د. باربـرَة دي أنجليس

١٧ سِرًّا لإنجاح الحب

حصري لقناة محبي الكتب على التليجرام

علاقـة جديـدة، مستـنيرة
مـع نفسـك ومـع الآخـريـن

ترجمة د. محمد ياسر حسكي
ناديا نوري حسن

دار الخيال

Scanned by CamScanner

قناة محبى الكتب

Scanned by CamScanner

د. باربرة دي أنجليس

أحلام الحب

حقيقة مستغربة

مع [illegible] والأطفال

ترجمة د. محمد ياسر ...

نادية ...

دار الخيال

Scanned by CamScanner

تنسيق - Natheer Ahmad

المحتويات

تمهيد 11
حجّك المقدّس 15
الجزء الأول: علاقة جديدة مع الحُبّ 17
الحُبّ هو كلّ ما هو كائن 19
الاتّحاد الكبير 23
العلاقات 26
ما خيار الحُبّ؟ 30
أنت دائماً في حالة حُبّ 34
الحل المستنير: 35
افتح نفسك إلى حضور الحُبّ 41
الذوبان الكبير 47
«ما هي علاقتي بالكثافة؟» 52
ما سعة مسبح قلبك؟ 54
التجمّد الكبير: 56
الذوبان الكبير: إذابة جليد قلبك 58
دروس السباحة العاطفيّة: 60
أن تُصبح الإناء المثالي للحبّ 65
من منطلق «نحن»، يُعدُّ الحُبّ دائماً هو الخيار الصحيح 73

Scanned by CamScanner

الذوبان مرّة أُخرى في محيط حبّك 76
فكّ تشابك خيوط قلبك وتشغيل دائرتك المقدسة 81
ما مقدار ما تستطيع معالجته من جهد عاطفي وروحي؟ 83
كيف لك أن تعرف ما إذا كانت دائرتك قصيرة اهتزازيّاً 86
وضع نهاية لحركتك الاهتزازية المروريّة المزدحمة 89
لماذا وكيف نفصل قلوبنا هل تعيش حياة منخفضة الجهد؟ 94
فكّ تشابك خيوط قلبك 100
محبّة دماغك وصولاً إلى اليقظة 103
لماذا تُعدُّ برمجيّات دماغك العاطفيّة منتهية الصلاحية 106
لمحات عاطفيّة من الماضي: كيف يخدعك دماغك بمعلومات قديمة 109
الهروب من سجنك العاطفي 113
نظام تشغيلك الجديد: الحُبّ 116
كيف يعمل صنع خيار الحُبّ على إعادة تشغيل دماغك 119
بناء دماغ جديد، مستنير، خيار بعد خيار 122
الجزء الثاني: علاج جوهري من أجل قلبك 125
أنواع التخلّي اللازمة 127
تَعلّم نسيان التعلّم: 132
كسر قالب حمايتك 134
أسئلة إعادة معايرة خيار الحُبّ حول التخلّي 138
«علينا أن نُفرغ أنفسنا كي نمتلئ بالإله. 138
«عندما يجعلك شخص آخر تُعاني، 142
إخراج ماسات حبّك من القبو 144
حررني وسوف أُحررك: عندما لا يكون لديك خيار سوى التخلّي 150
التعاطف الشجاع 159
ما التعاطف؟ 161
الجذور الروحيّة للتعاطف 162
نعمة شهود التعاطف 164
التعاطف يتخطّى الصواب والخطأ 167

Scanned by CamScanner

التعاطف من أجل انفطار قلبك 172
تعلّم كيفية أن تكون حضوراً متعاطفاً 173
نعمة قلبك المتعاطف 176
إيقاظ تعاطفك 179
أسئلة تأمّل تعاطف خيار الحبّ 184
كيف يشفي حبك العالم 185
خيار الحبّ «صلاة التعاطف» 187
كيف تُمارس خيار محبة مباركة التعاطف 188
تقوية محبة ذاتك 191
أحبّ نفسك أولاً .L.Y. 192
توقّف عن دفع نفسك عن طريق التخويف 195
هل تُحبّ نفسك حبّاً مشروطاً؟ 199
إفراغ حقيبة أدلتك 202
اختيار الحُبّ المثالي في اللحظات غير المثاليّة 205
خيار الصبر 208
«لا تحكم علي نفسك بقسوة 210
محبّة نفسك من مستيقظ إلى متيقّظ 212
صلاة خيار محبّة الصبر 216
أنت دليل القدسية 217
التنقيب عن الذهب في الوحل 221
الحبّ من أجل الإبحار عبر الرحلات المستحيلة 221
إيجاد نعمة الذهب وسط وحل الصعوبة 223
لا أتذكر التسجيل لهذا 225
هبة الحزن وقوّة المسؤولية 229
هل تستطيع فعل ذلك ليوم إضافي واحد فقط؟ 232
الحُبّ، الحزن، الامتنان 237
تخفيف المصاعب عن طريق الحبّ 241
العودة الآمنة إلى البيت الحقيقي 247

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

التعاطف من أجل انفطار قلبك 172
تعلّم كيفية أن تكون حضوراً متعاطفاً 173
نعمة قلبك المتعاطف 176
إيقاظ تعاطفك 179
أسئلة تأمّل تعاطف خيار الحبّ 184
كيف يشفي حبّك العالم 185
خيار الحبّ «صلاة التعاطف» 187
كيف تُمارس خيار محبة مباركة التعاطف 188
تقوية محبة ذاتك 191
أحبّ نفسك أولاً f.L.Y. 192
توقّف عن دفع نفسك عن طريق التخويف 195
هل تُحبّ نفسك حبّاً مشروطاً؟ 199
إفراغ حقيبة أدلتك 202
اختيار الحُبّ المثالي في اللحظات غير المثاليّة 205
خيار الصبر 208
«لا تحكم علي نفسك بقسوة 210
محبّة نفسك من مستيقظ إلى متيقّظ 212
صلاة خيار محبّة الصبر 216
أنت دليل القدسية 217
التنقيب عن الذهب في الوحل 221
الحبّ من أجل الإبحار عبر الرحلات المستحيلة 221
إيجاد نعمة الذهب وسط وحل الصعوبة 223
لا أتذكر التسجيل لهذا 225
هبة الحزن وقوّة المسؤولية 229
هل تستطيع فعل ذلك ليوم إضافي واحد فقط؟ 232
الحُبّ، الحزن، الامتنان 237
تخفيف المصاعب عن طريق الحبّ 241
العودة الآمنة إلى البيت الحقيقي 247

Scanned by CamScanner

الجزء الثالث: العيش في الحُبّ، الآن أكثر من ذي قبل 249
حكمة القلب الهامسة 251
تشغيل نظام الإرشاد الكوني 255
العودة إلى المعرفة القلبية 258
خلق مكان من أجل المعرفة القلبيّة 261
تعزيز علاقتك مع حكمة القلب 263
علاقتي مع حكمة القلب 263
تمارين القلب لخيار الحُبّ 264
الارتياح في القلب 265
بوابات العودة إلى الحُبّ 271
ابحث حيث يكون الحُبّ 272
بوابات العودة إلى الحبّ: تمارين خيار الحُبّ 277
تمرين إعادة معايرة خيار الحُبّ لحظيّاً 278
الأفعال اليوميّة السبعة الأساسيّة لخيار الحُبّ 280
كيفية ممارسة الأفعال اليوميّة السبعة الأساسيّة لخيار الحُبّ 281
خدمة العالم بقلبك المتيقّظ 285
معالجة قلب العالم المنفطر 290
الحُبّ، قطرة واحدة في كلّ مرّة 296
تحدي الظلام عن طريق حبّك 298
الحُبّ هو الخدمة الأسمى 301
تمرين خيار الحُبّ: 303
العالم في انتظار حبّك 306
كُن محبًّا، الآن أكثر من أيّ وقت مضى 307
أعدَّ للحُبّ وتهيّأ له 312
شكر وعرفان 317
عن المؤلف 323

Scanned by CamScanner

Natheer Ahmad - تنسيق

إلى كلّ من قد أحببته يوماً في هذه الحياة
أو في حياة أُخرى.
إلى كلّ مَن أحبّني يوماً.
إلى كلّ مُعلّميَ الحبّ في هذا العالم.
والعوالم غير المرئية وغير المَدرَكة من الحُبّ الإلهي.
إليك،
يا مَن اخترتَ أن تسلك طريق القلب السامي.

Scanned by CamScanner

تمهيد

«يُوجد طريق واحد فقط إلى السماء، على الأرض، نُطلق عليه الحُبّ»

«هنري ديفيد ثورو»

من قلبي الأسمى إلى قلبك، أُرحّب بك في هذه الرحلة الخارقة من الحُبّ واليقظة.

من قلبي الأسمى إلى قلبك، أشعر بسعادة غامرة أنّك وجدتَ طريقك إلى هذا الكتاب، إليّ، وإلى ما لا يُقصد به أن يكون أقل من كونه اتّحاداً وجْدانيّاً مع الحبّ الذي دائماً ما كنتَه، وتكونه، وسوف تكونه دائماً.

من قلبي الأسمى إلى قلبك، أعترف بك بوصفك باحثاً عظيماً. أُبجّلك بوصفك باحثاً شجاعاً. على الرغم من أني لا أعرف اسمك، ولكنّني أعلم أنّك إذا اخترتَ قراءة هذه الكلمات، فإنّك تكون بالفعل، رفيق درب مُخلص على الطريق العظيم.

أحترم بعمق المسافة الداخليّة الشاسعة التي قطعتها بالفعل حتى تصل إلى هنا. لا بُدّ أن يعمل جميع الباحثين على اجتياز تلك المسافات غير المرئية داخل أنفسنا، المسافات التي لا يُمكن قياسها بالأميال، والتي على الرغم من ذلك تُعدّ الجزء الأصعب والأكثر تحدياً في مغامرتنا البشريّة، أي الانتقال من عادة الهروب إلى الإصرار على التوجه إلى الأمام، الانتقال من الجزء المخيف فيك الذي يقول: «لا أُريد أن أنظر إلى نفسي، لا أُريد أن أُواجه الأشياء، ولا أُريد أن أشعر بالأشياء»، إلى الجزء الشجاع منك الذي يُعلن أخيراً: «سوف أقوم بكلّ ما يتطلّبه الأمر كي أكون حرّاً».

لقد قطعتَ وعداً ذات مرّة: وعدتَ أن تكون هنا الآن، عندما كانت اليقظة تُشرق على هذا الكوكب. وعدتَ أن تتذكّر في هذا الجسد، في هذه الحياة، حقيقة

Scanned by CamScanner

مَن تكون. وعدتَ أن تستيقظ أولاً وتكون منارة ضوء من أجل الآخرين، بأيّ طريقة ممكنة، وتُذكّرهم بالطريق إلى المنزل الحقيقي. لقد وعدتَ أن يكون الحبُّ هو الخيار.

اشعر باستقرار هذه الحقيقة في قلبك. انفتح عليها، واسمَح لها أن تغمرك بالتسليم المُفرح.

الآن، في هذه اللحظة، إذا كنتَ تقرأ أو تسمع هذه الكلمات، فأنت تفي بوعدك. أعِدُ أن أتذكر من أكون قبل أن أموت. أعِدُ ألّا أكون عرضة لإغراء السلبيّة والنسيان فترة طويلة جداً. وأعِدُ أن أتذكّر كوني من النور، بغضّ النظر عن عدد الأصوات في داخلي التي تُحاول إقناعي بعكس ذلك. أعِدُ أن أسير على طريق الحبّ.

من أجل ذلك، فإنّ هذا هو عرضي الأول إليك: بغضّ النظر عن مدى النقص الذي كنت تعتقد فيه عن حقيقتك، وبغضّ النظر عن عدد المرات التي شعرتَ فيها بالضياع، وبغضّ النظر عن مدى الصعوبة التي كان عليها طريقك أو لا يزال، وبغضّ النظر عمّا تمرّ به أو ما تُقاومه الآن، وبغضّ النظر عن عدد الناس الذين سببوا لك خيبة أمل، وبغضّ النظر عن مقدار ما تخشى أنّك أهدرته من وقت، فقد حفظتَ وعدك.

عندما تسقط، تكون قد ارتفعت.

عندما تيأس، تكون قد اتّصلت بالأمل.

عندما تنسى، تكون قد تذكّرت.

إنّك لم تتخلّ عن نذرك المُقدّس: الوعد بأن تستيقظ بوصفك روحاً، وألّا تعود إلى النوم في هذه الحياة.

بناء عليه، أدعوك أن تتوقّف لحظة واحدة، وتُحبّ نفسك لما وصلتَ إليه بالفعل.

لقد قطعتُ أنا أيضاً وعداً ذات مرّة، بأن أعيش حياتي من أجل خدمة الحُبّ، الاستسلام إلى الحبّ، وتعليم الحبّ، وعيش الحبّ. لقد كانت حياتي مُكرّسة على مدى أكثر من أربعين عاماً، من أجل الحفاظ على هذا الوعد الروحي، ومساعدة الآخرين في الحفاظ على وعودهم بأن يستيقظوا، يتذكّروا، ويعثروا على طريق العودة

Scanned by CamScanner

إلى الحبّ. خلال كلّ ذلك الوقت، كان هذا الكتاب في انتظار اللحظة المناسبة حتى يُولد. الآن، أنا قادرة على الوفاء حتى بأكثر من وعدي بينما أُقدّم لك بتواضع كتاب «الحبّ هو الخيار».

العودة إلى المنزل الحقيقي إلى الحبّ، الآن أكثر من ذي قبل

«نُولد جميعاً من أجل الحُبّ،
إنّه مبدأ الوجود ونهايته الوحيدة».

«بنيامين دزرائيلي»

تُوجد في قلبك قوّة أكبر بكثير من أيّ شيء تستطيع أن تتخيّله. هذه القوة هي حبّك. إنّها قوّة الحياة الكونيّة، الساميّة، اللامحدودة التي تنبض في داخلك، والتي تُعطي معنى لكلّ شيء تمسّه.

عندما يتدفّق ذلك الحبّ إلى علاقاتك، يجلب ألفة حقيقيّة واتّصال لا ينقطع.

عندما يتدفّق ذلك الحبّ إلى عملك، يجلب إبداعاً ورؤية غير محدودة.

عندما يتدفّق ذلك الحبّ إلى رحلتك الروحيّة، يدفعك وصولاً إلى اليقظة.

بينما تمضي في دروب الحياة الصعبة وتُواجه تحديات غير متوقّعة، يُصبح الحبّ وحده نعمتك المنقذة. يُقدّم إليك الحبّ الآن دعوة كي تُعيد اكتشافه على نحو تامّ، وتفتح نفسك إليه بطرق لم تكن تعرف أنّها ممكنة، وتتعلّم كيف تكون في الحبّ وتحيا كأنّك حبّ.

لستَ في حاجة لأن تكون في علاقة كي تُحبّ، ولستَ في حاجة لأن تكون هزمتَ مخاوفك كي تُحبّ، ولستَ في حاجة لأن تُشفى تماماً من الماضي كي تُحبّ، فكلّ ما يتعيّن عليك فعله من أجل أن تُحبّ هو أن تشعر بالحُبّ الذي يحترق داخلك بالفعل، النار التي لا يُمكن إخماد شرارتها مهما كان عدد العواصف التي حاولَت ابتلاع نورها.

Scanned by CamScanner

الحُبّ ترياق حيّ لكلّ شيء.
عندما تكون في تماس مع مركز قلبك،
حتى ولو لفترة وجيزة،
تكون في المنزل الحقيقي.

نعيش فيما لا يُمكن إنكار كونها أوقات مزعجة، مقلقة، ومضطربة جداً على كوكبنا. من السهل أن تقنط أو تنعزل، ومن المُغري ألّا تكترث وتبتعد عن هذا الكمّ من القسوة، الكراهية، والمعاناة. يختبر الكثيرون منا أيضاً تغيرات، تحديات، أحداث داخليّة وخارجيّة شخصيّة غير متوقّعة، تتركنا مع التساؤلات أكثر من الإجابات.

الآن أكثر من ذي قبل، من المُهمّ أن تُحافظ على وعيك.

الآن أكثر من ذي قبل، يحتاج العالم منك أن تنشر أقصى وعيك.

الآن أكثر من ذي قبل، يتسمّ دعوة كلّ منا إلى العمل على تسريع عملية التعبير، والعلاج، واليقظة الجماعية بنا.

الآن أكثر من ذي قبل، نحتاج أن نستيقظ ونبقى متيقّظين.

الآن أكثر من ذي قبل، نحتاج أن نتعلّم ما المقصود من جعل الحُبّ هو الخيار.

بصرف النظر عن مدى السرعة التي نعتقد أنّنا ننمو ونتغيّر بها، نستطيع أن نمضي على نحو أسرع.
بصرف النظر عن القدر الذي نعتقد أنّنا نشفى من خلاله، نستطيع أن نشفى على نحو أكثر عمقاً ونتخلّى عما هو أكثر.
بصرف النظر عن القدر الذي نعتقد من خلاله أنّنا محبّون لأنفسنا والآخرين على حدّ سواء، نستطيع أن نُحبّ أكثر.
الآن، أكثر من ذي قبل، يُعدّ اختيار الحُبّ ممارسة روحيّة أساسية، وخدمة سامية لكوكبنا وللبشريّة.

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

«نحن لا نستقبل الحكمة؛ لا بُدّ أن نكتشفها بأنفسنا بعد رحلة لا يُمكن لأحد أن يقوم بها بدلاً منا ولا أن يوفرها من أجلنا».

«مارسيل بروست».

بالنسبة إليّ، تُعدُّ الكتابة عملاً حبّاً صادقاً. إنّها المرحلة النهائية لما تعدُّ عملية عميقة، غامضة ومُقدّسة: خلق دوّامة حيّة من الطاقة التحويلية التي سوف يُطلق عليها «كتاباً».

تُعدُّ الكلمات في هذا الكتاب أكثر من كونها كلمات،

إنّها جسور اهتزازيّة خُلقت من أجلك كي تعبر من فوقها،

بوابات اهتزازيّة كي تمرّ من خلالها.

إن هذا المحتوى الاهتزازي، المُفعم بالحيويّة هو ما سوف يعمل على تنشيط وعيك الأكثر تيقّظاً ويُتيح لك أن تقوم باختبار إلهاماتك وأنواع انفتاحك الشخصي الخاص. من أجل ذلك، أدعوك إلى القيام بقراءة الكتاب خلال عدّة مرات على حسب ما يُناسبك كي تمنح نفسك فرصة اختبار كلّ ما لديه ليُقدّمه، حيث سيكون من المستحيل أن تستوعب كلّ شيء من خلال قراءة واحدة فقط.

مثل أيّ هدية، فليس المقصود من كتاب مثل «الحُبّ هو الخيار» أن يقوم بالنظر إليه وإبداء إعجابنا فيه، بل أن يُنزع تغليفه، ويُستخدم، ويُعاش. سوف أقدّم لك عبر صفحات هذا الكتاب، كثيراً من الممارسات والتمارين، وعندما تبدأ في استخدام بعض التقنيات التي أقدّمها، سوف تبدأ في فهم المعلومات التي قرأتها من الداخل إلى الخارج، بدلاً فقط فهمه من مستوى تفكيرك. سوف لن نحدث أنواع إدراكك ويقظتك بسبب كلماتي، بل بسبب خبراتك الخاصة نتيجة دمج المفاهيم في الفصل، وبسبب الحكمة التي انبثقت من هذا التكامل.

حجّك المقدّس

«لا يُوجد سوى طريق ملكي واحد للرحلة الروحية: الحُبّ».

«ساتيا ساي بابا»

تُعدُّ أسمى نوايا هي أن نكون تجربة هذا الكتاب بمثابة حجّ مقدّس، وذات معنى خاص بالنسبة إليك. ما معنى الحجّ؟ إنّه ليس الشيء نفسه مثل الرحلة أو الزيارة. عندما تشرع في الحجّ المادي، تسافر إلى مكان مقدّس، أو تذهب إلى مكان ما من أجل

Scanned by CamScanner

مقابلة معلّم حكيم أو شخص تقي، مع نيّة صادقة وسامية: أنّك سوف تعود من سعيك وقد تحوّلت من الداخل الى الخارج. تأمل أنّك لن تكون كما كنتَ قبل مغادرتك، وأنّك سوف تظهر مرتّباً من جديد، متوهّجاً، مشحوناً بالإلهام، تعكس الصفاء، وقد تغيّرتَ على نحو دائم لا يُمكن الرجوع فيه.

كيف إذن، يُمكن لكتاب أن يكون حجّاً؟ هذا ممكن لأنّه حين تتمتّع معظم رحلات الحجّ بهيكل وإطار زمنيّ خارجيّ، رحلة إلى الهند، زيارة إلى كاتدرائيّة مقدّسة، معتزل في الطبيعة، فلا يُمكن أن تحدث الرحلة التحوّليّة الحقيقيّة والتغيير الصادق الذي يأمل الفرد حدوثه في حقيقة الأمر سوى في داخلنا فقط، بينما نسلك الطريق الداخلي من النسيان إلى التذكّر، ومن التقييد إلى الحريّة، ومن الانفصال إلى الحُبّ.

هذا هو الحجّ الذي أدعوك لأن تقوم به معي في هذه الصفحات، الحج الذي يتملّكك كوجهته المقدّسة:

الحجّ الذي يعد بجمعك مع لاشيء سوى معبدك الداخلي الخاص«لحكمة القلب»، و«مجال الحُبّ» السرمدي خاصتك.

بينما نشرع في هذه الرحلة المقدّسة والمُقدَّرة معاً، أدعوك لاستقبال الحُبّ الذي يُطلق من خلال هذا الكتاب، وهذه الكلمات، وأن تسمح للحكمة والإرشاد أن تمسك، تحتضنك، وتقودك برفق ورحمة نحو الجزء الأعمق من نفسك

عسى كلماتي تنفعك في رحلتك المقدسة نحو الكمال.

عسى كلماتي تشرح قلبك، وتشفيك، وترفعك، وتُرشدك إلى محيطك البهّي اللامحدود من الحُبّ.

أشكرك على حفاظك على وعدك.

مقدّم مع أسمى درجات الحُبّ،

باربرة دي انجليس

أكتوبر 2016 ـ سانتا باربرة، كاليفورنيا.

Scanned by CamScanner

الجزء الأول

علاقة جديدة مع الحُبّ

Scanned by CamScanner

١

الحُبّ هو كلّ ما هو كائن

العودة الى المنزل الحقيقي من خلال مدخل القلب الفاتن

«القلب هو محور كافة الأماكن المقدّسة. إذهب إلى هنالك، وتجوّل»

«بهاغفان نيتياناندا»

منذ لحظة ولادتنا في هذا العالم، وربّما حتى قبل ذلك، كان كلّ منّا مسافراً في رحلة روحيّة غامضة وخارقة. بغضّ النظر إلى أين اعتقدنا أنّنا ذاهبون، أو أردنا الذهاب، أو حاولنا يائسين ألّا نذهب، وبغضّ النظر عن كمّ المنعطفات التي سلكناها للأسف، أو كمّ التأخيرات غير المتوقعة التي صادفناها، كان هذا الطريق يُؤدّي بنا حتماً إلى مكان واحد: مدخل القلب الرائع. سوف تفاجأ هناك عند الدخول، بالاكتشاف المدهش أنّ الحُبّ الذي كنا نسعى إليه بطرق لا تُعدُّ ولا تُحصى كان داخلنا طوال الوقت.

لقد كانت حياتك كلّها قصة حُبّ مذهلة، فالحُبّ هو القوة الأكبر في حياتنا. إنّه مبهم، غير مرئي، لا يُمكن قياسه، يجذبنا نحوه بقوة جاذبية يستحيل مقاومتها.

لقد تمّ تصويرك وخلقك من الحُبّ، وحال وصولك إلى هنا، بدأتَ تبحث عن مزيد من الحُبّ ولم تتوقّف منذ ذلك الحين. لقد كان أول تصرّف إرادي لك كطفل، هو محاولة الوصول إلى والدتك. كنتَ تنشد التواصل، الراحة، والتغذية. حينما صرتَ أكبر تنشد الألعاب والمتع والأشياء التي تُحبّها وتُريدها. كنتَ تسعى إلى استحسان والديك، وكنتَ تبحث عن صداقات كي تحظى برفقة. كنتَ تبحث عن مودّة من محبّين، وكنتَ تبحث عن شريك الحياة الذي تمنّيتَ أن تقضي حياتك معه، وكنتَ تنشد استمرار هذا الحُبّ مع أطفالك وأحفادك.

آمل أن تكون قد حظيتَ بكثير من التجارب الجميلة عن الحُبّ. على الرغم من ذلك، يجب عليك في نهاية المطاف، أن تُعيد توجيه بحثك عن الحُبّ من السعي

Scanned by CamScanner

الخارجي إلى البحث في الداخل كي تتمكّن من استرداد الكنز الذي لا يُقدّر بثمن والذي ينتظرك هناك.

إليك قصة حول الرحلة إلى القلب: المنزل الحقيقي.

في الوقت قبل الإيجاد، قام المصدر الأعلى الذي نُطلق عليه في كثير من الأحيان «الإله» بخلق الكون، وخلق كلّ ما فيه، كلّ الأشياء المادية. النباتات، الحيوانات، النجوم، الكواكب، المجرات، وكانت تحفته الكائنات البشرية. بمُجرّد أن رأى «الإله» البشر، شعر نحوهم بكثير من الحُبّ، كما كنتَ لتُحبّ أطفالك، وأراد بطبيعة الحال، أن يُعطي ذريته الغالية من البشر أعظم هديّة استطاع أن يُفكّر بها، والتي كانت تذكيراً بقدسيّتهم. خلق «الإله» الأمر على هذا النحو، وعلِم البشر كافة أنّهم كانوا الحُبّ المطلق متنكراً في هيئة إنسان، وبطبيعة الحال كانوا جميعاً سعداء للغاية. جعل ذلك «الإله» سعيداً، فاستراح وأصبح على استعداد للاستمتاع بمسرحية الحياة.

كان «الإله» قد بدأ للتو في الاسترخاء، عندما طالبت على نحو مفاجئ، مجموعة من أصحاب المقامات الرفيعة: المرشدين والمخلوقات السماويّة عقد اجتماع طارئ معه.

«أيها «الإله»، لدينا مشكلة حقيقية. لقد أعلمتَ هؤلاء البشر بطبيعتهم الربانيّة الحقيقيّة، وهل تعرف ما يحدث؟ في كلّ مرة يُصادف أحدهم تحدّياً أو يُقابل عثرة في علاقة، يقول: «انتظر لحظة، ألا أتذكّر أنّه تمّ إخباري أنّني المصدر نفسه الذي خلق كلّ شيء؟ إذا كان الأمر كذلك، إذاً لماذا أضطر إلى التعامل مع كلّ هذا الهراء الدنيوي؟ في النهاية، أنا لستُ حقاً هذا الشكل البشري الذي أعيش فيه. أنا واحد مع «الإله». أنا حُبّ صافٍ. إنّ هذه الأعمال المأساوية مزعجة للغاية، ناهيك عن كونها مرهقة. لماذا أُكلّف نفسي حتى عناء بناء أيّ علاقات؟ سوف أجلس هنا مع نفسي فقط مستغرقاً في حضوري الأبدي الخاص».

أقرّ أعضاء المجلس: «وهذا ما يفعلون». سوف يُقرر البشر واحداً تلو الآخر، أنّهم لا يرون أيّ فائدة من التظاهر بكونهم ليسوا «آلهة»، وبمُجرّد أن يفعلوا، سوف يتوقّفون عن عمل كلّ شيء، ولن يتعلّموا أيّ دروس بشريّة، إنّهم لا ينضجون، ولا

Scanned by CamScanner

يُظهرون أيّ تعاطف، إنّهم حتى لا يتكلّمون مع بعضهم البعض. لقد انسحبوا من اللعبة الكونيّة».

قال «الإله»: «حسنا، هذا أمر مُزعج للغاية». «لقد كان كلّ هدف الخلق هو أن يتعلّم هؤلاء البشر كيفية العثور على طريق العودة إلى ربوبيّتهم من خلال المسار الوعر لإنسانيّتهم. كنتُ أُريد لهم أن يحصلوا على أغلى ما في الكون، وهو تذكّر طبيعتهم السامية الحقيقية بوصفهم حبّاً، ولكن يبدو أن تذكّر هذا الأمر، يجعلهم لا يبدون أيّ اهتمام على الإطلاق بعيش حياة دنيويّة».

« يتطلّب هذا التطوّر اتّخاذ تدابير جذريّة. سوف نُضطرّ إلى إخفاء سرّ حقيقة مَن يكونون حتى لا يقدروا على العثور عليها بسهولة، وسوف يحثّهم ذلك على الاستمرار في البحث».

قال أحد المخلوقات السماويّة: «لديّ فكرة. يُوجد على الأرض بعض الجبال الشاهقة الارتفاع. نستطيع أن نُخفيها هناك».

أجاب «الإله»: «لن يفي ذلك بالغرض، يتمتّع البشر بقدرة فائقة على شحذ أذهانهم من أجل مهمّة ما وإنجازها بصرف النظر عن مدى صعوبتها. سوف يكونون واسعي الحيلة ويجدون وسيلة يتسلّقون بها الجبال».

اقترح مخلوق آخر: «نُخفيها في قاع البحر، فهم لا يستطيعون التنفّس تحت الماء».

قال «الإله»: «إنّهم سوف يخترعون الغوّاصات»، وأضاف: «إنّهم سوف يغوصون ويعثرون عليها».

قال أحد الملائكة: «لقد وجدتها، نُخفيها في الفضاء الخارجي!، فهم لا يستطيعون مغادرة الكوكب». هزّ «الإله» رأسه: «عذراً، لقد خلقتهم حتى يكونون أذكياء ومهرة بلا حدود. إنّهم سوف يتقدّمون علميّاً، وسوف يُصممون السفن الفضائيّة التي سوف تطير إلى جميع أنحاء النظام الشمسي، يوماً ما».

Scanned by CamScanner

عرض صوت ناعم: «أنا أعرف أين تستطيع أن تُخفيها». نظر «الإله» إلى أعلى ورأى أنثى ملاك شابة.

سأل الإله: «حسناً، يا عزيزتي؟، أين تعتقدين أنّنا يجب أن نُخفي سرّ حقيقة من يكونون؟»

«نُخفيه في العمق في داخل القلب البشري. إنّهم لن يبحثوا هناك أبداً عن الحُبّ الإلهي».

ابتسم «الإله»، حيث علم أنّهم قد عثروا على مخبأ مثالي. وعلى الفور قام «الإله» بذلك، ونسي البشر في كلّ مكان على الفور حقيقة مَن يكونون، ومنذ ذلك الحين، كان الناس يبحثون في كلّ مكان عن الحُبّ الذي هو بالفعل موجود في داخلهم.

يدور هذا الكتاب حول الدخول في نوع جديد من العلاقة المستنيرة مع القوة الاستثنائية الأعظم في الكون التي سوف تملؤك، تشفيك، تُرشدك، وتُوقظك، والعلاقة مع مجال الحُبّ اللانهائي خاصتك. تكتشف هناك في القلب الروحي، هذه الهديّة الكونيّة المُخبئة من الحُبّ الذي هو مصدرك الحقيقي ومنزلك الأصلي.

ما الحُبّ؟ إنّنا عادةً ما نفكّر في الحُبّ بوصفه عاطفة نختبرها، أو رابطة نتشاركها مع شخص مقرّب. من أجل اختبار علاقة جديدة مستنيرة مع الحُبّ، علينا أن ننفتح على فهم جديد ومستنير عمّا هو الحُبّ في حقيقة الأمر:

الحُبّ ليس عاطفة، سلوك، ولا حتى الاتّصال الذي تشعر به مع شخص آخر، إنّه مجال اهتزازي مشحون، مليء بالنور، وحقل غير محدود من الطاقة الإلهيّة اللانهائيّة.

إنّه مصدر الطاقة لكلّ ما هو كائن، والجوهر الأساسي لكينونتك. إنّه مليء بالنشاط والحياة. إنّه الاهتزاز الأكثر أهميّة، والمادة اللاصقة التي يتماسك بها الكون.

إنّه كلّ ما كنتَ تبحث عنه.

Scanned by CamScanner

الاتّحاد الكبير

«إنَّ الإيمان ليس التعلّق بمكان مقدّس بل هو حجّ القلب الذي لا ينتهي»

«أبراهام جوشوا هيشيل»

لقد كانت الدائرة مع المركز الإلهي في كثير من التقاليد الدينيّة والروحيّة على مرّ التاريخ، رمزاً للاتّحاد والكليّة التي تُشعّ كي تُشكّل الخلق. قبل أربعة آلاف سنة، قامت شعوب ما قبل التاريخ ببناء دوائر حجريّة، ثمّ أدرجَت الكثير من الثقافات القديمة بما في ذلك «المصريّة، الدرويد، الكيلتيّة، المايا» تصميمات دائريّة كجزء من طقوسهم الروحيّة. رُبّما تكون قد رأيت صورة «mandala»، رمزا روحيّاً وشعائريّاً جميلاً شائعاً في «البوذيّة» و«الهندوسيّة»، والتي تمثّل الكون. تُصوّر «الماندالا» الرحلة من المركز الكوني خروجا إلى العالم الظاهري، فضلاً عن رحلة العودة من الخارج إلى الداخل.

تنشأ الحياة من الفراغ المقدّس في مركز الدائرة. يُعدُّ ذلك في واقع الأمر حقيقة وجودنا اليومي. تنبعث من مركز شمسنا قوة هائلة تخلق ضوءً وحرارة، وتمنحنا الحياة كما هو الحال منذ آلاف الملايين من السنين. ومن دون ذلك، لم نكن لنتواجد.

بطريقة مماثلة، تنشأ من مركز الخلية، من النواة، جميع الكائنات الحيّة، بما فيها أنت. لقد انبثقتَ من دائرة، من خلية، إلى المزيد والمزيد من الخلايا، حتى اتخذتَ الشكل الذي أنت عليه الآن. تُوجد الهندسة المقدّسة للدائرة في كلّ مكان، من قرنية عينيك، إلى البلورات التي تُشكّل الماء، البرتقال الذي تناولته على الإفطار، الرقاقات الثلجيّة، وصولا إلى دوامة المجرّة. يبدأ كلّ شيء في المركز ثمّ ينطلق خارجاً من هناك.

تستطيع رؤية هذا المبدأ على نحو عملي عن طريق أخذ حصاة وإلقائها في بركة. سوف تتشكل دائرة صغيرة حول الحصاة. تتفاعل تلك الدائرة مع الماء وتشكّل دائرة أُخرى، وتُشكّل تلك الدائرة دائرة أُخرى إلى أن تتكوّن عدّة دوائر متحدة المركز

Scanned by CamScanner

تنتشر أبعد وأبعد عن المركز. ما هذه الدوائر؟ إنّها كلّها مُجرّد تعبيرات عن اهتزاز واحد. خلق ذلك الاهتزاز الواحد كلّ شيء انبثق منه.

تلك هي طبيعة مَن تكون. تُوجد في أعماقك الشرارة الإلهيّة نفسها، الذكاء الكوني العظيم الذي يُوجد في عمق كلّ شيء آخر. تتعاقب من هذا المصدر الإلهي، موجات تعبيرات مختلفة من الذكاء الخلّاق إلى أن كان هناك جنيناً، ثم جسمك، ثم شخصيّتك، ثم الأحداث في حياتك، والأشياء التي تفعلها، والخبرات التي تمرّ بها. تستنتج من ذلك: «هذا مَن أكون: تلك الموجات».

إلّا أنّ حقيقة من تكون هي أمر أكثر من ذلك بكثير.
لا يزال النور، الوعي، الألوهيّ، المصدر الأصلي الذي تمدّدَتَ منه موجوداً في مركز كلّ أنواع التموّج،
لا يزال يخلق تلك الموجات والنبضات مثل الحصاة في البركة.
إنّ مركز مركزك هو نبض الحُبّ النقي.
إنّه معروف باسم «القلب».

عندما نُفكّر في قوالبنا الماديّة، فإنّنا نعلم أنّها عضلة مسؤولة عن ضخّ الدم عبر جميع أنحاء جسمك وإبقائك على قيد الحياة. على الرغم من ذلك، يُعدُّ قلبك الحقيقي قلباً غيبيّاً، غير مادي. يُعدُّ هذا القلب الداخلي مقرّ تلك الحقيقة المطلقة. إنّه يعمل بمثابة نقطة الدخول إلى الروح من مصدر الطاقة الإلهيّة اللامحدودة إلى شخصيتك وهيئتك الماديّة. إنّه المنزل الذي تنشأ منه كل تموجات مَن تكون.

إن القلب الروحي هو الفراغ الاهتزازي الذي يتحدّث الصوفيون عنه ويُشار إليه في النصوص الروحيّة القديمة على أنه «محور كافة الأماكن المقدّسة»، كما تمّ تفصيله على نحو جميل من قِبَل «بهاغفان نيتيانادا»، القديس «الهندي» المعروف والمستنير. إنّه حلقة الوصل بين السماء والأرض، وبين الوعي الكوني ووعيك الخاص.

ما طبيعة هذا القلب الاهتزازي؟ إنّه محيط من الحُبّ ليس له حدود، ولذلك فإنّ رحلة روحك الحقيقية هي رحلة العودة إلى كمال وشمولية ذلك المركز، الذي هو ليس ببعيد، بل هو مصدرك وجوهرك ذاته.

Scanned by CamScanner

رحلة العودة إلى مركز القلب هي رحلة
العودة إلى مسقط رأسك الحقيقي، إلى مصدر كل الحُبّ.
إنّه الاتّحاد العظيم.
إنّها رحلة العودة إلى المنزل الحقيقي.

تلك هي التجربة الكونيّة التي كُتب عنها في جميع الديانات. إنّها تكشف عن نفسها بأسماء وأوصاف مختلفة، ولكن الرسالة هي نفسها:

من الكتاب المقدس المسيحي:

«ملكوت الله في داخلكم» لوقا 17: 21

« طوبى لأنقياء القلب، لأنهم يُعاينون الإله» متي 5: 8

من « زوهار »، أدب «الكابالا»:

« يُخفي «الإله» نفسه عن ذهن الإنسان، ولكن يُظهر نفسه لقلبه ».

من «بهاغفاد غيتا»:

«أنا الذات جالساً في قلوب جميع المخلوقات»

من «بوذا»:

«الطريق ليس في السماء. الطريق في القلب».

عندما يصف أناس قديسون، صوفيون عظماء أكبر تجاربهم التجاوزيّة، نجد أنّها ببساطة تقريباً ليست سوى وصف للفراغ أو العدم. إنهم يُفيدون: «كانت كلّها مُجرّد حبّ». يُشاطرنا الناس الذين لم يمرّوا بتجارب الاقتراب من الموت، أو لم يُغادروا أجسادهم على نحو مؤقّت ويعودون، أنّهم دخلوا إلى مكان حيث يتجاوز الحُبّ أيّ شيء نستطيع أن نفهمه.

لعلّ «الإله» في قصتنا كان محقًا. كانت قلوبنا مخبأً كبيراً للحقيقة المطلقة، لأنّ معظمنا يبحث عن الحُبّ في كلّ مكان عدا ذاك المكان هناك.

Scanned by CamScanner

لا تستطيع حقاً أن «تعثر» على الحُبّ في أيّ مكان آخر سوى في داخلك.

تستطيع أن تعثر على علاقة، ولكن لا تستطيع أن تعثر على الحُبّ.

لا يتعلّق الشعور بالحُبّ، إذن، بالشعور بالعواطف.

إنّه يتعلّق بصقل اتّصالك الداخلي مع الإلهي وعجال الحُبّ المطلق.

العلاقات

أرواح تتناثر معاً بفرح

«كلّ الحياة واحدة. الاختلافات سطحيّة.

إنّها من الخارج فقط، إنّها فقط في الجسد.

إلا أنّ وعياً واحداً عظيماً مشتركاً يقبع مثل الحقيقة في كافة الأسماء والأشكال، مع كافة المخلوقات، ليس فقط في كافة البشر، بل في كافة المخلوقات».

«راماتوجان»

لقد قمتَ في وقت ما من اليوم، بفتح صنبور في منزلك أو شقتك، وتدفّقت المياه، واستخدمتَ تلك المياه في طهي الطعام، الاستحمام، غسل الأطباق، وفي الكثير من الأغراض الأخرى. أنت في حاجة إلى هذا الماء. إنّه يُتيح لك اختبار مزيد من السعادة، الراحة، والاستمتاع في الحياة.

كيف يتدفّق الماء في منزلك؟ يأتي الماء من مصدر أصلي هائل، ويتمّ تجميعه في خزان أصغر مخصص لمنزلك، ثمّ يتمّ نقله إلى منزلك بواسطة مجموعة معقّدة من الأنابيب التي تُوصلك فيما بعد بالماء. هل الأنابيب هي الماء نفسه؟ تُفكّر: «هذا سؤال سخيف!. بالطبع لا». تعمل الأنابيب على خلق علاقة بينك وبين الماء، وهي تعمل على مدّ الماء، ولكنّها ليست هي الماء».

سوف تُساعدنا هذه الاستعارة على الإجابة على سؤالنا الهامّ التالي:

إذا كان الحُبّ مجالاً اهتزازيّاً من الطاقة الإلهيّة، فما الفارق بين الحُبّ والعلاقة؟

إنّ الحُبّ مثل ماء الحياة. إنّه مصدر إلهي لامحدود يُغذّينا ويدعمنا بطرق شتّى. نحتاج إليه

Scanned by CamScanner

من أجل البقاء على قيد الحياة. يمتلك كلّ منا خزّان شخصي خاص بنا من هذا الحُبّ يُسمّى «القلب». قلوبنا هي المكان حيث نقوم بتجميع ذلك الماء من المصدر ونصل إليه.

عندما يحظى شخصان بعلاقة، يصل كلّ منهما إلى ذلك الحُبّ من خزّان قلبه المنفصل، والفردي الخاص به. لديك مجموعتك الشخصية الخاصة من «الأنابيب» التي تُوصلك إلى حبّك، ويمتلك الشخص الآخر الأنابيب الخاصة به التي توصله إلى حبّه.

تخدم جميع مكونات أيّ علاقة من المودّة، التواصل، الأنشطة المشتركة، وما إلى ذلك، بمثابة ناقلات لحُبّك كي يتدفّق خارجاً ويتفاعل مع حُبّ شخص آخر، وكأن اثنين من تيارات الطاقة يتفاعلان معاً. «تخيّل اثنين من جداول الماء يرقصان ويتناثران معاً»، إلا أنّ مصدر ذلك الحُبّ موجود في داخلك.

العلاقة ليست الحبّ نفسه.

إنّ الحُبّ مجال اهتزازي من الطاقة السامية المعززة للحياة.

بينما العلاقة هي الوسيلة التي تستطيع من خلالها أن تختبر الحُبّ.

الشخص الآخر هو أيضاً وسيلة تستطيع من خلالها أن تختبر الحُبّ.

ولكنّهم ليسوا مصدر الحُبّ.

لا يأتي الحُبّ من الخارج إلى داخل حياتك.

ينبع الحُبّ من الداخل إلى الخارج.

إذن ما هذا الذي نشعر به عندما نُحبّ؟

إنّ ما نُطلق عليه «شعور» الحُبّ هو تجربة اهتزازية لمجال الطاقة الكونيّة اللامحدود بينما تتحرك فينا ومن خلالنا. هذا يعني أنّ أيّ حبّ نشعر به هو حبّ إلهي!

لماذا تشعر بالحُبّ في لحظة معينة أكثر مما تشعر في غيرها؟ إليك أفضل طريقة أعرفها لوصف الأمر:

1. تذكّر أن لديك خزانك الشخصي الخاص من الحُبّ وهو قلبك. تستطيع أن تتخيّل قلبك مثل محيط شخصي مليء بطاقة الحُبّ.

Scanned by CamScanner

2. يأتي شخص: رفيقك، طفلك، صديقك، ويفعل شيئاً أو يقول شيئاً حلواً، لطيفاً، ومراعياً.

تكون طاقتهم المُحبّة مثل الريح: تُثير محيط طاقة الحُبّ الاهتزازي عندك كي يرتفع في موجات.

3. كلّما كانت رياح الطاقة الاهتزازيّة للشخص الآخر أكثر قوّة، عظمَت موجات حبّك التي تشعر بارتفاعها في قلبك.

أليست هذه طريقة توضيحية لفهم ما نعنيه بكلمة «الحُبّ»؟ عندما تشعر «بالحُبّ»، تكون في الواقع تختبر حركة قوة الحياة تلك وهي ترتفع داخلك، مثل المحيط الهادئ يرتفع فجأة في موجات. دائماً ما تكون كمية المياه نفسها موجودة في المحيط، ولكن عندما تتحرك في موجات، يبدو أنّ شيئاً أكبر قد حدث، كما لو أنّ المحيط نفسه أصبح أكبر. إنّ الحُبّ موجود في داخلك، ولكنّه أحياناً يرتفع في أمواج، وفجأة، «تشعر» بالحُبّ.

هكذا رُبّما تكون بعض الترجمات الجديدة، المستنيرة لعبارة «أنا أحبك» هي:

«يرتفع حبّي في موجات».

أو

« تُثير رياحك موجات رائعة على محيط قلبي!»

بمجرّد ما نكتسب هذا الفهم المستنير الجديد عن الحُبّ والعلاقات، يُصبح شيئاً آخر واضحاً على الفور:

عندما نشعر بالحُبّ، لا نقع أبداً في الحُبّ.

إنّنا نرتفع دائماً في الحُبّ.

إنّه دائماً الحُبّ الخاص بك

هل سبق لك أن تساءلتَ: «كيف لحُبّ شخص آخر أنّ يصل إليّ؟» الجواب هو: «إنّه لا يفعل!» لا يُقدّم لك أحدهم نقلاً للحبّ، ولا يُوفّر لك زجاجات من الحُبّ

Scanned by CamScanner

كي تشربها كلّ يوم. لا يُطلق عليك أحدهم سيلاً كبيراً من الحُبّ من خرطوم خاص. عندما تُسجّل أنّك تشعر بالحُبّ، فلم يُضاف إليك أيّ شيء يُمكن قياسه. ذلك لأنّه لم يُضاف أيّ شيء على الإطلاق. إنّه دائماً الحُبّ الخاص بك فحسب.

فكّر مرّة أُخرى بالعلاقات التي أقمتها فيما مضى، سواء اتخذت منحىً فظيعاً أم اتخذت منحىً رائعاً، لقد كان دوماً ما تشعر به هو حبّك الخاص. كان أحدهم يفعل أو يقول الأشياء الصحيحة التي أعطَت حبّك إذناً بالارتفاع، ولكن لم يقُم الشخص الآخر في حقيقة الأمر بوضع شيء جوهريّ في قلبك. إنّه لم يُضف شيئاً إلى حجم حبّك. لقد قررتَ ببساطة أن تسمح لنفسك أن تشعر بحبّك، فتحتَ الصمام، وبدأ حبّك في التدفّق والارتفاع. ولكنّه كان حبّك.

ليس الحُبّ شيئاً نستطيع حقيقةً أن «نحصل» عليه من أيّ شخص آخر.
لا يستطيع أحد أن يُعطيك أيّ حبّ ليس لديك بالفعل.
لا يستطيع أحد أن يملؤك بأيّ شيء لا تمتلكه بالفعل.
أحياناً تشعر بالأمر، وأحياناً لا، إلّا أنّ كلّ الحُبّ الذي شعرتَ به على الإطلاق هو لك،
يرتفع في داخلك من مصدر كلّ الحُبّ.
الحُبّ هو مصدره الخاص.

إنّنا عادة ما ننسب تجاربنا الخاصة عن الحُبّ إلى شخص آخر، كما لو أنّه مصدر ما نشعر به، ولكنّه أبداً لم يكن هو في الحقيقة. بالطبع، تمنحك العلاقات تجربة الفرح، الاستمتاع، الراحة، الصداقة الحميمة، وأكثر من ذلك بكثير. يستطيع الشخص الآخر أن يكون «صانع موجة» عظيم، ولكنّه حبّك، ومحيطك.

بالطريقة نفسها، لا يغادر حُبّك قلبك ويفيض إلى داخل شخص آخر، يملؤه ويُزيل فراغه. يستطيع حبّك أن يستدعي حُبّ شخص آخر، ولكنّه لا يستطيع أن يمنحه حبّاً ليس لديه بالفعل. يجب أن يتعلّم كلّ منّا كيفية التحرّك عبر بوابة قلبنا الخاص والولوج إلى كنز الحُبّ الدفين القابع هناك قبل أن نستطيع اختبار الحُبّ في حضرة أيّ شخص آخر.

Scanned by CamScanner

إليك اقتراح حول كيفية البدء في ملاحظة تلك اللحظات التي يرتفع فيها حبّك في المرّة القادمة التي تكون فيها مع شخص تحبّه:

رُبّما تُعانق شريك حياتك، أو تُقابل صديقاً على الغداء، أو تُشاهد أحد أطفالك يلعب، أو تُراقب كلبك أو قطتك تفعل شيئاً رائعاً.

تُصبح ببساطة واعياً باهتزاز الطاقة، ذلك الشعور الذي تُطلق عليه حبّاً، يرتفع من قلبك. اسمح لنفسك أن تشعر به. لاحظ تحرّك أمواج ذلك الحُبّ إلى أعلى بينما تختبر طاقة الشخص الآخر.

لا تُحاول التفكير في أيّ شيء يجعلك تشعر أنّك أكثر محبة.

تدرك في تلك اللحظة، أنّ ما تشعر به هو حبّك أنت فحسب. لم يُعطك أحد أيّ شيء في حقيقة الأمر، بل ما يرتفع هو حبّك الخاص.

تستطيع أن تعترف بذلك بهدوء وتقول لنفسك:

الآن، أستطيع أن أشعر بحبّي يرتفع.
في وجود قلبك، ترتفع أمواج محيط حبّي عالياً.
تحبّ أمواجي حقاً أن تتناثر مقابل أمواجك.
ولكنّ الحُبّ لا يزال حبّي.

ما خيار الحُبّ؟

«إنّنا بالفعل واحد. لكنّنا نتصوّر أنّنا لسنا كذلك.
كل ما علينا استرداده هو وحدتنا الأصلية.
ما علينا أن نكونه هو حقيقتنا».

«توماس ميرتون».

ماذا لو استطعتَ اختبار ارتفاع كامل حبّك في كلّ لحظة من حياتك؟
ماذا لو استطعتَ أن تتعلّم كيفية أن تكون في «حالة حُبّ» طوال الوقت؟
ماذا لو استطعتَ أن تُصبح مجالاً قويّاً من الحُبّ الغامر الذي يرفع ويُبارك كلّ شخص تُقابله.
هذا هو ما ينتظرك عندما تتّخذ خيار الحُبّ.

Scanned by CamScanner

يُعدُّ خيار الحُبّ تحوّلاً ثوريّاً وإلهاميّاً في علاقتك مع طاقة الحُبّ نفسها. إنّه يدعوك إلى تجربة جديدة مستنيرة من الحُبّ بوصفه حالة اهتزازية من الكينونة.

إنّه الخيار من أجل أن تسمح لنفسك أن تشعر بكمال قلبك الفطري اللامحدود.

إنه الخيار من أجل أن تدعو الحُبّ في لامحدوديّته كي يتدفّق ويعمل من خلالك، يُعبّر عن نفسه من خلالك، ويخدم الآخرين من خلالك.

إنّه الخيار من أجل أن تتمتّع بعلاقة واعية، ملزمة، متفاعلة تماماً مع مجال الحُبّ الذي يسكن في داخلك، بصفتك أنت.

كما سوف نرى، لا يُعدُّ خيار الحُبّ خياراً كي تكون ببساطة أكثر حبّاً تجاه الآخرين، تقوم بالمزيد من التصرّفات اللّطيفة والمُحبّة، أو تُذكّر نفسك أن تُفكّر في أفكار أكثر محبّة. كان ليكون عنوان ذلك الكتاب اختيار الحُبّ. كما أنّه ليس دليلاً يُعلّمك كيفية البحث عن الحُبّ، أو اكتشاف كيفية حثّ الآخرين على منحك مزيداً من الحُبّ. بالطبع، كان هذا الكتاب ليكون مطاردة الحُبّ!

إنّنا جميعاً نُريد الحُبّ. على الرغم من ذلك، نعتقد خطأً أننا نحتاج إلى انتظار حدوث شيء ما من الخارج يمنحنا تجربة الحُبّ.

ننتظر أن يتصرّف شخص ما بطريقة معينة حتى نستطيع أن نشعر بالحُبّ.

ننتظر حدوث شيء ما يُلهمنا كي نشعر بالمحبّة.

ننتظر إلى أن نرى كيفية أدائنا أو ما الذي ننجزه، حتى نستطيع أن نشعر بالحُبّ تجاه أنفسنا.

يعني ذلك أنّنا ننتظر الحُبّ كي يختارنا. ننتظر أن يكشف لنا الحُبّ عن نفسه بطريقة نستطيع أن نُميّزها، ثم بعد ذلك نُعطي أنفسنا الإذن كي نشعر بحبّنا. يعمل خيار الحُبّ عكس ذلك تماماً.

يُعدُّ الحُبّ خياراً نصنعه من لحظة إلى أُخرى.

لا تنتظر الحُبّ كي يختارك.

تستطيع في كلّ لحظة، أن تختار الحُبّ.

هذا فهم عميق. ليس علينا أن ننتظر كي نشعر بالحُبّ، كما لو كنا نأمل أنّه سوف يصل في أيّ لحظة. نعلم أنّ الحُبّ هو الحالة الأصليّة، وأنّه في الحقيقة حالتنا

Scanned by CamScanner

الأصليّة، وطبيعتنا الحقيقية، ولذلك ليس هناك ما ننتظره. هناك ببساطة نوع جديد من الاختيار علينا أن نصنعه. بدلاً من البحث عنه، أو انتظار استقباله أو الشعور به، نتعلّم كيف نختاره، نثر على ذلك التردد الأعلى من الحُبّ ونصل أنفسنا به.

إذن فإنّ خيار الحُبّ يعني اختيار إدراك مجال الحُبّ الهائل واللامحدود الذي هو اهتزازك الأكثر جوهريّة، وأن نُعيد الاتصال معه، والسباحة فيه.

خيار الحُبّ هو حركة مجال الحُبّ الاهتزازي الموجود في داخلك نحو الخارج.
تختار أن تُخرج ذلك المجال الداخلي من الحُبّ، مع إعطائه الاتّجاه والوجهة.
عندما تشعر أنّ الحُبّ يتحرك من داخلك نحو الخارج، تختبر حركة قوة الحياة نفسها.

عندما نصنع خيار الحُبّ، سوف نُعيد معايرة أنفسنا مع ذلك الاهتزاز الأكثر ارتفاعاً ونسمح لتلك الطاقة أن تتّخذ شكلاً في حياتنا. كيف تُعبّر تلك الطاقة اللامحدودة من الحُبّ عن نفسها؟ إنّها تتجلّى بوصفها بهجة، عاطفة، تعاطفاً، تواصلاً، إبداعاً، وعياً، حكمة، نزاهة، خدمة، والقائمة تطول وتطول!

رُبّما تكون لديك العلاقة التي تُريدها ورُبّما لا.
رُبّما تشعر بالرضا عن نفسك أو حياتك ورُبّما لا.
ولكن ليس عليك أن تنتظر من أجل أن تشعر بالحُبّ.
تستطيع أن تصنع خيار الحُبّ.

يعمل التوسّع في هذا الفهم الجديد عن الحُبّ على تمديد وتحويل إمكانيات الطريقة التي نختبر بها الحُبّ على نحو جذري. إنّه يُغيّر من «أنا مُحب» إلى «أنا الحُبّ».

عادة ما يعني الحُبّ:

أنا أحبّ «إملأ الفراغ».

أنا أحبّ زوجي، ابنتي، كلبي، حديقتي، سيارتي الجديدة، وما إلى ذلك.
عندما نصنع خيار الحُبّ، نبدأ في الحصول على تجربة جديدة:
أنا الحُبّ.

Scanned by CamScanner

أنا الحُبّ، يرتفع الحُبّ في داخلي ويُعبّر عن نفسه من خلالي، يتدفّق نحو ذلك الشخص، الشيء، التجربة.

يُصبح الحُبّ الطريقة التي نرتبط بها مع العالم بأسره، وليس فقط مع شخص أو تجربة معينة. لا لا نحتاج إلى «موضوع» معين نُوجه له الحُبّ حتى ترتفع طاقة الحُبّ.

أنا أُحبّ، وأيّ ما يكون في طريقي سوف يختبر ذلك الحُبّ.

أنا مجال اهتزازي من الحُبّ.

نستطيّع أن نتقدّم خطوة في هذا الأمر: إنّه حتى ليس حبّك الذي يزداد، أو حبّك الذي يفيض. الحقيقة هي أنّه الحُبّ. هناك حبّ واحد فقط. يرتفع الحُبّ في داخلك، وينتقل إلى الخارج من خلالك.

هذه هي الرحلة التي نسلكها معاً في تلك الصفحات. كما سوف تتعلّم في الفصول القادمة، يتطلّب صنع خيار الحُبّ تعلّم كيفية العثور على طريق عودتك إلى الجزء الأعمق من نفسك، جوهرك الإلهي، وما وراء شخصيتك، وما وراء ظروفك. سوف تكتشف كيفية فتح القنوات بين نفسك وتلك القوّة الكونيّة اللامحدودة، وزيادة قدرتك على تخزين ونقل المزيد من طاقة المصدر هذه إلى العالم. من خلال الإتحاد مع مجالك الهائل من الحُبّ، سوف تكون حرّاً في صنع خيارات مستنيرة جديدة حول كيفية الاتصال مع نفسك ومع الآخرين. سوف يُبارك قلبك المتلألئ، الفيّاض الكوكبَ بالحُبّ.

Scanned by CamScanner

أنت دائماً في حالة حُبّ

«ذلك الذي امتلأ بالحُبّ، فقد امتلأ بالإله ذاته».

«القديس أوغسطين»

بينما نبدأ في التعرّف على حقيقة الحُبّ، يكون من الأسهل أن نفهم الرغبة العامرة التي يُمكن أن تسحبنا نحو غيرنا من البشر، إذ ننجذب نحو مرآة ذاتنا اللاشكليّة في شكل آخر، ونجد فرحة في التحديق في محيط قلب إنسان آخر يتراقص الحُبّ فيه ونشعر بحبنا يتزايد وينضّم إليه.

الحُبّ هو الممارسة الروحيّة الأسمى.

تذوب الحدود الفاصلة بين أنفسنا وبين الآخرين، ونختبر «نحن» الحقيقية والوحدانية الحقيقية.

الحُبّ هو الطريقة التي يتجلّى بها الإلهي ويتدفّق في صورة ملموسة من إنسان إلى إنسان.

تلك هي الطريقة التي نختبر بها السماء على الأرض، من خلال محبّة بعضنا بعضاً.

ألم تختبر النظر في عيون شخص آخر؟ أنت تعرف أنّكما كلاكما كائنان مختلفان، ومع ذلك هناك وحدانيّة تتدفّق بينكما، بدروس الإحساس بالحدود، ويكشف شيء ما لا هو أنت ولا هو عن نفسه. تلك هي «نحن» المقدّسة، والتي سوف نتحدّث عنها أكثر.

عندما يرتفع محيط حبّك ومحيط حبّ شخص آخر معاً، يتسنّى للحبّ أن يرقص مع نفسه.

هذه علاقة مستنيرة:

يُوافق كلاكما على الشعور بحبّه الخاص في الوقت نفسه.

يتردد ذلك الحُبّ ذهاباً وإياباً مثل جسر فرح يربط بين قلبيكما.

جنباً إلى جنب، تحتفل بمعجزة الحُبّ الذي يرقص داخل كلّ منكما وبينكما.

نُحبّ جميعاً فكرة وتجربة أن نكون «في حالة حبّ». نحلم عندما نكون وحيدين، «أتمنى لو أنّني أُحبّ». ثمّ نشكو فيما بعد، عندما نكون في علاقة: «أذكر أول ما

Scanned by CamScanner

وقعنا في الحُبّ، وأتمنى لو نكون الآن أكثر محبّة».

إليك الحقيقة المذهلة: يُعدُّ الجزء الأسمى منك هو ذلك المكان الذي يتردد صداه مع الحُبّ. يُعدُّ جوهرك هو ذلك الحُبّ، ولذلك، أنت دائماً، بالفعل في حالة حُبّ!

الآن، أنت في حالة حبّ. لقد كنتَ دائماً في حالة حبّ.

ليس بمقدورك ألّا تكون في حالة حبّ.

يمكن أن تُبعد نفسك عن الشعور به، أو أن تُعاني من صعوبة الوصول إليه بعض الأوقات.

ولكنّك ستبقى في حالة حبّ.

الحبّ هو كل ما هو موجود.

إنّه في كلّ مكان. إنّه كلّ شيء.

إنّه لامحدود.

لذلك، الحُبّ هو كلّ ما تكون.

إنّه محيط لامحدود من الطاقة الإلهيّة التي تسبح فيها بالفعل.

في الواقع، أنت هو.

كما سوف نرى، يجب أن نكون في حالة حبّ قبل أن نستطيع أن نحظى بأيّ علاقة ذات مغزى. سوف يُسمح لنا بتعلّم كيفية أن نكون «في حالة حُبّ» بأنفسنا، ومع أنفسنا، وأن نختبر الحُبّ الحقيقي للمرة الأولى.

الحل المستنير:

تعلّم كيفية صنع خيار الحُبّ

«سوف أملأ العالم بالحُبّ وأخلق الجَنة على الأرض».

«مهاريشي ماهيش يوغي»

نعيش في كون اهتزازي. يُخبرنا العلم الحديث أنّ كلّ شيء في الكون، أي كلّ الصوت، الضوء، المادة، بما في ذلك أنت، هو ببساطة عبارة عن طاقة نقيّة تهتزّ بترددات مختلفة. إنّ ما نراه بوصفه مادة صلبة يبدو فقط وكأنّه صلب، ولكن عندما

Scanned by CamScanner

ينظر أحد إلى تلك المسألة من المستوى، دون الذريّ، فإنّها ليست مادة على الإطلاق، فهو ليس سوى طاقة نقيّة. إنّنا جميعاً وعي يهتز.

يُعدُّ الحُبّ أسمى وأعلى اهتزاز في الكون. عندما تكون في فراغ واهتزاز الحُبّ، تكون منسجماً على نحو تلقائي مع أسمى ما فيك، إذ تهتزّ بأعلى تردد ممكن. عندما تصنع خيار الحُبّ، تختار أسمى ما فيك.

لهذا السبب، يُعدُّ تعلّم كيفية صنع خيار الحُبّ هو الحلّ المُطلق والعلاج الاهتزازي الجوهري. ليس هناك موقف لن يستفيد من الانصهار مع الحُبّ:

بغضّ النظر عمّا تُواجهه، الحلّ هو الحُبّ.

مزيد من الحُبّ، وليس قليل من الحُبّ.

مزيد من الحُبّ تجاه نفسك.

مزيد من الحُبّ تجاه الآخرين.

مزيد من الحُبّ تجاه الرحلة.

مزيد من الحُبّ تجاه إنسانيتك.

مزيد من الحُبّ تجاه تحدياتك.

مزيد من الحُبّ تجاه ألمك.

مزيد من الحُبّ تجاه خوفك.

مزيد من الحُبّ تجاه معاركك.

مزيد من الحُبّ تجاه الجزء منك الذي لا يُريد أن يُقدّم مزيداً من الحُبّ.

دائما الحُبّ هو العنصر المفقود في كلّ معضلة.

عندما يكون المكان مظلماً وتأتي بقبس ضئيل من الضوء، يختفي الظلام على الفور، ولا يعود هناك مزيد من الظلام. يُشبه الحُبّ ذلك، لأنّ طبيعة ذلك المجال الطاقي الإلهي هو النور. إذا جلبت الحُبّ إلى شيء ما، سوف ينقشع الظلام. هذا سبب أنّنا نقول عندما تهتزّ أحداهنّ بكثير من الحُبّ: «إنّها تتوهج فحسب!» تبدو وكأنّها مضاءة من داخلها، وهي كذلك. عندما تشعر بالحُبّ، يبدو العالم أكثر إشراقاً، ويكون من الأسهل أن نرى النور في الآخرين لأن رؤيتنا تشبّعت بمزيد من النور.

روايتي لخرافة صوفية قديمة:

ذات مرة كان هناك كهفاً مظلماً يعيش في عمق باطن الأرض حيث لم يُغامر أيّ أحد

Scanned by CamScanner

من قبل. لم يكن الكهف قد رأى أيّ ضوء من قبل، وبالتالي لم يتصوّر أبداً أنّه موجود.

ذات يوم قررَت الشمس العظيمة، أن تُرسل دعوة إلى الكهف، تدعوه إلى الصعود لزيارة السّماء ورؤية النور. لم يفهم الكهف ماذا تعني كلمة «نور»، ولكنّه لم يشأ أن يكون وقحاً مع الشمس، التي بدت عظيمة جداً قبل الدعوة. عندما وصل الكهف إلى أعلى مستوى في السماوات، شعر بالدهشة إزاء ما رآه، فلم يكن قد سبق له أن رأى ضوءاً من قبل، وأصبح مأخوذاً بروعتها، لدرجة أنّه لم يشأ المغادرة.

قرر الكهف أنّه من المنصف أن يردّ الجميل إلى الشمس، ولذلك قام بدعوتها إلى الأسفل كي تزوره حيث يعيش عميقاً في الأرض حتى تستطيع الشمس أن تختبر الظلام. لم يكن قد سبق للشمس أن رأت هذا «الظلام»، و لم يكن لديها في الحقيقة أيّ فكرة عما تعنيه الكلمة، ولكنّها قبلت دعوة الكهف بكل سرور.

جاء اليوم التالي، ودخلت الشمس إلى الكهف كما وعدته. وبدأت تبحث عن هذا «الظلام» الذي وصفه الكهف، ولكن بصرف النظر عن المكان الذي تنظر إليه الشمس، كان كلّ ما تراه هو الضوء. التفتت الشمس نحو الكهف وقالت: «عفواً، أيها الكهف. لا أقصد أن أكون وقحة، ولكن أين هو الظلام الذي وصفتَ أنّه موجود معك هنا؟ إنّ الأمر يبدو تماماً كما هو حيث أعيش: كلّ ما أراه هو الضوء».

يحمل الحُبّ نوره الخاص.

إنّه يُضيء أيّ مكان يلمسه.

كيف نبدأ في صنع خيار الحُبّ؟

نصنع خياراً من أجل محبّة أنفسنا بغضّ النظر عمّا نمر به، وما نُواجهه.

نصنع خياراً من أجل محبّة أنفسنا بغضّ النظر عن عدد المرات التي سقطنا أو تعثرنا فيها.

نصنع خياراً من أجل محبّة أنفسنا بعطف، حتى عندما نرى الكثير منا ليس لديه حبّ.

نصنع خياراً بجلب الحُبّ إلى علاقاتنا، حتى عندما يكون هناك صعوبة، خلاف، وأسباب كثيرة لوقفها، قطعها، الابتعاد، وألا نُحبّ.

Scanned by CamScanner

نصنع خياراً من أجل رؤية وجود أفضل ما في الآخرين، حتى عندما ينسون هم أنفسهم أو يتخلّون عنه.

نصنع خياراً من أجل جلب الحُبّ إلى المواقف الصعبة والمؤلمة التي نُواجهها، حتى عندما يقول تفكيرنا: «لا يُوجد شيء مُحبّ هناك، وليس هناك سبيل لأن تكون محبّاً».

لقد أصبح صنع خيار الحُبّ بالنسبة إلي، هو محور الزاوية في مساري الروحي الخاص؛ فقد كان الحُبّ ولا يزال هو أكثر الممارسات الروحيّة أهميّة. في كلّ مرة في حياتي كنتُ فيها غير متأكدة مما يجب القيام به، وكيفية المضي قُدماً، وفي كلّ مرة كنتُ أتثاقل بسبب مخاوفي، قلقي، أو شكوكي الخاصة، وفي كلّ مرة آذاني فيها شخص ما، أو أحبطني، أو جرحني، أو خانني، كنتُ أستدعي الحُبّ. وأُقرر أنّني سوف أقوم بصنع خيار الحُبّ، حتى لو لم أكن أعلم في البداية، ما يعنيه ذلك، أو حتى كيف سيكون ذلك ممكناً.

يُوجد أمامنا رحلة مثيرة، قوية، وتحويليّة على هذه الصفحات. جنباً إلى جنب مع التعاليم والحكمة، سوف أقدّم لك الكثير من تمارين خيار الحُبّ التي تمّ تصميمها كي تُساعدك على الانسجام مع اهتزاز الحُبّ الأعلى لديك، وتصل بينك وبين قلبك الأكثر اتساعاً، لحظة بلحظة.

من أجل مساعدتك على البدء، إليك تمرين خيار الحُبّ الأساسي والأكثر قوّة.

صنع خيار الحُبّ

من أجل أن تختار الحُبّ في كلّ لحظة، ببساطة اسأل نفسك هذين السؤالين:

كيف أستطيع أن أجلب مزيداً من الحُبّ إلى [.....]؟

كيف كان ذلك سيبدو الآن؟

• ضع اسم الموقف أو وصفه

Scanned by CamScanner

تُعدُّ هذه ممارسة أساسية تعمل على الفور على رفع اهتزازك، تمديد وعيك، تحريك طاقة الحُب من داخلك إلى الخارج. إستخدمها في حياتي الخاصة عدة مرات في اليوم، لقد علّمتها للآلاف من الطلاب، الذين يقولون إنّها غيّرت كلّ شيء يتعلق بالكيفية التي يعيشون ويُحبّون بها.

تُعدُّ قوّة هذه الأسئلة في أنّك لا تسأل نفسك:

«كيف أستطيع أن أُصلح من الشخص الآخر في هذا الموقف؟»

أو

«ماذا أستطيع أن أفعل كي أستطيع إدارة الموقف، السيطرة عليه، معالجته، تجنّبه؟»

أو

«ما الذي يستطيع شخص آخر أن يفعله من أجل جلب المزيد من الحُبّ إلى هذا الموقف؟»

بدلاً من ذلك، تقوم باستحضار ذاتك العليا، وتكون من خلال القيام بذلك، قد صنعتَ بالفعل خيار الحُبّ.

في اللحظة التي تسأل فيها: «كيف أستطيع جلب الحُبّ إلى هذا الموقف؟»

تكون بالفعل قد تحوّلت إلى اهتزاز الحُبّ.

تكون بالفعل تعمل على جلب المزيد من الحُبّ إلى الموقف.

في اللحظة التي تسأل فيها: «ماذا كان ليبدو ذلك الآن؟»

تكون بالفعل قد فتحتَ بصيرتك على إمكانية جديدة، ودعوتَ وعيك السامي لأن يعرض عليك بعض الخيارات الأكثر تنويراً.

من المُهمّ أن نفهم أن هذه الأسئلة ليس المقصود منها أن تكون مثل العملة التي تضعها في الآلة فتدفع إليك بالجائزة. إنّها أسئلة اهتزازيّة، صُممت من أجل إعادة معايرتك من خلال طرحها فحسب. قد تسأل: «كيف أستطيع أن أجلب أقصى قدر من الحُبّ إلى هذا الموقف؟» وتتلقى في البداية جواباً أنّه «ليس لديّ أيّ فكرة على الإطلاق!» لا تقلق. من الطبيعي أن يُجيب تفكيرك أولاً. استمرّ في السؤال إلى أن يكشف إليك الاختيار أو الاتجاه عن نفسه، وسوف يفعل. بمُجرّد السؤال، تكون قد

Scanned by CamScanner

استدعيتَ الحُبّ كي يُظهر نفسه إليك. في اللحظة التي تبدأ فيها بطرح تلك الأسئلة، تكون بالفعل قد صنعتَ خيار الحُبّ.

عندما تسأل، يُمكن أن يكون من المفيد أن تستبدل كلمة الموقف بالتفاصيل. إليك بعض الأمثلة:

كيف أستطيع أن أجلب مزيداً من الحُبّ إلى التحدي الذي أُواجهه في مشروعي في العمل؟ ماذا كان ذلك ليبدو الآن؟ «أطلب المزيد من المساعدة. أحتفل بالتقدّم الذي أحرزته بالفعل بدلاً من توبيخ نفسي، أضع قائمة بالتحديات السابقة التي تغلّبتُ عليها. أتوقّف عن الثرثرة حول شريكي في المشروع وأقوّضه من خلال عدم تضمينه في بحثي».

