

من النوم إلى اليقظة: الاستيقاظ الذهني والروحي

في هذا العدد:

- تطوير الحضور واليقظة الذهنية
- على دروب اليقظة الروحية: من أنا؟
- التأمل: التعريف والمنافع وتعلم الممارسة الأولى
- الحياة الواعية

اسكندرية 415

العدد الرابع

تشرين الثاني - كانون الأول 2011

من النوم إلى اليقظة: الاستيقاظ الذهني والروحي

بيروت 2011



“اسكندرية 415” هي مدوّنة ومجلة الكترونية شهرية تُعنى بالمسارات الروحية والديانات المُصنّفة عادةً بالـ”بديلة” وخاصة الأديان الطبيعية ومدارس الحكمة القديمة.

يمكن زيارة موقعها الإلكتروني على العنوان التالي:

alexandria415.wordpress.com

لتعليقاتكم ومساهماتكم في المدوّنة، يرجى مراسلة محرّر المدوّنة – طوني صغيبيني (أدون)، على العنوان الإلكتروني التالي

[tsaghbiny \[at\] gmail \[dot\] com](mailto:tsaghbiny[at]gmail[dot]com)

جميع الحقوق محفوظة

لمدوّنة اسكندرية-415 وللمؤلفي المقالات المنشورة على صفحاتها.

فهرس العدد

- مقدمة العدد 4
- تطوير الحضور واليقظة الذهنية 6
- الحضور بكلمات ابن الرومي 12
- تناول الوعي للطعام 13
- التأمل: ماهيته، منافعه، وتعلم الممارسة الأولى 14
- 13 نصيحة عملية للحياة الواعية 18
- على درب اليقظة الروحية: "من أنا؟" 20
- الحياة الواعية 23

مقدمة العدد

من النوم إلى اليقظة: الاستيقاظ الذهني والروحي

أدون

الاستيقاظ والتنوّر كلمتان نسمعهما كثيراً في السياق الروحي لكن غالباً ما يبقى معناهما غامضاً، مستتراً أو حتى مشوشاً. وهذا الغموض طبيعي بسبب عدّة عوامل أولها أن "الاستيقاظ" الحقيقي والكامل، كما كل تجربة روحية عميقة، هو أمر من الصعب جداً وصفه بالكلمات، إنه حالة حيّة تُختبر بما هو أبعد من الجسد، حالة أبعد من الحواس ومن النفس ومن العقل، وهي بالتالي أبعد من الوصف بكل معنى الكلمة.

العامل الثاني الذي يساهم في هذا الغموض قد يكون جهل صاحب النصّ بموضوع الاستيقاظ الروحي، إذ إن الاستيقاظ ليس مجرد تجربة روحية أخرى نعيشها للحظات ونعود بعدها إلى حياتنا الطبيعية، وهو ليس "رؤية" روحية أو مجرد صوت يخاطبنا في البرية؛ الاستيقاظ هو تجربة نادرة جداً تُغيّر مفهوم الذات وعلاقتنا بذاتنا وبكل شيء من حولنا بشكل جذري وتقلب الطريقة التي نرى بها العالم رأساً على عقب. والاستيقاظ هو بالتالي تجربة قد تدمّر الشخص كما قد تحييه. لكن العديد من المقالات التي يمكن أن نصادفها على الانترنت والتي تتحدّث عن الاستيقاظ الروحي ليس لها علاقة بالاستيقاظ الروحي لا من قريب ولا من بعيد. كما أن العديد من الأشخاص اللذين يدّعون انهم "استيقظوا" ويتحدّثون ويتباهون بتجربتهم ليلاً نهاراً، لا يعرفون من الاستيقاظ الروحي سوى الاسم لأن اللذين يستيقظون فعلاً لن يشعروا بالحاجة للتبجّح بذلك ولن يستطيعوا التحدّث عنه بالكلمات.

العامل الثالث الذي يساهم في غموض هذا المفهوم، والذي أجده شخصياً الأهم، هو عدم التمييز السائد بين الأنواع المختلفة من الاستيقاظ وعدم المعرفة بأن هنالك اختلاف لا يستهان به لهذا المفهوم بين العديد من المدارس الروحية.

فلنعرف إذاً ما هو الاستيقاظ الروحي والذهني. الاستيقاظ، في السياق الروحي، هو تفتح الذات على بُعد جديد لم تكن تعرفه سابقاً والعيش من بعد ذلك على ضوء الحقيقة الجديدة؛ هذا البعد قد يكون طاقوياً كإكتشاف الجسم الطاقوي للإنسان أو تنمية قدرة معيّنة كالشعور بتذبذبات الطاقة، وقد يكون استيقاظ نحو البعد الروحي-الأثيري يتيح التأكد من وجود بُعد أبعد من الجسد، مثل اختبار الخروج من الجسد أو التخاطر وما شابه، ويمكن أن يكون استيقاظ تجاه بعد ديني ما-ورائي مثل إكتشاف طاقة روحية أو الله-إله-إلهة معيّنة، كما يمكن أخيراً أن يكون استيقاظ تجاه "الحقيقة"، أي حين تُفتح نافذة أمام الذات لاختبار الحقيقة الأسمى بشكل مباشر بحيث تذوب الذات الفردية ويبقى فقط الجوهر، البعد اللانهائي الخارج عن الزمان والمكان، وهو ما يُطلق عليه في السياق الأبراهيمي وصف "التوحد مع الله"، وفي الدين الهندوسي "النيرفانا" وفي الدين البوذي "الفراغ".

طبعاً يعود لكل شخص أن يصدّق أو لا يصدّق هذه التجارب، لكنها بالنسبة للذين يختبرونها تجارب حقيقية تحدث كل يوم لآلاف الأشخاص حول الكوكب. ما يجب أن نعرفه في هذا المجال هو أن النوع الأخير من الاستيقاظ الروحي، "التوحد"، هو الأكثر ندرة على الإطلاق وربما يحدث لشخص واحد فقط بين كل مليار نسمة. الأنواع الأخرى من "الاستيقاظ" نادرة أيضاً لكن ليس بنفس المقدار.

كيف يمكن أن نحقق إذاً الإستيقاظ الروحي الحقيقي؟

من الواضح عند دراسة هذا الموضوع أنه لا يوجد قاعدة محدّدة لذلك؛ هنالك عوامل تسهّل هذه العملية بطبيعة الحال لكن لا يوجد أي ممارسة تضمن حصول ذلك بشكل قاطع. العوامل التي يمكن أن تهيباً الشخص أو تدفعه فجأة تجاه تجربة روحية عميقة تشمل التأمل، اليوغا وما شابهها من طقوس جسدية-روحية مثل الرقص الصوفي، العزلة الروحية، الصوم المطول، الموسيقى والرقص، الجنس، الحوادث المفاجئة القريبة من الموت Near Death Experiences (مثل الخروج المفاجيء من الجسد خلال حادث سيارة، أو حصول تخاطر ذهني مع شخص بعيد في اللحظة التي تسبق الموت وهي الآلية نفسها التي تتيح لأمّ مثلاً أن تشعر بحصول مكروه لأولادها ولو كانوا على الطرف الآخر من الكوكب). كذلك يهياً "الاستيقاظ الذهني" أرضية خصبة لاختبار الأبعاد الطاقوية والروحية المرهفة في الوجود.

لكن من المهم أن نعرف أن كل هذه الطرق لا تضمن حصول الاستيقاظ الروحي بمعناه الكامل، كما سبق وقلنا، حتى ولو كانت آلاف المواقع الالكترونية تدعي عكس ذلك. والسبب في الحقيقة هو بسيط؛ كل شخص على هذه الأرض هو كامل روحياً وقابل لاختبار البعد الأسمى بشكل مباشر من دون وساطة أي شخص آخر أو أي تقنية، والباقي تفاصيل. والدليل على ذلك هو أنه هنالك تجارب روحية حصلت في أعرب الأوقات لناس عادييين لم يقوموا بأي ممارسة روحية أو يخضعوا لأي تدريب ذهني في حياتهم؛ منهم خاضوا استيقاظهم الروحي حين كانوا يستقلون سيارة الأجرة، منهم استيقظوا حين كان يمشون في الشارع أو يجلسون في اجتماع عمل في المكتب. أحد أشهر المؤلفين في المجال الروحي، إيكهارت تولي، خاض استيقاظه الروحي حين كان في أسوأ حالاته؛ أحد أهم معلمي التأمل في العقد الحالي، ستيفان بوديان، قضى 10 سنوات في التأمل في دير بوذي من دون أن يعيش تجربة روحية، ثم عاش الاستيقاظ الروحي كاملاً حين كان يقود سيارته عائداً إلى منزله في يوم لم يتوقعه أبداً. مؤسس الديانة البوذية، سيدارتا غوتاما بوذا عاش ست سنوات في تدريب روحي قاس من دون أن يختبر أي تجربة روحية، لكنه عاش أهم تجاربه على الإطلاق، "التنور"، في اللحظة التي أخذ فيها صحن طعام متواضع من امرأة محسنة أشفقت على حالته.

