوب العمل الخاصّ بهذا ال "ميند" وستتوفر لديكم الكفاءات لمعالجته.

أساليب العمل الخاصّة بال "ميند"

وعدم التدقيق المنتسب له

إنّ المشكلة الأولى لل "ميند" تتمثل بعدم التدقيق المنتسب له. إن "معلومات" ال "ميند" ليست بدقيقة. وفيما بعد سوف نذكر نموذجين لاستنتاجات غير دقيقة يقوم بها ال "ميند".

النموذج الأول: ترى عينك أنك تزرع زرعاً ثم ترى عينك شجرة تنبت في ذلك المكان الذي زرعت فيه الزرع. فيقوم ال "ميند" الخاصّ بك ليستنتج الإستنتاج التالي: "أنا الذي غرست هذه الشجرة" فربما تدّعي أنّ "هذه الشجرة تابعة لي". وفي الواقع قد رأيت عينك الحقيقتين التاليتين: الأولى: يدك، التي قامت بغرس الزرع في الأرض، والثانية، **الشجرة التي نبتت في ذلك المكان**. إن إدراك هاتين الحقيقتين وحدّه، يجعل ال "ميند" يرسم الاستنتاج التالي: الظاهرة الثانية (الشجرة) نتجت عن الظاهرة الأولى (غرس الزرع).

عدم الصحّة وعدم التدقيق يتجسّدان بعدم **استيعاب** العين عوامل أخرى لعبت دوراً كالأرض والماء والهواء والنور والشمس والمعادن والسماذ والخ. **كما سيكون الأمر عار من الدقة** لو إستنتجنا على نحو آخر أنّ: أنا الذي غرست الزرع – وبواسطة الأرض والماء والهواء والشمس والخ قد نبت ليصبح شجرة. فالسؤال الذي يطرح نفسه لما لم يزل هذا الأمر ليس دقيقاً؟ - ذلك لأنّ العينين قد رأتا عمليّة غرس الزرع ووجود الشجرة فقط. فال "ميند" هو الذي يخرج المعلومات المخترنة من بنك الذاكرة (أي: الأرض والماء والشمس) ويقوم بتطبيقها حيث تصبح ظاهرة تراها العينان (أي، غرس الزرع وشجرة نبتت). ومن ثمّة يرسم استنتاجه. ولكن لا يستبعد أبداً أنّ الشجرة التي رأتها العين قد نبتت من زرع آخر قد قام بغرسه شخص آخر. أو لا يستبعد أن

تكون هناك آفاقاً من العوامل قد ساهمت هي الأخرى بدورها. لذلك، عندما نرى A ثم B هذا لا يؤكد لنا أنّ B قد نتج عن A. ولذلك **"ال ميند" الحقيقي** هو الذي يعلم أن A هو A و- B هو B دون أيّ تحليل آخر. هذا الإنسان **النموذج الثاني**: بعد أن تمّ الوصال بتسعة أشهر يولد مخلوقٌ صغير. وعندها يستنتج ال "ميند": الصغير خلق بفضلني فهو نسلي، ويتبع لي. يرسم ال "ميند" هذا الاستنتاج مع أنّه لا يعلم إنّ كانت هناك في الواقع قوى وأسباباً أخرى قد تساهم في خلق هذه الحياة الجديدة.

ويبدو لنا في هذه النماذج، أن بالرغم من أنّ ال "ميند" قد توصل إلى استنتاجات **مختلفة** نتيجة لاستخدامه المعلومات المحترنة لديه، فلربّما لا يزال هذا غير دقيقاً، لأنّ ال "ميند" سيظلّ دائماً وابدأً ذا إمكانية محدودة في قدرته على "أن يعلم". وعند قيامه باستخدام تشخيصاته المحدودة الخاصة به، فيسرع ال "ميند" ليستنتج استنتاجاته، لي طرح أسباباً وليمليء الفراغ بمعلومات من ضمن ال "معلومات" القديمة والمحتزنة لديه.

إنّ ال "ميند" الطاهر والمحظ والنقي يستلم المعلومات دون أن يضيف عليها أو يصقل شيئاً ما منها: هو صامت. ومن ثمة، حين تدعو به الحاجة إلى طرح الأسباب واستنتاج الاستنتاجات، فيقوم هذا ال "ميند" المحظ بهذه الوظائف صمناً دون أن يتخذ موقفاً انتقادياً ودون القيام باستنتاج النتائج الخاطئة – **وبالوقت ذاته**، قد يعي ال "ميند" المحظ لكونه يطرح أسباباً وتعليقات كما يعي لوجود إمكانية وقوع عدم تدقيق آخر.

وإذا أردنا أن نختصر حديثنا هذا فنقول لكم إنه قد يتوجب عليكم أن تعوا للعملية التي يقوم ال "ميند" باستخدامها كلما قام باستنتاج النتائج.

ما هي العمليات الصحيحة التي يقوم بها ال "ميند"؟ إنها تلك العمليات التي تُستغل عندما يعمل ال "ميند" في منتهى الصمت. فهي تحدث دون اتخاذ موقفٍ انتقاديٍّ ودون طرح النصائح أو التعليقات حيث أنها ليست إلا عبارة عن تشخيصات هادئة وتمعن.

ما يجوز لل "ميند" وما لا يجوز له

نتفاهم المشاكل والمعاناة عندما يقرّر ال "ميند" الذي لا يتسم بالدقة استخدام معلوماته غير الدقيقة ليتخذ موقفاً انتقادياً. حينئذٍ نرى كيف يعمل ال "ميند": يبحث ال "ميند" في بنك ذاكرته ثم يقوم بتطبيق آراء مسبقة وقيم على تشخيصات جديدة. وإذا كان العالم الذي يحيط بالإنسان لا يتوافق مع توقعاته وتعليقاته، فعندها يتحير ال "ميند"، وقد ينگد علينا ويضايقنا.

في النموذج التالي، نرى كيف يستطيع ال "ميند" أن يلتقط المعلومات من حواسنا ويطبّق توقعاتنا وانتقاداتنا حيث يثير هذا الأمر لدينا عدم الراحة.

النظر: "في اعتقادي أنّه يتوجب علينا العيش في بيئة مرتبة ونظيفة، فكأما أرى لباساً مبعثراً على الأرض وصحوناً وسخة، يغمرني الشعور بعدم الراحة. لا يعجبني الناس غير المرتبين والفضويون فيجب عليهم أن يعيشوا حياتهم ببيئة أكثر نظافة وصحة".

السمع: لا تعجبني حقاً الضجة الصاخبة والمخدّشة للأذن. وخاصة أغضب عندما يثير الناس الضجة دون أي اعتبار واهتمام. ثم يجرّح شعوري هؤلاء الناس الذين يقومون بخبط الأبواب والذين يتكلمون في تليفونهم النقال بصوت عالٍ أو أولئك منهم الذين يتكلمون وهم يشاهدون فيلماً".

الذوق: أنا نيقٌ للغاية فأدقق جداً في اختياري فيما يتعلّق بالطعام. في الواقع أفضل أن أبات جائعاً من أن أتناول طعاماً غير مشوّء. إنّي أكتنب حين لا تتوافق الوجبة والمعايير التي حدّتها لنفسني من حيث الذوق والنكهة".

ويخلق الـ"ميند" الخاصّ بنا انتقاداتٍ أكثرَ حذاقة تستند إلى التشخيصات. فبعض من الرؤى التي يستخدمها الـ"ميند" لترتيب المعلومات التي يلتقطها إلى داخله تشتمل على رؤى تخصّ العلاقات العاطفية والإرتباط بين الناس كما تخصّ القيم والهويّة.

القيمة: "لو لبستُ هذا الثوب، سيسخر مني الناس (لأني سأبدو فقيراً أو عديم الذوق) أو سوف يجاملونني (لأني سأتسم بمنظرٍ كلاسيكي وأبدو وسيماً وأخر موزاً). وحين أتمعّن في الناس وألاحظ أسلوب لبسهم، ثم أرى سيّراتهم، فأدرك على الفور كم يساوون". فهنا يحدّد

الـ"ميند" قيمة الأشياء ومعناها عن طريق المنظر. ويعبر الـ"ميند" أهمية كبرى للمجاملات ولانتقادات التي توجه إلينا من قبل الآخرين. لذلك سيصبح الـ"ميند" متوتراً جداً إن لم تتوفر الوسائل اللازمة التي نتمكّن أن نشخص من خلالها علامات المكانة الاجتماعية التي تتناسب وتتطابق مع فرد ما أو عائلة ما.

الهويّة: "لقد فقدت عملي وكلّ ما أملكه من المال، فأنا الفشل بعينه"، قد تؤدّي بنا هذه الأساليب الخاطئة من التفكير الخاصّة بالـ"ميند" إلى الاعتقاد أنه فينا أنفسنا يكمن السبب الوحيد والمباشر لحدوث ظاهرة ما في الحياة وأنه فينا أنفسنا يكمن السبب لأمر تمثّل النجاح والفشل. على سبيل الميثال: يتوجّب على الـ"ميند" أن ينظر إلى المال على أنه "مال" مطلق فقط، وليس على أنه "مال" خلقتة وإكتسبته" أو على أنه "مال" فقدته". هذه الرؤية الصحيحة قد تمكّنا من التغلّب على المعاناة التي تمتّ بصلّة إلى النجاح والفشل وإلى الربح والخسارة وإلى الإحترام والإهانة كما تمكّنا من تحرّنا وتخلصنا من الأوهام التي تقيّدنا".

أنا أسيطر على كلّ ما هو قائم وموجود في حياتي" و- "وأنا عبارة عن كلّ ما أملكه وكلّ ما حصلت عليه".

علاقات إنسانية وأدوار إجتماعية:

رغم أنّ أبي (وأمّي وصديق لي وإبني وإبن أخي أو إبن أختي والخ) هم أقربائي فلم يمدّوا لي يد العون عندما دعنتي الحاجة إلى ذلك، ولم يقدموا لي المعونة كما كان المفروض منهم". هنا يحدّد الـ"ميند" العائلة والعلاقات الإنسانية والإرتباط بين الناس المقربين منا على أنها منوطة

بالمسؤولية المؤكدة، وإذا لم تتحقّق هذه المسؤوليّة فسيقوم الـ"ميند" باتخاذ المواقف الانتقادية وبالقاء التهم. "يتوجّب على الأولاد أن يطيعوا والديهما". و"يتوجّب على الوالدين أن يحبّوا أولادهم بشكلٍ متساوٍ

حتى يصبحون قادرين على إدارة أمورهم بنفسهم". إن دور الولد ودور الوالد لهما علاقة وثيقة بمسؤولية الـ "ميند" وتوقعاته. وقد تصل هذه التوقعات إلى حالة من التطرف دون وعي. على سبيل الميثال: في حالة واقعية معروفة لدينا، تتوقع الأم من ابنتها أن تمارس الدعارة لتمول عادة الأم على المقامرة.

و"في الإطار الأسري المرأة هي المسؤولة عن الوظائف البيئية وهي التي تعتني بالزوج والأولاد، أما الرجل فهو المسؤول عن توفير الرزق والرفاه والراحة المادية". إذا لم يقدّم المرء بدوره، فهو والآخرين من حوله سوف يعانون من تنكيد الـ "ميند" عليهم ومن اتخاذ المواقف النقدية وإلقاء التهم.

أما بالنسبة للـ "ميند" فتمثل العلاقات الانسانية والإرتباطات بين الناس البعد الأكثر إشكالاً وأشدّ تعقيداً في حياتنا. فلذلك رؤى جديدة بإمكانها ان تساهم في تقليص المشاكل. فعلى سبيل الميثال: يتوجب علينا أن ننظر إلى أزواجنا بهذه الصورة: إنه كائن بشريّ، وقبل أن يلتقى بي لقد عاش حياة في هذه الدنيا لأمدٍ طويل من الزمن. فله تشكيلة واسعة من الرؤى الشخصية، قد وُجهت بواسطة الـ "ميند" الخاصّ به، وبالتالي، جسمه وروحه لا علاقة لهما بي".

هل تبادر إلى ذهنك في لحظة من اللحظات أنّ هذا الإنسان موجود في هذه الدنيا لأغراض أخرى ما عدا كونه زوجاً لك؟ إنّ وجهة النظر هذه قد تساعد الـ "ميند" على تقبل الآخرين من حوله وعلى احترامهم: فإن الـ "ميند" لن يطالب الآخرين بالتنازل عن "الـ معلومات" الخاصة بهم وعن قيمهم – سواء كانت قد وُجهت أم لا – لأجل قيمنا نحن.

الماضي والمستقبل للـ "ميند" ألالهائيان"

عادة لا يحتاج الـ "ميند" للقيام بتشخيصات لكي يظلّ مشغولاً. فله الماضي والمستقبل

ليفكر فيهما. إنّ السبب الرئيسي لمعاناتنا يعود إلى تذكرنا بأمر ما والى عيشه من جديد كما يعود ذلك إلى الهموم والأوهام التي تملئ قلبنا. عادة تفوتنا التجارب الحية التي نعيشها في الحاضر لأن الـ "ميند" يلتقط ألاماً وندماً قد عاشها في الماضي فيعود ليعيشها كأسطوانة أكل عليها الدهر وشرب. ونعيش أيضاً جزءاً من حياتنا في المستقبل عن طريق الهم والتخطيط والأوهام. إن الـ "ميند" يتميز بشرة كرهى لهذه الأحداث التي تعود إلى زمن آخر ويجعلنا نعيشها في حاضرننا.

خلاصة القول: هكذا عن طريق عمليات خاطئة يقوم الـ "ميند" بخلق المعاناة.