كيف أستطيع أن أجلب المزيد من الحُبّ إلى هذا الجدال الدائر مع زوجي الآن؟ «أُخبره إنّني أُقدّر حقيقة كونه مستعداً لمناقشة هذه المسألة بدلاً من جعله مخطئاً لعدم اتفاقه معي. أعانقه. أقترح أن نأخذ استراحة ونخرج للتنزّه. أذكّر نفسي لماذا أُحبّه بدلاً من التركيز على كم أكره ذلك الجانب فيه».

كيف أستطيع أن أجلب المزيد من الحُبّ إلى: نفاد صبري مع طفلي، هذا الحدث الذي لا أُريد أن أحضره، المحادثة الصعبة التي أنا بصدد إجرائها مع موظف يعمل لديّ، أيّ شيء؟ ماذا كان ذلك ليبدو الآن؟

تستطيع أيضاً أن تستخدم هذه النص المعدّل قليلاً من أسئلة خيار الحُبّ التي قد تُساعدك على التعمّق أكثر في الأجوبة.

«كيف أستطيع جلب أقصى قدر من الحُبّ إلى هذا الموقف؟»

عندما تكون في فراغ واهتزاز الحُبّ، تكون منسجماً مع ذاتك العليا على نحو تلقائي. تكون تهتزّ بأقصى قدر. تستطيع من خلال اختيار الحُبّ، أن تعيش في أسمى حالاتك. إذا لم يكن لديك شيء آخر يُرشدك، اِسمح لهذه الأسئلة أن تكون بوصلتك وخريطتك، فستأخذك إلى العمق إلى مركز قلبك، وإلى الأعلى إلى أقاصي وعيك الأكثر استنارة.

Scanned by CamScanner

افتح نفسك إلى حضور الحُبّ

«إنّنا أكثر من مجرّد كائنات ماديّة. نحن همسات من الحُبّ ترقص في النسيم».

«مايكل تيل»

نسعى جميعاً إلى الحصول على أسمى التجارب الروحيّة، وأنا أؤمن أنّ أكثر تلك التجارب قدسية هو الحُبّ. يُقدّم لنا الحُبّ لنا فرصة من أجل الحصول على تجربة الإلهي على نحو حيّ، فهو النشاط الوحيد الذي نسمو فيه فوق انفصالنا ونلمح الوحدة غير المرئية التي هي حقيقة مَن يكون كلّ منا وجميعنا.

رُبّما يكون الحُبّ بينك وبين شخص آخر هو الطريقة الأكثر حميميّة التي تستطيع أن تُشاركها بقدر هائل من الغموض.

تمتلك الخبرة التي من خلالها تذوب حدودك وحدود الشخص الآخر.

للحظة، تتجاوز وهم الانفصال، وتندمج في وحدانيّة، ليس فقط كلّ منكما مع الآخر، بل مع كلّ شيء.

أنت تُصبح حبّاً.

لقد أمضيتُ على مدى حياتي، أشهراً عديدة في معتزلات تأمّل طويلة جداً، كنتُ في البداية في أيام شبابي مع مُعلّمي الأول، ثمّ بعد ذلك، بعدما دخل إلى العزلة بعدة عقود، في زاوية مُعلّمي الثاني، كانت تلك فترات رائعة استطعتُ خلالها أن أغمس نفسي كليّاً في أعماق الوعي، من خلال ممارسة التأمّل مدة 12 ـ 15 ساعة في اليوم، على مدى ستة أشهر أو أكثر، والعيش في صمت تامّ تقريباً. أعلم أنّه بالنسبة إلى معظم الناس، رُبّما يبدو هذا وكأنّه كابوس، ولكن بالنسبة إليّ، كان النعيم.

في أثناء أحد تلك المعتزلات الممتدة على مدى ستة أشهر في أوائل السبعينات، اختبرتُ ما أعتبره بدايتي الروحيّة مع الحُبّ. هذه قصة شخصيّة للغاية، ولم أُشاركها علناً، ولكنّها تنتمي إلى هذا الفصل حول عودتنا إلى القلب.

كنتُ في ظهيرة أحد الأيام، أتأمّل في غرفتي، في حالة صمت وتحرر عميق. وفجأة بدأتُ أتمدد، وأتمدد، وأتمدد. ذابت كلّ حدود الزمان، المكان، والواقع، غادرتُ تماماً هذا الجسد، وهذا العالم، وهذا المستوى من الوجود.

Scanned by CamScanner

لم يكن هناك أيّ إحساس بـ «باربرة»، ولا بأيّ إحساس بالفردانيّة، ولا أيّ إحساس بأيّ شيء عدا الوحدانيّة. أنا «على الرغم من أنّه لم يبقَ هناك أيّ «أنا»، كنتُ فقط في الكلّ العظيم. لم تكن تلك «الأنا» تشعر بالحُبّ؛ فقد انصهرَت «الأنا» في الحُبّ. كان مُجرد حُبّ. وكان الحُبّ كلّ شيء.

في تلك الحالة، كان هناك وعي بأن كلّ شيء في الكون خُلقَ من الحُبّ، وكان كلّ ما لا يبدو وكأنّه حبّ لا يزال حبّاً. كان كلّ ما يبدو منفصلاً عن الحُبّ حبّ أيضاً، ولم يكن هناك شيء آخر، إذ كيف يُمكن أن يكون هناك شيء آخر؟ كان كلّه حبّ.

كان ذلك إدراكاً، وكان حتى هذا الإدراك مجرّد حبّ. لم يكن الأمر مثيراً؛ ولم تكن هناك أفكار مثل «يا إلهي، إنّني أختبر تجربة روحيّة خياليّة»؛ إذ لم تكن هناك «باربرة» تُفكّر في الأفكار. كنتُ حبّاً يعي نفسه بوصفه حبّاً.

كنتُ في هذه الحالة لأدرك فيما بعد أنّها كانت ساعات عدة، وفي مرحلة ما من هذا الحُبّ اللامتناهي، ظهر اهتزاز صغير جداً، بصيص وعي «بالأنا». أنا أكون. أنا موجود. ببطء، وبدأت «الأنا» تُصبح أكثر وعياً بنفسها: «أنا في جسد يعيش على كوكب الأرض. أحتاج أن أعود إلى هذا الجسد الآن». حتى ذلك الحين، كانت التجربة هي أنّ الحُبّ يعود إلى الجسد، وأنّ الحُبّ يتنفّس، وأنّ الحُبّ يعود على هيئة «باربرة»، وأنّ الحُبّ يتّخذ شكلاً.

وجدتُ نفسي في نهاية المطاف، مرّة أُخرى في داخل «باربرة»، في هذا الجسد، جالسة في غرفتي.

عندما خرجتُ من تلك التجربة، كنتُ قد تحوّلتُ على نحو دائم. عرفتُ للمرّة الأولى في حياتي مَن أكون. كنتُ قد اختبرتُ نسبي الحقيقية، وقد غيّر ذلك كلّ شيء، كنتُ حبّاً، وعلمتُ أنّ الجميع كان أيضاً حبّاً.

عندما غادرتُ غرفتي في وقت لاحق من ذلك المساء من أجل الذهاب إلى العشاء، لم يبدو أيّ شيء مثلما كان نفسه، ولم يكن الشعور به نفسه، ولم يعُد مثلما كان منذ ذلك الحين.

Scanned by CamScanner

غيّرت هذه التجربة حياتي. الآن بعد أن علمتُ أنَّ الحُبّ كان الحالة الوحيدة والأساسيّة، ومصدر كلّ شيء، بما في ذلك أنا، بدأتُ أبحث عن الحُبّ في كلّ مكان، وأميّز الحُبّ في كلّ مكان، وأتناغم مع اهتزاز الحُبّ في كلّ مكان، فقد اكتشفتُ كيفية العثور على طريق عودتي إلى الحُبّ في جميع الظروف.

كانت إحدى الهدايا الثمينة الأُخرى التي قدّمتها إليّ هذه التجربة هي الفهم الممتد والمثير أنه عندما نستفيد من الحُبّ ولو مدة ثانية، نستفيد منه كلّه. عندما نتّصل بالحُبّ لحظة قصيرة، نتّصل بالكليّة ومصدر الحُبّ. هذا هو السبب في أنني شاركتُ قصتي، لأنّها تكشف لماذا سوف يكون خيارنا للحبّ أكثر عمقاً ممّا نستطيع أن نتخيّل.

الحُبّ هو الحبّ.

تتوفّر قوة الحُبّ الكاملة في كلّ قطرة من الحُبّ.

إنّ الحُبّ الذي تختبره لحظة واحدة هو حبّ مع كلّ شيء.

والحُبّ الذي تختبره مع شخص واحد هو حُبّ مع الجميع.

والحُبّ مع أيّ شيء هو حبّ مع «الإله»، الروح، والمصدر العظيم.

رُبّما مرّت عليك لحظة مميّزة مماثلة، عندما تضاءل واقعك الطبيعي، وشعرتَ فجأة بموجة هائلة من الحُبّ. رُبّما كنتَ تُعانق حبيبك، أو تُراقب طفلك النائم، أو تتعبّد في الكنيسة، أو متعمّقاً في الصلاة، أو في الخارج تتأمّل جمال الطبيعة الغامض. في تلك اللحظة، أدركتَ أنّ كلّ ما كنت تقوله لنفسك عن كونك لستَ محبوباً أو لستَ جيداً بما يكفي، وكلّ قصصك وقوالبك كانت وهماً مطلقاً. في تلك اللحظة، بدت الأنا المزيّفة المحدودة، بكل أوراقها، شهادتها، براهينها، وأسبابها من أجل إثبات كونك منفصلاً عن الروح، مثل مهرج أحمق، مزعج، يُقاطع نعيمك بغباء! في تلك اللحظة، تعرف أنّ الحُبّ أمر حقيقيّ.

إنّ صنع خيار الحُبّ ليس أقل من مسار روحيّ يقودنا إلى العودة إلى الكليّة. نتعلّم أولاً أن نشعر بحبّنا بلا حدود، وننفتح عليه، ونستسلم له، ونُطهّر جروحنا في حضرته الشافية كي نستطيع أن نُصبح وعاءً نقيّاً من أجل استقبال ذلك الحُبّ وحمله.

Scanned by CamScanner

نبزغ بعد ذلك من معبد قلبنا كي نقوم بإخراج هذا الحُبّ إلى العالم.

عندما تكتشف حبّك الداخلي الذي لا ينضب، سوف تبدأ في اختبار ثمالة الحريّة. إنّها حريّة أن تكون في حالة حبّ، بغضّ النظر عمّن يُحبّك أو لا يُحبّك. إنّها حريّة أن تشرب وتملأ حُبّك، وتحتفل بالمعجزة الغامضة لحضوره في قلبك.

ينبثق الحُبّ الذي لا يستطيع أحد أن يسلبك إياه من نفسك.

قُم بدعوة الآخرين إلى الدخول في تلك الحالة من حُبّك.

أنت مصدر الحُبّ.

تذكّر: قد يأتي شخص ما للسباحة في محيطك، إلّا أنّها مياهك!

الانفتاح على حضور الحُبّ

أُريد أن أُقدّم إليك حكمة تذكارية أخرى من هذا الجزء الأول من رحلتنا. إنّها ترنيمة إعادة معايرة خيار الحُبّ:

ترنيمة إعادة معايرة خيار الحُبّ

أفتح نفسي على وجود الحُبّ في داخلي.

أدخل هذه العبارة إلى وعيك في أيّ وقت تحبّ. رُبّما تُريد أن تُبقيها في وعيك برفق بينما تجلس مغمضاً عينيك، بينما تقوم بنزهة سيراً على الأقدام، قبل أن تذهب إلى النوم مباشرة، أو وقتما تحتاج إلى الشعور بأنّك أكثر تركيزاً وتمدداً. تستطيع أن تقوم بتدوّين تلك الكلمات ووضع رسائل تذكير على مبرّدك، على حاسوبك، في سيارتك، أو على مرآة حمّامك.

هذا ليس مثل التوكيدات. إنّه بوابة اهتزازية مصممة من أجل خلق انفتاح في قلبك، وليس مُجرّد انطباع في ذهنك.

إنّ كلمة «انفتاح» تعني أنّك تخلق فراغاً طاقيّاً من أجل حدوث شيء ما، وتصنع خياراً لاختبار الحُبّ في داخلك، وأنك لست منتظراً أن يفعل الحُبّ شيئاً، بل تختار الحُبّ.

إنّ كلمة «حضور» يُقصد بها أنّه موجود فيك بالفعل، وليس عليه القدوم من أيّ مكان. إنّه ينتظرك كي تختبره. أنت لا تنتظر الحُبّ، على أمل أن يظهر، فالحُبّ بالفعل، في انتظارك دائماً.

Scanned by CamScanner

إنّ كلمة «في داخلي» تُذكّرك أنّك لا تبحث عن وجود الحُبّ خارج نفسك. إنّه الحُبّ في داخلك، عند مصدرك.

قدّر وجود هذا الحُبّ بوصفه حبّك الخاص، وبوصفه الحبّ.

تذكّر: أنت ذلك الحُبّ.

أفتح نفسي إلى حضور الحُبّ الذي هو في داخلي.

قد يكشف إليّ عن نفسه الآن.

قد يرتفع في موجات رائعة، متألّقة.

قد يُرحّب بعودتي إلى المنزل .

قناة محبي الكتب على التليجرام

Scanned by CamScanner

2

الذوبان الكبير

علاج علاقتك مع الحُبّ

«إنّنا نهدر الوقت بحثاً عن الحُبَيب المثالي، بدلاً من خلق الحُبّ المثالي».

«توم روبينز»

أنت تمتلك علاقة رُبّما لم تعُد تذكر عنها شيئاً، وقد لا تكون واعياً بوجودها، على الرغم من كونها أهمّ علاقة سوف تحظى بها على الإطلاق. في الحقيقة، إنّ كافة علاقاتك الحميمية الأخرى، مع شريك حياتك، أطفالك، والديك، أصدقائك، وزملائك بالعمل، تعتمد عليها. إنّها علاقتك بالحُبّ.

ليست علاقتك بالحُبّ هي نفس علاقتك بالمحبّة. إنّها حول الطريقة التي تتصل بها مع مصدر طاقة الحُبّ نفسه. تماماً مثل شراكتك أو صداقتك مع شخص يتميّز ببعض المواقف، السلوكيّات، والخيارات فيما يتعلّق بك، كذلك لديك أيضاً علاقة تفاعليّة حقيقيّة مع طاقة الحُبّ.

ما نوع العلاقة التي تحظى بها مع الحُبّ؟ قد تكون علاقة تعاونيّة، أو علاقة خلافيّة، علاقة متناغمة أو علاقة معادية. قد تكون علاقة منتظمة وثابتة، أو علاقة غريبة الأطوار، مأساوية. تعمل من لحظة إلى أُخرى، بوعي أو دون وعي، على اختيار الكيفية التي تتواصل بها مع طاقة الحُبّ اللامحدودة المتاحة في داخلك.

عندما تكون في علاقة مع شخص آخر،

فأنت في حقيقة الأمر في علاقة ثلاثيّة!

تكون في علاقتين في الوقت نفسه: واحدة مع شخص آخر،

والأُخرى مع طاقة الحُبّ في داخلك.

أودُّ أن أقول إنّ «الحُبّ دائماً في حالة حركة». نعلم من الفيزياء أنّ طبيعة جميع

Scanned by CamScanner

الطاقات هي الحركة، وكما رأينا، يُعدُّ الحُبّ هو المصدر الأعلى للطاقة. بالتالي فإنَّ طبيعة الحُبّ هو أنّه يريد أن يتحرّك، يتدفّق، ويُعبّر عن نفسه.

تخيّل للحظة، طفلاً رضيعاً عمره بضعة أشهر فقط. يتطلّع لأن يتمّ حمله. يقبض على إصبعك بيده الصغيرة، ويميل برأسه على جسمك. يبدأ بمجرّد أن يكبر قليلاً، في تقديم الحُبّ إلى الجميع: يلمس وجه الكلب. ويُقبّل أخاه أو أخته، يُعانق دبه المحشو الصغير، يُلقي التحية على الغرباء. يركض إلى عناقك عندما تدخل إلى الغرفة. إنّه لا يُبقي حبّه في الداخل. لا يحشده. لا يستطيع أن يحبسه. يتدفّق الحُبّ إلى الخارج. تلك هي طبيعة الحُبّ في حالة الحركة.

ليست طبيعة الحُبّ أن يكون محبوساً، مسيطراً عليه، أو راكداً.

التدفّق هو طبيعة الحُبّ.

تتحرّك تجربة الحُبّ التي نحظى بها خلالنا وتبحث عن هدف تُركّز عليه، مثل شريك حياتنا، طفلنا، صديقنا.

إنّه توق الحُبّ الفطري إلى اختبار مزيد من بهجته الخاصة.

يسمع معظمنا ذلك ويُفكّر: «يبدو ذلك رائعاً. بالطبع أُريد في حياتي الكثير من الحُبّ بقدر ما يُمكن، وكلّما كان أكثر كان أفضل. ليست هناك حدود لما أنا مستعد لأن أشعر به من الحُبّ، والفرح، والتمدد!».

بالنسبة إلى كثير من الناس، ليس هذا ما يحدث تماماً. بدلاً من أن نسمح لأنفسنا أن تشعر بالقوة الكاملة لطاقة الحُبّ الأساسية تلك، نتدخّل في تدفّق وحركة قوة الحياة. نُحاول أن نُسيطر، نُخضع، ونُعدّل من تدفّق الحُبّ.

بدلاً من صنع خيار الحُبّ،
نصنع في كثير من الأحيان خياراً بعدم الشعور، والحدّ من تجربة قلبنا.
عندما نحاول إدارة أحاسيس ومشاعر الحُبّ،
ننتهي إلى إبعاد الحُبّ الذي نتوق إليه.
الضغط على دواسة الحِدّة «الكثافة»

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

كانت والدتي الرائعة، المباركة سائقاً غير اعتيادي، كما أعتقد أنّه حال الكثير من النساء في جيلها، حيث تعلّمن القيادة في وقت متأخر من حياتهنّ. كانت طريقتها في القيادة تتضمّن على نحو أساسي، وضع قدم على دواسة الوقود والأُخرى على المكبح، عملياً في الوقت نفسه. كانت تحبّ القيادة بسرعة، ولذلك كانت تضغط على المسرّع، ولكنها تغدو متوترة فيما بعد، فكانت تضغط على المكبح، الأمر الذي كان يتسبب في ارتجاج السيارة بينما تتباطأ. ثمّ كانت تزيد السرعة مرة أخرى، ثمّ تضغط على المكبح أكثر. تُسرع وتُفرمل، تُسرع وتُفرمل.

كانت والدتي تحبّ وطأة القيادة السريعة، ولكنّها لم تُحبّ شعور عدم السيطرة عندما تُسرع السيارة. كان لديها ما أُطلق عليه «علاقة متعارضة مع الحدة». لقد قمتُ بمشاركة هذه القصة اللطيفة حيث يُعدُّ أحد أهمّ مفاتيح فهم وتحويل علاقتك مع الحُبّ، هو أن تتعلّم المزيد حول علاقتك مع الحدة.

يعمل كلّ ما يرغب به معظمنا من المزيد من الحُبّ، المزيد من الوفرة، المزيد من النجاح، المزيد من الفرص، واتّصال أكثر مع الروح، حتماً على جلب المزيد من الطاقة إلى حياتنا، وهذا يعني تدفّق المزيد من الطاقة، ومزيداً من الكثافة. ما الذي نقصده عندما نقول إنّ هناك شيء ما يجعلنا نشعر بالكثافة؟ يُقصد بالكثافة فقط أنّنا نختبر الكثير من الطاقة الاهتزازيّة. إنّها قوة الحياة تتحرك من خلالنا بطريقة مسرعة وعميقة.

«كانت تلك المحادثة الصادقة مع زوجي كثيفة». «كان الذهاب إلى المستشفى من أجل زيارة والدي حاداً للغاية». «كان أمراً حاداً حقا أن أجد أن شريك حياتي السابق يتزوج». يعمل كلّ من تلك المواقف بطبيعة الحال على إثارة الكثير من المشاعر القويّة. عندما نشعر بشيء بكثافة، يعني ذلك أنّ هناك زيادة في كميّة الطاقة الاهتزازيّة تتحرك خلالنا.

إذا لم نكن نشعر بالراحة في التعامل مع موجات اهتزازيّة قوية من الطاقة الانفعاليّة، سوف نكون «في حالة توتّر». لماذا؟ هناك معركة بين الطاقة التي نشعر بها وبين انزعاجنا من الشعور بها. ليست المشكلة في الكثافة، وإنما في مقاومتنا لها.

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

إذا كان لدينا انزعاج من الكثافة، فقد يخلق ذلك معركة بين رغبتنا في مزيد من الحُبّ والحميمية من جهة، ومقاومتنا للكثافة من جهة أخرى.

نُريد أن نختبر المزيد من الحُبّ، ولكننا لسنا مولعين باختبار المزيد من الحدة.

رُبّما تستطيع أن ترتبط بهذه «المعركة الاهتزازيّة»: أُريد أن أتحرك، ولكنّني أيضاً أُريد أن أكون مسيطراً. أُريد أن أكبر وأتمدد، ولكنّني أيضاً أُريد إدارة كلّ ما يحدث. أُريد أن أختبر الحُبّ الروحي والإلهي، ولكنّني لا أُريد أن أشعر أنّ الطاقة تغمرني. أُريد أن أكون قريباً، ولكن لا أريد أن أحتاج إليك.

إليك منظوراً جديداً: لا يكون الانزعاج، على عكس ما نُخبر به أنفسنا، نابعاً من الشعور. إنّه نتيجة محاربتك الشعور عندما ينتابك. عندما نشعر أنّ الأمور كثيفة للغاية، نحتاج إلى إدراك أنّها ليست التجربة هي ما تسبب المشكلة. إنّه انزعاجنا ومقاومتنا لازدياد الطاقة هو ما يخلق شعور التوتر في داخلنا.

إذا سمحت بتدفّق الشعور، تماماً كما تدع الماء ينفذ من مكان مغلق، فإنّه يتحرّك، ويخفّ الضغط. عندما تُحاول مقاومة ما تشعر به تجد أنّك تقع في المشاكل.

يتطلّب كبح جماح محبّتك مقداراً هائلاً من الطاقة، تذكّر أنه بسبب أنّ الحُبّ هو قوة الحياة، فهو يُريد ويحتاج إلى أن يتحرّك خارجاً نحو الظهور. عندما تُحاول احتوائه، تكديسه، تعديله، منعه، أو تجاهله، تجعل مشاعر حُبّك هي العدو، وتلك هي المعركة التي سوف تخسرها في نهاية المطاف. سوف تخلق التصادمات الداخليّة الحتميّة التي تثور، حالة من التوتر الهائل في داخلك.

لا يخلق الحُبّ الانزعاج.

إنّها معركتك مع الحُبّ التي تخلق الانزعاج.

عندما تُحاول أن تقمع الحُبّ، تكون قد أعلنتَ الحرب على قلبك.

خيار الحُبّ هو خيار السماح بتدفّق الحُبّ، وأن تتعلّم أن تُشارك بفرح في رقصة قوّة الحياة كما تنتقل من خلالك، إليك أنت، وكذلك بينك وبين الآخر.

Scanned by CamScanner

لا تؤثر علاقتك مع الكثافة على علاقاتك الحميمة فقط، بل يُمكن أن يكون لها أيضاً تأثيراً كبيراً على القدر الذي تسمح لنفسك أن تكون عليه من النجاح والإبداع. أرى أمثلة على ذلك طوال الوقت. يُريد أحدهم أن يكون أكثر تمدداً وأكثر نجاحاً، ولكنّه يصل إلى عتبة معينة ويتوقّف. هناك الكثير من الأسباب لذلك، إلّا أنّ أحد هذه الأسباب هو أنّهم يلعبون بلا وعي أدواراً صغيرة، لأن جزءاً منهم يعرف أنّهم لا يستطيعون التعامل مع الكثافة المتزايدة التي سوف تأتي مع مزيد من المسؤولية، مزيد من التعرّض، ومزيد من الإنجاز. إنهم يخشون أن يكون الأمر زائداً جداً ومزعجاً جداً، وعليه بمُجرد أن يبدؤوا في التمدد فعلياً، ينكمشون ويتباطئون فجأة.

هل تعلم أنّ هذه هي أيضاً الطريقة التي ينتهجها كثير منّا ممّن يبحثون في عمليّة النمو والتحوّل الشخصي؟ نبدأ في التحرّك ونشعر أنّ تقدّمنا يسير بوتيرة أسرع وأسرع، وأنّ الكثير يتغيّر، ولا نشعر أنّنا مسيطرون تماماً. نُفكّر فجأة: «يا إلهي، هذا كثيف جداً»، نبدأ مثل أمي العزيزة، في الضغط على مكبح «سيارة وعينا» من أجل أن نُحاول تقليل سرعتها، حتى عندما نشعر أنّه يجب علينا أن نزيد من السرعة. بعدئذٍ نتعجّب لماذا لم نتقدّم.

كم من مرّة وجدتَ نفسك تُفكّر: «لم أعد أستطيع التعامل مع «إملأ الفراغ»: الحُبّ، المسؤولية، الفرص، الإلهامات، القرارات، والمطالبات بوقتك أو نصيحتك. ولكنّك تستطيع! إنّ كونك محدوداً يُعتبر وهماً. سوف أقوم في الفصل التالي، بمزيد من الشرح حول كيفية تمديد قدرتك على الاحتفاظ بكميات هائلة من الحُبّ، الحكمة، والقوة، كنوع مثل فتح قسم المقاعد الإضافية في أحد المطاعم، أو إضافة ذاكرة جديدة إلى حاسوبك.

نأمل أنّك بدأتَ في فهم المزيد حول علاقتك بالحُبّ. فيما يتعلّق بالوقت الراهن، ابدأ في التفكير في سؤال إعادة معايرة خيار الحُبّ الهامّ هذا:

Scanned by CamScanner

«ما هي علاقتي بالكثافة؟»

الخوف الخفيّة: هل أنت خائف من الحُبّ؟

« ينزع الحُبّ الأقنعة التي نخشى أنّنا لا نستطيع العيش دونها، ونعرف أنّنا لا نستطيع العيش معها».

«جيمس أرثر بولدوين»

ماذا عن الحُبّ الذي يكون كثيفاً جداً؟

لماذا نتصارع مع الشيء الوحيد الذي نتلهف ونتطلع إليه أكثر من غيره؟

عندما نحظى أخيراً بالاتّصال الحميم التي كنا نبحث عنه، لماذا نقوم في كثير من الأحيان بكلّ ما نستطيع من أجل أن ننفصل؟

ما المخيف جداً في الحميميّة حتى نكون مستعدين في كثير من الأحيان لخطر فقدانها بدلاً من الاستسلام إليها؟

هل تساءلتَ يوماً إذا ما كنتَ خائفاً من الحميميّة العاطفيّة؟ حاول أن تتخيّل نفسك مع شخص تُحبّه حقاً. رُبّما تحادثه وتُشاركه الأجزاء الأكثر عمقاً من نفسك. رُبّما تستلقيان معاً بهدوء، أو تُمسكان بيديّ أحدكما الآخر تُراقبان الغروب، أو تُحدقان في أطفالكما النائمين في أمان في أسرّتهم؟ كلّ لحظة تجذبكما أقرب وأقرب من بعضكما البعض، وتبدآن في الشعور بشيء أكبر من كليكما، إنّها طاقة الإتحاد القوّية. لديك إحساس الوقوع في حُبّ الشخص الآخر، وتقعان معاً في دوامة كثيفة من الحُبّ.

قد تُحبّ هذا الشعور في البداية، وتكون سعيداً جداً باختبار هذا النوع من الاتّصال العميق مع شخص آخر، ثمّ قد تُلاحظ أنّك بدأتَ تشعر بالقلق وفقدان السيطرة. تذوب حدودك المعتادة، وتغدو غير واثق أين تنتهي حدودك وأين تبدأ حدود حبيبك. لقد انهارت أنواع حمايتك المألوفة، وتشعر فجأة بالهشاشة. إنّه كما لو أن شيئاً يبتلعك ولا تستطيع أن تُوقفه.

إذا لم تكن تستطيع أن تحمل هذا القدر من الكثافة الاهتزازية، قد تنسحبّ في هذه اللحظة وتبتعد عن الحُبّ خشية أنّك سوف تفقد نفسك فيه. قد تشعر أنّك تحتاج إلى بعض الفراغ، أو إلى العثور على طرق من أجل دفع الشخص الآخر بعيداً في محاولة تجنّب الحميميّة ومنع المزيد

Scanned by CamScanner

من لحظات التقارب. قد تتوق إلى الانعزال عن شريكك، وفي الحالات القصوى، حتى عن العلاقة، دون فهم السبب.

في لحظات مثل هذه، ما الذي تخشاه؟ أن تغرق في محيط حُبّك الشاسع، وتفقد انفصاليتك وأن تُخطف في تجربة الاتّحاد التي لا تترك أيّ مجال لفرديتك، وأن تهتم كثيراً جداً، وتحتاج إلى الكثير جداً. أن تشعر كثيراً جداً، وتُحبّ كثيراً جداً.

إذا كانت السيطرة والحماية تتصدّر قائمة أولوياتك،
قد تجد نفسك مرعوباً من الحُبّ الحقيقي العميق
واللحظات الكثيفة من الاستسلام التي يتطلّبها منك.
سوف تجد وسيلة للهروب منها.

دائماً ما تكون تجربة الاتّحاد قوّية للغاية، سواء كانت في صحبة حبيب، صديق، طفل، أو حيوان. في بعض الأحيان، يُمكن أن تُخيفنا كثافة هذا الحُبّ والإحساس بذوبان حدودنا. إنّ أحد الطرق التي نحاول من خلالها معالجة تلك الكثافة والتوق إلى الحُبّ أن نُقرر أنّنا لسنا في حاجة حقيقيّة إليه. تُصبح احتياجاتنا هي عدونا، ونُحاول أن ننكرها، نتجاهلها، ونُخدّر أنفسنا عن الإحساس بها.

تلك هي المعركة الخفيّة التي يشنها كثير منا داخل نفسه معظم حياتنا، إذ نُصبح خبراء في تحوير وإدارة كثافة الحُبّ والاتّصال، ليس فقط مع الشركاء الحميمين ولكن مع الأصدقاء، العائلة، وحتى مع أطفالنا.

لا نكون واعيين معظم الوقت، بانخراطنا في لعبة شدّ الحُبّل هذه. نتعجّب: «أُحبّ زوجي. أعتزّ بأفضل صديق لي. لماذا أدفعهم بعيداً حتى ولو لدقيقة واحدة؟»، ولكن نشكّ سراً على الرغم من ذلك، في إنّنا نفعل في بعض الأحيان. رُبّما تتعرف أيضاً على شخص يهمّك بهذا الوصف، شخص تُحبّه ويبدو أنّه يُواجه وقتاً عصيباً في السماح لنفسه بأن يشعر كلّياً.

عندما نحجب الحُبّ بوعي أو دون وعي، فإنّنا لا نحجبه عن أيّ شخص آخر سوى أنفسنا.
لا يفتقد أحد الحُبّ بقدر ما نفتقده.
لا يُعاني أحد بقدر ما نُعاني.
لا يتمزّق أحد بقدر ما نتمزّق.

Scanned by CamScanner

دائماً ما نخسر عندما نُقرر إدارة وتعديل الحُبّ.
عندما نُحبّ بحق، بغضّ النظر عن النتيجة، لا نخسر أبداً.

لماذا كنت تحدُّ من قدر الحُبّ الذي أنت على استعداد لأن تشعر به؟ دائماً ما يكون الحُبّ هدية. يُنير حبّك عينيك، ويُزيل الغشاوة عن مجال رؤيتك. عندما تنظر من خلال عيون الحُبّ، يبدو الجميع أفضل. عندما لا تسمح لحبّك أن يتدفّق، يبدو كلّ شيء فارغاً وبلا فائدة. إنّ الحُبّ يجعل العالم جميلاً.

ما سعة مسبح قلبك؟

«عندما تشعر بالبؤس، عندما تسقط في ضعفك، إغطس في ذلك المسبح من الحُبّ».

«مهير بابا»

تخيّل أنّك وصديق في عطلة في أحد المنتجعات وترغبان في الذهاب إلى السباحة. يحتوي المنتجع على مسبحين تختار من بينهما. تذهب إلى المسبح الأول فتُلاحظ أنّ مستوى المياه قد انخفض، وأنّ مياه المسبح لا تتجاوز بضعة أقدام من القاع. تقول لصديقك مستنكراً: «هل يتوقعون أن تسبح الناس في هذا؟». تُقرر التحقق من المسبح الآخر، وحالما تجده، تشعر بالابتهاج لرؤيته مملوءاً إلى حافته بمياه صافية متلألئة.

أيّ المسبحين سوف تسبح فيه؟ هل ستغوص في المسبح نصف المملوء؟ كلا، سوف تسبح في المسبح الذي يفيض بالماء.

يُشبه كلّ قلب من قلوبنا مسبحاً من الحُبّ. السؤال هو: أيّ نوع من مسابح الحُبّ تكون؟ هل أنت مسبح مملوء بالحُبّ، ذلك الذي يرغب الناس فقط في «الغوص إلى داخل» طاقتك؟ هل أنت المسبح نصف المملوء، الذي يدفع الآخرين إلى التساؤل: «هل تتوقّع مني أن أغوص في ذلك؟ إنّني قد أؤذي نفسي؟»

ما الذي يملأ مسبح قلبنا؟ ليس هناك حد لمقدار الحُبّ الذي نستطيع أن نشعر به، أو المتاح لنا. نحتاج فقط إلى أن نقوم بفتح الصمام الذي يتحكم في القدر الذي نكون على استعداد لأن نختبره من قوّة الحياة الكونيّة.

Scanned by CamScanner

بينما كنت في زيارة إلى «هاواي» قبل بضع سنوات، كان هناك تحذير من زلزال «تسونامي». كان قد اندلع زلزال كبير في «نيوزيلندا»، وكان العلماء يُحذّرون سكان «جزر هاواي» من احتمالية وصول أمواج «تسونامي». أتذكّر أنّني فكّرتُ: «إنّه لأمر مدهش. تبعد «هاواي» مسافة 5000 ميل عن «نيوزيلندا»، ومع ذلك فقد تقطع الطاقة الصادرة من الأمواج كل هذا الطريق إلى هذه الجزر». تُعدُّ هذه الحركة لطاقة الموجة ممكنة بسبب حجم المادة الفعلية المتاحة للعمل بمثابة موصّل لتلك الطاقة، وهو المحيط الضخم، في هذه الحالة.

عندما تُلقي حجراً في مسبح، فسوف يُولّد تموّجاً. إذا كان المسبح له حواف، سوف تتوقّف طاقة الموجة عن التمدد عند نقطة معينة عندما تصل إلى طريق مسدود. على الجانب الآخر، إذا أحدثت اضطراباً في قدر هائل من الماء، سوف تستمر الموجة في الاتّساع أكثر وأكثر لأنّ هناك مساحة أكبر بكثير تستطيع الموجة أن تنتقل خلالها.

على النحو نفسه، إذا كان مسبح قلبك صغيراً، وقمتَ بإرسال موجة من الحُبّ، أو الحكمة أو النيّة، فإنّها تستطيع أن تنتقل فقط إلى مسافة ليست ببعيدة ويكون لها أثراً محدوداً. ماذا لو كان مسبح قلبك أكثر اتّساعاً، مثل حجم بحيرة؟ ماذا لو كان في حجم محيط ليس له نهاية؟ إذا اتّسع قلبك، تستطيع موجات الحُبّ، الإلهام، والارتقاء التي تُرسلها إلى الآخرين والعالم، أن تصنع تموّج إثرَ تموّج إثرَ تموّج.

يمتلك بعض الناس ما أُطلق عليه «الخوف من مياه القلب العميقة». يمكثون عند النهاية الضحلة للحبّ، كما يمكثون عند النهاية الضحلة لحوض السباحة، خائفين ممّا سوف يحدث إذا ذهبوا إلى الأعماق. «أخشى إذا شعرتُ كثيراً، أنّني سوف أغرق. لا أعرف كيفية السباحة في المشاعر العميقة. أخشى أن أتلاشى أو أن أفقد السيطرة».

إنّك لا تغرق مع الكثير من الحُبّ والشعور.

أنت فعليّاً تغرق دونهما.

هل سبق لك أن كنتَ متحمساً حول الذهاب إلى السباحة في مسبح أو بركة، حتى تكتشف فقط وبخيبة أمل كبيرة أنّ السطح مغطى بالوحل، الطحالب، أو أوراق شجر

Scanned by CamScanner

ميتة؟ هل يسدّ الحطام العاطفي مسبح قلبك، وتدعو الناس إلى القفز إليه، بينما لم تقُم بتنظيف ما كان يطفو هناك لوقت طويل؟ رُبّما تدعو الناس كي يسبحوا في مسبح قلبك، ولكن تترك «غطاء المسبح العاطفي» مغلقاً. إنّهم يعلمون بوجود ماء منعش تحته، ويتوقون إلى الغطس فيه، ولكنّهم لا يستطيعون الوصول إليه.

إنّ خيار الحُبّ هو خيار أن تُصبح مسبحاً صافياً، لا يُقاوم من الحُبّ. عندما تصنع خيارات تُعيد معايرتك اهتزازياً، وهو ما سوف نتعلّم المزيد عنه قريباً، يكون الأمر بمثابة تشغيل نظام تصفية قوّي يبدأ في طرد كافة المخلّفات القديمة، ويُنقي الحطام من الفضاء الاهتزازي لقلبك. بمُجرّد أن تقوم بتشغيل النظام، يكون بإمكان المزيد من الحُبّ أن يتدفّق إليك، ويملؤك. أنت تُريد أن يكون مسبح حبّك نظيفاً جداً، مملوءاً جداً، ومن ثمّ لن يطيق الناس الانتظار حتى يقوموا بتلبية الدعوة إلى الغوص إليه.

التجسّد الكبير:

عندما يتحوّل محيط حبّك إلى جليد

«كلّما فتحت قلبك إلى الآخرين على نحو أقل، ازدادت معاناة قلبك».

« ديباك شوبرا»

نصل إلى هذا العالم مشبعين بالحُبّ ونُصبح رسلاً لهذا الحُبّ إلى جميع من حولنا. احمل طفلاً رضيعاً بين ذراعيك وسوف تشعر على الفور بأنهار الحُبّ النقي تصبّ من قلبه الغضّ النابض في قلبك، فسحر الأطفال الأخروي لا لبسَ فيه، ونحن نعترف بامتلاكهم شيئاً لا نملكه، شيئاً امتلكناه يوماً ولكنّنا أضعناه منذ ذلك الحين. ننظر إليهم بدهشة، نتشرب كلّ ابتسامة مبهجة، نبتهج بكلّ نظرة خلابة، ونُدهش بالمعجزة غير المتوقعة والمذهلة التي أدتها بطريقة ما تلك المخلوقات الصغيرة، لقد فتحوا قلوبنا.

Scanned by CamScanner

«هولاء» الذين أصفهم هم أنتَ. إنّه أنت قبل أن يُشَوّه انفتاحك وبراءتك بالأذى وخيبة الأمل. إنّه أنتَ قبل أن تعلم أن الجميع لن يروا إشراق روحك دائماً، أو يُعاملوك بلطف. إنّه أنتَ قبل أن يُصبح توهج قلبك مغموراً باختبارات الحياة وتجاربها.

ماذا يحدث لهذا الحُبّ؟ على نحو أساسي، لا شيء، لأنّه جوهر مَن نكون، الطاقة الإلهيّة التي تجري خلالنا وتُكوّننا. على الرغم من ذلك، تُوجّهنا طبيعتنا البشريّة الغريزيّة إلى البقاء على قيد الحياة، وحماية أنفسنا من الألم بأيّ ثمن، ولذلك في كلّ مرة يُؤذينا شخص ما، وكلّ مرة يُساء استغلال ثقتنا أو تُرفض عروضنا، نكون كما لو أنّنا نقوم بتجميد جزء من هذا الحُبّ فلا يستطيع أن يتدفّق.

تخيّل أن تُشبه كلّ من مشاعرنا التي لم تُشفَ والمسائل العالقة من ماضينا، كتلة ضخمة من الجليد. ببطء، كتلة إثر كتلة، نُحيط أنفسنا بجدار، ونحبس ذلك الحُبّ. إذا لم يكن لدينا في البداية، سوى عدد قليل من تلك الحواجز، نستطيع أن نكتشف وسيلة لتجاوزها، ويستطيع البعض أن يجدوا طريقهم إلينا. على الرغم من ذلك، تتضاعف تلك الكتل الجليديّة في كلّ مرة نقول: «لا أريد أن أتعامل مع هذا»، ولا نشعر، نواجه، أو نتعامل مع شيء يجب أن نتعامل معه.

يُمكن لأيّ شيء نفعله من أجل «تجميد» مشاعرنا وتخدير أنفسنا عمّا يجري في داخلنا أن يُضيف كذلك إلى تلك الجدران: المخدرات، الكحول، الإفراط في العمل، الإفراط في تناول الطعام، وما إلى ذلك. تلك الأمور من شأنها أن تعمل على تهدئة انزعاجنا وتخدير تعاستنا على نحو مؤقّت، إلّا أنّها أيضاً سوف تنتهي إلى قطع اتصالنا مع قوّة الحياة التي نحتاجها من أجل أن نشفى ونُحبّ.

لن يحميك الانغلاق أبدًا من التعرّض إلى الأذى.

لن يعزلك التجمّد عن الشعور بالألم.

إنّه بدلاً من ذلك، يخلق جداراً من الخدر الجليدي بينك وبين ذلك الذي تتوق إليه:

الحُبّ، الحميميّة، والاتّصال الحقيقي.

قد نجد أنفسنا في نهاية المطاف، محاطين ومحاصرين داخل قلعة من الأنماط والعواطف المجمّدة.

نُريد أن نكون أحراراً من أجل أن نُحبّ، ونعيش حياة صادقة وسعيدة تماماً، ولكنّنا عالقون.

لقد أصبحت وسائل حمايتنا هي سجننا.

Scanned by CamScanner

هل تستطيع أن تتذكّر وقتاً حاولت فيه الاقتراب من شخص ما، فقط كي تجد أنّه بغض النظر عمّا تفعل، فإنّك لا تستطيع الدخول؟ كان كما لو أنّك كنت تُلقي بنفسك مراراً وتكراراً دون جدوى نحو جدار لا سبيل لاختراقه، وقد كنت تفعل. كان ذلك هو الجدار الجليدي الذي قاموا بتشييده من أجل حماية أنفسهم.

رُبّما تدرك بأسف بينما تقرأ هذا الوصف: تلك هي الكيفيّة التي يجدني عليها الآخرون في كثير من الأحيان. إذا استخدمنا الاستعارة اللفظية الخاصة بمسبح الحُبّ، فلتنظر ماذا يحدث إلى هذا المسبح عندما يكون الكثير منك مجمّداً. إنه يُصبح صلداً مثل صخرة. تخيّل ما يكون عليه الأمر عندما يُريد شخص يُحبّك أن يغوص في قلبك. سوف يُؤذي نفسه.

التجمّد هو عدو الحياة.

إنّه عدو الحُبّ.

إنّه يُوقف تدفّق الحُبّ، ويُحوّله إلى نهر من الجليد.

كيف نستطيع الهروب من زنزانة قلوبنا المتجمّدة؟ يجب أن نُذيب الجليد، كتلة إثرَ كتلة، عاطفة إثرَ عاطفة، جرح إثرَ جرح، حقيقة إثرَ حقيقة.

نحتاج إلى أن نصنع خياراً بإذابة الجليد.

الذوبان الكبير: إذابة جليد قلبك

إذا كنتَ تعيش في مكان حيث يوجد ثلوج وجليد خلال فصل الشتاء، فأنت تعلم أنّه عندما ترتفع درجة الحرارة و يبدأ الماء في التدفّق، فإنّه ينخر الجليد فيبدأ في الذوبان. سرعان ما يختفي ما كان جامداً، ويحلّ محلّه نهر متدفّق من الثلج الذائب.

نعمل بالطريقة ذاتها، على إذابة الجليد شيئاً فشيئاً. تُساعدنا «حرارة» هذا الحُبّ كلّ مرة نصنع فيها خياراً بالحُبّ، على إذابة الأنماط، اللاوعي، والخدر القديم. نتعلّم طرقاً جديدة مستنيرة نصل بها إلى أنفسنا، وإلى الآخرين، والأهمّ من ذلك كلّه، إلى طاقة الحُبّ نفسه تلك بينما تُحاول التحرّك فينا ومن خلالنا. طبقة إثرَ طبقة، تبدأ الجدران الجليديّة حول قلبنا في التلين إلى أن تتحوّل إلى طبقة رقيقة ثمّ تختفي. **الآن تكون كلّ من القوة والطاقة التي كنّا نستخدمها من أجل الحفاظ على دروعنا الجليديّة متاحة إلينا، ويكون كلّ الحُبّ الذي كان محتجزاً داخلنا حراً كي يتدفّق.**

Scanned by CamScanner

هل سبق أن كنت في حفل زفاف أو حفل بلوغ «بار ميتزفاه»، أو على سفينة رحلات حيث توجد مائدة مفتوحة تعجُّ بالطعام؟ تكون الاحتمالات إذا توفّرت، أنك قد شاهدت منحوتة جليدية مزخرفة هائلة تمّ نحتها على هيئة أحد الأشكال الغريبة: بجعة، سمكة، زوج من طيور الحُبّ، هرم، كرة قدم، أو وحيد قرن، أيّ ما يخطر في بالك. في البداية، تبدو المنحوتة الجليديّة مثيرة جداً للإعجاب، ولكن بعد مرور بضع ساعات على السهرة، يبدأ السطح في الذوبان، وتبدأ صلابة الشكل الفني في الاختفاء، ويبدأ ما بدا ذات مرة مثل نسر مهيب يُشبه دجاجة بليدة، ساذجة، ويكون في نهاية المطاف، مُجرّد بقعة غير معرّفة.

عندما يتجمّد H2O ، تتحرّك جزيئات الماء ببطء شديد، وتلتصق مع بعضها البعض من أجل تشكيل الجليد. عندما تتعرّض الجزيئات المتلاصقة إلى الحرارة، في هذه الحالة الهواء الموجود في الغرفة، تبدأ في التحرّك بسرعة أكبر ولا تستطيع أن تبقى متلاصقة. ما نراه بوصفه ذوباناً هو في حقيقة الأمر تحرّك جزيئات الماء أبعد وأبعد عن بعضها البعض، الأمر الذي يُتيح لها أن تُغيّر شكلها واتجاهها. تُعدُّ البركة التي تشكلت على طاولة الولائم في الواقع جزيئات H2O التي أصبحَت الآن حرّة في الابتعاد عن هويتها المتجمّدة السابقة.

هذا هو بالضبط ما يحدث عندما تبدأ في «الذوبان عاطفياً». يبدأ شكل أنماطك الجامد في الذوبان ببطء. وتبدأ حدود عاداتك الدفاعيّة الصلبة في التلاشي. وتلين حدة أحكامك ومعتقداتك المحدودة عن نفسك وعن حياتك. كلما ازداد انفتاحك على «حرارة» الحُبّ القويّة، ازداد تحوّل الأشياء. سرعان ما تُصبح أنماطك غير معرّفة، تماماً مثل ذوبان المنحوتة الجليديّة، ثمّ تختفي وحسب فيما بعد.

خيار الحُبّ هو خيار الذوبان الكبير.

إنّه خيار من أجل إذابة كافة الأماكن التي أصبحَت صلدة ومُتجمّدة في قلبك.

سوف يسمح لك هذا الذوبان الكبير أن تختبر حبّاً كبيراً!

عندما أقوم بشرح هذا المبدأ الذي أطلق عليه «الذوبان الكبير» إلى طلّابي، دائماً ما يشعرون بالارتياح التامّ. عندما يُعجّل الباحثون الجادّون منا من نموّنا، نمرُّ دائماً بفترات حيث يتغيّر ويُعاد ترتيب الكثير، ويذوب إلى درجة ألّا نكون واثقين ممّا يجري، أو كما أصفه، «لا نُميّز المشهد الجديد بعد». عندما سمعتني إحدى السيدات أتكلّم الشهر الماضي عن آليّات هذه العملية، شاطرتنا شيئاً أحببته ويجب أن أمرره لك.

قالت: «لديّ فقط أمر عظيم أبوحَ به»، وأردفَت: «أنا لا أنهار، أنا أُذيب الجليد»!

Scanned by CamScanner

دروس السباحة العاطفيّة:

الفرق بين الأفكار والمشاعر

«نُجيد جميعاً لغة القلب.
إنّنا فقط لا نتحدّث بها كثيراً»

الدكتورة «باربرة دي أنجليس»

أصبح اثنان من طلابي في العام الماضي، ممّن تزوّجا بعضهما البعض والدين لتوأم جميل كانا بمثابة أبنائي الروحيين. لديّ رابط خاص مع الصغيرين «آرون» و«صوفيا»، وقد قضيتُ خلال زياراتي الأخيرة، كثيراً من الوقت الممتع معهما. لقد بلغا لتوّهما ستة أشهر من العمر، وبطبيعة الحال لم يتمكنا من التكلّم بعد، إلّا أنّني أستطيع أن أشعر بحبّهما لي. كنا ننظر إلى بعضنا البعض بصمت، وكان تدفّق الطاقة بيننا واضحاً، يملأ قلبي بالفرح.

كيف كنتُ قادرة على اختبار حُبّ تلك النفوس المميّزة في حين لم تكن تمكّنت بعد من التعبير عن نفسها بالكلمات؟ كنتُ أستطيع أن أشعر بانتقال اهتزاز ذلك الحُبّ من قلوبهم إلى قلبي. ولم يكونوا يُفكّرون في كيفية شعورهم تجاهي. فقد كانوا يشعرون به.

هل تعرف الفارق بين الفكرة والشعور؟ قد تعتقد أنّك تعرف، ولكن يقضي الكثيرون منا وقتاً في التفكير في مشاعرنا ومع ذلك لا نسمح لأنفسنا أن نشعر بتلك المشاعر. تُعدُّ الأفكار حول المشاعر تفسيرات من ذهننا. إنّها عناوين تُصنّف الأحاسيس، ولكنّها لا تتضمّن أيّ مكوّن طاقي اهتزازي.

كيف تعرف أنّ ما ينتابك هو فكرة أم شعور؟ لا تحدث المشاعر الحقيقية في رأسك، فتلك هي أفكار حول المشاعر. يتمّ اختبار المشاعر في الجسم العاطفي، جسم الطاقة.

الفرق بين الأفكار والمشاعر هو
الفارق بين أن تجلس على جانب المسبح وتصف بفصاحة كيف يبدو الماء،
وبين أن تغوص فعليّاً في الماء وتبتلّ به.

Scanned by CamScanner

عندما يختبر أحدهم شعوراً أثناء ما يشعر به، فإنّه لا يتفوّه بكلمات فحسب، بل يهتز في نوعية معيّنة من الطاقة. إنّك تستطيع أن تشعر أنّ هناك شيء ما يحدث له. هل يهمّ حتى إذا كان يُعبّر عن نفسه بصوت مسموع في تلك اللحظة؟ هل تستطيع أن تقول أنّه في حالة شعور دون أن يُعلمك؟ أجل، تستطيع، تماماً كما علمتُ ما يشعر به «آرون» و«صوفيا». إنّك تختبر اهتزاز قلبه، وليس فقط كلمات من دماغه.

هل أنت شخص منطقي وعقلاني جداً بطبيعة الحال، ولكن يميل إلى أن يُصبح مرتبكاً جداً وغير متوازن في مواقف عاطفية معيّنة؟ قد يكون الحال كذلك في معظم أوقات حياتك، إذ تفترض أنّ أفكارك حول تعريف المشاعر كانت هي مشاعرك. هذا هو سبب كون الأمر غامراً للغاية عندما تتعرّض فجأة لمشاعر قوية جداً. إنّك لستَ معتاداً على الكثافة الاهتزازيّة القويّة الصادرة عن شعور حقيقي والتي لم يتمّ تحليلها وترشيحها إلى معلومات فكريّة. بمعنى أنّه لديك تحمّل قليل للجرعات الكاملة من المشاعر الصادقة، وبالطبع، هذا يشمل الحُبّ.

عُد بذاكرتك إلى وقت كنتَ فيه مع شخص كان يتحدّث إليك حول موضوع عاطفي، إلّا أنّك لم تستطع أن تشعر به. كان يقول: «بالطبع أحبّك»، أو «سوف أفتقدك أيضاً»، ولكنّك لا تستطيع الشعور بأيّ جوهر فيما يقوله، فهو يبدو جافاً وبارداً. هذا لأنّه يُخبرك بأفكاره حول المشاعر التي لا يسمح لنفسه أن يشعر بها فعليّاً في اللحظة. إنّه لا يشعر بنفسه، وبالتالي لستَ قادراً على أن تشعر بها. إنّه منفصل عن «جسمه العاطفي» ويُفسّر مشاعره من خلال تفكيره. إنّه ليس في حالة حبّ. إنّه في فكرة الحُبّ.

تخيّل مراسلاً يقف عند المشهد الدرامي لمأساة. إنّه يختبر في مكان ما داخله، صدمة أو حزناً، إلّا أنّ إظهار مشاعره لن يكون أمراً احترافياً. إنّه بدلاً من ذلك، يُبلّغ الحقائق خالية من كافة المشاعر. هذا ما يحدث لأولئك منا الذين يستغرقون في عادة التفكير في المشاعر بدلاً من اختبارها. نجد في الواقع صعوبة في التعبير عن مشاعرنا، ونعمل بدلاً من ذلك، على «الإقرار» بها. نُخبر أنفسنا أنّنا نتواصل كوننا نتشارك المحتوى، ولكنّنا لا نسمح لأنفسنا أن نشعر، وبالتالي لا نُمرر الواقع الاهتزازي.

Scanned by CamScanner

كيف يُؤثر ذلك على شريك حياتنا، صديقنا، طفلنا، جمهورنا، مستمعينا؟

إنّهم يستطيعون سماعنا، ويستطيعون فهمنا، ولكن لايستطيعون أن يشعروا بنا.

عليك أولاً أن تشعر بنفسك تماماً

من أجل أن يشعر الآخرون بك على نحو تامّ.

إذا أقررتَ أنّ مشاعرك من خلال دماغك بدلاً من اختبارها في قلبك،

سوف يقول الآخرون:

«أسمعك، ولكن لا أستطيع أن أشعر بك، لأنك لا تشعر بنفسك».

لا يُعدُّ خيار الحُبّ خياراً من أجل أفكار جديدة عن الحُبّ، مواقف جديدة عن الحُبّ، أو فلسفة جديدة عن الحُبّ. إنّه الخيار من أجل الدخول اهتزازيّاً إلى تجربة حُبّك اللامحدود، وفتح الكنوز اللامعقولة واللامحدودة التي يحويها قلبك.

إتّباع كسرات خبز مشاعرك

كان الطقس في الآونة الأخيرة، دافئاً في «كاليفورنيا» في غير أوانه، استيقظتُ ذات صباح لأكتشف بين عشيّة وضحاها، أنّ جيشاً هائلاً من النمل قد دلف إلى الداخل هرباً من الحرّ وكان ينتشر في جميع أنحاء المطبخ. أعترف أنّه على الرغم من أنني أُقدّس جميع المخلوقات الكبيرة والصغيرة، إلا أنني حقاً لا أُحبّ الأمر عندما يجتاح النمل منزلي، وأعلم أنّهم إذا استمتعوا في موطنهم الجديد، سيبعثون برسائل تخاطريّة إلى الآلاف من أقاربهم، الذين سرعان ما يصلون في جماعات عبر كلّ فتحة وشقّ يُمكن تخيّله.

لم تكن تلك هي المرة الأولى التي أختبر فيها غزواً للنمل، ولذلك أدركتُ أنّ التخلّص من النمل كما أستطيع أن أرى لم يكن سوى حلاً موقتاً. كانوا يأتون من عشّ، وكنتُ في حاجة إلى الاتّصال بشركة مكافحة الآفات من أجل العثور على مصدر المشكلة، و إلّا سرعان ما سيكون الأمر خارج السيطرة تماماً..

أحياناً عندما تنشأ في داخلنا مشاعر قويّة، يبدو الأمر وكأنّه «غزو عاطفي»، وتكون ردة فعلنا المبدئيّة تجاهها هي نفس ردة فعلنا عند اكتشاف مسارات النمل، إذ نُريد فقط أن نتخلّص منها. أنا على يقين أنّه إذا ما اخترع أحدهم رذاذاً مضاداً للعاطفة، فإنّه سوف يُصبح رائجاً جداً!

Scanned by CamScanner

إليك ما يهمّ أن تأخذه في عين الاعتبار: إنّ انزعاجك العاطفي ليس أمراً اعتباطيّاً. ماذا يعني ذلك؟ أنتَ لا تُصبح متوتراً فجأة، ولا تشعر بالغضب فجأة، أو تشعر بالخوف فجأة. يأتي كلّ من تلك المشاعر من مكانٍ ما، وصدّق أو لا تصدّق، كلّ منها له هدف جيّد «غير أن تقودك إلى الجنون!».

تُعدُّ مشاعرك رسائل يُرسلها قلبك، على أمل جذب انتباهك إلى شيءٍ يحتاج إلى تركيزك. على سبيل المثال، إذا كان لديك الكثير من غضب قديم لم يتلاشى، فإنّه سوف يجد في نهاية المطاف طريقه إليك من خلال الشقوق الصغيرة في بنية شخصيّتك بينما يبدو كأنّه ظهر من العدم. لماذا؟ إنّه يُريد أن يتمّ حلّه، وأن يلتئم، ويتحوّل مرّة أخرى إلى تعاطف وحبّ.

سوف نتحدّث أكثر حول «برمجتك العاطفيّة» في وقت لاحق، فالأمر المُهمّ هنا هو أن تصنع خياراً للحبّ، انتبه إلى مشاعرك بدلاً من تجنّبها أو كبتها. أُحبّ أن أفكّر في المشاعر بوصفها مركبة تُحاول أن تُقلك في رحلة على طريق معين. إذا قمت بإتّباعها، سوف تقودك إلى شيء جوهري، إلهام، تصحيح مسار، أو قرار هام.

إنّ مشاعرك تُشبه رسائل نصيّة يبعثها قلبك.

لا تحذفها.

تجربتي هي أنّه بمُجرّد أن تنتبه إلى المشاعر التي تتصاعد، وتنظر فيما هو موجود من أجل أن تتحقق ممّا تُحاول أن تُظهره إليك، سوف تزول الحاجة إلى تلك المشاعر القويّة، وستكون المشاعر قد أدّت عملها، وسرعان ما ستُلاحظ أنّها اختفت تلقائيّاً، مُخلّفة مكانها فهماً وشفاءً أعمق. كلّما عملتَ على علاج مخلّفات المسائل العاطفية في قلبك على نحو أكثر، سوف تُصبح أكثر استقراراً من الناحية العاطفيّة.

لم تُوجد المشاعر كي تُعدل.

بل وُجِدَت كي تُحس.

المشاعر هي كسرات خبز اهتزازية.

اعمل على إتّباعها رجوعاً إلى المصدر، وانظُر إلى ما تُحاول أن تُساعدك على رؤيته أو علاجه.

المشاعر نفسها مجرّد رسل.

لا تتخلّص منها، بل أصغ إليها.

Scanned by CamScanner

يُعدُّ هذا الإرشاد في بعض الأحيان تحدّياً بالنسبة إلى الأشخاص شديدي «الروحانيّة»، إذ لا يقبلونه ولا سيّما إذا كان لديهم نفور فيما يتعلّق بجانبهم المادي. سوف يقولون شيئاً مثل: «لا أشعر بمشاعري المزعجة. أنا فقط أبارك كلّ مشاعري. على سبيل المثال، الآن أنا مستاء، ولكنني لن أفكّر في سبب غضبي. سوف أبارك غضبي فحسب». تكون إجابتي هي أنَّ الغضب، أو الحزن، أو الأسى موجودون لسبب ما. إنّه ليس عدواً يحتاج إلى صلواتنا، إنّه جزء منك يُحاول أن يُخبرك شيئاً ما.

لا تُبارك غضبك وحسب. افتحه، حلّ لغزه، فرّغ محتوياته، فك تشابك خيوطه عن بعضها البعض إلى أن يكشف إليك عمّا هناك كي تتعلّمه. يُعدُّ الانزعاج الذي يأتي مع جميع المشاعر غير المرغوبة، غير السارّة عبارة عن طاقة تحتاج إلى أن يتمّ تحوّيلها. نصنع خياراً للحبّ من خلال الانتباه إلى تلك المشاعر.

إليك كيف تجري عملية الشفاء:

ما يظهر على السطح سوف يخرج إلى الخارج.

عندما نُحاول أن نُوقف الإحساس بما ينتابنا من مشاعر، نُقاطع في حقيقة الأمر عملية شفائنا الخاص. سوف يكون ذلك بمثابة إيقاف امرأة في حالة مخاض عن الولادة. إنّها تُحاول أن تلد شيء ما. تُعدُّ مشاعرك طاقة في حالة حركة، فهي تتحرّك وتتدفّق، وسوف تأخذك في نهاية المطاف إلى أماكن في داخل نفسك تحتاج أن تختبرها من أجل حرّيتك وسعادتك الحقيقيّة.

إذا كنت تقرأ ذلك، فأنت كائن أكثر تقدّماً من غالبية الناس على الكوكب. لا تُعدّ وظيفتك بوصفك كائن متقدّم هو أن تحدّ ممّا تشعر به، بل أن تُعالج علاقتك مع قلبك كي تستطيع أن تشعر بقوة وبعمق أكثر.

بوصفنا كائنات متقدّمة، لدينا التزام بأن نُبقي أنفسنا خالية من الشوائب.

ليس المقصود بخالية من الشوائب أن تكون دون مشاكل، تحديات، أو مخاوف.

ليس المقصود بخالية من الشوائب أنّه ليس عليك أن تُكافح المشاعر غير السارة.

ليس المقصود بخالية من الشوائب أن تفهم أو تُحبّ كل ما يحدث لك وفي داخلك.

يُقصد بعبارة تُحافظ على نفسك خالية من الشوائب ألا تتوقف أو تنغلق تحت أيّ ظرف من الظروف.

Scanned by CamScanner

يتطلّب الالتفات إلى قلبك وعدم الابتعاد عنه شجاعة، ويتطلّب اتخّاذ قرار بأنه لم يعُد من المقبول أن تكون هناك أجزاء منك معزولة، متوقفة، أو مجمّدة.

أن تُصبح الإناء المثالي للحب

«قلبي هو وعائي الذهبي الذي أخدم به خالقي طوال حياتي».

من «فصح هاغاداة»

قرأتُ منذ عدة سنوات قصة رمزيّة قصيرة في الهند حول المسار الروحي. لقد كتبتُ إليكم قصة مستوحاة من رسالتها عن القلب تُسمّى:

«القلب النقي والإناء المتواضع»

كان معروفاً في العصور القديمة، أنّ «الآلهة» قد اكتشفت «أماريتا»، إكسير الخلود، الذي سمح لهم بامتلاك قوّة مذهلة، واختبار النعيم والخلود. وصلَت حكايات هذا الرحيق المعجزة إلى عوالم الأرض، تعجّب البشر من فكرة أنّ قطرة واحدة فقط من شراب «الآلهة» هذا يُمكن أن تجعلهم خالدين وسعداء. ولكنّهم، بالطبع، كانوا مجرّد بشر، ولن يستطيعوا أبداً أن يُجرّبوا هذا المشروب «الإلهي».

أعلنَت «الآلهة» ذات يوم عن إعلان مذهل: إنّهم سوف يجلبون أكسير «أمريتا» إلى الأرض في غضون سبعة أشهر، كهدية عظيمة إلى البشر، كي يتمكّن الناس من شربه، ولم يكن هناك سوى شرط واحد: يجب أن يأتي كلّ شخص بإناء يمكن أن يُصب به الرحيق. إذا استطاع الإناء أن يحتوي السائل بما يكفي، سوف يكون الشخص قادراً على شرب «أمريتا» والعيش إلى الأبد.

حدث أن كان هناك ملكاً قوياً يملك أراضٍ تمتدُّ على مدّ البصر، وخزائن مُكدّسة بالكثير من الذهب والجواهر.

كان هذا الحاكم العظيم يمتلك كلّ ما يتمناه المرء من ثروات، باستثناء شيء واحد، فقد كان يتوق إلى التنوير والخلود. لم يكن الملك قاسياً، ولكنّه كان متغطرساً جداً، وقد أغضبه كون «الآلهة» تمتلك شيئاً لا يمتلكه. كان ليتفاخر: «انظُروا كم أنا قادر! لماذا لا تستطيع الآلهة رؤية كوني جديراً بتقاسم رحيق الخلود معهم، فيسمحوا لي أن أحتل مكاني بينهم؟».

Scanned by CamScanner

من أجل ذلك، عندما تناهى إلى سمع الملك أنّ «الآلهة» أعلنت أنّهم سوف ينزلون إلى الأرض ليوم واحد ويُوزّعون «أماريتا»، كان متحمساً جداً. قال بفخر: «أخيراً، سوف أكون قادراً على أن أصبح خالداً. لا بدّ وأنّ «الآلهة» قد سمعت أنني مستاء منهم، وأنّهم قادمون خصيصاً من أجلي».

أمر الملك خدَمه ببناء أكبر وأعظم جرّة يُمكن تخيّلها، والتي سوف تكون بمثابة إناء الرحيق المعجزة. أمر مستشاره قائلاً: «لا يهمّني إذا أفرغت الخزانة وتضوّر الناس جوعاً، لا تدّخر أيّ مصروفات!» قام بجلب أقوى الحديد المشاح في المناجم النائية، وجعل العمال يكدحون على مدار الساعة من أجل بناء الجرّة العملاقة، وحالما أكمل بناء الجرّة، طلب تغطيتها بطبقة من الذهب الخالص بسمك ثلاث بوصات. ثمّ أمر فيما بعد بتزيين الجرّة بأكثر الجواهر ندرة والتي لا تُقدّر بثمن من ماساته اللامعة بحجم حبّات العنب، الياقوت الأحمر المتوهّج، والزمرّد الأخضر الداكن.

بالطبع، لم يكن لدى رعايا الملك ما يكفي من الحُبوب أو الصوف خلال فصل الشتاء البارد لأنّه باع تقريباً كلّ ما يملك من أجل أن يدفع ثمن الجرّة الرائعة، ولكنّه لم يُلاحظ ذلك حتى، فقد كان مشغولاً جداً بالإشراف على بناء الإناء العملاق.

كان الشكل النهائي للجرّة أخّاذاً حقاً. هتف الملك بمستشاريه: «سوف تُعجب الآلهة بذلك، أنا على يقين، لا يُوجد في العالم من هو بمثل عظمتي، ولذلك لن يستطيع أحد أن يُشيّد مثل تلك الحاوية الرائعة. وحده إنائي سوف يكون جديراً باستقبال رحيق الخلود. سوف أنتصر أخيراً».

هناك بعيداً في قرية صغيرة، فقيرة ومتربة، لم يسمع بها أحد من قبل، كان يعيش ناسك متواضع يعمل حارساً للمعبد المحلي. كان قد سمع أيضاً عن «أماريتا»، والإعلان أنّ «الآلهة» سوف تنزل إلى الأرض كي تعرضه على البشر. كان خادم المعبد هذا ورعاً ومتواضعاً، وكان قد صلّى طوال حياته من أجل أن يكون جديراً فقط بأن يحظى بنظرة من «الإلهي». من أجل ذلك، فإنّ فكرة كون «الآلهة» قادمون بالفعل ملأته شخصياً بالنشوة. استنتج في حزن: «لا أملك شيئاً، وأعلم أنّه لا فرصة لديّ في بناء إناء مناسب، ولكنّني على الأقل سوف أحاول كوسيلة لتبجيل تلك المناسبة الميمونة والمقدّسة».

Scanned by CamScanner

كان الناسك يعمل في المعبد ساعات طويلة بالفعل، ولكنّه بدأ ينهض الآن حتى في وقت أبكر في الساعة الثالثة في كلّ صباح حتى يستطيع أن يُمضي كلّ دقيقة فراغ في صنع جرّته. عمل حيث لم يكن يمتلك المال من أجل شراء المستلزمات، عمى جمع أوراق الأشجار والزهور من الغابة وسحقها ومزجها بالطين من أجل تشكيل عجينة. كتب أدعية على قصاصات من الورق، ووضع عليها طبقات من العجينة من أجل تشكيل جرّته. قام باستعادة 11 نقطة صغيرة من الذهب كانت قد جُرفت من أرضية الصاغ وتمّ إلقائها في القمامة مع الأوساخ والنفايات، وقام بوضع كلّ واحدة منها بكلّ تبجيل على ظهر وعائه. بينما يعمل، كان يُردد ترانيم مقدّسة احتفالاً بعظمة «الإله».

أخيراً، انتهى عمل الناسك، وبينما كان ينظر إلى المنتج النهائي، غار قلبه: كانت جرّته مشوّهة، غير متناسقة، ولم تكن جميلة على الإطلاق. في الحقيقة، بدت مثل شيء ألقاه أحدهم في كومة القمامة. مع ذلك، قرر أن يحضر التجمّع العظيم، لو فقط من أجل أن يلمح «إلهه» الحبيب.

أخيراً، جاء يوم الزيارة الكونية. كان الملك قد قام برحلته إلى بقعة اللقاء قبل الموعد بأسبوع كي يضمن قربه من خط البداية، وجلب معه ألفاً من جنوده ووجهائه. بدأ الناس الآن في التجمّع من كلّ حدب وصوب، ولم يكن لدى معظمهم الشجاعة الكافية كي يُشارك، بل جاء فقط كي يشهد ما كان يُؤمل أن يكون معجزة.

فجأة، في ومضة من الضوء البرّاق والخارق، ظهرت «الآلهة» المقدسة. كان إشراقها السماوي مبهراً، جثا الناس على ركبهم انبهاراً. أمسكت «الآلهة» بزهرة لوتس سحرية هائلة، وعلم الجميع أنّه في داخل تلك الزهرة يُوجد إكسير الخلود الشهير.

كان أول شخص يقترب من «الآلهة» هو محارب عظيم معروف في جميع أنحاء الأرض بشراسته وشجاعته في المعركة. امتطى حصانه الضخم وأشار إلى جنوده أن يحضروا حاويته، كان وعاءً حجريّاً ضخماً على عجلات، وكان ثقيلاً جدّا لدرجة أنّه تطلّب مائة حصان حتى يجروه. شاهد الجميع في ترقّب لاهث بينما مد أحد «الآلهة» يده وسكب قطرة صغيرة، واحدة من السائل السحري في ذلك الوعاء الذي يُشبه الكهف. انبعث صوت صاخب مدوٍ من الإناء، وانفجر إلى ألف قطعة، تناثرت الحجارة الضخمة في كلّ مكان، بينما ركض الناس للنجاة بحياتهم.

Scanned by CamScanner

قال الحشد لاهثاً: كيف يُمكن لقطرة واحدة من الرحيق الإلهي أن تُدمّر مثل هذه الجرة الحجريّة الضخمة؟

تقدّمَت بعد ذلك، أميرة معروفة بذكائها الحاد. كانت قد اقتلعت غابة مقدسة كاملة من الأشجار النادرة ولم تأخذ منها سوى قطعة صغيرة من الأخشاب الأكثر صلابة من منتصف كلّ جذع كي تصنع إناءاً مميزاً محاكاً من الخشب المنيع، وختمَت عليه بالعسل المأخوذ من ملكات نحلها المدللة. تقدّم أحد «الآلهة» وسكب قطرة من السائل في منتصف الإناء الخشبي، وعلى الفور، اندلعَت النيران، وتحوّل الإناء في ثوان، إلى رماد، وأجهشت الأميرة المتغطرسة التي تشعر بالذل بالبكاء.

الآن كان دور الملك. كان قد شاهد فشل أول أثنين من الملوك في الحصول على الإكسير، ولكنه لم يكن قلقاً. كان على يقين من أنّ وعائه الفائق من شأنه أن يُبهر «الآلهة» ويُقاوم أيّ ما يحدث من سحر. أومأ إلى حمّاليه أن يُحضروا إنائه المرصع بالجواهر، والذي كان برّاقاً للغاية ممّا جعل الناس يُغطون أعينهم. استطاع أن يسمع صرخات الإعجاب الصادرة من كلّ مَن شهد تقديم أعظم شيء رأوه على الإطلاق. ودون شكّ.