الاستيقاظ الروحي إذاً لا يتطلب تدريب أو استعداد مسبق (حتى ولو كان ذلك يساعد أحياناً)، كما أنه يمكن أن يحصل لأشخاص روحانيين وغير روحانيين، ويمكن أن يكون مفهوماً من قبل الشخص الذي عاشها ويمكن ألا يعرف هذا الشخص ماذا حصل له (وقد يعتقد حتى أنه على شفير الجنون). لذلك، من الصعب جداً الحديث عن هذا النوع من الاستيقاظ في هذا العدد، ومن غير الصادق القول أنه هنالك تقنية معينة يمكن أن تساعد أحد على التوصل للاستيقاظ الكامل. هنالك حالات تأملية معينة قد تساعد قليلاً في إزاحة الستار عن هذه التجربة سنصف أحدها في مقال خاص لكنها لن تكون بالنسبة لمعظم من يخوضها سوى تجربة تأملية لا طائل منها.

الأنواع الأخرى من التجارب الروحية، خاصة تلك التي تحصل على المستوى الطاقوي-الأثيري، يمكن أن يتم التحضير لها من خلال تدريب معين، لكنها ليست مجال هذا العدد من اسكندرية-415 لأسباب كثيرة. ما يهمنا أن نتحدّث عنه في هذا العدد هو "الاستيقاظ الذهني" لأنه يمكن للجميع أن يستفيد منه بغض النظر عن معتقداته أو ميوله الروحية.

وحيث نقول "الاستيقاظ الذهني"، نحن نعني قيام الشخص بتنمية درجة الوعي الذهني لديه بحيث يصبح متنبهاً وواعياً لكل شيء يحصل في كونه الداخلي وفي كونه الخارجي. هذا ما يطلق عليه بالانكليزية Mindfulness؛ الترجمة الحرفية إلى العربية هي "اليقظة الذهنية"، لكن الكلمة الأدق روحياً هي "الحضور". الاستيقاظ الذهني هو إذاً حصيلة نموّ هذا الوعي، هو "اليقظة"، هو "الحضور" الدائم. "الحضور" يشكل حداً فاصلاً بين الحياة الأوتوماتيكية المتلقية والحياة الواعية المتوثبة وهو حجر أساس في أي ممارسة روحية بناءً. لكل هذه الأسباب، اخترنا أن يكون الاستيقاظ الذهني والروحي محور العدد الرابع من اسكندرية-415.

بالإضافة إلى آليات تعزيز "الحضور" التي سنتحدّث عنها بشكل مفصّل، يتضمّن العدد مقدّمة صغيرة لتعلم التأمل مع مساهمة صغيرة من شاعرنا الروميّ (التي أرسلها بالبريد منذ نحو ألف عام (p) حول "الحضور".

أتمنى أن يكون العدد مفيد لكم.

تطوير الحضور واليقظة الذهنية



(المقال التالي مترجم عن مقال منشور بالانكليزية لطوني صغيني، في مجلة ميستيرا، العدد الثالث، آذار 2011)

مع كل عام يمرّ، معظمنا يعبر عن دهشته حول السرعة التي يمرّ بها الوقت، "كأنه البارحة"، نقولها عن حدث مرّت عليها سنوات طويلة. أسلوب عيشنا في هذا الزمن يجبرنا على خوض حياتنا بوتيرة سريعة جداً، يجبرنا على تسليم "الطيار الآلي" مسير حياتنا معظم الوقت للقيام بالمهام المتزايدة التي يجب علينا أن نقوم بها كل يوم. هذه الطريقة بالحياة "تسرق" سنواتنا بكل ما للكلمة من معنى، تحرمنا من الاستمتاع بالحياة كما هي، وتمنعنا من أن نكون على صلة وثيقة بذواتنا الداخلية. في هذه الزحمة، نُترك مدفونين تحت أعباء الروتين اليومي وحياتنا تمرّ بسرعة أمام أعيننا. للأسف، لا يوجد زرّ إعادة في فيلم حياتنا يمكننا من العودة إلى لحظات بعينها، البدء من جديد وعيش ما غاب عنا. لكن لحسن الحظّ لدينا القدرة على استعادة صلاتنا بـ"هنا الآن" وعيش كل لحظة إلى أقصاها عبر ممارسة "الحضور".

في مجتمع سريع الوتيرة، نادراً ما نقوم بأي عمل مستخدمين انتباهنا الكامل؛ جزء من وعينا مشغول دائماً بعبء ما في الماضي أو في المستقبل، سواء كان ذلك شجار البارحة في المنزل أو فاتورة يجب أن نسدّها غداً. "اليقظة" هي الممارسة البسيطة التي نحرر فيها وعينا من هذه الأعباء ونأخذها بالكامل لعيش اللحظة لكي نستطيع أن نستمتع بها كما هي، لكي نستطيع أن نتعامل مع ما هو أمامنا بأكثر فعالية ممكنة، ولكي نستطيع التواصل مع البعد اللانهائي من كينونتنا.

جون كابات زين، مؤسس مركز تخفيف التوتر المرتكز على ممارسة "اليقظة" في جامعة ماساشوستس يعرف "اليقظة" بأنها "إعطاء الانتباه، بطريقة محدّدة وإرادية إلى اللحظة الآنية من دون أن نقيم شيء ذهنياً". المعلم البوذي تيش نات هان يعرفها بأنها "القدرة على أن نكون واعين لما هو موجود وما يجري هنا في هذه اللحظة بالذات". "اليقظة" تبدو ممارسة بسيطة وفقاً لهذا الوصف لكنها في الواقع ممارسة صعبة جداً في الحياة.

منافع اليقظة

جميعنا تقريباً سمعنا أمهاتنا يقولون لنا أن نأكل طعامنا بشكل واعي: "أطفاً التلغاز، أغلق ذاك الكتاب، لا تأكل على الكمبيوتر، اترك كل شيء وتعال على العشاء!"، هي أمثلة قليلة عن هذه الحكمة الأمومية الخفية. الأكل غير الواعي (حين نأكل فيما نعمل أمر آخر)، كما بات معروف الآن، يؤدي إلى مشاكل هضمية وإلى زيادة في الوزن لأنه يجعل أعضائنا الهضمية أقلّ فعالية ويجعل عقولنا غير متيقظة لكمية الطعام التي تدخل إلى أجسادنا. هذه الحكمة الشعبية تجد صداها في الواقع في كل نواحي الحياة. الأبحاث في الطب التكاملية، الذي يقوم على نظرة شمولية للصحة، تظهر بأن أجسادنا (وحتى أعضاؤنا الداخلية) وعقولنا تحتاج لانتباهنا، لتيقظنا الذهني، لتعزيز فعالية كل العمليات الذهنية والبيولوجية.

يكفي أن نقارن بين فعالية أي عمل نقوم به في حالتنا اليقظة والشرد لنكتشف كم أن ذلك يؤثر على فعاليتنا في أدائه؛ إن كان ذلك قيادة سيارة، ممارسة الرياضة، قراءة كتاب، التعلم في الصفّ أم الإنصات لشخص آخر.

اليقظة هي وفقاً للعديد من التقاليد الروحية الهدف الأساسي من التأمل. وسادة التأمل هي أرض التدريب لعقولنا حيث يمكننا أن ننمي قدرتنا على اليقظة لكي نمارسها فيما بعد في بقية يومنا وفي الحياة بشكل عام. التأمل في العمق، ليس مجرد طريقة للاسترخاء والتخلص من الضغط وتحسين الصحة كما يروج له اليوم؛ بل هو في الأساس طريق الذهن والروح نحو التحرر، السلام والتتور. الاسترخاء وتحسن الصحة هي نتائج جانبية في التأمل وليست هدفاً له.

تطوير اليقظة يساعدنا كثيراً على تحويل أنفسنا من العيش في حالة مستمرة من ردّ الفعل إلى الحالة الواعية للفعل، أي بحيث يمكننا أن نكون نحن المسؤولين عن أنفسنا ومزاجنا وأفعالنا لا العكس. اليقظة تساعدنا على التخلص من العادات السيئة بشكل تدريجي وتفتح لنا الباب لرؤية العالم والآخرين كما هم، في كل لحظة، من دون أعباء الأحكام المسبقة والتوقعات المستقبلية.