* هو مشغول بخواطر وبتجارب عاشها في الماضي تعود إليه لتجتاحه من جديد.

* تغمره هموم ومخاوف وأحلام تتعلق بالمستقبل.

* وقد يسبب * هو يقوم بتوجيهنا لنطبق آراء ورؤى خلقها المجتمع لا علاقة لها مع أسباب أو منطق.

الداء والوجع للجسم الفزيائي عن طريق نقل متواصل لخواطر مؤذية إلى الخلايا.

وعندما يتمم المرأ ويحدّث نفسه طوال النهار, فنعتبره مختلاً عقلياً.

نحن لا نبالي لأنّ كلّ منا يحدّث نفسه دون انقطاع, ليلَ نهارَ – إلا أنه يدور هذا كله صمتاً داخل رأسنا. هذه مشكلة مزمنة حقيقية, ولكن لكونها قد أصابت كلّ منا, فنعتبرها طبيعيّة. ولذلك بدلاً من أن نكون "أصحاب الشأن" الذين يشغلون ال "ميند" ويسيطرون عليه, فعلى أرض الواقع ال "ميند" هو الذي يُشغلنا ويسيطرُ علينا بلا حدود. وطالما لا نستطيع أن نوقف عملية ال "ميند" عند الحاجة, فلن نستطيع أن نتجاوز معاناتنا.

وهذا ليس هدفنا, هنا, أن ننسى الماضي أو لألا نخطّط للمستقبل. كما أننا لا نستهدف التعبير عن وجهات نظر أو آراء. إنّ المشكلة التي تثيرها العمليات التي ذكرت أعلاه, كونها تحدّث بصورة أوتوماتيكيّة وبحكم العادة. وحين نقول أننا نريد أن نوقف عملية ال "ميند" فالقصد من ذلك, أننا نريد السيطرة على تلك العمليات. إنّنا نريد أن نوقف استقلاليّة ال "ميند". فالهدف, إذآ, أن نملك القدرة على أن نكون أصحاب الخيار فيما يتعلّق بهذه العمليات وبهذه التطبيقات, نريد أن نملك قدرة الاختيار والقرار متى نطبّق رأياً ما أو معلومة ما مسبقين, ومتى نعود لنعيش ماضيها من جديد, أو متى نبني صوراً ومشاعرَ في داخلنا.

ال "ميند" البشري ليس بمثابة كارثة للبشريّة, وإنّما بالعكس – فهو يشكّل جهازاً مهماً لو كنا قد علمنا كيف نستخدمه. في اللحظة التي نصح فيها أصحاب ال "ميند" الخاصّ بنا, حينئذٍ سوف يكون بوسعنا أن نجعل جودة ال "ميند" الإيجابيّة كالإبداع والوعي, نجعلها متحضرة.

ولكي نمنع المعاناة نحن في حاجة إلى ثلاثة أمور:

1. فهم ال "ميند" وعاداته.

2. أسلوب نستطيع من خلاله السيطرة على ال "ميند".

3. والأكثر أهميّة, ووعي متحضر لأنفسنا ولعلاقتنا بالآخرين.

لقد سبق أن قمنا بعرض المقدمة للتعرف على عمليات ال "ميند". وفي الفصل التالي نودّ طرح أسلوب سهل نتمكّن من خلاله أن نجعل الوعي المطلوب فيه متحضرًا. إنّ هذا الأسلوب ليس إلا واحد فقط من سلسلة أساليب المديتاتسيا العديدة القائمة في العالم – ولكننا وجدنا أنّه الأسلوب الأكثر بساطة والأكثر نجاعة لتحقيق أهدافنا. وهنا, سنقوم بعرضه لمن لم يجدوا بعد الوسيلة الصحيحة لبحثهم عن السعادة الخالدة.

هذا الفصل يتلأم مع ما قد تمّ عرضه في النصّ المطروح من الفصل الأصلي

الفصل الثاني

مدیناتسیا ال "هنا والآن"

إنّ مفتاحنا لطرد المعاناة هو عبارة عن أسلوب بسيط يمكننا من القيام بتحرير أنفسنا عن طريق وقف عملية ال "ميند". هذا المفتاح "يدرّب" بالأخصّ عديمي الخبرة من ضمن أولئك الذين يقومون بتمارين المدیناتسیا. كلّ من الناس يستطيع أن يتمرنّ عليها بسهولة وفي أيّ مكان - سواء كان جالساً بشكل مريح على الكنبه أم مستلقياً أم واقفاً أم ماشياً أو حتّى أثناء قيامه بعمله.

مدیناتسیا ال "هنا والآن" لا تتطلب منا ترك حياتنا الماديّة والعاديّة والابتعاد عن عالمنا الاجتماعي ولا تتوقع منا أن نهمل أحبّاءنا لنخلو بأنفسنا لأيّة مدّة من الزمن. بل ولا تنتمي إلى أيّ من الأديان, واستخدامها متاح للجميع.

أهداف من وراء المدیناتسیا

لقد قام الإنسان بممارسة المدیناتسیا على مدى آلاف من السنين منذ تعلم أن يكون صامتاً في كلامه وتفكيره. وقد ساهم هذا الصمت في تعبئة جسمه بطاقة مجدّدة وفي منح ال "ميند" الخاصّ به الراحة الحقيقيّة والهدوء. وفي إطار هذا الكتاب, سنركز على طرد الحزن عن أنفسنا, وعلى الابتعاد عن تجريح مشاعر الآخرين. وبعد أن تتكلل بالنجاح معالجة الجذور الحقيقيّة لعدم الشعور بالسرور فسوف تجدون أنّ الهدوء الحقيقيّ والخالد والشعور بالسرور سيصبحون ملككم دائماً وابدأ.

رؤية ال "هنا والآن" الأساسيّة

إنّ الهدف الأوّل للمدیناتسیا هو إسكات وإيقاف ال "ميند" الذي يفكر عادة. وإذا كان علينا أن نركز على شيء ما, فالمفروض من هذا ال "ميند" المفكر أن يقوم بإدارة هذه العمليّة وأن يعمل لتوجيهها. ال "ميند" المفكر هو الذي يقود ويوجّه كافة أعمالنا اليوميّة تقريباً وكافة خواطرنا.

إنّ أنواع تقنيّة معينة من المدیناتسیا تستغلّ ذلك لتقود ال "ميند" إلى حالة من الصمت والهدوء. ولكن هناك أنواع تقنيّة أخرى تحافظ أيضاً على أساليب "حافلة بال"ميند" يقوم الفرد من خلالها باستخدام ال "ميند" المفكر لكي يظلّ واعياً لحواسه ولخواطره ولعمليّات كالأكل واللغس والمشى والتفكير بأفكار معيّنة وما شابه ذلك.

وبالمقابل لا يحاول تكتيك ال "هنا والآن" أن يتحايل على ال "ميند". وفيما يخص مستوى المبتدئين, فيجلس ال "ميند" في مكان بعيدٍ بلا تفكير وبلا ارتكاز أثناء قيامهم بالمديتاتسيا.

ال "ميند" والجسم تسودهما حالة معينة من الراحة العميقة, ولذلك يعيشان هدوءاً. وكلما يزدادون مهارة كلما تقوم هذه الحالة من الكينونة بدورها في تحرر ال "ميند" وتخلصه من عاداته ومن ثرثرته اللانهائية. وفيما يخص المستويات العالية, فيقوم ال "ميند" المحظ بأعمال يومية وبعين الوقت يحافظ بصورة دائمة على وعي أو تواصلٍ مع الصمت الداخلي.

وفضلاً عن ذلك يشتمل هذا الأسلوب على وسيلة لمواصلة التمرينات أثناء نومكم أيضاً مما يمكنكم من التوصل إلى اللاوعي.

فإذاً, ماذا على وجه التدقيق تعني مديتاتسيا ال "هنا والآن"؟

هذا يعني أن نكون فعلاً "هنا" و- "الآن". إنها نتيجة المحافظة على ال "ميند" في المكان الذي

يتواجد فيه الجسم مجرداً من الخواطر ولكن على مستوى عالٍ من اليقظة. وفي هذه الحالة يقف ال "ميند" صامتاً دون تفكير ودون نبش في الماضي, ودون قفزة إلى المستقبل أو القيام بتحليل وبرسم استنتاجات غير دقيقة. إن ال "ميند" وال "جسم" يصبحان **واحداً**, متحدّين بالجسم الفيزيائي في صمتٍ داخلي متكامل وتامٍ: في حالة من التسامي عبر الزمان والفضاء.

وإذا أردنا أن نعبر عن ذلك ببسيط العبارة فنقول: إذا كان بوسعنا أن نحافظ على ال "ميند" الخاص بنا صامتاً عندما لا نقوم باستخدامه, فنحن نمضي قدماً في اللعبة. ومن ثمة إذا استطعنا أن نحافظ على ال "ميند" الخاص بنا صامتاً حتى أيضاً عندما نقوم باستخدامه وعندما ننام, فتوصلنا إلى مستوى أعلى لل "ميند" الذي لا يظلل يعاني من غير لزوم. وبواسطة أسلوب ال "هنا والآن", سيتمكن الناس بمعظمهم من التمتع بتحسين كبير سوف يطرأ على حالتهم النفسية والذهنية في غضون أيام قليلة. فليس من المفروض أن تؤمنوا في الأسلوب لكي تثبت نجاعته. المفروض منكم فقط أن تجربوه وأن تبدلوا عن صدقٍ قصارى جهدكم.

إستخدام ال "هنا والآن"

وإذا أردنا أن نقوم بتلخيص الفصل السابق فنقول إنّ المشاعر تتطور عادة وفقاً للإتجاهات التالية:

- * من خلال الآراء والمشاعر والعلاقات السابقة التي تخترن في ذاكرتنا.
- * من خلال المعاني التي يقوم ال "ميند" بتبنيها عن طريق حواسنا الخمس.
- * من خلال الخواطر التي تتعلّق بأحداثٍ قد وقعت في الماضي أو كالتّي قد تقع في المستقبل.
- * من خلال القيم والمعتقدات والتوقعات التي يقوم ال "ميند" بتطبيقها فيما يخصّ الأحداث التي تمرّ بنا في حياتنا وناس آخرين.

أمامكم أساليب عدّة للتعاطي مع هذه المشاعر:

العدول عن الاستخدام الأوتوماتيكي للـ "ميند" لمعلومات قديمة معينة. **فنحن نستطيع أن نعيش الـ "حاضر" عن طريق مديتاتسيا الـ "هنا والآن"**. عندما نجد أنفسنا في حالة تعود بنا إلى حادثة مؤلمة وكئيبة كنا قد تعرّضنا لها في الماضي لنعيشها من جديد، فعلينا أن نجعل أنفسنا "نعيش الحاضر" عن طريق استخدام مديتاتسيا الـ "هنا والآن" لكي نتواجد بحالة من الصمت، ولنحافظ على الـ "ميند" صامتاً لمدة دقيقة واحدة على الأقل. حينئذٍ، ومن ثمّة - في هذه الحالة من الصمت الداخلي، سيتاح لنا **التمعن** في الحادث أو في المشاعر دون أن نعيش ذلك الحادث. سوف نتمكّن من التفكير في ذكريات لنا دون أن ننفصل عن حاضرننا وعن الأحداث والتجارب الحيّة التي نعيشها ونمارسها في حاضرننا هذا.

وفي استطاعتنا أن نقلص إلى حدّ بعيد جداً تلك الصلة القائمة بين الـ "ميند" والحواس من خلال استخدامنا لمديتاتسيا الـ "هنا والآن". إنّ عليكم أن تقوموا بذلك بأنفسكم، فعلى سبيل الميثال، تقع عيناكم على وردة، وعندها يعود الـ "ميند" إلى الماضي ليلتقط صوراً كئيبة ومؤلمة وذكرياتٍ ثمتُ بصلة لوردة معينة كان لها وجود في الماضي. في تلك الحالة، تنفسوا عميقاً وبطيناً، وادخلوا إلى حالة من الصمت الداخلي عن طريق مديتاتسيا الـ "هنا والآن"، واصغوا إلى حالة الكينونة. هكذا سيكون في استطاعتكم أن تسرعوا في تهدئة الـ "ميند" الذي ازداد نشاطاً أكثر ممّا ينبغي.

لكي يكفّ الـ "ميند" عن عيش الماضي والمستقبل علينا أن نتعاطي أيضاً مع سيطرة الـ "ميند" على الخيال. إنّ الـ "ميند" يملك قدرة مميزة حيث يتمكّن من ان "يرى" صوراً و "يسمع" أصواتاً دون استخدام الحواس. كما يتمكّن من خلق المشاعر والمذاق والروائح بنفسه ومن إثارة ردود أفعال ذهنية وفيزيائية. فعلى سبيل الميثال عندما يتخيّل الـ "ميند" ليموناً يُعصر إلى داخل الفم، عندئذٍ تتفعل غدد الريق أوتوماتيكياً. إنّ هذه القدرة المميزة قد تؤدّي إلى الشعور بالحزن أو الفرح. إنّ خيالنا قادر على الخلق والإبداع والإختراع كما هو قادر على مساعدتنا على أن نخلق الفنّ ونحدث الإختراعات والإبداعات، ولكنه قادر أيضاً على رسم أو هامّ تعود بنا إلى ماضينا أو مستقبلنا وتسبّب لنا المعاناة.

وعندما نحتاج إلى إيقاف مشهد سلبيّ أو مشهدٍ لا غاية له يدور في خيالنا فبإمكاننا ألتنقّس عميقاً والدخول إلى حالة من الصمت الداخلي لمديتاتسيا الـ "هنا والآن". وعندما نكون في هذه الحالة من الصمت، سيوقف الـ "ميند" على الفور عملية الخيال هذه. إنّ هذا التكنيك يساعد خاصّة على منع الخيال من التوصل إلى فقدان السيطرة وإلحاق الضرر بنا وبمن حولنا.