صاح حتى يستطيع الجميع سماعه: «مرحباً، أيّتها «الآلهة» العظيمة!، لقد بنيتُ لكم الإناء الأكثر روعة، فهو مصنوع من ثلاثمائة طبقة من الحديد الأكثر صلابة، ومتانة على وجه الأرض، ومغلّف بالذهب الخالص، ومغطى من الداخل والخارج بعشرات الآلاف من الجواهر التي لا تُقدّر بثمن. إنّه ينتظر استقبال رحيق الخلود».

أمال أحد الآلهة زهرة اللوتس حتى تسيل قطرة صغيرة من السائل إلى الإناء المرصّع بالجواهر. للحظة لم يحدث شيء، ثمّ بدأت ترتفع بعد ذلك من الجرّة، سحابة بخار حارقة، مظلمة، وذميمة، وفي غضون ثوان، كما لو كان حامضاً، أذاب الرحيقُ إناء الملك، مجوهراته وكلّ شيء، إلى أن اختفى تماماً ولم يتبقّ شيء سوى الغبار الأسود الحار.

تعثّر الملك عائداً إلى الخلف، مذهولاً. كيف يُمكن لذلك أن يحدث؟ لقد صرف كلّ الثروة الموجودة في مملكته كي يبني هذا الإناء. كيف يُمكن لقطرة واحدة من الرحيق أن تمحيه؟

Scanned by CamScanner

تجمّد الحشد رعباً. لم يرغب أحد في أن يتقدّم ويعرض إناءه، خشية وجود عمل قوى خارقة للطبيعة، أو أن تكون «الآلهة» قد نزلت فقط من أجل أن تمكر بهم.

من آخر جموع الجماهير، بدأ رجل يشقّ طريقه نحو «الآلهة». تكلّف الجميع من أجل أن يروا من يكون، وأيّ نوع من الأواني يحمل. صاح أحدهم: «مَن هو؟»، أجاب آخر: «إنّه لا أحد، مُجرّد خادم معبد بسيط من قرية فقيرة في مقاطعتي. انظروا، إنّه حتى لا يلبس أيّ ملابس مبهرجة، وإناءه قبيح!». بدأ الناس يضحكون عند رؤية هذا الأحمق الفقير، الذي من الواضح كونه جاهلاً يقترب من «الآلهة» مع إنائه غير المتقن، المثير للشفقة.

تخطّى الناسك ذلك بتفان، وركع مرتجفاً أمام «الآلهة»، تجري الدموع على وجهه ورأسه منحنية في تواضع: «أيّها العظماء، أعلم أنّني لا أستحقّ إكسير الخلود خاصتكم، ولا يستحقّ إنائي المتواضع حتى أن يُقدّم إليكم. ومع ذلك، مثلتُ أمامكم في إجلال». بيدين مرتجفتين، قدّم إناءه الصغير، عجيب الشكل.

تماماً مثلما فعلوا مع الآخرين، أمالَ أحد «الآلهة» زهرة اللوتس فوق الإناء، وشاهد الجميع في صمت تام بينما تتّخذ قطرة متلألئة من الرحيق طريقها إلى الإناء. مضَت عدة لحظات، ثمّ سكب «الإله» قطرة أخرى، ثمّ أخرى وأخرى، إلى أن امتلأ إناء الرجل تماماً بالسائل السحري. كانت معجزة! اجتاز إناءه الصغير، المشوّه الاختيارَ، وقد تلقّى الهبة الإلهية! بدأ جميع مَن في الحشد، وهم في حالة صدمة، ذهول، وارتباك، يصرخون ويصيحون في صوت واحد.

الآن، تقدّم واحد من «الآلهة» المشرقة وقال:

«هدوء! هذه رسالتنا إليكم جميعاً: لم تستطع أيّ من الأواني الأُخرى أن تحمل إكسير الخلود الخارق هذا لأنّها لم تكن نقيّة. لم تُحدد قوة الإناء بالمادة، أو الشكل، أو النفقات التي بُذلت في سبيله، بل بما كان يحمله قلب الشخص الذي بناه».

«من الواضح أنّ ما كان في قلب هذا الرجل هو الحُبّ، فقد جعل ذلك الحُبّ قلبه نقياً. فوحده الحُبّ هو ما يجعل القلب نقيّاً بما يكفي وقويّاً بما يكفي كي يحتضن ويضمّ أيّ شيء، حتى لو كان رحيق التنوير والخلود».

التفتَ «الإله» إلى الناسك وأعلن: «من الآن فصاعداً سوف تُعرف باسم «دارشانا»، الذي يعني «صافي القلب. وسوف تعيش في نعيم إلى الأبد».

Scanned by CamScanner

لقد استمتعتُ حقاً بصياغة هذه الحكاية كونها تقمّصت في وعيي، وتلقّبتها بوصفها تعاليم مهمة لنا جميعاً حول قوّة الحُبّ. بالطبع، يُعدُّ الإناء كناية عن القلب ويُمثّل الرحيق الطاقة الإلهيّة، الحكمة، والحُبّ الذي هو في مصدر كلّ شيء.

نُريد جميعاً، مثل الشخصيات في القصة، وصولاً كاملاً إلى طاقة قوة الحياة الجبارة تلك. لماذا لا نختبر مزيداً منها؟ ليست المشكلة أنّها ليست متاحة إلينا، فهي ليست مسألة إمداد، بل مسألة إناء!

عندما لا تكون قلوبنا نقيّة، وتكون مبعثرة بحطام عاطفي قديم وطاقات لم تُعالَج، تُصبح مثل المناخل، وبغضّ النظر عن مقدار ما نحصل عليه من الحُبّ، وبغضّ النظر عن مقدار الحكمة، وبغضّ النظر عن مقدار أيّ شيء، لا نستطيع الاحتفاظ به.

يُريد الحُبّ أن يزداد في داخلك، ويتدفّق من خلالك.

وظيفتك هي أن تُصبح إناءً رائعاً يستطيع أن يستقبل، يضمّ،

ويبث أكبر قدر ممكن من تلك الطاقة الكونيّة.

كيف نفعل ذلك؟ نقوم بإذابة ألمنا المتجمّد، ونهدم جدراننا، ونُطهّر جميع الطاقات التي لا تنتمي إلى الاهتزاز الأعلى. عندها سوف نكون قادرين تماماً على استقبال واحتواء ذلك الحُبّ وتلك الطاقة الإلهية، والسماح لها أن تتدفّق من خلالنا دون تدخل. تلك هي الطريقة التي نُصبح بها منظومة توصيل متحرّكة، وحيّة للحبّ!

تخيّل لو كان إناء الناسك يحوي ثقباً في القاع. إنّ رحيق الخلود وعلى الرغم من استقبال الإناء للإكسير الإلهي، كان سينضح من خلال الثقب إلى الأرض ويضيع هباء. غالباً هذا ما يحدث لنا عندما نستقبل حبّاً، أو فرصة، أو حكمة داخليّة. إذا كان إناءنا متصدّعاً أو في حالة متردّية، يكون مثل غربال. وبغضّ النظر عن مدى قيمة ونفاسة ما نتلقاه، لا نستطيع احتوائه.

تُعدُّ رحلة التحوّل في الحقيقة رحلة من أجل إصلاح إنائك حتى يتمكّن كلّ ما يُريد أن يُصب فيك من أن يصبّ، وحتى لا يضيع أيّ ما يتدفّق خلالك في رحلته الخارجيّة إلى العالم، ولا تضيع أيّ قطرة من الحُبّ إطلاقاً.

عندما تُصبح إناءً مثاليّاً.

يكون في انتظارك أكثر مما تستطيع أن تتخيّله من أجل أن يتمّ تسليمه إليك،

وتوصيله من خلالك.

Scanned by CamScanner

من أنا إلى نحن : الدخول إلى مجال الحُبّ

«عندما نُحاول استخلاص أيّ شيء في حدّ ذاته،
نجد أنه مربوط بإحكام إلى كلّ شيء في الكون بألف من الحبال غير المرئية التي لا يُمكن قطعها».

«جون مويير»

سوف يكون لاختيارك الحُبّ والالتزام بمعالجة قلبك تأثيراً عظيماً على هذا الكوكب أكبر بكثير ممّا يُمكن أن تتخيّله. هذا لأنّنا جميعاً في علاقة عميقة، روحيّة، حميمية جداً مع بعضنا البعض. إنّنا جزء من دوامة حيّة لا نهائيّة من الطاقة، وبالتالي، نتواصل اهتزازياً في كلّ لحظة من حياتنا.

قد تُفاجأ إن علمت أنّك وعلى نحو يومي، تقوم حرفيّاً بتغيير العالم عن طريق قلبك. يُعدُّ قلبك مجالاً كهرومغناطيسيّاً قويّاً. وعلى الرغم من أنّنا نفترض عادة أنّ دماغنا هو ما يُمكن أن يبعث الاهتزازات، فإنّ الطاقة المنبعثة من الدماغ ليست شيئاً مقارنة مع القوة الهائلة التي يُولّدها قلبك. يُعدُّ المجال الكهرومغناطيسي لقلبك في حقيقة الأمر أكثر قوّة بمقدار 5000 مرة من مجال دماغك الكهربائي، وأكبر بمقدار 60 مرة تقريباً في المساحة.

لا تُؤثر الطاقة الكهرومغناطيسية لقلبك على كلّ خلية في جسمك بما في ذلك خلايا الدماغ، بل تمتدُّ أيضاً إلى الفضاء المحيط بك. يُخمّن العلماء أنّ الطاقة الكهرومغناطيسية الفعليّة التي تُشعُّ من قلبك تُلامس وتتفاعل مع كلّ شيء وأيّ شخص في نطاق 8 –10 قدم من مكان تواجدك إلى جميع الاتجاهات، إلى أبعد من ذلك بطرق أكثر دقة ورقة.

تُرسل نوعية الاهتزاز في قلبك إشارات كهرومغناطيسيّة تتواصل دائماً مع طاقة الجميع حولك وتُغيّرها بطرق عميقة. في الوقت نفسه، تستقبل موجات كهرومغناطيسية من الطاقة الواردة من قلوب الآخرين. نحن نقوم بتسجيل تلك الموجات الواردة من الطاقة ونربطها مع ما نختبره من مشاعر:

يدخل شخص تُحبّه إلى الغرفة، «فتشعر» بنفسك تنفتح وتختبر البهجة.
يدخل شخص تكرهه، «فتشعر» بالتوتر والقلق.
تدخل إلى المكتب، «تشعر» على الفور أنّ «ذبذباته جيّدة».

Scanned by CamScanner

تصل إلى اجتماع، وعلى الفور «تشعر» بالتهديد والانتباه. يبدو شريكك هادئاً ويقول إنّ كلّ شيء على ما يُرام، ولكنك تستطيع أن «تشعر» أنّه غاضب.

تحدث تلك التفاعلات الاهتزازيّة على نحو مستقل عن أفكارك، إنّها تغيرات كهرومغناطيسية حقيقية في مجال قلبك. يعمل قلبك في الحقيقة على تفسير المعلومات الكهربائيّة التي تبلغه بما يجري، ثمّ بعد ذلك يُعلمك.

تمتلك كلّ من قلوبنا مجالاً كهرومغناطيسياً خاصاً،

وعندما يُؤثّر أحدهم على قلبك عن طريق إرسال موجة من الطاقة،

يُسجّلها بوصفها شعوراً «فتشعر» بشيءٍ ما.

لا يُوجد ذلك الشعور في رأسك فقط.

إنّها تجربة اهتزازية حقيقية تحدث في مجالك القلبي.

إنها موجة من محيطه الاهتزازي تخلق موجة في محيطك الاهتزازي.

عندما تكون موجات قلبك متناغمة ومترابطة، تُرسل اهتزازات التناغم والترابط إلى الجو. عندما تُعيد معايرة مجالك الاهتزازي إلى طاقة الحُبّ، تختبر كافة أشكال الحياة حولك تلك الاهتزازات على نحو كهرومغناطيسي، وتتحوّل حرفيّاً من خلالها. تبدأ تلقائيّاً في الاهتزاز على التردد الأعلى للحبّ نفسه.

تماماً مثل هوائي يلتقط الإشارات ويقوم بتسجيلها،

يلتقط مجال قلبك مجالات الطاقة الكهرومغناطيسية التي تُشعُّ من قلوب المحيطين بك،

وتلتقط مجالات قلوب الآخرين رسائلك الكهرومغناطيسية.

يتواصل قلبك دائماً مع كافة القلوب.

يُعدُّ هذا فهماً مغيّراً للحياة: إنّنا في الواقع، نعمل طوال الوقت على تغيير الخطة الاهتزازية لقلوب الآخرين. نُرسل طاقات السلام، أو طاقات التنافر، طاقات الحكم، أو طاقات الرحمة. يُؤثّر أيّ ما يحدث في قلبنا حتماً ويُغيّر تردد قلوب مَن يُحيطون بنا.

تذكّر: ليس الأمر أنّنا نُقرر بوعي أن نقوم بإرسال موجات كهرومغناطيسية سوف تصل إلى شاطئ قلب أحدهم. يحدث الأمر تلقائيّاً، لأننا جميعاً نعيش في دوامة اهتزازية لانهائيّة.

Scanned by CamScanner

خيار الحُبّ هو الخيار من أجل

صنع تأثير كهرومغناطيسي قوي، ناهض، تنويري

على العالم حولك.

من منطلق «نحن»، يُعدُّ الحُبّ دائماً هو الخيار الصحيح

السائل: كيف لنا أن نُعامل الآخرين؟

«راماناما مهاريشي»: ليس هناك آخرون.

بينما ننمو ونتطوّر عاطفيّاً وروحيّاً، يجب أن نبدأ في التحوّل من وعي «أنا» إلى وعي «نحن». يُعدُّ وعي «نحن» أكثر بكثير من النيّة في أن نكون لطافاً مع الآخرين، أو نهتمّ بالعالم. إنّه الاعتراف أنّك تُؤثّر في الجميع وفي كلّ شيء وأنّهم يُؤثرون بك.

كتب الفيلسوف النظري الرائع الذي طوّر نظريّة النسبيّة العامة «ألبرت أينشتاين» في 12 شباط 1950 ما يلي في رسالة خاصة عن «نحن» الحتميّة والتي هي مَن نكون بوصفنا بشراً.

«يُعدُّ الإنسان جزءاً من كلّ نُطلق عليه «الكون»، وجزءاً محدوداً في الزمان والمكان. يختبر نفسه، أفكاره، ومشاعره، بوصفها شيئاً منفصلاً عن البقية، في نوع من الوهم البصري لوعيه».

«يُعدُّ السعي إلى تحرير نفسه من هذا الوهم هو قضية الدين الحقيقي الأولى. ليس من خلال تغذية هذا الوهم تكون طريقة الوصول إلى قدر من السلام النفسي الذي يُمكن تحقيقه بل في محاولة التغلّب عليه».

لا يُعدُّ وعي «نحن» اتّجاهاً روحيّاً.

لا يتعلّق وعي «نحن» بصنع خيار واع بأن تشعر أنّك جزء من كلّ.

إنّه يعني الاعتراف بحقيقة «نحن»، وفهم كونك بالفعل وحتماً جزءاً من نحن العظيمة:

نحن الخاصة بكوكب الأرض. نحن الخاصة بالإنسانيّة، نحن الخاصة بالحُبّ.

ليس هناك آخرون.

Scanned by CamScanner

يُطلق على وعي «نحن» التنوير. إنه وعي الصحوة. حقيقة ماهية الأمور جليّاً.

يُطلق على وعي «أنا» الوهم؛ كما أعرب «أينشتاين»: وردية أنّك تعيش في نوع من الفراغ، وأنّ ما يجري في قلبك لا يُؤثر على الجميع بطرق ملموسة للغاية.

تُحاول «الأنا المزيّفة» المحدودة خاصتنا أن تُقنعنا أنّها تملك خياراً حول توصيل الخبرات التي تحدث في داخلنا أو عدم توصيلها. هل أرغب في أن أظهر مشاعري إليك؟ هل يجب أن أكبت مشاعري؟ هل أريد أن أعترف أنّني مستاء منك؟ هل يجب أن أقول لك أنّني لستُ مهتمّاً، على الرغم من أنّني أفعل؟ هل يجب أن أبتسم وأتصرّف بلطف، على الرغم من أنّني غاضب بشدّة؟ إذا كنتُ بارعاً في التظاهر، هل أستطيع أن أُخفي الحقيقة؟

في ضوء ما نعرفه الآن حول الترابط الاهتزازي، هل تستطيع أن ترى مدى سخافة معظم تلك الاستراتيجيات العاطفية؟ هذه قرارات غير ذات صلة، وهي في الحقيقة أسئلة مخادعة. قد تتصرّف أو قد لا تتصرّف وفقاً لتلك الخيارات في الوقت والمكان الحقيقي، ولكن سوف يتمّ نقل ما نشعر به اهتزازياً سواء قررنا بوعي أن نتواصل أم لم نُقرر. إنّه مثل طفل يلعب الغميضة ويُغطي عينيه معتقداً: «الآن لا تستطيع أن تراني!».

إنّ خيار الحُب هو الخيار للاعتراف بما يحدث فعلاً: إنّك لا تملك خيار عدم التأثير في الآخرين أو عدم التأثّر بالآخرين. هذا أمر مفروغ منه. إنّ الاعتقاد أنّه من المقبول بالنسبة إليك أن تعمل على أيّ نحو عدا أفضل ما لديك «على الأقل حسب أفضل قدراتك»، أو أنّه من المقبول أن تنغمس عمداً في أيّ مشاعر أو سلوك غير مُحب، طالما لا يُوجد مَن يعرف بشأنه، يتجاهل حقيقة أنّ «أنا» سوف تُؤثر دائماً على «نحن».

تخيّل نفسك واقفاً على الشاطئ وقدميك في المحيط. لقد نشأت الأمواج التي تتكسّر حولك من الحركة في الماء على بعد آلاف الأميال. إنك لن ترى تلك الأمواج

Scanned by CamScanner

من ذلك الميناء البعيد، ولن نختبر تلك العاصفة التي نسبت في تمخّض البحر، ومع ذلك، تشعر بحركة سفنك جسدك، نجمت عن شيء ما في الجانب الآخر من العالم.

يُعدُّ كلّ منّا عبارة عن موجات فرديّة في هذا المحيط الذي لا يُسبر غوره من الوعي، هذا البحر الاهتزازي المتسع. مع ذلك لا يمكن إنكار وحدتنا ولا دحضها، ولذلك، يُعدُّ صنع أيّ خيار غير الخيار الأسمى للحبّ، بحكم التعريف، تدميراً ذاتياً. حينما نُؤذي الآخرين، فإنّنا نُؤذي أنفسنا.

إنّ خيار الحُبّ، الذي هو خيار الاعتراف بالنسب الاهتزازي الذي نتشاطره جميعاً، يتجاوز القواعد، الآداب، والأخلاق، ويأخذنا إلى علاقة جديدة مع مسؤوليّة شخصيّة واجتماعيّة لا تقوم على الإلزام، الذنب، أو التصحيح السياسي، بل ينشأ بدلاً من ذلك عن الحُبّ.

الآن أصبحنا نرى على نحو أكثر وضوحاً لماذا يُعدُّ من المُهمّ جداً أن تقوم بالعمل الخاص بعلاج القلب، وإذابة العواطف المجمدة التي تعيقنا عن الشعور الكامل، وتطهير القوالب القديمة التي تتداخل مع قدرتنا على الحُبّ والاتصال، والحفاظ على أنفسنا خالية من الشوائب على الصعيد العاطفي. إنّك لا تفعل ذلك لنفسك فقط، بل تفعل ذلك من أجل العالم.

يجلب الحُبّ الإضاءة. إنّه يجلب النعمة.

إنّه يكشف لك عن باب حرّيتك الدائمة.

لا تُحاول أن تُقاومه. لا تهرب منه. لا تُعدّله.

لا تتظاهر أنّه لم يصل، أو أنّك سوف تُفوّت الهدية.

فلتُصبح مدركاً للحُبّ.

التفت إليه.

رحّب به.

استقبله.

انفتح عليه.

استسلم له.

باركه.

المزيد من الحُبّ! المزيد من الحُبّ! المزيد من الحُبّ!

Scanned by CamScanner

الذوبان مرّة أُخرى في محيط حبّك

«إرفع الحجاب الذي يحجب القلب،
وسوف تجد هناك ما تبحث عنه».

«كبير»

يُعدُّ أحد أقوى الطرق التي نستطيع من خلالها إعادة معايرة المجال الكهرومغناطيسي لقلبنا هو تليين حدودنا، جدراننا، وحواجزنا. إنَّ التليين هو تمرين إعادة المعايرة على نحو اهتزازي والذي يدعو الانقسامات التعسفية وغير الضروريّة في قلبنا إلى الذوبان، ويُعلّمنا كيفية المحافظة على مجال طاقي أكثر انفتاحاً ومرونة. ويعمل على إزالة الحواجز الصلبة التي حبست مشاعر قديمة من الماضي، ممّا يسمح لها أن تتفاعل مع وعينا في الحاضر وتُشفى، ويدعمنا من أجل أن نبدأ في الشعور بوعي «نحن».

يخلق التليين تمدداً فورياً. تخيّل قالباً صلباً من الزبدة على شكل مستطيل. عندما تقوم بتليينه، يبدو على الفور أكبر بكثير لأنَّ المساحة التي يشغلها قد اتّسعت. كذلك، تعمل ليونتك على الفور على تعميق وتمديد مسبح الحُبّ المتاح إليك في قلبك.

ليست الليونة أن تكون هشاً. كما سوف نرى لاحقاً، يمتلك الكثير منا ليونة مصاحبة لبرامج عاطفيّة قديمة من ضعف، افتقار إلى القوة، خطر، أو استغلال. تُعدُّ القدرة على أن تكون ليناً في الواقع عكس العجز، فهي تُخوّلنا لإعادة تشكيل أنفسنا. عندما تكون الأمور مرنة، يُمكن أن يتمّ تحويلها. ويُمكن أن تتغيّر من شكل إلى آخر.

عندما تقوم بتليين الطين، تستطيع أن تُشكّله إلى شيء ما. عندما تقوم بتليين المعدن، تستطيع أن تصنع أداة. يجب أن تلين البويضة وتتفتّح من أجل أن تستقبل الحيوانات المنويّة وتخلق الحياة. يجب أن يحدث التليين من أجل أن تحدث كافة الولادات والتغيير.

يُعدُّ تأمّلاً مهمّاً أن تنظر إلى حياتك وتنظر إلى أين تحتاج إلى بعض الليونة. هل هو تليين أحد المواقف؟ هل هو تليين أحد العادات؟هل هو تليين لوم أو حكم، شعور بالذنب أو الحزن؟

Scanned by CamScanner

حاول أن تسأل نفسك كلّما شعرت أنّك عالق، منزعج، أو في غير حالتك الاعتيادية: «أين أحتاج إلى الليونة الآن؟».

تمرين خيار الحُبّ: تليين القلب

إليك تمرين علاجي اهتزازي بسيط ولكنّه فعّال. سوف أُقدّم إليك العديد من تمارين خيار الحُبّ والتأمّلات الأخرى عبر تلك الصفحات. صُمِّمَ هذا التمرين من أجل مساعدتك على تعلّم كيفية تحويل طاقتك من الداخل إلى الخارج، وخلق مزيد من الاتّساع في قلبك. سوف يهتز هذا الاتّساع في موجات قويّة، مرتفعة إلى العالم.

تعمل كلمات تمرين تليين القلب على دعوة طاقتك إلى إعادة معايرة نفسها وتغيير شكلها ممّا هو جامد، عالق، أو مقاوِم، إلى ما هو ذائب، متدفّق، وناعم، وتطلب ممّا لم يعُد يخدمك أن يتحلل.

هذه تقنية مفيدة جدّاً وفعّالة تُمارسها كلّما شعرتَ أنّك منزعج، منفعل، محبط، حكمي، أو غاضب، سواء من شخص آخر أو من نفسك. تستطيع أيضاً أن تستخدمها بانتظام كوسيلة للبدء في تحطيم بعض الجدران العاطفيّة التي قد تمنعك عن اختبار القدر الأكبر من اتساعك كما ينبغي، ومن أجل تذويب طبقات أعمق من الخدر التي تُعيق قدرتك على الاستمتاع بالسباحة في هذا المجال من الحُبّ.

خيار الحُبّ

تمرين تليين القلب

قد ترغب عندما تقوم بذلك بمفردك، في أن تُغلق عينيك. في الوقت الراهن، وبينما تستقبل التعليمات، اسمح فقط لطاقتك أن تستقرّ قليلاً. خُذ بعض الأنفاس العميقة جدّاً. قلل من سرعة تنفسك، خُذ شهيقاً بعمق، أخرجه كاملاً، اسمح لكتفيك بالاسترخاء، اسمح لأيّ توتر في جسمك بالانحلال والتحرر.

دع إدراكك يمتدُّ إلى عدة أقدام حول كامل جسدك في جميع الاتّجاهات. اجلس باسترخاء في هذه الوضعية، دون محاولة القيام بأيّ شيء، مع الشعور بنفسك والفراغ حولك.

Scanned by CamScanner

الآن، مع وجود نية لطيفة في تليين طاقتك، احتفظ بهذه العبارة بهدوء ورقة في وعيك:

«عسى أن ألين».

اسمح لهذه العبارة أن تطفو في وعيك. لا تُكررها على نحو آلي. لا تُحاول أن تفهم ما الذي تعنيه ولا تُفكّر به. فقط اسمح لها أن تكون هناك. إذا كنت ترغب، يُمكنك كذلك أن تضع يدك على قلبك.

اعمل على تخيّل ذوبان أيّ أماكن جامدة في داخلك. قد ترغب في إضافة كلمات إليها تعكس الأمور التي ترغب في علاجها. على سبيل المثال:

عسى أن أخفف من مقاومتي.

عسى أن أُخفف من ارتباكي.

عسى أن أُخفف من عنادي.

عسى أن أُخفف من كبريائي.

عسى أن أُخفف من لومي.

عسى أن أُخفف من غضبي.

عسى أن أُخفف من رفضي.

عسى أن أُخفف من حزني.

عسى أن أُخفف من شعوري بالذنب.

عسى أن أُخفف من خوفي.

فقط تخيّل أنّ كلّ شيء يلين. قلبك يلين. تفكيرك يلين. تلك الأشياء التي بدت مقلقة تذوب وتلين.

بعد أن قمتَ بالتعبير عن تلك الأشياء، أو حتى إن لم تكن قد فعلت، تستطيع أن تُقدّم نيّة عامة:

«عسى كلّ ما يحتاج إلى تلين أن يبدأ في الذوبان».

قُم بدعوة أيّ شيء في حياتك يحتاج إلى ليونة لأن يلين الآن. اشعر أنّك تلين في المستوى الأعمق من كينونتك. لاحظ أنّه بينما تلين، تبدأ في الشعور أنّك أكثر اتساعاً وأكثر هدوءاً.

Scanned by CamScanner

تستطيع أيضاً أن تُقدّم هذه النية:

«عسى كلّ ما هو متجمّد في قلبي أن يبدأ في الذوبان».

اشعر أنّه عند أعمق مستوى من كينونتك، أنّ أيّ شيء كان يُعيقك يذوب.

ثمّ، عندما تكون مستعداً، قدّم إلى وعيك هذه العبارات بمحبّة:

«أنا ألين».

«أنا أذوب».

فقط ابقَ للحظة مع اهتزاز هذه الفكرة. بينما تفكّر: «أنا ألين، أنا أذوب»، اشعر بحواف جسدك تذوب في الهواء حوله. اشعر بذوبان الإدراك إلى ما هو أبعد من رأسك. تخيّل أنّ أيّ طاقة متجمّدة أو صلبة في قلبك تذوب. تخيّل شلالاً متدفّقاً من الحُبّ يتهادى بغزارة على منتصف صدرك.

اسبح بقدر ما تُريد في تلك الطاقة الواسعة المُبهجة.

تستطيع حالما تكون مستعداً، أن تُنهي هذا التمرين، تستطيع أن تفتح عينيك إذا كنتَ أغلقتها. لاحظ على الفور كم تشعر أنّك أكثر انفتاحاً، هدوءاً، وليونة.

عسى أن تلين كلّ الأماكن التي تجمّدت في قلبك وتذوب الآن حتى يستطيع الحُبّ الغامر أن

يعلو ويتدفّق بحرّيّة إلى نفسك،

إلى الآخرين وإلى العالم.

عسى أن يتّسع مسبح حبّك ويتّسع

إلى أن يُصبح محيطاً غير محدود من الفرح والبهجة.

Scanned by CamScanner

حصري لقناة محبي الكتب على التليجرام

Scanned by CamScanner

3

فكّ تشابك خيوط قلبك وتشغيل دائرتك المقدسة

«عندما يكون مصدر إمدادك، الروحي والدنيوي على حد سواء، هو الروح المطلقة، يكون مخزونك تاماً ولا ينضب. لا يمكن أن ينقطع».

«هنري تي. هامبلين»

يُوجد في كوننا مصدر للطاقة العليا، يُدير الكون، ويسمح بتواجد كلّ شيء آخر. يُعدُّ مصدر الطاقة المطلق هذا والحُبّ هما طاقتنا الحقيقية، وقد خُلق البشر بدقة مع قدرة مذهلة على اختبار تلك الطاقة المطلقة على شكل حُبّ، حكمة، وسلام. يُشبه وعينا في الأساس منزلاً أو بناية، «مُعدّة» بالفعل لاستيعاب أعلى قدر من الجهد الكهربائي؛ ويكمن محور هذا الوعي فيما يُمكن أن نطلق عليه القلب الروحي أو الغيبي.

من المثير للسخرية أنّنا نُحاول أن نُصبح أقوياء من خلال قيامنا ببعض الأمور، جمع أشياء، السيطرة على أشياء، إثارة إعجاب الآخرين، السعي إلى التقدير، وكثير من هذا القبيل. الحقيقة هي أنّ مصدر هذه القوّة المطلقة، غير المحدودة، متاح لنا بالفعل، في داخلنا، يُقدّم إلينا ما هو أكثر من أيّ شيء يُمكن أن نكتسبه أو حتى نختبره في الخارج. نحن لسنا في حاجة إلى البحث عن أيّ شيء. إنّنا نمتلك بالفعل جواز المرور السريع! تخيّل شخصاً أعطاك مصباحاً جميلاً لا يُشبه أيّ شيء رأيته قبل، وقال لك إنّه قيّم للغاية. كان الغطاء محاكاً في «باريس» من أرقى أنواع الحرير النادر، وقاعدة المصباح مصنوعة من البلور والمجوهرات، وكانت زجاجة المصباح اختراعاً جديداً تمّ تصميمه من أجل أن يُعطي أكبر نسبة ضوء علاجي ومُسْكر. لقد تمّ وضع هذا المصباح المدهش على طاولة في غرفة معيشتك، ولكنّه لم يبدو أنّه يعمل وفق إمكانياته.

Scanned by CamScanner

تنتحب قائلاً: «لا بُدّ أنّ خطباً أصاب هذا المصباح. إنّه لا يُعطي أيّ ضوء. رُبّما كان به خلل».

ما الذي تحتاج إليه حتى تجعل هذا المصباح يعمل؟ تحتاج إلى توصيله بالكهرباء. لا يهمّ كم هو المصباح رائع إلى أن تقوم بتوصيله إلى مصدر الطاقة على نحو صحيح.

بالطريقة ذاتها، يُشبه كلّ منّا مصباحاً، وسيلة شخصيّة، فريدة يُمكن من خلالها التعبير عن مصدر الطاقة المطلق ذلك. تماماً مثل أيّ مصباح أو جهاز أو آلة تمّ تصميمها مع دائرة تسمح بمرور التيار الكهربائي من خلالها من أجل أن يعمل الجهاز؛ كذلك تمّ أيضاً خلقنا مع نظام رائع من الدارات الاهتزازيّة التي يتدفّق من خلالها الحُبّ وقوّة الحياة.

أنت مُعدٌّ من أجل أن تكون باعثاً رائعاً وقوياً للنور.
على الرغم من ذلك، فإنّ قدرتك على أن تكون قناة نقيّة لنقل كامل تلك
الطاقة، الحكمة، والحُبّ الإلهي تحتاج أن تُعاد إلى كامل إمكانياتها.

يُحبّ أحد أصدقائي شراء وتجديد المنازل الريفيّة القديمة. تَعدُّ أحد أكثر المشاكل شيوعاً التي كان يُواجهها هو منزل مع توصيلات قديمة جداً مهمَلة إلى درجة أنّها لا تستطيع أن تُوصّل الطاقة الكهربائية على نحوٍ آمن وصحيح. تذبذب الأضواء، تحترق الصمامات، ترتخي التوصيلات، ترتفع حرارة المفاتيح الكهربائية، ولا تُوجد كهرباء ثابتة يُعوّل عليها.

ليس هناك نقصٌ في الطاقة الواردة إلى هذه المنازل. على الرغم من ذلك، فإنّ التوصيلات فقط لا تدعم نشاطاً كهربائياً كثيراً، فلا يُمكن تشغيل عدة أجهزة في الوقت نفسه، ولا تُضيء المصابيح بكامل قوّتها الكهربائيّة. بمُجرّد أن يُعيد صديقي تأسيس الأسلاك الكهربائية، يُصبح الكثير ممكناً، ويُمكن أن يكون المنزل الآن مضاءً ومحدّثاً على نحو جميل.

Scanned by CamScanner

مثل تلك المنازل القديمة، ليس هناك نقصٌ في الطاقة الداخلة إليك، ولكنك تمتلك على الرغم من ذلك، قدرة معيّنة على تشغيل تلك القوة على حسب «توصيلاتك العاطفيّة والذهنيّة». إذا كان لديك مشاكل في التوصيلات أو الدارات، فلن تكون قادراً على اختبار الإمكانيّات الكاملة والتعبير عنها لمن تُقدّر أن تكون. سوف تكون «مضاءً» على نحو باهت أكثر بكثير ممّا ينبغي لك، وسوف تختبر حبّاً، قوّةً، حكمةً، وشغفاً أقل مما تستطيع.

ما مقدار ما تستطيع معالجته من جهد عاطفي وروحي؟

«يتكوّن الكون من قوى أو مجالات أساسيّة، تمثّل جهازاً عصبيّاً خفيّاً، تمتد في جميع أنحاء الفضاء وتهتزّ على نحو مستمرّ، تُصبح وتتحوّل تريليونات من المرات في الثانية الواحدة».

«جوزيف رين»

تُعدُّ إحدى طرق وصف هذه الطاقة الكونيّة هي استخدام مصطلح الجهد. إنّها طريقة أخرى من طرق التعبير عن مصدر الطاقة، قوّة الحياة، الحُبّ، وعي المسيح، النور، «شاكتي» و«تشي العليا». إليك السؤال التالي:

«إذا كان هذا التيار الضخم من الطاقة موجوداً، لماذا لا يكون متاحاً إلي بالكامل على نحو شخصي، وما الذي يُعيق اتصالي به؟».

بدأتُ مع هذا السؤال نفسه بحثي الخاص منذ عدة سنوات عن مُعلّمين، عن الحكمة، وعن اليقظة. كنتُ أعلم بوجود «منفذ كبير» في مكانٍ ما، ورغبتُ بشدّة في الوصول إليه. فهمتُ بطريقة ما، أنّني في حاجة إلى الاتّصال بمصدر الطاقة، وإلى أن أبقى متصلة، وأزيد من قدرتي على معالجة أقصى قدر ممكن من «الجهد» إذا كنتُ راغبة في تحقيق أحلامي المتعلّقة بخدمة العالم.

يتوق معظمنا إلي المزيد: «أُريد مزيداً من الحُبّ. أُريد مزيداً من الإبداع. أُريد مزيداً من الرفاهية. أريد مزيداً من التواصل مع الروح». تذكّر أنّ كلّ شيء على الرغم

Scanned by CamScanner

من ذلك، هو مجرّد طاقة تهتزّ عند ترددات معينة. إذن، وكما رأينا، فإنَّ طلب المزيد من أيّ شيء هو طلب المزيد من الكثافة، والتي نستطيع الآن أن نفهمها بوصفها جهداً.

عندما تطلب تدفّق المزيد من الطاقة إليك ومن خلالك، فأنت في الأساس، تطلب مزيداً من الجهد.

عندما تطلب مزيداً من الحُبّ والحميمية في حياتك، فأنت تطلب مزيداً من الجهد.

عندما تطلب مزيداً من الإبداع والبصيرة، فأنت تطلب مزيداً من الجهد.

عندما تطلب مزيداً من التجارب والإلهامات الروحيّة العليا، فأنت تطلب مزيداً من الجهد.

على الرغم من كونك معدٌّ من أجل أن تكون عند أقصى قدرتك، قادراً على استقبال الحدّ الأقصى من الطاقة، القوّة، الحكمة، الإبداع والحُبّ الكوني، من المحتمل ألّا تكون جميع دوائرك عاملة في الوقت الحالي، وبالتالي تكون قدرتك على معالجة الحدّ الأقصى من الجهد محدودة. تستطيع دوائرك أن تقوم بمعالجة قدر معيّن من الطاقة اعتماداً على مدى صفائها أو مدى انسدادها. وصفتُ هذا المبدأ في وقت سابق بكونه علاقتك مع كثافة الحُبّ. الآن نتقدّم خطوة إلى الأمام بينما نفهم أنّ ما نطلق عليه الكثافة العاطفيّة ما هو في حقيقة الأمر إلا «جهد اهتزازيّ» يتمّ اختباره في القلب.

ما قدرتك على التعامل مع تلك الطاقة أو الجهد المتزايد؟

ماذا سيحدث لك إن لم تستطع معالجة الكثير من الجهد؟

قمتُ في عام 1969 عندما كنتُ في الثامنة عشرة، بقضاء صيف في «غرينوبل»، «فرنسا»، بوصفي طالبة تبادل. كانت هذه أول رحلة بمفردي إلى دولة أجنبيّة، وبذلتُ قصارى جهدي كي أكون على أتمّ الاستعداد. لم أكن أعرف الكثير حينها عن السفر إلى الخارج، وكان أحد أكبر مخاوفي هو كيف سوف أجفف شعري الطويل جداً. أعارتني إحدى صديقاتي موصّلاً لمجفف الشعر خاصتي، وطمأنتني أنّها قد استخدمته في رحلة إلى الخارج دون أيّ مشاكل.

Scanned by CamScanner

في الصباح الأول من إقامتي مع أسرتي المضيفة، تحمّمتُ ثمّ شرعتُ في توصيل مجفف الشعر مع محوّله في مقبس الحائط. حالما قمتُ بتشغيله، لاحظتُ ارتفاع صوت مجفف الشعر مرتين عن صوته الطبيعي، وبدا أنّ حرارته تزداد بشدّة، ولكنّي لم أفكر كثيراً في الأمر، ولم تمضِ دقيقة واحدة حتى بدأ المجفف يُصدر رائحة وكأنّه يحترق وسمعتُ صوت فرقعة! توقّف مجفف الشعر، وانقطعَت الكهرباء عن الشقة، وسمعتُ شتائم غاضبة بالفرنسيّة قادمة من غرفة الطعام، حيث كان مضيفيّ يتناولون وجبة الإفطار.

شعرتُ بالخزي. ماذا فعلتُ؟ لقد اكتشفتُ خطأي بعد قليل من البحث، وهو أنّ صديقتي أعطتني موصّلاً من أجل أن يتلاءم مأخذ مجفف الشعر مع المقبس «الفرنسي»، ولكنّه ليس محوّلاً يستطيع تحويل الجهد 220 فولت الأعلى بكثير إلى الجهد الصالح للاستخدام 110 فولت، لقد تمّ سكب ضعف الجهد الذي تستطيع الدارات معالجته في مجفف الشعر خاصتي فأحرقته، ممّا أدى إلى فصل قواطع الدائرة في الشقة.

استخدمتُ خبرة أعوامي الثماني في اللغة الفرنسية كي أعتذر بشدّة إلى عائلة المضيفة، وقمتُ في وقت لاحق من ذلك اليوم بشراء مجفف شعر فرنسي. بالطبع، ليست هذه إحدى النوادر حول المغامرات الفاشلة لفتاة مراهقة، بل درس حول الطاقة والجهد.

الجهد الكهربائي هو تدفّق لنوع معين من الطاقة، تتحرك الطاقة بأكملها وتتفاعل مع أيّ ما يكون في طريقها. عندما ينتقل الكثير من الجهد في آلة أو جهاز ويُواجه مقاومة، يخلق «ضغطاً» إضافيّاً على الأسلاك والدارات، ويُسبب ذلك الاحتكاك الحرارةَ التي يُمكن أن تخلق حريقاً أو انفجاراً. من أجل أن نمنع تلك الحرارة من التسبب في تلف الأجهزة، المنازل، أو المباني، يتمّ تثبيت قاطع دائرة، أو نظام من قواطع الدارات. يكتشف قاطع الدائرة الزيادة الشديدة في الكثافة أو الطاقة، ويقطع الاتّصال بمصدر الطاقة من أجل منع نشوب حريق خطير.

آمل أنّك قد بدأت في معرفة إلى أين يأخذنا هذا التشبيه:

عندما لا تكون دوائرنا الطاقيّة الطبيعية جاهزة للعمل على نحو كامل،

Scanned by CamScanner

لا تستطيع التعامل مع اجتهد واندفاع الطاقة التي تُحاول القدوم إليها والتدفق من خلالنا في هيئة جهد حبّ، جهد حكمة، جهد إبداع، وجهد رفاهية.
عندها، يزداد حمل النظام الخاص بنا، وتقصر دائرتنا اهتزازيّاً.

كيف لك أن تعرف
ما إذا كانت دائرتك قصيرة اهتزازياً

إنَّك رُبّما لم تُدرك من قبل أنَّ لديك قاطع دائرة اهتزازي، ولكنّه موجود بالفعل. تماماً كما سوف يفصل قاطع الدائرة في أحد الأجهزة، في منزلك أو شقتك، أو في شبكة كهرباء المدينة عندما يلتقط دخول قدر من الطاقة الزائدة عن الحد إلى النظام، كذلك تنشط قواطع دوائرك الاهتزازية عندما تكتشف أنَّك تختبر حملاً زائداً في الجهد أو الطاقة، كثافة اهتزازية أكثر من المعتاد، سواء إيجابيّاً أو سلبيّاً.

كيف تستطيع معرفة أنَّ لديك تقصير في دائرتك؟

تنغلق - تُصبح مثاراً وقليل الصبر.
تنطفئ - تتجاهل المسؤوليات والمهام.
تشعر بالخدر - تنغمس في الملهيّات.
تشعر بالتشويش - تعزل نفسك وتتوق إلى الفراغ.
تشعر بالإرهاق - تشعر بالقلق وعدم الراحة.
تتوق إلى الطعام، الكحول، والمواد التي سوف تُغيّب وعيك

ما الذي يحدث؟ إنَّ تلك السلوكيات أو الخيارات الداخلية ما هي إلّا ردة فعلك اللاوعيّة نحو زيادة حمل الطاقة ومحاولة منك إلى «قطع» الاتصال مع الطاقة حتى تستطيع أن تُصبح أكثر راحة..

إليك بعض الأمثلة الشائعة جداً:

• قطع دائرة علاقاتك: تكون في علاقة جديدة، تبدأ في أن تُصبح أكثر قرباً وأكثر حميمية مع شريكتك. إذا لم يكن لديك سعة كبيرة من أجل التعامل مع جهد الحُبّ العالي، قد يبدأ التواصل والقرب يبدو مزعجاً جداً بالنسبة إليك، كما أوضحنا في وقت سابق. قد تجد نفسك تنسحب، تنغلق، وتُصبح أكثر انتقاداً للشخص الآخر.

Scanned by CamScanner

هذه ليست مشاعر حقيقيّة، بل قواطع دوائر سلوكيّة، تُحاول دون وعي أن تُقلل وتعدّل كميّة الحُبّ، الطاقة، قوة الحياة التي تتدفّق في داخلك.

• قطع دائرة مهنتك: لقد تطوّرت حياتك المهنيّة في الآونة الأخيرة وهناك زيادة كبيرة في كمية الطاقة التي تُصبّ في حياتك على شكل اهتمام، مال، احترام، مسؤولية، وضغط. إنّ هذا هو كلّ ما قد اجتهدت من أجله وحلمت به. إذا لم تكن لديك قدرة كبيرة من أجل التعامل جهد طاقة النجاح العالي، قد تجد نفسك تشعر بالارتباك والذعر، وتقوم فعليّاً بأمور من أجل تدمير نفسك.

نشاهد قصصاً حول ذلك في الأخبار طوال الوقت. يُصبح أحدهم فجأة غنيّاً ومشهوراً، وسرعان ما يُصبح مدمناً ومدمراً لذاته. يُحقق أحد اللاعبين الرياضيين نجاحاً وشهرةً فائقة، ويبدأ فجأة في إساءة التصرف وتدمير سمعته. يربح أحدهم ملايين الدولارات في اليانصيب، ويكون في غضون سنوات قليلة قد فقدها كلّها ودمّر حياته. عندما نقرأ عن تلك الحوادث، نُفكر: «كيف يُمكن أن يحدث ذلك؟ إنّه لا يبدو منطقيّاً. إنّني سوف أقبل الشهرة، النجاح، المال! وما كنتُ لأُفسد كلّ شيء بهذه الطريقة».

غالباً ما يُفسّر الخبراء ذلك على أنّهم أشخاص لديهم مشاكل متجذّرة في مسألة الاستحقاق الذاتي، ولا يستطيعون التعامل مع كافة الأشياء الجيدة التي تجد طريقها إليهم. في حين قد يكون بعض ذلك صحيحاً، فأنا أرى أيضاً أنّها مشكلة دوائر، إذ تُصبّ زيادة كبيرة في جهد الطاقة إلى نظام الشخص، فينفجر بالمعنى الحرفي للكلمة، مدمّراً صحته، سمعته، أو حياته. بداية تكون قدرة الشخص على معالجة طاقة الحُبّ أو الرفاهية ضئيلة أو محظورة، وبالتالي تكون الهجمة المفاجئة للكثير، حتى من التجارب الجيدة، شديدة للغاية. تكون النتيجة مثل توصيل جهاز صغير إلى مولد نووي. سوف يُحرق الجهاز متحوّلاً إلى رماد.

يُساعدنا ذلك أيضاً على فهم المزيد حول آليات سلوك الإدمان.

الإدمان على المخدرات، الكحول، الوصفات الطبيّة، التدخين، الجنس، القمار، الأكل وما إلى ذلك، كلها أمور قويّة للغاية، فعّالة على نحو مؤقّت، إلّا أنّها قواطع دائرة خطيرة للغاية.

كثيراً ما يستخدمها الناس حتى ينغلقوا، يشعروا بالخدر، يفقدوا الإحساس، أو تُلهيهم عن طاقتهم عندما تبدو كثيفة للغاية.

Scanned by CamScanner

وعندما يكون الجهد قوياً جداً لا تقدر دوائرهم على معالجته.

عندما يشعر أحدهم بوجود الكثير جداً من العاطفة، والكثير جداً من الحقيقة، أو الكثير جداً من الانزعاج يجري في داخله، فإنه غالباً ما يُقرر أن يُخدّر نفسه مؤقتاً. يُصرّ على القول: «أشعر أنّني أفضل بكثير»، ولكن ما يحدث حقاً هو أنه حظر أو فصل عشرات الدارات كي لا يُضطرّ إلى أن يشعر بما يحدث فعلياً.

مع كافة سلوكيات قطع الدائرة تلك، بدءاً من الشكل الأخف من الخدر العاطفي وانتهاء بأقصى حالات الإدمان الشديد، لا تُعدُّ تلك السلوكيات في حدّ ذاتها هي المشاكل الأساسية. إنّها مجرّد أعراض تُشير إلى أنّ نظام الشخص لا يعمل على نحو صحيح، وبالتالي لا يستطيع التعامل مع كثير من الطاقة المتدفّقة. من المحزن، كون واحدة من المشاكل الكثيرة مع الإدمان هي أنّ السلوك أو المادة المخدرة في حدّ ذاتها تخلق المزيد من انسداد، وتلف التداخلات الاهتزازيّة، وبالتالي تجعل معالجة التجارب عالية الطاقة مثل الحُبّ، النجاح، أو اليقظة الروحية أكثر صعوبة على دوائر الشخص.

لقد عملتُ مع كثير من الناس ممّن أمضوا حياتهم في إدانة أنفسهم، معتقدين بوجود خطب ما عندهم لأنّهم دائماً ما كانوا يُخرّبون سعادتهم ونجاحهم. إنهم يستنتجون: «لا بُدّ أنّني أكره نفسي. كلّ مرة أكون في علاقة، أتركها وأدفع الشخص الآخر بعيداً»، أو «كلّما بدأتُ في جني كثير من المال، أفعل شيئاً ما كي أخسره كله»، أو «بمُجرّد أن أنجز ما اجتهدتُ من أجل تحقيقه، أقوم بصنع خيارات سيئة وأفشل مرّة أخرى».

عندما أشرح مفهوم استقبال الأشياء الجيدة بوصفه ارتفاعاً في تدفّق الطاقة إلى نظامهم، وأقترح أنّ ما أطلقوا عليه تدميراً ذاتيّاً ما هو إلّا محاولة من نظامهم لمنع «إرهاق» دوائرهم، يشعرون كما لو أنّ دماغهم أُعيد ترتيبه. كنتُ أشرح ذلك منذ بضعة أسابيع لأحد طلابي وهو طبيب قلب كان يُعاني ممّا كان يعتقد كونه عادة تخريب علاقاته الحميمة. لمعَت عيناه ورأيتُ أنّ فهمه قد تغيّر كليّاً.

Scanned by CamScanner

هتف: «هذا منطقي للغاية! لقد نشأتُ مع القليل جداً من «السعة» العاطفيّة، إذ لا يُوجد حبّ بين والديّ، وكان يأتيني قدر قليل منهما. لقد كان من الواضح أن مدى تحمّلي للطاقة العاطفية هو في الحد الأدنى. يتبيّن ممّا تقولين إنّ العلاقات كانت تُثقل كاهلي. نعم لقد كان ذلك بالضبط ما تُشعرني به دائماً. بقيتُ أردد على مسامع نفسي أنّني أحتاج إلى فسحة، ولم أكن أُريد أن أستقرّ، ولكنني في الحقيقة أتوق إلى الحميمية. لقد أدركتُ الأمر الآن: إنّه مثل المريض الذي يكون قلبه سليماً، ولكنّ شريانه مسدود. إذا كسرتُ جمود نفسي، سوف أكون قادراً على معالجة جهد الحُبّ».

لقد استمتعتُ بمشاهدة وجه هذا الطبيب عندما أدرك أن «شرايينه العاطفية» كانت مسدودة، لا تسمح بالتدفق السلس للحبّ دخولاً وخروجاً، وأنّه لم يكن متعمداً تخريب حُبّ حياته.

بدلاً من أن تشعر بوجود خطب ما عندك، عليك أن تُدرك وجود شيء غير صحيح في الكيفية التي تمّ اعدادك بها نفسياً وعاطفياً من أجل معالجة السعات الهائلة من الطاقة الكونيّة. يُساعدك ذلك على التحوّل من الاعتقاد في كونك أنت المشكلة إلى إدراك أنّ المشكلة كانت في قدرتك على معالجة الجهد الاهتزازي.

رُبّما لم تكن مدمّراً لذاتك.
لقد كان لديك فقط قصر في دائرتك.

وضع نهاية لحركتك الاهتزازية المروريّة المزدحمة

لماذا لا يسعنا التعامل مع كمّيات هائلة من كلّ شيء، الحُبّ، النجاح، الرفاهية، القوّة، والطاقة الروحيّة؟ ما الذي يُعيقنا؟ على نحو أساسي، سوف يعمل أيّ شيء يُسبب اضطراباً في التدفّق ولا يسمح بانتقال الطاقة اللامحدودة من خلالك على إعاقة الانتقال الحر والكامل للطاقة: أنماط قديمة غير مُعالجة، طاقة عاطفية عالقة، أو مشاعر متجمّدة.

Scanned by CamScanner

هناك طريقة لفهم هذا الأمر وهو أن تُفكّر به بوصفه ازدحاماً مرورياً اهتزازياً. هناك طريق جميل فائق السرعة يُسمّى جهازك العصبي وهو المنوط بمعالجة التدفّق الهائل من حركة مرور الطاقة، ولكن إن كان هناك عائق، فإنه يُسبب اختناقاً ويُربك التدفّق.

تفعيل الحُبّ: السلطة، والحكمة ترغب في التحرك خلالك، إلا أنّ الطريق ليس سالكاً.

لقد كان مسدوداً بالمسائل العاطفية،

والتراكمات الاهتزازيّة القديمة التي لم يتمّ التعامل معها مثل

واحدة من تلك الشاحنات التي تُلقي بحمولتها في جميع أنحاء الطريق السريع.

أُحبُّ هذا المشهد حول مشاعرنا غير المعالجة وأنماطنا المبعثرة في جميع أنحاء الطريق السريع خروجاً من قلبنا ودخولاً إليه مثل ملفوف، بصل، وبطاطس يتساقطون من شاحنة بضائع، مما يدفع بالسيارات خلفها إلى التباطؤ أو التوقّف. كما رأينا، لدينا جميعاً بعض السقطات العاطفيّة التي لم نقُم بتنظيفها جيّداً، والتي قد تُبطئ الآن من تدفّق مصدر الطاقة على طريق وعينا السريع.

هناك طريقة أخرى لفهم انسدادتك أو اختناقاتك الاهتزازيّة من خلال التفكير بها مثل عقدة في سلك تسببت في توقّف انتقال الطاقة. أستخدم سماعة أذن سلكيّة مع هاتفي الخليوي، أقوم بفك تشابك السلك كثيراً حتى يكون مرتّباً ومستقيماً. أجدها بطريقة ما، على الرغم من ذلك، بعد يوم أو اثنين من وضعه داخل حقيبتي وإخراجه منها، وقد اكتسبت وبطريقة غامضة عشرات من العقد. إنّني بطبيعة الحال لا أتعمّد تعقيد سلك سماعة الأذن، ولكنّني أُقسم أنّه كما لو أنّ هناك شبحاً صغيراً يعيش في قاع حقيبتي، وبمُجرّد أن أحل التشابك، يعود عابثاً فيعقده مرة أُخرى. تُشبه هذه العقد وجود انقباضات في القناة التي يُفترض أن تتدفّق الطاقة خلالها، وهي تمنع انتقال صوتي بوضوح ما لم أفكّها.

تعمل أيّ «عقد» عاطفيّة لديك على إبطاء أو حتى إعاقة الحد الأقصى من تدفّق الطاقة، الحُبّ والجهد الاهتزازي إلى حياتك، عقد الغضب، عقد اللوم، عقد الحزن، عقد الحكم على الذات. هذا هو العمل التحوّلي الذي نقوم به، وهو تعلّم كيفية تحديد وفكّ العقد، فضّ ازدحام الكتل الخاصة بك وإذابتها من أجل أن تتمكّن من استقبال كلّ ما يمكن أن يُقدّمه الكون نابعاً من داخلك وقادماً إليك من العالم الخارجي.

Scanned by CamScanner

عشتُ قبل سنوات، عندما كنتُ في الكلية، أنا وثلاثة أصدقاء في منزل صغير فترة من الوقت. كان قديماً ومهدماً لأنه بُنيّ في الأربعينيات، ولكنّه كان كلّ ما نستطيع أن نتحمّل تكاليفه بوصفنا طلّاباً فقراء. كانت المشكلة الأكبر في المنزل هي التوصيلات الكهربائية العتيقة التي لم تكن محدّثة، وكانت قد تمّ تركيبها قبل اختراع معظم الوسائل الكهربائية الحديثة.

كانت الأسلاك بالية جداً ولم تكن صالحة إلى درجة أنّها كانت بالكاد تتحمّل دخول أيّ طاقة إليها دون أن تنفجر الصمامات. إذا قام أحد بتشغيل المكنسة الكهربائية، ينبغي أن نتوقّف جميعاً عن عمل أيّ شيء آخر يتطلب كهرباء. إذا قام أحد بتشغيل المدفأة، ينبغي أن نُطفئ تقريباً كافة الأضواء. إذا أراد أحد أن يُشاهد التلفاز، كان يُصدر تحذيراً أنّه من غير المسموح لأيّ شخص أن يقوم باستخدام المحمصة أو الخلاط.

عشنا ببؤس على هذا النحو عدة أشهر. مصاباً باليأس والحنق، لم يعُد أحد رفاقي الكادحين الجامحين قادراً على تحمّل المزيد. أبلغنا أنّ جيراننا في الشقة المجاورة، اللذين يذهب كلاهما إلى العمل طوال اليوم، لديهما توصيلات كهربائية حديثة وبالتالي الكثير من الطاقة، وقال مفسّراً: «سوف «أقترض» بعضاً منها فقط». قام في اليوم التالي، وبمُجرّد مغادرتهم إلى العمل، بمدّ سلك إضافي طويل خلسة عبر نافذة مطبخنا، عبر الساحة الجانبية، وإلى مخرج فناء الجيران الخلفي. لمدة ست ساعات، ازدادت سعتنا الكهربائية، وشعرنا أنّنا أغنياء! ثمّ كان يقوم بفصل السلك الممدود قبل أن يصلوا إلى المنزل، مكرراً العملية برمّتها في صباح اليوم التالي.

بالطبع، تمّ كشفنا بعد أسابيع قليلة، عندما عاد أحد جيراننا مبكراً إلى المنزل، واضُطررنا إلى العودة إلى العيش بطاقة كهربائية أقل بكثير مما نحتاج إليه!

يعمل كثير منا على حلّ مشاكل دوائره المضطربة تماماً بالطريقة نفسها. نبحث عن مكان آخر خارجي نستطيع أن نستمد منه طاقتنا، بدلاً من إصلاح عقد وانسداد توصيلاتنا. نُحاول أن نستكمل طاقتنا من خارج أنفسنا حتى لا نُلاحظ أو نشعر

Scanned by CamScanner

بنقصنا. تكيّفتُ أنا وشركائي في السكن على العيش بطاقة أقل من حاجتنا. ضحينا بوسائل راحتنا، وخفضنا توقعاتنا لما كان أمراً طبيعيّاً، واعتدنا على قائمة طويلة من الأشياء غير المريحة. كان هذا هو الأمر الطبيعي بعد فترة من الوقت.

هل يبدو هذا مألوفاً؟ لا بُدّ أنه كذلك، لأنّها الطريقة التي يتكيّف بها الكثير منّا من أجل العمل بطريقة غير مجدية. نعتاد على العيش مع حُبّ أقل، قوّة أقل، وضوح أقل، حكمة أقل، طاقة أقل، واتّصال أقل مع المصدر. في نهاية المطاف، ننسى أن هذا ليس أمراً طبيعياً، ونبحث عندئذ عن طرق للحصول على دفعات مؤقّتة من الطاقة من أشخاص، تفاعلات، ومواقف أُخرى.

إليك بعض الأمثلة التي قد تُميّزها حول طرق رُبّما تكون جربتها كي تتصل بإحساس القوة من خارج نفسك عندما لا تكون متّصلاً تماماً بمصدر طاقتك الخاص.

طرق حصولنا على دفعات مؤقّتة من القوّة وطاقة الحُبّ من خارج أنفسنا

نبحث عن استحسان أو تقدير لفظي دائم.

نسعى إلى الاهتمام ونحتاج إلى أن يكون التركيز علينا وليس على الآخرين.

نلعب دور العاجز من أجل أن يعتني الآخرون بنا أو يفعلون أشياء لأجلنا.

نُقلل لفظياً من قيمة أنفسنا حتى يُقدّم لنا الآخرون دائماً الإطراء والمديح.

نُصّر على كون الآخرين يُطمئنوننا طوال الوقت.

نُحصي مقدار ما يُقدّمه الآخرون لنا أو يفعلوه من أجلنا، أو ما نفعله نحن للآخرين، ونُضيف ذلك إلى ما من شأنه أن يُعزز من الأنا المزيّفة.

نحتاج كي نشعر بالسيطرة على الآخرين إلى أن نحصل دائماً على ما نريد منهم، أو أن نتلاعب بهم ونُديرهم.

نُقارن أنفسنا بالآخرين ونرغب دائماً في الشعور بالأفضلية والتفوق.

نحكم على الآخرين وننتقدهم، سواءً كانوا على دراية بذلك أم لا.

نُجبر الآخرين على موافقتنا.

ندفع الآخرين إلى بذل الجهد كي يقتربوا منّا، ثمّ نتحكّم بحذر في مدى قربهم.

Scanned by CamScanner

نُصبح مثيرين للجدل، ودائماً ما نختار الشجارات والمجادلات في محاولة للفوز في السجال اللفظي.

نشعر أننا نحتاج إلى أن نمتلك أشياء معينة، أو نقوم بأمور معينة، أو نظهر بطريقة معينة من أجل أن نشعر بالرضا عن أنفسنا.

هذا مجرّد عدد قليل من السلوكيات والأنماط الواعية أو اللاواعية التي تظهر عندما نكون منفصلين عن مصدر طاقتنا. تمتدُّ القائمة في حقيقة الأمر إلى ما لانهاية. سواء استطعتَ أن تتصل بأيّ شيء فيها أو لم تستطع ذلك، ينبغي أن يكون واضحاً كون كافة تلك العناصر مجرّد خطط من الأنا المزيّفة لمحاولة الاتّصال بشيء في الخارج على أمل الشعور بمزيد من القوّة في الداخل.

سوف تُوفّر هذه الخيارات دفعات طاقة زائلة جدّاً يُمكن أن تبدو مثل ارتفاع مؤقّت. المشكلة هي أنّه ومثل سرقة الطاقة من المنزل المجاور، فإنّ أيّ من هذه التجارب لا تمنحنا اتصالاً حقيقيّاً بمصدر قوتنا الذاتي، احترامنا لذاتنا، حبّنا لذاتنا، ومصدر شحننا الكوني الخاص بنا، وعندما يزول هذا الشعور اللحظي، سوف نحتاج إلى إعادة تكرار تلك السلوكيات مراراً وتكراراً.

إنّ خيار الحُبّ هو خيار الاعتراف بأنفسنا بوصفنا كائنات رائعة، وعجائبية صُممت بدوائر مقدّسة مذهلة،

قادرة على استقبال وإرسال كميّات لامحدودة من الطاقة على هيئة حُبّ، حكمة، وإبداع.

نحتاج الآن إلى تحديد معيقات هذا التدفّق وإزالتها.

بدلاً من الاعتقاد أنّنا لسنا أقوياء، وأنّنا نحتاج من أجل أن نشعر بالقوة، إلى القيام بأشياء معينة أو اكتساب أشياء معينة، نفهم أنّ القوة المطلقة تُحاول بالفعل أن تتحرّك خلالنا.

لا تسأل نفسك: «ماذا أستطيع أن أفعل من أجل الحصول على القوّة؟»

اسأل: «كيف أستطيع استعادة اتصالي الداخلي من أجل الوصول إلى القوة والحُبّ المتاح لي بالفعل؟».

Scanned by CamScanner

لماذا وكيف نفصل قلوبنا؛
هل تعيش حياة منخفضة الجهد؟

«ليس هنالك شغفاً يُمكن أن تجده في أن تُؤدي دوراً صغيراً، وفي الرضوخ إلى حياة أقل من تلك التي تقدر على أن تعيشها».

«نيلسون مانديلا»

لقد عشتُ في «كاليفورنيا» ما يزيد عن أربعين عاماً، وعايشتُ العديد من الهزّات الأرضية الخطيرة. تُعدّ واحدة من أولى قواعد السلامة التي نتعلّمها هي فصل جميع الأجهزة، وفصل الطاقة الكهربائية عن المنزل باستخدام ما يُسمّى «القاطع الرئيسي»، وذلك من أجل منع الضرر أو حتى نشوب حريق بسبب زيادة كهربائية مفاجئة عند عودة الطاقة. تعدّ تلك الطاقة المفاجئة خطيرة للغاية، وكما رأينا، يُمكن أن تضع الكثير من الضغط على الدارات.

لقد شهد الكثيرون منّا في رحلتنا البشرية «زيادة مفاجئة في طاقته العاطفية» في أوقات من طفولتنا أو في مرحلة البلوغ عندما كانت الأحداث الصادمة، تعمل التيارات القوية من الألم، الخوف، الحزن أو القلق على زيادة تحميل نظامنا. لقد خلقّت تلك الأحمال الزائدة من الطاقة العاطفية ضغطاً داخلياً يُشبه تماماً التدفّق الكهربائي نتيجة الزيادة الكبيرة في الجهد.

على سبيل المثال، إذا نشأتَ مع توتر، خلاف، مأساة، غضب، أو تعاسة في منزلك، فمن المحتمل أنّها كانت قدراً كبيراً من الطاقة العاطفيّة كي تتعامل معه داراتك الفتيّة. بالطريقة نفسها، إذا كنت تعرّضتَ إلى فقدان كبير أو انكسر قلبك وأنت بالغ، رُبّما تكون قد عمدتَ إلى «فصل» بعض داراتك العاطفيّة كي لا تشعر بشيء مؤلم، أو كي لا تُغمر بكثير من الكثافة، من منطلق أن «تحمي» نفسك من تلك الموجات من الطاقة غير السارة.

عندما يكون الشعور مؤلماً للغاية،
نفصل دون وعي بعضاً من داراتنا من أجل أن نبقى على قيد الحياة.
نُصبح نحن قاطع دارتنا، نفصل طاقيّاً وعاطفيّاً دارات اختراقنا، دارات معرفتنا، دارات قدرتنا على الحُبّ والحميمية.
ثم ننسى أنّنا فصلنا أيّ شيء، ونستنتج أنّ «تلك هي طبيعتي وحسب».
نُطفئ أجزاءً من أنفسنا وننسى أن نُعيد تشغيلها مرة أخرى.

Scanned by CamScanner

عندما نفصل داراتنا الطاقيّة ولا نقوم بتوصيلها مرة أُخرى، ننتهي إلى عيش ما أطلق عليه «حياة الجهد المنخفض». هذه هي الطريقة التي يعمل بها كثير من الناس. يبنون كامل شخصيتهم ويُكيّفون عاداتهم وعلاقاتهم كي تتناسب مع حقيقة أنّهم لا يُريدون دخول الكثير من الطاقة الاهتزازية. لقد قاموا عاطفياً بفصل الكثير من قدرتهم على الاحتفاظ بالطاقة، ولذلك يكون عليهم أن يتدبّروا مقدار ما يختبرون من جهد

لديّ طالبة رائعة والتي كانت مثالاً تقليدياً على ذلك عندما التقيتُ بها لأول مرة. كانت «مونيكا» مصورة تجارية مشرقة، ساحرة، وناجحة للغاية. اعترفَت لي على الرغم من ذلك، أنّها تشعر بالفراغ والإحباط التام معظم الوقت. أصرّت: «أنا فقط لستُ شخصاً عاطفياً، أرى كلّ الآخرين ولديهم الكثير من الأشياء التي يهتمّون بها، والأشخاص الذين يكترثون لأمرهم، أشعر فقط أنّني لا أستطيع المواكبة. يُزعجني الناس حقاً».

لم يستغرق الأمر وقتاً طويلاً لمعرفة ما كان يحدث مع «مونيكا». لقد كانت طفولتها مضطربة مع أمّ باردة، غير ودودة، متسلطة وأب مدمن كحول. شعرت في عمر مبكر جدّاً أنها تعامل كما لو أنّها غير مرئية. كان الألم عظيماً حتى أنّها انعزلَت ببساطة في عالمها الخاص من الألوان والرسومات، وانطفأت.

يتطلّب الأمر كثيراً من الطاقة والمناورة كي يبقى الشخص منغلقاً بينما يحوي في داخله الكثير من العاطفة. كانت «مونيكا» شخصاً ذا جهد مرتفع وقد قررت أن تعيش حياة ذات جهد منخفض؛ ومثل كلّ شيء أعدّت ذهنها لذلك، ونجحت فيه. لم يكن لديها أصدقاء مقربون، ولم تحظَ أبداً بعلاقة حميمية جادة، وقد أبعدَت أيّ شخص حاول الاقتراب منها، وأقنعت نفسها أنّها تُحبّ الأمر على هذا النحو، إلّا أنّه لم يكن صحيحاً، فقد كانت وحيدة للغاية.

كانت «مونيكا» قد فصلَت الكثير من قدرتها على الشعور بالطاقة والاحتفاظ بها حتى أنّها بالكاد تستطيع أن تتحمّل أيّ جهد عاطفي يتحرّك في داخلها. قلتُ لها: «إنّك تعملين بطاقة دائرة كما لو كانت دائرتك قادمة من قرية نائية في «أوغندا»، ولكنّك في حقيقة الأمر معدّة لاستيعاب طاقة «طوكيو»، لا عجب أنّك مكتئبة. إنّك تفوتين كلّ الحُبّ والنور». لحسن الحظ، وثقت بي كي أساعدها على إعادة تشغيل داراتها العاطفيّة مرة أخرى، وهي الآن تحظى بزواج سعيد. توقّفت عن صنع خيار بعدم الاتصال وصنعَت خياراً للحبّ.

Scanned by CamScanner

إذا اختبرنا فقداناً في الطاقة،
أو إذا لم نشعر بقدوم ما يكفي من الحُبّ، النور، الإبداع
والحكمة من خلالنا،
لا يُمكننا إلقاء اللوم على مصدر الطاقة.
إنَّ المصدر الكوني لا ينطفئ أبداً!

علينا أن نُعيد تشغيل أنفسنا مرّة أُخرى.

يُقصد بصنع خيار بالحُبّ صنع خيار لمعرفة مكان انفصالك عن الحبّ الذاتي وحفظ.

إليك بعض أسئلة إعادة معايرة خيار الحُبّ من أجل أن تسألها لنفسك:
متى قمتُ بفصل بعض داراتي؟
هل اختبرتُ دفعات طاقيّة موئلة «حوادث موئلة» جعلتني أقطع الاتصال؟
ماذا كان ذلك الذي لم أكن أُريد أن أشعر به؟
كيف أثرّ كوني غير متّصل بالكامل مع مصدر طاقتي على حياتي وعلاقاتي؟
في أيّ المناطق قررتُ دون وعي أن أعيش حياة منخفضة الجهد؟

لقد تمّ إرسالك إلى هذا العالم وهذا الجسد بقدرة مليار واط. هل سبق أن عملتَ كما لو كنتَ بقدرة مصباح 60 واطاً؟ إذا قمتَ بذلك، لا عجب أنَّك تشعر بالاكتئاب في بعض الأحيان، ولا عجب أنَّك لا تشعر أنك تعيش وفق إمكانيّاتك، ولا عجب أنَّك تشعر بوجود خطب ما فيك.

تتظاهر بكونك مصباح ليلي صغير،
في حين أنَّه مقدّر لك في حقيقة الأمر أن تُضيء ملعباً بسعة مئة ألف مقعد على نحو كامل،
والذي يُمكن أن يُرى نوره على طول الطريق من الفضاء!
أنت في حاجة إلى العثور على الدارات التي قمتَ بفصلها، وإعادة تشغيلها مرّة أُخرى.

Scanned by CamScanner

«كلّ القوى في الكون هي بالفعل ملك لنا.
نحن من وضعنا أيدينا على أعيننا وبكينا الظلام».

المعلّم الهندوسي «فيفيكاناندا»

بوصفي مؤلّفة، مُعلّمة، وخطيبة، فأنا كثيراً ما أكون على الطريق، مسافرة إلى مدن مختلفة من أجل إقامة الحلقات الدراسية وإلقاء الخطب. مثل الكثيرين، حالما أصل إلى الفندق، يكون أحد أول الأشياء التي أقوم بها هو البحث عن منافذ كهربائية. هل سوف يكون هناك ما يكفي منها لتوصيل جميع الهواتف، الأجهزة اللوحية، أجهزة الكمبيوتر وغيرها من الضروريات الحديثة؟ هل سوف يكون من السهل الوصول إليها، أم أنّها مخبأة وراء سرير ثقيل أو خزانة لا أستطيع تحريكها؟ عندما أجد نفسي في غرفة فيها العديد من المنافذ الكهربائية، أشعر بسعادة غامرة، وأتنهد بارتياح: «الآن أستطيع أن أقوم بتوصيل كافة الأجهزة وأكون متّصلة!»