اليقظة هي قمة الاستفادة من ممارسة التأمل، ويمكن أن تغيّر حياتنا بطرق كثيرة، منها مثلاً:

- **المزيد من التركيز:** حين نركز انتباهنا نكتسب المزيد من السيطرة والقوة في جميع مجالات حياتنا. التركيز المتأني عن اليقظة يحسن أداءنا في العمل، في الدراسة، في الحياة الاجتماعية وحتى في التسلية.
- **الاستمتاع بما تحمله حواسنا إلينا بشكل أكبر:** كل ما نستمتع به؛ الطعام، الموسيقى، الفنّ، الكتب، الرياضة، الرقص، الجنس... يتحسن كثيراً حين نمتلك القدرة على الاسترخاء والتحرر من الضغوط وجلب وعينا الجسدي والذهني الكامل إلى حواسنا.
- **المزيد من اليقظة تجاه مشاعرنا:** حين نكون متيقظين تجاه كينونتنا الداخلية، سيكون لدينا قدرة متصاعدة على ملاحظة حالة وتغيرات مشاعرنا الحقيقية، خاصة تلك السلبية. هذا ما يعطينا قدرة أكبر على التعاطي مع هذه المشاعر بشكل واعي ومثمر أكثر وأكثر كلّ مرة. اليقظة تجاه مشاعرنا تساعدنا على أن نفهم أنفسنا أكثر وعلى تحرير أنفسنا من سطوة العادات العاطفية المؤذية. هذا الأمر يساعد أيضاً على خلق مساحة تنفس لمشاعرنا تساعدنا على الخروج والظهور بدل أن تتراكم في اللاوعي وتنتج مشاكل عاطفية أو نفسية في مراحل لاحقة.
- **الشعور المتزايد بالغبطة:** التيقظ المتصل بـ"هذا الآن" يهدئ الذهن من أعباء كثيرة ويسمح لنا أن نختبر أكثر فأكثر شعور داخلي بالسلام والسعادة. تهدئة الذهن، خاصة بالنسبة للذين يلقون ويفكرون كثيراً، تساعدنا على أن نكون هادئين، متوازنين ومرتاحين أكثر.

- - **الاتصال بشكل أعمق مع الآخرين:** حين نحقق مستوى معين من السلام الداخلي، وتنسحب الأعباء والإلهاءات إلى الخلفية الصامتة، سيكون بإمكاننا أن نتصل بشكل أعمق مع الآخرين وتعزيز عرفاننا بالجميل، تعاطفنا وربما حيناً للآخرين. السبب بكل بساطة هو أن ذاتنا ستكون أكثر نشاطاً وقدرة على التواصل مع الغير حين تكون أعبائها الذهنية والحياتية أقل.
- - **تفتح الذات تجاه البعد الروحي:** الشعور المتزايد بالحرية الداخلية، السلام والوعي يربطنا أكثر بالشعور بغاية تتجاوزنا كأشخاص وتفتح الطريق مباشرة لاختبار الحياة بأبعد من بعدها المادي وفتح ذواتنا تجاه بعدها الروحي والوحدة الوجودية التي تجمع كل شيء في هذا العالم.



تطوير اليقظة في الحياة اليومية

التأمل هو الممارسة الأساسية التي تتيح لنا تدريب أذهاننا وتعزيز يقظتنا وحضورتنا. لكن التأمل، رغم بساطته، هو ممارسة شاقة بالنسبة للعديد منّا. لذلك هنالك طرق أخرى إلى جانب التأمل تساعدنا على تطوير اليقظة في الحياة اليومية؛ من المهم أن نتذكر أن اليقظة هي مسألة سلوك أولاً وأخيراً وليست موهبة فطرية ولا ألعيب ذهنية معقدة ولا تقنيّة باطنية تحتاج لتدريبات مكثفة. اليقظة هي سلوك ذهني واعي.

أساليب تطوير اليقظة بسيطة جداً، تبدأ من اختيار عمل أو ممارسة ما وتوجيه كامل انتباهنا إليها خلال القيام بها، تطوير مواقف ذهنية محددة واستعمال منبهات اليقظة التي نذكرنا بإعادة انتباهنا إلى هنا الآن حين يشرد ذهننا.

الانتباه واليقظة في أفعالنا اليومية

معلمي التأمل يقترحون على تلاميذهم عادة ألا يكتفوا بالتأمل ويأملوا أن تؤثر تلك الممارسة بشكل أوتوماتيكي على حياتهم، بل يدعوهم لكي يمارسوا اليقظة الواعية في كل أفعالهم اليومية. يمكن للتلميذ في هذه الحالة أن يبدأ باختيار مهمة أو فعل محدد وأن يحاول قدر استطاعته أن يقوم به بكامل انتباهه، بوعي زائد عن العادة، من دون أن يسمح لذهنه بالشروء في أي شيء آخر.

الطرق البسيطة للبدء بالتجارب مع حالة اليقظة يمكن أن تكون عبر:

- - تناول وجبة على مهل، من دون أي إلهاء محيطي كالتلفزيون أو الراديو أو الكمبيوتر. لاحظ(ي) كيف يختلف الأمر حين نوجه وعينا وانتباهنا الكامل للطعام الذي نأكله.
- - عدم فعل أي شيء على الإطلاق لخمس دقائق. ابحث(ي) عن مقعد مريح أو استلقي على السرير، اطفأ(ي) الهاتف، أغلق(ي) الباب. ألخ. لاحظ(ي) الآن ماهية الأمر حين تركز(ي) انتباهك فقط على عملية التنفس، الشهيق والزفير. هل تستطيع(ين) أن تمرن(ي) ذهنك ليقوم بذلك لخمس دقائق كاملة من دون أن يفقد صبره؟
- - قم بأعمالك الاعتيادية اليومية مثل القيادة، الاستحمام، غسل الصحون، الرياضة، الدرس، الرقص وحتى تنظيف الأسنان، كأنك تقوم بها وتكتشفها للمرة الأولى. أجب انتباهك للفعل الذي تقوم به؛ ما هي الأحاسيس الفيزيائية التي تشعر بها هنا الآن، ما هي الأفكار التي تمرّ في ذهنك هنا الآن، كيف يقوم عقلك بتقييم التجربة والتعامل معها؟

- - خصّص (ي) عدّة دقائق لتقوم (ي) بنشاط بدني محدّد مثل التليين، الرقص، الرياضة، اليوغا، حركات القتال.. إلخ، لكن هذه المرّة بدل أن تقوم (ي) بها بطريقة أوتوماتيكية، أجلب (ي) كامل انتباهك إلى عمليّة التنفّس والأحاسيس الفيزيائية في الجسد، كل حركة بحركتها. في مرحلة لاحقة حاول (ي) أن تكون (ي) أكثر وعياً لكيفية تفاعل جسدك وذهنك مع كل حركة.
- - مارس (ي) الحديث الواعي، كن هنا الآن حين تنصت (ين) أو تتحدّث (ين) لشخص آخر.
- - كن يقظاً تجاه الآخرين. يمكن أن نقوم بذلك عبر ملاحظة المشاعر التي تختلج داخلنا حين نلتقي، نتحدّث أو نفكر بالشخص، أن نلاحظ كيف تحكّم أذهاننا عليه بناء على تجارب ماضية أو على توقّعات مستقبلية وكيف يؤثر ذلك في تعاملنا معه (ا)، أن نلاحظ الأحكام المسبقة في أذهاننا التي تؤثر على تفاعلنا معه (ا) وربّما تمنعنا من رؤية الأمور الإيجابية أو السلبية فيه. حين نكون في محادثة، يمكن أن نلاحظ كيف أن الأفكار والكلمات التي تمرّ في المحادثة تحفّز مشاعر معيّنة في أذهاننا مثل الغضب، الحماص، الحزن، الفرح، وكيف أن ذلك يدفع الكلمات من أذهاننا إلى ألسنتنا من دون أن يكون لدينا القدرة أحياناً على لجمها. الحديث الواعي والتيقّظ تجاه الآخرين مهمّتان صعبتان جداً على الذهن الاعتيادي لكن يمكن تطويرها لمساعدتنا على أن نكون واعين أكثر في علاقاتنا الاجتماعية، صادقين ولطيفين أيضاً.
- - يقظة المراقب. هذا النوع الأصعب من اليقظة يمكن تحقيقه حين نطور قدرتنا على ملاحظة “التعليقات الذهنية”، الأوتوماتيكية عادة، التي يقوم بها ذهننا حين نقوم بأي عمل وحين نواجه أي موقف. لاحظ كيف يمكن للذهن أن يقفز من فكرة إلى نقيضها أحياناً. أدرك أنك لست ذهنك وأن الأفكار التي تمرّ فيه هي مجرد أفكار وليست حقيقتك كشخص.

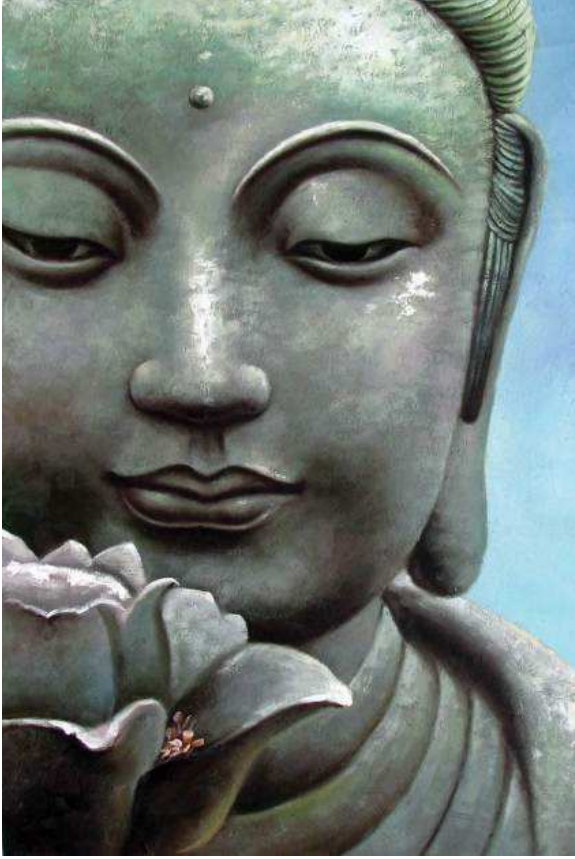
لم نذكر هنا ما يمكن أن تؤدي إليه تحديداً هذه الممارسات لأنها تختلف من شخص لآخر ولأننا نريد أن نترك ذلك لتجربة القارئ (ة) بحيث يكون ذهنه محرّراً من مفاهيم مسبقة قد تعلق في ذهنه من هذا المقال. ما يمكننا أن نقله فقط هو أن أي تلميذ لليقظة سوف يكتشف في نفسه وفي الحياة أمور جميلة لم يكن يعرفها سابقاً، بعضها قد يكون محزن وبعضها قد يكون مفرح، لكن النتيجة في جميع الأحوال إيجابية. الأمر الثاني هو أن عمليّة اليقظة هي عمليّة تدريجية، لكنها ليست تطورية في خط مستقيم؛ أي أننا نطور يقظتنا إلى درجة معيّنة لكن قد تمرّ أيام كثيرة علينا قد نكون فيها غير قادرين على ممارستها.