وكي نُحدث تغييراً في توقعات الـ "ميند" وفي اتخاذه موقفاً انتقادياً، فلعلنا نحتاج إلى وجهات نظر جديدة فيما يخصّ الأحداث التي تقع في حياتنا. إنّ الفصل الثالث يشمل وجهات نظر جديدة بإمكانها أن تساعدنا على جعل الوعي متحضراً وربّما تساعدنا على تغيير الأسلوب الذي من خلاله يُطبّق الـ "ميند" الآراء والتوقعات لأنفسنا ولمن حولنا من لناس.

التمرّن على مديتاتسيا ال "هنا والآن"

يستهدف تكنيك مديتاتسيا ال "هنا والآن" في نهاية المطاف أن يتيح لنا الإمكانية في أن

نظلّ في حالة من الصمت الداخلي في أيّ وقت من الأوقات, سواءً كنّا جالسين أم واقفين

أم سائرين, وسواءً كنّا يقظين أم نائمين. وهناك أربعة أنواع من المراحل في طريقنا إلى تحقيق الهدف:

مرحلة 1: في هذه المرحلة, عن طريق جهودٍ واعية, سنتمكّن من إيقاف تدفق الخواطر لمدة من الزمن تُدعى "جلسة مديتاتسيا". كما نتمكّن من أن نعيش صمتاً وهدوءاً داخلياً وراحة ال "ميند" ووضوحه أثناء القيام بالمديتاتسيا.

مرحلة 2: هنا, عندما لا نمارس جلسة المديتاتسيا, وأثناء ممارستنا لعملنا اليوميّ, سنتمكّن من أن نعيش وجود الصمت في أحيانٍ متقاربة. سوف نعيش ذلك بشكلٍ طبيعيّ وعن طريق اجتهاد الوعي لممارسة المديتاتسيا لمدة دقيقة من الزمن كلّ يوم.

مرحلة 3: في هذه المرحلة, يصبح ال "ميند" مطيعاً, وأقلّ اضطراباً وارتباكاً, كما يصبح أكثر نظاماً وترتيباً. وعن طريق ممارسة التمرّن سنتمكّن من مواجهة الظروف التي تصادفنا في حياتنا بشكلٍ هاديّ, ومن أن نكون يقظين لذوابع ال "ميند" الخاصّ بنا ولعاداته, وبالتالي من أن نجتاز دوامة عاطفيّة ونحن نتمسك بالصمت طوال الوقت.

مرحلة 4: في المرحلة الرابعة, نتواجد نحن وال "ميند" الخاصّ بنا في حالة طبيعيّة من التوحد دون صراع أو فوضى. هنا, سوف نعيش حياتنا مع حضورٍ دائم للهدوء الداخليّ وفي تواصل مع الصمت الداخليّ, حيث لا يظلّ ال "ميند" ليحلل وليتخذ مواقف انتقادية وليردّ وليستنتج الإستنتاجات أو لينكّد علينا بصورة أوتوماتيكية كما كان يعتاد عليه في الماضي.

ويسود الاعتقاد أنّ معظم الناس الذين يكمن النور في داخلهم يظنون في هذه الحالة من الصمت طوال الوقت.

إبلاغ لمن يمارس الأساليب الأخرى:

كلامنا هذا موجه لمن يمارس أسلوب ال "شاكر" (Chakra system) وأجهزة أخرى من الطاقة: عندما تقومون بممارسة تمارين مديتاتسيا ال "هنا والآن", وبما أنّ الهدف الأولي لمديتاتسيا ال "هنا والآن" هو الصمت وعدم التفكير النائم, فعليكم أن تقوموا بتهدئة كافة عضلات الجبين, وما حول العينين وأن تمتنعوا عن التركيز على الحواجب والجبين, خاصة في المكان التي تقع فيه "شاكر" (Chakra) العين الثالثة أو "شاكر" 6 (Chakra 6).

وإذا اعتدتم على الشعور بحركة من الطاقة,ذبذبات أو اهتزازات أو إذا كانت تتجلى أمامكم رؤى أثناء المديتاتسيا, فرجاءً منكم تجاهلوا لأنّ ال "هنا والآن" يتمحور حول الصمت. فعليكم أن تحافظوا على

ال"ميند" في حالة من الصمت التام، دون أن تعيشوا شيئاً على الإطلاق – حتى ولو كان ذلك ممارسة الصمت ذاته، وهذا لأنّ عملية التوقع تُحوّل ما بينكم وبين ممارسة الصمت.

ولمن يقوم بممارسة أساليب المديتاتسيا التقليدية: إنّ أساليب المديتاتسيا التقليدية تؤكد عادةً اليقظة التامة والمطلقة. إنّ أسلوب ال"هنا والآن" يؤكد وجوب **عدم النشاط التام** الذي ينطوي على عدم ممارسة صراعنا لنظّل يقظين. إنّ العمق الأولي والميثالي للمديتاتسيا في المرحلة الأولى هو عبارة عن حالة تكون **شبه يقظة** - **وشبه نوم**: ما بين كلا الحالتين، أي أن يكون الواحد منّا يقظاً وبالوقت ذاته يكون نائماً أيضاً.

المستوى الأول: الدخول إلى حالة من الصمت

القيام بممارسة مهمّ للغاية: الرجاء – تأكدوا من أن ثلاثة المستويات قد خطّطت من أجل هدفٍ واحد ألا وهو التمارين العملية. إنّ هذه المستويات لا تدلّ على إنجازات روحية، بل هي عبارة عن تطبيقات أخرى لتكنيك المديتاتسيا. فابدؤوا بممارسة المستوى الأول، وواصلوا حتى المستوى الثاني ولكنّ فقط بعد أن تكتسبوا الإلمام التام بالأسلوب السابق. ولكن لا تشعروا مضغوطين للمضي قدماً – فثمة العديد من الناس الذين يقومون باستخدام المستوى الأول بنجاعة وبراحة كبيرة – كما يقومون باستخدام المستوى الثاني حتى بعد اكتسابهم الإلمام بهذه المستويات الثلاثة. فكلّ ما عليكم هو تبني الأسلوب المريح لكم، فقط لا غير.

إنّ **المستوى الأول** يشرح الأسلوب الأساسي لإسكات ال"ميند" والدخول إلى حالة من الصمت، كما أنّه يفتح القلب لإبداء العطف ويعلمنا الأساليب للشفاء الذاتي، ولمقاومة الشيخوخة وتمهيل أعراضها (Anti-Aging) كما يعلمنا كيفية التعاطي مع التوتّرات.

إنّ **المستوى الثاني** يعلمنا كيف نعمّق هذه الحالة من الصمت. كما أنّه يحتوي على ممارسة تمارين متقدّمة، من أجل الحفاظ على صمتٍ دائمٍ أثناء القيام بأعمالنا اليومية تهدف إلى إبطال مشاعر سلبية وتحبيدها (راجع كتاب "مديتاتسيا هنا والآن").

إنّ **المستوى الثالث** يستند إلى أساليب تخصّ التحضّر الروحي لمديتاتسيا ال"هنا والآن".

مديتاتسيا الجلوس

في الوقت الذي نلقّب فيه المديتاتسيا اليومية بلقب "مديتاتسيا الجلوس"، فلننذكر! - في استطاعتنا أن نمارس تمارين هذا الأسلوب من المديتاتسيا في أيّ وقتٍ من الأوقات وفي أيّ مكانٍ من الممكنة وفي أيّ موضعٍ كنّا فيه. ويجب علينا التأكيد فقط من كوننا في حالة مريحة وهادئة على قدر المستطاع.

المرحلة الأولى: تنفّس بطيئاً عن طريق الأنف وأنت تنفّخُ **بطيئاً** عن طريق الفم، أشعر وكأنّ موجاً ينجرفُ من رأسك حتى أصابع قدميك ويجلب الهدوء إلى جسمك بأكمله. إنّ العينين قد

تكونا مفتوحتين أو مغمضتين. وإذا كانتا مفتوحتين فيلزم أن تكونا غامضتين ولكن دون أن تكونا منصبتين ومرتكزتين على أيّ غرض كان.

المرحلة الثانية: قلّ لل "ميند" "الجسم هنا" مع العلم بأنّ ال "ميند" قد وصل إلى منطقة القلب في صدركم. حرّروا أنفسكم, مع "ميند" لا يفكر ولا يتركز. قوموا خاصة بتهدئة العضلات التي تحيط بالعينين وبالجبين سواءً كانت عينيكم مفتوحة أم مغمضة. وبين حين وآخر تأكدوا وثبتوا إدراككم أنّ ال "ميند" يجلس صامتاً في منطقة القلب.

وإذا بدأ ال "ميند" يتبعثر أو يفكر, فذكروه بصمت أنّ "الجسم هنا", واجلسوه في عين المكان. وبعدئذٍ حرّروا الخواطر على الفور وهدّووا الجسم وال "ميند".

إبقوا في هذه الحالة المجردة من التفكير ومن التركيز لمدة 30 دقيقة. فلا يجوز للمتمرنين

الجدد أن يبدؤوا القيام بممارسة المديتاتسيا في المرحلة الأولى لمدة تفوق ال- 30 دقيقة . وبعد شهر تقريباً, سيجوز لكم إطالة ممارستكم لها بشكلٍ يريحكم.

المرحلة الثالثة: ومن أجل الإنتهاء من جلسة المديتاتسيا, تنفّسوا عميقاً, وأنتم تتفخون بطيناً افتحوا وركزوا عينيكم بشكل تامّ. شدّوا جسمكم, إذا شعرتم أنّكم بحاجة إلى ذلك, وانتهوا من ممارسة فقرة المديتاتسيا.

إذا أردتم أن تواصلوا فقرة المديتاتسيا عن طريق استخدام أساليب أخرى للتكملة, فعند العودة إلى الإرتكاز التامّ, تمسكوا بالصمت, وأنتم في حالة من اليقظة العادية والطبيعية. وانتبهوا صمتاً إلى الصور والخواطر التي تطفو دون القيام بتحليلها أو بطرح الأسباب والمسببات لها. يمكنكم أن تقوموا بممارسة هذا التمرين كلما شئتم.

إذا كان هدفكم من وراء المديتاتسيا التوصل إلى ال "ميند العالي" الخاص بكم, فننصحكم العمل مع مرشد, قد تخصص في هذا المذمار, ليرشدكم بشكل شخصي. إنّ ال "ميند" العادي قد يُحدّد بسهولة وبصورة خاطئة على أنه ال "ميند العالي".

مديتاتسيا النوم

أولاً, نطرد المعاناة عندما نتوصل إلى صمتٍ أثناء مديتاتسيا النوم. ثانياً, ندمج الصمت في

داخل أعمالنا اليومية. في مديتاتسيا النوم, نحاول أن نعالج جزءاً آخر من ال "ميند" في اللاوعي. ولكي لا نعاني حتى ولو كان ذلك في حلمنا, فنقوم بإرشاد اللاوعي الخاص بنا وال "ميند" المفكر الخاص بنا على السواء ليتوصلا إلى الصمت أثناء النوم أيضاً. فهذا يمكننا من أن نفيق كلّ يوم ونحن نشعر بالانتعاش والهدوء

فيما يخصّ أنفسنا وفيما يخصّ العالم, لأنّ هذا سوف يمنع الـ"ميند" من مواصلة ما يألفه من عادات أثناء الليل.

فالتكنيك هو كالتالي: كلّ مرّة تشعرون فيها أنكم تنعسون وشبه نائمين, قولوا للـ"ميند" المفكّر الخاصّ بكم وللأوعي الخاصّ بكم: "إتخذوا الصمت ملجأً لكم أثناء النوم". ثمّ, حرّروا خواطركم وقوموا باسترخاء عضلاتكم, واغسطوا في نوم هاديء.

علامات الصمت أثناء القيام بممارسة المديتاتسيا

إنّ الإنسان الذي يمارس المديتاتسيا في صمت عميق سوف يرى العلامات التالية: إنّ الجسم ليس مشدوداً, وأطرافه ساكنة والرأس لا يحرك ساكناً. ووجه الإنسان يبدو هاديءً دون أيّ توتر. والتنقّس يجري في سهولة كبيرة. ومن خلال الصمت, وأثناء فقرات المديتاتسيا الطويلة الكتفين والظهر لا يصيبهم الوجع. وفضلاً عن ذلك, فالتدقيق فيما يخصّ الزمان والفضاء سوف تخفى معالمه. فعلى سبيل الميثال, حين تُفتح العينان بعد قيامنا بممارسة المديتاتسيا, قد لا يقدر الإنسان بشكل صحيح المدة الزمنية التي قام فيها بممارسة المديتاتسيا, أو قد يشعر غير منضبط بعض الشيء.

علامة أخرى للصمت هي الشعور الفيزيائي بالإنعاش والهدوء الذهني بعد القيام بممارسة فقرة المديتاتسيا.

النجاعة, من الممكن القيام بتمارين مديتاتسيا الـ"هنا والآن" في أيّ وقتٍ شئنا أثناء النهار. ومن باب فننصح بجلسة واحدة طويلة لمدة تتراوح بين 10 و- 30 دقيقة, وبنلاث جلسات قصيرة تستغرق مدتها دقيقة واحدة كلّ يوم أثناء القيام بعملنا اليوميّ.