كما رأينا، يختبر الآخرون المجال الكهرومغناطيسي لقلبك لحظة دخولهم إلى مجالك الطاقي، تماماً كما نشعر بالراحة والطمأنينة عندما نكتشف وجود كثير من المنافذ الكهربائية في غرفتنا الفندقيّة، ولذلك دائماً ما يتفحصك الآخرون بحثاً عن منافذ، ويشعرون دون وعي بدارتك الكهربائية عندما يلتقون بك، كما لو أنّهم يسألون: «هل لديك مكان من أجلي حتى أتّصل هنا؟»، وعندما يستشعرون أنك تعمل بطاقة كاملة، وعندما تبدو «مضاءً» ومشحوناً بالكامل، يشعرون بالراحة.

هل تُريد أن تكون مثل غرفة الفندق التي لا يُوجد فيها منافذ كهرباء مرئية، أو غرفة بمقبس واحد؟ بالطبع لا.

الأسوأ من ذلك، هل تُريد أن يتّصل بك الناس ويشعرون فجأة وكأنّ نظامهم كلّه تعطّل فحسب لأنّ داراتك كانت غير مستقرة وأمدّتهم بدفعات مدمّرة من الطاقة؟ بالطبع لا تُريد ذلك.

ألا يُوجد أشخاص تعرفهم ممّن يُحيطون بك تكون في حاجة لأن تستعمل ضدهم «حاميًا من دفعات الطاقة» لأنّ طاقتهم غير منتظمة للغاية؟ هل تُريد أن يشعر الناس نحوك بهذه الطريقة؟ سوف يكون ذلك فظيعاً!

Scanned by CamScanner

تُريد أن يكون الناس قادرين على الاتّصال بدارتك الاهتزازية، ويقولوا: «يا إلهي! أُريد فقط أن أبقى موصولاً بهذا الشخص إلى الأبد، ولا أُريد أن أنفصل عنه أبداً. أشعر إنّني مفعم بالنشاط، مفعم بالحياة، محبوب للغاية، كما لو أنّ لديّ الطاقة الأكثر روعةً والتي تجرى خلالي فقط من خلال اتصال داراتي بداراته».

عندما تعود داراتك المقدّسة إلى العمل مرة أُخرى، سوف يكون هناك الكثير من الحُبّ القادر على المرور من خلالك، وسوف تبدأ جسديّاً في إشعاع الحُبّ والنور من الداخل. هذا ما تختبره عندما تقابل مُعلّماً عظيماً، شخصاً مقدساً أو كاهناً يعملون على إنارتك من الداخل لأنّهم موصولون بالكامل وإشعاعهم الداخلي مفعّل.

هذا ما سيحدث معك بينما تعمل بمبادئ خيار الحُبّ والحكمة. سوف تبدو مدينة متوهجة بالملايين من الأضواء المبهرة، بدلاً من مصباح واحد صغير وامض.

كلّما عملتَ أكثر على فتح دارتك وإصلاح توصيلاتك،
تستطيع القوة الكونيّة التدفّق خلالك على نحو أكثر.
تتمدد بعد ذلك من كونك مجرّد منفذاً كهربائيّاً واحداً، إلى أن تُصبح شبكة طاقة هائلة مع قدرة على إرسال قدر لامحدود من الحُبّ، النور، والطاقة إلى جميع مَن تعرفهم.

كم أنت مفعم بالحيوية؟

إنّه موسم الخوخ هنا في ولاية «كاليفورنيا»، وقد كنتُ أتطلّع إلى أن أكون قادرة أخيراً على الاستمتاع بالخوخ الطازج مرة أخرى. ذهبتُ الأسبوع الماضي إلى المتجر وكنتُ سعيدةً برؤية عرض هائل من الخوخ الأصفر فاتن المنظر. اشتريتُ بضع حبات وكانت بالفعل ناضجة، ذات لون مثالي، وكنتُ بالكاد أحتمل انتظار العودة إلى منزلي كي أُدلل نفسي.

قدتُ إلى المنزل، وضعتُ بقالتي بسرعة، واخترتُ خوخة كي استمتع بها بينما أنال قسطاً من الراحة جالسةً في الخارج على أحد كراسيّ المفضلة. مغلقة عينيّ في ترقّب، أخذتُ قضمة ببطأ، وعلى الفور أدركتُ وجود خطب رهيب. كانت الخوخة جافة ومفتتة. شعرتُ بخيبة أمل كبيرة. لقد كانت وعلى الرغم من أنّها تبدو رائعة من

Scanned by CamScanner

الخارج، تفتقد إلى العامل الذي من شأنه أن يجعلها خوخة لذيذة : لم تكن كثيرة العصارة.

أُشاركم هذه الحكاية الصغيرة من أجل توضيح نقطة هامة. من منطلق كون الحياة تُشبه سوقاً كبيراً، مع متسوقين يبحثون عمّا يُريدون أو يحتاجون، وكميّات هائلة يختارون من بينها. ترغب بطبيعة الحال في أن يقع الاختيار عليك من أجل الحُبّ، الصداقة، فرص العمل، وأكثر من ذلك. تعمل جاهداً كي تبدو بمظهر جيد وصحة جيدة، وتكون ذلك الشخص الذي كان ليقع عليه اختيار الشريك، الزبون المرتقب، أو أيّ شخص.

هل تريد أن تكون حبة دراق جافة؟ هل تُريد أن ينجذب الناس إليك لأنك تبدو مثيراً للإعجاب، وجذاباً من الخارج، فقط كي يكتشفوا في نهاية المطاف أنّك لستَ كثير العصارة من الداخل؟ أعلم أنّك لا تُريد ذلك! بل تُريد أن تكون اهتزازياً وعاطفياً مفعماً بالحيوية، حتى يكون ممكناً عندما يراك الناس، يتحدّثون معك، يقيمون معك عملاً تجاريّاً، أو يُحبونك، أن يقولوا: «الآن، هذه حبة دراق كثيرة العصارة!».

ما الذي يجعلك مفعماً بالحيوية أنت تعرف الإجابة.

يجعلك الحُبّ لا تُقاوم اهتزازياً.

سوف تكون ريّاناً عندما تكون موصولاً بالكامل إلى طاقة الحُبّ التي لا تُقاوم والتي هي طبيعتك الحقيقية.

لقد تمّ تصميمك مع دارة مقدّسة.

لقد تمّ تصميمك كي تكون مفعماً بالحيوية!

لقد تمّ بناء دارتك المقدسة إلهياً من أجل أن تقوم باختبار اللامحدود، الحُبّ اللامحدود، الفرح اللامحدود، الحكمة اللامحدودة، والحرّيّة اللامحدودة.

يجب أن تُنقى تلك الدارة ويتمّ تشغيلها بالكامل من أجل أن تسمح أنت بتدفّق الجهد الأعلى من الحُبّ والحيوية من خلالك.

Scanned by CamScanner

تحتاج إلى أن تكون منفتحاً بقدر ما تستطيع وكبيراً بقدر ما تستطيع من أجل أن تستوعب كلَ هذه الضخامة التي لا يُمكن تصوّرها أو استيعابها. هذا هو العمل الذي نقوم به. إنّك تبدأ في إعادة نفسك إلى إعدادات ضبط المصنع الأصلية كي تستطيع أن تشعر بكلَ شيء، تستقبل كلَ شيء، تُحبّ كلَ شيء، وتعرف نفسك بوصفك متّصلاً مع كلَ شيء.

هذا هو الجانب الأكثر قوّة فيما يتعلق بصنع خيار الحُبّ. سوف تعمل ممارسة المحبّة نفسها على مكافأتك على الفور بفتح المزيد والمزيد من داراتك. سوف يكون جهازك العصبي معتاداً على المزيد من الجهد، قوة الحياة، الطاقة الكونيّة القويّة، وتستطيع مستويات أعلى من الكثافة الاهتزازية أن تشتغل من خلالك، والمزيد من الوفرة، المزيد من الطاقة، والمزيد من كلَ شيء. عندها سوف تزداد قدرتك على بث الحُبّ، الحكمة، الإبداع، والطاقة على نحو طبيعي وتلقائي.

يعمل صنع خيار الحُبّ في حقيقة الأمر على خلق المزيد من الدارات الاهتزازية في داخلك.
كلّما أحببتَ أكثر، أُعيد توصيلك عاطفياً وروحياً على نحو أكثر.
يُنيرك الحُبّ ويُوقظك على الفور.

فكّ تشابك خيوط قلبك

«لماذا لا تُنظّم جسمك كلّه في خيط، وتعزف موسيقى اهتزاز النفس الكهرومغناطيسية، التي هي إبداعك، وتُضفي ذلك على قلب الشخص آخر؟».

«هارباجان سينغ يوغي»

لقد أحببتُ أجراس الرياح طوال حياتي. تُشير التقديرات إلى أنّه تمّ صنع أول أجراس رياح بدائية منذ أكثر من خمسة آلاف سنة في «جنوب شرق آسيا» من الأصداف، العظام، والأحجار، وكانت تُستخدم من أجل طرد الأرواح الشريرة. كان «المصريون القدماء» يصبّون أجراس الرياح من البرونز عام ألفين قبل الميلاد، وبدأ «الصينيون» بعد ألف عام من ذلك، في تشكيل أجراس الرياح والأجراس بالنغمات الموسيقية التي كانت كثيراً ما تُستخدم في الطقوس الدينية، وكعلاج «فينغ شوي - طاقة المكان» من أجل تشتيت الطاقة الراكدة أو السلبية. كانت تتدلى أجراس الرياح في «الصين»، «اليابان»، و«بالي»، من إفريز المعابد المقدّسة والأضرحة المقدّسة من أجل الحماية وجذب الأرواح الخيّرة.

Scanned by CamScanner

لديّ الكثير من المجوعات المختلفة من أجراس الرياح، من الكبيرة جداً إلى الصغيرة جداً، معلّقة خارج منزلي. يتدلّى بعضها من أغصان الأشجار، وبعضها معلقة في إفريز سطح المنزل. تكثر الرياح هنا، فتتحرّك إلى أعلى التل قادمة من المحيط، أو تهبّ إلى الأسفل من الجبال، محركة كلّ واحدة من أجراسي في صوت سيمفونية متواصلة ومبهجة أغنية فريدة ومختلفة بينما تتأرجح في فرح ومتعة في أحضان نسيم «سانتا باربرة».

تملّكني في صباحٍ أحد الأيام بينما كنتُ مستلقية في السرير، إحساس هو الأغرب بأنّ هناك شيئاً مختلفاً، ولكنّني لم أستطع أن أكتشف ما هو. فجأة أدركتُ أنّه ليس ما كان يحدث، بل ما لم يكن يحدث، فقد كان هناك صمت تامّ في الخارج. لم أستطع أن أسمع أيّ من أجراس الرياح. قررتُ أن أتحرّى السبب، فسرتُ إلى الفناء قبالة غرفة النوم، حيث يتدلى جرسي ذو اللحن المفضل من غصن شجرة «الأفوكادو». كان هو الوحيد الذي دائماً ما يعزف لي كلّ صباح عندما استيقظ، ويُهدهدني كلّ ليلة بينما أغط في النوم.

حالما رأيتُ أجراس الرياح، أدركتُ ما قد حدث. لقد كانت الرياح في الليلة السابقة، قوية على نحو غير عادي، وقد أصبحَت الخيوط التي تحمل الأجراس ملتوية تماماً ومتشابكة معاً في كتلة من العُقد المحكمة. وحيث لم تستطع الأجراس أن تتحرّك، فلم تتمكّن من إصدار أيّ أصوات. عملتُ جاهدة على مدى خمس عشرة دقيقة التالية، على حلّ وفكّ تعقيد شبكة الخيوط المُحكمة، واحداً تلو الآخر محررةً الأنابيب المعدنية كي تكون قادرة على أن تتحرّك وتملأ الهواء بموسيقى صوفية رائعة. عندما انتهيتُ، هبّت نسمة خفيفة فجأة إلى الفناء، ودقّت أجراس الرياح في جوقة رقيقة من الأصوات الناعمة. لم أستطع منع شعوري بأنّهم كما لو كانوا يشكرونني على تحريرهم من أجل أداء الغرض الذي وُجدوا من أجل القيام به.

حينما أغلقتُ عينيّ وسمحتُ للاهتزاز المنسجم للنغمات أن يغمرني، امتلأ قلبي بفهم أنّ أجراس الرياح تلك قد قدّمت لي للتو طريقة جديدة لتفسير هذا المذهب المُهمّ:

حصري لقناة محبي الكتب على التليجرام

Scanned by CamScanner

لقد خُلق كلّ منّا من أجل أن يكون أغنية «إلهيّة» حيّة.

يُمكن أن يفيض من قلبك، امتزاز الحُبّ الرائع في تناغم داعم وشافٍ.

مثل مجموعة من أجراس الرياح، أنت مُصمم كي تتراقص،

ولكن عليك أن تُبقي خيوطك غير متشابكة.

لقد تشابكت خيوطنا جميعاً بفعل رياح الإحباط، رياح انكسار القلب، رياح جروحنا، ورياح آلامنا ومعاناتنا. تجتاح تلك الأمور حياتنا مثل عاصفة عديمة الشفقة، وتملؤنا التوترات وعُقد فلا يستطيع مصدر الطاقة أن يتدفّق خلالنا بحرّية، فلا نعود قادرين على مشاطرة أجمل أغاني الحكمة، الحُبّ، والفرح خاصتنا مع العالم، ونُصبح منغلقين جداً وشديدي التعقيد على أن نتراقص.

عندما خرجتُ إلى أجراسي المعلقة على الشجرة، صنعتُ خياراً للحُبّ. لم أغضب من الرياح، ولم ألعن الأجراس كونها الآن في حالة فوضويّة مربكة، ومحكمة. فككتُ بصحبة كلّ مجموعة من الخيوط وبصبر، وحللتُ تشابك كلّ أنبوب معدني. قلتُ: «آسفة لأنّكم تعرضتم إلى هجوم عنيف، سرعان ما سوف تُصبحون أحراراً كي تقوموا بعزف الموسيقى مرة أخرى».

هذا هو طريقنا بوصفنا باحثين، فنحن معدّون من أجل الابتهاج الغامر، من أجل الحكمة، والحُبّ. نعمل من خلال التمسّك بهذه الرؤية على تحديد أماكن عقدنا، تشابكاتنا، وداراتنا المنفصلة بثبات وشجاعة، ونحلها، نفككها، ونُعيد وصل طريقنا مع اليقظة.

أنت لستَ أقل من الكلّ!

لستَ أقل اتّصالاً من الكلّ!

لم تُخلق بأعجوبة من أجل أن تختبر أقل من الكلّ!

أعِد الاتصال بالمصدر.

أعِد تشغيل قلبك.

استعِد كي تشعر بالانبهار.

Scanned by CamScanner

4

صحبة دماغك وصولاً إلى اليقظة

«نحن لا نرى الأشياء كما تكون. نرى الأشياء حسبما نكون».

«أنيس نين»

الحبّ. الألفة. السعادة. الرضا. الفرح. البهجة. السلام. الدماغ. انتظر، ماذا يفعل الدماغ ضمن مجموعة الكلمات هذه؟ ماذا يفعل الدماغ مع الحُبّ والسعادة؟ الجواب: كلّ شيء! لقد حان الوقت من أجل فهم الآليات الفعليّة للكيفيّة التي يتمّ بها برمجة دماغك على الحدّ من مقدار الحُبّ الذي أنت مؤهّل للشعور به، منحه، أو استقباله.

ما هو دماغك؟ إنّه معجزة مدهشة وغامضة زنة ثلاثة أرطال. يُعدّ هذا العضو العجيب في الواقع جهاز حاسوب رائع ومعقد وهو يتفاعل مع ما تظنّ أنّه «أنت»: يُخبرك هذا الجزء منك أنّك كيان منفصل عن كلّ ما تراه حولك، عن الأشخاص الآخرين، وعن بقيّة العالم، إنّك «ديفيد» أو «تيفاني» أو «ماريا»، أو أيّ مَن تعتقد أنّه أنت. يرجع الفضل إلى دماغك في أنّك تستطيع أن تقرأ هذه الكلمات وتفهمها، أو في أنّك تعرف أنّ تضع سترة عندما يُرسل الدماغ إليك إشارة أن الجسم بارد. عندما يتعيّن عليك أن تقوم باتّخاذ قرار، فإنّه دماغك الذي يقوم بجمع وإنتاج «ملفات» المعلومات المتعلّقة بالمشكلة والتي تستطيع الاختيار من بينها.

يحتوي دماغك على الكثير من الأجزاء، كلّ منها مسؤول عن وظيفة مختلفة من أجل أن يُبقيك على قيد الحياة. من أجل بلوغ هدفنا، دعنا ننظر إلى الدماغ «مجموعة دارات»، شبكة اتصالات مُعقّدة تُسمّى الخلايا العصبية «مئة مليار منها» مثل الأسلاك في جهاز الحاسوب. تعمل الخلايا العصبيّة على تجميع وتحليل المعلومات القادمة

Scanned by CamScanner

من داخلك فضلاً عن العالم المحيط بك، وتوصيلها مع بعضها البعض من خلال نظام من الموصّلات يُسمّى الوصلات العصبيّة. يُوجد في دماغك تريليونات من الوصلات العصبيّة تعمل بمثابة نقطة الالتقاء بين الخلايا العصبيّة. تعمل مادة كيميائيّة تُسمّى الناقل العصبي على السماح لهذه الخلايا بالتحدّث إلى بعضها البعض.

إليك ما هو مذهل للغاية:

إنّ كلّ ما حدث لك فيما مضى، وكلّ ما رأيته فيما مضى،

كلّ كلمة سمعتها فيما مضى،

وكلّ عاطفة شعرتَ بها فيما مضى

مخزّن في دماغك.

على سبيل المثال، إنّ دماغك هو ما يخبرك ألّا تُخالف حركة المرور لأنّك سوف تؤذي نفسك، وألّا تضع يدك في النار، وألّا تأكل الأوساخ، وأنّه لا يجوز ضرب شخص ما، وغيرها من ملايين الأوامر الأخرى. قد تبدو هذه التوجيهات واضحة الآن، لكنها لم تكن معلومة لديك حينما كنتَ طفلاً صغيراً. لقد تعلّمتَ أنّ هذه الأفعال ليست جيّدة من خلال ما أخبرك به والديك، وأحياناً من تجربة مؤلمة، وقام دماغك بتخزين المعلومات حتى يستخدمها في المستقبل.

هل سبق أن تساءلتَ كيف أنّك حالما تقوم بشيء ما مرات عدة، حتى وإن كانت مهمة صعبة تتطلّب الكثير من التركيز والانتباه، فإنّ الأمر يُصبح تلقائيّاً في مرحلة ما؟ هل تذكر أولى تجاربك في قيادة السيارة؟ بدا الأمر معقداً جداً أن تُحاول وتتذكّر جميع القواعد، متى تُسرع، أو أين تنظر. الآن عندما تصعد في سيارتك، فإنّك حتى لا تُفكر في تلك التفاصيل أثناء القيادة. هناك على الأرجح كثير من المهارات التي تستخدمها في مهنتك، في هواياتك، أو في الأنشطة الرياضية والتي كان يصعب إتقانها عندما تعلّمتها لأول مرة، ولكنّها الآن مجرّد عمل نمطي. تلك هي الطريقة التي صُمم دماغك للعمل وفقاً لها فكن شاكراً لذلك!

Scanned by CamScanner

«تُوجد في كلّ دماغ بشري العديد من الخلايا العصبية بقدر
ما يُوجد مجرات في الكون المعروف: حوالي مئة بليون، تنبثق من عشرة آلاف نوع
مختلف من الخلايا، مع تريليونات من خيوط الترابط العصبي.
تُصنَع الذكريات من هذه «المادة الرمادية».
وهكذا الإلهام والخيال».
«روبرت لي هوتز»

كيف نتعلّم الأشياء؟ في عام 1949، قدّم «دونالد هيب»، والذي يُعتبر مؤسس علم النفس العصبي، اكتشافاً هو الآن جزء لا يتجزأ من مجال علم الأعصاب. يقول ببساطة إنّ:

الخلايا العصبية التي تنشط سوياً، ترتبط سوياً

إنّ ما اكتشفه الباحثون هو أنّه عندما تُطلق الخلايا العصبيّة في دماغك أو تتواصل على نحو نشط في الوقت نفسه كغيرها من الخلايا العصبيّة الأُخرى، فإنّها تبدأ في نهاية المطاف في الارتباط معاً. تُعرف عملية التواصل هذه والخاصة بتمرير الخلايا العصبيّة للمعلومات ذهاباً وإياباً باسم «الإطلاق العصبوني». عندما تتواصل خلايا الدماغ باستمرار، يتحسّن الاتصال بينها. سوف تبدأ الرسائل التي تنتقل عبر المسارات نفسها في الدماغ مرّة بعد مرّة، في الوقت المناسب، في الانتقال على نحو أكثر سرعة، وفي نهاية المطاف ومع ما يكفي من التكرار، يُصبح الانتقال تلقائيّاً.

هذا ما نقصده عندما نقول: «أنا حتى لا أفكر فيما أفعله عندما أكون على منحدرات التزلج – أعمل على نحو تلقائي»، أو « عندما رزقت بأول طفل، كنت أركّز في كلّ ما كنت أقوم به حتى أتأكد أنّه كان صحيحاً، لكن الآن مع ثلاثة أطفال، أقوم بتحميمهم، وإلباسهم، وتجهيزهم من أجل الذهاب إلى المدرسة دون حتى أنّ ألاحظ أنّي أقوم بذلك».

تزيد قوّة المسارات العصبيّة التي يتمّ استخدامها بكثرة، مثل الطرق التي تُصبح خالية من العقبات ومن السهل السير عليها، والعكس صحيح أيضاً: تضعف المسارات العصبيّة التي لا تُستخدم بكثرة، والمصطلح العلمي الممتاز لهذا هو «**المرونة العصبية استناداً إلى الخبرة**»، ما المقصود بذلك؟

Scanned by CamScanner

على الرغم من عدم درايتك بالأمر،
في الحقيقة يتمّ إعادة برمجة الكيفية التي يُفكّر بها دماغك كلّ يوم.
يعني ذلك أنّك تتحوّل إلى شخص مختلف كلّ يوم من حياتك.
ولذلك تحتاج إلى أن تُغيّر من دماغك، من أجل أن تُغيّر نفسك وعلاقاتك.

لا يبدو اعتماد التفكير «الآلي» مشكلة عندما نُفكّر حول القيادة في مكان مألوف، أو حول القيام بمهام نمطية في العمل دون الحاجة إلى التركيز على ما تقوم به. يبدو الأمر أكثر خطورة على الرغم من ذلك، عندما يُؤثّر على تجربتنا الشخصية، مَن نُحبّهم، والعالم حولنا، ويأخذنا كما سوف نرى، في جولات على قطار التقلّبات العاطفيّة السريع.

لماذا تُعدُّ برمجيّات دماغك العاطفيّة منتهية الصلاحية

«لا يُكرر الماضي نفسه، ولكنه يتشابه في بعض الأحيان».

«مارك توين»

اشتريتُ مُؤخراً معززة جديدة للاتصال اللاسلكي، والتي تأخذ إشارة من ناقل الانترنيت الرئيسي وتنشر شبكة الإنترنت في جميع الأنحاء المتبقية من بيتي. اشتريتُ ناقل الانترنيت قبل عدة سنوات وكان يعمل على نحو جيّد، وسوف تكون الإضافة بمثابة مُوسّع. شرعتُ في تنصيب الجهاز، وهي عمليّة قمتُ بها عدة مرات من قبل، ولكن هذه المرة وبغضّ النظر عمّا أفعل، لم أستطع جعل الجهاز يعمل. قمتُ بالاتصال بموظفي الدعم الفني الخاص بالجهاز، وأمضيتُ عدة ساعات متعبة على الهاتف مع ممثلي الشركة الذين حاولوا حلّ مشكلتي وفشلوا. وأخيراً، ألححتُ على التحدث إلى أكبر كبار المشرفين الذي يستطيعون إيجاده. في غضون بضع دقائق، كانت قد اكتشفت السبب: كان الموزع القديم الأصلي الخاص بي يستخدم برمجة مُعقّدة لم تعُد ضرورية الآن، ولكنّه لم يكن يُريد أن يتخلّى عنها!

قالت: «إليك الوضع، لقد تغيّرت التقنيات وتقدّمَت على نحو هائل منذ أن حصلتِ على جهاز التوزيع الأول. يُحاول الجهاز الجديد الذي نحن بصدد تنصيبه أن يتحدّث مع جهازك القديم،

Scanned by CamScanner

وإخباره أنّه ليس عليه أن يُكثر من العمل، ولا أن يخوض خلال الكثير من الخطوات من أجل إنجاز المهمة. إلّا أنّ جهازك القديم لا يُنصت. لقد تمّت برمجته كي يُؤدّي المهام بطريقة معيّنة، ولم يتمّ تحديثه. تستطيعين القول إنّه عالق في الماضي، وهذا هو سبب عدم قدرتك على المضي قدماً في تمديد شبكتك».

سألتُ: «ما الحل؟».

أجابَت: «سوف نضطرّ إلى المحاولة وإعادة تشغيل جهازك وإعادة تدريبه إلى أن يتجاوب».

سرعان ما بدأ النظام يعمل على نحو مثالي، وتحوّل انزعاجي إلى امتنان حينما أدركتُ أنّ هذا المأزق هو الاستعارة المثالية لسبب احتياج أدمغتنا إلى تحديث وإعادة تشغيل حتى نتمكّن من اختبار مزيد من الحُبّ، مزيد من الحكمة، ومزيد من الحرّيّة.

يُشبه دماغك جهاز حاسوب، هاتف ذكي، أو أيّ جهاز يحتوي على إعدادات افتراضية وأنظمة تشغيل يُمكن برمجته بها. رُبّما قمتَ بتنزيل إصدار جديد من نظام التشغيل إلى حاسوبك المحمول أو هاتفك في العام الماضي، لأنّك لن تُفكر في تشغيلهم مستخدماً برمجيّات غير محدّثة. إليك ما يُؤدّي ذلك إليه:

متى كانت آخر مرة قمتَ بتحديث البرامج في دماغك؟

هل ما زلتَ تستخدم نظام التشغيل الذي مضى عليه عقود من الزمن؟

هل تعلم أنّه ما لم يكن دماغك «محدّثاً»، فإنّه يُمكن أن يُبقيك عالقاً في «الإعدادات العاطفيّة القديمة» التي تمنعك من اختبار ما تستحقّ من الحبّ؟

يتمّ تفعيل الإعدادات الافتراضيّة في كلّ مرة تقوم بتشغيل أجهزتك لأنّك برمجتها على هذا النحو. لقد اخترتَ مظهر شاشة سطح المكتب، وحددتَ عدد المرات التي يقوم فيها جهاز الحاسوب بحفظ المستند تلقائيّاً، وعدد المرات التي يتمّ فيها نسخ الملفات احتياطياً، ونوع الخط الذي يتمّ استخدامه عند الكتابة. لقد اخترتَ نغمة الرنين التي تسمعها عندما يتّصل بك شخص ما، أو هل سيكون لهاتفك صوت أم لا عندما تستلم رسالة نصيّة.

يُعدُّ دماغك مبرمجاً بالطريقة ذاتها، بحيث أنّه عندما تحظى بتجارب معيّنة، فإنّها ترتبط على نحو تلقائي مع تجارب أُخرى. تلك هي الإعدادات الافتراضيّة لدماغك.

Scanned by CamScanner

تقوم باختبار تلك الإعدادات الافتراضية، وارتباط خلاياك العصبيّة مع بعضها البعض ألف مرة في اليوم.

تشعر أنّك مكتئب بعض الشيء، ثمّ تجد نفسك فجأة تتوق إلى المثلجات على الرغم من كونها العاشرة صباحاً.

ترين شخصاً يُذكّرك بحبيبك السابق، وفجأة تشعرين بالحزن وتشعرين كما لو أنّ قلبك يُؤلمك، حتى وإن كنتِ تحظين بزواج سعيد.

تُفكّر في حفل الشواء الذي سوف تذهب إليه في عطلة نهاية الأسبوع، وتجد نفسك فجأة تتوق إلى البرجر، على الرغم من كونك تناولتَ لتوّك وجبة ضخمة.

تبدأ في نزول بعض درجات السلم حيث انزلقتَ ذات مرّة على بعض الثلج، وتشعر أنّك ترتجف بشدّة على الرغم من كون الجو مشمساً ودرجة الحرارة في الخارج 80 درجة.

ما الذي يحدث هنا؟ «يتذكّر» دماغك تجارب معيّنة مرتبطة بما تقوم به، ويُقدّم إليك تلك المشاعر والانفعالات. لقد قدّمت إليك والدتك المثلجات كي تجعلك تشعر بتحسّن عندما كنتَ صغيراً، ولذلك عندما تشعر بالضيق، تستحضر خلاياك العصبيّة معلومات «المثلجات»، المرتبطة مع الحزن والتحسّن. أشعر بالسوء. احتاج إلى الحُبّ. الحُبّ يُساوي المثلجات، ولذلك أحتاج إلى المثلجات.

يُعدُّ كثير من خبراتنا وانفعالاتنا العاطفيّة، إن لم يكن جميعها،

فضلاً عن أفكارنا، إدراكاتنا، ومعتقداتنا،

بمثابة الآثار الجانبيّة للكيفيّة التي تمّ برمجة دماغنا بها،

عن طريق تجاربنا الحياتيّة دون حتى أن نُدرك ذلك.

عندما لا نقوم بتحديث تلك المعلومات،

سوف يكون دماغنا عالقًا في الماضي، وكذلك عواطفنا.

Scanned by CamScanner

لمحات عاطفيّة من الماضي:

كيف يخدعك دماغك بمعلومات قديمة

«الماضي أبداً ليس حيث تعتقد أنّك تركته».

«كاثرين آن بورتر»

كنتُ في السوق ذلك اليوم، وسمعتُ فجأة أغنية يتمّ بثّها في جهاز المذياع جعلتني أقف في مكاني. كانت الأغنية الأولى التي أحببتها حقاً كمراهقة عام 1963: أغنية «بريان هيلاند»، «مختوم بقبلة». قد يتذكّرها بعضكم ممّن هم أكبر سناً. ترثي الكلمات اضطرارك إلى توديع حبيبتك طوال فصل الصيف لحين عودة المدارس في الخريف. تنهّدتُ، كنتُ على الأرجح في الثالثة عشرة من العمر عندما تمّ إصدار تلك الأغنية، وكنتُ مهووسة بها، وكنتُ أقوم بتشغيلها مرّة بعد مرّة في مشغّل التسجيلات الصغير خاصتي، وأحياناً ساعات بلا انقطاع. كانت فترة مؤلمة جداً في حياتي، فوالديّ قد انفصلا لتوهما، وشعرتُ أني مختلفة جداً عن باقي الأطفال في المدرسة، ولم يكن لديّ الكثير من الثقة في نفسي.

في ذلك اليوم في السوق، لم يكن الأمر مُجرّد أنّني سمعتُ الأغنية واستعدتُ ذكريات الماضي، بل شعرتُ أنّي عدتُ بالزمن عاطفياً، كما لو أنّه في استطاعتي اختبار كلّ شيء كما كنتُ اختبرتُه أول مرة قبل خمسين عاماً: كنتُ أستطيع أن أشمّ رائحة عطر صديقي. وكنتُ أستطيع أن أرى تفاصيل غرفة نوم طفولتي. شعرتُ بموجات من الحزن والوحدة، تماماً كما شعرتُ وأنا في عمر الثالثة عشرة.

أنا على يقين من أنّك حصلتَ على «لمحات» مماثلة من الماضي أثارتها التجارب المتنوّعة، إذ تكتشف رسالة حُبّ قديمة كتبها شريكك السابق، وبمُجرّد رؤية خط يده، تُثار العواطف القديمة كما لو أنّك تستطيع أن تتذكّر كيف شعرتَ حينما وقعتَ في الحُبّ. تحصل على القليل من كريم اسمرار البشرة من علامة تجارية معينة، فتطير بك إلى الماضي حيث ذكريات الشاطئ السعيدة.

Scanned by CamScanner

انتابتني بالأمس فقط لمحة قويّة جدّاً، إذ فتحتُ صندوقاً لم أره منذ سنوات، وهناك وُضِعَ على بطانية قديمة فرشاة من البلاستيك كنتُ أستخدمها من أجل تمشيط شعر كلبيّ الغاليين عندما كانا على قيد الحياة. انهمرَت الدموع على وجهي حينما رأيتُ الشعيرات البيضاء الناعمة لا تزال منسوجة بين أسنان المشط. في تلك اللحظة، لم أكن أتذكّر فقط كم أحببتُ كلبيّ وكم افتقدتهما، فقد كان لديّ لمحات اهتزازية من الماضي حول لمسهما، شمّهما، والشعور بجسديهما الدافئين تحت يدي كما لو كان الأمر حقيقيّاً.

لماذا تجعلك رائحة الخبز الفرنسي المحمص تشعر وكأنّ جدتك تقف إلى جوارك؟

لماذا يبدو سماع أغنية من ماضيك وكأنّه يعمل مثل آلة الزمن، تعود بك سنوات إلى الماضي، فتستطيع بذلك أن تشعر لبضع دقائق، بكلّ ما اعتدتَ أن تشعر به؟

لماذا غمرني مُجرّد لمس مشط كلبيّ بتجارب حسيّة حقيقيّة حول شمهما واحتضانهما؟

الجواب هو أنّ دماغك يُقدّم إليك معلومات غير مُحدّثة. إنّه «يربط» تلك التجارب معاً، ولا «يفصلها» أبداً.

بالطبع، لا يُمانع معظمنا، بل في الواقع يستمتع بتلك الومضات العاطفيّة عندما تسمح لنا بإعادة اختبار تلك اللحظات الثمينة والأوقات الغالية، ومع ذلك، ليست جميع ومضاتنا الاهتزازيّة سارة:

نمرُّ على الطريق بمستشفى حيث تُوفي صديق أو قريب، فنشعر بموجة حزن عميق تجتاحنا.

نسمع اسم الشخص الذي قام بإيذائنا، فيرتعش جسدنا خوفاً كما لو أنّه على وشك أن يحدث مرة أخرى.

يقول شريك حياتك شيئاً ناقداً، فجأة يغمرنا الحزن كما لو أننا عُدنا إلى عمر خمس سنوات من طفولتنا حيث نُواجه حكم والدنا ونخشى أنّه لا يُحبّنا.

فيما يلي بعض الأمثلة على الكيفية التي يُمكن أن تخلق لنا تجاربنا السابقة تحديّات عاطفيّة في الوقت الحاضر:

Scanned by CamScanner

عندما كانت «سوزان» فتاة صغيرة، كان يصعُب جداً التواصل مع والدها، فقد قضى معظم وقته في مشاهدة الرياضة على شاشة التلفزيون، وتجاهل زوجته وأطفاله. في النهاية، غادرهم وانفصل عن زوجته. الآن، بعد عشرين عاماً، كلّما أراد زوج «سوزان» شديد الإخلاص والاهتمام أن يجلس في هدوء بعد العمل، يُشاهد التلفاز أو لا يكون مهتماً بمحادثة تُريد إجراءها معه، تجد نفسها في لمحات عصبية، عاطفية من الماضي، وتشعر أنّها مهجورة، وحيدة، مليئة باليأس وتتهمه أنّه لا يهتمّ لأمرها.

تمتلك «سوزان» الخبرة الخاصة بـ «عدم الاهتمام» مرتبطة مع «الهجران»، وتشعر حقاً أنّها خائفة ومرفوضة عندما لا يُوليها أحدهم الاهتمام حتى ولو لبضع دقائق.

نشأ «روبرت» طفلاً وحيداً مع أُمّ عزباء. عندما كان صغيراً حاول أن يكون متكلّماً أو مبدعاً، كان ذلك ليُزعج أمه المتعبة والمنهكة فتطلب منه أن يكون هادئاً. الآن، عندما يكون «روبرت» على وشك تقديم عرض في العمل، أو عندما يُريد التحدّث إلى النساء في الحفلات، فإنّه يُواجه قلقاً وخوفاً رهيباً من الرفض.

يرتبط لدى «روبرت» فعل «تعبيره عن نفسه» ومشاعر «الخوف من الرفض» معاً، نتيجة تلك الحوادث المتكررة في مرحلة الطفولة، ولذلك يجعله مُجرّد توقّع أنّه عليه أن يتواصل مع أيّ شخص محطّماً عصبيّاً.

توفيّت والدة «سارة» بينما كانت صغيرة جدّاً، وسرعان ما تزوج والدها. كانت زوجة والدها تمتلك توقّعات ومعايير عالية صارمة، ولم تشعر سارة أبداً أنّ أيّ ممّا فعلته كان جيداً بما يكفي. الآن تشعر «سارة» تقريباً في كلّ موقف أنّه عليها أن تجعل الجميع سعداء، تفعل كل شيء على نحوٍ أمثل، تُضحي باحتياجاتها من أجل الآخرين، ولا تختلف أبداً مع أيّ شخص.

ترتبط لدى «سارة» خبرة «الرغبة في أن تكون محبوبة» مع إحساس «وجوب الأداء المثالي»، وبالتالي فهي مهووسة بما يعتقد فيه الناس عنها، مرعوبة من ارتكاب الأخطاء، ومن وجود أيّ شخص غير راضٍ عمّا تقول أو تفعل.

Scanned by CamScanner

هل تستطيع رؤية البرمجة العصبيّة المتكررة التي خلقت تلك الأنماط العاطفيّة؟

- تثور خلايا الحُبّ العصبية لدى «سوزان» في كثير من الأحيان سوياً مع خلايا الهجر العصبيّة إلى درجة أنّ تلك الخلايا ارتبطت معاً: عدم الحصول على الانتباه يُساوي كونها مهجورة. تشعر حينما لا تحصل على الانتباه، ولو على نحو طفيف، بالخسارة واليأس.
- تثور خلايا التواصل العصبيّة لدى «روبرت» في كثير من الأحيان مع الخلايا العصبيّة للرفض إلى درجة أنّ تلك الخلايا ارتبطت معاً: **التواصل يُساوي الخوف. كلّما كان عليه أن يتواصل مع أيّ شخص، يختبر خوفاً عميقاً من عدم القبول.**
- تثور خلايا الحُبّ العصبيّة لدى «سارة» في كثير من الأحيان مع الخلايا العصبيّة لضغط الأداء حتى ارتبطت تلك الخلايا معاً: الحصول على الحُبّ يُساوي الأداء. تشعر كلّما رغبت في الاستحسان أو القبول، أنّه عليها أن تكون مثاليّة وتفعل كلّ شيء للجميع.

تكمن المشكلة في أنّنا عندما نختبر تلك الأمور، فإنّها لا تبدو وكأنّها نوع من الارتباط أو البرمجة الدماغيّة، بل تبدو وكأنّها مشاعر حقيقيّة تحدث الآن في الوقت الراهن.

هل تتذكّر قصتي حول الاستماع إلى أغنية من سنوات المراهقة الأولى؟ لقد أُخذت على الفور بمجرّد سماعي اللحن، في رحلة اهتزازيّة أعادتني إلى غرفة نوم طفولتي. غُمرت بمشاعر الوحدة وانعدام الأمن ذاتها التي عشتها عندما كنتُ طفلة. كان في استطاعتي أن أشمّ رائحة العشب المقصوص حديثاً المنعشة قادمة في النافذة، والدجاج الذي كانت تعدّه أمي في المطبخ. كنتُ أستطيع رؤية تفاصيل جهاز تسجيلي القديم، وكان كلّ ذلك حقيقي جدّاً. كنتُ أحظى بلمحات عصبيّة من الماضي!

إليك النقطة الأُخرى شديدة الأهميّة التي يجب فهمها: عندما تبدأ خلاياك العصبية في الثورة معاً بينما يختبر دماغك ترابطاً عصبيّاً قديماً، فإنّه يُرسل المعلومات من خلال جهازك العصبي بوصفها أفكاراً وعواطف، فتشعر بها في قلبك. إنّك تختبر تلك الرسائل كما لو كانت المعلومات حقيقية على الرغم من كونها تستند إلى مسار عصبي قديم. إنّك تُشاهد إعادة تشغيل عاطفيّة.

Scanned by CamScanner

عادة عندما نختبر لمحات الماضي العاطفيّة/ العصبيّة،
لا نكون على علم أنّها تحدث.
تبدو حقيقة أنّ أفكارنا ومشاعرنا تُخلق من أجلنا حقيقية،
كما لو أنّها تحدث الآن في الوقت الحاضر.

يعمل دماغنا باستمرار على تشغيل «الموضوعات القديمة ولكن الجيّدة» ونحن حتى لا ندرك ذلك! هذا هو سبب أنّني دائماً ما أخبر طلابي:

إنّنا نرى العالم من خلال أعين قضايانا

تُشبه مسارات الدماغ العصبية كثيرة الاستخدام الطرق السريعة أو شوارع مدينة كبيرة وقت الذروة، إذ تكون مزدحمة بالمعلومات التي تقصفك بوابل من الرسائل الذهنيّة والعاطفيّة تجعل من الصعب بالنسبة إليك في أيّ لحظة أن تتصرّف، تشعر، أو تُفسّر الواقع بطريقة خالية تماماً من المعلومات القديمة. إنّك تختبر الواقع من خلال أعين، أو المسارات العصبية، لقضاياك وبرمجتك، ولذلك كما أوضحنا، يُعدُّ كثيراً ممّا تختبره ليس حقيقيّاً على الإطلاق! إنّه ما أُطلق عليه في الواقع، غير حقيقي.

الهروب من سجنك العاطفي

« يستطيع دماغك أن يكون إمّا سجنك أو قصرك.
وما يُحدد ذلك هو قرارك».

«بيرنارد كلفن كليف»

عشتُ حينما كنتُ في العشرينيات من العمر في «منطقة الخليج»، اعتدتُ أن أرى جزيرة «الكاتراز» يوميّاً حينما أقود سيارتي من شقتي الصغيرة في «ميل فالي» إلى المدينة. إنّ الجزيرة الآن عبارة عن منتزه، ولكن كانت لما يُقارب من ثلاثين عاماً موقع السجن الفدرالي المشؤوم الذي ضمّ بعضاً من لصوص البنوك والقتلة الأكثر شهرة في التاريخ الأميركي، بما في ذلك رجل العصابات «آل كابوني». لقد اكتسبت «الكاتراز»، أو «الصخرة»، كما كان يُطلق عليها، سمعتها كونها سجناً يستحيل الهروب منه، وبالفعل خلال تسعة وعشرين عاماً حيث كان سجناً، لم ينجح أحد في الهروب، على الرغم من موت العديد من السجناء غرقاً أثناء المحاولة.

Scanned by CamScanner

يغلب عليّ كلّما مررتُ على «الكاتراز»، إحساس غريب حيث أتأمّل السخرية القاسية لموقعها فيما يُعدُّ واحداً من الأماكن الأكثر روعة في العالم. كنتُ أتخيّل السجناء، مسجونين مدى الحياة، ومجبرين على التحديق في كلّ هذا الجمال. كان في استطاعتهم مشاهدة الطيور تُحلّق بحرّيّة؛ إلّا أنّهم يعلمون أنّه ليس لديهم فرصة للهروب. كانوا يستطيعون رؤية المياه اللامعة، أضواء «شمال كاليفورنيا» الساحرة، مرور المراكب الشراعيّة الخلابة، ولكنّهم يعلمون أنّهم لن يحظوا بلحظة أُخرى من أيّ نوع من أنواع الفرح في حياتهم. كان في استطاعتهم رؤية الجسور الرائعة تحمل السيّارات إلى كثير من الأماكن الرائعة، ولكنّهم علموا أنّهم ما كانوا ليذهبون إلى أيّ مكان. أن تكون في الجحيم وتتطلّع إلى شيء من الجنة هو العذاب بعينه.

بطريقة ما، تكون هذه هي الحياة عندما نعيش في سجوننا العاطفية، إذ نستطيع أن نرى ما هو موجود في الخارج، ولكنّنا لسنا أحراراً. يُمكن أن نُفكّر: «لو كنتُ حراً لاستطعتُ عبور هذا الجسر، ولاستطعتُ أن أسبح في هذا المحيط من الحُبّ، ولكنتُ قويّاً ومحلّقاً مثل هذا الطائر»، ولكنّنا لا نعرف كيفية عيشها على نحو كامل.

إلى أي مدى لسنا أحراراً في أن نكون
ذاتنا العليا في كلّ لحظة،
أو تُقيدنا سلسلة من ردود الأفعال المدفوعة من ماضينا،
أو محتجزين داخل مشاعر مؤلمة لا نستطيع الهروب منها،
إنّنا نعيش في سجن عاطفي.

تُقدّم لنا هذا الاستعارة أخباراً جيدة وأخبار سيّئة على حدّ سواء. إنّ الخبر السار هو أنّ هذه السجون ليست سجوناً حقيقية، بل مُجرّد سجون عصبيّة، وأنّ برمجتنا وإعداداتنا الافتراضية كما رأينا، هي التي لا تسمح لنا أن نتصرّف ونتفاعل بحرّيّة، بينما الخبر السيئ هو أنّه، على عكس «الكاتراز»، فإنّ السجون العاطفيّة ليست ثابتة، بل محمولة، نجرّها معنا أينما ذهبنا، مثل «المقطورة العاطفيّة». نظهر بمقطورتنا العاطفيّة في العمل. نوقف مقطورتنا العاطفيّة في مسارات علاقاتنا. نعلم أنّها تشغل مساحة كبيرة، إلّا أنّه من الصعب علينا أن نتخلّى عنها.

من أجل منع الآخرين من ملاحظة سجوننا العاطفيّة، ومنع أنفسنا حتى من الاعتراف بوجودها،

Scanned by CamScanner

يمكن أن نحصل على درجة جيّد جداً في خداعهم. كثيراً ما تكون تلك الخدع مخطئة فيما نُطلق عليه شخصيتنا. على سبيل المثال:

قد نُخفي سجن غضبنا بشخصية ودودة، مسلّية.

قد نُخفي سجن خوفنا من الفشل بشخصية فائقة النشاط والإنتاجيّة.

قد نُخفي سجن خوفنا من العلاقة الحميمية بشخصيّة شديدة الهدوء والاستقلال.

قد نُخفي سجن خوفنا من الهجر بشخصيّة شديدة المساعدة والتضحيّة بذاتها.

بالطبع، ليست جميع جوانب شخصيتنا خادعة، ولكن سوف نُدهش بينما نقوم بمزيد من هذا العمل، من اكتشاف كم من أجزائنا هي أزياء نرتديها على أمل ألّا يرى أحد الخوف، الضعف، انعدام الأمن، الخزي، الغضب، أو اليأس الموجود تحتها.

قد نقول أشياء مثل:

«هذا هو أنا».

«أنا لستُ منعزلاً، أنا فقط لا أُحبّ أن أعتمد على أيّ أحد».

«أنا لستُ انفعاليّاً، أنا مُجرّد شخص عاطفي جداً».

« لا أعتقد حقاً أنّني أُسعد الآخرين، أنا فقط أمتلك قلباً كبيراً وأُحبّ مساعدة الجميع».

إننا نجعل الناس الموجودون في حياتنا حتى ينتقلون معنا إلى سجوننا العاطفيّة، ونُصبح شديدي المهارة في تزيين سجوننا العاطفيّة كيلا تبدو وكأنّها سجوناً على الإطلاق، حتى بالنسبة إلينا.

هل بدأتَ في تمييز بعض ارتباطاتك العاطفيّة وفهمها؟ هل بدأتَ في تحديد بعض السجون العاطفيّة التي كنتَ تعيش داخلها، وبعض من «الزيف» التي جعلته حقيقية؟ آمل ذلك، لأنّ الاعتراف يعني أنّك بالفعل تقوم بتقديم معلومات جديدة إلى دماغك، المعلومات التي من شأنها تغيير دماغك بالفعل.

لا يُريد أحدٌ منّا أن يكون لديه تلك الأنماط، وغالباً لا نعرف حتى بوجودها. نعتقد أنّها طبيعتنا، ولكنّها ليست كذلك، فهي الإعدادات الافتراضيّة اللاواعيّة في دماغنا التي حددت الكيفيّة التي نُفكّر ونشعر بها لعقود. نُدرك فجأة من خلال فهم ذلك شيئاً مثيراً للغاية:

Scanned by CamScanner

لا تُعدُّ كثير من عواطفك، سلوكياتك، وعاداتك
سمات شخصيّة جوهريّة في طبيعتك.
إنّها ببساطة برامج عاطفيّة قديمة في دماغك
حيث لا تُدرك حتى أنّها تعمل.
تماماً كما تمّت برمجة دماغك في الأصل،
يمكن أن تُعاد برمجته!

نظام تشغيلك الجديد: الحُبّ

«لا تتماهى أكثر من ذلك مع نمط هذا العالم، ولكن تغيّر من خلال تجديد تفكيرك».
«رومية 12: 2»

هل سبق أن نقرتَ على أيقونة الأخبار في هاتفك أو جهازك اللوحي، واندهشتَ لرؤية مقال حول أمرٍ تعلم أنّه حدث قبل أيام قليلة؟ ثمّ تتذكّر، أنّك لم تقُم بتحديث متصفحك! كان جهازك لا يزال عالقاً في الماضي. بمُجرّد أن تضغط زر التحديث، يعمل على تحديث كلّ شيء وصولاً إلى الوقت الحالي.

على النحو نفسه، لا نزال جميعاً نحصل من دماغنا على «الأخبار القديمة» حول أنفسنا. إنّه يُقدّم إلينا قصصاً تعود إلى عشرين، ثلاثين، أربعين سنة مضت حول مَن نكون، والطريقة التي نحتاج أن نعمل وفقاً لها، وما هو حقيقي: «لا أستطيع أن أثق في الحُبّ. ليس من الآمن بالنسبة إلي أن أعبّر عن نفسي. لا أستطيع الوثوق في أن يقبل الناس حقيقتي. لا بُدّ لي من السيطرة على كلّ شيء إذا لم أكن أريد أن أتأذى. لا أحبّ الحميميّة. أحتاج أن أجعل الجميع سعداء حتى لا يغضبون مني. لستُ ذكيّاً ولن أصل إلى أيّ شيء. أنا انطوائي. لا يجب أن أطلب أيّ شيء من أيّ شخص لأنّهم سوف يتحكمون بي عندئذٍ».

رُبّما كانت تلك العناوين العاطفيّة صحيحة فيما مضى، لكنّها تُعدُّ اليوم، أخبارك القديمة.

هذا هو سبب أنّ كثير من الباحثين المخلصين يُصبحون عالقين ومحبطين. نبدأ في العمل على أنفسنا، ونرى أنماطاً أو سلوكيات نُريد تغييرها. إنّنا حقاً ملتزمون بالتغيير، ولدينا أفكار إيجابية حول التغيير وتصوّر التغيير. نجد أنفسنا على الرغم من ذلك، نعود بطريقة ما إلى القوالب نفسها مراراً وتكراراً. لماذا؟ بطريقة ما، فإنّ أدمغتنا

Scanned by CamScanner

عالقة. لقد ارتبطت الخلايا العصبيّة التي ثارت معاً، وهي في حاجة لأن يتمّ فصلها عن بعضها البعض. عندما لا نضغط على زر إعادة الضبط من أجل تحديث وعينا، نُحاصَر في غلاف زمني عاطفي.

رُبّما تتوصل إلى استنتاج: «لقد علمتُ ذلك، فدماغي هو المشكلة. لماذا لا يستطيع التوقّف عن تغذيتي بكلّ تلك المعلومات القديمة، ولماذا رأسي مليء بالأفكار التي تُزعجني؟ لماذا لا يُمكنه أن يكون أكثر فائدة وإبداعاً وذكاء؟». قبل أن تلوم دماغك على مشاكلك الكثيرة، أودُّ أن أقدم لك طريقة جذريّة جديدة للتفكير في الأمر:

لقد كان دماغك بالفعل يقوم من أجلك بأفضل عمل ممكن، في ظل الظروف المحيطة!

أيّ ظروف تلك؟ إليك بعضاً منها:

استمرار برمجة دماغك مئات الآلاف من الساعات استناداً إلى ملايين الملايين من الخيارات التي قمتَ باتّخاذها والتي لا ترقى إلى مستوى الاستنارة، هذه البرمجة التي تُلقي بعدها باللوم على دماغك عندما لا يعمل على النحو الذي تُريده، على الرغم من كونك الشخص الذي قام باتّخاذ الإجراءات.

عادة «إيذاء» دماغك عن طريق إرهاقه بأوامر متضاربة ورسائل متناقضة والتي تُربكه و«توقف» قدرته على إيجاد حل، ثم تتساءل لماذا لا يمنحك جميع الإجابات التي تحتاجها حالما تُريدها فحسب.

إحجامك عن العيش بوعي متسق، والذي يَؤدّي بك إلى اتخاذ قرارات غير سليمة وتعريض نفسك إلى الألم العاطفي: الذي يُؤدي عندئذ إلى إغراق دماغك بركام من المشاعر السلبية التي عليه أن يتعامل معها، حتى تعود مرة أخرى وتضع اللوم على دماغك.

خيارك بتنميل، تخدير، تسميم، أو تحطيم شبكات دماغك العصبيّة عن طريق استخدام المواد التي تعمل في أقل تقدير، على منعها من العمل على نحو صحيح، وفي أسوأ الأحوال، على تقليص دماغك، قتل خلاياه، والتسبب له في ضرر دائم حتى يكون على الدماغ أن يبذل المزيد من الجهد من أجل أن يقوم بوظيفته.

Scanned by CamScanner

هل أحتاج إلى الاستمرار؟

وجهة نظري هي إنَّه أنت مَن يجعل من الصعب على دماغك أن يعمل بالروعة التي صُمِم بها. يقوم دماغك المسكين بأفضل ما يستطيع نظراً إلى الأعباء المستحيلة التي تضعها عليه، ثمّ يكون عليه بعد ذلك أن يتعامل مع حقيقية كونه المُلام على مشاكلك!

يُعدُّ الشيء الأكثر إعجازاً في دماغك هو أنَّه ليس جامداً. إنّه مصمم على أن يتغيّر، يتعلّم، ويتطوّر على نحو مستمرّ. يعمل كلّ ما تفعله، وكلّ تجربة، فكرة، أو شعور ينتابك، وكلّ خيار تقوم به على تغيير دماغك على نحو مادي، ولذلك، عندما تشتكي وترغب في أنه لو ساعدك دماغك بأن يكون أكثر ذكاءً، وأكثر سعادةً، وأكثر نجاحاً، يكون في حقيقة الأمر العكس هو الصحيح:

تُريد من دماغك أن يكون أفضل،

إلّا أنَّ دماغك هو ما يحتاج إلى مساعدتك من أجل أن يكون أفضل!

تحتاج أن تبدأ في محبّة دماغك وصولاً إلى اليقظة.

هل تتذكّر حاسوبي وجهاز المُوزّع العالقين؟ لقد كانا في حاجة إلى مساعدتي كي يستطيعا أن يُقدّما لي الخدمة على النحو الذي صُمما لأجلها. كنتُ أنا مَن يحتاج إلى تغيير بعض الإعدادات، وتنظيف «الحطام الإلكتروني» الذي كان يُبطئ الأشياء، ويُبطئ من تحديث وإعادة تشغيل نظام التشغيل. بدأت أجهزتي، حالما قمتُ بذلك، في العمل على نحو مثالي. كنتُ أكاد أتخيّل أنّني أسمعها تقول: شكراً «باربرة» على مساعدتك!« نريد حقاً أن نجعلك سعيدة. نحن عباقرة، ولكنّنا لسنا المتحكمين فيما تفعلين، أنتِ من يتحكّم فيما نقوم به».

وعليه كيف نُعيد تشغيل دماغنا؟ ليست إعادة التشغيل شيئاً فكريّاً.

لا تستطيع أن تتغيّر فلسفياً.

عليك أن تتغيّر تجريبيّاً واهتزازيّاً.

وعليه تحدث إعادة ربط دماغك من خلال فعل الأشياء واقعياً بطريقة مختلفة.

نصنع في كلّ لحظة، خياراً بحبّ أدمغتنا

من خلال صنع خيار الحُبّ.

Scanned by CamScanner

كيف يعمل صنع خيار الحُبّ على إعادة تشغيل دماغك

يُقصد بإعادة تشغيل نفسك ودماغك هو أن تتعلّم أن تُميّز الأنماط الاعتيادية من التفكير،
الشعور، والسلوك عندما تحدث،
وأن تتخذ خياراتٍ جديدة بالحُبّ، والتي من شأنها أن تعمل لحظة بلحظة،
على إعادة برمجتك ومساعدة دماغك على خلق مسارات مستنيرة جديدة.

إنّ الشيء الذي علينا أن نفهمه حول إعادة التشغيل هو أنّه عليك القيام بذلك في كلّ مكان، مع كلّ شيء. لا يُمكنك ببساطة أن تقول: «سوف أُعيد تشغيل خوفي من التعبير عن نفسي، وهكذا فأنا الآن أُعلن أنّني أُريد أن أُعبّر عن نفسي. أفهم من أين نشأ ذلك وكنتُ أخشى التحدّث بوصفي طفلاً لأنّني تعرّضتُ إلى الإذلال والآن أعلم أنّه أمر آمن. لقد قمتُ بتجربة ذلك في العمل اليوم، ولذلك تغيّرتُ الآن».

لقد غيّرت تلك الخبرة على نحو مستقل. فقمتَ بإنشاء ترابط عصبي جديد بين التعبير عن نفسك والحُبّ في مسار «صغير» جديد. سوف تُتاح إليك في اليوم التالي، على الرغم من ذلك، فرصةً أخرى للقيام بذلك عندما تقوم بإجراء محادثة صعبة مع شريك حياتك. سوف تحصل في اليوم الذي يليه، على فرصة أخرى للتدريب على ذلك عندما يقوم أصهارك بزيارتك.

تحتاج كلّ من خياراتك القديمة إلى إعادة تشغيل، مرّة بعد مرّة. إعادة التشغيل في هذا الموقف أو ذاك، إعادة التشغيل عندما تكون متعباً، وعندما لا تكون متعباً، إعادة تشغيل عندما تكون خائفاً من إعادة التشغيل، وعندما تكون مُقدماً، إلى أن يحدث عند نقطة معينة، وتتفعّل البرمجة الجديدة، ويتمّ أخيراً تنصيب الدارة الجديدة.

لم تنشأ برمجتك عن طريق الأفكار من ماضيك،
بل من خلال خبرات اهتزازيّة فعليّة.
ولذلك، لا تستطيع التفكير هروباً من برمجتك.
عليك أن تهتز ابتعاداً عنها.

Scanned by CamScanner

تحتاج من أجل إعادة ربط دماغك،

إلى خبرات اهتزازيّة إيجابيّة جديدة.

تحتاج أن تصنع خياراً في صالح الحُبّ.

هل تتذكّر «سارة» التي تحدّثتُ عنها في بداية هذا الفصل، والتي كانت تشعر أنّه عليها أن تُرضي الجميع من أجل أن تكون محبوبة؟ تخيّل أنّ «سارة» قرّرت التفكير في نفسها بأفكار إيجابية من أجل أن تُغيّر نمط أدائها القهري من أجل الحُبّ. مرّة بعد مرّة، بدأت تُفكّر: «أنا محبوبة ومثالية تماماً كما أنا». سوف تجعلها تلك الفكرة الإيجابيّة تشعر بشعور جيّد على الفور، وبالتأكيد سوف تتسبب في رفع اهتزازها ويكون لها أثرٌ جيد عليها عموماً.

على الرغم من ذلك، في المرة القادمة التي تتعرّض فيها «سارة» إلى موقف تُواجه فيه تجربة الرغبة في الحُبّ على نحو فعلي، سوف يُومض في دماغها مسارها العصبي الممهّد الذي يربط بين الحُبّ والأداء مثل طريق سريع في ساعة الزحام! سوف تُقصف بوابل من الرسائل العصبيّة التي تُخبرها أنّه عليها القيام بشيء من أجل الحصول على الحُبّ. سوف تبدأ في إلقاء النكات، وستُجامل كلّ مَن تلتقي به. سوف تشعر بالتوتر والقلق دون أن تعرف السبب.

تستجيب «سارة» إلى الأوامر القديمة من دماغها، الذي يبدأ في إرسال رسائل، مثل التنبيهات التي تظهر على سطح هواتفنا الذكية: «**عاجل: أنتِ في موقف حيث تُريدين الحُبّ والاستحسان. عليكِ القيام بشيء ما! يجب عليكِ إسعاد الجميع**».

تطغى تلك العادة العصبيّة القديمة على أيّ أفكار إيجابيّة قد تُحاول أن تُضفيها على الموقف، لأنّ هذه كانت برمجتها. إذن كيف تستطيع «سارة» أن تُعيد ربط دارتها العاطفية؟ الجواب هو:

إنّها لا تحتاج إلى تبنّي أفكار إيجابيّة جديدة فحسب،

بل عليها أن تصنع خيارات اهتزازيّة إيجابيّة جديدة.

تختار في كلّ مرة تلتقي بشخص ما، أن تكون ذاتها الأصليّة، وتتلقّى موافقة على ذلك، تخلق مساراً عصبياً جديداً يقول: «عندما أكون نفسي، أكون محبوبة.

Scanned by CamScanner

إنّ الأصالة تُساوي الحُبّ». ليس الأمر أنّها تُحاول تصديق ذلك، بل هي تختبره، وبذلك سوف يبدأ دماغها في التغيير بالفعل.

آمل أن تكون مُتحمّساً للفرصة المتاحة لك من أجل إعادة ربط دماغك. كيف تفعل ذلك؟ تستخدم التقنية الرائعة الجديدة التي تكفل لك بقوّة إعادة برمجة أنماطك العصبيّة وشفاء قلبك: إنّها تُسمّى الحُبّ!

- **تصنع خياراً بحُبّ نفسك كفاية كي تبدأ في عمل أشياء على نحوٍ مختلف، وتتصرف على نحوٍ مختلف، وتتواصل على نحوٍ مختلف، وترتبط على نحوٍ مختلف، عن طريق الاختيار على نحوٍ مختلف.**
- **تبدأ في تحديد الأنماط التي لا تخدمك، وتقوم بصنع خيارات جديدة، واعية، مختلفة في كلّ لحظة.**

على سبيل المثال:

لقد كنتَ تخشى التحدّث على الملأ، إذن تبدأ في التعبير عمّا تشعر، وتفخر بنفسك على شجاعتك.

لقد كنتَ تخشى أن تدع الآخرين يرون حقيقتك، ولذلك تبدأ في الظهور بأصالة.

لقد كنتَ تخشى أن تتوقّف عن التضحية بالنفس وإرضاء الناس، ولذلك تبدأ في سؤال الآخرين عمّا تُريد، وتقول كلا عندما تشعر أنّه القول الصائب.

قبل أن تُلاحظ، تبدأ في التلاشي تلك الأخاديد العصبية القديمة، المنحوتة التي كانت تُحدد كيف تتصرّف، كيف تتحدّث، كيف تُفكّر عن نفسك، وكيف تتقدّم في الحياة. إنك تعيد حرفيّا خلق نفسك من الداخل إلى الخارج، من الممرات العصبيّة في دماغك خروجاً إلى تفكيرك وسلوكك.

سوف أعمل خلال ما تبقى من هذا الكتاب، على مشاطرتك كثيراً من الطرق الأكثر عمليّة من أجل إعادة تشغيل نفسك وإعادة ربطها، وخلق تجارب اهتزازيّة إيجابيّة جديدة من شأنها أن تُقدّم معلومات جديدة عن نفسك وعن العالم. سوف تعمل تلك المعلومات المُحدّثة حرفيّاً على تغيير دماغك، وعلى تحريرك من سجن السلوكيات القديمة، الانفعالات القديمة، والعادات القديمة التي لا تخدمك.

Scanned by CamScanner

قبل أن تُلاحظ، سوف تتوقّف تلك المسارات العصبية «القديمة ولكن الجيّدة» عن التشغيل في رأسك. ابقَ ملتزماً بالتحول، وكُن صبوراً، يحتاج دماغك إلى وقت كي يلحق بركب الواقع!

بناء دماغ جديد، مستنير،
خيار بعد خيار

«الحُبّ هو العلاج الإعجازي العظيم».

«لويز هاي»

لقد أكلتَ شيئاً اليوم، ذهبتَ إلى مكان ما، اختبرتَ بعض الأشياء، كنتَ متأثّراً بأشخاص آخرين. تُعدُّ تلك الأشياء جميعها أحداثاً حدثَت معك. إذا سألتك: «هل أنت السلطة التي تناولتَها على الغداء؟ هل أنت الصيدلية التي توقّفتَ عندها من أجل شراء بعض الأسبرين؟ هل أنت الأوزان التي رفعتها في الصالة الرياضيّة؟ هل أنت المحادثة التي أجريتها مع صديقك؟ «سوف تكون إجابتك «بالطبع لا! يا لها من أسئلة سخيفة. لقد اختبرتُ تلك الأحداث. هذه الأمور حدثت معي، ولكنّها ليست أنا!».

بطبيعة الحال، سوف تكون محقّاً. نحن لسنا الأحداث التي تحدث معنا. على الرغم من ذلك، تلك هي الطريقة التي يُعرّف بها الكثيرون منا نفسه، والكيفية التي نشعر بها في كثير من الأحيان.

لقد مرّ كلّ منّا بأشياء فظيعة تحدث في حياته. تلك هي المدرسة الإنسانيّة التي نُوجد فيها، فلم ينجُ أحد منّا من انكسار القلب، الخسارة، الحزن، أو الألم. لقد حدثَت معك تلك الأمور، وربّما تسببت في بعض البرمجة العاطفيّة والعصبيّة التي كنا نختبرها، إلّا أنّها ليست حقيقة مَن تكون. علينا أن نكون حذرين من أنّنا حينما نعترف أين كنا وأيّ الأحداث الصعبة حدثت في فصولنا الكونيّة، فنحن لا نُعرّف أنفسنا عن طريق الماضي.

Scanned by CamScanner

أنت لست الأحداث التي حدثت معك.
أنت لستَ برمجتك العاطفيّة.
أنت لستَ المسارات العصبية في دماغك.
أنت لستَ سجونك العاطفية.
أنت الوعي الذي يختبر تلك الأشياء.
أنت اتساع الحبّ المعرب عنه في هيئة إنسان.

نسمح لأنفسنا أن نتخلّى عن الأنماط القديمة والعادات العاطفيّة، تماماً كما نتخلّى عن قطعة من الملابس التي أحببنا ارتدائها قبلاً، ولكنّها الآن لم تعُد مناسبة ولا تُواكب الرائج الآن لا نُوبّخ أنفسنا حول كيف كنا نبدو بها، بل نعترف أنّها قديمة، وأنّه حان وقت التخلّي عنها.

لا تنسَ:

ليست قوالبك العاطفيّة والبرمجة
بالجيّدة ولا السيّئة.
إنّها فقط قديمة وغير ضروريّة.
اعترف بها وأطلق سراحها دون لوم أو شعور بالذنب.
تخلّ عنها بحُبّ.

في كلّ مرة تصنع خياراً للحبّ فإنّه يُعدُّ تماهياً مع الأسمى عندك، وسوف تخلق تجربة اهتزازيّة إيجابيّة، جديدة. وستبدأ مجموعات جديدة من الخلايا العصبية تثور معاً وترتبط معاً. سوف تُغيّر تلك المعلومات المحدّثة حرفيّاً من دماغك كما لو أنّك تنحت مسارات عصبيّة جديدة كليّاً، وتُعيد برمجة خبرتك عن نفسك والواقع. سوف تتغيّر من الداخل إلى الخارج.

تلك هي بداية التحرّر الحقيقي: التحرّر من سجن السلوكيات القديمة، والانفعالات القديمة، والعادات القديمة التي لا تخدمك، وحرّيّة الانتقال التام من الماضي إلى الحاضر، وحرّيّة العيش مع الكثير من الحُبّ والفرح بقدر ما يُمكن.

مَن تعتقد أنّه تكون الآن هو مَن كنتَ في الماضي.
حقيقة مَن تكون كنزٌ ينتظر أن يتمّ اكتشافه.
لحظة أثرَ لحظة، اختيار بعد اختيار،
نُحبّ دماغنا وصولاً إلى اليقظة
ونُحبّ أنفسنا وصولاً إلى الحريّة.

Scanned by CamScanner

الجزء الثاني

علاج جوهري

من أجل قلبك

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

5

أنواع التخلّي اللازمة

«عندما تركتُ ما أنا عليه، أصبحتُ ما قد أكون.
عندما تركتُ ما لديّ، حصلتُ على ما أحتاج إليه».

«تاو تي تشينغ»

تُوجد قصة شهيرة عن كيفية اصطياد القرود في المناطق النائيّة من العالم. يضع الصيادون الموز في جرّة زجاجيّة ويختبئون في الأدغال، ينتظرون قدوم القرد. يرى القرد الموز ويرغب فيه، يشرع في وضع يده داخل الجرّة، وهكذا عندما يُحاول أن يسحب يده، يجد أنّه أمراً مستحيلاً، لأنّه يُمسك بالموز، ففتحة الجرّة ضيقة جدّاً لا تسع خروج الموز ويده كليهما من خلالها.

كلّ ما كان على القرد أن يفعله كي يُخرج يده من الجرّة هو أن يترك الموز، ولكنّه بعناد لن يفعل ذلك. إنّه يتشبّث بالموز، وتلك هي الطريقة التي يجده بها الصيّاد ويُمسك به.

عندما نُفكّر في كثير من الأحيان في اتخاذ خيار الحُبّ، نكون مطالبين بالتواصل، الاتّصال، والتمسّك. نصل جميعاً إلى أوقات في حياتنا، على الرغم من ذلك، حيث يعني خيار الحُبّ خيار عدم القيام بشيء بل تحديد ما نحتاج لأن نتوقّف عن القيام به، الخيار ليس بالتمسّك، بل بالتخلّي.

نحتاج إلى صنع خيار بالتخلي.

لطالما تحدّث كافة المُعلّمين العظام في كافة النواميس عن طريق الحرّيّة بوصفه طريقاً للتخلي المستمر. إنّ التخلّي هو ممارسة روحيّة ساميّة. نصل إلى ما أصفه في كثير من الأحيان بممر ضيق جداً على طريقنا إلى الحرّيّة العاطفيّة والروحيّة، نُريد أن نمضي قُدماً، ولكنّنا نتمسّك بشيء كبير جدّاً مثل الأنا المزيّفة خاصتنا، قصتنا، فخرنا، عنادنا، لومنا، مقاومتنا، أو ندمنا. سوف يتعيّن علينا من أجل اجتياز كلّ الطريق

Scanned by CamScanner

عبر عنق الزجاجة وصولاً إلى يقظتنا وتمكننا، أن نتخلّى عن هذه الحزمة الكبيرة من الأشياء، ونحن لا نُريد أن نتخلى عنها. يشكو ذهننا: «لا أدري كيف أستمر في التقدّم وأبقى متمسّكاً بهذا الجزء القديم من نفسي، النمط، الشعور، العلاقة، لأنّني متعلّق به للغاية»، الجواب هو أنّك لا تستطيع.

ممّا لا شك فيه أنّك واجهتَ أوقات تخلّي ضروريّة: ترك علاقة، عمل، صديق، منزل أو حلم حملته بالقرب من قلبك. بقدر ما يُمكن أن تكون تلك التنازلات صعبة ومؤلمة، أعتقد أنّ الأكثر صعوبة هو أن تتخلى عن أشياء لم تعُد تخدمك تتعلق بذاتك.

هناك لحظات كثيرة خلال رحلة الروح تتطلّب الاستسلام والتضحية.
يُطلب منك التخلّي عن شيء ليس خارج ذاتك، بل شيء يتعلّق بذاتك:
طريقة تفكير. نمط الأنا المزيّفة، عادة عاطفيّة، عناد أو موقف عاطفي كان يحتجزك كرهينة،
اعتقاد مُعيق يُبقيك عالقاً ومحدوداً، إدمان استعبدك،
قصة قديمة عن حياتك كنتَ ترويها لنفسك وللآخرين ليست دقيقة.
أنت مُطالب بالتخلّي عن هذه الأشياء لأنّها تُكبّلك.
مثل القرد والموز: تقبض على شيء بإحكام شديد،
ولكن من أجل أن تمضي قُدماً، سوف تحتاج إلى تركه.