منبّهات اليقظة

وظيفة “منبّه اليقظة” هي تذكيرنا للحظة بأن نفلت من الأوتوماتيكية والسرعة في الحياة اليومية، تحرير ذهننا من أفكار الحاضر والمستقبل، التنفّس عميقاً والاسترخاء البدني والذهني، لكي يكون بمستطاعنا أن نكون يقظين، عفويين، هادئين وأحرار.

المنبّه هو بمثابة تذكير لأخذ استراحات تأمل سريعة خلال نهارنا المزدحم. يمكن لهذه المنبّهات أن تكون أي شيء: ملاحظات صغيرة نضعها على البرّاد لتذكّرنا صباحاً بالابتسام، دقّة صغيرة على ساعة اليد كل ساعة، خلفية على شاشة الكمبيوتر... إلخ. أو حتى أمور أخرى يمكن أن نحولها إلى منبّهات مثل رنين الهاتف، الصعود في السيارة، الوصول إلى المكتب... هنالك أوقات عديدة يمكن أن نأخذ فيها “استراحة تأملية يقظويّة” في يومنا، منها:

1. - خلال استراحة القهوة.
2. - عند التوقف في ازدحام سير.
3. - عند الانتظار في الصّفّ في عيادة طبيب أو المصرف أو المتجر.
4. - حين يكون الكمبيوتر في وضع الإقلاع.
5. - بين الاجتماعات أو الاتصالات.



مواقف العيش اليقظ

في مرحلة لاحقة يمكننا أن نختار أن نعمق يقظتنا عبر تمرين أنفسنا وتنميتها عبر تنمية مواقف ذهنية محدّدة مرتبطة مباشرة بحالة اليقظة، وهي تصنّف عادة بسبعة.

يمكننا أن نختار أن نمارس واحدة منها بشكل جدّي كل أسبوع خلال فترة سبعة أسابيع؛ إن استعظنا القيام بها، ستجلب هذه الفترة القصيرة تغييرات لا يستهان بها لنظرتنا لكل شيء من حولنا. من الصعب أن نلتزم بالمواقف السبعة المذكورة بشكل كامل كل الوقت، كما أن ممارستها برأينا المتواضع لها وقتها ومكانها المناسب وليست أسلوب حياة قائم بحد ذاته. لكن معرفتها والتمرس فيها في جميع الأحوال له القدرة على تغييرنا من الداخل للخارج.

هذه المواقف هي:

1- الوعي غير القيمي **Non-Judging**

Awareness: هو محاولة عيش التجربة والتعامل مع كل موقف كما هو هنا الآن من دون تعقيدات ومن دون إطلاق أحكام قيميّة على الحالة الآنيّة مثل جيدة أو سيئة، لها رائحة، فوضوية، مفيدة، مدمرة، متواضعة... الخ.

2- ذهن المبتدئ **Beginner's Mind**: رؤية كل شيء في بُعد "هنا الآن" على أنه أمر جديد وكأنه يحدث لنا للمرّة الأولى. ماذا فاتنا في المحادثة الأخيرة؟ ما الأمر الذي لم نلاحظه سابقاً في الشخص الواقف أمامنا؟ ما الذي نكتشفه للمرّة الأولى في هذه الغرفة؟ ما الذي نشعر به حقاً تجاه أمر معيّن كالجامعة أو الأهل أو الهواية أو طاوله المطبخ؟ الكثير يفوتنا حين نعيش الحياة من دون الدهشة الأولى وبطريقة أوتوماتيكية كالألات. حين نتسلخ بما يسميه معلمو بودية "الزن" بـ"ذهن المبتدئ"، يمكننا أن نرى الحقائق بعيداً عن غشاوات الماضي والأحكام المسبقة، كأننا ننظر إليها للمرّة الأولى. سنكتشف أشياء كثيرة بهذه الطريقة.

3- عدم السعي **Non-striving**: هي عدم محاولة تغيير ما لا يمكن تغييره، مثل الأحداث التي لا سلطة لها علينا أو نتائج أمر ما لا نتحكم به. على أرض الواقع، يمكن أن يتم ذلك عبر ممارسة الانفتاح والمرونة والتقبّل تجاه ما يحصل لنا ويأتي في طريقنا. هي إذاً ممارسة التحرير الواعي لأنفسنا من القلق حول الأمور التي لا نستطيع تغييرها، خاصة حين يتحول ذلك إلى هوس لحسم الأمور التي بالكاد يمكننا التأثير عليها مثل التأخر في زحمة سير، حادث سيارة، نتيجة مباراة قدم، الموافقة على قرض أو منحة أو اقتراح في العمل... الخ.

4- القبول **Acceptance**: قبول اللحظة كما هي؛ من كل الأماكن في العالم، كل فرد منا موجود في مكانه الحالي الذي اسمه "هنا الآن"، فليستمتع به مهما كان شكله أو لونه أو واقعه! الكثيرون منا يقضون حياتهم برفض واقعهم الحالي ويعيشون إما في التحسّر على الماضي أو في تخيل مستقبل أفضل. لكنهم لا يلاحظون أنهم فيما يقومون بذلك، هنالك أيام وشهور وربما سنوات تذهب من عمرهم من دون أن يعيشوها حقاً! اقبل(ي) ما تحمل إليك هذه اللحظة، واستمتع بها لأنك لن تملكها سوى مرّة واحدة فقط!

5- ثق باللحظة **Trust the moment**: هي ببساطة أن نثق بحقيقتنا وأن نضع كل قدرتنا في ما نفعله هنا الآن في هذه اللحظة بالذات من دون القلق حول "ما يجب أن نفعله" في مكان وزمان آخرين.

6- الصبر الواعي **Mindful Patience**: من السهل كتابة هذا الموقف لكنه أكبر التحديات وقت التنفيذ. حتى وإن كنا نريد تغيير المستقبل والخلاص من واقعنا الحالي، الصبر يجب أن يكون عملية واعية كي لا يأكلنا من الداخل كالوحش. اليقظة تجاه ما يحصل في هذه اللحظة بالذات يساعدنا على أن نكون أكثر صبراً في التحديات القصيرة والطويلة الأمد التي تواجهنا.

7- اترك الماضي، دع الحاضر يكون كما هو: هو التحرر من خيبات الأمل ومشاكل الماضي، ومن الخوف والقلق حول المستقبل ومن قلة الصبر ومن الغضب الذي يولده ذلك. فقط تنفس (ي) ودع الأمور تكون كما هي الآن أمامك.

بيت الضيوف

“الحضور” بكلمات جلال الدين محمد الرومي (ابن الرومي) (1207-1273)

هذا الإنسان هو بيت ضيوف،

كل صباح يستقبل زائر جديد.

بهجة، حزن، احباط،

ولحظة وعي تأتي

كضيف غير متوقع.

استقبلهم واعتني بهم جميعاً!

حتى وإن كانوا حشداً من الأسي،

يجرفون بعنف

كل أثاث منزلك،

عامل كل ضيف باحترام.

ربّما هو ينظّف لك المكان لاستقبال فرح الجديد.

الفكرة السوداء، الخزي، الرذيلة،

استقبلهم على الباب بضحكة،

وادعوهم للدخول.

كن ممتناً لكل من يأتي،

لأن كلّ منهم يتم إرساله

كمرشد من بعيد.

التناول الواعي للطعام

المقال مترجم من مجموعة مقالات أخرى نُشرت في مجلة " ميسثيرا " عدد 9، أيلول 2011، وعدد 3، آذار 2011

في عالم اليوم، معظمنا يتناول وجباته بالسرعة القصوى، وغالباً ما نأكل طعامنا فيما نعمل على مكاتبنا أو أمام الكمبيوتر أو التلفاز، أو خلال استراحة للغداء لا تتعدى مدتها 10 دقائق.

وحتى حين نجلس على الطاولة لتناول الطعام، يكون ذهننا مشغولاً بأمور أخرى كالعمل، الدراسة، الأخبار أو ستاتوس الفايسبوك. وغالباً ما تنتهي الوجبة من دون أن نكون واعين لعملية الأكل على الإطلاق، فلا نتذكر سوى القزضة الأولى والقزضة الأخيرة ولا شيء بينهما.