فلننذكر!: إنّ الهدف الرئسيّ هو أن نعيش الحاضر, وأن نكون في وعي تامّ لعمليات الـ"ميند" الخاصّ بنا, وأن نسيطر على الخواطر والمشاعر والأعمال والواقع, وأن نحفظ بالصمت ونحن نغرق في دوامة الحياة. ولذلك, بعد أن تعلمتم كيف تتوصلون إلى الصمت, فعليكم أن تحافظوا برقة على التواصل مع الصمت على أحيان متقاربة قدر المستطاع. إنّ الانقطاع عن الصمت كلّ دقيقة أثناء النهار سوف يساعدنا بصورة فريدة من نوعها.

الشفاء الذاتي ومقاومة الشيخوخة لتمهيل أعراضها (Anti-Aging)

والتعاطي مع التوتّرات

من أجل الشفاء الذاتي: بعد بضعة دقائق من القيام بممارسة المديتاتسيا العادية, أوصوا الـ"ميند" الخاصّ بكم على أن يرتاح, ومن ثمّة أن يقوم أيضاً بتحرير خواطركم, ليجدّد الصمت لمدة تتراوح ما بين الدقيقة الواحدة وحتى 30 دقائق. (إذا كان المرض في الجهاز الجسدي العامّ كالجهاز الدمويّ والليمفا, والجهاز العصبيّ وما شابه ذلك, فضع الـ"ميند" في قمة الرأس بدلاً من منطقة القلب).

ومن أجل السيطرة على التوترات ومقاومة الشيخوخة وتمهيل أعراضها -

(Anti-Aging)

* قم كلَّ يوم لمدة 15 دقيقة على الأقل بممارسة مديتاتسيا ال "هنا والآن".

* قم بعملية دقيقة-الصمت أثناء النهار لمنع إثارة التوترات.

* كلما توشكون على النوم, تنفسوا عميقاً وبطيئاً, ثم اهدؤوا وأوصوا ال "ميند" الخاص بكم

واللاوعي الخاص بكم على أن يدخل إلى حالة من الصمت أثناء النوم.

* كلما تعلقو وتطفو خواطر سلبية أو مشاعر سلبية, تنفسوا عميقاً وبطيئاً وادخلوا إلى حالة

من الصمت لمدة 30 ثانية على الأقل.

لا تنسوا أن تلتقطوا صورة لوجهكم قبل وبعد القيام بذلك لترون النتيجة ومدى التأثير.

إبطال مفعول قوى ال - "كارما" (Karma) التي لعبت دوراً في الماضي

هناك من يعتقد أنّ المصادر لمعلوماتٍ عتيقة ليس من الضروري أن تُحتوى خلال فترة-العمر الواحد الحالي, وإثما تعود إلى فترات-عمر سابقة وكثيرة. في هذه الحالة, من الممكن أن تجد أنّ التوصيات التالية تتمشى مع أهدافك. ولكن إن لم تكن تستطيع أن تؤمن في

إمكانية وجود تناسخ لفترة عمر ولحياة سابقة, فنقول لك بكلّ بساطة, تجاهل هذه الفقرة.

ولكي نبطل مفعول القوى التي لعبت دوراً في فترات من العمر أو حياة سابقة, فمهم أن نعتبر معاناتنا الحالية (أمراض وعلاقات مؤلمة وكئيبة وأحداث مؤلمة وكئيبة والخ) كعواقب أفرزها البعض من أعمالنا التي قمنا بها في تناسخات عدّة من الماضي قد تطفو على السطح. في هذه الحالة, علينا أن نشعر معمورين بالندم – ومع أننا لا نندكر وليس لنا علم بالأعمال التي قمنا في التناسخات السابقة, يمكننا أن نعتذر بصمتٍ لأولئك الذين عانوا نتيجة لأعمالنا هذه سواءً كانت عن قصدٍ أم لم تكن.

وثمة في حياتنا اليومية, أوقات نعاني فيها من الناس, الذين يصممون على أن يصعبوا علينا حياتنا دون أيّ سببٍ واضح. أي يتناقشون بغضبٍ ويقائلون ويسلبون منا أموالنا ويهدمون

ممتلكاتنا وما شابه ذلك, ولكي نفهم ذلك من ناحية ال "كارما" (Karma), فلنفترض أننا في الماضي قد عاملناهم بالمثل, ونضع أنفسنا مكانهم في ذلك الماضي, ونفتح قلوبنا, لنستطيع أن نفهم حقهم في ذلك. وبعدئذٍ وفي صمتٍ عميقٍ نعرب عن ندمنا بصدقٍ ونعتذر لهم صامتين. وعلى الفور, سندخل إلى حالة من الصمت لمدة 30 ثانية على الأقل. كلما كان الصمت أكثر عمقاً وكلما كان صمت ال "ميند" أكثر كمالاً كلما توصلنا إلى نتائج أضخم.

مميزات مديتاتسيا ال "هنا والآن"

جدير بالذكر أنّ لأسلوب المديتاتسيا هذا, مديتاتسيا ال "هنا والآن", ميزات هامة وخاصة مقارنة بالأساليب الأخرى:

عدم الصراع: يبدأ هذا الأسلوب دون صراع مع ال "ميند" الضوضاء والصاخب وينتهي في حالة من عدم الصراع التام داخل وخارج كياننا.

الصمت بالقياس إلى وعي مقصود: من خلال هذا الأسلوب نحافظ على وعينا عن طريق التمعّن والهدوء والصمت, وليس عن طريق نيّة اجتهدنا فيها كما هو عليه في الأساليب الأخرى. ومع ذلك, فهذا الأسلوب يتمشى مع تقاليد أخرى ومع حياة غير دينيّة أيضاً.

وقت ونجاعة: إذا جرى التمرين على النحو الصحيح, فيمكن أن نعيش هذا الصمت الذي **يغيّر حياتنا** في غضون أيام قليلة – وهناك من عاش ذلك خلال دقائق عدّة.

ومن يمارس التمارين سيتمكّن عادةً من أن يدمج الصمت في حياته اليوميّة في غضون أسابيع قليلة, مما يُعتبر فترات زمنيّة قصيرة نسبياً مقارنة بالشهور والسنين التي يحتاج إليها المتمرّن من خلال أساليب المديتاتسيا الأخرى والعديدة.

البساطة: يعتبر أسلوب ال "هنا والآن" من أبسط الأساليب لمن يشاء اكتسابه, حيث يلزمه بقليل من الوقت والثقافة, كما أنّه ليس ببهيز الثمن ولا يلزمنا بمرشدين. إنّهُ لأسلوب سهل التعلم فعندما تلمّون به ستتمكّنون من أن تقوموا بعرضه أمام الآخرين بسهولة ومن أن تعلموهم كيفية ممارسة التمارين خلال بضعة دقائق فقط.

المطابقة: إنّ مديتاتسيا ال "هنا والآن" حياديّة ومكمّلة – وتتفق مع كافة التقاليد الروحيّة والدينيّة. كما أنّها تتمشى مع الحياة غير الدينيّة. إنّ المديتاتسيا تساعد على اكتساب الوضوح في ال "ميند" وفي الروح وتتيح لكم الحرية لتسيروا على الدرب التي اخترتموها لكم, وفي بعض الأحيان تساعدكم حتّى على مواصلة المشوار. إنّ السعادة المتواصلة تمثّل الأمر الذي يطمح فيه الإنسان ويستهدفه, الأمر الذي تشاركه التقاليد بأجمعها والناس بأجمعهم في كلّ مكان.

العطف والسلام العالمي: مع الهدوء الداخليّ, يساعدنا مفتاح ال "هنا والآن" أيضاً على تطوير

العطف واللطف السخي. وسوف نستطيع أن نحقق سلاماً عالمياً ولكن ليس قبل أن نحقق العطف والهدوء الداخليّ في داخلنا.

هذا الفصل يتلأم مع ما قد تمّ عرضه في النصّ المطروح من الفصل الأصلي

الفصل الثالث

وجهات نظر جديدة

سوف نعرض في هذا الفصل وجهات نظر نستشعر أنّها ناجعة في تخفيف المعاناة. إنّ هذه القصص ليست بمثابة تعليمات صارمة أو قوانين. لذلك نعيد ونكرّر أنّ الهدف الرئيسي لهذا الكتاب هو تقديم المعونة الشخصية لكم، فلا يطلب منكم تغيير رئيكم للحياة بأيّ شكلٍ من الأشكال. ولأنّه قد تبين لنا وللعديد من الذين يقومون عندنا بممارسة التمارين، أنّ هذه القصص وهذه الأفكار تساعدنا، فقد قرّرنا أن نشارككم إيها ونتيح لكم الإمكانية لتختاروا من ضمنها تلك التي تتاسبكم.

إنّ معظم الأفكار هنا تتناول الـ"ميند" وآرئه وتصميمه على تطبيق رؤى الآخرين. وذلك لأنّ هذا البعد للـ"ميند" قد يكون الجزء الذي يقيد حياتنا ويسبّب لنا المعاناة التي تجد تعبيراً من خلال الغضب وتجريح المشاعر والإحباط والتبرير الذاتي وما شابه ذلك. كلّما تكبر عمراً كلّما يكومّ الـ"ميند" الخاصّ بنا آراءً ورؤى واعتقادات يستمدّها عن طريق والدينا والآخرين من حولنا.

وليس بالضرورة أن تلحق بنا هذه الرؤى ضرراً، بل أنّ الكثير منها مفيدة حيث تعلمنا السلوك، على سبيل الميثال: كيف نكون أسخياء. فإنّ الأمر الذي يجعل هذه الآراء أمراً يلحق بنا وبالآخرين الضرر هو عناد الـ"ميند" وتصميمه على أنّه يتوجب على الآخرين أن يعتقدوا اعتقادنا كما يتوجب عليهم أن يتخذوا السلوك الذي نعتبره مفروضاً منهم.

وحيث نتواجد في وضع من التجاوب والتفاعل مع الآخرين ومع أغراض ومواقف فأحياناً نواجه أموراً تتناقض مع رؤى الـ"ميند" من حيث الوتيرة التي يجب على الأمور أن تسير عليها. فيصبح الـ"ميند" الخاصّ بنا غير مريح لأنّه يتوجب على الإنسان أن يكون أكثر تواضعاً، ويتوجب على المرأة أن تكون أمّاً صالحة أكثر، ثم يتوجب على ابنتي أن تبدي أكثر إحتراماً، ويتوجب على ابني أن يتصل بي هاتفياً. وحين نكون على صلة مع ناس آخرين أو أمتعة فعلى الفور يقوم الـ"ميند" بتحليلاته ويتخذ مواقفه الانتقادية وبالوقت ذاته يقوم باستخدام الآراء التي سبق أن اخترنتُ لديه، وفي بعض الأحيان يقوم حتى بمطالبة الناس والمواقف من حولنا أن يتمشوا مع ذلك ويلائموا أنفسهم وفقاً لذلك. لا يجوز له أن يتأخّر، عليه أن يلتزم بالمواعيد. ليس من المتوقع أن تمطر الدنيا، وليس من المتوقع أن تكون حركة سير كثيفة في هذه الأوقات. إنّ هذه الأفكار تدور في الـ"ميند" الخاصّ بنا على الدوام، وتسبّب لنا المعاناة.

لذلك، علينا أن نخطو الخطوة الأولى أيّ أن نضع حدّاً في الـ"ميند" الخاصّ بنا لما نطالب

الآخرين به من حيث واجبه أن يتمشوا مع وجهات النظر القائمة لدى الـ"ميند" الخاص بنا،

وخاصة مع الرؤى التي نعتبرها نحن ويعتبرها معظم الناس على أنها حسنة وسديدة. إنَّ على الـ"ميند" الخاص بنا أن يفهم أنه إذا كان لنا حقّ التمسك برأي خاصّ بنا، فالآخرون أيضاً لهم هذا الحقّ. وهذا ما دامت هذه الآراء لا تلحق ضرراً بالرعيّة وبالمجتمع. فبدلاً من أن نفرض آراءنا على ناس آخرين وعلى مواقف تصادفنا في حياتنا، **فنطبق آراءنا على أنفسنا فقط**، مما يُعدُّ مرحلة ضروريّة في بناء السعادة.

إنَّ المرحلة الثانية تركز على القيام بترتيب كافة الآراء لدى الـ"ميند" الخاصّ بنا، تلك التي **نطبقها الآن على أنفسنا فقط**، ومن ثمة على التوصل إلى اتخاذنا القرار الذي يلائمنا فيما يخصّ السؤال المطروح: أيُّ من تلك الآراء حقاً تقيّدنا وتنفعنا وأيُّ منها لا تجدي فتيلاً في طريقنا إلى السعادة. فلعله يتبيّن لنا أنّ الكثير من هذه الآراء يقيّدنا مع أنّنا لم نعد نطبقها على الآخرين. فهذه الآراء تقيّدنا. قوموا بالعثور على الآراء التي تسبّب لكم المعاناة، كتجارب حيّة معيّنة عشتموها واختاروا القيام بتغييرها. وحال ما شخصتموها سوف يتاح لكم أن تشرعوا في العمل على تغييرها عن طريق مديتاتسيا الـ"هنا والآن". (راجعوا النصّ القطري أدناه).

إنَّ هذه الرؤى المختارة التالية بإمكانها أن تساعدكم على تشخيص الآراء القائمة في داخلكم التي ترغبون في تغييرها. ونعود لنكرّر أنّ هذه القصص قد أختيرت لهدفٍ واحد: التوصل إلى اكتساب القدرة على تحرّركم وتخلّصنا من المعاناة. ولذلك، لن تبحث هنا كلاً من الرؤى التي ما زالت تقيّدنا، بما في ذلك أجهزة من القيم التقليدية الأكثر ثباتاً. ولن نحدّد هنا إذا أمرٌ ما هو الصحيح أم الخاطيء، ولا نحدّد أيضاً إذا كان هذا الأمر حسناً أم سيئاً، فلا نطرح هنا إلا ما قد تبين لنا **ناجماً**.