في تلك الأوقات، من السهل أن ينتابك إحساس بالذعر. يهمس أحد الأجزاء الواعيّة فيك: «تعلم أنّه سوف يتوجّب عليك أن تتخلى عن ذلك، أليس كذلك؟ لقد حان الوقت. سوف يتعيّن عليك مواجهته. سوف يتعيّن عليك أن تتغيّر. لا يُمكن أن تتجنّب ذلك لفترة أطول».

تسمع الأنا المزيّفة، الجزء القديم والمحدود منك ذلك، تشعر بالتهديد وتصرخ: «لا أريد أن أترك هذا»، كما لو أنّ قطعة عزيزة منك سوف تختفي إذا قمتَ بذلك: «إذا تركتُ هذا النمط، أو هذه الهويّة، هذه الطريقة من التصرّف، أو هذه الطريقة من محاولة السيطرة على كلّ شيء، أو هذه الطريقة لحماية نفسي، عندها مَن أكون؟ سوف أموت دون ذلك!». إنّ الحقيقة بالطبع، هي العكس تماماً: مع وجود تلك الأشياء، لن تعبر أبداً إلى الحرّيّة، لن تحيا وتُحبّ على نحوٍ كامل. عليك أن تترك الموز.

Scanned by CamScanner

إنّ التخلّي كلمة كبيرة، فنحن عادةً ما نربط التخلّي مع فعل الترك وما يعقبه من خسارة، مثل «لقد تنازل عن سلطته»، أو « لقد أُمرتُ بالتخلّي عن حضانة الطفل». أحبّ البحث عن أصل الكلمات من أجل الغوص عميقاً في الحكمة التي تحملها، إنّ التخلّي«Relinquishment»كلمة مشتقة من الأصل اللاتيني «relinquere» والتي تعني «يترك»أو «يهجر»، أو «يستسلم». أن تتخلّى فذلك ينطوي على شكل من أشكال التضحية، أو الإحجام الواعي، المتعمّد، وليس مُجرّد الترك القسري، البسيط، أو غير المقصود.

على سبيل المثال، لو تركتُ يد أحدهم بعد المصافحة، لم أكن لأقول: «لقد تخلّيتُ عن يده». لو قدّمتُ نقودي من أجل دفع ثمن البقالة. لم أكن لأقول: «لقد تخلّيتُ عن نقودي إلى المحاسب».

لم تكن هذه لتكون أو صافاً دقيقة للبساطة التي تحدث.

إنّ التخلّي أكبر بكثير من مجرّد الترك: إنّه فعل إعتاق عميق لشيء ما. هناك عنصر هامّ من التسليم إليه. نصنع خياراً عاطفياً بالتوقّف عن التمسّك.

لماذا يُعدُّ فهم التخلّي أمراً مُهمّاً جدّاً بالنسبة إلينا كباحثين؟ فكّر في ذلك لحظة: إذا كنتَ مثل معظم الناس، فمن المُرجح أن يكون ميلك المعتاد هو محاولة معرفة ماذا تفعل، وكيف تكون حتى تستطيع أن تُصبح أكثر نجاحاً، أو أن تكون أكثر سعادة في علاقة، أو أن تُغيّر نفسك. يستنتج تفكيرك أنّك كلّما أردتَ أكثر، احتجتَ لأن تعمل أو تكسب على نحو أكثر. تذكّر: لا يُوجد عندك شيء ناقص. إذا لم تكن تفتقد إلى أيّ شيء، وتعلم أنّك لا تعيش متمكّناً بقدر ما تستطيع، فذلك ينتج عن أنّه رُبّما ليست المشكلة فيما هو غير موجود، بل بما هو موجود!

هذه فكرة متطرّفة، لكنّها في حقيقة الأمر صحيحة:

ليس ما تفقده هو ما يُحددك ويعيقُك.

إنّ ما يعترض طريق حرّيتك هي العادات، البرمجة، والأنماط التي لم تتركها وتحتاج إلى أن تتخلّى عنها .

لا يتعلّق الأمر بالحصول على المزيد. إنّه يتعلّق بالتخلّي عن المزيد.

بدلاً من التساؤل: «ماذا أستطيع أن أفعل أكثر؟»،

اسأل نفسك: «ما الذي أحتاج إلى التوقّف عن القيام به؟».

Scanned by CamScanner

إذا كنتَ تركض، وتُريد أن تقف في مكانك، فأنت لا تحتاج إلى القيام بأيّ شيء، بل تحتاج لأن تتوقّف عن القيام بشيء ما. تحتاج أن تتوقّف عن الحركة. إذا كنتَ مشغولاً جداً، وترغب في الراحة، فأنت لا تحتاج إلى القيام بأيّ شيء، تحتاج إلى التوقف عن فعل شيء ما. تحتاج لأن تتوقّف عن تولي المهام وقول نعم للجميع.

تماماً مثل ذلك، فضلاً عن القيام بمزيد من الأمور الإيجابية، التوسعيّة، الشافية، تحتاج أيضاً إلى أن تتوقّف عن فعل تلك الأشياء التي تُعيق انبثاق ذاتنا العليا.

عندما نتوقّف عن السيطرة، إصدار الأحكام، الاختباء، المقاومة، التلاعب، التظاهر، عدم الصدق، التحاشي، الانغماس، التشتت، المنافسة، وكافة السلوكيّات الأخرى والخيارات الداخليّة التي تُقلل اهتزازنا، وتخلق تنافراً، وتفصلنا عن سمونا، ما يتبقّى لنا من ذلك هو ذاتنا الحقيقة، الرائعة!

«إنّ الحُبّ هو أفضل مدرسة، إلّا أنّ الرسوم الدراسيّة باهظة
كما يُمكن أن تكون الواجبات المنزليّة مؤلمة».
«ديان أكرمان»

يحتوي الجزء الأول من عنوان هذا الفصل على عبارة «أنواع التخلّي اللازمة». بالنسبة إلى الكثيرين منّا، فإنّه المكان حيث تبدأ مصاعبنا: في النهاية، ما الأمر غير الضروري جداً بالنسبة إلينا والذي يتحتّم علينا بالضرورة أن نتخلّى عنه؟ بالنسبة إلى الأنا المزيّفة والذات المحدودة عندنا، يُعدُّ كلّ نمط، حماية، وإسقاط أموراً ضرورية وأساسيّة على نحو تامّ. إنّها سوف تُلحّ على ذاتنا الواعية: «أحتاج إلى كلّ ذلك!، أحتاج إلى غضبي كي أشعر بالقوّة، أحتاج إلى جدراني كي أحمي نفسي، أحتاج إلى توخي الحذر العاطفي كيلا أتأذى مرّة أخرى». كما رأينا عند دراسة الكيفية التي يترابط بها دماغك، لا يُؤمن ذهنك أنّك تحتاج إلى كلّ جدرانك، برامجك، وخططك من أجل أن تكون محبوباً. بل الحقيقة هي العكس تماماً:

في الواقع تُعدُّ الأشياء ذاتها التي تعتقد أنفسنا المقلّصة والمحدودة كونها ضروريّة من أجل بقائنا العاطفي، هي الأشياء التي ليست فقط غير ضروريّة،
بل هي التي تحول بيننا وبين

Scanned by CamScanner

السعادة الحقيقية، القوة الحقيقية، الإنجاز الحقيقي

رُبّما كانت لديك لمحة عن ذلك. تكون قد عقدتَ النيّة على عدم إتّباع أنماطك السلوكيّة القديمة، وشعرتَ بالدهشة من اكتشاف أنّك إن لم تلعب لعبتك المعتادة، أو لم تصنع خياراتك المعتادة من أجل إيضاف، أو التخلّي عن توقعاتك حول الكيفية التي يجب أن تكون عليها الأمور، فأنت تتجدد كلياً! وصفَت «ستيفاني» إحدى طالباتي ذلك الأمر على نحو دقيق في رسالتها الإلكترونيّة الأخيرة:

«قررتُ عندما قمتُ بزيارة أختي الشهر الماضي، أنّه بدلاً من محاولة التصرّف على نحو أفضل، وهو ما كنتُ أنويه دائماً وأفشل في القيام به على نحو بائس، فإنّني سوف أحاول ممارسة ما علمتينا إياه للتو، وأتخلّى عن حاجتي إلى السيطرة، حاجتي إلى إصدار الأحكام، نمط شعوري بحاجتي إلى إصلاحها. لم أحاول أن أكون مُحبّة أو مستنيرة على نحو أكثر. ركّزتُ فقط على عدم قيامي بما أقوم به عادة، كما اقترحتم. امتنعتُ عن إسداء النصائح إليها. لم ألقِ باستمرار بالتعليقات «المساعِدة» حول ما يُمكن أن تقوم به على نحو أفضل».

«أعترف، أنّني كنتُ أُخيف نفسي من خلال التفكير: «إذا تخلّيتُ عن تلك العادات أو الأنماط، لن يتبقّى لي شخصيّة! إنّها من أكون. أنا مُصلحة. لن أعرف كيف أتصرف مع أختي أو مع أيّ شخص آخر». ولكنّني كنت مخطئة.

***«عندما توقّفتُ عن القيام بالأشياء التي لم تكن تخدمني، كان الأمر بمثابة ظهور نسخة جديدة تماماً مني، النسخة التي كانت تنتظر أن يتمّ إزالة الأمور الأخرى كي تستطيع أن تظهر».** سألتني أختي في حقيقة الأمر إن كنتُ أتعاطى نوعاً من المخدرات أو المهدئات، لأنّها لم ترني من قبل بهذه الرقة! أخبرتها أنّني لم أتعاطَ أيّ شيء، ولكنّني أقلعت عن مخدرات أنماطي. مَن كان يعرف أنّ ذاتي الحقيقية كانت مُحبّة ومسالمة إلى هذه الدرجة؟».*

قد لا ترى الفرق بين محاولة أن تكون أفضل من خلال القيام بأشياء معينة، ومحاولة عدم القيام بشيء، ولكنّه في الواقع فارق كبير جدًا. تحدث حالة من التسليم الداخلي عندما نتخلّى عن الحاجة إلى القيام بشيء ارتبطنا به. كانت «ستيفاني» متعلّقة بإصلاح شقيقتها، وأن تكون على حقّ، وتكون مُسيطرة. عندما عقدَت العزم على ترك تلك الأمور، خلق لها «عدم القيام» فتحة قويّة كي يتدفّق منها حبّها وقلبها الواسع إلى شخصيتها وإلى العالم.

Scanned by CamScanner

تَعلُّم نسيان التعلّم:

ما الذي تحتاج إلى أن تتخلّى عنه من أجل أن تكون حرّاً؟

«الحقيقة، مثل الذهب، لا يتمّ الحصول عليها من خلال تنميتها،

بل عن طريق إزالة كلّ ما ليس ذهباً عنها».

«ليو تولستوي»

لقد كنتُ دائماً متعلّمة نهمة. عندما تقدّمتُ في السنّ وبدأتُ دراساتي الروحيّة الرسميّة، تبيّن لي أنّه بقدر ما كان لا يزال أمامي الكثير كي أتعلّمه، وكان لديّ أيضاً الكثير مما أحتاج إلى نسيان أنّني تعلّمته. تُعدّ ممارسة نسيان التعلّم تخليّاً لازماً، وعنصراً أساسيّاً من عناصر التحوّل الأصيل.

عندما تُريد إعادة تغليف قطعة من الأثاث، أو طلاء إحدى الغرف التي يغطي جدرانها طلاء قديم، مقشّر، تحتاج إلى تقشير الطلاء الحالي من أجل أن يلتصق الطلاء الجديد. تقوم بكشط وسنفرة ما لم تُعُد تُريد وجوده بعد الآن وهكذا سوف يلتصق الطلاء الجديد بالسطح ويُغطّي كلّ بقعة على نحو متساو. **يُشبه نسيان التعلّم نزع المفاهيم القديمة من وعينا كي تستطيع اكتشافاتنا وإدراكاتنا الجديدة أن «تلتصق».**

لا تستطيع فقط أن تُلصق المفاهيم والحكمة الجديدة فوق وعيك القديم، المحدود.

لا تستطيع فقط أن تُغطي الأنماط القديمة بسلوكيّات جديدة وتتوقّع منها أن تلتصق.

سوف يتمّ تقويضها إلى ما كان موجوداً من قبل.

في الوقت ذاته الذي تتعلّم فيه طرقاً توسعيّة، جديدة للتفكير والعمل، يكون عليك أن تنسى ما تعلّمتَ من قبل.

أُقدّم إليك فيما سوف يأتي من هذا الفصل، بعض أسئلة إعادة معايرة خيار الحُبّ التي تُساعدك على إعداد قائمتك الخاصة بما قد تحتاج نسيان تعلّمه.

إليك بعض الأمثلة التي يُمكن أن يعتمد عليها كثير منا:

أن ننسى كيف نُبقي أنفسنا في حالة مستمرة من القلق من خلال تجاهل أو تجنّب

Scanned by CamScanner

مواقف أو مشاعر غير سارة نحتاج إلى مواجهتها.

أن ننسى الطرق التي نُبعد بها الآخرين ونرفض بها الحُبّ والحميمية.

أن ننسى كافة الطرق التي نحكم بها على أنفسنا وعلى الآخرين على نحو اعتيادي.

أن ننسى «الواجبات» التي نفرضها على أنفسنا يوميًا والتي تُعدّنا للفشل.

أن ننسى برمجتنا القديمة التي تجعلنا نتذكّر لمحات اهتزازيّة من الماضي.

أن ننسى خوفنا من أن نكون أصليين، حتى تستطيع ذاتنا الحقيقية أن تبزغ وتخرج من وراء القناع.

أن ننسى عادة المحاولة الدائمة لإرضاء الجميع، حتى ولو كان على حساب احترامنا لذاتنا.

أن ننسى نمطنا في إخفاء مشاعرنا الحقيقية عن الآخرين.

أن ننسى الطريقة التي نُغيّر بها من شكلنا في وجود الآخرين من أجل محاولة السيطرة على الكيفيّة التي يروننا بها، وينتهي بنا المطاف إلى التضحية بنزاهتنا.

يُعدُّ نسيان ما تعلّمنا مفهوماً لا يأخذه كثير منّا في عين الاعتبار. نُفكّر بدلاً من ذلك: «ماذا تعلّمتُ؟ على ماذا حصلتُ؟ «ماذا أنجزتُ؟». أودُّ أن أقترح أنّه رُبّما تكمن بعض أعظم إنجازاتك فيما نسيتَ تعلّمه بالفعل، وما توقفتَ بالفعل عن القيام به، وما تخليتَ عنه بالفعل.

دائماً ما يتضمّن التعلّم الحقيقي في الواقع بعضاً من نسيان ما تعلمت سابقاً. ليست عملية النسيان مرئية أو جليّة مثل تجربة التعلّم. إنّك تخلق على الرغم من ذلك، في عملية نسيان ما تعلّمتَ من قبل، مساحة من أجل مزيد من الحكمة، وتخلق مساحة لمزيد من البصيرة، وتخلق مساحة لمزيد من الحُبّ. **وبهذه الطريقة، يكون خيار نسيان ما تعلّمت من قبل هو خيار الحُبّ.**

ننسى ما تعلّمنا، وننسى، وننسى ما ليس حقيقيًا حول أنفسنا،

إلى أن نُعيد تعلّم وتذكّر مَن نكون من تعبير الوعي الرائع والفريد

والذي طالما كان منطوياً تحت غفلتنا.

Scanned by CamScanner

كسر قالب حمايتك

«لا يُمكن للفرد أن يُشكّل العالم دون أن يُعاد تشكيله في تلك العملية.
بتطلّب كلّ اكتساب للقوة تضحيته الخاصة».

«فيل هاين»

كانت لي تجربة مفيدة جدّاً في رحلتي الأخيرة إلى «الهند»، في قرية صغيرة تسمى «كومباكونام»، تقع في ولاية «تاميل نادو» الجنوبية. تشتهر هذه المدينة في جميع أنحاء العالم بصناعة التماثيل البرونزية الجميلة الخاصة بكثير من الآلهة «الهندوسيّة» و«البوذيّة». كان الحرفيون الذين التقيتُ بهم في القرية ينحدرون من أعضاء مدارس شهيرة لصبّ البرونز كانت موجودة في «الهند» بين القرنين الثامن والثالث عشر. يمتلئ بيتي بالأشياء المقدّسة، وقد علمتُ أنّ كثيراً منها ممّا قمتُ بشرائه في ولاية «كاليفورنيا»، قد تمّ صناعته هنا في هذه المدينة القديمة، ولذلك كنتُ متحمّسة لرؤية مسقط رأسها.

يُعدُّ صب البرونز مهارة فريدة من نوعها تمّ توارثها من جيل إلى جيل. كان من المُثير للمشاعر رؤية أولئك الفنانين الفخورين، ممن قد كان آباؤهم، وأجدادهم، وآباء أجدادهم، وجميع سلالة الذكور قبلهم يعيشون في المنطقة ذاتها، ويُمارسون الطريقة ذاتها. لقد كانوا يشعرون بالحماس الشديد بينما يعرضون لنا كيف تمّ صناعة تلك المنتجات البديعة الصنع، وكانوا مبتهجين كوننا مهتمين للغاية، حيث أنّ معظم السياح كانوا يتوقفون، يشترون شيئاً ما، ويُغادرون دون أن يشهدوا أبداً مهارة القرويين الرائعة.

تُعدُّ الخطوة الأولى في صنع تمثال برونزي هي إعداد نموذج من الشمع. يتطلّب ذلك الكثير من الصبر والدقة، حيث يعمل الحرفيون على نحت الأشكال والملامح الدقيقة للآلهة «الهندوسية» و«البوذية» باستخدام مبرد يتمّ تسخينه على نحو خاص، وتوفيق القطع معاً مثل الذراعين والساقين إلى أن يكتمل التمثال. يتمّ بعد ذلك حقن طبقات من طين خاص داخل النموذج، مكوّنةً قالباً يُغلّف نموذج الشمع تماماً. يتمّ بعد ذلك، تسخين القالب المكتمل في فرن أرضي مفتوح، وبينما يُفخّر الطين ويقسو، يذوب نموذج الشمع ويتدفّق من فتحة صغيرة في القاع، مُخلّفاً قالب الفخار

Scanned by CamScanner

الفارغ، وهو نسخة مطابقة تماماً للتمثال الأصلي.

ثم يحين الوقت لإعداد خليط البرونز وسكبه. يتمّ تسخين كلّ من قالب الطين والمعدن إلى درجة حرارة لا تقل عن 1800 درجة فهرنهايت إلى أن يصلا حد الاحمرار. يُوضع القالب المجوّف في حفرة في الأرض من أجل تثبيته، ويتمّ سكب البرونز المنصهر من خلال الجزء العلوي في الفخار المترقب، يملأ كلّ جزء منه. في داخل وعاء الفخار، يقسو تمثال المعدن الرائع الآن ويبرد.

يأتي الآن الجزء الرائع الذي أحببتُه أكثر من غيره. يتعيّن على الحرفيين استخراج التمثال النهائي من الغطاء الفخاري الواقي عن طريق تكسيره وضربه بالمطارق. يُعدّ كسر القالب كي يُمكن إخراج التمثال عملاً خاصاً جدّاً بهؤلاء الحرفيون، الذين يعتبرون المنحوتة بمثابة كيان مقدس. ينتظرون إلى أن يبرد المعدن ويقسو بما يكفي؛ وعندها فقط يبدؤون الضرب والتكسير. عندما يتحرر التمثال البرونزي تماماً من غطائه الواقي، يُمكن أن يتمّ تنظيفه وصقله.

شاهدتُ هؤلاء الحرفيين المتفانين يجلسون القرفصاء على الأرض، تماماً كما فعل أنسابهم من الرجال على مدى قرون، يضربون بشدة تمثال الفخار الصلب بمطارق معدنيّة مرّة بعد مرّة من أجل تحرير الإله المقدس من داخله. لقد أوضحوا كيف كان عليهم من جهة، أن يكونوا أقوياء للغاية من أجل كسر هذا الغطاء القاسي للغاية، ومن الجهة الأخرى كان عليهم أن يكونوا حريصين على عدم كسر أو خدش التمثال البرونزي الجميل الذي ينتظر الكشف عنه.

أدركتُ في تلك اللحظة، أنّني كنتُ أشهد شيئاً رمزياً على نحو عميق، وأنني مُنحتُ حكمة ثمينة كهدية: هذا هو بالضبط ما يجب على كلّ منا أن نقوم به من أجل أنفسنا حتى نكشف الغطاء عن حكمتنا وحبّنا السامي. لقد أصبحَت حمايتنا هي سجوننا، ويجب علينا أن نُزيحها.

أصبحَت الجدران: العقبات، والحواجز الذهنيّة والعاطفيّة
التي شيدناها في الأصل من أجل حمايتنا
في نهاية المطاف هي الأشياء ذاتها التي تسجننا.
الآن، من أجل أن نتحرّر، يجب أن نتخلّى عنها،

Scanned by CamScanner

وتُفكك وتهدم الأشياء ذاتها التي بنيناها بعناية ذات مرة،
لأنّنا نعلم أنّها لم تعُد تخدمنا.
علينا أن نكسر القالب القديم من الخوف وعدم الوعي
الذي يُبقي على أنماطنا سليمة
حتى يُمكن في النهاية الكشف عن شكل قلبنا المُقدّس اللامع.

عند نقطة معينة في عمليّة تحولنا الشخصي، فإنّ تلك القشرة الصلبة لأنماطنا التي بدأتْ بوصفها حماية لنا عندما كنّا صغاراً، من أجل أن تُبقينا سالمين أو تجعلنا نشعر أنّنا أقوياء، تُصبح غير ضروريّة بعد الآن. هناك شيء جميل ينتظر الكشف عنه، ولكن نحتاج أولاً أن نتخلّى عن «قالب» العادات والسلوكيّات التي كانت تُغطيه. لقد كانت الذات المقدسة التي هي حقيقة مَن نكون تتماسك وتترسّخ في الداخل، تماماً مثل التمثال البرونزي، يحتاج الغطاء الطيني القديم لأن يتمّ تكسيره إلى قطع ويتمّ فتحه.

ليس التخلّي عن حمايتنا القديمة متعة. إنّه يتطلّب عملاً شاقاً، تماماً كما بيّن الحرفيون ضربهم الجاد على قالب الفخار الصلب بجديّة. على الرغم من ذلك، فإنّ الإزالة ليست إلّا مُجرّد تجهيز لما سوف يأتي بعد ذلك، وسوف يكون تدفّق المزيد من الحُبّ، الرؤية، الإبداع، والسلام تلقائياً بمُجرّد التخلّي عمّا يُعيق الطريق.

تماماً مثلما يندفع الماء عند إزالة السد،
تماماً كما ينبثق الضوء عند رفع ستارة النافذة،
كذلك سوف تخلق جهود تخلّينا الشجاعة
مساحةً من أجل فيض الحُبّ،
فيض الحكمة، فيض الوحي،
وفيض ما لا يُمكن تصوّره من النعمة.

لدينا في الطبيعة الكثير من الأمثلة على هذا النموذج من «الإزالة التي تسبق إعادة الميلاد»: الطير الوليد الذي يفقس من البيضة عن طريق كسرها، الفاكهة التي تُمزّق برعم الزهرة كي تستطيع أن تنمو، الفراشة التي تُحطّم الشرنقة حينما تخرج. عندما جئتَ إلى هذا العالم، كان عليك أنت أيضاً أن تخرج من الرحم، وكثيراً ما تكون

Scanned by CamScanner

الطبيعة شديدة وحتى عنيفة في نموها، وكثيراً ما يحدث تدمير، أو تفكيك، أو تحوّل جذري في شيء ما كي يستطيع شيء أكثر روعة أن يظهر.

ربّما تكون قد رأيت كثيراً من الأمور بينما كنتَ تنمو في طريقك لاكتشاف الذات، حول الطريقة التي تعمل بها والتي تتسبب في إعاقتك وسجنك، وتحتاج لأن يتمّ إزالتها. لعلك تشعر بضغط داخلي، حيث يضغط الوعي الجديد في داخلك على الأنماط القديمة، ويتوق إلى الخروج والتحرر. لا تخشَ من وجود شيء خاطئ بسبب وجود هذا الضغط، أو لأنّه يشعرك بعدم الارتياح.

يُعدُّ الضغط على القديم أمراً ضرورياً من أجل حدوث إعادة الميلاد.
تتمدد ذاتك الأصليّة، الحقيقية وتتمدد، مطالبة بالميلاد والظهور،
مصرّة على الاندماج في كلّ جانب من جوانب حياتك.
هذه هي وظيفة الحكمة. إنّها تقاوم الجهل؛
تكسر صلابته مع كلّ وحي جديد.
استمرّ في التكسير. لا تتوقّف.
هناك شيء رائع ينتظر الظهور.

مثل حرفيين «الهند» المهرة الذين شقّوا قالب الفخار بعناية وحزم حتى يُمكن الكشف عن التمثال المعدني اللامع، يجب علينا بوصفنا باحثين أن نُزيل بجد، اجتهاد، وصبر، ودائماً بحُبّ، تلك الحمايات الصلبة، القديمة التي تُغطي بريقنا الأصلي وروعتنا المقدّسة. علينا أن نُحرّر أنفسنا عن طريق التخلّي عمّا لم يعُد ضرورياً. وعندها سوف نتألّق.

خُذ بضع لحظات الآن، أو عندما يتوفّر لديك الوقت، وقُم بإعداد قائمة ببعض الأشياء التي تحتاج لأن تتخلّى عنها وتنسى تعلّمها، والأنماط أو المواقف التي كانت تُعيقك. سوف تُساعدك أسئلة إعادة معايرة خيار الحُبّ على تركيز إلهاماتك. تُعدُّ مجرد صياغة تلك المفاهيم بداية نسيان ما تعلّمت، والخطوة الأولى في التخلّي!

لا تنسَ أن تُعدّ قائمة ببعض الأشياء التي نسيتَ تعلّمها بالفعل. اسمح لنفسك أن تتعجّب بحق من مدى طول وعمق تلك القائمة، فضلاً عن مقدار ما حققته بالفعل بوصفك روحاً في هذه الحياة.

Scanned by CamScanner

أسئلة إعادة معايرة خيار الحُبّ حول التخلّي

ما ذلك الذي أحتاج إلى أن أتخلّى عنه من أجل هذه المرحلة القادمة من رحلتي؟
ما الذي يُثقلني ويجعل الأمر أكثر صعوبةً عليّ في المضي قُدماً؟
ما هي بعض الأشياء التي أحتاج إلى نسيان تعلّمها؟
ما هي بعض الأشياء التي نسيتُ تعلّمها بالفعل؟
ما الذي أحتاج إلى تركه من أجل أن أكون حرّاً؟
حرّر نفسك من المرارة

«علينا أن نُفرغ أنفسنا كي نمتلئ بالإله.

حتى الإله لا يستطيع أن يملأ ما هو ممتلئ».

«الأم تيريزا»

تُعدُّ واحدة من أصعب التحدّيات التي نواجهها عند معالجة قلبنا هي التخلّي عن الغضب على كافة الطرق التي نعتقد أنّنا أُوذينا بها، ونُحرّر أنفسنا من المرارة التي تُعيقنا عن تجاوز الماضي على نحو تامّ كي نستطيع أن نُحبّ كلياً في الوقت الحاضر.

إنّ أعباء اللوم والمرارة ثقيلة، فهي تسحب طاقتنا، وتجعل قلبنا ومجال طاقتنا قاسيّاً ومتحجراً جداً، مع أننا في بعض الأحيان تُغرر بالآخرين كي يدخلوا إليها. إنها تُضعف الحُبّ الخالص الذي نملكه، وتُضيف الاضطراب إلى الحُبّ أو الحميميّة أو الاهتمام الذي نُحاول أن نُقدّمه. إنّها تسلبنا الفرح على نحو يومي.

لقد مرّ كلٍّ منّا بعدد لا يُحصى من التجارب التي ولّدت غضباً، لوماً، استياءً، ومرارة، ولم يكن أيّ منّا قادراً على تجنّب تلك الدروس الكونيّة، ولم يكن أيّ منّا خالياً من أشياء آذت قلوبنا وجعلتنا لا نثق في العالم، أو غمرتنا باليأس.

Scanned by CamScanner

لقد تحدّثنا في وقت سابق كيف أنّنا نتيجة لجروح الماضي، نبني جدراناً حامية حول قلوبنا، تعمل بعض المشاعر على نحو خاص مثل قوالب طوب قويّة لتلك الحصون الاهتزازية: الغضب، اللوم، المرارة، والاستياء. لا تجعلنا تلك المشاعر أقوياء، حتى على الرغم من أن جزءاً من أنفسنا يُحاول أن يُقنعنا أنّها تفعل. إنّهم سجّانون جذابون يقومون بسجننا.

ما مفتاح فتح أبواب السجن تلك؟ إنّه نوع خاص من التخلّي السامي: العفو.

يُعدُّ أحد أصعب وأكثر أعمال التخلّي التي سوف تُواجهها شجاعة على الإطلاق هو أن تختار العفو. عندما تتأمّل العفو في ضوء فلسفة خيار الحُبّ، تُدرك أنّ العفو هو شيء يحدث في داخلك، وأنّ أول من يُؤثر عليه هو أنت. يُعدُّ هذا أحد أكثر التغيّرات في الفهم أهميّة والتي يجب أن تقوم بها عندما تُريد الشفاء.

نفكّر في العفو بوصفه هدية نُقدّمها للآخرين،
ولكنّ الأكثر أهميّة من ذلك هو الهدية التي تُقدّمها إلى نفسك،
كي تُحرّر نفسك من سجن اللوم والمرارة.
وتُحرر نفسك من الماضي.
إنه ما تُقدّمه كي يعود إليك من أجل حريّتك.
هو العفو.

لا يعني العفو أنّ ما حدث معك كان مقبولاً، ولا يعني العفو أنن تقول إنّه لم يؤذك على نحو رهيب، أو أنّه لم يكن خطأً. سوف تتذكّر التجاوزات دائماً، ومع ذلك، يُعدُّ الفهم السّامي للتسامح هو أنّك «تُقدّم إلى نفسك، وتترك الماضي خلفك».

بطبيعة الحال، تحتج الأنا المزيفة على هذه الفكرة بشدة، وتُفسّر ذلك بأنّه من خلال تمسّكنا باللوم والغضب نكون أقوياء: «أنا غاضب جدّاً على ذلك الشخص. لن أغفر له أبداً. لن أحمل لهم أبداً ولو ذرة من الرحمة. سوف أكون دائماً غاضباً حول ما حدث إلى أن أموت!». من الواضح، أنّ هناك أشخاصاً آذوك وأنّك لا تُريد أن تجمعك بهم أيّ علاقة. إلّا أنّ الاستمرار في تكرار اللوم والمرارة لا يضرّهم حقاً، لاسيّما إن لم يكن لديهم أيّ فكرة عمّا تشعر به. إنّها تُسممك فحسب.

Scanned by CamScanner

عندما نتمسّك باللوم والمرارة، فإنّنا نخلق صخوراً اهتزازية في قلوبنا تُعرقل تدفّق الحُبّ الذي يُريد الخروج، وتُعرقل تدفّق الحُبّ الذي يُريد الدخول. لا تسمح لنا تلك الصخور من الغضب، اللوم، والمرارة أن نشعر بما يُمكن أن نشعر به من الفرح. إنّها لا تسمح لنا أن نكون قادرين على أن نأخذ أو نعطي بالطريقة التي نستحقّ. إنّها تخلق سدوداً طاقيّة تُخرّب سعادتنا.

هناك طريقة أُخرى للتفكير في الغضب واللوم وألا وهي استخدام التشبيه المجازي للنار. عندما يقوم أحدهم بشيء مؤذ أو رهيب، يُستثار غضبنا وحفيظتنا، أليس كذلك؟ تقريباً مثل النار التي تندلع داخلك. على الرغم من ذلك، تحتاج جميع الحرائق إلى وقود. عندما ينفد الوقود، سوف تبدأ النار في الإنخماد. هذا هو سبب أنّه في الحرائق الخطيرة، يُغامر رجال الإطفاء الشجعان بحياتهم من أجل إزالة الأغصان وتقطيع الأشجار حتى يقلّ الوقود الذي يُمكن أن تستهلكه النار.

في البداية، عندما يتمّ إيذاؤك أو تُساء معاملتك، يعمل ذلك على تزويد نار غضبك بالوقود، ولكن في مرحلة ما تنتهي تلك الحادثة أو تلك العلاقة، ويمضي الوقت. نعم، ما تزال أرض قلبك المحروقة موجودة، ولكن لا يحدث شيء حالياً يعمل على تزويد النار بالوقود.

إليك المكان حيث يعلق الكثيرون منّا: من أجل الإبقاء على نار المرارة مشتعلة، عليك الاستمرار في تزويدها بالوقود وتغذية نار اللوم. كيف؟

تسترجع في ذهنك ما حدث مراراً وتكراراً حتى تستطيع أن تبقى غاضباً.

تتحدّث باستمرار عمّا حدث، وكم كان فظيعاً.

تشنّ حملة سلبية حول الشخص الآخر عن طريق القيل والقال، سرد قصتك، ومحاولة ضمّ الآخرين إلى ثورة غضبك.

أنا لا أقترح أنّه إذا حدث معك شيء مؤلم الأسبوع الماضي، أنّك يجب أن تعفو وتتخطّى الأمر. على الجانب الآخر، لا يسمح كثير منّا لنفسه بالشفاء، وبأن ندع حوادث الماضي تُصبح ذكريات عن الجرح، وليست جرحاً حقيقيّاً، لأنّنا نُصبح عالقين في فخّ إعادة جرح أنفسنا. نُشبه مشعلي الحرائق العاطفيّة، إذ نُعيد إشعال

Scanned by CamScanner

الحرائق القديمة مراراً وتكراراً، بدلاً من أن ندع الماضي يكون ماضياً، سامحين لدماغنا بالربط. يتطلّب الأمر الكثير من الطاقة وقوّة الحياة من أجل الإبقاء على حرائق الغضب مشتعلة.

هناك انكسار قلب وتخلّي لا نتعافى منه أبداً. لقد توصّلتُ إلى اعتقاد أنّنا ليس من المفترض أن نتعافى، بمعنى أن نعود كما كنّا من قبل، أو «نُغطي» ألم ما اختبرناه، بل أن نُدرك بدلاً من ذلك أنّ تلك الدروس والخسائر تكسر شيئاً فينا.

لا يَقصد بالتخلّيات اللازمة أن تكسرنا.

بل يَقصد بها أن تخلق الانفتاح عندنا.

سوف نتذكّر دائماً الاختبارات والعواصف التي تحملناها. إلّا أنّنا لا يجب أن نستثمر طاقتنا في تلك الأشياء التي من شأنها أن تسلبنا قدرتنا على إيجاد الفرح في الحياة. ننهض ونُدرك أنّ المعالج الأول لأيّ شيء حدث إلينا هو صنع خيار الحُبّ: حُبّ في هذه اللحظة، حُبّ الناس الموجودين في حياتنا، حُبّ الدروس التي نتعلّمها، والحُبّ الذي ينتظر أن يُباركنا الآن. يُصبح الحُبّ نهراً من النور الشافي الذي يُزيل تلك الصخور، ويُطفئ جمرات المرارة القديمة، المتّقدة.

لا تُوجد قوّة في الغضب، اللوم، الاستياء، والمرارة.

إنّها تُضعفك.

تُعلن القوّة الحقيقيّة:

«لا شيء ممّا يحدث إليّ سوف يسلبني فرحي، قدرتي على الحُبّ والعيش بشغف.

لن أسمح لأيّ ممّا قمتَ به أنت أو أيّ شخص آخر، أو لأيّ ممّا حدث،

أن يسلب ولو قطعة صغيرة واحدة من الشعور من قلبي.

قطعاً سوف أعيش وأُحبّ وأمضي قُدماً بقلب مفتوح.

هذا هو انتصاري».

Scanned by CamScanner

«عندما يجعلك شخص آخر تُعاني،

فذلك لأنَّه يُعاني في أعماق نفسه وتتدفّق معاناته خارجاً».

« تيش نهات هانه»

إنَّ إحدى الطُرق التي نُحاول بها كبشر المضي قُدماً في حياتنا هي من خلال إنشاء خاتمة مع ماضينا. لماذا نتوق إلى الخاتمة؟ نُريدها في بعض الأحيان، لأنَّنا لا نشعر بالارتياح في المضي قُدماً بينما لا تزال الأمور بيننا وبين الشخص الآخر مشوشة على الجانب العاطفي ولم يتمّ تسويتها على النحو الذي نعتقد أنّها ينبغي أن تُسوّى به. نُقرر في بعض الأحيان، أنَّنا إلى أن نصل إلى خاتمة، لا نستطيع أن نشعر بالحُبّ مرّة أُخرى تجاه الشخص أو تجاه أنفسنا بسبب ما مررنا به.

نريد أحياناً الخاتمة لأنَّنا نتوق بشدّة لأن نشعر بالسلام حول الوقت الذي أمضيناه مع شخص ما، أو لأن نغفر لأنفسنا ما تحمّلناه بدلاً من شعورنا أنه كان بلا فائدة.

سوف يُواجه جميعنا لحظات مؤلمة عندما نُدرك أنَّنا سوف نحتاج أن نتخلّى عن توقعاتنا وأملنا في الحصول على خاتمة مع شخص معين لمجرّد أنَّ الأمر لا يبدو ممكناً. هل لديك شخص في حياتك كان من المستحيل أن تصل معه إلى خاتمة؟ رُبّما لم يكن مستعداً للشفاء، أو لعله غير قادر على تجاوز ما حدث، لعلك تعلم أنَّه عالق للغاية أو يُعاند الشفاء، رُبّما رحل ولم يعُد موجوداً كي تتحدث معه.

يستلزم الأمر شجاعة حتى يُواجه الناس أنفسهم، ويشعروا بالندم على الأشياء التي قالوها أو فعلوها ولم تكن صادرة عن نفسهم المُحبّة الواعية. آمل أن تجد في رحلتك تلك الشجاعة، ولكن للأسف، لن يجدها الكثيرون.

Scanned by CamScanner

إنّ معظم الناس لن يستيقظوا في هذا الحياة، حتى فوات الأوان، وكما يُعبّر «تيش نهات هانه» على نحو جميل، تتدفّق معاناتهم إلى العالم.

يعني صنع خيار الحُبّ أحياناً أن تفهم وجود شخص آخر يُعاني كثيراً على مستوى الروح، حتى وإن لم يكن على دراية بذلك، وأنّ معاناته قد انهمرَت عليك على شكل أنانية، فظاظة، هجر، أو قسوة.

يُعدُّ هذا أمراً مربكاً بالنسبة إلينا، وعلى نحو خاص عندما يكون هذا الشخص هو شخص نُحبّه، كأحد الوالدين، حبيب، ابن، أو صديق. يُخبرنا قلبنا أنّنا نحتاج إلى إعادة الأمور إلى حالة من التناغم والتوازن. نُريد أن نغفر أو يُغفَر لنا، ولكن نعرف أن ذلك ليس ممكناً وحسب، ليس الآن، وربّما لن يكون أبداً.

يجب في هذه الحالات، أن نخلق خاتمة داخل أنفسنا عن طريق اختيارنا للعفو، الرحمة، والحُبّ. لا نستطيع انتظار اللحظة السحريّة التي نتصوّر فيها إمكانية حدوث شفاء جميل، ولا يُمكن أن نُخبر أنفسنا أنّنا واثقون من أنّهم سوف يرون النور يوماً ما. وحتى ذلك الحين، سوف نكون محاصرين في الحزن، إلا أننا لا يُمكن أن نُؤجّل مسامحة أنفسنا حتى يُغفر لنا، ولا مسامحة الآخر إلى أن يتغيّروا.

هل تستطيع أن تُبارك نفسك، تُسامح نفسك، وتحرر نفسك، دون أن تنتظر أن يمنحك شخص آخر الخلاص؟

هل تستطيع أن تكون ممتناً للدروس التي تعلّمتها معه على أيّ حال؟

هل تستطيع أن تمنح نفسك الخاتمة؟

لا تحزن على الوقت الذي قضيتَه مع أناس لم يعودوا موجودين الآن،

ولا الوقت الذي قضيتَه في مواقف لم تُسفر عمّا كنتَ تتمناه.

يُهدر الوقت فقط حينما لا نتعلّم الدروس من رحلتنا.

Scanned by CamScanner

إخراج ماسات حبّك من القبو

«تفحّصوا حياة أفضل الأشخاص والشعوب وأكثرهم إنجازاً،
واسألوا أنفسكم ما إذا كان يُمكن إعفاء الشجرة التي يُفترض بها أن
تنمو إلى ارتفاع شامخ من القيام بذلك في ظل الأحوال الجويّة والعواصف السيئة.
ما إذا لم يكن سوء الحظ، المقاومة الخارجيّة.
بعض أنواع الكراهية، الغيرة، العناد، سوء الظن، القسوة،
الجشع، والعنف لا تقع ضمن الظروف المواتية التي
من دونها لم يكن أيّ نمو عظيم ولا حتى الفضيلة ممكناً إلّا بشق الأنفس».

«فريدريك نيتشه»

كانت لديّ ذات مرّة طالبة مرتبطة عاطفيّاً بقصة معاناتها الشخصيّة. اختبرَت «كورتني» بعض الأحداث المؤلمة في ماضيها، كما فعل الكثيرون منا، ولكن بدلاً من أن تستخدمها في تحفيز نفسها وتقدير كلّ دقيقة من الحياة، تشبّثت بتجارب الماضي تلك بوصفها دليلاً لماذا لا يُمكنها أن تُحبّ، تنفتح، ولماذا لا تُريد أن تشعر. بغضّ النظر عن عدد الأشياء الرائعة التي حدثَت معها، كانت لتستخدم ذكرياتها غير السّارة كأسلحة للتغلب على أيّ دليل على الرخاء.

في صباح أحد الأيام أثناء ورشة العمل التي كانت تحضرها، قررتُ أن أتجوّل في أرجاء الغرفة وأطلب من الحاضرين أن يذكر ما واجهوا في حياتهم من مآسي ومصاعب. أصبح من الواضح فيما كان كلّ شخص يقف ويشارك، أنّه لا يوجد ولا فرد واحد في المجموعة بأكملها قد نجا من اختبار الخسارة، والتحدي، وانفطار القلب. إليك قائمة مصغّرة لما سمعناه:

كان شقيقي يركب دراجته وقُتل على يد سائق مخمور عندما كان عمره تسعة أعوام فقط.

فقدتُ معظم حاسة السمع بسبب فيروس نادر عندما كنتُ في الكلية.

توفّيت ابنتي، أبي، أمي، زوجي بمرض السرطان.

Scanned by CamScanner

خانني زوجي مع صديقتي المقرّبة وتركني.

هجر والدي أمي، وكنا لسنوات نعيش على المعونات.

تحرش عمي بي عندما كنت صغيرة، وعندما أخبرت أمي حذرتني من أن أتحدّث عن الأمر.

سرق شريكي في العمل أموالي، وكان عليّ أن أُعلن الإفلاس.

كان منزل الأحلام الجديد الذي اشتريناه يحتوي على عفن سام خفيّ، أُصبتُ بالمرض وأصبحت عاجزاً.

كان والدي مدمن كحول وكان يُسيء إلى أمي وإلينا نحن الأطفال لفظياً وجسدياً.

نشر زميل غيور شائعات كاذبة في مجال صناعتي، ممّا تسبب لي في فقدان معظم أعمالي التجارية وورطني في دعوى قضائية على مدى خمس سنوات.

كان ابني طالبا محترماً وطفلا مثالياً، ولكنّه وقع في إدمان العقاقير القوية وتمّ إيداعه في المصحة ثلاث مرات.

لم يُخبراني والديّ أنّني متبناة إلى أن بلغتُ سنّ المراهقة.

أُصيبت بمرض تصلّب العضلات والمفاصل بعد ولادة ابنتي، وأعيش في ألم مزمن.

أصبحت زوجتي السابقة مدمنة على المسكّنات، واضطررتُ إلى محاربتها من أجل الحصول على حضانة أطفالنا.

لقد عانت أُمي من مرض الزهايمر مدة خمسة عشر عاماً، واضطُررت أنا ووالدي أن نضعها في دار رعاية خاصة عندما لم تعُد تُدرك مَن نكون.

ذرفنا جميعاً دموع التعاطف بينما نستمع إلى هذا الابتهال من المعاناة الإنسانية، بما في ذلك «كورتني». لم أطلب من المجموعة أن تتشارك القصص فقط من أجلها، ولكن من أجل الجميع.

إنّه ليشفي القلب أن نعرف أنّ تجاربنا واختباراتنا ليست استثنائيّة،

وأنّنا لا نسير بمفردنا

حتى في الأجزاء الأكثر تدميراً من رحلتنا.

Scanned by CamScanner

لقد عمِل استماع ما عرضه كلّ شخص على خلق تغيير فوري بالنسبة إلى «كورتني»، فاعترفَت: «إنّ ذلك غيّر من حياتي لنتو، فقد رفعتني شجاعتكم في مشاركة ألمكم الخاص من تلك الحفرة من الاستهلاك الذاتي والغضب الذي عشتُه فترة طويلة. إنّه أمرٌ صادم بالنسبة إليّ أن أرى كيف أنّني جعلتُ من معاناتي أمراً استثنائيّاً».

يمتلك جميعنا، بما فيهم أنا، قصصنا المرعبة الخاصة، خياناتنا الخاصة، وقوائمنا الخاصة حول ما لم يكن عادلاً، أو كيف نشعر أنّ الكون لا بُدّ وأنّه أفردنا من أجل البؤس. لا بُدّ أنّ بعض هذه المآسي أكثر فظاعة من غيرها، ومعظمنا يعرف شخصاً أفضل حالاً وآخر أسوأ حالاً مما كُنا عليه، ولكني لا أعتقد أنّني التقيتُ أبداً بشخص لم يُواجه محنة خطيرة.

لقد تأذي الكثير منّا، إذ تمّ التعامل معه كأمر مُسلّم به، وغُدِرَ به مثل طالبتي «كورتني». يُمكن في كثير من الأحيان أن تكون تلك الأنواع من الجروح التي تُركنا معها، مثلاً عندما يبدو وكأنّ أحدهم يرفض هدية حبّنا، هي الأعمق والأكثر عصياناً على الشفاء. إلّا أنّنا لا بُدّ أن نتذكّر الحقيقة: من الخطأ أن تستخدم ألمك كذريعة كي تنغلق على نفسك، وتُبقي على حبّك محبوساً في قبو خفي داخل القلب. قد يتفق الناس على أن يسلبوك ثقتك، براءتك، وقدرتك على الفرح، ولكن إذا كنتَ لا تزال تسمح لهم أن يقوموا بذلك في حين لم يعودوا يُحيطون بك، فسوف يستمرّون في سرقتك، وسوف ينتصرون. بدلاً من أن تستخدم ألمك وخيبة أملك كأعذار كي تُغلق قلبك وتمنع المحبّة، استخدمهما بوصفها سبباً لإصرارك على المحبّة.

جميعنا ناجون.

لقد اختبر كل منّا خسائر على نحو كبير.

فقد بعضنا أطفالاً. فقد بعضنا حبّاً.

فقد بعضنا صحته. فقد بعضنا المال.

فقد بعضنا أحلامه. فقد بعضنا أمله.

Scanned by CamScanner

لا يمكن أن نختفي وراء كومة خسائرنا أو ما قد حدث لنا

ونلوح بفخر بعلم معاناتنا كما لو كانت معاناتنا أكثر أهمية،

مع استخدامها سبباً لعدم عيشنا وحبّنا على نحو كامل.

يجب أن نُكدّس كلّ خسائرنا في كومة كبيرة،

ونتسلقها إلى قمة الانتصار،

و نصرخ: «انظروا كم ارتفعتُ وإلى أي مدى وصلتُ»!

أتذكر بقوّة المرة الأولى التي انفطر فيها قلبي البريء على نحو سيء قبل أكثر من خمسين عاماً! ذُعرت من كون الناس ستطيعون أن يكونوا على هذا القدر من القسوة والخداع، ولكن بدلاً من أن يقودني ذلك إلى استنتاج أنّني يجب أن أحبّ على نحو أقل، جعلني الألم عازمة على أن أُحبّ أكثر. كان واضحاً بالنسبة إليّ أنّه كما تبيّن من الأسلوب القاسي للشاب الذي عاملني على نحوٍ رهيب، أنّ العالم يحتاج إلى مزيد من الحُبّ، وكان كلّ ذلك السبب الأكبر بالنسبة إلي في أن أتّخذ قراراً بتكريس نفسي من أجل المحبّة، مهما كلّف الأمر. كان هذا هو بداية إدراكي أنّني في كلّ لحظة، امتلك خياراً حول ما ساهمتُ به في هذا الكوكب، وأنّ تلك المساهمات كانت ستُغيّر منه، ولو بقدر يسير.

أن تتطلّع إلى الماضي إلى من لم يُقدّروا ما قدّمتَ من حبّ هو بمثابة عدم تقدير لما قدّمتَ

عندما تنظر إلى الماضي وتُذكّر نفسك بمَن لم يُحبّك، هو بالنسبة إليك ألّا تحبّ نفسك.

إذا رفض أحدهم حبّك، فذلك لا يعني أنّك يجب أن تكبته.

إذا لم يتمّ تقدير ما قدّمت، فذلك لا يعني أنّك يجب أن تتوقّف العطاء.

يُعدُّ هذا خياراً عميقاً للحُبّ تتأمّله وتبدأ في ممارسته. عندما تستمرّ في النظر إلى الماضي بخذلان إلى أولئك الذين لم يُقدّروا حبّك، تكون أنت من لا يُبجّل ما قدّمتَ. عندما تستمر في النظر إلى الوراء باستياء موّجه إلى أولئك الذين لم يُلاحظوك، ولم يُحبّوك أو يفهموك، تكون أنت الذي لم تفهم نفسك. اختر بدلاً من ذلك، أن تكون منتصراً بألّا تدع تلك الأشياء تسلبك الكيفية التي تُحبّ بها اليوم.

Scanned by CamScanner

إنّ مُجرّد أنّ أحدهم لم يُقدّر كونك ألماسة

لا يعني أنّك تحوّلتَ إلى حجر رَاين،

فأنت لا تزال ألماسة.

سوف يُدرك الشخص المناسب ذلك، يُقدّر ذلك، ويحترمه.

قُم بإخراج ألماسات حبّك من قبو قلبك.

اصقلها إلى أن تلمع.

فهناك شخص ما ينتظر الحصول عليها.

هل سبق أن كنت في إضراب روحي أو عاطفي؟

نرتكب أحياناً خطأ الشعور بأنّنا مخولين لأن نمتلك الحُبّ أو نكون محبّين بسبب ما تحمّلنا من صعوبات. كما لو أنّنا نقول للروح، الإله، السلطة العليا: «عفواً، إلٰهي، الكون، الروح «أيّ ما تُؤمن به». هلِ ترى هذا الوجه؟ هذا ليس وجهاً سعيداً. أنا منزعج من الطريقة التي تسير بها الأمور، ولذلك أنا في إضراب. ماذا؟ تُريدني أن أكون مُحبّاً؟ انسَ ذلك، لن ترى أيّ حبّ، لأنّني لست راضياً عن هذا الوضع، ولستُ سعيداً معك».

أُطلق على ذلك «اعلان تعاستك على نحو رسمي»، كأن يقول أحدهم: «أُعلن رسميّاً ترشيحي لتولي منصب الحاكم». أعرف الكثير من الناس الذين يجوبون الأرجاء مُعلنين تعاستهم على نحو رسمي إلى كلّ من يلتقون به، ليس بالضرورة بالكلمات، ولكن بالمواقف والاهتزازات. إذ يجعلون الأمر جليّاً أنّهم يشعرون بخيبة أمل في الحياة، وفي الإنسانيّة، وفي المخطط الكوني للأشياء.

إذا كنت تسير في الأرجاء تبثُّ خيبة الأمل، فهذا ما سوف يلتقطه الناس عندما يدخلون إلى مجالك الطاقي. سوف يشعرون أنّهم سقطوا في بحيرة كبيرة من خيبة الأمل المزعجة: «لقد خاب أملي في والدتي، لقد خاب أملي في زوجي، لقد خاب أملي في شريكي في العمل، وأنا على وشك أن يخيب أملي فيك!».

Scanned by CamScanner

سوف تعمل هذه الحالة من الانقطاع عن الحُبّ على خنقنا، وسيعمل هذه الموقف من اتخاذ قرار الإضراب وإعلان تعاستنا على إحباطنا. خمِّن ماذا سوف يفعل أيضاً؟ سوف يُؤجّل وصول جميع الأشياء الجيدة التي نحن في انتظارها، لأنّنا نهتزُّ بالكثير من خيبة الأمل التي سوف تُعيق قدرتنا على الاستقبال.

- لا نستطيع ولا ينبغي لنا أن نتخلّى عن خيارنا بأن نُحبّ لمجرّد أننا لسنا راضين عن الطريقة تسير بها الأمور.
- لا يُمكن أن نتخلّى عن خيارنا أن نُحبّ لمجرّد أنّ قلوبنا أُقفلت، وأنّ عروضنا لم تُقدّر، وأنّ تفانينا قد تمّ إهماله والاستخفاف به.
- لا يُمكننا أن نتخلّى عن خيارنا بأن نُحبّ حتى وإن كنا منزعجين إزاء ما يحدث في العمل، أو إزاء شخص ما في حياتنا، أو العالم عموماً، ونُقرر أنّنا لدينا الآن مبرر لأن نكون غير مُحبّين.

الحُبّ لا يُعاقب، لا يحجب، لا ينتقم.

إنّه لا يُعلن الإضراب.

ولا خيار لديه سوى الاستمرار في التدفّق

والاستمرار في العثور على أماكن يعرض فيها نفسه بكلّ تواضع.

هل تستطيع أن ترى الناس في حياتك على حقيقتهم، بعيون الحاضر وليس بعيون الماضي؟ هل تستطيع أن تُحبّ من جديد ولا تُعاقب الموجودين في حياتك اليوم على أخطاء مَن لم يعودوا موجودين في الوقت الحاضر؟ هذا! هو خيار الحُبّ.

Scanned by CamScanner

طويلة في دوامة عاطفيّة منحدرة. كانت مدمنة كحول ومخدرات، وكانت قد فقدت الوصاية على أطفالها. إليك ما قالته طالبتي:

«أخبرتُ نفسي لسنوات، أنّني يجبّ أن أكون قادرة على مساعدة أختي. قضيتُ مئات الساعات في التحدّث إليها، مقترحة أموراً يتعيّن عليها أن تفعلها، أو أماكن تستطيع أن تحصل من خلالها على الدعم. أعطيتها مالاً. أتيت لها بوظائف. ولكن لا شيء ممّا فعلتُ يبدو أنّه جعل الأمور أفضل.

«الآن فقط، بينما استمع إليكم، أدركتُ أنني كنتُ أحكم على نفسي لأنّني فشلتُ. اعتقدتُ أنّني غير صالحة لأنّني لم أتمكّن من إصلاحها».

تردد صدى هذه العبارة مع جميع مَن كان في الغرفة، بما في ذلك أنا. مثل كثير منّا، كانت طالبتي قد استخدمَت عجزها عن «إصلاح» شقيقتها كدليل على أنّها أيضا كانت معطوبة بطريقة ما؛ وكانت تحرم نفسها من حبّها الخاص. كان لديها تعاطف هائل نحو شقيقتها، ولكن ليس تجاه نفسها.

علينا بينما نتعلّم كيفيّة العيش بتعاطف، أن نتذكّر أن نشمل أنفسنا:

أحياناً يُقصد بصنع خيار الحبّ أن تتذكّر أن تكون متعاطفاً مع نفسك
لأنّك لم تستطع أن تمحو ألم أحدهم.
لمُجرد أنّك لا تستطيع أن تُصلح ما تراه عيباً في شخص آخر
فهذا لا يعني أنّك غير صالح.

تعلّم كيفية أن تكون حضوراً متعاطفاً

«يُعدُّ كلّ شخص تقابله جانباً من نفسك. يُطالب بالحبّ».

«اريك مايكيل ليفينتال»

لقد كان أحد أكثر دروسي الروحيّة الخاصة صعوبة هو تعلّم كيف أُحبّ الناس عندما لا يكون في وسعي القيام بأيّ شيء من أجل مساعدتهم. عندما تُحبّ شخصاً ما ويكون متألّماً، كيف يُمكن أن تُحبّه ولا تُعاني معه؟ كيف تقف في موضع الحُبّ وتسمح للناس على الرغم من ذلك أن يمضوا في رحلتهم الخاصة؟ مرّة أخرى، عندما نغوص عميقاً في تعاطفنا الخاص، هذا هو شكل التعاطف الذي يستدعي حضور الحُبّ كي يكون متواجداً فقط، لأنّ هذا هو كلّ ما تستطيع القيام به.

Scanned by CamScanner

عندما نقوم بتقدّيم حضورنا الكامل، المتعاطف إلى شخص ما، لا يكون للأمر علاقة بالكلمات، الحكمة، أو النصيحة. إنَّه سوف يكون حضور اهتزاز حبّنا الأكثر تعاطفاً.

ماذا يعني «التواجد بحُبّ» من أجل شخص ما؟
إنَّه يعني ببساطة أن تبقى في أعلى مجال اهتزازي من الحبّ والتعاطف،
وأن تُحافظ على طاقة ذلك المجال الاهتزازي ثابتة.
في تلك اللحظة، لا يبدو الحبّ وكأنَّه محاولة من أجل إصلاحه.
لا يبدو الحبّ مثل محاولة لجعله يشعر بشعور أفضل.
إنَّه يبدو وكأنَّك تُحبّه فقط.

أعتقد أنَّنا ننسى أنَّ حضور حبّنا يُعدُّ هديّة رائعة. عندما أعلم أنَّ حُبّ شخص ما موجود من أجلي على الرغم من عدم وجودي معه، أكون لا أزال أستطيع الشعور به اهتزازيّاً أينما يكون. أستطيع أن أتّصل مع هذا الحضور عندما أحتاج إليه. أشعر أنَّني أكثر هدوءاً، وأنَّني أكثر قوّة.

عندما نجد أنفسنا في ظروف يخوض فيها أحباؤنا معارك صعبة، ونُريد أن نُصلح أموراً لا يُمكن إصلاحها بسهولة، يجب أن نتذكّر أن وجود حبّنا وتعاطفنا سوف يجلب إليهم الأمل والسلام.

لا تُقلل على الإطلاق من تأثيرك على شخص ما
ببساطة لأنَّه يشعر بحضور حبّك.
حتى إذا لم تكن تستطيع أن تفعل أيّ شيء من أجله.
دائماً ما تصنع محبّة شخص ما فارقاً،
سواء استطعتَ رؤية ذلك على الفور أم لا.

كنتُ أُقدّم في وقت قريب عرضاً تقديمياً عن التعاطف إلى مجموعة من مقدمي الرعاية الصحيّة، وخلال جلسة توقيع كتابي، اقتربَت مني إحدى المشاركات. قالت: «أحبّبتُ كلّ شيء يتعلّق بكلامك، لكنني أجد أنّ التعاطف أمر غير صحي تماماً بالنسبة إلي، ولذلك فأنا أتجنبه».

Scanned by CamScanner

فوجئتُ تماماً لتعليقها، واعتقدتُ أنّها رُبّما كانت تمزح، ولكن عندما نظرتُ إلى وجهها أدركتُ أنّها كانت جادة تماماً، وكنتُ الآن أشعر بالفضول حول ما تعنيه. قلتُ: «أخبريني أكثر عمّا تشعرين».

«حسناً، كما ترين، لقد كنتُ دائماً شخصاً حدسياً، متعاطفاً للغاية، وهو السبب في أنّني أصبحتُ معالجة نفسيّة. حتى عندما كنت طفلة، كانت أمي تتكئ علي من أجل الحصول على الدعم والراحة. المشكلة هي أنّني كلّما فتحتُ نفسي كي أشعر بالتعاطف نحو شخص ما، سواء كان ذلك مع زبائني أو حتى مع أفراد عائلتي، ينتهي بي الأمر بأن أشعر بالإرهاق والاستنزاف التام. إذا كانوا مكتئبين، أشعر بالاكتئاب، وإن كانوا يشعرون بالحزن، أشعر بالحزن. إنّه أمر محبط للغاية، لأنّني ماهرة جداً في التناغم مع الآخرين».

«إليك المشكلة يا عزيزتي: أنت لا تتناغمين. أنت تقعين! تغوصين في مجال طاقة الشخص وتُصبحين غارقة فيه. وبمجرّد ما تكونين هناك، تُواجهين وقتاً صعباً في التسلّق خروجاً منه». حدّقت المرأة في وجهي، ولِلحظة شعرتُ بالقلق أنّني رُبّما بالغتُ كثيراً في مشاطرتها الحقيقة. ثمّ انفجرت باكية وقالت: «لقد وصفتِ فترة طفولتي كلّها للتو. كانت والدتي معوزة جداً ومتطلّبة إلى درجة أن استولت مشاعرها على كلّ شيء. كنتُ قد ضعتُ فيها لسنوات، وشعرتُ أنّني تحرّرتُ من ذلك فقط حال وفاتها، ولكنّني اعتقدتُ دائماً أنّ ذلك جعلني أكثر تعاطفاً».

أوضحتُ لها بلطف: «لم يكن ما تشعرين به تعاطفاً، بل كان فخاً، وكان الأمر يبدو وكأنك تتناغمين مع طاقتها، ولكنّك سقطتِ في داخلها».

لقد تشارك الكثير منّا النفور ذاته من التعاطف مثل المرأة التي التقيتُ معها. في الواقع، إنّه أحد أكثر المخاوف شيوعاً التي تُعيق استعدادنا للانفتاح الكامل على الآخرين، إذ لا نُريد أن نشعر بألمهم، ونخاف أن نغوص في بحرهم العاطفي فيبتلعنا. نُحذّر أنفسنا أنّنا إذا فتحنا قلبنا لشخص ما، فسيتعيّن علينا إمّا أن نُنقذ ذلك الشخص كيلا يغرق، أو ندفع بذلك الشخص بعيداً كيلا نغرق.

Scanned by CamScanner

يُعدُّ الوقوع في الناس في بعض الأحيان أمراً يفعله الكثيرون منّا ممّن يخافون الهجر، أو يخافون الرفض، أو مثل المعالجة النفسيّة، يشعرون بمسؤولية إصلاح الآخرين. نندمج في الآخرين ونفقد أنفسنا كليّاً. رُبَما كنا قد تعلّمنا ذلك من مرحلة الطفولة التي اختبرنا فيها أنَّ «الوقوع في» شخص مؤقّتاً سوف يجعلنا نُحبّ. قد نقع في الشخص الآخر لأنّنا لا نثق في أن يُحبّنا من تلقاء نفسه، ولذلك نُحاول أن نكون ممّن لا غنى عنهم عاطفيّاً.

هناك فرق بين التواجد بحبّ وتعاطف من أجل تجربة أحدهم.

وبين الغوص برأسك في مسبح عواطفه

ثمّ تتساءل كيف أصبحتُ مبتلّاً للغاية!

تناغم، ولا تقع!

نعمة قلبك المتعاطف

« يصنع كلّ فعل، كلّ صنيع عدل، تعاطف، وخير،
موسيقى مقدسة في السماء».

«إلين جي. وايت»

لقد وجدتُ في حياتي الخاصة أنّني كلّما قمتُ بتمديد قدرتي على الاحتفاظ بقدر كبير من حضور الحبّ والتعاطف، أكون أكثر قدرة على أن أخدم فعليّاً، وليس فقط مَن يحضرون محاضراتي وندواتي، أو مَن يأتون من أجل أن يدرسوا معي، بل كلّ شخص أُقابله حتى في أكثر الظروف العرضية والعابرة.

هذه قصة حقيقية: قبل عدة أيام، أخذتُ استراحة من الكتابة وقدتُ سيارتي إلى أحد الأماكن المفضلة لديّ هنا في «سانتا باربرة» من أجل قضاء بضع دقائق منعشة بالجلوس على أحد المقاعد والتحديق في المحيط. لاحظتُ امرأة شابة تقف في مكان قريب تُحاول أن تأخذ بعض الصور الشخصية لنفسها كي يبدو وجهها مع المنظر في الخلفيّة. حفّزني شيء في داخلي لأن أتحدّث معها. سألتُها: «هل ترغبين في أن ألتقط صورة لك؟» أعربت عن ترحيبها: «سوف يكون هذا رائعاً». أوقفتُها في

Scanned by CamScanner

المكان المثالي والتقطتُ لها بعض الصور التي أملتُ أن تُعجبها. قالت: «أنت لطيفة جداً في فعلكِ ذلك».

كان هناك شيء في الطريقة التي شكرتني بها جلب وعيي، كنتُ أستطيع أن أشعر أنَّ قلبها كان يتألّم، ولذلك بدلاً من العودة إلى مقعدي متمنيّة لها قضاء يوم جميل، وقفتُ هناك في جوارها. سألتُها عن مكان نشأتها. أوضحَت أنَّها تعيش في «اليونان»، وأنَّها قد أتَت إلى «كاليفورنيا» من أجل زيارة صديقها البعيد عنها، الذي قابلته حينما كان يقضي إجازته في «أوروبا» العام الماضي. شعرتُ قبل أن تستطرد في الحديث أنَّ قصتها قد انتهَت على نحوٍ سيء، حيث كانت تقوم بمشاهدة معالم المدينة بمُفردها بدلاً من الاستمتاع باللقاء الشاعري الذي حلمَت به فترة طويلة، وأنَّها كانت مُدَمَّرة.

شعرتُ في تلك اللحظة بالحُبّ في قلبي يرتفع ويمتدّ كي يلفّها بحضور متعاطف. أحسستُ أنَّها تشعر بحدوثه، على الرغم من أنَّها لم تكُن تفهم ما كانت تشعر به. كنتُ قد شهدتُ ذوبانها في ذلك المجال غير المتوقع من الحبّ الذي عرضتُه عليها، كشخص غريب. حدث الأمر كلّه في ثلاثين ثانية، على الرغم من أنَّها لم تقُل شيئاً عمّا حدث أو عمّا كانت تمرُّ به، وعلى الرغم من أنَّني لم أسألها، ولكنَّني علمتُ أنَّها كانت تشعر أنَّها مرئيّة وأنَّه هناك مَن يشهد ألمها على نحو غامض.

فجأة فتحَت أبواب فيضان مشاعرها. اعترفَت أنَّها عندما وصلت إلى «الولايات المتحدة»، كان صديقها أقل من كونه مرحّباً، وأنه كان بارداً وغير مُحبّ. اتّضح أنَّه كان التقى بأُخرى ولم يُخبرها عن الأمر، وهي التي قطعَت كلّ هذه المسافة من «اليونان» فقط كي تجد نفسها مرفوضة. حدث ذلك كلّه في أول يومين من رحلتها الممتدة إلى ثلاثة أسابيع. وعليه ها هي الآن تجول جميع أنحاء «كاليفورنيا» بمفردها لا يُرافقها سوى قلبها المنفطر.

أصغيتُ بتعاطف. شعرتُ بألمها بتعاطف، الألم الذي اختبرناه جميعاً عندما يتصدع فجأة الأساس الذي نستند عليه والذي كُنا نظنّه ثابتاً. عندما أغرورقَت عيناها بالدموع، بكيتُ أنا أيضاً. كنتُ أقدّم حضور حبّي في هذه اللحظة المدمّرة من رحلتها الإنسانيّ، وكنتُ أُشارك في حزنها، وأشاطرها حزنها: l'hishtatef b'tsa'ar

قلتُ بهدوء، وأنا أضمّ يدها داخل يدي: «أنا آسفة جداً لما تمرين به».

Scanned by CamScanner

سألتني: «هل أستطيع أن أُخبرك أمراً؟ لا أستطيع أن أُصدّق أنّني أقف هنا أشاطرك كلّ هذا، وأنا حتى لا أعرف اسمك. لقد كنتُ أشعر بالإحراج والخجل الشديد من أن أخبر والدتي وأصدقائي عند عودتي إلى «اليونان»، ولكنّ شيئاً ما يتعلّق بك جعلني أبوح بكلّ ذلك. آسفة جداً لأنّني أزعجتُكِ بذلك».

طمأنتُها: «أرجوكِ لا تعتذري، أعتقد أنّنا لا بُدّ وأنه كان بيننا موعد كوني، لأنّني لم أكُن أُخطط أن أكون هنا اليوم، وأشعر حقاً بالشرف كونكِ شعرتِ بالأمان بما يكفي كي تُطلعيني على ما في قلبك». قالَت: «شكراً لكِ! ليس لديكِ فكرة كم كنتُ أحتاج لهذه اللحظة. أشعر أنّني خرجتُ لتوّ من شيء مظلم للغاية. من فضلكِ، والآن بعد أن بحتُ لك بما في قلبي، هل لي أن أعرّفك على نفسي؟ أنا «أليكساندرا». هل أستطيع معرفة اسمكِ؟».

أنا «باربرة».

اتّسعَت عيون الفتاة وشهقَت، ثمّ صاحَت: «هذا اسم والدتي!».

ابتسمتُ: «إذا ها أنتِ قد أخبرتِ أُمّك بكلّ شيء».

لا يحتاج القلب إلى معلومات حتى يكون متعاطفاً.
إنّه يحتاج فقط إلى الحُبّ.

لم تكن لديّ أدنى فكرة بينما كنتُ أقود سيارتي في ذلك اليوم إلى المتنزه، أنّني سوف أكون في خدمة «الكساندرا». لم أكُن أبحث عن أيّ شخص أساعده أو أُعالجه، ولكنّ قلبي يعيش متأهّباً لأن يشعر بألم قلب الآخر، ويُشاطر جراح العالم. إنّني في الحقيقة لم أفعل أيّ شيء، بل سمحتُ للحُبّ نفسه أن يقوم بالأمر. تنتمي معجزة تلك اللحظة إلى الحُبّ، والذي عندما نسمح له، سوف يجد دائماً وسيلة كي يُقدّم إلينا ما نحتاج إليه بالضبط، في الوقت الذي نحتاج إليه بالضبط.

Scanned by CamScanner

عندما تبدأ في العيش بمزيد من التعاطف، سوف تُشعُّ تعاطفاً إلى الآخرين، وسيبدو مجالك الاهتزازي بمثابة ملاذ آمن للحُبّ غير المشروط. سوف يشعر الناس بالهدوء لمُجرد كونهم معك في الغرفة، أو لأنّهم يتحدّثون معك ولو لدقيقة واحدة. سوف يجعلهم الأمر يبدؤون يكونون متعاطفين تجاه أنفسهم، أينما كانوا في رحلتهم.

نُوجد هنا جميعاً من أجل خدمة بعضنا البعض.

نستيقظ كلّ صباح وليس لدينا أدنى فكرة بالضبط كيف سوف يتمّ استدعاءنا للخدمة.

نعمل من خلال فهم هذا الأمر،

على إعداد أنفسنا في وقتٍ مبكر لأن نكون غرفة ضيوف مرحبة من الحبّ والتعاطف

من أجل رفاق الطريق،

الذين سوف يعترضون طريقنا بحثاً عن ملاذ آمن ذي قلب مفتوح.

إيقاظ تعاطفك

«يُعدُّ أجمل الأشخاص الذين عرفناهم هم أولئك الذين
عرفوا الهزيمة، عرفوا المعاناة، عرفوا الصراع، عرفوا الخسارة
ووجدوا طريقهم للخروج من الأعماق.
يمتلك هؤلاء الناس تقديراً، حساسية، وفهماً للحياة يملؤهم بالتعاطف،
الرقة، واهتمام عميق مُحبّ.
لا يحدث الأشخاص الرائعين مصادفة».

«إليزابيث كوبلر روس»

كانت أمي الحبيبة، «فيليس»، تجسيداً للتعاطف. كانت قد تحمّلَت في حياتها الكثير جداً وغفرَت الكثير جداً، بما في ذلك مسامحتي على سلوكي الرهيب خلال سنوات المراهقة الصعبة، عندما كنتُ بالكاد أتحدّث إليها. على الرغم من أنّني لم أكُن أعلم الأمر في حينه، كنتُ أمرّ بتغيير روحي موجع للقلب حيث كنتُ أُحاول فهم سبب كون هذا العالم الذي وُلدتُ فيه بعيداً كلّ البعدً عن مكان الحُبّ الذي أتذكّره بطريقة ما.