الأكل اللاواعي يحرمانا من الاستمتاع بطعامنا ويؤدي إلى مشاكل هضمية عديدة وزيادة في الوزن. الدراسات تظهر أننا نأكل ما بين 20 إلى 40 في المئة فوق حاجتنا إن كان انتباهنا غائب خلال تناول الطعام (مثل مشاهدة التلفاز). من هنا تأتي أهمية الأكل الواعي الذي سيساعدنا على الاستمتاع بالطعام كأننا نتذوقه للمرة الأولى والأخيرة.

من الصعب ممارسة الأكل الواعي عند كل وجبة، لكن من المفيد تجربة ذلك كلما أتاحت لنا الفرصة.

- أوقف كل النشاطات الأخرى خلال تناول الطعام. أطفأ التلفاز، أغلق الكمبيوتر، لا تردّ على الهاتف. من الأفضل إطفاء الموسيقى أيضاً. اجعل الطعام التركيز الوحيد لديك.
- تناولي الطعام فقط على المائدة؛ لا على المكتب، لا وقوفاً، لا في السيارة، وليس على الكنبية أمام التلفاز.
- قبل تناول الطعام، اعط نفسك القليل من الوقت لتقدير طعامك. ربّما تريد شكر الأرض، الشمس، الألهة، الناس التي بذرت وحصدت ونقلت وطبخت وبذلت الجهد ليصل هذا الطعام جاهزاً إلى مائدتك.
- اجلبي كامل انتباهك إلى طعامك؛ لاحظ ألوانه، رائحته، حرارته، شكله وعناصره. حين ترفعين القزضة الأولى إلى فمك لاحظي الأحاسيس الفيزيائية التي تشعر بها حواس الشم والتذوق واللمس.
- الجزء الأصعب هو أن تجلب وعيك إلى كل قزضة في طعامك. استمتع به وكن واعي لكل قزضة!
- يمكنك أن تأكل أبطاً من المعتاد لتمرّن انتباهك على الطعام.
- لاحظي كيف تؤثر الظروف المحيطة بك على عملية الأكل؛ مثل الأحاديث (هل تؤدي مواضيع معينة إلى تشنّجك وتؤثر على شهيتك أو على قدرتك على هضم الطعام؟)، والإلهاءات الأخرى.
- لاحظ كيف يتصرّف جسدك عند الإشباع.
- كن شاكراً أيضاً عند الانتهاء من تناول الطعام.

التأمل: ماهيته، منافعه، وتعلم الممارسة الأولى



...

طوني صغيبي

التأمل هو ممارسة روحية وحالة معينة من الوعي في الوقت نفسه. هنالك مدارس عديدة من التأمل حول العالم تناسب مختلف أنواع الناس من أي ديانة أو عرق أو منطقة أتوا.

الهدف البعيد الأمد من التأمل هو التنوّع الروحي والحرية والسلام الداخلي؛ هذه الممارسة هي أيضاً إحدى الأدوات المهمّة في عملية الاستيقاظ الروحي والذهني. هنالك العديد من أنواع التأمل التي تمتلك أهدافاً فرعية أخرى غير الاستيقاظ؛ من هذه الأهداف الاسترخاء والتخلّص من الضغط، تصفية الذهن، تعزيز مستوى الانتباه، تعزيز فعالية الدماغ في أمور معينة مثل الذاكرة، تصفية التراكبات الجسدية، النفسية، العاطفية، الذهنية والروحية، تعزيز القدرات "الحدسية"، رفع مستوى الوعي الذهني أو الروحي، التخلص من الأنماط الذهنية السلبية، صقل حالات ذهنية محدّدة أو تعزيز مشاعر بعينها مثل التعاطف، التسامح واللفظ تجاه أنفسنا والآخرين.

التأمل هو ممارسة مناسبة للتعاطي مع أي حالة ذهنية، نفسية وحتى جسدية. الحجر الأساس للتأمل هو القيام، بشكل واع، باسترخاء الجسد، تصفية الذهن، والتركيز على أمر محدّد لفترة محدّدة من الوقت. هنالك نوعان من الانتباه خلال التأمل:

(1) **التركيز:** وهو توجيه الوعي إلى أمر واحد حصراً مثل التنفس، شمعة، صورة أو تمثال، مكان معين من الجسد، شعور محدد، كلمة محددة، أو حالة ذهنية واحدة. هذا النوع من التأمل له الكثير من الشعبية في التقاليد الهندوسية وهو الأكثر انتشاراً اليوم حول العالم. وهو معروف في البوذية باسم الـ Samtha.

(2) **الانتباه المفتوح:** وهو حالة متقدمة من التركيز تهدف للمراقبة الواعية المفتوحة. هذا يعني أن المتأمل في هذه الحالة يحاول ملاحظة ومراقبة كل شيء يحصل في هذه اللحظة بالذات؛ سواء كان ذلك أحاسيس جسدية، مشاعر، أفكار، عمليات ذهنية أو مجرد أصوات، وفي مرحلة متقدمة يصبح قادراً على الشعور بتذبذبات الطاقة والحفاق الروحية التي تتجاوز المادة. هذا النوع من التأمل هو بوذي المنشأ، وهو أقل شعبية من النوع الأول وأكثر صعوبة. معروف باسم Vipassana. معظم المدارس التي تعلم هذا النوع من التأمل تعلمه تدريجياً، بحيث يتعلم التلميذ الانتباه المفتوح تجاه الأحاسيس الجسدية أولاً، ثم المشاعر، ثم الأفكار، ثم كلها معاً، ثم العمليات الذهنية والباطنية المعقدة، ثم الحفاق الروحية الأسمى.

نشير إلى أن النوع الأول من التأمل هو الشرط الأساسي للتمكن من النوع الثاني؛ تلميذ التأمل يتعلم عادة النوع الأول (معظم الأحيان يتوقف الأمر عند هذا الحد فلا يتعلم أحد النوع الثاني)، ثم يتعلم النوع الثاني. كما وأنه في كل جلسة تأمل، يبدأ التلميذ جلسته بالنوع الأول لتحضير ذهنه ثم ينتقل منها للنوع الثاني.

عند ممارسة التأمل للمرة الأولى، سيكون من الصعب على معظمنا أن نجلس بصمت طوال فترة التأمل والتركيز على الأمر الذي اخترناه (في المرحلة الأول ننصح بالتركيز على شمعة أو على التنفس). مع الوقت، سيتعلم ذلك أن يهدأ وسيكون بالإمكان تمرينه ليكون تركيزه ووعيه تحت تصرف إرادتك لا العكس. الاسترخاء وتصفية الذهن هي نتائج جانبية طبيعية لهذه الممارسة، لكنها ليست الهدف الفعلي من التأمل.

وهنا يجب توضيح سوء فهم شائع حول التأمل وهي المقولة التي تزعم أن الهدف من التأمل هو إيقاف العمليات الذهنية. توقف العمليات الذهنية المعقدة للدماغ (الأفكار والذكريات) ليس هدفاً للتأمل بل نتيجة لممارسة أنواع محددة ومضنية من التأمل لفترات طويلة جداً. التجربة الروحية تؤدي أيضاً إلى توقف هذه العمليات وخروج الذهن من المكان والزمان، والتجربة الباطنية العميقة تؤدي إلى فناء الذهن وحتى الشخصية الفردية الذاتية بشكل مؤقت (منطقة معروفة في التقاليد الشرقية باسم "اللاذهن" "No Mind")، لكن هذه التجارب قد تكون وقد لا تكون ناتجة عن التأمل كما سبق وتحدثنا في مقال سابق.

الهدف من التأمل الواعي ليس إيقاف الأفكار في الذهن، بل مراقبتها. راقبها من بعيد كيف تأتي وتذهب وتقاتل نفسها. الأفكار، المشاعر، الأحاسيس وكل شيء تقريباً سيقاطع تركيزك ألف مرة حين تجلس في وضعية التأمل، لكن لا يجب أن تدع (ي) ذلك يحبطك لأنه أمر طبيعي. اكتفي بملاحظة شروك والعودة إلى التركيز بلطف. عامل نفسك بلطف، التأمل ليس مباراة فوز وخسارة. مع الوقت سيتحسن مستوى تركيزك، وستلاحظ أن انتباهك ووعيك بشكل عام يزداد في كل مجالات الحياة الأخرى.

لكن، من المهم ألا تتوقع شيئاً من التأمل. لا تتوقع أنه سيجعلك شخصاً خارقاً، لا تتوقع أن يكون ذهنك واعياً وصافياً كل مرة تمارس فيها التأمل، لا تتوقع أنك ستعيش تجارب روحية فائقة لأنك تمارسه (التجارب الروحية الحقيقية نادرة كثيراً، لا تصدق كل ما تقرأه على الانترنت). التأمل سيكون بالتأكيد مفيداً لك، وإن مارسته بانتظام سيقرب حياتك رأساً على عقب. إنه الممارسة الوحيدة في العالم التي تستطيع حقاً أن تغير الكون؛ أفضل هدية يمكن أن يقدمها شخص لآخر هي في تعليمه التأمل. منافع التأمل ونصائح عامة قبل البدء بممارسة التأمل هي موضوع المقال التالي.