وإذا أردتم أن تقوموا بتغيير رؤية ما خاصّة بكم أو بتبني رؤية جديدة، فاتبعوا ما نطرحه هنا أمامكم، فقبل أن تقوموا بمديتاتسيا الـ"هنا والآن": عيدوا وكرّروا لأنفسكم النقاط الأساسيّة لهذه الرؤية، ثمّ أخرجوها من الـ"ميند" الخاصّ بكم، وادخلوا على الفور إلى مديتاتسيا الـ"هنا والآن". وكلّما كان الصمت أكثر عمقاً كلما كان الأسلوب أكثر نجاعة.

الـ"ميند" المنكّد علينا

"ذات يوم، عاقبتني أميّ دون أن أرتكب أيّ ذنبٍ. وقد جرح ذلك شعوري فأجهشتُ بكاءً. وفي كلّ مرّة أقصّ فيها هذه القصة على أحدهم، أعود لأشعرَ مجروحةً وأعود لأبكي مرّة أخرى. وبالواقع حين لا يتواجد من حولي أحدٌ لأقصّ عليه قصّتي، أتذكّر ذلك وعندها يغمرني الشعور بتجريحي لأعيشه من جديد. إنني أعود لأعيش تلك الذكرى وتلك الكلمات والمشاعر ثمّ أختم ذلك بالبكاء، وهلمّ جرّاً. وبعد أسبوعين استطعتُ أن أعود لأعيش ذاك الألم وأن أجهش بالبكاء 18 مرّة. فإذا سألّ أفكرّ بهذا الشكل وإذا سيظلّ يواصل ويكرّر الـ"ميند" لخاصّ بي عادتي هذه على أن أعود لأعيش من جديد تلك المشاعر والتجارب فالعلم عند الله أكم من مرّة سوف أتألم وسوف أبكي، غرم أنّ أميّ لم تعاقبني في الواقع إلا مرّة واحدة فقط".

في الفترة الأولى من زواجهما, خانها زوجها. ولكن بعد ذلك الحادث لقد أعرب عن ندمه وأصبح زوجاً صالحاً ومخلصاً ومحباً. ولكن الـ"ميند" الحاص بها ما زال يعيش تلك القصة القديمة من جديد, فلم تنزل تشعور مجروحة. هي تتذكر ذلك الألم فتبكي على مدى أربعين سنة منذ تزوجت, بغض النظر عن المحاولات التي يقوم بها زوجها ليواسيها. إن الـ"ميند" الخاص بها لم يتحرر من ذكريات الجرح, وحتى بعد أن توفي زوجها لم يتوقف هذا. فالآن, ما زالت ذكريات الخيانة تطفو على السطح كلما ذهبت لتزور قبره.

ما يتوجب عليّ القيام به وما المفروض مني القيام به

لربما الكلمات "يتوجب عليّ و-المفروض مني أن" ضرورية في حياتنا إذا أردنا أن نحافظ على هدوء مقبول وعلى النظام لدى المجتمع والرعية. ولكن لماذا تشغلنا هذه الكلمات ليل نهار دون انقطاع؟ "يتوجب على الزوج أن يكون مسؤولاً, ويتوجب على الأولاد أن....., ويتوجب عليّ أن....., ويتوجب علينا أن....., ويتوجب على الله أن....." "ليس من المفروض أن تقوم بذلك على هذا النحو....., والمفروض مني أن....., والمفروض منها أن....."

"أثناء اليوم الواحد, لقد عددتُ عمداً عدد المرّات التي يقوم بها الـ"ميند" الخاص بي باستخدام الكلمات "يتوجب عليّ" و- "المفروض مني", وقد تبين لي بشكل واضح إلى أي مدى ما زلتُ أقيّد نفسي وأقيّد الآخرين. كما تبين لي أنّ هذه الآراء والأفكار ووجهات النظر ليست حقاً لي أنا, بل فرضها عليّ نوعاً ما والداي والمجتمع. وأنا, من ناحيتي, أفرضها أوتوماتيكياً على الآخرين, وخاصةً على نسلي. لذلك أنقل هذه القيود وهذه الآراء التافهة بشكلٍ لاشعوري, ولربما أنقل هذه القيود إلى الأجيال القادمة أيضاً.

لقد تشكّيت طالب المديتاتسيا إلى أستاذه (الماستير) (Master) عن صديق له. "يا سيدي, إنّه لا يكفُ طوال النهار عن توصيته لي بما يتوجب عليّ القيام به وبما المفروض مني القيام به, فيغمرنني الشعور بالإحباط والغضب. فما الحلّ؟ فيجيبه الأستاذ برقة " هل أوليت اهتماماً للأسلوب الذي تريد أن تدافع عن نفسك أمامه؟ حتى أنّ استخدامه لكلمات مثل: "يتوجب عليك أن" و"المفروض منك أن", وخاصةً إذا كانت هذه الكلمات تعني أنّ شيئاً ما فيما يخصك ليس على ما يرام, قد يمثل شكلاً من أشكال العنف. فهو يهاجمك بشكل

لا شعوري. ولكن أحتياجك لأن تدافع عن نفسك وأن تقسّر وتبرّر نفسك فهو أيضاً يشكّل نوعاً من أنواع العنف, إنّما هو العنف الذي يسكن في داخلك, في داخل الـ "ميند" الخاصّ بك.

إنّ الميند "الخاصّ بك يعامله بالمثل فيقوم هو أيضاً لهاجمه. في استطاعتنا أن نجد الهدوء الداخلي حين لم نعد نشعر أنّنا في حاجة لنفسرّ ونبرّرّ وتدافع عن أنفسنا ولنندعي إدعاءات ولنندهبشّ حتى...."

أرغب في أم أحتاج إلى

"عندما أرغب في شيء يتعدّر عليّ الحصول عليه, أو عندما أريد من الآخرين أن يقوموا بشيء ما ولم تتحقّق رغباتي هذه, فعندها أشعرُ محبطاً و غاضباً وخائباً. فإنّ الـ "ميند" الخاصّ بي يتشكّي إليّ دائماً عن الرغبات والمطالب التي لم تتحقّق "فإذا كنت تعيشُ مثل تلك المشاعر, فسلّ نفسك: "هل أرغبُ في ذلك أم هل أنا بحاجة إلى ذلك؟ فإذا كان الجواب أنّك في حاجة إلى ذلك, فاسأل أيضاً: "إن لم يتحقّق ما أطوقُ إليه, فهل سيضرّك فيدلّ الأمر على أنّك بحاجة إلى ذلك وإن لم يكن يضرّك, فهذا يدلّ على سيقنّني ذلك؟ وإن كان هذا أنّك ترغبُ في ذلك. وإذا كان هذا "ترغبُ في" فأنت ليس حقاً بحاجة إلى ذلك, ولعلّك لن تعاني لو اخترت أن لا تبغني ذلك بعد اليوم.

في مأزق الانتقاد

إنّنا نشعرُ مكتئبين أو مجروحين حين نرى أن لشخص ما فكرة سلبية أو عارية من الصحة عتاً. ولكي نتعاطى مع ذلك, فعلينا أن ندرك 3 أمور:

- 1- إنّنا نشعر مجروحين لأنّ الـ "ميند" يرغب في تغيير فكرة الناس عتاً. وهذه الرغبة هي التي تسبّب لنا ألماً وليس حقاً تلك الفكرة بحد ذاتها. إنّنا نكتئب لأنّ "الميند" الخاصّ بنا يرغب في تغيير فكرة الناس عتاً, وأن تكون لهم فكرة أخرى عتاً, فنحن نعاني لأنّ الـ "ميند" يضطرّ ليدافع ويناقش.
 - 2- إنّ الناس يُكوّنون آراءً تستمدّ جذورها من الخلفيّة العامّة للـ "ميند" الخاصّ بهم: أي من معتقدات الـ "ميند" الخاصّ بهم وقيمه ومعايره. وطالما لم تُضف معلومات جديدة, فيصعب على الـ "ميند" أن يبلور ويكوّن رأياً آخر. لذا من الأرجح أن نستنتج أنّ الناس لا يقصدون السوء, وإنّما الـ "ميند" لا يملك القدرة على ذلك.
 - 3 - فلا حاجة لتغيير هذه الفكرة للتعاطي مع معاناتنا ومع غضبنا ومع تجريح الناس لنا ومع إحباطنا وفرعنا, وإنّما علينا أن نتعاطى مع حاجة الـ "ميند" إلى تغيير هذه الفكرة.
- وعندما لم يعدّ الـ "ميند" يشعرُ بهذه الحاجة, فلن تظلّ هذه الفكرة لتزعجنا من جديد.

وبالتالي, بما أنّ انتقاد الناس لنا يجرّح شعورنا, فاننقادنا نحن لأنفسنا يشكّل صدمة أكبر بالنسبة لنا. فإنّ الـ "ميند" الخاصّ بنا بإمكانه أن يعذبنا مدى الحياة عن طريق إثارته على التوالي ذكريات الماضي ونواقصه

وأغلاطه. فعلينا أن نسامح أنفسنا وأن نواصل المشوار لننعم بحياة هادئة. فإذا لم نبدي الشعورَ بالعطف تجاه أنفسنا لن نستطيع حقاً أن نبدي الشعورَ بالعطف تجاه الآخرين....

وحال ما أدركنا ماهية العلاقات بين الانتقاد وال "ميند" فيصبح بإمكاننا استخدام مديتاتسيا ال "هنا والآن" لإبطال مفعول مشاعرنا السلبية وتحبيدها. إن الإدراك يحدث داخل ال "ميند" ولكن إدراكاً حقيقياً وتجربة حياة نعيشها فمن الضروري أن يحدثنا داخل قلبنا, في مكان خالٍ من الكلمات .

الماضي والمستقبل

"في ما قد مضي من الزمان عشتُ فقيراً. فلم يتوقّر لدينا الطعام. ولم نأكل على الدوام. والآن نعيش حياة مريحة والطعام متوقّر لدينا أكثر ممّا ينبغي. ولكّني ما زلت أتذكّر ذاك الشعور بالجوع وما زلتُ أخشاه. وحتى الآن حين أجلس لأتناول أكلة دسمة, فلم أزل أتذكّر تلك الفترة التي لم يتوقّر لدينا الطعام فيها, فأقلق لشيء ما قد يحدث في المستقبل, حيث أخشى ألا يتوقّر لدينا الطعام هنا ذات يوم. إنّي قلقة للغاية فيما يخصّ "ماذا سيحصل ما إذا", ممّا يجعلني لا أتذوق الطعام الذي يأتي إلى فمي فأجده وكأنه لا طعم ولا نكهة له.

"كان بودّي أن أضحيّ بكلّ رغباتي من أجل بناء مستقبل جيد لي ولعائلتي. لقد بذلتُ قصارى جهدي لأحقّق هذا الهدف. والآن قد حصلتُ على "هذا المستقبل". ولكن حين أنظرَ إلى الوراء فأيقنُ أنّ طفولة أو لادي قد مضتْ منذ أمدٍ بعيد, وأنّ شبابي قد ذهب أدراج الرياح. كما أنّ صحّتي لم تعد جيّدة بما فيه الكفاية لأتمتع بحياة عائلية فعّالة. **فالحاضر** المنتسى قد أصبحَ ماضياً منذ أمدٍ بعيدٍ...."

إنّها تعاني من شيء قد حدث أو لم يحدث في الماضي. أمّا هو فيظلّ يقلق دائماً لأمرٍ لم يحدث بعد, أو قد يحدث في المستقبل. فالإثنان قد نسيا أن يعيشا الحاضر. ولعلّها لن تظلّ تعاني لو أيقنت أنه ليس بإمكانها أن تعود إلى الماضي لتغيير وقائعه وأحداثه. بغضّ النظر عن مدى رغبة ال "ميند" في ذلك. أمّا هو فسوف يخفّف عن معاناته لو أيقن أنّ عمليّة القلق لن تؤثر على المستقبل ولن تغيّره, فسواءً قلقَ أم لا, سوف تكون النتيجة ذات النتيجة.

إنّ القلق بحد ذاته لا يؤثر إلا قليلاً على أمرٍ ما أو على شخص ما, ما عدا كونه يستطيع حقاً أن يسبّب المعاناة للشخص **القلق**.

إِتْخَاذُ مَوَاقِفِ انْتِقَادِيَّةٍ

لا ندرك أو بالأحرى لا نستطيع أن ندرك من خلال ال "ميند" الخاص بنا والذي له محدوديته الأسباب القائمة من وراء الأمور التي نعتبرها جيّدة أو سيّئة. لو ايقنا إلى أي مدى تصل محدودية ال "ميند" الخاص بنا، فلربّما نتردّد أو نتوقف في كلّ مرّة يسرع فيها ال "ميند" الخاص بنا ليتخذ موقفاً انتقادياً في تلك السرعة وتلك السهولة وعلى التوالي.