Scanned by CamScanner

ما زلتُ أفكّر في مقدار ما سببتُه لها من ألم بإبعادها عن حياتي. حمداً للإله، فقد بدأتُ مساري الروحي على نحو رسمي في سنّ الثامنة عشرة، وتحوّلتُ من باستة محبَطة إلى متأمّلة سعيدة، ووقعتُ على الفور مرّة أخرى في حُبّ أمي اللطيفة والمتعاطفة. كنتُ على مدى ما تبقّى من حياتي، أقول لها ممازحة في كلّ مرّة اشتري لها هدية، أو أُرسلها في عطلة: «وهذه من أجل تعويضكِ عن مدى بشاعتي عندما كنتُ في سنّ المراهقة!»، وكنا نضحك ونضحك.

مرّت السنوات. انتقلتُ من «الساحل الشرقي» إلى «كاليفورنيا»، وأصبحتُ مشغولة وناجحة. كانت والدتي أكبر المعجبين وأشد المؤيدين لي إخلاصاً، وكنتُ أُقدّر حبّها غير المشروط. كبرَت أمي في السنّ، وكذلك أنا.

لاحظتُ في مرحلة ما عندما كانت أُمّي في الستينيات من عمرها، أنّ محتوى محادثاتنا الهاتفية بدأ يتغيّر. كانت تُخبرني: «لقد عدتُ للتو من جنازة ابن عمي الثالث»، أو «هل تتذكرين صديقتي «سو» من نادي السباحة؟ لقد تمّ تشخيصها للتو بسرطان الثدي»، أو « آسفة عزيزتي إن كنتُ أبدو محبطة قليلاً، لم تعُد جارتي «دولوريس» قادرة على رعاية زوجها بعد الآن، وهذا محزن للغاية، ولكنّها اضطرّت إلى وضعه في مؤسسة خاصة». أو «لقد رأيتُ في النعي للتو أنّ معلّم الرياضيات في مدرستك الثانوية قد تُوفي».

تغيّر أيضاً إيقاع أحداث حياتها، ممّا غيّر المواضيع التي رغبَت في مناقشتها. أصبحَت رحلاتها الممتعة إلى أماكن الأجازات رحلاتٍ إلى العديد من الأطباء والمستشفيات قامَت بها هي وزوجها من أجل علاجه من السرطان، ثمّ بعد ذلك، من أجلها. أصبحَت مفكرتها، التي كانت مكتظة بالأنشطة الاجتماعية المثيرة، الآن ممتلئة بالمواعيد الطبية، الزيارات المنزلية من أجل تمريض أصدقائها، وحفلات التأبين.

كنتُ أتصل بأمي كلّ بضعة أيام كي أطمئن على أحوالها وأُشاطرها أخباري الخاصة، لكنّني لاحظتُ شعوري بالذنب والفزع من أنّني لم أكن أتطلّع تماماً إلى هذه المكالمات مثلما اعتدتُ. كنت لأكون في منتصف تصوير سلسلة تلفزيونية، أو في جولة لواحد من كتبي، وعندما أسمع صوت والدتي، أشعر بالتوتر والحزن. بدلاً

Scanned by CamScanner

من الاستمرار في المحادثة كما كنتُ معتادة، كنتُ لا أُطيق صبراً في بعض الأحيان حتى أنهيها، ولكونها أُمّي المتعاطفة، كانت تعلم، وكانت تُخفف عني بقولها: «حسناً يا حبيبتي. تستطيعين الذهاب. أعلم أنّك تقومين بأمور هامة. فقط تذكّري كم أنا فخورة بكِ، وكم أحبّكِ».

بعد وفاة زوج والدتي بفترة وجيزة، كانت والدتي، التي عشقَته تماماً، وقامَت برعايته على الدوام على مدى أحد عشر عاماً، قد شُخصَت أيضاً بالسرطان، الأمر الذي شكّل صدمة قاسية لنا جميعاً. عملتُ خلال ذلك الوقت على زيارتها كلّما كان ممكناً، كنتُ أتحدّث إليها ثلاث أو أربع مرات يوميّاً، وأقحمتُ نفسي في كافة تفاصيل مرضها، علاجها، ورعايتها. صليّتُ ودعوت أن تتعافى، إلّا أنّها رحلَت بعد ستة أشهر فقط، وكنتُ أعلم أنّه من أجل أن تجتمع مع حبيبها في السماء. لقد أصبحتُ يتيمة بالغة.

طُرتُ مرة أخرى إلى «فيلادلفيا» إلى البيت الصغير الذي نشأتُ فيه، وبدأتُ مهمّة التقليب في كافة ممتلكات والدتي، المهمة المستحيلة عاطفياً. كان حبّها للحياة والناس نقيّاً وبريئاً للغاية، وكانت قد احتفظَت بكلّ شيء: كلّ رسالة حُبّ من زوجها، كلّ بطاقة قدّمتُها إليها من المرّة الأولى التي استطعتُ أن أوقّع فيها اسمي إلى تلك التي لم أكن أعلم أنّها سوف تكون البطاقة الأخيرة التي أُرسلها إليها قبل وفاتها، كلّ قصاصة من الأخبار عن مقابلاتي. مقالاتي، وقوائم الكتب الأكثر مبيعاً الخاصة بي، كلّ واحدة من بطاقات التقارير الخاصة بي من رياض الأطفال فصاعداً، كلّ عبارة «شكراً لك» تلقتها من الأصدقاء. كلّ برنامج يخصُّ حدث حضرَته، أو عرض شاهدته على مسرح «برودواي»، كلّ نعي يخصُّ شخصٍ تعرفه.

كان وقت تنظيف طاولتها الليليّة، والتي لا تزال مغطاة بزجاجات الحبوب ومسكنات الألم. كنتُ أخاف الاقتراب من فراشها، لأنّ الوسائد والأغطية كانت لا تزال تماماً كما تركَتها في الليلة التي هُرعَت بها سيارة الإسعاف إلى المستشفى، وكانت لا تزال تُظهِر شكل رأسها وجسمها. قمتُ بتحسّر بفتح الدرج الأول ورأيتُ كتاب الصلاة موضوعاً بعناية بالقرب من المُقدّمة. لاحظتُ بينما كنتُ ألتقطه، وجود قطعة ورق مهترئة ومطويّة كانت قد وضعتها بين الصفحات.

Scanned by CamScanner

فتحتُ الورقة بيدين مرتجفتين. كانت قد كتبَت في أعلاها «تخليداً للذكرى». كانت قائمة طويلة، وقد كتبَت فيها بخط يدها الدقيق أسماء جميع أصدقائها وأقاربها الذين وافتهم المنيّة. كان الإسم الأول في القائمة اسم حبيبها في المدرسة الثانوية «آل»، الذي قُتل في الحرب العالمية الثانية ولم يعُد أبداً إلى الديار كي يتزوّجها. لقد ميّزتُ أسماء والديها، أبناء عمومها، أصدقائها، معارفها، جيرانها وأعضاء الكنيس. كان يُوجد جانب كلّ اسم سبب الوفاة: نوبة قلبية، سكتة دماغية، حادث، التهاب رئوي. مع تقدّم السنوات، أصبح خط يدها مرتعشاً، ولذلك عندما وصلتُ إلى الاسم الأخير في القائمة، كان في استطاعتي أن أُخمّن أنّها أولته عناية فائقة كي تكتبه على نحوٍ جميل قدر الإمكان. كان زوجها الحبيب: «دانيال غارشمان» السرطان.

قبضتُ على هذه القطعة المهترئة من الورق وضممتُها إلى صدري وبدأتُ أنتحب. بكيتُ لأنّني فقدتُ والدتي، وكنتُ أستطيع أن أشعر بالفعل بالفراغ اللامحدود الذي لا يُمكن ملئه، والذي سوف يتركه رحيلها في عالمي. بكيتُ لأنّني تأثرتُ جداً بتكريمها المتواضع المدوّن بعناية لجميع أحبّاء حياتها. بكيتُ لأنّه في تلك اللحظة المؤثرة، غلب الحزن قلبي حيث أدركتُ كم كنتُ أفتقر إلى التعاطف على مدى السنوات العشرين الماضية، فقد فقدَت أمي الأشخاص الذين كان يُرافقونها في هذه الرحلة الأرضيّة، واحداً تلو الآخر.

أعلم أنّه من المستحيل بالنسبة إلى أيّ منّا أن يتفهم أيّ شيء على نحو فعلي إلى أن نمرّ به بأنفسنا. أعلم أنّني بوصفي أقوم ببناء عمل متطلّب في عمر الأربعين، لم يكن في إمكاني أن أتفهّم كيف هو الأمر عندما تخسر والدك ووالدتك، أو أن يموت أفضل أصدقائك، أو أن ترى شريكك الحبيب يتدهور، أو أن تختبر بداية تدهور صحتك. أعلم أنّني، وبغض النظر عن كم كنتُ مُحبّة، لم أستطع أن أتفهّم الوضع على نحو كامل. إلا أنني في تلك اللحظة وأنا أقرأ القائمة، لم يعُد ما عرفتُه من خلال المنطق يُشكّل أيّ أهميّة. كان كلّ ما شعرتُ به ندماً عميقاً على كم كنتُ أقل تعاطفاً مع والدتي ممّا كان يجب أن أكون عليه.

الآن، وأنا في منتصف الستينيات من عمري، أصبحتُ أعلم جيّداً ما كانت تمرُّ به والدتي في العمر نفسه. كنتُ قد أحببتُ أصدقاء وزملاء لم يعودوا متواجدين على

Scanned by CamScanner

هذه الأرض. تُوفي صديقي في المدرسة الثانوية مؤخراً. كان لديّ طلاب تُوفوا. أشعر بالصدمة عندما أقرأ أنّ فناناً ممّن ترعرعتُ وأنا أستمتع بفنه قد رحل. أفكر في نفسي: «لم أكن أعتقد أنّه كان كبيراً إلى هذا الحد». ثمّ أنظر إلى بطاقة الرعاية الطبيّة الجديدة خاصتي، وأدرك أنّني أيضاً كبيرة إلى هذا الحد.

ما الذي أتمناه؟ أتمنى لو أنّني أخبرتُ أُمّي:

آه، يا أمي، لا بُدّ وأنه من المحزن أنّ «دوريس»، أفضل صديقة لك منذ كنت فتاة صغيرة، لم تُعد موجودة حتى تتصلي بها كلّ يوم.

لا بُدّ وأنّكِ تشعرين بالحزن لرؤية الأسماء المكتوبة في دليل هاتفك، وأنت تعرفين أنّ هؤلاء الناس قد رحلوا.

لا بُدّ وأنّ الأمر مرعب وأنت تُراقبين جسدك يشيخ وصحتك تتدهور.

آسفة جداً أنّه عليك أن تقودي بمفردك اليوم إلى تلك الجنازة.

آسفة جداً إن ألححتُ عليكِ كي تضعي سماعات الأذن، بدلاً من أن أتفهّم أنّك لا بُدّ وأنّك كنتِ خائفة من أن تُصبحي صماء تماماً.

آسفة جداً أنّني لم أمضي مزيداً من الوقت في الإصغاء بصبر إلى كلّ تفصيل من تفاصيل ما كنت تمرّين به.

آسفة جداً أنّني لم أبكِ معك أكثر.

أخبريني بكلّ شيء. أنا هنا من أجلك دائماً.

هذه قصة شخصية للغاية، ولكنّني شعرتُ أنّه من المُهمّ أن أُشاركها معكم. إنّها تكشف عن لحظة قويّة في تكشّف تعاطفي الخاص. كان الناس منذ أن كنتُ صغيرة دائماً ما يُثنون على حضوري المُحبّ والمراعي، وكانت تلك قيماً شخصيّة تمسّكتُ بها في مرتبة أعلى حتى من النجاح، الثروة، أو الشهرة. أعترف أنّني اعتقدتُ حقاً أنني أفهم ماذا يعنيه أن تكون متعاطفاً. علّمني وفاة والدتي وكنوز إلهامات انفتاح القلب التي لا تُقدر بثمن والتي أدّت إليها، أنّه على قدر ما كنتُ متعاطفة بالفعل، فأنا أستطيع أن أوقظ ما هو أكثر من ذلك بكثير. دائماً يُوجد المزيد.

Scanned by CamScanner

ربما بدأتَ أنت أيضاً تتساءل في أثناء قراءتك لهذا الفصل:

«هل ما كنتُ أظنّ أنه التعاطف، كان فقط تعاطفاً جزئياً؟»،

«هل يرتبط تعاطفي سراً بإصدار الأحكام؟»،

«هل أخطأت في قيامي بالإصلاح، الإنقاذ، والرعاية من أجل التعاطف؟»،

«هل أقاوم الشعور بالآخرين لأنني لستُ أتناغم فحسب، بل «أقع فيه»؟»،

«هل يُعدُّ تعاطفي مشروطاً بقدر الجهود التي أعتقد أنّ الآخر يبذلها؟»،

«هل يمتدُّ تعاطفي إلى الأشخاص الذين أعرفهم أو أحبّهم فقط، وليس إلى الآخرين ممّن يبدون مختلفين، يختارون على نحو مختلف، يعتقدون على نحو مختلف، أو يُحبّون على نحو مختلف؟»

يُقصد بصنع خيار الحبّ أن تتحلّى بالشجاعة

كي تنظر إلى حيث لم يكن لديك تعاطف،

وتبقى تشعر بتعاطف نحو افتقارك إلى التعاطف.

لا يُعدُّ القيام بهذا الأمر سهلاً في كثير من الأحيان لأنّنا نظنُّ أنفسنا أناساً طيبين، ومراعين. على الرغم من ذلك، إنّه أمر ضروريّ من أجل نموك بوصفك روحاً، ومن أجل عروجك من إنسانيّتك إلى الشكل الأكثر اكتمالاً من ألوهيّتك. نبدأ بطبيعة الحال، في العمل على هذا التعاطف، مع تذكّر أنّ هذا التجلّي الكامل لتعاطفنا لا يحدث في يوم أو شهر أو سنة.

إليك بعض أسئلة تأمّل التعاطف حتى تُساعدك على البدء في فهم، تعميق، وتنوير علاقتك مع التعاطف.

أسئلة تأمّل تعاطف خيار الحبّ

ما الذي كنت أُطلق عليه تعاطفاً؟

ما الذي أحتاج إلى القيام به من أجل تمديد خبرتي عن التعاطف؟

أين أحتاج في حياتي لأن أُصبح أكثر تعاطفاً على نحو أصيل؟

Scanned by CamScanner

ثمة طريقة سهلة للعمل على هذه الأسئلة ألا وهي وضع قائمة بالأشخاص الموجودين في حياتك، في الماضي أو الحاضر على حدّ سواء. تأمّل في كلّ علاقة من خلال عينيك المتعاطفتين الجديدتين. اسأل نفسك:

«هل ثمة طريقة كنتُ أستطيع، أو أستطيع بها الآن، أن أكون أكثر تعاطفاً؟»،

«كيف أستطيع أن أتواجد من أجل ذلك الشخص على نحو أكثر تعاطفاً؟»،

«ما الذي أراه الآن على نحو مختلف وكنتُ قد أغفلته لأنّني لم أكن أفهم التعاطف؟»،

تخيّل لو أنّ كلّ شخص في العالم أخذ وقتاً كي يطرح على نفسه تلك الأسئلة ويُنصت إلى الأجوبة بتواضع. تمتلئ عيناي بالدموع لمُجرّد التفكير بالأمر. . .

تعاطف روحي:
كيف يشفي حبّك العالم

«ليس التعاطف شأن ديني، إنّه شأن إنساني:
إنّه ليس رفاهية، إنّه أمر أساسي من أجل سلامنا واستقرارنا النفسي.
إنّه أساسي من أجل بقاء الإنسان».

«قداسة الدالاي لاما»

لم يكن طريقك كاملاً أو سهلاً. لقد سقطتَ، طُرحت أرضاً، انحرفتَ عن سموّك، شردتَ عن الحقيقة، فقدتَ الحبّ، وفي بعض الأحيان، فقدتَ الإيمان. هل يُجرّدك ذلك من أهليّتك لأن تكون قادراً على التعاطف؟ بالطبع كلا. في الحقيقة، إنّه يفعل العكس. تذكّر أنّ إنسانيّتك غير المثاليّة والجميلة هي ما يسمح لك بالتواجد الأصيل المتعاطف من أجل كلّ مَن تلتقي به.

يُعدُّ التعاطف علامة كبيرة على النضج الروحي والعاطفي.
نصل إلى مكان يتجاوز المساعدة، الإصلاح، المعالجة وإصدار الأحكام،
نجد أنّنا وصلنا إلى مجال غير منته من الحُبّ،
يتعدى أيّ فعل، ويتجاوز أيّ إنجاز.

Scanned by CamScanner

تمتدُّ من هذا الحبّ، صفاتنا الإلهيّة من الحُبّ الأسمى
من أجل أن تحتضن إنسانيّتنا وإنسانيّة الآخرين.

الآن، أكثر من أيّ وقت مضى، ليس في استطاعتنا عدم القيام بذلك. لأن الحقيقة هي أنّه من ظروف عالمنا أنّه مليء بالألم والمعاناة. بالنسبة إلى أولئك منّا الذين يمتلكون مثل هذه القلوب الكبيرة، والذين هم مثاليون، وأرواح عريقة، لدينا خياران:

نستطيع أن نُقرر إقصاءه، ونستطيع أن نُقرر ألّا نشعر به لأنّه مُزعج للغاية.
أو نستطيع أن ننفتح عليه، نشهد ما نراه بتعاطف، ونحمله برقه مع حبّنا، مع علمنا أنّ هذا الشعور بخيبة الأمل في الإنسانيّة والبكاء من أجلها هو جزء من شفائها وتحوّلها.

كتبَت إحدى طالباتي شرحاً جميلاً حول فهمها لهذا الخيار الجديد بأن تكون متعاطفاً دون خوف:

«إنّني أُقدّر أنّ ما يعنيه أن تكون بشراً دون إضافة ألم اليأس الذاتي. يجعلني الحزن نتيجة عدم قدرتي على «إصلاح» أو «فعل شيء» أرغب في أن أشيح بنظري، وأهرب من كلّ الألم على كوكبنا. الآن أعلم أنّني أنا، نحن، نُساهم في شفائه، وفي شفاء ماضي الإنسانيّة، حاضرها، ومستقبلها».

كلّما تمددتَ وتطوّرتَ روحياً، سوف تبدأ في الحصول على تجربة أنّك عندما تشعر بالألم، فأنت لا تشعر فقط بألمك، بل تكون قد دخلت بطريقة إلى محيط الألم. تشعر أنّك لا تختبر حزن شخص واحد فقط بل تختبر ذلك النهر من الحزن الذي يمرُّ خلالنا جميعاً بينما نحن في تلك الأجساد البشريّة. عندما تسمح لنفسك أن تشعر بتلك الأمور، وتجلب إليها الحبّ، تكون في تلك اللحظة أيضاً تعمل على شفاء قليل من الحزن العالمي. تذكّر كيف أنّك تُؤثّر على نحن:

بما أنّنا جميعنا متّصلون اهتزازيّاً،
فإنّ كلّ ما تقدّمه إلى محيط الوعي الجمعي يُؤثّر على كلّ شيء آخر.
عندما تقوم بإضافة قطرات من الحبّ، التعاطف، أو الفهم لشخص واحد،
فأنت تُضيف قطرات من التعاطف إلى ذلك المحيط الجمعي.
عندما تستوعب محدوديتك الخاصة بتعاطف،
تجلب التعاطف إلى محيط إصدار الأحكام الضخم

Scanned by CamScanner

الذي يغرق فيه حالياً كثير من الناس.

يُعيدنا ذلك بالطبع إلى أهميّة شفاء علاقتك مع قلبك وتمديد قدرتك على الحبّ. إنّ مدى الراحة التي تتمتع بها مع محيط مشاعرك الخاصة، سوف يُحدد مدى ما تشعر به من ارتياح مع مشاعر الآخرين، أي مع بقية الكوكب!

تذكّر: يدور الجميع حول اختبار مشاعر كثيفة طوال الوقت، سواء كانوا واعين بذلك أم لا، وكثيراً ما يشعرون في رحلتهم بالضياع والخوف التام. يخلق عدم استعدادنا للاعتراف بذلك واحترامه انفصالاً وحكماً، ولا يجعل عالمنا يبدو آمناً اهتزازياً.

يعني العيش بتعاطف أن تكون مستعدّاً لأن تشعر بجرح العالم، وألّا تخاف منه، وأن تعرف أنّه عندما يلامس حبّك ذلك الجرح، فإنّه يخلق شفاءً ينتقل عبر الدوّامة الغامضة لوحدتنا المشتركة.

خيار الحبّ

«صلاة التعاطف»

أريد أن أُشارككم صلاة التعاطف التي أُؤديها في أحداثي الخاصة ومع طلابي. تُوجد الكثير من مثل هذه الصلوات في تقاليد مختلفة، وقد قمتُ بتعديل تلك الصلاة كي أجعلها شخصيّة على نحو أكثر، وليست مجرّد صلاة عالميّة. تحتوي تلك الصلاة على أسمى نيّة يُمكن أن تحملها لمَن تُحبّ، ومن يُعانون في العالم، والإنسانيّة جمعاء، أن تُصلّي من أجل حريّتهم الروحيّة الداخليّة. تستطيع بغضّ النظر عمّا تقدر أن تقوم به غير ذلك، أو لا تقدر، أن تجلب صلاة الحُبّ السامية إلى الآخرين.

خيار محبة مباركة التعاطف

عسى أن تكون خالياً من المعاناة.

عسى أن تكون في سلام.

Scanned by CamScanner

كيف تُمارس
خيار محبة مباركة التعاطف

خُذ لحظة هادئة كلّ صباح أو مساء، أو في أيّ وقت تشاء، من أجل التفكير في كوكبنا وجميع البشر في كلّ مكان. لا تحتاج لأن تكون في مكان خاص، ولكن قد تجد أنّه من الداعم أن تقوم بخلق مزيد من الأجواء المقدّسة بأن تُشعل شمعة، تقف في الخارج تحت الشمس أو النجوم، أو أيّ ما يُساعدك على الشعور بالرحابة.

أولاً: تخيّل كوكبنا الأرض، وإن رغبتَ، أغمض عينيك. خُذ نفساً عميقاً كاملاً، وفكّر في نفسك أو قُل بصوت مرتفع:

«عسى أن تكون خالياً من المعاناة. عسى أن تكون في سلام».

بعد ذلك، فكّر في شخص أو أكثر ممّن تُريد أن تُرسل إليهم التبريكات. إنّهم رُبّما يُواجهون تحدّيات أو معاناة، سواء كانت خارجية أو داخلية، أو قد يكونون ببساطة أناساً تُحبّهم مثل شريك حياتك، طفلك، عائلتك، أصدقائك، مرشديك الروحيين، معلميك وما إلى ذلك.

تخيّل شخصاً واحد في كلّ مرة، أو الجميع معاً. مرّة أُخرى، خُذ نفَساً عميقاً كاملاً، وردد في نفسك أو قُل بصوت مرتفع: «عسى أن تكون خالياً من المعاناة. عسى أن تكون في سلام». تستطيع أن تقول هذه الجملة إلى كلّ شخص مرّة واحدة إن أردت، أو إذا كان وقتك ضيّقاً، ضعهم في مجموعة لطيفة، ودافئة في ذهنك.

أخيراً، فكّر في نفسك، رحلتك، تحدّياتك، وضغوطك، مخاوفك وما يُقلقك حالياً. خُذ نفَساً عميقاً كاملاً، وردد في نفسك أو بصوت مرتفع: «عسى أن تكون خالياً من المعاناة. عسى أن تكون في سلام».

تستطيع أن تجعل تلك التبريكات أكثر تحديداً من خلال إضافة اسم الشخص في بداية الجملة، وإضافة كلمة اليوم في نهايتها، لاسيّما بالنسبة إلى أحبائك وإلى نفسك. **«باربرة، عسى أن تكوني خالية من المعاناة اليوم. «باربرة»، عسى أن تكوني في سلام اليوم».**

Scanned by CamScanner

قد تبدو مباركة التعاطف بسيطة للغاية، ولكنّها في الحقيقة قويّة ومؤثرة جداً. أنا أختار كلّ كلمة على نحو متعمّد جداً، فلا تندهش إن كان تقديمه يُثير المشاعر. تأتي الكلمات والرسالة التي يتضمّنها من أعلى مستويات نوعية الحبّ. سوف يُساعد التفكير بتلك الكلمات أو ترديدها على إذابة الجليد حول قلبك وغسله وتنظيفه من أيّ حطام اهتزازي متراكم.

إن أردت، توقّف لحظة وجرب مباركة التعاطف الآن. سوف تشعر بتغيير اهتزازي فوري بينما تُعيد معايرة نفسك على أسمى النوايا من أجل نفسك، أحبائك، والعالم.

هذا هو سبب وجودنا هنا على كوكب الأرض: من أجل أن نُصبح خالين أكثر من المعاناة، وأن نجد السلام على نحو متزايد، ونكون بالفعل مصدراً لسلام ودعم الآخرين، سواء كان ذلك مع عائلتنا، أطفالنا، موظفينا، عملائنا، أحبائنا، أصدقائنا، أو الغرباء.

يتطلّب الأمر شجاعة روحيّة كبيرة كي تعيش بقلبٍ مفتوحٍ في هذا العالم. بوصفنا كائنات تحولية، فإنّنا لا نخدع أنفسنا: كثيراً ما سيكون العيشُ بتعاطف عميق حياة حزينة.

وعليه تُصبح الأسئلة بالنسبة إلى كلّ واحد منّا:

هل لديّ ما يكفي من الشجاعة كي أشعر بحزن العالم؟
هل أنا شجاع بما يكفي لأن أشعر بألم ليس ألمي؟
إذا لم أفعل ذلك، مَن سيفعل؟

نُذكّر أنفسنا بتعاطف أنّنا جميعاً نخوض عمليّة صقل مثل حجارة تتحوّل إلى ألماس.

يُعدُّ التعاطف ممارسة روحيّة سامية،
وشكلاً من أشكال الصلاة الحيّة.
عندما تستطيع أن تشعر بقلبك، تستطيع أن تشعر بقلب الجميع،
القلوب الفرحة، القلوب التي تتألّم،
القلوب الممتلئة بالثقة، القلوب الممتلئة بالمقاومة،

Scanned by CamScanner

القلوب الممتلئة بالأمل، القلوب الممتلئة بالخوف.

اشعر بها جميعاً. اشعر بالجميع.

بينما تشعر بالجميع، سوف تشعر بنفسك على نحو أكثر،

وسوف تظهر مُطهراً من خلال حبّك الخاص.

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

7

تقوية محبة ذاتك

«لا بُدّ وأن تنشأ موجة الحُبّ الأولى في قلبك. إذا لم ينشأ الحُبّ من أجلك فلا يُمكن أن ينشأ من أجل أيّ شخص آخر، ذلك لأنّ الجميع أبعد عنك من ذاتك.
يُشبه الأمر إلقاء حجر في بحيرة ساكنة، سوف تنشأ الموجات الأولى حول الحجر، ثم سوف تستمر بعد ذلك في الانتشار إلى الشواطئ الأبعد». «أوشو»

إذا طلبت مني تسمية الشيء الوحيد الذي تحتاج إليه أكثر من أيّ شيء آخر من أجل أن تدفع نفسك قدماً على طريق نموّك الشخصي، وجلب مزيدٍ من الإنجاز والمكاسب إلى علاقاتك، عملك، وتوسّعك الروحي، فستكون إجابتي بسيطة: تحتاج إلى مزيد من الحُبّ.

هل سبق أن سألتَ نفسك تلك الأسئلة؟

كيف أستطيع أن أبني مزيداً من الثقة بالذات؟
كيف أستطيع أن أشفي ألم الماضي العاطفي؟
كيف أستطيع أن أصبح والداً أفضل وزوجاً أفضل؟
كيف أستطيع أن أتوقّف عن كوني قاسياً على نفسي؟
كيف أستطيع أن أجد الشجاعة كي أتغلّب على مخاوفي؟
كيف أستطيع أن أبقى أكثر تمركزاً وثباتاً، وألّا أُصبح شديد الإرهاق؟
كيف أستطيع أن أتعلّم الإصغاء والوثوق بحدسي وصوتي الداخلي؟

الجواب هو نفسه لكلّ هذه الأسئلة: «الحُبّ». تستطيع كلّ الحكمة، الإرشاد، الأهداف، التعاليم التحفيزيّة، وقوائم المهام في العالم أن تأخذك بعيداً طالما زوّدتَ نفسك بمزيد من الحُبّ. رُبّما تُفكر: «لديّ أناس يُحبّونني»، ولكن، ليس نوع الحُبّ المطلوب هو ذلك الحُبّ الذي تتلقّاه من الآخرين، بل الحُبّ الذي تحتاج أن تُقدّمه إلى نفسك.

Scanned by CamScanner

يُعدُّ الحُبَ هو العامل المحفز الوحيد الذي سوف يُساعدك حقاً
على الشفاء، الانفتاح، التحوّل، اليقظة، والتحرّر.
يكمن السر في دفع نفسك إلى الأمام
هو تعلّم كيف تُقوي محبة ذاتك.

أنا متأكّدة أنّك على دراية بالحكمة التقليديّة التي تُشجّعك على حبّ نفسك أكثر من خلال كونك لطيفاً معها: تعتني بقدميك، تستمع إلى الموسيقى التي تُمتعك، تشتري لنفسك زيّاً جديداً، تدعو نفسك إلى وجبة في مطعمك المفضل، وما إلى ذلك. على الرغم من ذلك، وكما رأينا فإنّ تجربة محبّة ذاتك ليست شيئاً يحدث نتيجة أحداث أو أفعال خارجيّة. إنّها يُمكن فقط أن تحدث من الداخل إلى الخارج. تستطيع أن تتعلّم الاعتناء بنفسك من خلال فعل أشياء على المستوى الخارجي، ولكن يجب أن تنبع محبّتك لذاتك من الداخل.

ليس حبّك لنفسك مُجرّد تصرّفات لطيفة ومراعية.
إنّه التماهي مع ذاتك الحقيقيّة.
تختبر نفسك بوصفك تعبيراً فردياً لهذا الحُبّ السامي؛
وتجلب ذلك كلّ يوم إلى علاقتك مع ذاتك.
يَعدُّ أعظم تعبير عن حُبّ الذات هو أن تتذكّر أنّك أنت الحُبّ.

أحبّ نفسك أولاً f.L.Y.

هذه قصة حقيقيّة حول ما حدث لي بينما كنتُ أبدأ في كتابة هذا الفصل عن محبّتك لذاتك:

شعرتُ قبل بضعة أسابيع بالدهشة عندما دخلتُ إلى غرفة المعيشة لأكتشف طائراً صغيراً يجلس على الأرض. وقفتُ بلا حراك وحدّقتُ في الطائر في اندهاش عجيب. لم يبدُ أنّه مصاب، ولكن لم يكن يقفز على نحو محموم. كان فقط يُحدّق بي على نحو هادئ ومُتعمّد.

تعجبتُ: «من أين جاء هذا الطائر؟». لقد افترضتُ أنّه لا بُدّ أن دخل عندما فتحتُ الباب من أجل استلام البريد. رُبّما دخل من باب الفضول، ولكن بقدر ما كنتُ مسرورة بهذا الزائر الرقيق الصغير، كنتُ أعرف أنّه يحتاج إلى العودة إلى بيئته الطبيعية.

Scanned by CamScanner

انحنيتُ ببطء في محاولة لالتقاط الطائر، وعلى الفور أصبح فزعاً وحلق إلى السقوف العالية جداً في المنزل. كان يهبط نبضع ثوانٍ على شيء ما، وينظر إلى الخارج عبر النوافذ الزجاجيّة الطويلة، كما لو كان يُفكر فيما إذا كان بمقدوره أن يخرج أم لا.

ثمّ ومن خلال إدراكه بطريقة ما أنّه يستطيع رؤية الخارج من خلالها، ولكن لا يُوجد فيها منفذ، كان يطير إلى مكان آخر، محاولاً العثور على مخرج آخر.

جريتُ في جميع أنحاء المنزل وأنا أفتح كافة الأبواب والنوافذ كي أجعل من الأسهل بالنسبة إلى الطير أن يُغادر، حاولتُ بلطف أن أرشده نحوها بيدي. كان يهبط مرّة بعد أخرى، مباشرة بجوار باب أو فوق كرسي قريب من نافذة، ولكنه لم يكن يُغادر. لقد جلس على مقبض الباب بضع دقائق حتى، ولكنه لم يطر خارجاً نحو الحرّية.

الآن بدأ الطائر الصغير يُرفرف بأجنحته الصغيرة، وكنتُ أستطيع رؤية جسده الصغير يرتعش. قلتُ له بصوت هادئ جداً: «لا بأس أيّها الصغير، أنت لست سجيناً هنا، تستطيع أن تُغادر في أيّ وقت تُريده، لا تخف». هدأ الطائر عندما سمعني أتكلّم، ولكنّه سرعان ما طار بعيداً إلى بقعة أخرى.

في النهاية، طار إلى منتصف سلّة صغيرة من القش كانت على الطاولة، وحطّ هناك فحسب. جلستُ على ركبتيّ بالقرب منه وسمحتُ لنفسي أن أنفتح تماماً من قلبي إلى هذا الطائر. كان في استطاعتي أن أشعر بقوّة الحياة نفسها تتدفّق في كلينا، وذاك الخيط الإلهي الذي يربطنا مع جميع الكائنات الحيّة. للحظة، شعرتُ كما لو كنّا واحداً. فجأة أدركتُ ما كان يحدث. يحتاج الطائر إلى مساعده في الخروج. على الرغم من أنّ الحريّة موجودة أمامه مباشرة، ولكنّه يحتاج إلى توصيلة.

مشيتُ نحو السلة في هدوء وسكون شديد في هذا الفضاء من الحُبّ. لم يتحرّك الطائر، وسمح لي على نحو مثير الدهشة أن أحمله بعناية عبر الغرفة وإلى خارج الفناء حيث وضعتُ السلة على الطاولة. افترضتُ أنّ الطائر بمُجرّد أن يشعر بالهواء النقي ورحابة الهواء الطلق، فسيطير مبتعداً على الفور. إلّا أنّه على الرغم من ذلك، لم يفعل، مما أثار دهشتي. فقد مكث فحسب في هدوء في السلّة. حدّقتُ في الطائر وحدّق بي هو الآخر.

Scanned by CamScanner

نشأ فهم معين من هذا المكان الغامض حيث نعرف الأمور: أنَّ هذا الطير اليافع الصغير يحتاج إلى الحُبّ، وإلى الحنان، يحتاج إلى أن تتمّ طمأنته وإعطاءه الثقة حتى يستطيع أن يُحلّق. عليك أن تُحبّه. بدا هذا غير منطقي، ولكنّني وثقتُ في صوتي الداخلي وقررتُ أن أفعل شيئاً لم أفعله في حياتي من قبل.

مددت سبابتي، ببطء نحو الطير، وبدأتُ أربّت عليه، بدءاً من رأسه الصغير، إلى أسفل ظهره الجميل وأجنحته البنيّة الرقيقة الصغيرة. عندما لمستُ الطائر، سمحتُ لنفسي أن أشعر بكل الحنان في قلبي، وتخيّلته يتدفّق عبر أصبعي. همستُ له: «أنت جميل جدّاً، فاتن جدّاً، أنت شجاع جدّاً كي تأتي إلى بيتي، وتسمح لي أن أُحبّك الآن. من الآمن بالنسبة إليك أن تطير بعيداً وقتما تشاء».

لمدة خمسة دقائق، أحببتُ الطائر الصغير. بقيتُ أتوقّع إنّه سوف يُغادر، ولكنّه لم يفعل. أغلق عينيه، واستقبل كلّ ما كنتُ أقدّمه إليه على نحو كامل. كان الأمر كما لو أنَّ الزمان والمكان قد اختفيا، وأنَّ الشيء الوحيد الموجود في العالم هو أنا والطير ومساحة من الحُبّ.

فجأة فتح الطائر عينيه كي ينظر إليّ مرّة أخيرة، ثم مدَّ جناحيه وحلّق فوق الأشجار، مستنشقاً نسيم الصباح الدافئ.

هذه قصة عنك، عن رحلة يقظتك، وعن خيار الحُبّ. في ذلك اليوم، كان الطائر الصغير هو مُعلّمي، **ذكّرني كم من السهل أن يُصبح كلّ منّا محاصراً وعالقاً في الكثير من الأماكن داخل أنفسنا، حتى وإن لم نقصد ذلك، وأنَّ الخيار الوحيد هو أن نُحبّ ذاتنا خارج حدود أيّ مكان اختبأنا فيه.**

لم يطر الطائر إلى بيتي بقصد أن يُصبح حبيساً هناك، ولكنّه فعل. نُشبه تماماً ذلك الطير، إذ لا نُدرك دائماً عندما نكون مسجونين في قوالب قديمة، ولا نُدرك أنّه يُمكن عندما نُحاول أن نحمي قلبنا، أن نُصبح عالقين وراء تلك الجدران العاطفيّة.

نستقرُّ في أماكن اختبائنا العاطفيّة ونُخبر أنفسنا أنّنا نستطيع أن نجد طريقنا إلى الخارج وقتما نشاء. «سوف أُخمد مشاعري فترة من الوقت، ولكنني واثق أنّني إذا التقيتُ مع شخص مميّز، فسأكون قادراً على الانفتاح في الحال. لن أهتمّ كثيراً لأيّ شيء فترة من الوقت كيلا أشعر بخيبة أمل، ولكنّني واثق أنّني إذا حصلتُ فجأة على

Scanned by CamScanner

عمل جديد أو فرصة هامة، فسأكون قادراً على استعادة شغفي والتركيز فوراً».

بالطبع، ليس هذا ما يحدث. يُسيطر علينا الخوف مثل الطير، بينما يكون خلاصنا أمامنا مباشرة، وتكون أبواب حريّتنا وتحررنا أمامنا، وحلولنا واضحة، ومع ذلك نُرفرف في الجوار مصطدمين بجدراننا، مذعورين، ولا ندري كيف السبيل إلى العثور على طريق الخروج إلى النور، والحريّة.

ما الذي نحتاج إليه في تلك اللحظات؟ تماماً مثل الطير الصغير، نحتاج إلى المواساة، نحتاج إلى الحنان، ونحتاج لأن نُحبّ أنفسنا صاعدين وخارجين من مكان اختبائنا أينما كان إلى الطيران مرّة أخرى.

نحتاج أن نُحلق F.L.Y. . . = أحبّ ذاتك أولاً. First Love Yourself

توقّف عن دفع نفسك عن طريق التخويف

«السلطة نوعان:

تحصل على أحدهما بالخوف من العقاب وتحصل على الآخر بالحُبّ.

تُعدُّ السلطة المستندة إلى الحُبّ أكثر فعاليّة واستمراريّة ألف مرّة من تلك المستمدة من الخوف من العقاب».

«مهاتما غاندي»

عندما أتأمّل زيارة مُعلّمي الطير، أتساءل كم من الناس كانت ستصرخ على الطائر وتُحاول أن تُخيفه كي يخرج من المنزل. هذا في كثير من الأحيان ما يفعله الكثير منّا مع نفسه. نُحاول أن نُخيف أنفسنا خروجاً من أنماطنا ومخاوفنا. نُحاول أن نمنع حبّنا، حكمتنا، وشجاعتنا من الظهور، مع أنّ هذا لا ينجح. وحده الحُبّ، التعاطف، والرقة، هي التي سمحت لي بمساعدة هذا الطائر كيلا يُصبح مرعوباً، أو يطير مصطدماً بالزجاج أو الجدار، أو يصدم نفسه دون أن يشعر، ويموت.

لا تستطيع أن تتحوّل بأصالة من أيّ شيء سوى الحُبّ. لا يُمكن أن تُخيف نفسك كي تقوم بالأمر الصحيح، بل عليك أن تُحبّ نفسك للقيام بالأمر الصحيح.

Scanned by CamScanner

قد نعتقد في بعض الأحيان، أنه إذا لم يتمّ تحفيزنا وطمأنتنا بالحُبّ المتنامي أثناء نموّنا، أنّ السبيل الوحيد لدفع أنفسنا إلى النمو والنجاح هو أن نكون قساة أو جفاة معها، وأنّ تمكين أنفسنا يعني أن ندفعها ركلاً. ربّما كان والديك أو معلّميك هم الذين علموك ذلك، ولكنّني لا أتفق مع ذلك. يُعدُّ الترهيب والخوف هما النهج الخام للأنا المزيّفة. إنّهما اهتزازات منخفضة، تعلّمنا أن نستخدمها عادة لأنّ هذا ما رأيناه أو ما تعرّضنا له.

يُعدُّ الحُبّ دائماً هو المحفّز الأكبر في الحياة.
عندما تُحبّ ذاتك بما يكفي، سوف تنمو وتُشفى.
لا يُمكن أن تدفع نفسك إلى الأمام عن طريق التخويف. عليك أن تدفعها من خلال الحُبّ.

لقد كنا دائماً ننمو بوصفنا بشراً، من خلال كوننا محبوبين. عندما كنتِ طفلة تتعلّمين المشي، اتخذتِ خطوتك المترنحة الأولى، ثمّ سقطتِ على الأرض. علمَت والدتك غريزياً ما تقول: «فتاة جيدة! لقد اتخذتِ خطوة! أنا فخورة جدّاً بك! أنتِ رائعة!» على الرغم من أنّك سقطتِ، وعلى الرغم من أنّك تأذيتِ قليلاً، نظرتِ إلى وجه والدتك وهي تُحدّق بك بكثير من الحُبّ، فوجدتِ الثقة لجذب نفسك والمحاولة مرّة أخرى.

هل تستطيع أن تتخيّل ما كان يُمكن أن يحدث لو قالت والدتك عندما اتّخذت خطوتك الأولى وسقطت: «يا لك من أخرق! خطوة واحدة، هل هذا هو كلّ ما تستطيع القيام به؟ دعنا نراك تجوب الغرفة ذهاباً وإياباً ثلاث مرات، عندها ربّما سوف أشعر بالانبهار»؟ دائماً ما أمزح مع طلابي قائلة إنّنا لو تلقينا مثل هذا النوع من ردّ الفعل، لم يكن أحد منّا ليتعلّم المشي أبداً، ولكنّنا جميعا ما نزال في عربات الأطفال!

إنّ تخويف نفسك لدفعها قدماً دائماً ما سيأتي بنتائج عكسية.
قد يجعلنا الخوف محفزين على نحو مؤقّت،
ولكنّه في النهاية، سوف يجعلنا ننهار ونتضاءل.
يخلق الخوف الانكماش،
ولا يترك الانكماش مجالاً لقوّة الحياة كي تتدفّق خلالنا.

Scanned by CamScanner

هل تتذكر شرحنا لداراتك العاطفيّة؟ لو تمّ ترهيبك كثيراً وأنت طفل، فقد تعتقد دون وعي أنَّ الطريقة التي تُحفّز بها نفسك هي من خلال الخوف. لو كان الحُبّ، الإنجاز، والخوف مرتبطين في دماغك معاً، فعندما تُفكّر: «أُريد أن أكون ناجحاً»، يُقدّم إليك دماغك معلومات أنَّه يجب عليك أن تقسو على نفسك. في هذه الأوقات، لا تشعر حقاً أنَّك تُخيف نفسك، بل تُصّر: «أنا أُحفّز نفسي»، لأنَّ هذا ما يبدو تحفيزاً بالنسبة إليك.

عندما تكون معتاداً على تخويف نفسك، لا يسعك سوى أن تتمادى كثيراً في الأمر قبل أن تتمرّد لا محالة. ضد مَن؟ نفسك! تتمرّد ضد هذا الجزء الناقد منك الذي يُلوّح بإصبعه في وجهك قائلاً: «عليك أن تقوم بذلك وإلّا». يُعدُّ هذا أحد أسباب معاناة كثير من الناس من عدم الاتساق: إنّهم لا يدفعون أنفسهم إلى الأمام بما يكفي من الحبّ ، فيحدث في مرحلة ما تمرّد وانتفاضة داخليّة.

إذا كنتَ تُشرف على عملية نموك بقسوة،
سوف تُشجّع على التمرّد والثورة.
إنَّك لا تثور ضد أيّ شخص أو أيّ شيء خارجي،
بل تثور ضدّ نفسك، أهدافك، تحوّلك.
أنت مَن يُعاني.

لم أقُم على الإطلاق بتخويف نفسي لدفعها قُدماً ولو حتى لمرة واحدة في حياتي. لقد أتى كلّ نجاح شهدتُه من خلال دفع نفسي إلى الأمام عن طريق الحّبّ. لقد جاء كلّ مكسب داخلي حققته من خلال دفع نفسي قُدماً عن طريق الحُبّ. لقد انقشعت كلّ عقبة واجهتُها لأنّني دفعتُ نفسي قُدماً بمحبّة.

لاحظتُ ذات مرة بينما كنتُ أقوم بتدريس هذا المبدأ في حلقة دراسيّة، شاباً ضخماً مفتول العضلات يرفع يده عالياً من أجل المشاركة. كان أحد لاعبي كمال أجسام المعروفين، وكان يعمل معي للمرة الأولى. هتف بينما كان يثب واقفاً: «لقد فهمتُ، دكتورة «باربرة»!، إنّ الخوف هو قطعة الكعك بالكريما، والحُبّ هو لوح البروتين».

Scanned by CamScanner

أجبتُ وأنا غير متأكدة ممّا كان يعنيه: «هذه استعارة مثيرة للاهتمام». أضاف: «إنّه على النحو التالي، يُشبه الخوف طعاماً فيه نسبة سكر مرتفعة. تستطيع إذا كنتَ في الصالة الرياضية، أن تأكل شيئاً من شأنه أن يُساعدك على الاستمرار خلال فترة التدريب الطويلة، أو تستطيع أن تأكل شيئاً من شأنه أن يُعطيك زيادة مؤقتة في الطاقة، ولكن فقط لمدة عشر دقائق، ثمّ سوف تنهار. هل ترين؟ إنّ الخوف هو قطعة كعك بالكريما، والحُبّ هو لوح البروتين!».

انفجر باقي الحضور مصفقاً بابتهاج، وانضممتُ إليهم. أحببتُ تلك الاستعارة، لأنّها صحيحة! فالخوف طعام سريع للأنا المزيّفة. يملؤك على نحو مؤقّت، ولكن يخذلك بعد ذلك. يُعززك الحُبّ على المدى الطويل.

«من الأفضل أن تكون محبوباً على أن يخافك الناس».

«مثل سنغالي»

دائماً ما تخلق الحركية في علاقتك مع نفسك مخططاً لحركيّة علاقتك بالآخرين. من أجل ذلك، عندما نعتاد إخافة أنفسنا والتنمّر عليها، سوف نُعامل الآخرين عن غير عمد بالطريقة نفسها. كثيراً ما تُشير علينا الحكمة التقليديّة أنّه من أجل أن نكون أقوياء، علينا أن نتأكد من أن الناس تهابنا. هذه ليست قوّة، وإنما ضعف.

دائماً ما ستخلق القوة الأصيلة بيئة يشعر فيها الناس بالأمان في وجودنا، إذ يصلون إلى أعلى مستوى اهتزاز في محيطنا.

الخوفَ اهتزاز منخفض.

ليس من القوة أن تُوصل الآخرين إلى أدنى اهتزازهم.

ليس لاستخدام الخوف من أجل السيطرة على الآخرين أيّ علاقة بالقوة

بل بكلّ ما يتعلّق بالعجز، التلاعب، والسيطرة.

إنّه يعني أنّك لا تملك القدرة على رفع الناس إلى أسمى إمكانياتهم، ألّا وهي الحُبّ.

عندما يخافك الناس، تكون قد فقدت كلّ القوة.

عندما يُحبّك الناس بسبب الكيفية التي تُحبّهم بها،

يُصبح مفهوماً أنّ كونك قويّاً أم لا أمرٌ غير ذي صلة.

Scanned by CamScanner

طويلة في دوامة عاطفيّة منحدرة. كانت مدمنة كحول ومخدرات، وكانت قد فقدت الوصاية على أطفالها. إليك ما قالته طالبتي:

«أخبرتُ نفسي لسنوات، أنّني يجبّ أن أكون قادرة على مساعدة أختي. قضيتُ مئات الساعات في التحدّث إليها، مقترحة أموراً يتعيّن عليها أن تفعلها، أو أماكن تستطيع أن تحصل من خلالها على الدعم. أعطيتها مالاً. أتيت لها بوظائف. ولكن لا شيء ممّا فعلتُ يبدو أنّه جعل الأمور أفضل.

«الآن فقط، بينما استمع إليكم، أدركتُ أنني كنتُ أحكم على نفسي لأنّني فشلتُ. اعتقدتُ أنّني غير صالحة لأنّني لم أتمكّن من إصلاحها».

تردد صدى هذه العبارة مع جميع مَن كان في الغرفة، بما في ذلك أنا. مثل كثير منّا، كانت طالبتي قد استخدمَت عجزها عن «إصلاح» شقيقتها كدليل على أنّها أيضا كانت معطوبة بطريقة ما؛ وكانت تحرم نفسها من حبّها الخاص. كان لديها تعاطف هائل نحو شقيقتها، ولكن ليس تجاه نفسها.

علينا بينما نتعلّم كيفيّة العيش بتعاطف، أن نتذكّر أن نشمل أنفسنا:

أحياناً يُقصد بصنع خيار الحبّ أن تتذكّر أن تكون متعاطفاً مع نفسك
لأنّك لم تستطع أن تمحو ألم أحدهم.
لمُجرد أنّك لا تستطيع أن تُصلح ما تراه عيباً في شخص آخر
فهذا لا يعني أنّك غير صالح.

تعلّم كيفية أن تكون حضوراً متعاطفاً

«يُعدُّ كلّ شخص تقابله جانباً من نفسك، يُطالب بالحبّ».

«اريك مايكيل ليفينتال»

لقد كان أحد أكثر دروسي الروحيّة الخاصة صعوبة هو تعلّم كيف أُحبّ الناس عندما لا يكون في وسعي القيام بأيّ شيء من أجل مساعدتهم. عندما تُحبّ شخصاً ما ويكون متألّماً، كيف يُمكن أن تُحبّه ولا تُعاني معه؟ كيف تقف في موضع الحُبّ وتسمح للناس على الرغم من ذلك أن يمضوا في رحلتهم الخاصة؟ مرّة أخرى، عندما نغوص عميقاً في تعاطفنا الخاص، هذا هو شكل التعاطف الذي يستدعي حضور الحُبّ كي يكون متواجداً فقط، لأنّ هذا هو كلّ ما تستطيع القيام به.

Scanned by CamScanner

عندما نقوم بتقدّيم حضورنا الكامل، المتعاطف إلى شخص ما، لا يكون للأمر علاقة بالكلمات، الحكمة، أو النصيحة. إنَّه سوف يكون حضور اهتزاز حبّنا الأكثر تعاطفاً.

ماذا يعني «التواجد بحُبّ» من أجل شخص ما؟
إنَّه يعني ببساطة أن تبقى في أعلى مجال اهتزازي من الحبّ والتعاطف،
وأن تُحافظ على طاقة ذلك المجال الاهتزازي ثابتة.
في تلك اللحظة، لا يبدو الحبّ وكأنَّه محاولة من أجل إصلاحه.
لا يبدو الحبّ مثل محاولة لجعله يشعر بشعور أفضل.
إنَّه يبدو وكأنَّك تُحبّه فقط.

أعتقد أنَّنا ننسى أنَّ حضور حبنّا يُعدُّ هديّة رائعة. عندما أعلم أنَّ حُبّ شخص ما موجود من أجلي على الرغم من عدم وجودي معه، أكون لا أزال أستطيع الشعور به اهتزازيّاً أينما يكون. أستطيع أن أتّصل مع هذا الحضور عندما أحتاج إليه. أشعر أنَّني أكثر هدوءاً، وأنَّني أكثر قوّة.

عندما نجد أنفسنا في ظروف يخوض فيها أحباؤنا معارك صعبة، ونُريد أن نُصلح أموراً لا يُمكن إصلاحها بسهولة، يجب أن نتذكّر أن وجود حبنّا وتعاطفنا سوف يجلب إليهم الأمل والسلام.

لا تُقلل على الإطلاق من تأثيرك على شخص ما
ببساطة لأنَّه يشعر بحضور حبّك.
حتى إذا لم تكن تستطيع أن تفعل أيّ شيء من أجله.
دائماً ما تصنع محبّة شخص ما فارقاً،
سواء استطعتَ رؤية ذلك على الفور أم لا.

كنتُ أُقدّم في وقت قريب عرضاً تقديمياً عن التعاطف إلى مجموعة من مقدمي الرعاية الصحيّة، وخلال جلسة توقيع كتابي، اقتربَت مني إحدى المشاركات. قالت: «أحببتُ كلّ شيء يتعلّق بكلامك، لكني أجد أنّ التعاطف أمر غير صحي تماماً بالنسبة إلي، ولذلك فأنا أتجنبه».

Scanned by CamScanner

فوجئتُ تماماً لتعليقها، واعتقدتُ أنها رُبّما كانت تمزح، ولكن عندما نظرتُ إلى وجهها أدركتُ أنّها كانت جادة تماماً، وكنتُ الآن أشعر بالفضول حول ما تعنيه. قلتُ: «أخبريني أكثر عمّا تشعرين».

«حسناً، كما ترين، لقد كنتُ دائماً شخصاً حدسياً، متعاطفاً للغاية، وهو السبب في أنّني أصبحتُ معالجة نفسيّة. حتى عندما كنت طفلة، كانت أمي تتكئ علي من أجل الحصول على الدعم والراحة. المشكلة هي أنّني كلّما فتحتُ نفسي كي أشعر بالتعاطف نحو شخص ما، سواء كان ذلك مع زبائني أو حتى مع أفراد عائلتي، ينتهي بي الأمر بأن أشعر بالإرهاق والاستنزاف التام. إذا كانوا مكتئبين، أشعر بالاكتئاب، وإن كانوا يشعرون بالحزن، أشعر بالحزن. إنّه أمر محبط للغاية، لأنّني ماهرة جداً في التناغم مع الآخرين».

«إليك المشكلة يا عزيزتي: أنت لا تتناغمين. أنت تقعين! تغوصين في مجال طاقة الشخص وتُصبحين غارقة فيه. وبمجرّد ما تكونين هناك، تُواجهين وقتاً صعباً في التسلّق خروجاً منه». حدّقت المرأة في وجهي، وللحظة شعرتُ بالقلق أنّني رُبّما بالغتُ كثيراً في مشاطرتها الحقيقة. ثمّ انفجرت باكية وقالت: «لقد وصفتِ فترة طفولتي كلّها للتو. كانت والدتي معوزة جداً ومتطلّبة إلى درجة أن استولت مشاعرها على كلّ شيء. كنتُ قد ضعتُ فيها لسنوات، وشعرتُ أنّني تحرّرتُ من ذلك فقط حال وفاتها، ولكنّني اعتقدتُ دائماً أنّ ذلك جعلني أكثر تعاطفاً».

أوضحتُ لها بلطف: «لم يكن ما تشعرين به تعاطفاً، بل كان فخاً، وكان الأمر يبدو وكأنك تتناغمين مع طاقتها، ولكنّك سقطتِ في داخلها».

لقد تشارك الكثير منّا النفور ذاته من التعاطف مثل المرأة التي التقيتُ معها. في الواقع، إنّه أحد أكثر المخاوف شيوعاً التي تُعيق استعدادنا للانفتاح الكامل على الآخرين، إذ لا نُريد أن نشعر بألمهم، ونخاف أن نغوص في بحرهم العاطفي فيبتلعنا. نُحذّر أنفسنا أنّنا إذا فتحنا قلبنا لشخص ما، فسيتعيّن علينا إمّا أن نُنقذ ذلك الشخص كيلا يغرق، أو ندفع بذلك الشخص بعيداً كيلا نغرق.

Scanned by CamScanner

يُعدُّ الوقوع في الناس في بعض الأحيان أمراً يفعله الكثيرون منّا ممّن يخافون الهجر، أو يخافون الرفض، أو مثل المعالجة النفسيّة، يشعرون بمسؤولية إصلاح الآخرين. نندمج في الآخرين ونفقد أنفسنا كليّاً. رُبّما كنا قد تعلّمنا ذلك من مرحلة الطفولة التي اختبرنا فيها أنَّ «الوقوع في» شخص مؤقّتاً سوف يجعلنا نُحبّ. قد نقع في الشخص الآخر لأنّنا لا نثق في أن يُحبّنا من تلقاء نفسه، ولذلك نُحاول أن نكون ممّن لا غنى عنهم عاطفيّاً.

هناك فرق بين التواجد بحبّ وتعاطف من أجل تجربة أحدهم.
وبين الغوص برأسك في مسبح عواطفه
ثمّ تتساءل كيف أصبحتُ مبتلّاً للغاية!
تناغم، ولا تقع!

نعمة قلبك المتعاطف

« يصنع كلّ فعل، كلّ صنيع عدل، تعاطف، وخير،
موسيقى مقدسة في السماء».

«إلين جي. وايت»

لقد وجدتُ في حياتي الخاصة أنّني كلّما قمتُ بتمديد قدرتي على الاحتفاظ بقدر كبير من حضور الحبّ والتعاطف، أكون أكثر قدرة على أن أخدم فعليّاً، وليس فقط مَن يحضرون محاضراتي وندواتي، أو مَن يأتون من أجل أن يدرسوا معي، بل كلّ شخص أُقابله حتى في أكثر الظروف العرضية والعابرة.

هذه قصة حقيقية: قبل عدة أيام، أخذتُ استراحة من الكتابة وقدتُ سيارتي إلى أحد الأماكن المفضلة لديّ هنا في «سانتا باربرة» من أجل قضاء بضع دقائق منعشة بالجلوس على أحد المقاعد والتحديق في المحيط. لاحظتُ امرأة شابة تقف في مكان قريب تُحاول أن تأخذ بعض الصور الشخصية لنفسها كي يبدو وجهها مع المنظر في الخلفيّة. حفّزني شيء في داخلي لأن أتحدّث معها. سألتُها: «هل ترغبين في أن ألتقط صورة لك؟» أعربت عن ترحيبها: «سوف يكون هذا رائعاً». أوقفتُها في

Scanned by CamScanner

المكان المثالي والتقطتُ لها بعض الصور التي أملتُ أن تُعجبها. قالت: «أنت لطيفة جداً في فعلكِ ذلك».

كان هناك شيء في الطريقة التي شكرتني بها جلب وعيي، كنتُ أستطيع أن أشعر أنَّ قلبها كان يتألّم، ولذلك بدلاً من العودة إلى مقعدي متمنيّة لها قضاء يوم جميل، وقفتُ هناك في جوارها. سألتُها عن مكان نشأتها. أوضحَت أنَّها تعيش في «اليونان»، وأنَّها قد أتَت إلى «كاليفورنيا» من أجل زيارة صديقها البعيد عنها، الذي قابلته حينما كان يقضي إجازته في «أوروبا» العام الماضي. شعرتُ قبل أن تستطرد في الحديث أنَّ قصتها قد انتهَت على نحوٍ سيء، حيث كانت تقوم بمشاهدة معالم المدينة بمُفردها بدلاً من الاستمتاع باللقاء الشاعري الذي حلمَت به فترة طويلة، وأنَّها كانت مُدَمَّرة.

شعرتُ في تلك اللحظة بالحُبّ في قلبي يرتفع ويمتدّ كي يلفّها بحضور متعاطف. أحسستُ أنَّها تشعر بحدوثه، على الرغم من أنَّها لم تكُن تفهم ما كانت تشعر به. كنتُ قد شهدتُ ذوبانها في ذلك المجال غير المتوقع من الحبّ الذي عرضتُه عليها، كشخص غريب. حدث الأمر كلّه في ثلاثين ثانية، على الرغم من أنَّها لم تقُل شيئاً عمّا حدث أو عمّا كانت تمرُّ به، وعلى الرغم من أنّني لم أسألها، ولكنّني علمتُ أنَّها كانت تشعر أنَّها مرئيّة وأنَّه هناك مَن يشهد ألمها على نحو غامض.

فجأة فتحَت أبواب فيضان مشاعرها. اعترفَت أنَّها عندما وصلت إلى «الولايات المتحدة»، كان صديقها أقل من كونه مرحّباً، وأنه كان بارداً وغير مُحبّ. اتّضح أنَّه كان التقى بأُخرى ولم يُخبرها عن الأمر، وهي التي قطعَت كلّ هذه المسافة من «اليونان» فقط كي تجد نفسها مرفوضة. حدث ذلك كلّه في أول يومين من رحلتها الممتدة إلى ثلاثة أسابيع. وعليه ها هي الآن تجول جميع أنحاء «كاليفورنيا» بمفردها لا يُرافقها سوى قلبها المنفطر.

أصغيتُ بتعاطف. شعرتُ بألمها بتعاطف، الألم الذي اختبرناه جميعاً عندما يتصدع فجأة الأساس الذي نستند عليه والذي كُنا نظنّه ثابتاً. عندما أغرورقَت عيناها بالدموع، بكيتُ أنا أيضاً. كنتُ أقدّم حضور حبّي في هذه اللحظة المدمّرة من رحلتها الإنسانيّ، وكنتُ أُشارك في حزنها، وأشاطرها حزنها: l'hishtatef b'tsa'ar

قلتُ بهدوء، وأنا أضمّ يدها داخل يدي: «أنا آسفة جداً لما تمرين به».

Scanned by CamScanner

سألتني: «هل أستطيع أن أُخبرك أمراً؟ لا أستطيع أن أُصدّق أنّني أقف هنا أشاطرك كلّ هذا، وأنا حتى لا أعرف اسمك. لقد كنتُ أشعر بالإحراج والخجل الشديد من أن أخبر والدتي وأصدقائي عند عودتي إلى «اليونان»، ولكنّ شيئاً ما يتعلّق بك جعلني أبوح بكلّ ذلك. آسفة جداً لأنّني أزعجتُكِ بذلك».

طمأنتُها: «أرجوكِ لا تعتذري، أعتقد أنّنا لا بُدّ وأنه كان بيننا موعد كوني، لأنّني لم أكُن أُخطط أن أكون هنا اليوم، وأشعر حقاً بالشرف كونكِ شعرتِ بالأمان بما يكفي كي تُطلعيني على ما في قلبك». قالَت: «شكراً لكِ! ليس لديكِ فكرة كم كنتُ أحتاج لهذه اللحظة. أشعر أنّني خرجتُ لتوّ من شيء مظلم للغاية. من فضلكِ، والآن بعد أن بحتُ لك بما في قلبي، هل لي أن أعرّفك على نفسي؟ أنا «أليكساندرا». هل أستطيع معرفة اسمك؟».

أنا «باربرة».

اتّسعَت عيون الفتاة وشهقَت، ثمّ صاحَت: «هذا اسم والدتي!».

ابتسمتُ: «إذا ها أنتِ قد أخبرتِ أُمّك بكلّ شيء».

لا يحتاج القلب إلى معلومات حتى يكون متعاطفاً.
إنّه يحتاج فقط إلى الحُبّ.

لم تكن لديّ أدنى فكرة بينما كنتُ أقود سيارتي في ذلك اليوم إلى المتنزه، أنّني سوف أكون في خدمة «الكساندرا». لم أكُن أبحث عن أيّ شخص أساعده أو أُعالجه، ولكنّ قلبي يعيش متأهّباً لأن يشعر بألم قلب الآخر، ويُشاطر جراح العالم. إنّني في الحقيقة لم أفعل أيّ شيء، بل سمحتُ للحُبّ نفسه أن يقوم بالأمر. تنتمي معجزة تلك اللحظة إلى الحُبّ، والذي عندما نسمح له، سوف يجد دائماً وسيلة كي يُقدّم إلينا ما نحتاج إليه بالضبط، في الوقت الذي نحتاج إليه بالضبط.

Scanned by CamScanner

عندما تبدأ في العيش بمزيد من التعاطف، سوف تُشعُّ تعاطفاً إلى الآخرين، وسيبدو مجالك الاهتزازي بمثابة ملاذ آمن للحُبّ غير المشروط. سوف يشعر الناس بالهدوء لمُجرد كونهم معك في الغرفة، أو لأنّهم يتحدّثون معك ولو لدقيقة واحدة. سوف يجعلهم الأمر يبدؤون يكونون متعاطفين تجاه أنفسهم، أينما كانوا في رحلتهم.

نُوجد هنا جميعاً من أجل خدمة بعضنا البعض.

نستيقظ كلّ صباح وليس لدينا أدنى فكرة بالضبط كيف سوف يتمّ استدعاءنا للخدمة.

نعمل من خلال فهم هذا الأمر،

على إعداد أنفسنا في وقتٍ مبكر لأن نكون غرفة ضيوف مرحبة من الحبّ والتعاطف

من أجل رفاق الطريق،

الذين سوف يعترضون طريقنا بحثاً عن ملاذ آمن ذي قلب مفتوح.

إيقاظ تعاطفك

«يُعدُّ أجمل الأشخاص الذين عرفناهم هم أولئك الذين
عرفوا الهزيمة، عرفوا المعاناة، عرفوا الصراع، عرفوا الخسارة
ووجدوا طريقهم للخروج من الأعماق.
يمتلك هؤلاء الناس تقديراً، حساسية، وفهماً للحياة يملؤهم بالتعاطف،
الرقة، واهتمام عميق مُحبّ.
لا يحدث الأشخاص الرائعين مصادفة».

«إليزابيث كوبلر روس»

كانت أمي الحبيبة، «فيليس»، تجسيداً للتعاطف. كانت قد تحمّلَت في حياتها الكثير جداً وغفرَت الكثير جداً، بما في ذلك مسامحتي على سلوكي الرهيب خلال سنوات المراهقة الصعبة، عندما كنتُ بالكاد أتحدّث إليها. على الرغم من أنّني لم أكُن أعلم الأمر في حينه، كنتُ أمرّ بتغيير روحي موجع للقلب حيث كنتُ أحاول فهم سبب كون هذا العالم الذي وُلدتُ فيه بعيداً كلّ البعدً عن مكان الحُبّ الذي أتذكّره بطريقة ما.

Scanned by CamScanner

ما زلتُ أفكّر في مقدار ما سببتُه لها من ألم بإبعادها عن حياتي. حمداً للإله، فقد بدأتُ مساري الروحي على نحو رسمي في سنّ الثامنة عشرة، وتحوّلتُ من باسثة محبَطة إلى متأمّلة سعيدة، ووقعتُ على الفور مرّة أخرى في حُبّ أمي اللطيفة والمتعاطفة. كنتُ على مدى ما تبقّى من حياتي، أقول لها ممازحة في كلّ مرّة اشتري لها هدية، أو أرسلها في عطلة: «وهذه من أجل تعويضكِ عن مدى بشاعتي عندما كنتُ في سنّ المراهقة!»، وكنا نضحك ونضحك.

مرّت السنوات. انتقلتُ من «الساحل الشرقي» إلى «كاليفورنيا»، وأصبحتُ مشغولة وناجحة. كانت والدتي أكبر المعجبين وأشد المؤيدين لي إخلاصاً، وكنتُ أقدّر حبّها غير المشروط. كبرَت أمي في السنّ، وكذلك أنا.

لاحظتُ في مرحلة ما عندما كانت أُمّي في الستينيات من عمرها، أنّ محتوى محادثاتنا الهاتفية بدأ يتغيّر. كانت تُخبرني: «لقد عدتُ للتو من جنازة ابن عمي الثالث»، أو «هل تتذكرين صديقتي «سو» من نادي السباحة؟ لقد تمّ تشخيصها للتو بسرطان الثدي»، أو « آسفة عزيزتي إن كنتُ أبدو محبطة قليلاً، لم تعُد جارتي «دولوريس» قادرة على رعاية زوجها بعد الآن، وهذا محزن للغاية، ولكنّها اضطرّت إلى وضعه في مؤسسة خاصة». أو «لقد رأيتُ في النعي للتو أنّ معلّم الرياضيات في مدرستك الثانوية قد تُوفي».

تغيّر أيضاً إيقاع أحداث حياتها، ممّا غيّر المواضيع التي رغبَت في مناقشتها. أصبحَت رحلاتها الممتعة إلى أماكن الأجازات رحلاتٍ إلى العديد من الأطباء والمستشفيات قامَت بها هي وزوجها من أجل علاجه من السرطان، ثمّ بعد ذلك، من أجلها. أصبحَت مفكرتها، التي كانت مكتظة بالأنشطة الاجتماعية المثيرة، الآن ممتلئة بالمواعيد الطبية، الزيارات المنزلية من أجل تمريض أصدقائها، وحفلات التأبين.

كنتُ أتصل بأمي كلّ بضعة أيام كي أطمئن على أحوالها وأُشاطرها أخباري الخاصة، لكنّني لاحظتُ شعوري بالذنب والفزع من أنّني لم أكن أتطلّع تماماً إلى هذه المكالمات مثلما اعتدتُ. كنت لأكون في منتصف تصوير سلسلة تلفزيونية، أو في جولة لواحد من كتبي، وعندما أسمع صوت والدتي، أشعر بالتوتر والحزن. بدلاً

Scanned by CamScanner

من الاستمرار في المحادثة كما كنتُ معتادة، كنتُ لا أُطيق صبراً في بعض الأحيان حتى أنهيها، ولكونها أُمّي المتعاطفة، كانت تعلم، وكانت تُخفف عني بقولها: «حسناً يا حبيبتي. تستطيعين الذهاب. أعلم أنّك تقومين بأمور هامة. فقط تذكّري كم أنا فخورة بكِ، وكم أحبّكِ».

بعد وفاة زوج والدتي بفترة وجيزة، كانت والدتي، التي عشقَته تماماً، وقامَت برعايته على الدوام على مدى أحد عشر عاماً، قد شُخصَت أيضاً بالسرطان، الأمر الذي شكّل صدمة قاسية لنا جميعاً. عملتُ خلال ذلك الوقت على زيارتها كلّما كان ممكناً، كنتُ أتحدّث إليها ثلاث أو أربع مرات يوميّاً، وأقحمتُ نفسي في كافة تفاصيل مرضها، علاجها، ورعايتها. صليّتُ ودعوت أن تتعافى، إلّا أنّها رحلَت بعد ستة أشهر فقط، وكنتُ أعلم أنّه من أجل أن تجتمع مع حبيبها في السماء. لقد أصبحتُ يتيمة بالغة.

طُرتُ مرة أخرى إلى «فيلادلفيا» إلى البيت الصغير الذي نشأتُ فيه، وبدأتُ مهمّة التقليب في كافة ممتلكات والدتي، المهمة المستحيلة عاطفياً. كان حبّها للحياة والناس نقيّاً وبريئاً للغاية، وكانت قد احتفظَت بكلّ شيء: كلّ رسالة حُبّ من زوجها، كلّ بطاقة قدّمتُها إليها من المرّة الأولى التي استطعتُ أن أوقّع فيها اسمي إلى تلك التي لم أكن أعلم أنّها سوف تكون البطاقة الأخيرة التي أرسلها إليها قبل وفاتها، كلّ قصاصة من الأخبار عن مقابلاتي. مقالاتي، وقوائم الكتب الأكثر مبيعاً الخاصة بي، كلّ واحدة من بطاقات التقارير الخاصة بي من رياض الأطفال فصاعداً، كلّ عبارة «شكراً لك» تلقتهَا من الأصدقاء. كلّ برنامج يخصُّ حدث حضرَته، أو عرض شاهدته على مسرح «برودواي»، كلّ نعي يخصُّ شخصٍ تعرفه.

كان وقت تنظيف طاولتها الليليّة، والتي لا تزال مغطاة بزجاجات الحبوب ومسكنات الألم. كنتُ أخاف الاقتراب من فراشها، لأنّ الوسائد والأغطية كانت لا تزال تماماً كما تركَتها في الليلة التي هُرعَت بها سيارة الإسعاف إلى المستشفى، وكانت لا تزال تُظهِر شكل رأسها وجسمها. قمتُ بتحسّر بفتح الدرج الأول ورأيتُ كتاب الصلاة موضوعاً بعناية بالقرب من المُقدّمة. لاحظتُ بينما كنتُ ألتقطه، وجود قطعة ورق مهترئة ومطويّة كانت قد وضعتها بين الصفحات.