التأمل: المنافع ونصائح عامة

أفضل أوقات للتأمل هي في الصباح الباكر بعد الاستيقاظ، وعند المساء قبل النوم. البعض يقترح أن التأمل يجب أن يكون عادة يومية، لكن شخصياً لا أوافق على ذلك باستثناء الفترة الأولى. لكن الكلمة الأخيرة في هذا الأمر متروكة لتقدير كل شخص. شخصياً، انصح بممارسة التأمل بشكل يومي لشهر واحد على الأقل (لكن هذه الفترة قد تستمر لعام أو اثنين)؛ حين تعتقد(ين) أن وعيك بات متمرساً في التأمل وصافٍ ومتيقظ بشكل عام، يمكن تحويل التأمل إلى ممارسة غير منتظمة لكن دائمة (جلستين إلى أربع جلسات في الأسبوع). أهمية الممارسة غير المنتظمة أنها لا تحوّل التأمل إلى عادة؛ حين يتحوّل التأمل إلى عادة يفقد فعاليته.

فترة التأمل تتراوح بين الـ 15 دقيقة والـ 40 دقيقة (البعض يمارسها لوقت أطول أيضاً). في المرحلة الأولى، ابدأ بخمس دقائق فقط، ثم أضف الوقت تدريجياً حتى تصل إلى جلسة متواصلة لـ 15 دقيقة.

بالنسبة لوضعية الجلوس؛ وضعية اللوتس Lotus Position التي تصوّرّها معظم صور التأمل هي الوضعية الأمثل لأسباب لا يمكن تعدادها هنا، لكن وضعية الجلوس العادية ملائمة أيضاً (خاصة بالنسبة للذين لديهم صعوبة جسدية في وضعية اللوتس). المهم أن يكون الظهر مستقيماً والوضعية مريحة وغير مؤذية لأي عضلة أو عظمة أو عضو في الجسد. يمكن ممارسة التأمل بالاستلقاء، عند المشي أو حتى خلال التدلي من شجرة لأن التأمل هو حالة من الوعي يمكن ممارستها بأي وضع كان. لكن كبدائية، من الأفضل ممارسة التأمل جالساً (لأن التأمل المستلقي قد يؤدي إلى النوم، والتأمل مع الحركة سيكون صعباً جداً على الذهن).

من الأفضل تعلم التأمل مع معلم أو على الأقل مع ممارس منتظم لأنه هنالك العديد من المراحل، النصائح والمصاعب التي تختلف من شخص لآخر والتي ليس من السهل شرحها بالكتابة. كما أننا لا نصف في هذه المقدمة القصيرة سوى مقدّمة التأمل (والتي تعلمها العديد من المراكز على أنها كامل عملية التأمل) ولا نتناول الممارسات التي تليها والتي تشكل صلب عملية التأمل. (لمزيد من الأسئلة والاستفسارات حول التأمل يمكن الاستفادة من خبرات الأعضاء في مجموعتي [اسكندرية-415](#) على الفايسبوك)

منافع التأمل:

1. النقاء والتواصل الروحي.
2. الاستيقاظ الذهني وتنمية الانتباه والوعي وتعزيز القدرة على التركيز.
3. منافع نفسية تتمثل بالراحة والسلام الداخلي والعثور على الكثير من الأجوبة والاكتشافات حول ذاتنا وحياتنا حين تهدأ الثرثرة الذهنية اليومية.
4. منافع جسدية مثل تخفيف التوتر، تعزيز المناعة، تعزيز العمليات الهضمية، تخفيض ضغط الدم، المساعدة على الشفاء في الأمراض المرتبطة بالمناعة والأمراض الجلدية، تخفيض آلام الدورة الشهرية، المساعدة على التغلب على المشاكل الصحية التي لها جذور نفسية مثل الكآبة، الإحباط، القلق، الأرق، قلة الانتباه، الغضب، الإرهاق المزمن...

التأمل: تعلم الممارسة الأولى

اجلس بوضعية مريحة وظهر مستقيم في مكان هادئ حيث لن يتم ازعاجك من أحد.

- أغلق عينك.
- دع جسدك وذهنك يستقرّ لدقيقة.
- ابدأ بتريحة عضلات جسدك واحدة تلو الأخرى، ابدأ من رأسك ووجهك وصولاً لقدمك (في الفترة الأولى، حين يعطي دماغك الأمر للعضلة بالاسترخاء قد لا تشعر بالفرق، لكن ستشعر (بين) به مع الممارسة).
- اجلب انتباهك الآن لتنفّسك. ركّز على طرف أنفك حيث يدخل ويخرج الهواء.
- تنفّس بعمق وانتظام.
- إن قاطع أمر ما تركيزك (قد يكون هذا الأمر فكرة مرّت في ذهنك أو صوت في الشارع)، أعد انتباهك بلطف إلى تنفّسك.
- لاحظ كيف يكافح جسدك وذهنك للبقاء خمس دقائق بصمت مغلق العينان.
- يمكنك أيضاً أن تساعد ذهنك على التركيز عبر عدّ أنفاسك من واحد إلى عشرة، ثم البدء من جديد من واحد إلى عشرة كل مرة. قد لا تصل إلى الرقم عشرة لأن فكرة ما قد تقاطع تركيزك، إن حصل ذلك، اجلب انتباهك بلطف إلى تنفّسك. (ملاحظة: إن شعرت بالدوّار، ذلك يعني أنك تتنّفّس بسرعة).
- استمرّ بذلك لخمس دقائق في المرحلة الأولى. زد الوقت تدريجياً إلى عشر دقائق.
- من العوارض العادية التي قد تحصل معك خلال التأمل والتي لا يجب أن تقلقك هي: النوم الفجائي، تنميل في الأطراف؛ تحرك سريع لعضلات معينة أو لأطراف الجسد، تذكر ذكريات قديمة أو ظهور مشاعر غامرة مفاجئة، سلبية أو إيجابية، معروفة أو غير معروفة المصدر، رؤية أشكال غير مفهومة، الشعور بالدفء أو الحرارة، الانخطف الذهني أو حتى الروحي، الصفاء الذهني العميق بحيث يصبح التنفّس سريعاً جداً للولهة الأولى أو بطيئاً جداً، الشعور بالوقوع من مرتفع، الشعور بالطفو على المياه، رؤية نفسك من خارج جسدك.

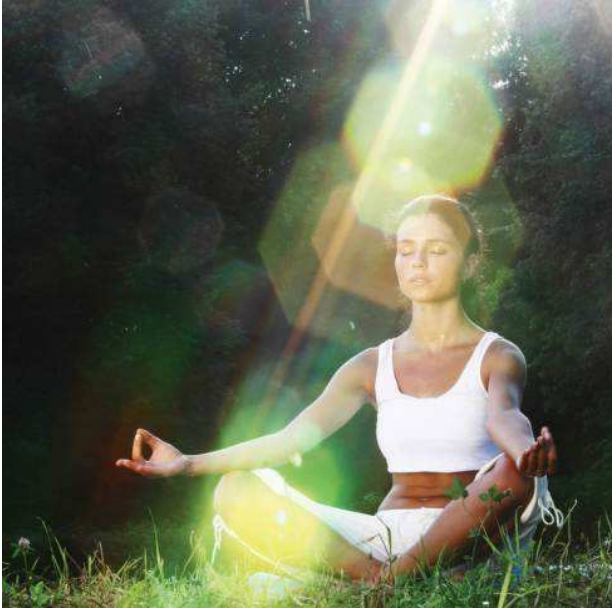
مع الوقت، لن يبقى التأمل مجرد ممارسة صباحية أو مسائية، بل سيصبح أسلوب حياة وحالة دائمة من الوعي المرهف والسلام الداخلي والحرية الحقيقية التي لا يمكن لأحد أن يأخذها منكم لأنها ستكون نابعة من داخلكم وحقيقتكم، من النور الكوني نفسه الذي ولد منه العالم.

13 نصيحة عملية للحياة الواعية

الحياة الواعية، في شموليتها، هي طريقة عيش نمارسها كل يوم وليست مجرد موقف ذهني أو معرفة متقدمة في المجال الروحي. خلق الظروف العملية لعيش الحياة الواعية في حياة كل واحد منا هي عملية طويلة ومتدرجة، تستلزم الكثير من الجهد والتركيز، وفيها صعود وهبوط، لكن النتيجة النهائية التي تتمثل بالانتقال من النوم إلى اليقظة ومن الموت إلى الحياة، تستحق كل التعب المبذول.

في ما يلي بعض النصائح العملية المتواضعة التي تساعد على تهيئة ظروف الحياة الواعية في حياتنا اليومية.