إنّ اتّخاذ المواقف النّقادية يعتبر عادة ال "ميند" النشيط الذي تتحكّمه آراءه هو وقيمه هو ومعتقداته هو والذي يقوم بتطبيقها سواءً كان ذلك على نفسه أم على الآخرين. مع أنّ الأخلاقية والسلوك الأخلاقي يشكّلان ضلعاً هاماً فيما يخصّ النظام الاجتماعي، فالعديد من الانتقادات قد تكون شكلاً من أشكال التجريح العنيف بمشاعر أولئك الناس الذين نقوم باتخاذ موقف انتقادي تجاههم. بل وقد يكون ذلك الشخص الذي توجّه إليه تلك الانتقادات – نحن أنفسنا. فطالما ما زالت قائمة إمكانية إلقاء الانتقادات تجاه الآخرين، سوف تظلّ هناك أيضاً إمكانية إلقاء الانتقادات تجاه أنفسنا. وكلا الإمكانيتين تشكّلان مأزقاً يسبّب لنا المعاناة. إنّ ال "ميند" الحقيقي لا يحكم ولا ينتقد وإلّا يتمنّ بصمتٍ وبهدوء.

لقد حاولت أن أعيش نهراً بأكمله دون أن أتّيح لل "ميند" الفرصة لأن ينتقد أو يتهم. وكان هذا عندما أيقنت أنّ ال "ميند" الخاص بي لم يكفّ طوال النهار عن إلقاء انتقاداته واتهاماته..."

السعادة والمعاناة

إنّ تلميذاً يتعلّم المديتاتسيا يتسأل: لماذا يجرّح الكلّ شعوري ويسبّبون لي المعاناة؟ لماذا لا أحد يمنحني السعادة؟"

فيجيبيّه أستاذه ("الماستير") (Master): "لا أحد يستطيع أن يسبّب لنا المعاناة أو يمنحنا السعادة، فنحن فقط نستطيع أن نحدث لأنفسنا مثل هذه الأمور. فالامر المهمّ هو ليس ما يحدث لنا وإلّا، كيف في الواقع، نردّ ونتجاوب مع ما يحدث لنا من أحداث. لذا تمعنّ في ال "ميند" الخاص بك ولاحظ كيف يردّ ويتجاوب."

إحداث تغيير في طبيعة الناس المهمين لدينا

تسأل امرأة ما من معالجها الشخصي عن الأساليب التي سوف تستطيع من خلالها أن تحدث تغييراً لدى زوجها من أجل تحسين حياتهما الزوجية. فيجيبيها معالجها: "أسفًا، لا أملك القدرة على ذلك. إنّ العديد منّا

يعتقدون أن بعد أن يتم الزواج سوف نستطيع تدريجياً أن نحدث تغييراً لدى المقربين لدينا. وأظن أنني لم ألتق قط بشخص يستطيع حقاً أن يحدث تغييراً لدى شخص آخر. فالآن لا أستطيع إلا أن أدلّ الناس على الأساليب لإحداث التغيير لدى أنفسهم لكي يجدوا الفرحة والسرور في داخلهم."

تبدیل الامکنة

"لقد شاهدتُ ليلة أمس "على الأخبار" إنساناً ينتظر إصدار الحكم عليه بالإعدام، وعلمتُ أنه قد ارتكب الجرائم، ولكن حين أقيتُ نظرة عميقة داخلَ عينيه المدعومة الحسّ والمحملقتين، لم أستطع ألا أتساءل: لو كنت مكانه ماذا كان شعوري في هذه اللحظة بالذات؟

المغفرة

يسألُ طالب المديتاتسيا: "إني أعاني كثيراً من أسلوب معاملة الناس لي. إنّ الناس الذين أحبّهم جرحوا شعوري ثم خانوني وخيّبوا أمني، فكيف أستطيع أن أتخلص من الشعور بالكرهية؟" فيجيبه أستاذه ("الماستير") (Master): "قم بممارسة المديتاتسيا ثم أغفر للجميع وقم بسماحهم". وبعدها ببضعة أيام يعود الطالب وقد حقق إنجازاً: لقد تعلمت المغفرة والسماح يا أستاذي! فشكراً لك."

فيجيبه الأستاذ: "لم تنته بعد من مهمتك، قم بممارسة المديتاتسيا وافتح قلبك واكنز لهم المحبة". وبعدها بأسبوع يعود الطالب ثانياً وقد حقق إنجازاً آخر. ولكن الأستاذ يعود ليأتي بتعليمات أخرى: "والآن قم بممارسة المديتاتسيا وكن مديناً لهم. فبدونهم وبدون الدور الذي لعبوه لم تتح أمامك الفرصة لتتطور شخصياً بهذا الشكل."

ويعود الطالب مرةً أخرى وهو على اقتناع أنه قد انتهى من هذه الدروس فيقول: "إني حصلت على درس لأقدر الناس الذين أتاحوا لي الفرصة لأتعلم معنى المغفرة والسماح! فيجيبه الأستاذ: "إذا كان الأمر فعلاً كما أشرت إليه فعليك أن تعودَ لتمارس المديتاتسيا. فإني قد أحسنوا بتأدية دورهم وقاموا به على أكمل وجه ممكن، فلما أصلاً نحتاج إلى المغفرة؟".

الشفقة الذاتية

إذا نظرنا إلى الآلام التي تسببها لنا الخواطر والأفكار التي تعششُ في أعماقنا فيتبيّن لنا أنّ الآلام الأشدّ عمقاً هي تلك الآلام التي يسببها لنا الشعور بالشفقة الذاتية. فسواءً كان ذلك بشكلٍ يوجد له تبريراً أم لا قد يجعلنا ذلك من أن نعيشَ الشعور بالألم على التوالي: "لم يحالفني الحظ أبداً، فكيف يمكن لأحدٍ أن يقول عني أشياءً فظيعة إلى هذا الحدّ؟ فلماذا لا يحبّني هذا الإنسان؟ الله ليس عادلاً فلا ينصفُ لي! كلّ شيء في حياتي يسيرُ بشكلٍ سيء...."

الوداع والحب

شخصاً ما يدخلُ إلى حياتنا لأنه كان يقصد ذلك بالضبط كما كان يقصد أن ينصرف عنا. فمن الطبيعي أن تجري الأمور على هذا النحو وأن تسلكَ هذا المسلك. إن إحدى التجارب الحية التي يمرّ بها الإنسان ويعيشها والتي تسبّبُ له أشدّ الألم والمعاناة تكون عندما ينصرف عنا الناس الذين نكنّ لهم الحبّ. وتجربة حية أخرى نمرّ بها ونعيشها عندما نرى أن ذلك الشخص لا يبادلنا الحبّ. فعلى أن ندرك أن وجود الحبّ في حياتنا لا يتعلّق في الوجود الفيزيائي للشخص الذي نكنّ له الحبّ ولا يتعلّق في مشاعر الآخر تجاهنا.

إننا لا نحبّ الناس لأنهم قريبون عنا ولا نحبّهم لأنهم يكتّون لنا الحبّ. فإذا لما عدمهم أو عدم حبّهم لنا يمنعنا من أن نعشقَ ونحبّ ومن أن نعيشَ فرحة العاشق؟

إن فرحة العاشق لا علاقة لها بالألم الوداع. وأنّ شعورنا بالألم نتيجة للوداع يعود إلى تشخيص خاطيء **لاحتياجنا للحبّ**. فنحن لا نعاني لأننا نحبّ، وإنما نعاني لأننا في حاجة إلى الحبّ.

فمرة أخرى يفرضُ علينا الـ"ميند" الخاصّ بنا الاحتياج والمطالبة، بدلاً من أن نتيح لأنفسنا من أن نعيشَ فرحة العاشق.

إنّ العلاقات بين الأشخاص لا تنتهي بالفعل بشكل قطعيّ، وإنما يطرأ عليها تغيير شكليّ فقط. وعندما ينصرف شخصاً ما عن حياتنا فهذا لا يدلّ على أنّ العلاقات التي أقمناها مع ذلك الشخص قد وصلت إلى نهايتها بل أنها قد تحولت من علاقات قريبة إلى غير قريبة، أو تحولت من مستوى الصديق القريب إلى مستوى الصديق غير القريب.

فنحن دائماً نقيمُ العلاقات مع من حولنا. إننا لا "نفقد" أشخاصاً حيث يتواجدون هؤلاء دائماً بقربنا، ويتواجدون دائماً من حولنا.

وما يسبّب لنا المعاناة هو رغبة الـ"ميند" في أن يقيم نوعاً أو شكلاً معيناً من العلاقات.

إنّ الـ"ميند" لا يحبّ التغيّرات. وهذا يخصّ الموت أيضاً. فنحن نريد أن يكون الشخص "على قيد الحياة"، حيث يمثلُ هذا وضعاً معيناً من الكينونة، كما يمثل هذا نوعاً من علاقاتٍ معينةٍ معنا. فلعله من المفيد أن نعلم أنه حتى لو توقّي ذلك الشخص فما زلنا على علاقة به. وإن لم يكن هذا عن طريق الروح فيكون ذلك عن طريق ذكرياتنا والعلاقات القائمة بيننا وبين هذا الشخص من خلال الذكريات والمحبة التي نشاطره إيها.

المقاييس لنجاحنا أم فشلنا

ما الذي يمثل بالنسبة لنا نجاحاً أم فشلاً لنعرّفه بهذين الأسمين؟ عندما نبذلُ قصارى جهدنا ونحصلُ على الأمان والسعادة والإستقلالية وعلى تحقيق مشوارنا المهني، فنعتبر أنفسنا "أنا ناجح" وأنا النجاح بعينه".

وعند فقداننا لهذه الأمور تتبادرُ إلى ذهننا خواطر مثل: "لقد فشلتُ، فأنا الفشل بعينه". ولكن الأمور التي اعتدنا على أن نحددها نجاحاً فهي أمور تتغير، أمورٌ تجيء وتذهبُ في حياتنا. فلماذا نعتبرها معاييرَ لقيمتنا أو مقاييسَ للنجاح أو الفشل في حياتنا، وثم نعاني منها.

الدين الأصلي

سؤال: "إني ولدتُ وترعرعتُ وفقَ معتقداتٍ دينيةٍ معينة. وعندما أصبحتُ بالغاً ألحَّتْ بي الحاجة لأبحثَ عن ما عبرَ ما كنتُ أحسّه حدوداً لتلك المعتقدات. إنَّ عائلتي مزعجة وقلقة، للغاية إزاء هذا التصرف الذي صدر مِنِّي، فاضطرتُّ لأغادرَ البيتَ لكي أخفِّفَ الضغطَ عن جميعهم. ولكني ما زلتُ مزعجاً ومتحيراً فلم أتحرّرَ بعد ولم أتخلصَ من هذا الشعور. فما يستحسن لي أن أقومَ به؟"

جواب: "أحياناً لم يظَلْ إلا قليلاً تستطيع القيام به لكي تحدثَ تغييراً في مشاعر الآخرين. ولكنّه بإمكانك أن تُغيّرَ مشاعركَ أنت. يمكنك استخدام أسلوب ال "هنا والآن" لكي تهدأَ مشاعركَ المتناقضة ما بين الإخلاص لعائلتك وبين سبيلك الروحي الجديد. بل ولعله لم يكن ماضيك ولم تكن معتقداتك الأصلية أصلاً من قبيل الصدفة. فلعله كان هناك سبباً لنشأتك وفق تلك الطريقة المميزة ولعله هناك أيضاً سبباً لقيامك الآن بتبني خيار آخر.

ما أملكه أحسن مما تملكه أنت

من يقوم بممارسة التمارين يتناقش عادة حول شرعية أساليب المديتاتسيا المختلفة وحول الروحية والمعتقدات الدينية التي تقف من ورائها.

حيث يدعون أن أسلوبهم هو الاحسن ومن ثمة يرفضون الاعتراف بالأساليب والمعتقدات القائمة لدى الآخرين.

وعندها يقوم أحدُهم ويسأل: "ما هي الحياة إن لم تكن الروحية؟ ما هي الحياة إن لم تشكل جزءاً من شيء أكبر وأوسع؟ إنَّ الكون قد خلقَ زمناً طويلاً من قبلي، ما يدعى الآن بالديانات. كل شيءٍ وبما في ذلك الروحية يجيء ليصبح كائناً في الوقت والمكان الأكثر اضطراباً. فليس هناك شيئاً يمثل "الحقيقة المحظية" أكثر مما تمثله الأمور الأخرى. فلربما كان كلٌّ من الأمور أكثر تناسباً من حيث المكان والزمان المعيّنين ولأشخاص معيّنين. فلم نكن نتناقش لو استطعنا أن ننظرَ ما وراء هذه الأحداث الدينية والتاريخية وأن نعتبرها تحقيقاً لنوايا مختلفة تقود في نهاية المطاف إلى ذات النهاية عينها".

هل الأمر حقاً كما يبدو لنا؟

إنَّ التلخيص والترجمة التالبيين هما لقصة بوذية معروفة عن راهب "زين" (Zen) ياباني:

ذات يوم وصلت امرأة حامل برفقة عائلتها إلى معبد. عندئذ تشير المرأة إلى الراهب فتكذب وتلقي عليه تهمة الأبوة. عندئذ يصرخ أفراد عائلتها بوجهه ويسبونه "لما ارتكبه من خطايا" أما هو فيستمع إليهم بمنتهى الصبر ثم يجيبهم: "هل الأمر حقاً كما يبدو لنا؟" وبعدها ينصرفون عنه فقط ليعودوا بالطفل بعد بضعة أشهر ويتركوه تحت رعايته. فيعود الراهب ليكرر جوابه سائلاً: "هل الأمر حقاً كما يبدو لنا؟", ثم يأخذ الطفل تحت رعايته. وبعدها بسنوات عدة يعودون من جديد ليعتذروا عن غلطتهم, ثم يأخذون الطفل منه. فيعود الراهب ليجيب بهدوء وهو ينظر إلى الطفل الذي أخذ منه: "هل الأمر حقاً كما يبدو لنا؟"

العلاقات العاطفية والارتباط بين الناس

يسأل طالب المديتاتسيا أستاذه (الماستير) (Master): ما هو الأسلوب الأحسن للتعاطي مع العلاقات العاطفية القائمة بين الناس في المجتمع الذي أعيش فيه؟ هل يجب عليّ أن أبذل جهداً لأمتنع عن المشاركة والتدخل بأي شكل من الأشكال, لكي أستطيع أن أمنع تراكم "كارما" (karma) جديدة؟ فيجيب الأستاذ (Master): بالطبع. هذا يتاح لك لو فعلاً كنت ترغب في ذلك؟ ولكن لسبب من الأسباب ما زلت أحس على الصعيد الشخصي أنه بغض النظر عن تصرفاتي سوف أظل أشعر مديوناً لشخص ما. فعندما أتناول الطعام أشعر مديوناً للفلاحين عن عملهم, وعندما أطفئ النور أشعر مديوناً للعاملين في محطة توليد الطاقة الكهربائية, وعندما أقوم بغسل الغسيل أشعر مديوناً للعاملين بالمصانع لصنع الصابون. ولكن بالطبع إنه فقط أنا ليس إلا".