Scanned by CamScanner

فتحتُ الورقة بيدين مرتجفتين. كانت قد كتبَت في أعلاها «تخليداً للذكرى». كانت قائمة طويلة، وقد كتبَت فيها بخط يدها الدقيق أسماء جميع أصدقائها وأقاربها الذين وافتهم المنيّة. كان الإسم الأول في القائمة اسم حبيبها في المدرسة الثانوية «آل»، الذي قُتل في الحرب العالمية الثانية ولم يعُد أبداً إلى الديار كي يتزوّجها. لقد ميّزتُ أسماء والديها، أبناء عمومها، أصدقائها، معارفها، جيرانها وأعضاء الكنيس. كان يُوجد جانب كلّ اسم سبب الوفاة: نوبة قلبية، سكتة دماغية، حادث، التهاب رئوي. مع تقدّم السنوات، أصبح خط يدها مرتعشاً، ولذلك عندما وصلتُ إلى الاسم الأخير في القائمة، كان في استطاعتي أن أُخمّن أنّها أولته عناية فائقة كي تكتبه على نحو جميل قدر الإمكان. كان زوجها الحبيب: «دانيال غارشمان» السرطان.

قبضتُ على هذه القطعة المهترئة من الورق وضممتُها إلى صدري وبدأتُ أنتحب. بكيتُ لأنّني فقدتُ والدتي، وكنتُ أستطيع أن أشعر بالفعل بالفراغ اللامحدود الذي لا يُمكن ملئه، والذي سوف يتركه رحيلها في عالمي. بكيتُ لأنّني تأثرتُ جداً بتكريمها المتواضع المدوّن بعناية لجميع أحبّاء حياتها. بكيتُ لأنه في تلك اللحظة المؤثرة، غلب الحزن قلبي حيث أدركتُ كم كنتُ أفتقر إلى التعاطف على مدى السنوات العشرين الماضية، فقد فقدَت أمي الأشخاص الذين كان يُرافقونها في هذه الرحلة الأرضيّة، واحداً تلو الآخر.

أعلم أنّه من المستحيل بالنسبة إلى أيّ منّا أن يتفهم أيّ شيء على نحو فعلي إلى أن نمرّ به بأنفسنا. أعلم أنّني بوصفي أقوم ببناء عمل متطلّب في عمر الأربعين، لم يكن في إمكاني أن أتفهّم كيف هو الأمر عندما تخسر والدك ووالدتك، أو أن يموت أفضل أصدقائك، أو أن ترى شريكك الحبيب يتدهور، أو أن تختبر بداية تدهور صحتك. أعلم أنّني، وبغض النظر عن كم كنتُ مُحبّة، لم أستطع أن أتفهّم الوضع على نحو كامل. إلا أنني في تلك اللحظة وأنا أقرأ القائمة، لم يعُد ما عرفتُه من خلال المنطق يُشكّل أيّ أهميّة. كان كلّ ما شعرتُ به ندماً عميقاً على كم كنتُ أقل تعاطفاً مع والدتي ممّا كان يجب أن أكون عليه.

الآن، وأنا في منتصف الستينيات من عمري، أصبحتُ أعلم جيّداً ما كانت تمرُّ به والدتي في العمر نفسه. كنتُ قد أحببتُ أصدقاء وزملاء لم يعودوا متواجدين على

Scanned by CamScanner

هذه الأرض. تُوفي صديقي في المدرسة الثانوية مؤخراً. كان لديّ طلاب تُوفوا. أشعر بالصدمة عندما أقرأ أنّ فناناً ممّن ترعرعتُ وأنا أستمتع بفنه قد رحل. أفكّر في نفسي: «لم أكن أعتقد أنّه كان كبيراً إلى هذا الحد». ثمّ أنظر إلى بطاقة الرعاية الطبيّة الجديدة -خاصتي، وأدرك أنّني أيضاً كبيرة إلى هذا الحد.

ما الذي أتمناه؟ أتمنى لو أنّني أخبرتُ أُمّي:

آه، يا أمي، لا بُدّ وأنه من المحزن أنّ «دوريس»، أفضل صديقة لك منذ كنت فتاة صغيرة، لم تُعد موجودة حتى تتصلي بها كلّ يوم.

لا بُدّ وأنّكِ تشعرين بالحزن لرؤية الأسماء المكتوبة في دليل هاتفك، وأنت تعرفين أنّ هؤلاء الناس قد رحلوا.

لا بُدّ وأنّ الأمر مرعب وأنت تُراقبين جسدك يشيخ وصحتك تتدهور.

آسفة جداً أنّه عليك أن تقودي بمفردك اليوم إلى تلك الجنازة.

آسفة جداً إن ألححتُ عليكِ كي تضعي سماعات الأذن، بدلاً من أن أتفهّم أنّك لا بُدّ وأنّك كنتِ خائفة من أن تُصبحي صماء تماماً.

آسفة جداً أنّني لم أمضي مزيداً من الوقت في الإصغاء بصبر إلى كلّ تفصيل من تفاصيل ما كنت تمرّين به.

آسفة جداً أنّني لم أبكِ معك أكثر.

أخبريني بكلّ شيء. أنا هنا من أجلك دائماً.

هذه قصة شخصية للغاية، ولكنّني شعرتُ أنّه من المُهمّ أن أُشاركها معكم. إنّها تكشف عن لحظة قويّة في تكشّف تعاطفي الخاص. كان الناس منذ أن كنتُ صغيرة دائماً ما يُثنون على حضوري المُحبّ والمراعي، وكانت تلك قيماً شخصيّة تمسّكتُ بها في مرتبة أعلى حتى من النجاح، الثروة، أو الشهرة. أعترف أنّني اعتقدتُ حقاً أنني أفهم ماذا يعنيه أن تكون متعاطفاً. علّمني وفاة والدتي وكنوز إلهامات انفتاح القلب التي لا تُقدر بثمن والتي أدّت إليها، أنّه على قدر ما كنتُ متعاطفة بالفعل، فأنا أستطيع أن أوقظ ما هو أكثر من ذلك بكثير. دائماً يُوجد المزيد.

Scanned by CamScanner

ربما بدأتَ أنت أيضاً تتساءل في أثناء قراءتك لهذا الفصل:

«هل ما كنتُ أظنّ أنه التعاطف، كان فقط تعاطفاً جزئياً؟»،

«هل يرتبط تعاطفي سراً بإصدار الأحكام؟»،

«هل أخطأت في قيامي بالاصلاح، الإنقاذ، والرعاية من أجل التعاطف؟»،

«هل أقاوم الشعور بالآخرين لأنني لستُ أتناغم فحسب، بل «أقع فيه»؟»،

«هل يُعدُّ تعاطفي مشروطاً بقدر الجهود التي أعتقد أنّ الآخر يبذلها؟»،

«هل يمتدُّ تعاطفي إلى الأشخاص الذين أعرفهم أو أحبّهم فقط، وليس إلى الآخرين ممّن يبدون مختلفين، يختارون على نحو مختلف، يعتقدون على نحو مختلف، أو يُحبّون على نحو مختلف؟»

يُقصد بصنع خيار الحبّ أن تتحلّى بالشجاعة

كي تنظر إلى حيث لم يكن لديك تعاطف،

وتبقى تشعر بتعاطف نحو افتقارك إلى التعاطف.

لا يُعدُّ القيام بهذا الأمر سهلاً في كثير من الأحيان لأنّنا نظنُّ أنفسنا أناساً طيبين، ومراعين. على الرغم من ذلك، إنّه أمر ضروريّ من أجل نموك بوصفك روحاً، ومن أجل عروجك من إنسانيّتك إلى الشكل الأكثر اكتمالاً من ألوهيّتك. نبدأ بطبيعة الحال، في العمل على هذا التعاطف، مع تذكّر أنّ هذا التجلّي الكامل لتعاطفنا لا يحدث في يوم أو شهر أو سنة.

إليك بعض أسئلة تأمّل التعاطف حتى تُساعدك على البدء في فهم، تعميق، وتنوير علاقتك مع التعاطف.

أسئلة تأمّل تعاطف خيار الحبّ

ما الذي كنت أُطلق عليه تعاطفاً؟

ما الذي أحتاج إلى القيام به من أجل تمديد خبرتي عن التعاطف؟

أين أحتاج في حياتي لأن أُصبح أكثر تعاطفاً على نحو أصيل؟

Scanned by CamScanner

ثمة طريقة سهلة للعمل على هذه الأسئلة ألا وهي وضع قائمة بالأشخاص الموجودين في حياتك، في الماضي أو الحاضر على حدّ سواء. تأمّل في كلّ علاقة من خلال عينيك المتعاطفتين الجديدتين. اسأل نفسك:

«هل ثمة طريقة كنتُ أستطيع، أو أستطيع بها الآن، أن أكون أكثر تعاطفاً؟»،

«كيف أستطيع أن أتواجد من أجل ذلك الشخص على نحو أكثر تعاطفاً ؟»،

«ما الذي أراه الآن على نحو مختلف وكنتُ قد أغفلته لأنّني لم أكن أفهم التعاطف؟»،

تخيّل لو أنّ كلّ شخص في العالم أخذ وقتاً كي يطرح على نفسه تلك الأسئلة ويُنصت إلى الأجوبة بتواضع. تمتلئ عيناي بالدموع لمُجرّد التفكير بالأمر. . .

تعاطف روحي:
كيف يشفي حبّك العالم

«ليس التعاطف شأن ديني، إنّه شأن إنساني:
إنّه ليس رفاهية، إنّه أمر أساسي من أجل سلامنا واستقرارنا النفسي.
إنّه أساسي من أجل بقاء الإنسان».

«قداسة الدالاي لاما»

لم يكن طريقك كاملاً أو سهلاً. لقد سقطتَ، طُرحت أرضاً، انحرفتَ عن سموّك، شردتَ عن الحقيقة، فقدتَ الحبّ، وفي بعض الأحيان، فقدتَ الإيمان. هل يُجرّدك ذلك من أهليّتك لأن تكون قادراً على التعاطف؟ بالطبع كلا. في الحقيقة، إنّه يفعل العكس. تذكّر أنّ إنسانيّتك غير المثاليّة والجميلة هي ما يسمح لك بالتواجد الأصيل المتعاطف من أجل كلّ مَن تلتقي به.

يُعدُّ التعاطف علامة كبيرة على النضج الروحي والعاطفي.
نصل إلى مكان يتجاوز المساعدة، الإصلاح، المعالجة وإصدار الأحكام،
نجد أنّنا وصلنا إلى مجال غير منته من الحُبّ،
يتعدى أيّ فعل، ويتجاوز أيّ إنجاز.

Scanned by CamScanner

تمتدُّ من هذا الحبّ، صفاتنا الإلهيّة من الحُبّ الأسمى

من أجل أن تحتضن إنسانيّتنا وإنسانيّة الآخرين.

الآن، أكثر من أيّ وقت مضى، ليس في استطاعتنا عدم القيام بذلك. لأن الحقيقة هي أنّه من ظروف عالمنا أنّه مليء بالألم والمعاناة. بالنسبة إلى أولئك منّا الذين يمتلكون مثل هذه القلوب الكبيرة، والذين هم مثاليون، وأرواح عريقة، لدينا خياران:

نستطيع أن نُقرر إقصاءه، ونستطيع أن نُقرر ألّا نشعر به لأنّه مُزعج للغاية.

أو نستطيع أن ننفتح عليه، نشهد ما نراه بتعاطف، ونحمله برقه مع حبّنا، مع علمنا أنّ هذا الشعور بخيبة الأمل في الإنسانيّة والبكاء من أجلها هو جزء من شفائها وتحوّلها.

كتبَت إحدى طالباتي شرحاً جميلاً حول فهمها لهذا الخيار الجديد بأن تكون متعاطفاً دون خوف:

«إنّني أُقدّر ألم ما يعنيه أن تكون بشراً دون إضافة ألم اليأس الذاتي. يجعلني الحزن نتيجة عدم قدرتي على «إصلاح» أو «فعل شيء» أرغب في أن أشيح بنظري، وأهرب من كلّ الألم على كوكبنا. الآن أعلم أنّني أنا، نحن، نُساهم في شفائه، وفي شفاء ماضي الإنسانيّة، حاضرها، ومستقبلها».

كلّما تمددتَ وتطوّرتَ روحياً، سوف تبدأ في الحصول على تجربة أنّك عندما تشعر بالألم، فأنت لا تشعر فقط بألمك، بل تكون قد دخلت بطريقة إلى محيط الألم. تشعر أنّك لا تختبر حزن شخص واحد فقط بل تختبر ذلك النهر من الحزن الذي يمرُّ خلالنا جميعاً بينما نحن في تلك الأجساد البشريّة. عندما تسمح لنفسك أن تشعر بتلك الأمور، وتجلب إليها الحبّ، تكون في تلك اللحظة أيضاً تعمل على شفاء قليل من الحزن العالمي. تذكّر كيف أنّك تُؤثّر على نحن:

بما أنّنا جميعنا متّصلون اهتزازيّاً،

فإنّ كلّ ما تقدّمه إلى محيط الوعي الجمعي يُؤثّر على كلّ شيء آخر.

عندما تقوم بإضافة قطرات من الحبّ، التعاطف، أو الفهم لشخص واحد،

فأنت تُضيف قطرات من التعاطف إلى ذلك المحيط الجمعي.

عندما تستوعب محدوديتك الخاصة بتعاطف،

تجلب التعاطف إلى محيط إصدار الأحكام الضخم

Scanned by CamScanner

الذي يغرق فيه حالياً كثير من الناس.

يُعيدنا ذلك بالطبع إلى أهميّة شفاء علاقتك مع قلبك وتمديد قدرتك على الحبّ. إنّ مدى الراحة التي تتمتع بها مع محيط مشاعرك الخاصة، سوف يُحدد مدى ما تشعر به من ارتياح مع مشاعر الآخرين، أي مع بقية الكوكب!

تذكّر: يدور الجميع حول اختبار مشاعر كثيفة طوال الوقت، سواء كانوا واعين بذلك أم لا، وكثيراً ما يشعرون في رحلتهم بالضياع والخوف التام. يخلق عدم استعدادنا للاعتراف بذلك واحترامه انفصالاً وحكماً، ولا يجعل عالمنا يبدو آمناً اهتزازياً.

يعني العيش بتعاطف أن تكون مستعدّاً لأن تشعر بجرح العالم، وألّا تخاف منه، وأن تعرف أنّه عندما يلامس حبّك ذلك الجرح، فإنّه يخلق شفاءً ينتقل عبر الدوّامة الغامضة لوحدتنا المشتركة.

خيار الحبّ

«صلاة التعاطف»

أريد أن أُشارككم صلاة التعاطف التي أُؤديها في أحداثي الخاصة ومع طلابي. تُوجد الكثير من مثل هذه الصلوات في تقاليد مختلفة، وقد قمتُ بتعديل تلك الصلاة كي أجعلها شخصيّة على نحو أكثر، وليست مجرّد صلاة عالميّة. تحتوي تلك الصلاة على أسمى نيّة يُمكن أن تحملها لمَن تُحبّ، ومن يُعانون في العالم، والإنسانيّة جمعاء، أن تُصلّي من أجل حريّتهم الروحيّة الداخليّة. تستطيع بغضّ النظر عمّا تقدر أن تقوم به غير ذلك، أو لا تقدر، أن تجلب صلاة الحُبّ السامية إلى الآخرين.

خيار محبة مباركة التعاطف

عسى أن تكون خالياً من المعاناة.

عسى أن تكون في سلام.

Scanned by CamScanner

كيف تُمارس
خيار محبة مباركة التعاطف

خُذ لحظة هادئة كلَّ صباح أو مساء، أو في أيّ وقت تشاء، من أجل التفكير في كوكبنا وجميع البشر في كلّ مكان. لا تحتاج لأن تكون في مكان خاص، ولكن قد تجد أنّه من الداعم أن تقوم بخلق مزيد من الأجواء المقدّسة بأن تُشعل شمعة، تقف في الخارج تحت الشمس أو النجوم، أو أيّ ما يُساعدك على الشعور بالرحابة.

أولاً: تخيّل كوكبنا الأرض، وإن رغبتَ، أغمض عينيك. خُذ نفساً عميقاً كاملاً، وفكّر في نفسك أو قُل بصوت مرتفع:

«عسى أن تكون خالياً من المعاناة. عسى أن تكون في سلام».

بعد ذلك، فكّر في شخص أو أكثر ممّن تُريد أن تُرسل إليهم التبريكات. إنّهم رُبّما يُواجهون تحدّيات أو معاناة، سواء كانت خارجية أو داخلية، أو قد يكونون ببساطة أناساً تُحبّهم مثل شريك حياتك، طفلك، عائلتك، أصدقائك، مرشديك الروحيين، معلميك وما إلى ذلك.

تخيّل شخصاً واحد في كلّ مرة، أو الجميع معاً. مرّة أُخرى، خُذ نفَساً عميقاً كاملاً، وردد في نفسك أو قُل بصوت مرتفع: «عسى أن تكون خالياً من المعاناة. عسى أن تكون في سلام». تستطيع أن تقول هذه الجملة إلى كلّ شخص مرّة واحدة إن أردت، أو إذا كان وقتك ضيّقاً، ضعهم في مجموعة لطيفة، ودافئة في ذهنك.

أخيراً، فكّر في نفسك، رحلتك، تحدّياتك، وضغوطك، مخاوفك وما يُقلقك حالياً. خُذ نفَساً عميقاً كاملاً، وردد في نفسك أو بصوت مرتفع: «عسى أن تكون خالياً من المعاناة. عسى أن تكون في سلام».

تستطيع أن تجعل تلك التبريكات أكثر تحديداً من خلال إضافة اسم الشخص في بداية الجملة، وإضافة كلمة اليوم في نهايتها، لاسيّما بالنسبة إلى أحبائك وإلى نفسك. «**باربرة، عسى أن تكوني خالية من المعاناة اليوم. «باربرة»، عسى أن تكوني في سلام اليوم**».

Scanned by CamScanner

قد تبدو مباركة التعاطف بسيطة للغاية، ولكنّها في الحقيقة قويّة ومؤثرة جداً. أنا أختار كلّ كلمة على نحو متعمّد جداً، فلا تندهش إن كان تقديمه يُثير المشاعر. تأتي الكلمات والرسالة التي يتضمّنها من أعلى مستويات نوعية الحبّ. سوف يُساعد التفكير بتلك الكلمات أو ترديدها على إذابة الجليد حول قلبك وغسله وتنظيفه من أيّ حطام اهتزازي متراكم.

إن أردت، توقّف لحظة وجرب مباركة التعاطف الآن. سوف تشعر بتغيير اهتزازي فوري بينما تُعيد معايرة نفسك على أسمى النوايا من أجل نفسك، أحبائك، والعالم.

هذا هو سبب وجودنا هنا على كوكب الأرض: من أجل أن نُصبح خالين أكثر من المعاناة، وأن نجد السلام على نحو متزايد، ونكون بالفعل مصدراً للسلام ودعم الآخرين، سواء كان ذلك مع عائلتنا، أطفالنا، موظفينا، عملائنا، أحبائنا، أصدقائنا، أو الغرباء.

يتطلّب الأمر شجاعة روحيّة كبيرة كي تعيش بقلبٍ مفتوحٍ في هذا العالم. بوصفنا كائنات تحولية، فإنّنا لا نخدع أنفسنا: كثيراً ما سيكون العيشُ بتعاطف عميق حياة حزينة.

وعليه تُصبح الأسئلة بالنسبة إلى كلّ واحد منّا:

هل لديّ ما يكفي من الشجاعة كي أشعر بحزن العالم؟
هل أنا شجاع بما يكفي لأن أشعر بألم ليس ألمي؟
إذا لم أفعل ذلك، مَن سيفعل؟

نُذكّر أنفسنا بتعاطف أنّنا جميعاً نخوض عمليّة صقل مثل حجارة تتحوّل إلى ألماس.

يُعدُّ التعاطف ممارسة روحيّة سامية،
وشكلاً من أشكال الصلاة الحيّة.
عندما تستطيع أن تشعر بقلبك، تستطيع أن تشعر بقلب الجميع،
القلوب الفرحة، القلوب التي تتألّم،
القلوب الممتلئة بالثقة، القلوب الممتلئة بالمقاومة،

Scanned by CamScanner

القلوب الممتلئة بالأمل، القلوب الممتلئة بالخوف.
اشعر بها جميعاً. اشعر بالجميع.
بينما تشعر بالجميع، سوف تشعر بنفسك على نحو أكثر،
وسوف تظهر مُطهراً من خلال حبّك الخاص.

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

7

تقوية محبة ذاتك

«لا بُدّ وأن تنشأ موجة الحُبّ الأولى في قلبك. إذا لم ينشأ الحُبّ من أجلك فلا يُمكن أن ينشأ من أجل أيّ شخص آخر، ذلك لأنّ الجميع أبعد عنك من ذاتك.
يُشبه الأمر إلقاء حجر في بحيرة ساكنة، سوف تنشأ الموجات الأولى حول الحجر، ثم سوف تستمر بعد ذلك في الانتشار إلى الشواطئ الأبعد». «أوشو»

إذا طلبت مني تسمية الشيء الوحيد الذي تحتاج إليه أكثر من أيّ شيء آخر من أجل أن تدفع نفسك قدماً على طريق نموّك الشخصي، وجلب مزيدٍ من الإنجاز والمكاسب إلى علاقاتك، عملك، وتوسّعك الروحي، فستكون إجابتي بسيطة: تحتاج إلى مزيد من الحُبّ.

هل سبق أن سألتَ نفسك تلك الأسئلة؟

كيف أستطيع أن أبني مزيداً من الثقة بالذات؟
كيف أستطيع أن أشفي ألم الماضي العاطفي؟
كيف أستطيع أن أصبح والداً أفضل وزوجاً أفضل؟
كيف أستطيع أن أتوقّف عن كوني قاسياً على نفسي؟
كيف أستطيع أن أجد الشجاعة كي أتغلّب على مخاوفي؟
كيف أستطيع أن أبقى أكثر تمركزاً وثباتاً، وألّا أصبح شديد الإرهاق؟
كيف أستطيع أن أتعلّم الإصغاء والوثوق بحدسي وصوتي الداخلي؟

الجواب هو نفسه لكلّ هذه الأسئلة: «الحُبّ». تستطيع كلّ الحكمة، الإرشاد، الأهداف، التعاليم التحفيزيّة، وقوائم المهام في العالم أن تأخذك بعيداً طالما زوّدتَ نفسك بمزيد من الحُبّ. رُبّما تُفكّر: «لديّ أناس يُحبّونني»، ولكن، ليس نوع الحُبّ المطلوب هو ذلك الحُبّ الذي تتلقّاه من الآخرين، بل الحُبّ الذي تحتاج أن تُقدّمه إلى نفسك.

Scanned by CamScanner

يُعدُّ الحُبَ هو العامل المحفز الوحيد الذي سوف يُساعدك حقاً
على الشفاء، الانفتاح، التحوّل، اليقظة، والتحرّر.
يكمن السر في دفع نفسك إلى الأمام
هو تعلّم كيف تُقوي محبة ذاتك.

أنا متأكّدة أنّك على دراية بالحكمة التقليديّة التي تُشجّعك على حبّ نفسك أكثر من خلال كونك لطيفاً معها: تعتني بقدميك، تستمع إلى الموسيقى التي تُمتعك، تشتري لنفسك زيّاً جديداً، تدعو نفسك إلى وجبة في مطعمك المفضل، وما إلى ذلك. على الرغم من ذلك، وكما رأينا فإنّ تجربة محبّة ذاتك ليست شيئاً يحدث نتيجة أحداث أو أفعال خارجيّة. إنّها يُمكن فقط أن تحدث من الداخل إلى الخارج. تستطيع أن تتعلّم الاعتناء بنفسك من خلال فعل أشياء على المستوى الخارجي، ولكن يجب أن تنبع محبّتك لذاتك من الداخل.

ليس حبّك لنفسك مُجرّد تصرّفات لطيفة ومراعية.
إنّه التماهي مع ذاتك الحقيقيّة.
تختبر نفسك بوصفك تعبيراً فردياً لهذا الحُبّ السامي،
وتجلب ذلك كلّ يوم إلى علاقتك مع ذاتك.
يَعدُّ أعظم تعبير عن حُبّ الذات هو أن تتذكّر أنّك أنت الحُبّ.

أحبّ نفسك أولاً f.L.Y.

هذه قصة حقيقيّة حول ما حدث لي بينما كنتُ أبدأ في كتابة هذا الفصل عن محبّتك لذاتك:

شعرتُ قبل بضعة أسابيع بالدهشة عندما دخلتُ إلى غرفة المعيشة لأكتشف طائراً صغيراً يجلس على الأرض. وقفتُ بلا حراك وحدّقتُ في الطائر في اندهاش عجيب. لم يبدُ أنّه مصاب، ولكن لم يكن يقفز على نحو محموم. كان فقط يُحدّق بي على نحو هادئ ومُتعَمَّد.

تعجبتُ: «من أين جاء هذا الطائر؟». لقد افترضتُ أنّه لا بُدّ أن دخل عندما فتحتُ الباب من أجل استلام البريد. رُبّما دخل من باب الفضول، ولكن بقدر ما كنتُ مسرورة بهذا الزائر الرقيق الصغير، كنتُ أعرف أنّه يحتاج إلى العودة إلى بيئته الطبيعية.

Scanned by CamScanner

انحنيتُ ببطء في محاولة لالتقاط الطائر، وعلى الفور أصبح فزعاً وحلق إلى السقوف العالية جداً في المنزل. كان يهبط لبضع ثوانٍ على شيء ما، وينظر إلى الخارج عبر النوافذ الزجاجيّة الطويلة، كما لو كان يُفكر فيما إذا كان بمقدوره أن يخرج أم لا.

ثمّ ومن خلال إدراكه بطريقة ما أنّه يستطيع رؤية الخارج من خلالها، ولكن لا يُوجد فيها منفذ، كان يطير إلى مكان آخر، محاولاً العثور على مخرج آخر.

جريتُ في جميع أنحاء المنزل وأنا أفتح كافة الأبواب والنوافذ كي أجعل من الأسهل بالنسبة إلى الطير أن يُغادر، حاولتُ بلطف أن أرشده نحوها بيدي. كان يهبط مرّة بعد أخرى، مباشرة بجوار باب أو فوق كرسي قريب من نافذة، ولكنه لم يكن يُغادر. لقد جلس على مقبض الباب بضع دقائق حتى، ولكنه لم يطر خارجاً نحو الحرّية.

الآن بدأ الطائر الصغير يُرفرف بأجنحته الصغيرة، وكنتُ أستطيع رؤية جسده الصغير يرتعش. قلتُ له بصوت هادئ جداً: «لا بأس أيّها الصغير، أنت لست سجيناً هنا، تستطيع أن تُغادر في أيّ وقت تُريده، لا تخف». هدأ الطائر عندما سمعني أتكلّم، ولكنّه سرعان ما طار بعيداً إلى بقعة أخرى.

في النهاية، طار إلى منتصف سلّة صغيرة من القش كانت على الطاولة، وحطّ هناك فحسب. جلستُ على ركبتيّ بالقرب منه وسمحتُ لنفسي أن أنفتح تماماً من قلبي إلى هذا الطائر. كان في استطاعتي أن أشعر بقوّة الحياة نفسها تتدفّق في كلينا، وذاك الخيط الإلهي الذي يربطنا مع جميع الكائنات الحيّة. للحظة، شعرتُ كما لو كنّا واحداً. فجأة أدركتُ ما كان يحدث. يحتاج الطائر إلى مساعده في الخروج. على الرغم من أنّ الحريّة موجودة أمامه مباشرة، ولكنّه يحتاج إلى توصيلة.

مشيتُ نحو السلة في هدوء وسكون شديد في هذا الفضاء من الحُبّ. لم يتحرّك الطائر، وسمح لي على نحو مثير الدهشة أن أحمله بعناية عبر الغرفة وإلى خارج الفناء حيث وضعتُ السلة على الطاولة. افترضتُ أنّ الطائر بمُجرّد أن يشعر بالهواء النقي ورحابة الهواء الطلق، فسيطير مبتعداً على الفور. إلّا أنّه على الرغم من ذلك، لم يفعل، مما أثار دهشتي. فقد مكث فحسب في هدوء في السلّة. حدّقتُ في الطائر وحدّق بي هو الآخر.

Scanned by CamScanner

نشأ فهم معين من هذا المكان الغامض حيث نعرف الأمور: أنَّ هذا الطير اليافع الصغير يحتاج إلى الحُبّ؛ وإلى الحنان، يحتاج إلى أن تتمّ طمأنته وإعطاءه الثقة حتى يستطيع أن يُحلّق. عليك أن تُحبّه. بدا هذا غير منطقي، ولكنّني وثقتُ في صوتي الداخلي وقررتُ أن أفعل شيئاً لم أفعله في حياتي من قبل.

مددت سبابتي، ببطء نحو الطير، وبدأتُ أربّت عليه، بدءاً من رأسه الصغير، إلى أسفل ظهره الجميل وأجنحته البنيّة الرقيقة الصغيرة. عندما لمستُ الطائر، سمحتُ لنفسي أن أشعر بكل الحنان في قلبي، وتخيّلته يتدفّق عبر أصبعي. همستُ له: «أنت جميل جدّاً، فاتن جدّاً، أنت شجاع جدّاً كي تأتي إلى بيتي، وتسمح لي أن أُحبّك الآن. من الآمن بالنسبة إليك أن تطير بعيداً وقتما تشاء».

لمدة خمسة دقائق، أحببتُ الطائر الصغير. بقيتُ أتوقّع إنّه سوف يُغادر، ولكنّه لم يفعل. أغلق عينيه، واستقبل كلّ ما كنتُ أقدّمه إليه على نحو كامل. كان الأمر كما لو أنَّ الزمان والمكان قد اختفيا، وأنّ الشيء الوحيد الموجود في العالم هو أنا والطير ومساحة من الحُبّ.

فجأة فتح الطائر عينيه كي ينظر إليّ مرّة أخيرة، ثم مدَّ جناحيه وحلّق فوق الأشجار، مستنشقاً نسيم الصباح الدافئ.

هذه قصة عنك، عن رحلة يقظتك، وعن خيار الحُبّ. في ذلك اليوم، كان الطائر الصغير هو مُعلّمي، **ذكّرني كم من السهل أن يُصبح كلّ منّا محاصراً وعالقاً في الكثير من الأماكن داخل أنفسنا، حتى وإن لم نقصد ذلك، وأنَّ الخيار الوحيد هو أن نُحبّ ذاتنا خارج حدود أيّ مكان اختبأنا فيه.**

لم يطر الطائر إلى بيتي بقصد أن يُصبح حبيساً هناك، ولكنّه فعل. نُشبه تماماً ذلك الطير، إذ لا نُدرك دائماً عندما نكون مسجونين في قوالب قديمة، ولا نُدرك أنّه يُمكن عندما نُحاول أن نحمي قلبنا، أن نُصبح عالقين وراء تلك الجدران العاطفيّة.

نستقرُّ في أماكن اختبائنا العاطفيّة ونُخبر أنفسنا أنّنا نستطيع أن نجد طريقنا إلى الخارج وقتما نشاء. «سوف أُخمد مشاعري فترة من الوقت، ولكنني واثق أنّني إذا التقيتُ مع شخص مميّز، فسأكون قادراً على الانفتاح في الحال. لن أهتمّ كثيراً لأيّ شيء فترة من الوقت كيلا أشعر بخيبة أمل، ولكنّني واثق أنّني إذا حصلتُ فجأة على

Scanned by CamScanner

عمل جديد أو فرصة هامة، فسأكون قادراً على استعادة شغفي والتركيز فوراً».

بالطبع، ليس هذا ما يحدث. يُسيطر علينا الخوف مثل الطير، بينما يكون خلاصنا أمامنا مباشرة، وتكون أبواب حريّتنا وتحررنا أمامنا، وحلولنا واضحة، ومع ذلك نُرفرف في الجوار مصطدمين بجدراننا، مذعورين، ولا ندري كيف السبيل إلى العثور على طريق الخروج إلى النور، والحريّة.

ما الذي نحتاج إليه في تلك اللحظات؟ تماماً مثل الطير الصغير، نحتاج إلى المواساة، نحتاج إلى الحنان، ونحتاج لأن نُحبّ أنفسنا صاعدين وخارجين من مكان اختبائنا أينما كان إلى الطير ان مرّة أخرى.

نحتاج أن نُحلق F.L.Y. . . = أحبّ ذاتك أولاً. First Love Yourself

توقّف عن دفع نفسك عن طريق التخويف

«السلطة نوعان:

تحصل على أحدهما بالخوف من العقاب وتحصل على الآخر بالحُبّ.

تُعدُّ السلطة المستندة إلى الحُبّ أكثر فعاليّة واستمراريّة ألف مرّة من تلك المستمدة من الخوف من العقاب».

«مهاتما غاندي»

عندما أتأمّل زيارة مُعلّمي الطير، أتساءل كم من الناس كانت ستصرخ على الطائر وتُحاول أن تُخيفه كي يخرج من المنزل. هذا في كثير من الأحيان ما يفعله الكثير منّا مع نفسه. نُحاول أن نُخيف أنفسنا خروجاً من أنماطنا ومخاوفنا. نُحاول أن نمنع حبّنا، حكمتنا، وشجاعتنا من الظهور، مع أنّ هذا لا ينجح. وحده الحُبّ، التعاطف، والرقة، هي التي سمحَت لي بمساعدة هذا الطائر كيلا يُصبح مرعوباً، أو يطير مصطدماً بالزجاج أو الجدار، أو يصدم نفسه دون أن يشعر، ويموت.

لا تستطيع أن تتحوّل بأصالة من أيّ شيء سوى الحُبّ. لا يُمكن أن تُخيف نفسك كي تقوم بالأمر الصحيح، بل عليك أن تُحبّ نفسك للقيام بالأمر الصحيح.

Scanned by CamScanner

قد نعتقد في بعض الأحيان، أنه إذا لم يتمّ تحفيزنا وطمأنتنا بالحُبّ المتنامي أثناء نموّنا، أنَّ السبيل الوحيد لدفع أنفسنا إلى النمو والنجاح هو أن نكون قساة أو جفاة معها، وأنَّ تمكين أنفسنا يعني أن ندفعها ركلاً. ربّما كان والديك أو معلّميك هم الذين علموك ذلك، ولكنّني لا أتفق مع ذلك. يُعدُّ الترهيب والخوف هما النهج الخاطئ للأنا المزيّفة. إنّهما اهتزازات منخفضة، تعلّمنا أن نستخدمها عادة لأنَّ هذا ما رأيناه أو ما تعرّضنا له.

يُعدُّ الحُبّ دائماً هو المحفّز الأكبر في الحياة.
عندما تُحبّ ذاتك بما يكفي، سوف تنمو وتُشفى.
لا يُمكن أن تدفع نفسك إلى الأمام عن طريق التخويف. عليك أن تدفعها من خلال الحُبّ.

لقد كنا دائماً ننمو بوصفنا بشراً، من خلال كوننا محبوبين. عندما كنتِ طفلة تتعلّمين المشي، اتخذتِ خطوتك المترنحة الأولى، ثمّ سقطتِ على الأرض. علمَت والدتك غريزياً ما تقول: «فتاة جيدة! لقد اتخذتِ خطوة! أنا فخورة جدّاً بك! أنتِ رائعة!» على الرغم من أنّك سقطتِ، وعلى الرغم من أنّك تأذيتِ قليلاً، نظرتِ إلى وجه والدتك وهي تُحدّق بك بكثير من الحُبّ، فوجدتِ الثقة لجذب نفسك والمحاولة مرّة أخرى.

هل تستطيع أن تتخيّل ما كان يُمكن أن يحدث لو قالت والدتك عندما اتّخذت خطوتك الأولى وسقطت: «يا لك من أخرق! خطوة واحدة، هل هذا هو كلّ ما تستطيع القيام به؟ دعنا نراك تجوب الغرفة ذهاباً وإياباً ثلاث مرات، عندها ربّما سوف أشعر بالانبهار»؟ دائماً ما أمزح مع طلابي قائلة إنّنا لو تلقينا مثل هذا النوع من ردّ الفعل، لم يكن أحد منّا ليتعلّم المشي أبداً، ولكنّنا جميعا ما نزال في عربات الأطفال!

إنّ تخويف نفسك لدفعها قدماً دائماً ما سيأتي بنتائج عكسية.
قد يجعلنا الخوف محفزين على نحو مؤقّت،
ولكنّه في النهاية، سوف يجعلنا ننهار ونتضاءل.
يخلق الخوف الانكماش،
ولا يترك الانكماش مجالاً لقوّة الحياة كي تتدفّق خلالنا.

Scanned by CamScanner

هل تتذكر شرحنا لداراتك العاطفيّة؟ لو تمّ ترهيبك كثيراً وأنت طفل، فقد تعتقد دون وعي أنَّ الطريقة التي تُحفّز بها نفسك هي من خلال الخوف. لو كان الحُبّ، الإنجاز، والخوف مرتبطين في دماغك معاً، فعندما تُفكّر: «أُريد أن أكون ناجحاً»، يُقدّم إليك دماغك معلومات أنّه يجب عليك أن تقسو على نفسك. في هذه الأوقات، لا تشعر حقاً أنّك تُخيف نفسك، بل تُصّر: «أنا أُحفّز نفسي»، لأنَّ هذا ما يبدو تحفيزاً بالنسبة إليك.

عندما تكون معتاداً على تخويف نفسك، لا يسعك سوى أن تتمادى كثيراً في الأمر قبل أن تتمرّد لا محالة. ضد مَن؟ نفسك! تتمرّد ضد هذا الجزء الناقد منك الذي يُلوّح بإصبعه في وجهك قائلاً: «عليك أن تقوم بذلك وإلّا». يُعدُّ هذا أحد أسباب معاناة كثير من الناس من عدم الاتساق: إنّهم لا يدفعون أنفسهم إلى الأمام بما يكفي من الحبّ ، فيحدث في مرحلة ما تمرّد وانتفاضة داخليّة.

إذا كنتَ تُشرف على عملية نموك بقسوة،
سوف تُشجّع على التمرّد والثورة.
إنّك لا تثور ضد أيّ شخص أو أيّ شيء خارجي،
بل تثور ضدّ نفسك، أهدافك، تحوّلك.
أنت مَن يُعاني.

لم أقُم على الإطلاق بتخويف نفسي لدفعها قُدماً ولو حتى لمرة واحدة في حياتي. لقد أتى كلّ نجاح شهدتُه من خلال دفع نفسي إلى الأمام عن طريق الحّبّ. لقد جاء كلّ مكسب داخلي حققته من خلال دفع نفسي قُدماً عن طريق الحُبّ. لقد انقشعت كلّ عقبة واجهتُها لأنّني دفعتُ نفسي قُدماً بمحبّة.

لاحظتُ ذات مرة بينما كنتُ أقوم بتدريس هذا المبدأ في حلقة دراسيّة، شاباً ضخماً مفتول العضلات يرفع يده عالياً من أجل المشاركة. كان أحد لاعبي كمال أجسام المعروفين، وكان يعمل معي للمرة الأولى. هتف بينما كان يثب واقفاً: «لقد فهمتُ، دكتورة «باربرة»!، إنّ الخوف هو قطعة الكعك بالكريما، والحُبّ هو لوح البروتين».

Scanned by CamScanner

أجبتُ وأنا غير متأكدة ممّا كان يعنيه: «هذه استعارة مثيرة للاهتمام». أضاف: «إنّه على النحو التالي، يُشبه الخوف طعاماً فيه نسبة سكر مرتفعة. تستطيع إذا كنتَ في الصالة الرياضية، أن تأكل شيئاً من شأنه أن يُساعدك على الاستمرار خلال فترة التدريب الطويلة، أو تستطيع أن تأكل شيئاً من شأنه أن يُعطيك زيادة مؤقتة في الطاقة، ولكن فقط لمدة عشر دقائق، ثمّ سوف تنهار. هل ترين؟ إنّ الخوف هو قطعة كعك بالكريما، والحُبّ هو لوح البروتين!».

انفجر باقي الحضور مصفقاً بابتهاج، وانضممتُ إليهم. أحببتُ تلك الاستعارة، لأنّها صحيحة! فالخوف طعام سريع للأنا المزيّفة. يملؤك على نحو مؤقّت، ولكن يضلّلك بعد ذلك. يُعزّزك الحُبّ على المدى الطويل.

«من الأفضل أن تكون محبوباً على أن يخافك الناس».

«مثل سنغالي»

دائماً ما تخلق الحركية في علاقتك مع نفسك مخططاً لحركيّة علاقتك بالآخرين. من أجل ذلك، عندما نعتاد إخافة أنفسنا والتنمّر عليها، سوف نُعامل الآخرين عن غير عمد بالطريقة نفسها. كثيراً ما تُشير علينا الحكمة التقليديّة أنّه من أجل أن نكون أقوياء، علينا أن نتأكد من أن الناس تهابنا. هذه ليست قوّة، وإنما ضعف.

دائماً ما ستخلق القوة الأصيلة بيئة يشعر فيها الناس بالأمان في وجودنا، إذ يصلون إلى أعلى مستوى اهتزاز في محيطنا.

الخوفَ اهتزاز منخفض.

ليس من القوة أن تُوصل الآخرين إلى أدنى اهتزازهم.

ليس لاستخدام الخوف من أجل السيطرة على الآخرين أيّ علاقة بالقوة

بل بكلّ ما يتعلّق بالعجز، التلاعب، والسيطرة.

إنّه يعني أنّك لا تملك القدرة على رفع الناس إلى أسمى إمكانياتهم، ألّا وهي الحُبّ.

عندما يخافك الناس، تكون قد فقدت كلّ القوة.

عندما يُحبّك الناس بسبب الكيفية التي تُحبّهم بها،

يُصبح مفهوماً أنّ كونك قويّاً أم لا أمرٌ غير ذي صلة.

Scanned by CamScanner

هل تُحبّ نفسك حبّاً مشروطاً؟

«نُسحق في معظم الأحيان بواسطة قوى نحن مَن يغذيها».

«وليام شكسبير»

عندما أُعطي درساً عن محبّة الذات، لا بُدّ أن يقول لي أحدهم: «أتفق معك، ولكنّني حقاً أُحبّ ذاتي». عندما أطلب منهم أن يسردوا اللحظات التي اختبروا فيها حبّاً للذات، تقريباً دائماً ما تكون لحظات إنجاز خارجي ونصر خارجي: «حصلتُ على ترقية في العمل. أنهيتُ مشروعاً. وصلتُ إلى هدفي في الجري. أنا ملتزم بحميتي الغذائيّة». تُعدُّ هذه جميعها إنجازات جيدة تماماً، إلّا أنّها تعابير مشروطة جداً عن حبّ الذات تستند إلى سير الأمور على النحو الذي نُريده.

من السهل أن نشعر بالرضا عن أنفسنا عندما نقوم بعمل جيد، وتكون علاقتنا على ما يُرام، أو عندما نُحقق ما كنّا نظن أنّنا يجب أن نُحققه. على الرغم من ذلك، عندما نكون خائفين، لا نُحبّ ذاتنا دائماً.

عندما نكون مرتبكين، لا نُحبّ ذاتنا دائماً.

عندما نكون متطلبين، لا نُحبّ ذاتنا دائماً.

عندما لا يُحبّنا شخص آخر، لا نُحبّ ذاتنا دائماً.

متى نُحبّ ذاتنا؟ عندما نُؤدي عملنا على نحو صحيح، نُحقق توقعاتنا أو توقعات الآخرين، لا نرتكب أخطاء ونحصل على النتائج المرجوة. يبدو ذلك قاتماً، أليس كذلك؟

يمتلك معظمنا قائمة سريّة، لاواعيّة في أذهاننا، بدايتها:

«سوف أُحبّ نفسي عندما. . . »، وتمتلئ بالشروط التي كنا قررنا أنّنا يجب أن نفي بها من أجل أن نكون جديرين بحبّنا. على سبيل المثال:

سوف أحبّ ذاتي عندما أفقد عشرين باوناً من وزني.

سوف أُحبّ ذاتي عندما أبدأ أخيراً في عملي التجاري، تأليف كتابي، تحقيق هذا الهدف.

سوف أُحبّ ذاتي عندما أُسدد كلّ ديوني.

Scanned by CamScanner

سوف أُحبّ ذاتي عندما أجد الشخص المناسب و أتزوجه.

سوف أُحبّ ذاتي عندما يحصل أطفالي على درجات جيدة حتى أستطيع أن أشعر أنني و الدة ناجحة.

سوف أُحبّ ذاتي عندما أجمع ما يكفي من المال كي أشتري بيتي الخاص.

سوف أحبّ ذاتي عندما أكون منسجماً مع الجميع و لا يكرهني أحد.

سوف أُحبّ ذاتي عندما لا أشعر أبداً بالخوف، الاكتئاب، أو القهر.

سوف أحبّ ذاتي عندما لا يُزعجني شيء أو يُخرجني عن طبيعتي.

أدعوك إلى إعداد قائمة بشروطك السرية لنيل محبتك لذاتك. سوف تُصدَم بالكمّ الموجود منها، وكم سيكون من المستحيل بالنسبة إليك أن تُحققها. لا عجب أنّك في كثير من الأحيان تجد أنّه من الصعب أن تكون على اتّصال بحبّك كلّ يوم.

عندما تُحبّ ذاتك على نحو مشروط، تقطع اتّصالك مع مصدر حبّك الداخلي اللامحدود:

يُقصد بخيار الحُبّ خيار أن تُحبّ ذاتك في كلّ خطوة تخطوها،

في الأوقات التي تسقط فيها وتحتاج إلى لَمّ شتات نفسك،

وفي الأوقات التي تُقلع فيها وتُحلّق.

يُقصد بمحبّتك لذاتك أن تُحبّها كما هي، متذكراً أنّك حُبّ، ووعي إلهيّ نقيّ. إنّه يعني أن تقبل إنسانيتك في كلّ تجلّياتها، استمتاعك، ألمك، خوفك، وانتصارك. إنّه يعني أن تكون رقيقاً مع نفسك، وألّا تُعاقب نفسك أبداً على ما تشعر به.

يُقصد بخيار محبّتك لذاتك أيضاً أن تصنع خياراً بتكريم ذاتك:

قُم بتكريم ذاتك من أجل شجاعتك في الاستيقاظ في هذا العمر.

قم بتكريم ذاتك من أجل كافة الأشياء التي قمتَ بها حتى تتعلّم، تنمو، وتشفى

قُم بتكريم ذاتك من أجل كلّ لحظة وضوح، ووعي اختبرتها.

Scanned by CamScanner

قُم بتكريم ذاتك من أجل كلّ مكان مُتجمّد يذوب في قلبك.

قُم بتكريم ذاتك على قراءة هذا الكتاب، وعلى كافة الخطوات الأُخرى التي تتخذها من أجل أن تُصبح إنساناً أكثر تنويراً.

هناك واحدة من الطرق التي أُحبّ بها ذاتي من أجل دفعها قُدماً ألا وهي التحدّث إلى نفسي بصوت مرتفع، وبحُبّ، كما لو أنّني أعزّ حبيباتي: «حبيبتي، أنت تقومين بعمل رائع. لقد ساعدتِ الكثير من الناس في تلك الندوة. أنا أحبّكِ، وأنا فخورة بك جدّاً».

هل هذا الأمر يبدو غريباً بالنسبة إليك؟ ألا ترغب أنّ شخصاً آخر كان سيُخبرك بتلك الأمور؟ إذن لماذا لا تقولها أنت لنفسك؟ إذا لم تستطع أن تقولها الآن لقلبك، فلن تسمعها، أو حتى تُصدّقها عندما تُصادف شخصاً آخر.

نشعر في بعض الأحيان بالتحفّظ في أن نُحبّ أنفسنا بهذا القدر، خوفاً من أنّنا سوف نكون مختالين بطريقة ما، مع أنّ العكس في الحقيقة هو الصحيح. عندما تُحبّ ذاتك، تُعطي الأذن لأناس آخرين بأن يُحبّوا ذاتهم أيضاً. أتذكّر شيئاً كتبه أحدهم ذات مرّة عن أحد مُعلّمي الروحيين المحترمين:

«إنّها تُحبّ ذاتها كثيراً إلى درجة أنّه من الصعب ألّا تُحبّ ذاتك في وجودها».

ينطبق ذلك على جميع الكائنات العظيمة. إنّهم يهتزون بكثير من الحُبّ إلى درجة أنّنا نبدأ في وجودهم، بالشعور بإحساس جيّد نحو ذاتنا، ونُريد تلقائياً أن نُعامل أنفسنا باحترام أكبر، ونبدأ في الاتّصال مع كرامتنا وحبّنا.

هذه هي الهدية الحقيقيّة التي يُمكن أن نُقدّمها جميعاً إلى مَن نهتمّ بهم من شركاء حياتنا، أصدقائنا، أطفالنا، شركائنا في العمل. نُجسّد حقيقة حُبّ أنفسنا واحترامها، وسوف يتناغم الأسمى فيهم مع الأسمى فينا ويرتفع.

عندما تشعر بحبّك وتحتفل به لذاتك،
سوف تتناثر موجات هذا الحُبّ الداعمة والممتدة إلى جميع مَن حولك.

Scanned by CamScanner

إفراغ حقيبة أدلتك

«تُعدُّ الوسائل التي نستخدمها في إخفاء معظم أخطائنا
أكثر فداحة من معظم أخطائنا».

«فرانسوا، دوك دي لا روشيفوكولد»

لديّ ما اعترف به، أنا أُحبّ مشاهدة برامج التحريات! يفتنني رؤية الكيفية التي تبحث بها الشخصيات عن القرائن وتقوم من خلالها بجمع الدليل المثالي لقضيتهم كي يتمكنوا من القبض على المُتهم المذنب. هناك دائماً تلك اللحظة الحاسمة والمثيرة عندما يقوم التحرّي بمواجهة المتهم بقائمة من الحقائق التي لا يُمكن دحضها والتي تقول: «لقد انتهى الأمر، وتمّ الإيقاع بك». ما علاقة ذلك بمحبّتنا لأنفسنا؟ حسناً، يُعدُّ البعض منّا أيضاً «جامعي أدلة عاطفيّة»، نعمل على تجميع قوائم بأخطائنا، فشلنا، إخفاقاتنا، وعيوبنا كي نستخدمها ضدّ أنفسنا. إذا أُصبتَ بالارتباك أثناء قراءة ذلك، فلعلّك تُميّز هذا النمط أكثر ممّا ترغب في الاعتراف به: تدقق في محادثاتك، أنشطتك، وتفاعلاتك من أجل الحصول على أدلّة على أخطائك أو مخالفاتك، وتضع ما جمعتَ في نهاية كلّ يوم دون وعي في ملف ذهني.

«لقد تأخرتُ في تسليم ذلك التقرير، غششتُ في نظامي الغذائي الأسبوع الماضي. لم أُراسل شريكي في السكن في الكليّة وأشكره على الهدية التي أرسلها. لقد فاتني تأمّلي الصباحي. كان لديّ أفكار سلبيّة عن أفضل أصدقائي. لم أنه ثلاثة بنود في قائمة مهامي». نُضيف في نهاية هذا الأسبوع أو الشهر إلى الدلائل، ونُحوّلها الآن إلى حكم وإدانة: «لقد فشلتُ. أفسدتُ الأمر. أنا سيء».

عندما تكون لديك عادة جمع الأدلة، يكون من النادر أن تُمارسها على نفسك فحسب، بل تفرض هذه العادة على الجميع. تجول الأرجاء باحثاً عمّا هو سلبي، تتفاعل مع الآخرين متناغماً مع ما هو خاطئ، متجاهلاً ما هو صحيح. تقوم بتخزين الذخائر العاطفيّة ضدّ الناس، وأحياناً حتى ضدّ أولئك المقربين إليك. ليس هذا حبّاً، بل حرب.

Scanned by CamScanner

هل سبق لك أن كنتَ الطرف المتلقي لذلك الأمر؟ فجأة يقول لك شخص مُقرّب منك: «هل تعلم، إنّك لم تتصل بي عندما انتقلتَ قبل ثلاث سنوات في أول ليلة كي تطمئن عليّ»، أو «لقد تألمتُ كثيراً عندما تخرّج أطفالنا من المدرسة الابتدائية، ولم تطلب مني أن أشاركك في تحضير الحفلة، وطلبتَ من «جوان» بدلاً من ذلك»، أو «هل تعرف، أنت تعمل في هذه الشركة الجديدة منذ عام حتى الآن، ولكنّك لم تُرسل إليّ ولا حتى عميل واحد». تُصدم بوابل من الأدلة التي لم تكن تُدرك حتى أنّها كانت تُجمع، وأنّهم قد استخدموا تلك الأدلة لبناء جدار بينكم، مع تبرير ذلك بكومة كبيرة من المظالم السرية.

كانت لي صديقة فيما مضى تُدعى «كاتي»، كنتُ أعرفها لمدة خمسة عشر عاماً. وكثيراً ما كانت تلجأ إليّ من أجل المشورة خلال الأوقات الصعبة، كنتُ قد حاولتُ مؤخراً أن أدعم حياتها المهنيّة الجديدة من خلال تقديمها إلى أحد شركائي في العمل، ثمّ علمتُ للأسف، أنّها لم تتصرّف على نحو مهني، وأبدَت موقفاً غير محترم. اتّصلتُ مع «كاتي» على مضض، ونقلتُ إليها ردود الفعل حول الكيفية التي تصرّفَت بها، واقترحتُ عليها طريقة قد تُنقذ بها الموقف. أصغت بأدب، وشكرتني شكراً جزيلاً، وأخبرتني أنّها تلقّت ردّ الفعل نفسه من قبل، وأنّها تُقدّر أمانتي ودعمي.

تقابلنا بعد بضعة أسابيع، أنا و«كاتي» وصديق آخر من أجل نتناول القهوة. عندما جلستُ إلى الطاولة، شعرتُ فجأة بالاندهاش. كانت «كاتي» تحملق في وجهي، وكانت تحيّتها باردة وغير ودودة. عندما سألتُها عن السبب، شرعَت في سرد قائمة بالمظالم الصغيرة التي كانت لديها عني، وهي أدلة كان من الواضح أنّها كانت تقوم بجمعها وحفظها لسنوات:

«طلبتِ مني ذات مرة ونحن في طريقنا لحضور مناسبة، أن أشتري إليك بضع زجاجات من المياه، ولم تُعيدي إليّ المبلغ أبداً. لم تتصلي بي بعدما أجريتُ جراحة لأسناني تلك الليلة عندما عدتُ إلى المنزل، بل انتظرتِ حتى صباح اليوم التالي. عندما كنّا في حفلة قبل عامين مع أحد أصدقائك القدامى وكنّا جميعاً نضحك حول استمتاعنا بمشاهدة العروض التلفزيونية الغريبة، أزعجتني بمزاحك حول مدى حبّي لمشاهدة برامج الواقع».

Scanned by CamScanner

كنتَ ببساطة أشعر بالاندهاش وأنا أُصغي إلى هذه القائمة من أنواع الاستياء المزعج، ولم أكن حتى أتذكّر أيّ من تلك الأحداث، ولكن من الواضح أنّها كانت في حقيبة أدلة «كاتي» المهترئة. كان في استطاعتي أن أشعر كيف أنّها مع كلّ تهمة جديدة، كانت تُغذّي غضبها الذاتي. بدَت وكأنّها مدع عام في قضية قضائية، إلا أنّني كنتُ قد أُدنت مراراً وتكراراً دون أن أعلم بالأمر، والآن كان يتمّ الحكم عليّ. كنتُ قد أصبحتُ رهينة بريئة في حرب لم أكن أعلم حتى أنّها دائرة.

كان هذا حدثاً محزناً بالنسبة إليّ. بطبيعة الحال، كانت «كاتي» دائماً تُعامل نفسها بالطريقة نفسها: بقسوة، مرارة، وإدانة. كان درساً مؤلماً، لأنّه بغضّ النظر عن مدى حبّي لها، لم يسمح لها انعدام حبّها لذاتها بتلقي الحُبّ بالفعل. كلّما كنتُ أكثر حبّاً، كانت تُصبح أكثر غضباً، وكلّما أعطيتُها أكثر، كانت تشعر باستياء أكثر، لأنّها لم تكن تعرف كيف تمنح نفسها العطف والرحمة ذاتهما.

يُريد الخوف أن يدين. يُريد الحُبّ أن يعفو.

لا يقوم الحُبّ بجمع أدلّة على ما هو خطأ.

إنّه في الحقيقة، يبحث عن أدلّة على ما هو ممكن.

لا يُمكن أن تُحبّ وتبحث كذلك عن أدلة عمّا هو غير محبوب في الوقت نفسه.

أُشارككم هذه القصة لأنّ كثيراً منّا يتصرّف بهذه الحركيّة ذاتها مع أنفسنا، إذ ننخرط في عادة مدمرة جداً وهي العيش مع تحقيقاتنا الشخصيّة. نستيقظ كلّ يوم كي نُواجه الاختبارات، المحاكمات، والملاحقات القضائية المستمرة من الناقد القاسي في داخلنا، نُراقب أنفسنا لنرى ما إذا فشلنا بطريقة ما، ثمّ نسجنها في سجن الاتهامات المضادة، الخزي، والمعاناة.

ليس في استطاعتك أن تكون سعيداً إذا كنتَ في علاقة عدائيّة مع تجسّدك.

ليس في استطاعتك أن تُحبّ ذاتك إذا كنت تحظى بعلاقة عدائية مع إنسانيّتك.

عندما تعيش بحال كهذه، تكون كلّ دقيقة بمثابة معركة.

يُقصد بصنع خيار الحُبّ أن تضع حدّاً لتحقيقاتك الشخصيّة،

وتُحرّر نفسك من طغيان إصدار الأحكام المستمر.

انظُر إلى نفسك وشاهِد ما هو صائب بدلاً من رؤية ما هو خاطئ.

Scanned by CamScanner

لا يعني ذلك أنَّك يجب أن تتجاهل ما ترى أنَّه يحتاج إلى تطوير في نفسك، ولكن تستطيع أن تبدأ في التحوّل من عادة إصدار الأحكام إلى عادة التقييم.

بدلاً من التساؤل: «هل أنا جيّد؟ هل أنا سيء؟ هل أُبلي حسناً؟»، اِسأل نفسك:

«كيف هو أدائي؟ هل أحتاج إلى إجراء أيّ تعديلات؟»

ينقلك ذلك من الحكم على شيء ما بوصفه جيّداً أو سيئاً إلى فعل التقييم الأكثر استنارة، وحياديّة.

الحكم = يصدُر من الأنا المزيّفة المحدودة

التقييم = يصدُر من عقلك الأسمى

يُقصد بالتقييم أنَّك تعمل على تقييم ما تقوم به فضلاً عن كيفية قيامك به. تُلاحظ ما إذا كانت اتجاهاتك، اختياراتك،أو معتقداتك تُساعدك أم تؤذيك، ما إذا كانت مفيدة بالنسبة إليك، أم ليست مفيدة تماماً. تنتقل إلى التأمّل الذاتي مع انتقاد أقل، وفضول أكثر.

يُقصد بصنع خيار الحُبّ أن تستخدم وعيك من أجل تصحيح المسار، بدلاً من الإدانة.

عندما تُقيّم سلوكك وعاداتك على أساس ما إذا كانت تخدم الأسمى لديك أم لا، ومدى نفعها لنيّتك في عيش الحياة الأكثر يقظة، تكون في حقيقة الأمر تصنع خياراً بمحبّة ذاتك.

اختيار الحُبّ المثالي في اللحظات غير المثاليّة

«يجب أن نحتضن الألم ونحرقه كوقود من أجل رحلتنا».

«كينجي ميازاو»

يعتبِر كثير منّا نفسه محبّاً وعطوفاً نحو الآخرين، إلّا أنَّ الطريقة التي نُعامل بها أنفسنا ليست عطوفة على الإطلاق. إنّنا نحكم على أنفسنا، ننتقد أنفسنا على أوجه قصورنا أو نقصنا، بدلاً من أن نعطف عليها ونُحيطها بالحُبّ بينما نشهد لحظاتنا

Scanned by CamScanner

الأكثر تحدّياً. نحن نتجاهل آلامنا، انزعاجنا، أو خوفنا كما لو أنّه يتعيّن علينا أن نمرّ خلالها بدلاً من أن نحتضن أنفسنا بحبّ.

في نهاية المطاف فإنّ ما يُقصد بأن تتعاطف مع نفسك هو أن تقبل إنسانيّتك وتُكرمها. أنت الإلهي يعيش في حدود بشريّة، ولستَ مثالياً، إذ تُخطئ، وسوف يقوم بأمور غبيّة، وتكون متهوّراً، ولن تكون قادراً دائماً على أن ترقى إلى مستوى توقعاتك. تلك هي الحالة البشريّة.

إنّ غرس التعاطف من أجل نفسك يُقصد به أن تتعلّم أن تكون متعاطفاً مع نقاط ضعفك، اختباراتك، فشلك، جهلك، عاقبتك «الكارما»، لاسيّما مع دروسك الكونيّة، وكافة مصاعبها.

نستطيع عندما نكون متعاطفين مع أنفسنا، أن نجلب إلى تحدياتنا طاقة الوعي الممدّدة بدلاً من طاقة الحُكم القابضة. نستطيع أن نُرحّب بمشاعر اليأس، التثبيط، والإحراج المزعجة على نحو مفهوم، واستيعابها بوصفها مؤشرات على شفاء عظيم. إنّها مجرّد علامات على أنّنا رأينا أموراً عن أنفسنا نتمنى ألّا نكون قد رأيناها! الخبر السار هو أنّنا قد رأيناها، ولأنّنا رأيناها، فنحن نتغيّر بالفعل.

ما الذي تحتاج أن تجلبه إلى موقف يكون متحدّياً؟
مزيد من الحُبّ والتعاطف مع نفسك.
ما الذي تحتاج إليه عندما تشعر أنّك عالق؟
مزيد من الحُبّ والتعاطف مع نفسك.
ما لم تُقابل نفسك بتعاطف في الظلام،
فلن تستطيع الانتقال بالكامل إلى الضوء.

هل تستطيع أن تُحبّ ذاتك بينما تكون متألّماً؟
هل تستطيع أن تُحبّ ذاتك بينما تكون مرتبكاً وخائفاً؟
هل تستطيع أن تُحبّ ذاتك حتى بينما ترى ضرورة تصحيح سلوكك؟

في بعض الأحيان، هذا ما يبدو عليه حُبّك لذاتك: أن تسمح لنفسك أن تكون في ألم وحيرة، وألّا تُخبرها أنّه لا يُفترض بها أن تشعر بذلك، وأن تُحبّ ذاتك بما يكفي حتى تشعر به.

Scanned by CamScanner

ليست أغاطك جداراناً حتى تعبرها.
إنّها مداخل إلى حكمة هائلة.
إنّ مشاكلك ليست عقبات، إنّها دروسك الكونية.
عندما تُعاملها كما لو أنّها العدو،
سوف تبدو رحلة تحوّلك وكأنّها معركة بدلاً من إصلاح
ناقش مشاكلك، اعلم أنّها تتضمّن مفاتيح حريّتك،
وسوف تُغمر بالحرية.

كلّما قمت بتعليم الناس حول غرس الحُبّ والتعاطف من أجل نفسك، دائماً ما يسألني أحدهم شيئاً من هذا القبيل:

«لديّ صديقة تفعل بالضبط ما تقولين. أعتقد أنّ لديها كثير من الحُبّ والتعاطف لنفسها، لأنّها دائماً تُفكّر فيما تستطيع القيام به من أجل منح نفسها شعوراً جيداً، ولكنّها تشكو من كلّ شيء، ويبدو أنّها تشعر بالأسف الشديد على نفسها. أنا مشوش، هل هذا ما تقصدينه بحُبّ ذاتنا؟».

أُجيب دائماً: «ليس هذا حبّاً للذات، هذا إشفاق على الذات».

هناك فرق كبير بين الإشفاق على الذات، الانغماس الذاتي، وحبّ الذات. إنّ **الإشفاق على الذات هو عندما يُصبح أحدهم مُركّزاً للغاية على مشاكله الخاصة بحيث ينسى أنّ هناك أناس آخرون يُواجهون مشاكل مماثلة.** كما لو أنّهم الوحيدون في العالم الذين يُعانون، الذين اختصهم «الإله» أو أيّ كانت القوّة التي تُسيطر على الكون بالتعاسة. بل أنّهم قد يلعبون لعبة «إنّ مشاكلي أسوأ من مشاكلك»، كما لو كانت معاناتهم أكبر، أفضل، أو أكثر استحقاقاً من الآخرين، لاسيّما إذا لم تكن تعطيهم القدر الكاف من التعاطف الذي يشعرون أنّهم يستحقونه.

لا يترك الإشفاق على الذات مجالاً كبيراً للتعاطف أو فهم أو حتى حُبّ الآخرين. يُعدُّ تعاطفك مع ذاتك أمراً مختلفاً.

Scanned by CamScanner

ليس التعاطف هو نفسه الإشفاق على الذات.
يسمح لك التعاطف أن تشعر بمشاركة إنسانيّتك من قِبل الآخرين.
تستطيع عندما يكون لديك تعاطف نحو ذاتك والناس من حولك على حدٍ سواء،
أن ترى كلّ شيء على نحوٍ أكثر وضوحاً،
وتُدرك أنّك لست بمفردك في رحلتك الإنسانيّة.

ليس الانغماس الذاتي أيضاً نفس التعاطف مع الذات: «أشعر حقاً بضغط شديد. أشعر بالقلق حول الموعد النهائي، وقد كان هذا شهراً صعباً، من أجل ذلك سوف أكون متعاطفاً مع نفسي فقط وأقضي الأسبوع القادم في مشاهدة التلفاز، عدم الرد على رسائل البريد الإلكتروني، تناول أيّ شيء أريده، وأكون مُحبّاً لذاتي». هل هذا حبّ للذات؟ ليس فعلياً. يخلق التعاطف نحو الذات مساحةً من الحُبّ والتفاهم، ولكنّه لا يُصبح ذريعة لاستخدام مصاعبك كمبرر للانغماس في الشهوات.

خيار الصبر

«ليس هناك امتياز في كونك متفوّقاً على الآخر.
الامتياز الحقيقي هو في كونك متفوّقاً على نفسك القديمة».
«مثل هندوسي»

عملتُ قبل بضع سنوات مع معالج طبيعي رائع ساعدني على التعامل مع بعض التحديّات الجسديّة. كان يُحرّك الأماكن في عمودي الفقري والتي كانت متصلّبة. كانت هذه العلاجات في كثير من الأحيان مؤلمة للغاية، لأنّ أجزاء مني قد تجمّدت في أنماط معيّنة، والآن يتمّ التلاعب بها بطرق لم تعتد أن تتحرّك بها. لو حكمتُ على فعاليّة هذا العلاج الطبيعي استناداً إلى مدى راحته، أو حتى كيف شعرتُ مباشرة بعده، لكنتُ توقّفتُ عن الذهاب بعد الجلسة الأولى. لحسن الحظ، أفهم أنّ التحوّل من أيّ نوع يُمكن أن يكون مزعجاً.

أتذكّر في نهاية جلسة العلاج الأولى، أنّ مُعالجي ألقى عليّ خطاباً من الواضح

Scanned by CamScanner

أنّه كان يُلقيه على جميع مرضاه: «الآن، تذكّري، سوف يسوء الأمر قبل أن يُصبح أفضل. وبذلك تعرفين أنّ العلاج يُؤتي ثماره». ضحكتُ بين نواحي وأنيني من الألم، وقلتُ: «أعلم، إنّني أقوم بإلقاء نفس الخطاب على مسامع طلّابي طوال الوقت».

نُواجه في كثير من الأحيان صعوبة في حبّ أنفسنا عندما تكون مُنزعجين. نُفسّر خطأ الانزعاج بكونه علامة على أنّنا نفعل شيئاً خاطئاً، ونبدأ في التقليل من محبّتنا لذاتنا بدلاً من حبّها على نحو أكثر. عندما تكون على مسار تحوّل أصيل، سوف يكون هناك الكثير من التعديلات التي يتعيّن عليك إجراؤها في الداخل والخارج، تماماً كما هو الحال في علاجي الطبيعي، إذ تعمل على تحريك أجزاء من ذاتك العاطفيّة والروحيّة التي أصبحَت عالقة في وضعيّة خاطئة، وإرخاء الأماكن التي انقبضَت وسببَت لك الألم، واستعادة توازن نفسك.

لا تحكم على عمليّتك أو تقدّمك من خلال مدى انزعاجك أو مقدار ما يستغرقه من وقت، وإلّا سوف تُسيء الحكم عليها.

لا تتوقّف عن حُبّ نفسك فقط لأنّك تتألم.

ليس الانزعاج دائماً علامة على أنّنا نفعل شيئاً خاطئاً.

إذا لم نشعر بالانزعاج، فنحن عادةً لا ننضج.

يُشبه تغيير نفسك وشفاء قلبك العمل على واحدة من أحاجي تركيب القطع الكبيرة. ترى في البداية الكثير من القطع غير المتطابقة وتشعر حتى بالارتباك إزاء تلك المهمة التي تنتظرك. لا تعرف حتى من أين تبدأ، فلا يبدو أنّ هناك أيّ ترتيب أو منطق في الأمر. حتى عندما تقوم بتجميع بضع قطع معاً، لا يُشكّل ذلك فارقاً بالنسبة إلى الصورة الكبيرة، التي لا تزال غير قادر على تبيّنها. ليست العملية برمتها مُرضية لأنّك لم تُحرز تقدماً كافياً.

تبدأ في مرحلة ما، على الرغم من ذلك، في رؤية بعض الأنماط في القطع، وتكون النتيجة أنّك تُصبح أكثر حماساً حول حلّ الأحجية. ترى فجأة أنّها تُمثّل شيئاً ما، مشهداً من الطبيعة، أو صورة لمدينة، وأنّها ذات معنى. فجأة، يتحوّل انزعاجك من العمل على الأحجية إلى حماس مثير، ولا تكاد تطيق صبراً كي تصل إلى المنزل أو تُنهي مهامك حتى تجلس وتُحرز مزيداً من التقدّم.

Scanned by CamScanner

أعرف شعور القهر والإحباط هذا على نحو وثيق جداً، إذ أخوض ذلك الأمر في كلّ مرة أبدأ في تأليف كتاب. أُحدّق في الآلاف من الحكم، الحكايات، التجارب، والإلهامات، دون أن أستطيع في البداية رؤية النمط بوضوح. أقول لنفسي: «هناك الكثير من المواد!، ولكن أين الكتاب؟». تتحرك الأشياء معاً على نحو بطيء، وأستطيع أن أرى المشهد الكليّ. أثابر، من خلال دفع نفسي قدماً بمحبّة وصبر وتعاطف. إنّك الآن تختبر المنتج النهائي لهذا الحُبّ!

«لا تحكم على نفسك بقسوة.

لن نستطيع أن نحبّ العالم دون أن نكون رحماء بأنفسنا».

«بوذا»

لم أكن أبداً شخصيّة صبورة بطبعي. أعتقد أنّ الأمر يرجع إلى أنّ رؤيتي لما هو ممكن كبيرة جداً إلى درجة أنّ الواقع البشري، بما في ذلك واقعي، لا يستطيع أن يُواكب سرعة تكشّف إلهاماتي. أستطيع أن أشعر دائماً بوجود ألف فكرة تتوق لأن تتجلّى، وخمسين كتاباً آخر ينتظر لأن يُكتب، وعشرات الحلقات الدراسيّة التي تُطالب أن تُصمم. أشعر بالامتنان الشديد كوني أدركتُ في مرحلة ما من رحلتي، أنّ الصبر هو أحد أسمى أشكال الحُبّ وأكثرها ضرورة.

أُحبّ قرّائي، ولذلك أستغرق في صبر كلّ ما أحتاج إليه من وقت كي أكتب أفضل كتاب أستطيع كتابته.

أُحبّ طلّابي، ولذلك أدرس بصبر وأتعلّم كلّ ما أستطيع حتى أستمرّ في كوني أفضل مُعلّمة وأقوم بإنتاج الخرائط التحويليّة من أجل إرشاد الآخرين نحو الحريّة.

يُعدُّ هذا الصبر هو الصفة ذاتها التي يستدعيها كلّ منّا، كلّما اكترثنا بعمق لشيء ما. نُحبّ حديقتنا، ولذلك نرعاها بصبر، فنسقي النباتات ونُغذّيها من أجل أن تُزهر. نُحبّ أطفالنا، ولذلك نُساعدهم بصبر في واجباتهم المنزليّة، نُشجّع مواهبهم، نُعلّمهم ربط أحذيتهم وتمشيط شعرهم، ندعمهم كي يكبروا ويُصبحوا بالغين رائعين.