1. حين تقوم بأعمالك المهمة، أسكت كل التكنولوجيا، لفترة ساعة على الأقل. مثلاً، حين تقوم بالتحضير لامتحانات الجامعة، فلنظف الانترنيت والهاتف والتلفاز خلال ساعات الدراسة، حين نكون في أمسية مع أصدقائنا أو عائلتنا، فلنظف البلاكيري والهاتف خلال الجلسة، حين نكون في العمل في عمل مهم، فلنغلق الفايبروك، وهكذا دواليك. المصدر الأساسي للإلهاء في عالمنا المعاصر هو تكنولوجيا الاتصالات، لا تدعوها تحدّد ونيرة حياتكم.
2. فليكن صباحك خالي من الإلهاءات؛ وقت الصباح هو الوقت الذي ينتقل فيه الدماغ والجسد من النوم إلى مهام اليقظة ومن المهم جداً أن يكون هذا الوقت هادئ، غير مستعجل، وغير متوتر. لا تفتح حاسوبك صباحاً أو تردّ على الهاتف، أعط نفسك الوقت لتحضير الإفطار والراحة والتأمل والاستمتاع بالشمس، الدفء أو المطر والغيوم.
3. تناول إفطاراً كبيراً، الإفطار هو أهم وجبة في اليوم.
4. ابدأ يومك بالقليل من التمارين الجسدية. لا اتحدّث هنا عن الرياضة لأن معظمنا قد لا يملكون الطاقة الكافية لممارسة الرياضة صباحاً، لكن هنالك أنواع من الحركات الجسدية التي تنشّط الذهن والجسد وتعطينا طاقة أكبر ليومنا، منها رياضات تأملية مثل اليوغا والتاي تشي شوان، ومنها رياضة عادية مثل حركات تليين العضلات التي تسبق عادة التمرين الرياضي. المشي الخفيف لثلاث ساعة في الصباح عند شروق الشمس مفيد جداً أيضاً.
5. خطط لأسبوعك بشكل مسبق. طبعاً هذا لا يعني أنك ستعلم مسبقاً بما ستفعله كل يوم لباقي الأسبوع، لكن أن تحدّد على الأقل ما تريده كأهداف عملية في حياتك خلال هذا الأسبوع. التخطيط المسبق يساعدك على التركيز في حياتك وعلى تنظيم وقتك وانتباهك بطريقة مفيدة جداً.
6. تعلم أن تقول “لا”. سواء في العائلة، الجامعة، العمل، أو الأصدقاء أو أي شيء نخرط فيه، لأن الكل يريد جزءاً من وقتنا وجهدنا. تحديد ما نريده في أيامنا يساعدنا على اتخاذ قرار بشأن الطلبات التي نطلب منها؛ إن كنا معتادين على قول نعم للجميع فهذا يعني أننا نسلمهم أمر حياتنا ووقتنا ليتحكّموا بها كما يريدون. تذكر ما تريده أنت، وقل “لا” حين لا يكون الطلب متوافق مع مصلحتك ووقتك.
7. نم باكراً، واستيقظ باكراً، على الأقل خلال الأيام الخمسة الأولى من الأسبوع.
8. لا تسلّم الهاتف أو البريد الإلكتروني زمام حياتك؛ إن كنت تقوم بعمل ما ورنّ هاتفك، لا تردّ عليه بكل بساطة، وإن كنت وسط دراسة مطوّلة لامتحاناتك ووصلك بريد طويل على الايميل لا تعطيه الفرصة لتشتيت انتباهك لما يتطلبه من ردّ، أجل الرد أو لا تردّ على الإطلاق (نعم اشجّع على عدم الردّ على الهاتف والبريد).



9. نظم أشياءك، سواء تلك التي في خزانة الملابس، على المكتب، أو في الكمبيوتر. تخلص من الأشياء أو الملابس التي لا ترتديها أو لا تستعملها أبداً. تنظيف المساحة الفيزيائية التي تتعاطى معها يعطي ذهنك أيضاً المساحة التي يحتاجها للتفكير والتركيز.
10. لا تشاهد التلفاز بشكل يومي. إن كنت لا تستطيع القيام بذلك، خفف على الأقل من الوقت المخصص للتلفاز. شخصياً، سكنت لثلاث سنوات في منزل لا تلفاز فيه، ومنزلي الحالي لا تلفاز فيه أيضاً. ولا أشاهد التلفاز إلا حين أريد مشاهدة فيلم اخترته مع الأصدقاء أو العائلة. قتل التلفاز يحرر الكثير من وقت في حياتنا.
11. إن كنت تمتلك بلاكبيري، آيفون أو أي جهاز هاتفي موصول بالانترنت، توجه إلى أقرب متجر للعدّة، اشتر مطرقة صغيرة وحطمه إلى أجزاء صغيرة. وإن كنت لا تستطيع القيام بذلك، اقطع عنه الانترنت على الأقل. البلاكبيري أسوأ أداة اجتماعية اخترعناها حتى الآن، وهو يقتل انتباهنا وحياتنا الاجتماعية وقدرتنا على التركيز بشكل كامل ولا يعطينا أي فائدة حقيقية في المقابل، إنه يحولنا إلى أموات-أحياء، زومبي من دون أن ننتبه لذلك.
12. تعامل مع يوم عطلتك كما يتعامل اليهودي الأرثوذكسي مع يوم السبت؛ خصص يوم واحد في الأسبوع على الأقل لتجديد طاقتك من دون تلفاز، انترنت أو عمل أو دراسة. اخرج مع أصدقائك، تسكع في المنزل، أو قد السيارة إلى مكان بعيد، ارتاح وجدّد طاقتك.
13. إن كنت ممن يعملون كل أيام الأسبوع على مدار العام في دوام طويل، خطط لعطلة طويلة مرّة واحدة في العام على الأقل، ومدتها 10 أيام على الأقل، حتى ولو لم تفعل فيها شيئاً، كلنا نحتاج لعطلة من أعمالنا حتى ولو كنّا نحبها.

على درب اليقظة الروحية: "من أنا؟"



إنه أبسط سؤال في العالم لكنه أكثر الأسئلة الروحية عمقاً وتعقيداً؛ تحديد مكان وماهية الذات هو مفتاح الأسرار في معظم مدارس الحكمة القديمة حول العالم.

الحالة التأملية التي تتطلبها الإجابة الروحية لهذا السؤال هي من الأصعب تقريباً (خاصة أن السؤال بسيط جداً)؛ بعض التلامذة الروحيين يقضون سنوات طويلة فيها من دون أن تتكشف لهم أي إجابة، والبعض يكتشفها من دون أي تدريب روحي في لحظة خارج الزمان والمكان من يوم عادي جداً. السؤال، حين تتكشف إجابته الأولية الواحدة تلو الأخرى يستنفذ العمليات الذهنية ويستدرج الذهن للاستسلام في نهاية المطاف قبل أن تتجلى للروح الإجابة الحقيقية. الإجابة ليست عقلية، ولا عاطفية، هي روحية باطنية بكل ما للكلمة من معنى.

بعض أو ربّما معظم اللذين سيخوضونها قد يشعرون أنها تمرين ذهني سخيّف لا طائل منه وهذا أمر طبيعي؛ البعض قد ينازع مع السؤال فترة قبل أن يستسلم، والبعض قد يستمرّ معه هذا السؤال كل الحياة لتتكشف له الإجابة في يوم من الأيام حين لا يتوقعها، والبعض قد يشعر بالإجابة تتسرّب إلى مسامات روحه من اللحظة الأولى. كل هذه النتائج لا تصنّف على أنها جيّدة أم سيّئة لأننا لسنا في امتحان أو اختبار لمهاراتنا ولا علاقة لها بقدراتنا وإنسانيتنا ودرجة روحانيتنا لا من قريب ولا من بعيد.

“من يختبر هذه اللحظة هنا الآن؟”

خصّص (ي) عشرين لثلاثين دقيقة لهذه المغامرة الصغيرة. ابدأ (ي) بالجلوس في مكان مريح وهادئ حيث لن يزعجكم أحد؛ أغلقوا عيونكم ودعوا ذهنكم يستقرّ لنحو خمس دقائق. أرح انتباهك من المشاغل الأخرى واجلبه إلى اللحظة الأنيّة، ركز قليلاً على التنفس المنتظم واسمح لجسديك بالاسترخاء.

الآن افتح (ي) عينك واسمح (ي) لنظرك أن يستقرّ على شيء معيّن؛ طاولة، كرسي، مكتبة، خزانة... فيما تحدّق في هذا الغرض، اسأل نفسك: “من الذي يرى الآن؟” من الواضح أن هذا الغرض يُرى، لكن من أو ماذا الذي يراه؟

إن كانت إجابتك “أنا، أنا الذي أراه؟” اسأل نفسك بعد: “من هو هذا الـ”أنا” وأين يمكن أن نجده في المكان أو في الجسد؟”

من بعدها، اجلب انتباهك إلى الأصوات من حولك. من الواضح أن الأصوات تُسمع، لكن من أو ماذا الذي يسمعه؟ مجدداً، الإجابة قد تكون “أنا طبعاً؟” لكن اسأل مجدداً، من هو هذا الـ”أنا” وأين نجده؟

في هذه المرحلة قد يميل ذهنك للإجابات المنطقية أو الروحية التي مرّت عليه سابقاً، مثل “الأنا هو العقل”، “الأنا هو الوعي”، “الأنا هو شعاع نور”. لكن هذه الإجابات متأتية من تصورات ذهنية سابقة وليست الإجابة الحية التي تبحث عنها الآن.