لما نتواجد هنا في هذه الحياة؟

إن الفقرات التالية تعرض رؤى مختلفة عن معنى ومغزى وجودنا في هذه الحياة وفي هذا العالم. بعضها شبيهة ببعض وقد نجد توافقاً ما بين الواحدة والأخرى, وفي البعض الآخر منها قد نجد تناقضاً, فلك أن تختار البعض منها إذا كان هذا بودك أصلاً, فيستحسن أن يقع اختيارك عليها بشكل يؤكد أنها الأنجع بالنسبة لك.

1. الإيمان بالكون

إن المجتمع والكون قد يبدوان لنا وكأتهما في حالة من الفوضى. ولكن حين نلقى نظرة عن كثب, فيبتين لنا أنه ما قد بدى لنا كفوضى يقوم في الواقع على نظام معين. وكذلك أيضاً حياة الإنسان قد تبدو لنا خالية من النظام وهدية الهدف, ولكن في الواقع يمكن لنا أن نلاحظ وجوداً للنظام حتى فيها. فهناك قوى معينة تابعة للكون أكثر ذكاءً منا, ثمة طاقة وقوة يرشداننا ويحققان لنا الإيقاع لكل من التيارات التي ترتفع بنا وتهبط بنا والتي ستقودنا برقة لكل من الأمكنة التي يفترض أن نسير إليها ونتواجد فيها.

2. ال "كارما" (Karma)

"إنّ إيماننا بال "كارما" (Karma), ذلك القانون العالمي والكوني الذي يقوم على العامل وردّ الفعل له, يتمثل في نظرنا لكلّ العلاقات والإنفعالات المتبادلة التي تمتّ بصلّة للأحداث التي تقع في حياتنا كجزءٍ لا يتجزأ من هذه الدورة الكبيرة. فهكذا عندما يجرّحُ أحدُ شعوري أو يجعلني أفقد شيئاً, فبدلاً من أن أعاني أعتبرُ هذا كوفي لدينٍ كان عليّ أن أوفيه في حياة سابقة. عندئذٍ أتفكّرُ الصعداء وينشرح قلبي لأنّ وطأة الديون الملقاة عليّ كتفّي قد تقلّصتُ.

3. أدوار ودروس

"إنّي لا أومن بال "كارما" (Karma) وإنّما أومن أنّ العالم هو عبارة عن خشبة المسرح وكلُّ ممثلاً يكتب السيناريو للدور الذي سيقوم بتأديته. فقبل الولادة نقوم باختيار الأدوار التي سنؤدّيها ونطلب من الآخرين أن يقوموا بتأدية الأدوار المهمة الأخرى كالوالدين والإخوة والأولاد والأعداء والعشاق والأحبّاء وغيرها من الأدوار. إنّ الهدف الرئيسي من وراء هذا المسرح هو "أن نعيش الأمور" وأن نتطوّر من الناحية الروحية. إنّ الإنسان يتعلّم المغفرة والسماح والعطف والحبّ غير المشترط فيه. كما أنّه يتعلّم كيف يحتوي في داخله الحرية والمعاناة والسرور.

لذا فأعربُ عن شكري لكلّ من الناس سواء قاموا في حياتي بدور المحبّين أم الكارهين وسواء قاموا بدور الخيرين أم السيئين. كما أنّي أحترمُ الذين لعبوا دوراً ضئيلاً أو ضعيفاً في حياتي كأولادي ومن كنت أخضع لإمرتهم في حكم عملي وناس أقلّ مالاً وقوّةً وجمالاً وثقافةً لأنّي أيقنُ أنّهم لا يقلّون عنّي قيمةً. فالفضل يعود لهم على أنّهم أتاحوا أمامي الفرصة الأكبر حيث قاموا بتمثيل الأدوار الثانوية.

4. ماذا يعني هذا الدرس؟

إنّي أومن أنّ كلّ الأحداث التي تقع في حياتي والعلاقات الإنسانية والاجتماعية التي أقيمها هي بمثابة دروس تساهم في تطوّر الروحي. ولذلك كلما أتعرّض لصدمة ما أو لتحذّ ما أو حتّى لنجاح ما فبدلاً من أن أتهم نفسي أو أتهم الآخرين والكون فأتساءل: ما هو الدرس الذي يفترض أن أتعلّمه من ذلك؟"

إنّي أومن أنّ كلّ الأحداث التي نمرّ بها ونعيشها في حياتنا هي عبارة عن دروس, وأنّ الدرس الأكبر يتمثل في التحرّر من القبضة والتمسك, لذا فعليّنا ان ندركَ وَهْمَ الديمومة في الحياة. على سبيل الميثال, إذا كنتُ معني بالنقود خاصة, وخاصة إذا كنتُ اعتبرها عاملاً ذا تأثير على مجرى حياتي, فقد أعيشُ فشلاً مالياً وخسائر متتالية, طالما لم أتحرّر من قبضة التمسك بالنقود. وإذا كنتُ أهاجم, وأعتمد على علاقاتي العاطفية

مع الآخرين، وخاصة إذا كنت أعتبرهم جزءاً لا يتجزأ من هويتي، فقد أعيش العديد من مظاهر الفشل العاطفيّ وفقدان الأحباء. وهذا الدرس يعود ليتكرّر طالما لم أدرك طبيعة أنواع التمسك التي تبدر مني. وفي ذات اللحظة التي سأدرّس فيها هذا الدرس، سوف تتلاشى مشاكل المعينة، وستهدأ حياتي أوتوماتيكياً وسوف أنال الإطمئنان الداخليّ لكوني قد وجدت الإطمئنان والهدوء في حياتي، وإن حياتي سوف تصبح هادئة لكوني وجدت الهدوء الداخليّ – فإن نمط العلاقات العاطفية والارتباط بين الناس يحمل طابعاً دائرياً.

الحبّ غير المشترط فيه

ماذا يعني الحبّ غير المشترط فيه؟ الحبّ غير المشترط فيه يعني أن نحبّ بلا شروط وبلا توقعات أو مطالب. من السهل أن نحبّ شخصاً كامل الأوصاف، ولكن هل يوجد هناك شيء كامل الأوصاف؟ إن الأم قد تعتبر ابنها المتخلف عقلياً عقاباً كُتِبَ عليها قضاءً وقدر. لا يستبعد أن يكون هذا الولد منبع خير. فلعله جاء إلى الدنيا ليعلمها الحبّ الحقيقي غير المشترط فيه. الحبّ غير المشترط فيه يمثل القدرة على أن نحبّ إبناً لنا معاقاً لا يستطيع أن ينطق بكلمات عذبة ورقيقة، ولا يملك أية مكانة اجتماعية أو إنجازات قد حققها من الممكن أن تكون منبع فخر واعتزاز لدى والديه.

كيف يستطيع الواحد أن يحبّ مرءً أو امرأة دون أيّ شروط؟ أن يحبّ الواحد منّا الناس دون شروط معناه أن يحبّهم بشكل مطلق، ودون أيّ التفاتٍ إلى "الخير" و"الشر" اللذين يكمنان في داخلهم. فليس القصد هنا أن نحبّهم بالرغم من خصالهم وميزاتهم السيئة – بل أن نكنّ لهم الحبّ بفضل تلك الميزات بالذات. فعندما نحبّ الناس دون أيّ شروط، يمكننا أن نراهم يعيشون، ويكونون هم أنفسهم، دون أن نرغب في إحداث تغيير فيهم أو نحتاج إلى ذلك.

فبالواقع، نكنّ لهم الحبّ دون حاجة أن يكونوا ملكاً لنا – نحن نحبّهم سواء كانوا يبادلوننا الحبّ أم لم يكونوا وسواء كانوا معنا أم داخل حياتنا.

ماذا بين الحبّ والاحتياج

كيف يتضح لك أنك تحبّ شخصاً ما؟ عادةً نقول: إني على يقين من أنني أحبّها لأني لا أستطيع العيش بدونها. ولو كانت تنصرف عني سوف يجرح هذا شعوري إلى قدر كبير جداً. أو نقول: "حين لا أكون بصحبته، فأشتاق إليه جداً. إني أريد أن أكون بقربه طوال الوقت". ولكن هؤلاء لا ييقنون ولا يدركون ماهية الحبّ لأنّ الحبّ لا يجرحنا ولا يسبّب لنا آلاماً. فالأمر الذي يسبّب لنا آلاماً، هو ما تعنيه في الواقع الاقتباسات الواردة أعلاه - ألا وهو الإحتياج. فالإحتياج يطلب ويطلب ويتوقّع. والإحتياج يجرح. كما أنه عمل ال"ميند".

فالحب لا يطالب بسلوك معيّن أو بمشاعر معيّنة. **إنّ الحبّ لا يطالبنا بشيء على الإطلاق.** إنّ الحبّ حافلٌ بالفرحة والشعور بالحررّ من قيودنا. فالحبّ يمثّل الحرّيّة لمن أحبّنا ولمن أحببناه. فالحبّ هو عمل القلب.

تجربة "الكلّ واحد"

إنّ الناس عادةً يتكلّمون عن "الوحدة" والعديد منهم يقولون "الكلّ واحد". ويسأل الكثير منهم كيف نستطيع أن نعيش ذلك. وبما أننا بني بشر، فلا نستطيع أن نصف التجربة "لهذا الشيء" من خلال الكلمات، كما أننا لا نستطيع أن ندلّ أحداً على السبيل الذي سيقوده إلى هذه التجربة. وعن طريق القصّة التالية سوف نحاول أن نصف هذه التجربة في لغة الـ "ميند"، إنّها ليست بمثابة معادلة أو تعليمات يجب تنفيذها. ونأمل أن تساعدك هذه القصّة بأيّ شكل من الأشكال، على أن تعيش **الوحدة** بكلّ مظهرٍ من مظاهرها ما دمت تسيّرُ على السبيل الذي كتب لك.

إمرأة وطفلة

معظم الناس يقولون عنها إنّها امرأة، والبعض منهم يعتبرونها طفلة أمّا هي فتعتبر نفسها الإثنتين معاً. فمعاً تذهب "الإثنتان" إلى الشاطيء. وتفقرُ المرأة إلى المياه العميقة، وتتجذبُ إلى تلك الضفّة التي كانت لديها في الماضي البعيد. أمّا الطفلة فتبني قصرًا من الرمل وتضحك عندما تلمطُ الريح وجهها. ومن حينٍ إلى حين تسألها الريح برقة "من أنت؟ فتضحكُ الطفلة قائلةً: "أنا من أنا، بالطبع، أيتها الحمقاء".

وذات يوم، تتوقّف المرأة عندها، وتتساءل من هي حقاً؟ هناك من يدّعي أنّ الملابس هي التي

تصنع الإنسان. فتتعرّى المرأة من ملابسها. وثمة من يدّعي أنّ الجسم الفيزيائي لا يمثّل الهويّة الحقيقيّة. لذلك تدع جسمها ليذوب في الهواء. فبعد بضعة دقائق تتلاشى المادّة الفيزيائيّة، ثم تتلاشى الطبقة غير الفيزيائيّة أيضاً. ثمّ تتفاجأ لتجد أنّه لم يظلم هناك شيئاً غير الصمت دون أيّ كلام...

فتندهبُ الطفلة. وتبتسم قليلاً وتشعر أنّ حجمها يزدادُ وسعاً حيث تتوسّع وتتوسّع ثم تعودُ لتتوسّع... فتعود

الطفلة لتضحك وتبتسم ثم تجد نفسها وها قد ملأت الكون بأسره...

فيا له من شيء غريب ولكن بالوقت ذاته فهو طبيعي. وعندما تسقطُ منها الطبقات كلها، فيظهرُ الكلّ أمامها صامتاً وعديم الشكل، مثلها تماماً. وفي الواقع، إنّ أشكال الصمت كلها يشبه بعضها بعضاً. فلعله كان كلّ شيء

يشكّل جزءاً منها أو لعلّها كانت هي تشكّل كلّ شيء، أو كلاهما معاً. وحين تضيّع نفسها يعود وجودها

الفيزيائي كلّه ليسكن داخلَ هذا الصمت. حيث أصبحت هي بحد ذاتها ذات النملة الصغيرة التي سُحقت من تحت قدمي شخص ما. وهي ذاك الطفل الصغير الذي يُطير في الهواء طائراً لعبه الورقيّة، وهي ذاك الراهب الذي يخطبُ خطبته أمام حشدٍ كبيرٍ من الناس. وهي ذاك الإنسان المجروح الذي تُنصّفُ الراهبة جرحه وفي

الوقت عينه فهي ذات الراهبة أيضاً. وهي ذاك المرأ الذي يلامس المرأة... يلامسها عميقاً... وبعدها يمضيان بدون تعليق.

وهي أيضاً ذات المرأة التي تنتظرُ ملياً إلى الأفق, إلى المغيب لمدّة الألفية القادمة من الأعوام, وهي ذات الطفلة التي تقف في قرنة الشارع وتنتظر مجيء زبائنها, وهي أيضاً ذات الراهبة التي تنتصرّع إلى ربّها وتطلب النجاة للجنس البشريّ. وهي ذات الجبال والأنهر بأسرها. وهي ذات الحجرة الصغيرة المتغلغلة في أعماق المديتاتسيا على مدى مئات السنين. وهي الناس بأسرهم أولئك الذين قادرين على إحداث تغييرٍ, سواءً كان مرئياً أم مخفياً, والكون... فهي بحد ذاتها الكون بأسره.

أخذت جزيئات جسمها الفيزيائي كلها تلتصق من جديد لتتشكل شكلاً وبعدها وصلت الطبقات غير الفيزيائية. والصمت هو أيضاً قد إلتحق بهم فإذا بها الامرأة - طفلة قد ظهرت من جديد. والكواكب المتألقة كانت تشهد عليها: لقد اجتاحت جسمها قشعريرة والريح قطعت جلدّها. ثمّ تضمّ إليها اشتياقها للحياة, وكيانها يملأ الكون. وعندها تعود لترتدي لباسها العادي, لباس المرأة - طفلة. في هدوء وسكينة تجد نفسها من جديد في وسط عوالم الخالدين والزائنين, وهي تيقنُ أنّها تنتمي إليهم وأنهم منها وهي منهم...

فترتدي زي الأستاذ (الماستير - MASTER) وتظاهر وكأنّها تعلم مجموعة طلاب تيقنُ أنّهم هي ذاتها ليس إلا, سواءً كانوا يعون لذلك أم لا, فهي تدركُ أنّهم ليسوا بحاجة إلى شيء منها أم من شخص آخر. هؤلاء من بينهم الذين يملكون القوة والطاقة المتعلقة بقيافة الدماغ ينظرون إلى صمتها ويقولون أنّهم يرون آلهة فتبتسم ابتسامة ينبعثُ منها الحبّ... لأنّها تعلمُ أنّهم لا يرون إلا الانعكاسات لاحتياجاتهم. حيث أنّهم يشكّلون جزءاً منها, أليس كذلك؟

وعندئذٍ, المرأة - طفلة تذهبان إلى الشاطيء. وتعود المرأة لتغطسَ من جديد داخل المياه العميقة ومملكة البحر بأسرها تعيشُ في داخلها. أمّا الطفلة فتعود لتبني قصرأ من الرمل ثم تضحكُ حين تداعب الريح خديها. وتعود الريح لتسألها برقة: "من أنت؟" وبدون أن ترفع عينيهما من قصرها الرملي, تجيبها الطفلة مبتسمة: "أنا أنت".

فصول أخرى يحتويها الكتاب

سوف يوجد فيما يذكرُ أدناه وصف للفصول الأخرى التي يحتويها الكتاب بأكمله:

الفصل الرابع: الشفاء الذاتي – يتناول هذا الفصل موضوع استخدام مديتاتسيا ال "هنا والآن" للشفاء. من خلال هذا الأسلوب يمكنك التمتع في الآمك وهي تتلاشى خلال بضعة دقائق. رغم أن هذا الأسلوب ناجع للغاية, فنحن على علم أن العديد من الأشخاص الذين يمارسون المديتاتسيا, وخاصةً مثل أولئك الذين يستهدفون أن يحققوا لأنفسهم من خلالها, تنويراً روحياً لا يستحسنون استخدام المديتاتسيا بدافع الشفاء. إن أسلوب المديتاتسيا هذا يمزج ما بين الجسم والروح. ولكن الإنسان يستطيع أن يستخدمها بنجاعة سواء كان ذلك مع كلٍ منهما على حدة أم مع كلاهما على حدٍ سواء.

الفصل الخامس: التعاطي مع التوترات وتمهيل عملية الشيخوخة وأعراضها (Anti-Aging)

إن هذا الفصل يشرح لك كيفية استخدام مديتاتسيا ال "هنا والآن" من أجل التوصل إلى الإطمئنان ومعالجة التوترات وتمهيل الشيخوخة.

الفصل السادس: أسئلة وأجوبة لمن له الخبرة في ممارسة المديتاتسيا. إن هذا

الفصل يطرح أسئلة يقوم بطرحها أساتذة في مضمار المديتاتسيا ينتمون إلى رؤى مختلفة ولربما مدارس مختلفة, كما تتم في هذا الفصل مناقشة الرؤى وأنواع التكنيك الأكثر تقدماً بشكلٍ شامل أكثر.

الفصل السابع: أسئلة وأجوبة عامة. إن هذا الفصل يحتوي على أسئلة وأجوبة في مواضيع تشتمل على أبعاد المديتاتسيا التقنيّة ورؤى متقدّمة عن ال "ميند" واستخدامات تطبيقية لأبعادٍ منظورية مختلفة واقتراحات للتطور الروحي والتعبير الشخصي.

* هذا الفصل قد أخذ بشكل مباشر من الفصل الأصلي *

الخلاصة

إننا نتفضل بتقديم الخلاصة للنقاط الرئيسية التي عُرضت في هذا الكتاب بالإضافة إلى بضعة نصائح لممارسة التمارين.

* أل "ميند" ليس الذات. ونحن لسنا ذلك ال "ميند".

* إنّ الحواسّ تستقبل المعلومات وتحولها إلى ال "ميند". فيقوم ال "ميند" بإتقانها ثم يعلّق على هذه المعلومات إستناداً إلى المعلومات والمشاعر المخترنة في بنك الذاكرة. فعندما نخطأ في تشخيص أنفسنا ونعتقد أنّ نحن وال "ميند" عبارة عن كيان واحد وعندما نوّمن أنّنا عبارة عن هذه المشاعر وهذه الخواطر, فنصبح حزناً أو فرحين وفق التوجيه الذي يقوم به ال "ميند".

* إنّ المعاناة هي عبارة عن كلّ من المشاعر التي لا تبعثُ بالفرح, وكلّ من الحالات التي لا تبعثُ بالإطمئنان وكلّ من الأعمال التي لا تتبعُ من الشعور بالعطف.

بما في ذلك المشاعر والأعمال التي لا نعتبرها عادةً معاناة كالغضب والرغبة في الإنتقام.

* إنّ حالة من الصمت العميق قد تشوّش على ال "ميند" سيطرته على مشاعرنا وأعمالنا.

* إنّ هذا الصمت لا يعنى فقط إيقاف الخواطر – وإثما الصمت الطبيعي في داخلنا,

الذي يُمكننا من أن نعيش حالة من الإطمئنان, ومن الكمال الهاديء. وفي هذه الحالة لن

تمسنا عادات ال "ميند" التي تخلق الإحتياج والتوقعات. في هذه الحالة سوف نتمكّن من

إجلب الإطمئنان لل "ميند" وللجسم ومن إجلب الإطمئنان والهدوء إلى حياتنا.

* مديتاتسيا ال "هنا والآن" – تقترح مديتاتسيا يومية تستهدف التوصل إلى الصمت, كما

تستهدف التحرر والتخلص من معاناتنا ومن معاناة من حولنا, فعلينا أن نكون قادرين على

إجلب جزء من هذا الصمت إلى داخل حياتنا اليومية. ففي كلّ ما نقومون به إعملوا كلّ ما

في وسعكم على أن تتمسكوا بقسطٍ معيّن من هذا الصمت في داخلكم.

* إنَّ التمرين الأكثر عملياً هو الاستماع إلى الشيء في صمت. وهذا يعني، أن نستمع ونبدي رد فعلنا بدون أية حاجة لتحلل ولنتنقد ولنحلّ مشاكلنا. وعندما تصبح إحدى هذه الوظائف ضرورية فنقوم بذلك عمداً ولكن بصمت بدلاً من أن نسمح لل"ميند" أن يقوم بذلك كعادته بشكل أوتوماتيكياً.

* إنَّ انتقادنا للآخرين ينبع من إحتياجنا إلى ذلك، ذلك الإحتياج الذي خلقه ال"ميند". إنَّ هذا الإحتياج ينبع من ذلك الشعور بالقيمة الذاتية والمواساة الذاتية والدعم الذاتي، ممّا قد يسبّب لنا أن نردّ بعنفٍ قد يجرح شعور مَنْ حولنا. فبدلاً من أن نسبّب "جروحاً" نتيجة لوضعنا المعنويّ عندما نهجم الآخرين، فيصبح بإمكاننا أن نشخص بشكلٍ دائمٍ بكمالنا واطمئناننا، عن طريق التوصل إلى حالة من الصمت بشكلٍ يمنعنا من مواصلة تجريح الآخرين من خلال الانتقاد.

إنَّ الصمت ليس معاكساً للعمل. إنّه لا يعني السلبية في الحياة. أن نحيا في صمتٍ معناه أن نحيا دون صراع داخليّ مع الحياة والمواقف التي نواجهها. فمن الخارج، نبدو وكأن ما زلنا نعيشُ الحياة اليوميّة وما زلنا نتعاون: "وجهاً إلى وجهٍ" مع الواقع الذي نعيشه في الحاضر. **فالصمت الداخلي لا يعني فقدان الحركة من الخارج.**

البيت القصيد لل"هنا والآن"

أمامكم الجمل المفضّلة التي قد نستطيع أن نطبّقها على أسلوب ال"هنا والآن" في حياتنا **كبيتٍ قصيدٍ** أو كال"منطرات" (Mantras) الخاصة بنا:

* إلى هؤلاء من بيننا الذين تتورّ ثائرتهم على الفور أو لهؤلاء من بينهم الذين "يثيرون غضب" أقرباءنا وأولادنا لأمرٍ تافهةٍ مثل: زرع الفوضى في البيت، عدم الضغط على معجون الأسنان من تحتٍ إلى فوق، عدم لملمة الفناجين بعد شرب عصير البرتقال وما شابه ذلك. هذا البيت القصيد بإمكانه أن يساعدنا على تخفيض التنكيد وردود الفعل الساخطة **"فإن كان هذا لا يقتل أحداً فلا تتشكى!"**

* وإلى هؤلاء من بيننا الذين يتعاطون مع ال"ميند" الخاص بهم الذي لا يكفّ أبداً عن القيام بتحاليه و انتقاداته واستنتاجاته بإمكاننا أن نطرح أمامهم التمرنّ على إيقاف هذه الفعالية.

في ذات اللحظة التي يستقبلُ فيها ال"ميند" معلومات من الحواسّ، وقبل أن يقفزَ إلى تعليقات، فقّف وقلّ: **كفانا" أو "قف عندك".**

* وإلى هؤلاء من بيننا الذين لا يكفون عن فرض آراءهم على الآخرين, ويطالبونهم أن يطيعوا لقوانيننا ومعتقداتنا, فعلينا أن نقول لأنفسنا بين الحين والآخر: "حسناً, هذا ليس أمراً خطيراً."

* وإلى هؤلاء من بيننا الذين يتعاطون مع الـ "ميند" الخاص بهم الذي يكون مشغولاً بين الحين والآخر في شكاواه المتكررة, فلربما يساعدنا هذا لو فكرنا لأنفسنا "قد يكون الأمر أسوأ من ذلك."

* فلنتذكر قصّة الراهب اليابانيّ الذي سبق وذكرناه في فصل 3 – في كلّ المواقف التي مرّت به والتي عاشها في حياته, سواءً كانت جيّدة أم سيّئة, لقد ردّ عليها بهدوء: "هل الأمور حقاً كما تبدو لنا؟" ثم يواصل حياته بهدوءٍ واطمئنان. هذا الراهب هو بمثابة قدوة لنا فينبغي علينا أن نحذو حذوه في كلّ من المواقف التي قد نواجهها في حياتنا, فلعله يتوجّب علينا أيضاً أن نقول بهدوء "هل الأمور حقاً كما تبدو لنا؟" نقولها والبسمة تلو شفاهنا ونكرّرها والإطمئنان راسخ في قلبنا.

نشكرك على الرحلة التي قمت بها معنا. ونرجو أن يكون هذا الكتاب ناجعاً بالنسبة لك نوعاً ما. مديتاتسيا الـ "هنا والآن" هي أسلوب واحد فقط من بين سلسلة الأساليب العديدة التي يمكننا استخدامها لكي نخلق ذلك الصمت الداخليّ المقدّس. في ذات اللحظة التي ستجد فيها الصمت في داخلك, (من خلال أيّ من الأساليب المفضّلة لديك), فرجاءً منك قم باستخدامها لكي تطوّرَ فهماً أعمقٍ وعطفاً, فهذان فقط سوف يخلقان السعادة الخالدة لك شخصياً وللعالم بأسره.

زرع الله في قلبك وفي قلب المخلوقات جمعاء

الهدوء والإطمئنان الحقيقيين ووهبكم الفهم والإدراك في الحياة

هذا الكتيب متاح أمامكم في اللغات التالية: في الإنكليزيّة والإسبانيّة والفرنسيّة والهولانديّة والألمانيّة والصينيّة والفياتناميّة والعبريّة والعربيّة ولقد عُرضَ مجاناً عبر موقعنا. وبإمكانك أن تجد هنا نسختين منه: نسخة للطباعة ونسخة على شكل كتيب – إنترنت قابل للإنزال.

The Here & Now Meditation Foundation

Here & Now Publishing

Goleta, CA 93117

Website: www.hereandnowmeditation.com

Email: info@hereandnowmeditation.com