استرخي، تنفس، افتح تركيزك وعد إلى سعيك واجعله هذه المرة أكثر مباشرة وتجريبية بعيداً عن الإجابات الذهنية. وأسأل مجدداً: “من هي هذه الأنا؟ من أنا حقاً؟”

ربّما، كمعظم الناس، تعتقد أن ذاتك هي الدماغ الذي تعتبره المصدر لكل الذات أو أنك الأفكار التي تمرّ فيه. لكن لاحظ الآن كيف يمكنك أنت أن تكون المراقب وموضوع المراقبة في وقت واحد: أنت تجلس والأفكار تمرّ في رأسك ذهاباً وإياباً، وأنت في نفس الوقت تراقب هذه الأفكار وتستطيع أن تنظر إليها كأنك متفرّج يشاهد فيلماً تلفزيونياً. اسأل نفسك في هذه الحالة؛ إن كنت أنا أفكاري، فمن هو هذا الأنا الآخر الذي يراقب الأفكار من بعيد؟

لاحظ أيضاً؛ كيف يمكنك أن تأمر الدماغ ليقوم بما تريده، كيف يمكنك أن تأمر الانتباه بأن يأتي من مكان إلى آخر؛ وأسأل نفسك، إن كنت أنا الدماغ فمن هو الذي يأمر الانتباه والوعي في هذا الدماغ؟ حاول تحديد مكان هذه “الأنا” التي تأمر الوعي؛ إن كنت من طلاب الطب قد تقول أنها في إحدى أجزاء الدماغ، لكن هذه الأجزاء هي التي تنفّذ الأمر لا التي توجّهه لأن من يوجهه هو “الأنا” التي لم نحدد مكان لها بعد.

لاحظ أيضاً، أنه إن كانت الأنا التي تأمر الوعي هي الأنا الحقيقية، لكن هناك “أنا” أخرى يمكنها أن تراقب هذه العملية كأنها مشاهد بعيد، وهناك “أنا” تنفّذ، وربّما هناك “أنا” أخرى تتكلم في التنفيذ وتتذمّر. عد إلى السؤال الأساسي: “من أنا؟” و”أين يمكن أن نجد هذه الأنا وما هي طبيعتها؟”

إن كان ذهنك في مرحلة من التشوّش في هذه المرحلة؛ عد إلى التنفس. استرخي، وافتح انتباهك من جديد. لاحظ كيف أنه يمكنك أن تشعر بدماغك، يمكنك أن تراقب أفكارك؛ فمن هو هذا “الأنا” الذي يشعر بالدماغ ويراقب الأفكار؟ اسأل من هي هذه الأنا وراء العقل والمشاعر والأفكار التي تختبر وتشعر وتراقب العقل والمشاعر؟

السؤال الأعمق هنا؛ من هي هذه الأنا “التي تختبر وتراقب وتشعر وتأمر التفكير؟” كل إجابة يمكن أن تحدّدتها بيولوجياً أو ذهنياً ليست الإجابة الصحيحة، لأن كل إجابة من هذا النوع تعني أن “الأنا” التي حدّدتها هي موضوع للوعي؛ أي أنه هنالك “أنا” أخرى تحدّدتها وتشعر بها. السؤال هو: “ما هو مصدر الوعي هذا؟ من هي الأنا الواعية وراء كل شيء؟ ما هي الأنا “المصدر”، أي التي تراقب وتشعر وتأمر كل شيء من دون أن يكون بالامكان الشعور بها ومراقبتها (لأنها المصدر)؟

تابع(ي) بحثك؛ حتى ولو كان الذهن أو الوعي قد استنفذ نفسه في الإجابة حتى الآن؛ اذهب أعمق وأعمق في البحث داخل الذات لكي نحاول أن نجد تلك الأنا التي هي مصدر كل التجارب. حين يصبح بحثك مجهوداً أو يميل للذهنيّة والعمليات الفكرية، استرخي واجلس بصمت وركّز على تنفسك قليلاً ثم عد للبحث بعد عدّة دقائق.

أهم ما يجب أن تتذكره خلال هذا التأمل ألا يتحوّل بحثك إلى حلّ أحجية ذهنية أو فكرية، ابحث عن الإجابة المباشرة التي يمكن اختبارها حسياً بكل كيائك، لا الإجابة الفكرية التي تحاول تفسير الأمر عقلياً. ابحث عن الأنا التي تختبر كل شيء بصمت، التي تقف وراء كل تجربة من دون ان يكون بإمكاننا أن نحدّدها في مكان أو زمان. كلما قلت “إني أشعر، إني أفكر، إني اتذوّق، إني أعرف”، اسأل نفسك من هي هذه “الأنا” التي تقوم بكل ذلك؟ من هي هذه الأنا التي تختبر هذه اللحظة هنا الآن؟

بالتوفيق في بحثكم.

الحياة الواعية



العين التي ترى كل شيء هي الذات المطلقة

أدون

الحياة بعد الاستيقاظ لا تشبه الحياة قبل ذلك سوى بالإسم. الفارق الأساسي هو أن العيش ينتقل من كونه أوتوماتيكي، ينتقل من كونه ردّة فعل وتلقي للحياة، إلى كونه واعٍ، هادف وإرادي. هذا لا يعني بالضرورة أن الإنسان المستيقظ هو الذي يشاكس تيّار الحياة كل يوم، بل يعني في معظم الوقت العكس تماماً: الإنسان المستيقظ هو المتصالح مع الحياة مهما وضعت من عراقيل وصعوبات في طريقه. هو الذي يقبل الأحداث الجيدة والأحداث السيئة في أيامه من دون أن يفقد توازنه أو ينكسر أمام أي حدث. هو القادر على الاستمتاع بكل لحظة في حياته أينما كان وكيفما كان من دون أن يعني ذلك رضوخه لما لا يمكن الرضوخ له.

الإنسان المستيقظ هو المتصالح مع نفسه والذي يعرف نفسه جيداً؛ يعرف من أين تأتي أحاسيسه ومشاعره وأفكاره وكيف تستطيع أن تؤثر عليه وأن يؤثر عليها؛ يعرف نقاط قوته وضعفه ويعرف كيفية استعمالها والتصالح معها. الإنسان المستيقظ هو الذي يعرف كيف يفهم ويعي كل حالة تمرّ عليه، داخلية كانت أم خارجية، ولا يدعها تطيح بتوازنه أو تتحكم بمزاجه أو قراراته أو أفكاره. الإنسان الواعي هو الذي يعرف أنه كون قائم بحدّ ذاته، وأن كونه الداخلي هو مطابق للكون الخارجي الكبير، مطابق له في بنيته، في عظمته، في جماله، في جبروته وفي قدسيته، لأنه يعرف أن الحقيقة تقول أنه "كما في السماء كذلك على الأرض". الإنسان الواعي هو الذي يمارس الحياة بوعي، من أبسط تفاصيلها وأحاديثها اليومية، إلى طعامها وأصواتها ورائحتها وألوانها وشمسها وسمائها وأشجارها ومدنها وحيواناتها وجمالها وقبحها. هو الذي يمارس الوعي من أصغر قراراته إلى أكبرها؛ هو متيقظ لكل شيء ويمارس حياته مستيقظاً في كل شيء. هو الذي يعرف جيداً كيف يحب ويكره وكيف يقاتل وكيف يصنع سلاماً، يعرف كيف يسامح ويحزن ويفرح من دون أن يسلم زمام إرادته لهذه المشاعر المؤقتة.

الإنسان الواعي هو الذي يرى وراء الأفتنة، هو الذي يرى أبعد من الأشكال ويقرأ خلف الكلمات والصور، هو الذي يستطيع رؤية الحياة بحقيقتها، لا كما يريد ذهنه أو رئيسه أو حاكمه أو تلفزيونه أن يريه إياها؛ بل كما هي في حقيقتها الساطعة. هو الذي يستطيع تقدير الحياة والاستمتاع بجمالها في كافة أوجهها. الإنسان الواعي هو الذي يدرك ما وراء الجسد أيضاً لأنه يعرف الروح وحقيقتها؛ هو الذي يستطيع التواصل مع أعماقه ومع حقيقته الأسمى، وهو الذي يستطيع التواصل مع الآخرين والشعور بهم، لا كوجود متكلمة فحسب، بل كطاقة وروح وإشعاع وكيونة وجوهر.

الإنسان الواعي هو الإنسان "الحاضر"؛ الحاضر بكامل حواسه وذهنه ونفسه مع نفسه ومع الكون، الحاضر بكامل حواسه وذهنه ونفسه مع أعماله وحياته اليومية، الحاضر بكامله مع أحبائه... الإنسان الواعي لا يمارس الغياب، لا يعيش حياته بالشرود أو الهروب أو التأجيل أو الإحباط؛ يحياها هنا الآن، كل لحظة يحياها كاملة وجميلة وعظيمة بذاتها، كل لحظة كأنها الأخيرة وكل لحظة كأنها الأبدية أيضاً، كل لحظة تحوي الحياة بأكملها... فلنحياها مستيقظين!