Scanned by CamScanner

ماذا لو أصبحتَ نافذ الصبر مع حديقتك عندما لم تُزهر فور زراعة البذور، فتوقّفتَ عن سقيها؟

ماذا لو أصبحتَ قليل الصبر مع أطفالك لأنهم لم يتمكّنوا من الحديث، المشي، القراءة، أو الكتابة فور ولادتهم، فتوقّفت عن رعايتهم؟

ماذا لو أصبحتُ محبطة في المراحل الأولى لتأليف كتاب جديد، وقررتُ أنه طالما لم يظهر على نحو مثالي، فإنّني قد لا أكتبه على الإطلاق؟

بقدر ما يبدو الأمر غريباً، فإنَّ هذه هي الكيفيّة التي قد تُعامل بها نفسك عندما لا تنمو، تنجح، تشفى، أو تزدهر بالسرعة التي تعتقد أنها ضرورية.

يُقصد بخيار الحُبّ أن ترى بصبر ما يتكشّف في داخلك بعيون مُحبّة.

يتطلّب الأمر منّا ألّا نُركّز على ما لم يحدث بعد،

بل أن ننظر إلى ما يحدث ونحتفي به.

ينمو غير المرئي دائماً في داخلنا، وهناك دائماً شيء يتحوّل ويبزغ، إلّا أنّنا في معظم الأحيان، وعلى الرغم من ذلك، لا نُلاحظ تقدّمنا ولا نُقدّره تماماً بينما يحدث، لأنّه لم يتّجلّ على نحو تام، ولكنه مع ذلك موجود، تماماً كما تُعدُّ حديقتك الكاملة من الزهور ذات الألوان المشرقة كامنة على نحو معجز داخل تلك البذور البنيّة الصغيرة.

أنت لديك الآن بذور تنمو في داخلك: بذور حكمة، بذور إبداع، بذور ثقة، بذور شفاء، بذور غفران، وبذور حُبّ. إنّها ربما تستغرق وقتاً في التمدد والإزهار على نحو تامّ في حياتك أطول ممّا كنتَ تودُّ، ولكنّها موجودة.

هكذا نصنع خياراً للحُبّ، إذ نسقي بذور اليقظة النامية تحت سطح حياتنا بصبر، ووعي، وإدراك متعاطف لكلّ علامة صغيرة من علامات التحوّل التي تبزغ عبر تربة أنماطنا القديمة القاسية.

سوف أُقدّم إليك لاحقاً في هذا الفصل، صلاة خيار حُبّ الصبر. لقد كتبتها كأداة تستطيع أن تستخدمها من أجل استدعاء حبّك لذاتك وصبرك كلّما احتجتَ.

Scanned by CamScanner

محبّة نفسك من مستيقظ إلى متيقّظ

«تُعدّ اليقظة ببساطة هي الإدراك المباشر للواقع دون استخدام أيّ مرشّح يُعيق الرؤية، دون إسقاطات، دون معتقدات، دون تفسيرات.
إنّ اليقظة هي عملية تميز هذا الواقع، مرّة بعد مرّة.
إذن لا تعدُّ اليقظة اكتشاف لمرّة واحدة،
بل بالأحرى عملية لانهائية من إعادة الاكتشاف،
تعمّق مستمر في تلك الحياة المشرقة التي هي حقيقة مَن نكون، والتي طالما كانت».
«جون بيرني»

تُعدُّ الهند موطني الروحي، ولم أحظَ بفرصة الذهاب إلى هناك بقدر ما كنتُ أرغب. كانت زيارتي الأولى في عيد ميلادي الستين، وصلتُ في منتصف الليل بعد سفر لمدة 24 ساعة تقريباً. كنتُ مرهقة ولكن عزمتُ على ضبط منبهي والاستيقاظ في وقت مبكر كي أتمكن من قضاء اليوم بكامله في زيارة المعابد القديمة. انطلقتُ في صباح اليوم التالي، مع نيّة كاملة في رؤية كلّ شيء مذكور في قائمتي، إلّا أنّني كنتُ أهلوس من التعب بعد بضع ساعات، ولذلك عدتُ إلى الفندق واستغرقت في النوم لمدة 12 ساعة.

استيقظتُ في اليوم التالي أكثر انتعاشاً، وفكّرتُ في مفهوم تعب السفر «نتيجة اختلاف المواقيت». نُؤخذ من مكاننا بسرعة مذهلة كي نجد أنفسنا بعيداً جداً عن الوطن، حيث يختلف تعاقب الليل والنهار، وتختلف الاتجاهات. يخبرنا التفكير أنّنا مستعدون للمضي قُدماً، ولكنّ الجسم يتطلّب بعض الوقت من أجل أن يُصبح معتاداً على الإيقاعات الجديدة، بمعنى أن يلحق بالركب. لذلك نشعر لفترة من الوقت بالغرابة، الحيرة، وعدم الاستقرار.

هل يبدو ذلك مألوفاً؟ بالطبع، لأنّنا حتماً سوف نُواجه على مسارنا الروحي، ما نُسمّيه «تعب السفر الروحي أو الاهتزازي»، أحياناً عندما يكون وعينا قد تحوّل نحو جذري وأسرعنا اهتزازياً إلى طريق مختلف تماماً من الوجود في الداخل، وتكون شخصيتنا على الرغم من ذلك، وعاداتنا، وأنماطنا الفكريّة متخلّفة عن الركب، ولم

Scanned by CamScanner

تكن انسجمت كلياً مع تحولاتنا. من السهل أن نُسيء تفسير تعب السفر الروحي عندما نختبره مع عدة أمور أخرى، مثل الاكتئاب، الارتباك، وحتى الفشل. كثير ما تُحاول «أناك» القديمة ببساطة أن تلحق بركاب وعيك الجديد المتكشّف الذي ينبثق.

سوف أُخبرك سراً: أحياناً يكون الباحثون على طريق النمو الشخصي أشدّ على أنفسهم وأقلّ صبراً فيما يتعلّق بتقدمهم أكثر من أيّ شخص آخر! هل تعرف أحداً ممّن تعتقد أنّ لديه كثير من المشاكل، ولكنّه لا يبدو أنّه يعتقد ذلك؟ هل لديك صديق يبدو غافلاً بسعادة عن عاداته العاطفيّة غير الصحيّة، بينما أنت مهووس باستمرار بأنماطك؟

يمتلك أولئك المتحولون منا أهدافاً سامية، وكثيراً ما نُصبح محبطين عندما لا نُحققها. نمر بتجارب تجليات وتقدم شديد في المعرفة، ثمّ نشعر كما لو أنّنا قد «تحطمنا»، ليس لأنّ شيئاً سيئاً يحدث، بل لأنّنا نتوقّف عن حُبّ أنفسنا حينما لا نستطيع الحفاظ على تلك اللحظات من اليقظة على نحو دائم.

على سبيل المثال، تحظى بعطلة نهاية أسبوع متمددة في أحد المعتزلات، أو يوم ترويحي مع نفسك بالمشي لمسافات طويلة في الطرق القريبة، أو صباح مقدس ومؤثّر في الكنيسة. تشعر بالانتشاء، التمركز، والسعادة الشديدة، وتستنج برضا: «أشعر أنّني في مكان رائع اليوم».

ثمّ، يحدث شيء ما. يتذكّر دماغك فجأة أحد التحديّات التي تُواجهها، ويغلب عليك الخوف والقلق فوراً. يقوم أحد أطفالك بشيء يُزعجك، فتفقد أعصابك. تنظر في المرآة وتُلاحظ بعض التجاعيد الجديدة فيُصيبك الإحباط. يبدو شريك حياتك بارداً بعض الشيء، فتشعر بموجة من الحزن.

تبدأ على الفور في إصدار الأحكام على نفسك نتيجة إحساسك بتلك الانفعالات: «لا أستطيع أن أصدّق هذا، كنتُ أشعر بالخفة والمحبّة الشديدة بضع ساعات، أيام، أسابيع، والآن انظُر إليّ! أنا في حال يُرثى لها. لم أتغيّر أو أنضج على الإطلاق. يحتاج انجاز أيّ شيء إلى الكثير من التفكير ».

Scanned by CamScanner

الآن، أنت لا تشعر فقط باليأس حول الشيء الذي سبب لك الإزعاج في الأصل، بل تقوم بإبطال كلّ خبرة اكتسبتها أو توسّعتَ فيها سابقاً، أو حتى تلك التي طالما امتلكتها، بسبب مدى ما تشعر به من ضيق في هذه اللحظة. إنّه كما لو أنّك تقرر أنّ لحظات توسّعك واتّصالك الروحي لا يُعوّل عليها لأنّها ليست دائمة.

هناك لحظات رائعة، مليئة بالجمال حيث نكون قادرين على نحو مؤقت
على تجاوز جميع المعوقات إلى وعينا الأسمى،
ونُعطى لمحة رائعة عن ذاتنا الأكثر يقظة واتّساعاً.
يقوم التأمّل، الحلقة الدراسيّة، المُعلّم، السير مسافات طويلة، أو خدمة الكنيسة،
أو أيّ تأثير معنوي نختبره بذلك،
فهو «يرفعنا» لنتجاوز أنماطنا وبرمجتنا المعتادة،
من خلال العمل كنوع من الطائرات المروحيّة الكونيّة،
ويعرض لنا مشهداً من وعينا الأسمى.
في تلك اللحظة، نختبر اليقظة.
إنّنا فقط لسنا يقظين على نحو دائم.

في كلّ مرّة تصنع خياراً الحُبّ، تكون في تلك اللحظة متيقّظاً.

في كلّ مرّة تكون حاضراً بتعاطف خالص من أجل شخص ما، تكون في تلك اللحظة متيقّظاً.

في كلّ مرة ترى بوضوح، أو تملك حقيقة تمرُّ خلالك نحو الآخرين، تكون في تلك اللحظة متيقّظاً.

طالما أنّك موجود في جسد، فستتصادم دائماً مع إنسانيّتك. كما قال المعلّم الكبير «رام داس»: «أنت كائن روحي تمرُّ بتجربة بشريّة»، وتُعدُّ تلك التجربة البشريّة تجربة صعبة. أجل، يعيش الإلهي في داخل الإنسان ولا يُمكن تلويثه، ولكنّ الإنسان بشري بشخصيّته، ماديّته، ورحلة شفائه وتذكّره الغامضة الفريدة.

لا تستخدم بشريّتك كي تحرم نفسك من إدراك إلوهيّتك الجوهريّة. كلّما كنتَ وجهاً لوجه مع واحدة من أكثر أجزاء إنسانيتك صعوبة، اصنع خياراً للحبّ وذكّر نفسك:

Scanned by CamScanner

إنّ بشريّتي لا تُبطل إلوهيتي

إذا كان يوماً غائماً، وبزغَت الشمس لحظة من وراء الغيوم، هل تكون الشمس أقل واقعيّة أو مثاليّة لأنّها لم تظهر سوى خمس دقائق؟ إنّك لن تقول أبداً:

«أنت لستِ الشمس. لقد حظيتُ بلمحة قصيرة فقط منكِ، ولذلك لن أعترف بوجودكِ حتى أراكِ كاملةً ولا تختفين أبداً. هل ترين؟ لقد اختفيتِ للتو وراء الغيوم مرّة أخرى، ولذلك لا يُعوَّل على هذا الظهور».

يبدو هذا سخيفاً بالطبع. كانت تلك اللحظة من ظهور ضوء الشمس حقيقيّة. نُفكّر عندما تُشرق الشمس في يومٍ عاصف أو مُلبّد بالغيوم: «لقد حظيتُ بخمس دقائق من الشمس! كان شعوراً رائعاً! أتوق إلى المزيد».

إنّ مُجرّد أنّك تصطدم مع بشريّتك لا يعني أنّك لا تنضج في ألوهيّتك.
إنّ مُجرّد أنّك تنسى حكمتك للحظة لا يعني أنّك لا تتعلم.
إنّ مُجرّد أنّك تعود إلى الألم القديم لا يعني أنّك لا تشفى.

تُشرق الشمس عليك الآن: شمس الحكمة، شمس الوحي، وشمس إعادة التذكّر والاتحّاد مع ذاتك العليا، ومع شمس الحُبّ. تختفي غيوم أنماطك وبرمجتك ببطء. هناك المزيد والمزيد من الضوء كلّ يوم. عليك أن تتدفأ بأشعة الشمس وتُعوّل عليها. **لا يُمكن أن تكون باستمرار باحثاً عن الثقوب في يقظتك. عليك أن ترى اليقظة وتحتفل بها. إنّها لمحة مبهجة من شمس الاستنارة تبزغ من خلال غيوم غفلتك.**

أينما تكون في رحلتك الحالية، أرجوك أن تكون متعاطفاً مع ذاتك كي تسمح بتكامل هذا العمل. ذكّر نفسك أنّنا بطريقة ما، نعمل جميعاً على «اللحاق بالركاب» نحو الحقيقة، نحو الذات الساميّة التي هي مَن نكون، وإذا كنت صبوراً، مُصّراً، وحكيماً، سوف تجد نفسك كلّ يوم متيقظاً أكثر وأكثر إلى حقيقة مَن تكون.

Scanned by CamScanner

لقد كتبتُ صلاة الصبر هذه من أجل مساعدتك على إدراك كافة التحوّلات التي تحدث في حياتك. يجد طلابي أنّه من المفيد جداً أن تقرأها على نفسك بصوت مرتفع، لاسيّما عندما يكون من الصعب أن تشعر بالرضا عن تقدّمك، أو عندما تحتاج إلى تغذية نفسك بمزيد من الحُبّ. لا تتردد في إضافة عباراتك الخاصة، والشخصية إلى هذه القائمة.

صلاة خيار محبّة الصبر

كلّ يوم، أنا أكثر يقظة بقليل.
عسى أن أُبجّل كلّ لحظة يقظة.
كلّ يوم، أنا أكثر وعياً بقليل.
عسى أن أُبجّل كلّ لحظة من الوعي.
كلّ يوم، أنا أكثر انفتاحاً بقليل.
عسى أن أُبجّل كلّ لحظة من الانفتاح.
كلّ يوم، أنا أكثر إدراكاً بقليل لما أفعل وما أشعر به.
عسى أن أُبجّل كلّ لحظة من الإدراك.
كلّ يوم، أنا أكثر شجاعة بقليل،
عسى أن أُبجّل كلّ لحظة شجاعة.
كلّ يوم، أنا أكثر تعاطفاً بقليل مع نفسي والآخرين.
عسى أن أُبجّل كلّ لحظة تعاطف.
كلّ يوم، أنا اختار المزيد من الحُبّ.
عسى أن أُبجّل كلّ لحظة حُبّ.

Scanned by CamScanner

أنت دليل القدسية

«في العمق يعرف كلّ إنسان على نحو جيّد بما يكفي أنّه كيان فريد من نوعه، لا يتكرر على هذه الأرض،
وأنّه سوف لن تجتمع مثل تلك القطعة الخلّابة الرائعة من الاختلاف في وحدة تشبهه، تحت أيّ ظرف خارق، وتتشكّل مرّة ثانية أبداً».

«فريدريك نيتشه»

تُعدُّ جزيرة «كاواي» في «هاواي» هي مكاني السحري المفضل على هذا الكوكب. أذهب إلى هناك من أجل الاسترخاء، تعميق اتّصالي مع الروح، وأحياناً من أجل الشفاء. ذهبتُ ذات مرّة خلال فترة مؤلمة على نحو خاص من حياتي، إلى رحلة إلى «كاواي» على أمل العثور على فهم أسمى لما كنتُ أختبره من اضطراب، واشتياقاً إلى الإرشاد الإلهي الذي من شأنه أن يسمح لي بالمضي قُدماً مع مزيد من المحبّة لذاتي.

يُوجد على الجزيرة كهف هائل، ممتلئ بالمياه يُسمّى Kanaloa -a-Wai يُقال أنّه يحتوي على طاقات شفاء قويّة، وعندما سألني أحد أصدقائي ما إذا كنتُ أرغب في زيارته، وافقتُ بلهفة. تسلّقنا تلاً صخريّاً، ثم نزلنا مرة أُخرى إلى مدخل a-Wai -Kanaloa، ثمّ إلى أعماقه الغامضة. جلست وحدي على حافة صخرة بجوار المياه المظلمة، وشعرتُ على الفور بالاهتزاز الشافي العتيق لتلك البقعة الخفيّة والذي كان موجوداً منذ آلاف السنين، يحتضنني.

كنتُ هادئة ومطمئنة، وتنهّدتُ عندما أدركتُ أيّ تناقض شديد كان في عواصف المعاناة التي استعرت في قلبي. تساءلتُ: «كم عدد الأشخاص الذين جاءوا من قبلي إلى هنا من أجل الصلاة، وطلب البركات؟ مَن جلس في هذه البقعة بالذات على الصخرة وسمح لدموعه أن تتساقط في مسبح الانتظار كما كانت دموعي تفعل؟ مَن الذي شفته القوى غير المرئية الموجودة هنا؟».

أغمضتُ عينيّ وصلّيتُ من أجل السلام، الهداية، والنعمة. صلّيتُ من أجل معجزة.

Scanned by CamScanner

لبضع لحظات، شعرتُ بنفسي تُسحب عميقاً إلى الداخل، كما لو كنتُ أدخل إلى كهف يُشبه تماماً هذا الكهف في أعماق قلبي. أحاطتني فجأة الأضواء المبهرة، والحُبّ الأكثر تعاطفاً وسموّاً، فكشفت تلك الكلمات عن نفسها:

«ماذا لو كانت المعجزة هي الحضور اللامتغيّر للإلهي في داخلك على الرغم من قسوة تجسيدك بوصفك بشراً؟».

«ماذا لو كانت المعجزة، هي أنّكِ على الرغم من مقدار ما تحملته في هذه الحياة، لم تتخلِ أبداً عن محيط الحُبّ اللانهائي في قلبك؟».

«ماذا لو كانت المعجزة هي أنّكِ على الرغم من كافة الأمور التي واجهتيها من الخسائر، الألم، المعاناة، وهذه المحنة الحالية، لم تستسلمي أبداً؟ أنّكِ ما زلتِ تبحثين بثبات. ما زلتِ ترتقين بشجاعة. مازلتِ تُحبّين بلا قيد أو شرط».

«تذكري يا ابنتي: إنّ نوركِ أقوى من أي ظلام، وأنّ حُبّكِ أقوى من أيّ ألم».

«هذا هو دليل القدسية في داخلك».

ارتعش جسدي بالكامل، وبكيتُ حينما شعرتُ بحقيقة هذه الرسالة، واخترق السلام الأماكن في داخلي حيث كان الخوف والظلام يحومان. كان في استطاعتي أن أحسّ وأشعر على نحو مادي بالأشخاص غير المرئيين الذين خدموا هنا يقومون باحتضاني، تهدئتي، والاحتفال بتلك اللحظة من الرؤية المقدّسة.

كنتُ قد أحضرتُ هاتفي معي إلى الكهف، على أمل الحصول على بعض الإرشاد، وعملتُ بمجرّد ما فتحتُ عينيّ، على تسجيل ما سمعتُ بهدوء. في الأسابيع التي تلت ذلك، تأمّلت المعرفة التي أتت مع هذه الرسالة. كان واضحاً جدّاً بالنسبة إليّ الآن أنّ الحقيقة كانت معكوسة لديّ: لم يكن ألمي وتحدياتي البشريّة دليلاً على وجود خطب ما عندي، بل كانت بدلاً من ذلك، روحي التي لا تُقهر دليلاً على القدسية في داخلي والتي لن ولم يكن في الإمكان تدميرها أبداً.

لا تقُل: أنا لستُ كاملاً. ولذلك، أنا ناقص.

Scanned by CamScanner

قُل بدلاً من ذلك: على الرغم من نقصي، فأنا مشرق.

كانت هذه وما تزال هي معجزتي، ومعجزتك أنت أيضاً. على الرغم من أيّ كان ما حدث معك، لم تستسلم. إنَّك تقرأ هذه الكلمات، تبحث، تتعلّم، تنضج، تشفى، تختار الحُبّ، تتفتح مثل زهرة رائعة، من المستحيل ألّا تكون كذلك، احتفل بهذا التفتح، ابتهج بسّر ولادتك الجديدة.

ذكّر نفسك:

على الرغم من تجاربي البشريّة ومعاناتي، فأنا إلهي.

لقد سقطتُ، ومع ذلك فقد كانت لديّ الشجاعة حتى أقف مرّة أُخرى.

لقد جُرحتُ، ومع ذلك فقد كانت لديّ الشجاعة كي أُحبّ مرّة أُخرى.

هذا هو دليل القدسية حيّ داخلي، فأنا على الرغم من بشريّتي، فأنا أنتصر.

هذه هي كيفية دفع نفسك قُدماً عن طريق الحُبّ. أحبّ ذاتك من أجل كلّ خطوة تتخذها. أحبّ ذاتك عندما تسقط، أحبّ ذاتك عندما تُنهضها مرّة أخرى. أحبّ ذاتك من أجل المكان الذي أتيتَ منه والكيفية التي وصلت بها إلى هنا. أحب ذاتك من أجل مكانك الآن. امضِ بحُبّ قُدماً في الرحلة التي تتكشّف فعليّاً في هذه اللحظة.

بغضّ النظر عمّا يحدث، فقط أحبّ ذاتك بينما يحدث.

بغضّ النظر عمّا تشعر، فقط أحبّ ذاتك بينما تشعر به.

هذه هي طريقة تبجيل حقيقة مَن تكون حقاً:

أنت جميل جداً.

أنت الحُبّ.

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

8

التنقيب عن الذهب في الوحل

الحبّ من أجل الإبحار عبر الرحلات المستحيلة

«لا تدعني أُصلي كي أكون في مأمن من الأخطار، بل أن أكون بلا خوف في مواجهتها. لا تدعني أتوسّل من أجل تسكين آلامي بل من أجل قلبٍ ينتصر عليها». «رابندراناث طاغور»

نجد أنفسنا في بعض الأحيان نخوض ما لا يُمكن أن نُطلق عليه سوى رحلات صعبة. بغضّ النظر عن كم خططنا على نحو حذر، أو كم حاولنا بصدق، أو كم أحببنا بعمق، أو كم عشنا باحترام، ينحرف طريقنا عن المسار على نحو غير مفهوم في اتجاه مرعب لم نكن ننوي أبداً التوجّه إليه، ونجد أنفسنا نُسافر على طريق يبدو غادراً ومؤلماً. سواء كُنا نتحدّى عقبات لم نكن نحلم أبداً أن نُواجهها، نُصارع ظروفاً لم نكن نتخيّل أبداً أنّنا يجب أن نتحمّلها، أو نُواجه أماكن مُبهمة داخل أنفسنا لم نكن نعلم بوجودها أو «لا نُريد أن نعلم بوجودها» ، فإنّه من الواضح أنّنا على طريق سريع في اتجاه واحد، وأنّنا يجب أن نُتابع الرحلة.

تأخذنا تلك الرحلات القسريّة إلى وجهات جهنميّة تمنينا لو أنّنا لا نزورها أبداً: مسطحات من الدمار والخسارة، غابات من الحزن والظلام، محيطات مترامية الأطراف من خيبة الأمل والخيانة، صحارى جرداء من اليأس. هذا هو سبب تسميتي لهذه الرحلات «بالصعبة»، إذ أنه عندما نُدرك أنّنا بعيدون جداً عن المكان الذي نُريد أن نتواجد فيه، يبدو الأمر وكأنّه سوف يكون من المستحيل أن نعثر يوماً على طريق عودتنا إلى السلام والسعادة.

ماذا نفعل عندما نجد أنفسنا نُواجه أوقاتاً صعبة في رحلات صعبة؟ كيف ننجو؟ كيف نجلب نوعاً من التعقّل والفهم إلى ظروفٍ نتمنى أنّها لم تكن موجودة؟

Scanned by CamScanner

إنّ الأوقات الصعبة هي أوقات الاتّقاد. تُعدُّ النار هي القوّة التي تُحوّل أيّ ما تمسّه. إنّها ليست مادة، بل شكل من أشكال الطاقة القويّة: قوة الحياة نفسها. يتمّ تسليط النار على الخشب فتحوّله إلى وقود، وتُسلّط النار على الطعام فتجعله صالحاً للأكل. وتحوّل نار الشمس ما كان لولاها كوكباً قاحلاً، وتُبقينا سرفيّاً على قيد الحياة. كذلك أيضاً تُوجد النار التي نُواجهها على هذه المسارات الروحيّة والعاطفيّة غير المخطّط لها وغير المرغوب فيها من أجل أن تقوم بتحويلنا بطريقة غامضة لن نفهمها إلى أن يكتمل عملها.

لقد عرفتُ الكثير من هذه الرحلات الصعبة، واختبرتُ النار دون شك. كانت تُوجد في حياتي أوقات لا تُطاق شعرتُ فيها وكأنّني محاطة وأعيش ضمن حقل هائل من اللهب يمتدّ في كافة الاتجاهات، بقدر ما كان يمتدّ بصري. لقد كنتُ أتحرّك، أقوم بالتدريس، وأعمل، ولكن كلّ ما كان مألوفاً حولي كان يحترق. لقد تحوّل ما كان صلباً تحت قدمي إلى شيء ذائب، فذابت منصة استقراري، أمني، ويقيني إلى بحيرة من ضياع ليس له نهاية.

تُعدُّ الأوقات الصعبة أيضاً أوقات النور. يُوجد في هذا الكون عدة مصادر للنور، أبرزها وأوّل ما يخطر على بالنا هي الشمس والقمر، ثمّ هناك النور الذي تُولّده النار. هناك قوة مضيئة في النور، بغضّ النظر عن مصدره، إذ تُجبرنا نار انفطار القلب، نار الخوف، ونار العجز التي نشعر بها خلال الرحلات الصعبة على رؤية الكثير عن أنفسنا وحياتنا ومواجهته.

تُوجد نار كونية متوفّرة لنا في الأوقات الصعبة.

مثل كافة النيران، يُمكن استخدامها في التدمير،

أو يُمكن استخدامها في ولادة جديدة.

قد يُخيفنا الضوء المنبعث من ألسنة النار، ولكنّه لا يزال ضوءاً.

نحتاج أن نستخدمه لرؤية ما هو موجود لنراه.

ليس القصد منه أن يُدمّرنا، بل القصد منه أن يُحوّلنا.

لستُ أعرف أيّ طريق نستطيع من خلاله أن نتجنّب رحلاتنا الصعبة، وأظنّ أنّ الهدف هو أنّه لا يُفترض بنا أن نتجنّبها، لأنّنا نُضغط عبر مدخل كوني مصمّم كي يُقربنا نحو الحريّة. وعليه نسأل أنفسنا:

Scanned by CamScanner

كيف نستطيع استغلال رحلاتنا الصعبة من أجل الارتقاء إلى الأسمى لدينا؟
كيف يُمكن أن نجد وسيلة نجلب بها الحبّ إلى الأمر الصعب؟

إيجاد نعمة الذهب وسط وحل الصعوبة

«إنّ المعاناة العميقة التي لا تُوصف قد يُطلق عليها
التعميد، الانبعاث، والدخول إلى حالة جديدة».
«جورج إليوت»

إليك سؤال يجب أخذه في الاعتبار:

« أيّ الأيام تتعلّم خلالها أكثر، الأيام التي يكون كلّ شيء فيها سهلاً وتكون مُسيطراً، أم الأيام الصعبة التي تتمنى لو أنّها لم تحدث أبداً؟».

من السهل أن تكون في سموّك، تشعر أنّك متصل مع قلبك، وتكون مُحبّاً عندما لا يُوجد ما يُشكل تحدياً بالنسبة إليك. ماذا يُوجد كي تتعلّمه عندما يكون كلّ شيء على ما يُرام؟ هناك على الرغم من ذلك، تلك الأيام الأخرى، تلك الأيام الصعبة، الأيام عندما تصطدم ثقتك بمخاوفك، وعندما تصطدم الأحلام بخيبة أملك، وعندما يصطدم إيمانك بغضبك.

في هذه الأيام، عندما تشعر وكأنّ قلبك يحترق، ويُصوّر لك دماغك وكأنّك تتجوّل في كابوس، يكون بالفعل لديك فرصة لتعلّم المزيد، وتكون مضطراً إلى اكتشاف كيفية العثور على طريقك للخروج من ظلمتك.

تعمل تلك اللحظات فعليّاً على اختبار قدرتنا على التمسّك بثبات بكلّ ما نعرف أو نعتقد كونه صحيحاً، وكلّ ما تعلّمنا أو درسنا. ليست هذه أوقاتاً مريحة، بل هي أوقات التكامل القسري.

تُجبرنا الأوقات الصعبة على وضع كلّ ما تعلّمناه،
أو حاولنا أن نتعلّمه، قيد الممارسة الفوريّة،
كي لا تُصبح مجرّد جامع للحكمة بل ممارساً لها.
يضغط علينا الألم، الخوف، والإحباط،

Scanned by CamScanner

ويحتصرنا كي يخرج منّا كلّ معرفتنا وإلهامنا المحفوظ
فتتمكّن من رؤيته وإيجاد سبل لاستخدامه.

بالنظر إلى ما مضى من حياتي، فقد كانت أوقات تفوقي وانتصاري الأعظم دائماً هي الأوقات الصعبة التي لا تُطاق عندما كنتُ في نار الألم والمعاناة، ومع ذلك كان عليّ أن أرتفع إلى وعيي الأسمى وقد فعلتُ. هذا ما يُعدُّ فظيعاً ورائعاً جداً في كونك معلّماً تحويلياً، إذ لا تستطيع أن تأخذ إجازة من كونك داعماً وملهماً فقط لأنّك تختبر صدمة شخصية.

أستطيع أن أتذكّر العديد من المناسبات حيث كان يتعيّن علي أن أقوم بالتدريس أو إلقاء محاضرة بينما كانت تحدث في حياتي أمور رهيبة. كان عليّ أن أتحدّث إلى الآلاف من الناس بينما قلبي كان قد فُطر للتو، أو أن أقوم بحضور مؤتمر بينما يحتضر واحد من كلابي على بعد ثلاثة آلاف ميل، أو أن أعتلي المنصّة مباشرة بعد أن أخبروني أنّ الحي الذي أسكنه يحترق، وأنّ منزلي مُعرّض لخطر التدمير. لقد كان عليّ أن أظهر على التلفاز الوطني بينما كان جُلّ ما أريده هو أن أختبئ في بيتي وأبكي.

حدثت لي قبل بضع سنوات واحدة من التجارب الأكثر صعوبةً من بين تلك التجارب الصعبة حينما كانت والدتي تحتضر. كنتُ قبل أشهر من تشخيصها، قد قبلتُ دعوةً من أجل تكريمي بجائزة رفيعة المستوى لم يحصل عليها سوى عدد قليل من النساء. جاء اليوم الذي يجب أن أسافر عبر البلاد، وكنتُ أعرف في قلبي أنّه مع حلول تاريخ عودتي، ربّما سوف تكون والدتي في أحد دور رعاية المحتضرين تستعد لمغادرة جسدها. عندما أخبرتُها أنّني يُمكن أن ألغي سفري وأبقى معها، أصرّت أن أذهب.

لا يزال في إمكاني سماع صوتها الرقيق يُقدّم لي أحد آخر الأمور المتماسكة التي كانت تقولها دوماً: «حسناً حبيبتي. اذهبي أرجوكِ. أريدك أن تذهبي. هذا ما يُفترض بكِ القيام به، فهو مَن تكونين، وهو سبب فخري الشديد بكِ». رحَلت والدتي عن هذه الأرض بعد أسبوعين.

كانت كلّ هذه الأيام هي أسوأ أيام حياتي من وجهة نظر قلبي، إلّا أنّها كانت أعظم أيام حياتي من وجهة نظر روحي:

Scanned by CamScanner

لقد نسجَت الأيام حكمتي عميقاً في كلّ من ألياف كينونتي. ودفعَت بي كي أجد ذاتي العليا وأتشبّث بها عندما لم يكن هناك أيّ شيء آخر بالنسبة إليّ كي أتمسّك به بقوة.

أجبرتني على التنقيب في وحل ظروفي والبحث عن كتلة الذهب الخام التي كان عليّ أن أؤمن بوجودها.

أجبرتني على إيجاد النعمة في الذي لا يُطاق.

ماذا كان ذاك الذهب؟ لم يكن الحصيلة الخارجية الإيجابية التي بزغَت من كلّ من تلك الأوقات المؤلمة، بل كان ذهب وعيي وإنجازي الخاص، الذي كان يُصاغ بنار المصاعب ويُصقل بألم التسليم.

دائماً ما تقودك دروسك إلى مكان ما.

كلّما عظُمَ الدرس، سوف يكون طريق الوصول إلى الصفاء أكثر طولاً.

هذا الطريق الصعب والمستحيل الذي يفصل بين الدرس

والإلهام المطلق هو المكان حيث يحدث الشفاء والنضج بالفعل.

حالما تصل إلى وجهتك، تكون قد انتهيت بالفعل.

لا أتذكر التسجيّل لهذا

«إنّ المعاناة هي ما يصقل تجسيدنا.

إنّها تقوم بعملها في تشكيلنا».

«رام داس»

إليك حكاية جديدة كتبتها من أجلك:

قرر صائغ المجوهرات أنّه حان الوقت من أجل تجهيز واحدة من أثمن ماساته كي يتمّ استخدامها في قطعة رائعة ونادرة من المجوهرات. وضع ألماسة على حامل خاص، وقام بتشغيل أدواته، وبدأ العمل.

صرخت الماسة: «ساعدوني! انتظر! أرجوك تتوقّف عن إيذائي! لقد حاولتُ أن أكون جيّدة. لقد كنتُ أقبع هناك في الخزنة فحسب أهتمّ بشؤوني الخاصة. آه! أبعد

Scanned by CamScanner

عني هذه الأداة. ما الخطأ الذي ارتكبته؟ لماذا تُعاقبني؟». لم يستطع خاتم الزمرد اللامع والمنجز حديثاً وهو يستمع إلى عويل الماسة إلّا أن يردّ: «أنت أيتها الماسة السخيفة، ألا تفهمين ما يحدث؟ إنّك لا تُعاقبين. أنت تُصقلين! لم يتمّ اختيارك لأنّه يُرتجى فيك خطب ما، لقد تمّ اختيارك لأنّك مُميّزة».

لا يكون الماس مُبهراً جداً في حالته الخام حيث يفتقر إلى البريق أو اللمعان. لا يُكشف عن التألق والتوهج الطبيعي للماس إلا بعد سلسلة من العمليات، بما في ذلك النشر، القطع، والصقل، الذي يُحوّل الصخرة الباهتة إلى جوهرة مُبهرة. كذلك نحن أيضاً جميعاً «يتمّ صقلنا» من خلال الصعوبات، التحديات، والمعاناة. كثيراً ما يتمّ دفعنا نحو المصاعب من أجل أن تنفتح قلوبنا على مستويات من الحبّ لم نكن لنقدر على اختبارها في الأوضاع الطبيعية.

لا يبدو كثير من الأشياء الأكثر تحويليّة والتي تحدث إلينا في حياتنا جيّدة.
إنّها تُحطّم النظام الظاهر لعالمنا.
تفتحنا.
تُجبرنا على الخروج من إيقاع الأيام الهادئة المريح إلى حالة ضعف محمومة طارئة.
علينا من أجل نُبحر على نحو صحيح خلال هذه الأوقات،
أن نُحاول وألّا نشعر أنّنا نُعاقب،
وهو ما لن يُؤدي بنا سوى إلى مقاومة ما يحدث وخلق مزيد من الألم.
نتحوّل بدلاً من ذلك، إلى رؤية كيف يتمّ صقلنا،
نضحّي بالأجزاء غير المصقولة من الأنا المزيّفة من أجل جعلها ناعمة ومتكملة.

في حين تبدو تلك التعاليم حول الحبّ داعمة، أتفهّم أنّه ليس من السهل أن ننظر إلى تحدياتنا من المنظور الأسمى في حال كنّا متألمين. عندما تُواجه أوقاتاً صعبة، يكون من الصعب ألّا تُفكر في نفسك: «لماذا يحدث لي ذلك؟ لا أتذكّر أنّني سجّلت لهذا الأمر!».

Scanned by CamScanner

ماذا لو أنّك قمت فعلاً بالتسجيل من أجل الحصول على كلّ شيء حدث معك؟ كما أقول دائماً، تمتلك الأرواح المتقدّمة، وهي حقيقة مَن تكون، منهاج أرضي متقدّم. ماذا لو أنّك تختار بعناية صفوفك الدراسيّة الكونيّة كي تُساعدك على التقدّم إلى المستوى التالي من التطوير والتنوير؟ ماذا لو قمتَ قبل مجيئك إلى هذا العالم الأرضي بالتسجيل في صفوف الروح المتقدّمة، ولكنّك نسيتَ من حينها أنّها الصفوف التي قمتَ باختيارها؟

إليك بعض «الفصول» التي أجدها شائعة مع الأرواح المتيقّظة مثلك. رُبّما سوف تُميّز البعض منهم!

ما خطب الجميع ؟: ندوة التحمُّل

أنت لست إلهاً: الإله هو الإله! كيف تتوقّف عن السيطرة على كلّ شيء وكلّ شخص:

انغماس التخلّي

التسليم: صفّ متقدّم

علاج التفكير السحري: كيف ترى ما هو حقيقي بدلاً ممّا تتمنى لو أنّه كان حقيقياً

مسارات إلى الصبر: أنواع من الإحباط والتأخير الباحث غير الصبور

هل أنت على يقين من أنّ هذا ما كان يُفترض أن يكون؟ تعلّم العيش مع النقص

مهارات النجاة من أجل الخيانة والمرارة

الارتقاء فوق الرفض: مستوى التخرّج

أثق أنّك في استطاعتك أن تُضيف منهاجك الدراسي الخاص إلى هذه القائمة، وأُوصيك بشدّة أن تفعل لأنّه تمرين ممتع. بغضّ النظر عن منهاجك الدراسي الشخصي، تتشارك جميع صفوفنا الدراسيّة الكونيّة في أمر واحد، وهو أنّها مصممة من أجل مساعدتنا على رؤية الطريقة التي نستجيب بها عندما نشعر بفقدان السيطرة، والمساعدة في تعليمنا كيفيّة العثور على حقيقتنا والاستقرار في داخلنا.

لا يكون وعينا موضع اختبار عندما نشعر بالسيطرة،

بل عندما نشعر بفقدان السيطرة.

هل سبق أن رأيتَ إعلان سيارة على شاشة التلفاز يُحاول فيه المُعلن أن يُثبت أنّ سيارتهم قويّة ومتينة على نحوٍ لا يُصدّق؟ إنّهم لا يُصورون سيارتهم تقف في هدوء

Scanned by CamScanner

في حقل زهور جميل. بل يُصورونها تخترق عدة أقدام من الماء في الأمطار الجارفة، أو تجتاز انحناءات وانعطافات في طريق جبلي وعر. تُقدّم إلينا الشركة المصنّعة رسالة مفادها أنّ سيارتهم سوف تعمل، حتى في ظل تلك الظروف الصعبة، بثبات وفاعلية، وأنك تستطيع أن تعتمد عليها.

دعونا نكون صادقين: نبدو جميعاً جيدين عندما تسير الأمور على نحو جيّد، ونبدو جميعاً مستنيرين على نحو لا يُصدَّق، في لحظات معيّنة. لا يحدث على الرغم من ذلك، الاختبار الحقيقي لوعينا وشخصيتنا عندما تكون «سيارتنا» تتحرّك على الطريق الآمن والسلس، بل يحدث عندما نمرُّ نحن/هي خلال ما يُمكن أن يبدو وكأنّها ظروف متعرّجة.

عندما تحدث أشياء صعبة، فإنّها لا تحدث كي تلحق بنا اللعنة، كما أنّها لا تحدث من أجل أن تُعذّبنا. أؤمن بصدق أنّ هذه الأشياء تحدث كي تُجبرنا على التنقيب أعمق وأعمق في جوهر ماهيتنا، ومن أجل أن نعثر على الأسمى فينا، وعلى قوتنا المنيعة، وعلى حبّنا.

في كلّ مرة تتفاقم الأمور وتُضطر إلى التنقيب في وحل معاناتك بحثاً عن ذلك الراسخ في روحك، تتذكّر حقيقة مَن تكون أكثر وأكثر.

تُحررنا الصعوبات بطرق غامضة، إذ تقوم بنحتنا إلى أشكال جديدة رائعة، تماماً كما قامت قبل مليارات السنين الفيضانات، الزلازل، والأنهار الجليدية المتحركة، البراكين الكارثيّة بنحت الجبال، الأخاديد، البحيرات، والقارات المهيبة على الأرض.

يعمل ما يبدو أنّه سوف يسحقنا على رفعنا.
يعمل ما يبدو أنّه سوف يُبيدُنا على الكشف عن روعتنا.
عندما تتغيّر الأرض بعنف تحت قدميك،
ولا يُوجد عليها شيء ثابت تستطيع أن تقف عليه،
لا ترتبك ولا تستسلم إلى اليأس.
سلّم وتحرر.
أنت تتعلّم كيف تُحلّق.

Scanned by CamScanner

هبة الحزن وقوّة المسؤولية

«إنَّ ما تشعر به من ألم هو انكسار القشرة التي تُغلّف إدراكك».

«جبران خليل جبران»

أحياناً لا تكون رحلاتنا الصعبة مرئية بالنسبة للآخرين، لأنّها لا تتعلّق بأشياء حدثت لنا من الخارج، بل بما يحدث في داخلنا. تحدث تلك الاكتشافات الداخليّة في معظم الأحيان عندما نُدرك إلى أيّ مدى انجرفنا عن الشخص الذي نُريد أن نكون، أو عن الحياة التي عزمنا أن نعيشها. لا تتعلّق هذه الأنواع من اللحظات الصعبة بخسارة شيء أو شخص آخر سوى اتصالنا بذاتنا الأكثر صدقا.

لم يعُد من المُمكن في تلك اللحظات الحاسمة على طريق اليقظة، ألّا تفهم شيئاً عن نفسك. كلّما استيقظتَ على نحو أكثر، أدركتَ أنّك كنتَ نائماً، وكلّما أدركتَ أنّك كنتَ نائماً، أصبحتَ أكثر فزعاً، وقد تشعر بيأس أكبر.

تفهم فجأة كيف أنّ عاداتك غير الواعيّة أثّرت على جميع مَن في حياتك: عائلتك، شريك حياتك، أصدقائك، ونفسك. تتذكّر الملاحظات أو الانتقادات التي دافعت ضدها، تُدرك مع ازدياد نور الحكمة الجديدة، الأمر الذي يُثير فزعك، أنّ كثيراً ممّا قيل لك كان صحيحاً. ترى جدرانك، أقنعتك، ملابسك التنكريّة، وكافة الطرق التي نسيتَ بواسطتها مَن تكون في حالتك الأسمى.

يصرخ قلبك:

«لا أستطيع أن أُصدّق كم كنتُ غير واعٍ. لا أستطيع أن أُصدّق كم كنتُ غير محبّ. لا أستطيع أن أُصدّق كم كنتُ متعجرفًا. لا أستطيع أن أُصدّق كم كنتُ بارداً وعديم الإحساس. لا أستطيع أن أُصدّق كم كنت مغلقاً. لا أستطيع أن أُصدّق كم كنتُ ضالاً».

تُعدُّ تلك لحظات عظيمة ولحظات مؤلمة، أنواع من التكشّف العظيم والرهيب: تُدرك كم أهدرتَ من الوقت، وتُدرك ما سرقته من نفسك والآخرين، وترغب في الابتعاد على نحو غريزي. إلّا أنّ هذا الشيء بالذات الذي لا تُريد القيام به هو بالضبط ما تحتاج أن تقوم به كي تشفى: تحتاج أن تحزن.

Scanned by CamScanner

أحياناً يكون خيار الحب هو خيار أن تسمح لنفسك أن تحزن.

نحزن على مدى قسوتنا على أنفسنا.

نحزن على كم كنّا غير عطوفين على الآخرين.

نحزن على كلّ مرّة كُسر فيها قلبنا منذ الطفولة فصاعداً، والأوقات عندما اضُطررنا لأن نكون أقوياء وتعلّمنا ألّا نبكي.

نحزن على الجدران التي بنيناها والتي حجزت الحُبّ خارجاً، وعلى المشاعر المُجمّدة التي حُوصرت في قلبنا.

نحزن على كلّ مرة طاردنا فيها الحبّ في المكان الخاطئ، فقط لينتهي بنا الأمر في زقاق عاطفي مظلم، نتجرّع القسوة من الشخص ذاته الذي كنّا نلاحقه.

نحزن على الوقت الضائع، والأيام، الأشهر، والسنوات التي ضاعت في الوهم، الحيرة، أو الخوف.

نحزن على كافة الخيارات التي لم نتخذها من أجل الحُبّ.

تُعدُّ الكيفية التي تتصرف بها في تلك اللحظات من الحزن الإلهامي أمراً حاسماً. عليك أن تتفاعل بشجاعة وكياسة، وليس بخجل أو مقاومة. لا يُمكنك أن تُغمض عينيك عمّا رأيتَ أو شعرت. عليك أن تقف بثبات، وتُحافظ على باب وعيك مفتوحاً، وتغمر ما تراه عن نفسك بالتعاطف والمحبّة.

يُعدُّ الحزن ضرورياً من أجل إذابة جليد القلب.

يُعيق الحزن المتجمّد قدرتنا على استقبال الحُبّ ومنحه.

عندما نُحاول أن نتجاوز الحزن، تدخل أجزاء منّا إلى تجمّد عميق.

يخدمنا الحزن والندم بطرق أساسيّة.

إذ يعملان على تصحيح مسارنا.

ويُذيبان وعينا المتجمّد، تعاطفنا المتجمّد، ومسائلتنا المتجمّدة.

يشعر كثير منّا بكراهية حقيقيّة نحو اختبار الحزن والندم، إذ نخشى أنّنا لو سمحنا لأنفسنا أن تشعر بهذه المشاعر، فإنّنا سوف نُدين أنفسنا. في الواقع، كما بدأنا النقاش

Scanned by CamScanner

في وقت سابق، يكون الأمر هو العكس تماماً: عندما لا نشعر بندمنا أو حزننا حول شيء قمنا به تجاه أنفسنا أو الآخرين، نتكمش ونتجمّد.

تلك النقاط القوية من الانعطاف على طريق التحوّل هي ما أطلق عليه «لحظات المساءلة». لا أشير هنا إلى خضوعك للمساءلة من الآخرين، بل أن تخضع إلى المساءلة من نفسك، داخل نفسك. من السهل أن تُقدّم اعتذاراً أو تتحمل المسؤولية عن شيء قمتَ به من أجل جعل الآخرين يغفرون لك، ولكن ما لم تتعلّم ممّا حدث وتصنع تغييراً فعليّاً، فسيكون ندمك مُجرّد شكل من أشكال الاحتيال أو التلاعب.

يُمكن أن تكون مواجهة لحظات مساءلتك واحدة من أكثر الرحلات الصعبة التي سوف تخوضها على الإطلاق إذلالاً، ومشقّة. تقول متذمراً: «لماذا بدأتُ في العمل على إصلاح نفسي؟ إنّني مستمر فقط في رؤية الكثير والكثير في حياتي ممّا يحتاج إلى تغيير، فضلاً عن الكثير ممّا أشعر حياله بالندم».

تُعدُّ هذه انفعالات طبيعية تماماً، ولكن لا تخلط بين هذا الحزن والندم الملائم وبين نقد الذات، أو تستنتج أنّك قاسٍ جدّاً على نفسك. إنّهما مهمان، بل في حقيقة الأمر إنّهما جزء أساسي من عمليّة تحوّلك إلى مسؤول حقيقي.

تذكّر:

إنّ لحظات المساءلة هي دائماً لحظات روحيّة عظيمة.

لديّ قول مأثور: «الوعي هو بداية الخلاص». عندما تكون غير واعٍ حقاً، لا تعرف حتى بذلك. عندما تكون ضائعاً حقاً، لا تُدرك حتى بوجود أيّ شيء يجب أن تُساءل عنه. حالما تُصبح على علمٍ كم كنتَ غير واعٍ، تكون بالفعل دخلت في مرحلة الوعي.

يُعدّ سؤالك لنفسك: «كيف أصبحتُ في مثل هذه الغفلة؟»، بداية التذكّر.

يُعدّ سؤالك لنفسك: «كيف استطعتُ أن أتصرّف انطلاقاً من الخوف فترة طويلة؟»، بداية الشجاعة.

يُعدّ سؤالك لنفسك، «كيف استطعتُ أن أكون مُخدّراً ومنغلقاً للغاية؟»، بداية العثور على طريق عودتك إلى الحُبّ.

Scanned by CamScanner

عندما تغوص في وسط ما يبدو أنّه صعب.
قد تشعر وكأنّك تتحلّل وأنّ أجزاءً منك تموت.
لا تتوقّف. استمر في التحرك. استمر في الذوبان،
قريباً سوف تظهر على الجانب الآخر
إلى الشفاء، الكمال، الخلاص، اليقظة، والسلام.
بمُجرّد أن ندرك أنّنا كنّا ضائعين،
نكون بالفعل على طريق العودة إلى البيت الحقيقي.

هل تستطيع فعل ذلك ليوم إضافي واحد فقط؟

«لا يمكن أن تقع من على الأرض».
«الكاتب غير معروف»

تُعدُّ واحدة من الخصائص الأكثر رعباً في تلك الرحلة المؤلمة، الشاقة، أو الصعبة هي أنّها تبدو وكأنّها لن تنته أبداً. يبدو أنّ الوقت يتباطأ إلى حد الزحف. أيّ ما يتعيّن علينا أن نتحمّله من ألم جسدي، صدمة عاطفيّة، خوف، انفطار القلب، أو إذلال، نُريد فقط أن ننتهي منه. نصرخ في أيّ شخص سوف يصغي: «لا أدري كيف سأجتاز ذلك الأمر». تملؤنا فكرة في العيش في ظل هذه الظروف يوماً بعد يوم بالفزع، ولا نعرف بكل ببساطة ماذا نفعل.

كان هناك وقت في حياتي عندما كنتُ أمرُّ بأكثر رحلاتي الصعبة صعوبة، عندما اختبرتُ ذلك الرعب نفسه. كلّما كنتُ أتخيّل احتمالية أن أكون في الوضع الذي كان فيما مضى حالتي المستمرة من العذاب العاطفي لأكثر من أسابيع أو شهور أو حتى سنوات، كنت أصبح محبطة تماماً، وأنهار في حالة من اليأس. كان من الصعوبة بما يكفي أنْ أمر بالأمر ليوم واحد فقط، ولكن تصوّر فكرة أن يمتدّ ألمي إلى فترة أطول كان أمراً يصعب عليّ بشدّة أن أحتمّله.

في صباح أحد الأيام بينما أنا مستلقية في الفراش متجهمة من فكرة قضاء يوم آخر فيما كنتُ أعلم أنّه عذاب عاطفيّ، بدأتُ أصلي طلباً للهداية: «أرجوك أخبرني كيف أقوم بذلك»، وتوسّلتُ إلى كلّ قوة عليا أستطيع أن أتخيّلها: «أرجوك دلني على الطريق».

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

عندما تغوص في وسط ما يبدو أنّه صعب.
قد تشعر وكأنّك تتحلّل وأنّ أجزاءً منك تموت.
لا تتوقّف. استمر في التحرك. استمر في الذوبان،
قريباً سوف تظهر على الجانب الآخر
إلى الشفاء، الكمال، الخلاص، اليقظة، والسلام.
بمُجرّد أن ندرك أنّنا كنّا ضائعين،
نكون بالفعل على طريق العودة إلى البيت الحقيقي.

هل تستطيع فعل ذلك ليوم إضافي واحد فقط؟

«لا يمكن أن تقع من على الأرض».
«الكاتب غير معروف»

تُعدُّ واحدة من الخصائص الأكثر رعباً في تلك الرحلة المؤلمة، الشاقة، أو الصعبة هي أنّها تبدو وكأنّها لن تنتهي أبداً. يبدو أنّ الوقت يتباطأ إلى حد الزحف. أيّ ما يتعيّن علينا أن نتحمّله من ألم جسدي، صدمة عاطفيّة، خوف، انفطار القلب، أو إذلال، نُريد فقط أن ننتهي منه. نصرخ في أيّ شخص سوف يصغي: «لا أدري كيف سأجتاز ذلك الأمر». تملؤنا فكرة في العيش في ظل هذه الظروف يوماً بعد يوم بالفزع، ولا نعرف بكل ببساطة ماذا نفعل.

كان هناك وقت في حياتي عندما كنتُ أمرُّ بأكثر رحلاتي الصعبة صعوبة، عندما اختبرتُ ذلك الرعب نفسه. كلّما كنتُ أتخيّل احتمالية أن أكون في الوضع الذي كان فيما مضى حالتي المستمرة من العذاب العاطفي لأكثر من أسابيع أو شهور أو حتى سنوات، كنت أصبح محبطة تماماً، وأنهار في حالة من اليأس. كان من الصعوبة بما يكفي أنْ أمر بالأمر ليوم واحد فقط، ولكن تصوّر فكرة أن يمتدّ ألمي إلى فترة أطول كان أمراً يصعب عليّ بشدّة أن أحتمّله.

في صباح أحد الأيام بينما أنا مستلقية في الفراش متجهمة من فكرة قضاء يوم آخر فيما كنتُ أعلم أنّه عذاب عاطفيّ، بدأتُ أصلي طلباً للهداية: «أرجوك أخبرني كيف أقوم بذلك»، وتوسّلتُ إلى كلّ قوة عليا أستطيع أن أتخيّلها: «أرجوك دلني على الطريق».

Scanned by CamScanner

بزغ من الفضاء الصامت بالعمق في منتصف قلبي، جوابٌ على هيئة سؤال:

«هل تستطيعين القيام بذلك ليوم إضافي واحد فقط؟»

أصبحتُ ساكنة جداً بينما كنت أتأمّل في معنى هذا السؤال. لم يسألني أن أرى نفسي منتصرة على تحدّي هذا الموقف، ولا أن أؤمن أنَّني سوف اجتازه مهما تطلّب الأمر أو مهما استغرق من وقت. في الوقت الحالي، كانت تلك لتكون وعوداً كبيرة جداً يطلبها مني. لقد سألني بدلاً من ذلك، فقط ما إن كنتُ أستطيع أن أقوم بذلك ليوم إضافي واحد فقط، وأن أتحمّل ذلك ليوم إضافي واحد فقط، وأنجح في إيجاد طريقي إلى نهاية يوم إضافي واحد فقط.

فجأة لم تكن رحلتي الصعبة تلك التي ليس لها نهاية. فقد تمّ اختزالها إلى رحلة من يوم واحد فقط. هل أستطيع أن أعقد مع نفسي اتفاقاً أن أمرّ بذلك ليوم إضافي واحد فقط؟ كان الجواب: «أجل، أستطيع».

بالطبع، لم يكن لديّ سيطرة على مقدار الوقت الذي سوف تستغرقه محنتي، أو ما الظروف الخارجيّة التي قد تتغير، أو حتى ما إذا كانت سوف تتغيّر. ليس الأمر كما لو أنَّ موافقتي على القيام بالأمر ليوم آخر كانت سوف تعمل على تغيير أيّ شيء في عالمي الخارجي على نحو سحري، وأنَّني لو أجبتُ: «كلا، لا أستطيع القيام بذلك ليوم آخر»، فإنَّ الكون كان سيُجيب: «حسناً، أعتقد أنَّك خضتِ ما يكفي. سوف نقوم بإصلاح كلّ شيء من أجلكِ الآن». لم يكن ذلك ليُحدث فارقاً في حقائق الموقف الذي أواجهه، ولكنَّه كان سيصنع فارقاً بالنسبة إليّ. كان هدفي أن اجتاز هذا اليوم التالي، وهذا كل ما في الأمر.

بينما أبدأ في اجتياز صباحي، في كلّ مرة أتعرّض فيها لبعض الخوف أو الألم العاطفي، كنتُ أطرح على نفسي السؤال ذاته: «هل أستطيع القيام بذلك ليوم إضافي واحد فقط؟»، وكان الجواب: «أجل»، وكنتُ أمضي قُدماً.

بدأتُ بعد ظهر ذلك اليوم أتأمّل فيما كان سيجعل المرور بهذا اليوم أكثر سهولة واحتمالاً، وفيما احتاج أن أتجنّبه أو احترس منه كيلا أجعل يومي أكثر صعوبة. أدّى ذلك إلى إثارة سؤالين إضافيين. هذه هي الكيفية التي نشأت بها أسئلة اجتيازي الأوقات الصعبة.

Scanned by CamScanner

أسئلة اجتياز الأوقات الصعبة

هل أستطيع القيام بذلك ليوم إضافي واحد فقط؟

إذا كان الأمر كذلك، كيف أستطيع أن أجعل الأمور أكثر احتمالاً اليوم؟

ما الذي يتعيّن عليّ أن أتجنّب القيام به حتى أختبر الحدّ الأدنى المُمكن من المعاناة اليوم؟

قمتُ بطباعة نسخ عديدة من هذه الأسئلة الثلاثة ووزعتها في جميع أنحاء بيتي، حيث يُمكن أن أراها باستمرار. حملتُ نسخة في محفظتي وقمتُ بلصق واحدة على لوحة القيادة في سيارتي. أحياناً كان عليّ أن أقرأ تلك الأسئلة وأجيب عليها مرة كل بضع دقائق. كنتُ أطمئن نفسي: «لن يستمرّ هذا معكِ إلى الأبد، تخطي الأمر اليوم فقط. تستطيعين القيام بذلك اليوم». كان عليّ في أسوأ أيامي خلال تلك الأوقات الملتهبة والمخيفة، أن أقوم بتغيير السؤال إلى: «هل أستطيع القيام بذلك لساعة إضافيّة واحدة فقط؟».

إليك مثال عن الكيفية التي كنتُ أستخدم بها أسئلة الاجتياز:

الخطوة رقم 1: كنتُ ألاحظ أنّني أشعر بألم عاطفي، خوف، قلق، وما إلى ذلك.

أفتّش عن قائمتي وأسأل نفسي السؤال الأول:

«هل أستطيع القيام بذلك ليوم إضافي واحد فقط؟»،

أفكّر في الأمر، وأقول لنفسي: «أجل، أستطيع».

الخطوة رقم 2: كيف أستطيع أن أجعل الأمور أكثر احتمالاً اليوم؟

أنظر في القائمة التي أعددتُها مسبقاً بما يجعل الأمور أكثر احتمالاً، ثمّ كنت أختار واحدة.

على سبيل المثال، قد تكون العناصر الموجودة في القائمة:

- **اتّصلي بصديقتكِ كلّ بضع ساعات فقط كي تسمعي صوتها.**
- **قومي بالمشي مدة عشرين دقيقة على شاطئ المحيط، أو في منتزه، بغضّ النظر عمّا تشعرين به.**

Scanned by CamScanner

- قومي بإعداد جدول زمني بما سوف تقومين به بالضبط، ساعة بساعة.
- اختاري من قائمة صلواتك وتأملاتك ومارسي إحداها.

«كانت تلك القائمة لتكون مدرجة هنا».

- قومي بالتنفس العميق أو الإنشاد لمدة خمس دقائق.
- اكتبي أو أرسلي رسالة نصيّة إلى شخص تهتمين لأمره عبّري فيها عن حبّك.

الخطوة رقم 3: ما الذي يتعيّن عليّ أن أتجنّب القيام به كي أختبر الحد الأدنى الممكن من المعاناة اليوم؟

كانت هذه قائمة بالأشياء التي يتعيّن عليّ أن أتجنّبها والتي من شأنها أن تجعلني أشعر بشعور أسوأ. أعددتُ هذه القائمة في وقت سابق وأقوم بقراءتها في تلك اللحظة حتى أتأكّد من أنّني لم أكن أقوم بأيّ من تلك الأشياء.

على سبيل المثال، قد تكون العناصر الموجودة في القائمة:

- لا تأكلي أيّ شيء غير صحي من شأنه أن يُشتت مشاعرك.
- لا تعودي وتُكرري الماضي وتعلقي في «ماذا لو». حافظي على جلب نفسك إلى هذه اللحظة وهذه اللحظة فحسب.
- لا تنجرفي إلى المستقبل الذي لم يحدث بعد.
- لا تُفكري فيما يتجاوز الساعة القادمة.
- حافظي على جلب نفسك إلى هذه اللحظة وهذه اللحظة فقط.

أنا على يقين من أنّه لديك طرقك الخاصة التي تدعم بها نفسك خلال المحن العاطفيّة المؤلمة. ربّما استخدمتَ عبارة «كلّ يوم بيومه» من أجل أن تُحفّز نفسك على الاستمرار. الأمر الذي اكتشفتُه، على الرغم من ذلك، هو أنّ التفكير: «سأجتاز ذلك الأمر، كلّ يوم بيومه» يُعدُّ أكثر عملية افتراضيّة، سلبيّة، وقد لا تكون كافية لمساعدتك على التحوّل عندما تكون الأوضاع مؤلمة حقاً. إنّها تبدو جيدة، ولكنّها لا تسألك أيّ شيء.

تُعدُّ أسئلة الاجتياز قويّة على وجه التحديد لأنّها أسئلة تتطلّب منك إجابات، ومن ثمّ تجعلك تنخرط على نحو فعّال في عمليّتك، إذ تُخرجُك من نطاق «لا أستطيع»، والذي يُعدُّ اهتزازاً متقلّصاً جداً، وتُعطيك قليلاً من السلطة. عندما تسأل نفسك:

Scanned by CamScanner

«هل أستطيع القيام بذلك ليوم إضافي واحد فقط؟»، عليك أن تتخذ قراراً، والرد «أجل». قد لا تبدو عبارة «نعم، أستطيع» أمراً كثيراً، ولكنّها اهتزاز توسّعي يُقويك ويُثبّتك.

كانت هذه الممارسة مرساتي ونعمتي المنقذة. خلال الوقت حيث كان يُوجد الكثير مما لم يكن في استطاعتي فعله، عملت تلك الأسئلة على منحي شيئاً أستطيع أن أفعله. لم أستطع معرفة كيف كنتُ سأتعامل مع التحدّيات التي كانت تنتظرني، ولم يكن في استطاعتي معرفة كيف كنتُ سأتعامل مع المواقف القادمة. لم يكن باستطاعتي التنبؤ بالكيفية التي ستنقلب إليها الأمور، ولكن كان في استطاعتي أن أوافق على القيام بما كنتُ أقوم به ليوم إضافي واحد فقط.

أُقدّمها إليك كي تستخدمها في رحلاتك الصعبة، أو حتى في الأوقات المرهِقة، العصيبة أو المزعجة. أتمنى من خلال تمريرها إليك أن تخدمك بقدر ما خدمتني.

الحُبّ، الحزن، الامتنان

«عندما تتعلم أن تُحبّ الجحيم، سوف تكون في النعيم».

«ناديوس غولاس»

هل من الممكن حقاً العثور على الحبّ في اللحظات الصعبة؟ يقول الكاتب والفيلسوف «ثاديوس غولاس»: «عندما تتعلّم أن تُحبّ الجحيم، سوف تكون في النعيم». أتذكر قراءتي تلك الكلمات منذ عدة سنوات، وشعوري بالحيرة التامة. لقد توصّلتُ أخيراً بعد عقود إلى فهم حقيقي لما كان يقصده.

يُمكن بالطبع تعريف الجحيم بطرق عدة. لا يعيش معظمنا في الجحيم حقاً، فليس الجحيم ألّا تجدَ ما تأكله أنت وأطفالك، وتُشاهدهم يتضوّرن جوعاً على نحو بطيء، بل الجحيم هو أن تعيش في بلد حيث يُمكن أن يتمّ قتلك إن تكلّمت علناً، أو أن تكون لاجئاً أجبرتك الحرب والإرهاب على الفرار من موطنك وليس هنالك مكان تذهب إليه.

Scanned by CamScanner

حتى وإن لكم نكن نختبر تلك الفظائع بفضل الإله، إلا أننا ما زلنا لا نستطيع ولا ينبغي لنا أن نبخس أو ننتقص من شأن الزيارات المروّعة إلى تجاربنا الشخصيّة للجحيم التي تمّ وضعها بطريقة ما على جدول أعمالنا الكوني. ليس من الإنصاف أن تستنتج: «أعلم أنّ مشاكلي لا تعني شيئاً لأنّ هناك شخصاً آخر يُقتل الآن». يجب أن يكون لديك تعاطف مع عاقبتك «الكارما». عليك أن تخطو كلّ خطوة في طريقك الخاص، وأن تُواجه وتسمح لنفسك أن تشعر بألم جحيمك الخاص.

تُعدُّ مواجهة تحدّياتنا والشعور بها أحد الأمور، ولكنّ الحُبّ؟ كيف نجلب الحُبّ إلى لحظاتنا الصعبة؟ يبدو هذا مثيراً للسخرية ومنافياً للطبيعة. كيف نستطيع أن نرى نعمة في الشيء الذي يُسبب لنا أو لمَن نُحبّ كثيراً من الألم؟

إنّ أحد أجزاء المشكلة هو أنّ طبيعتنا البشريّة تُطلق التسميات، تحدُّ، وتُجزيء، ولذلك بمُجرّد أن نقرر أنّ شيئاً ما فظيع، يكون من الصعب جداً أن نرى أيّ شيء جيد يتعلّق به. يقوم التفكير بذلك من أجل إبقائنا مستقرين وفاعلين ذهنياً.

لو لم يكن لدينا حبّ صريح، كره صريح، تفضيلات صريح، لكانت الحياة فوضويّة تماماً. تخيّل على سبيل المثال، أن تُحدّق في قائمة الطعام في أحد المطاعم وتُحاول أن تطلب طعاماً لو لم تكن حددّت مذاقك الخاص. كنت ستجلس هناك لساعات، ليس لديك أيّ فكرة ماذا تختار، أو حتى ما هي الأسس التي تختار وفقاً لها. ماذا لو لم يكن لديك أيّ تفضيلات قويّة على الإطلاق حول نوعية الملابس التي تستمتع بارتدائها؟ سوف يستغرق الأمر منك الكثير من الوقت حتى ترتدي ملابسك كلّ صباح، وربّما كانت معضلتك ستنتهي بألّا ترتدي شيئاً على الإطلاق!

يتذكّر بعضنا بالفعل عدم القدرة على الاختيار في سنوات ما قبل سنّ مراهقتنا، ذلك الوقت قبل أن نعرف حقاً ما نُحبّ أو نكره، وقد اختبره بعضنا مؤخّراً مع أطفالنا الصغار جداً وهم يُحاولون اتخاذ القرارات قبل أن يكون لديهم مجاميع عديدة من التفضيلات حول اللون، الأسلوب، الغذاء، وما إلى ذلك. نقول لهم: «فقط اختاروا شيئاً!»، دون أن نُقدّر تماماً أنّ دماغهم لم يُبرمج على نحو كامل إلى الآن، ولذلك هم أكثر اتساعاً واستنارة، وأقل حكماً ممّا نحن عليه!

Scanned by CamScanner

نُصبح جميعاً بينما نكبر، عالقين على نحو متزايد في فكرة أسود أم أبيض، إمّا/ أو. يتجلّى ذلك في أبسط الظروف، مثلما نشعر أثناء فيلم نشاهده، أو في خطاب سياسي نراه على شاشة التلفاز. نشكّل رأياً، نصنع قراراً، ونتّخذ موقفاً: إنّه جيد ـ إنّه سيء، أكرهه ـ أحبّه، أريد الاحتفاظ به ـ أريد التخلّص منه. إنّه مُحق ـ إنّه مخطئ، لقد نجح ـ لقد فشل.

إنّ الواقع لسوء الحظ ليس هكذا، وليس بهذه البساطة والتقسيم. إنّه منسوج في طبقات، فوارق دقيقة، تعقيدات، وأسرار لا حصر لها. ليس هناك وقت يكون فيه هذا الأمر أكثر إيلاماً من ذلك الوقت عندما نحاول الإبحار عبر التجارب التي لا يُسبر غورها في رحلاتنا الصعبة. لا يكون لدينا أيّ صعوبة في هذه اللحظات، في تقرير كيفية عنونة ما نخوضه، إذ نعلم أنّه ليس النعيم، ويبدو وكأنّه الجحيم بكلّ تأكيد.

لقد شهدتُ شيئاً رائعاً غالباً ما يحدث عندما نبدأ في المضي قدماً على الطريق الروحي أو الديني. قد نجد أنفسنا نشعر أنّنا مضطرون إلى التأرجح إلى أقصى الطرف الآخر، إذ لا نرى أبداً شيئاً سلبيّاً ونُصرّ على أن نرى ونشعر بالإيجابيّة: «يُعدُّ هذا «الوضع الصعب» نعمة، فهو مثالي، وأنا على يقين أنّه سيكون ذا حصيلة مثاليّة. أنا أقبل هذا بسلام، وأُسلّم إلى النظام الإلهي».

يبدو ذلك مبهجاً ومُلهماً، ولكنّه لا يزال الموقف الذي نُغطي به عادة على ما يكون مشاكلنا ومصاعبنا المعقدة جدّاً. بالطبع من المُهمّ أن نُحاول رؤيّة الأشياء من أسمى منظور ممكن. تكمن مشكلة استخدام هذا النهج وحده، على الرغم من ذلك، في أنّه يطلب منّا أن نتجاوز إنسانيتنا ونقفز فوراً إلى الإلوهيّة، ونتغاضى في كثير من الأحيان عن مشاعرنا المزعجة ونتركها تتلوى في قاع قلبنا.

لا يُعدُّ خيار الحبّ خياراً من أجل رؤية جانب النعيم فقط من الموقف، ولا هو خيار من أجل رؤيّة العنصر الجهنمي فقط. إنّه الخيار الذي يفسح مجالاً لكليهما، لأنّ هذا هو الأمر الحقيقي. إنّه يسألنا:

هل تستطيع أن تسمح لنفسك أن تختبر المعاناة
والحبّ على حد سواء في الوقت ذاته؟
هل تستطيع أن تتمنى لو أنّ أمراً لم يكن قد حدث، أو لم يكن يحدث؛

Scanned by CamScanner

ولكن لا تزال تجد فيه لحظات من الحُبّ؟
هل يُمكن أن تكره شيئاً، وتتمنى لو أنّه ينتهي،
ولا تزال تُحبّ البركة التي جلبها إليك دون عمد؟
هل تستطيع أن تتعلّم البحث عن اللحظات الخاطفة من النعيم
والمختبئة في ثنايا جحيمك؟
هل يمكنهما أن يعيشا في قلبك جنباً إلى جنب؟

كيف نفعل ذلك؟ ربّما يكون المقصود أن نكون قادرين على الجلوس على نحو هادئ بتعاطف إلى جوار ظروفنا ومشاعرنا الجهنميّة، ولعلّه يعني أن نُحبّ أنفسنا في الأوقات الصعبة من خلال الاجتهاد لئلا نشعر أن مصائبنا تلعننا أو تُلاحقنا، أو أنّنا مدانون بطريقة ما. لعلنا نجد الشجاعة كي ننظر عميقاً في ممراتنا المظلمة ونستشعر بصيص الضوء فيها.

أعرف أنّ هذا مطلب صعب، ولكنّها دعوة إلى صنع خيار للحبّ، حتى لا تُصبح أوقاتك الصعبة خاليّة من الحبّ.

«إعثر على مكان في الداخل حيث يُوجد فرح، وسوف يعمل الفرح على إخماد الألم».

«جوزيف كامبل»

هل نستطيع أن نتمنى لو أنّ شيئاً لم يكن قد حدث، ومع ذلك نشعر بما لا يدع مجالاً للشك أنّه يصدع قلوبنا فتنفتح؟ بالنسبة إلي الجواب هو أجل. فكّر في السنوات القليلة الماضية من حياتك وتذكّر شيئاً حدث «أو يحدث الآن» وكان قاسياً وصعباً، شيئاً تمنّيت بشدة لو أنّه يتغيّر. هل تستطيع أن ترى أيّ نعمة حدثت أو تحدث؟ هل تلمح أيّ قدر ضئيل من الحبّ يلمع في السماء المظلمة لما اختبرت كونه صعباً؟

كانت لديّ قائمة طويلة من الظروف في حياتي والتي في وقت من الأوقات، كنتُ لأُضحّي بأيّ شيء كي أتخلّص منها. مع ذلك، وحتى بينما كانت هذه الظروف تحدث، لم يكن في استطاعتي أن أنكر أنّها كانت تفتح قلبي إلى مستويات من الحبّ والتسليم التي لم تكن لتُصبح ممكنة دون تلك الأحداث غير المرغوب فيها.

كان لدى الكثيرين منكم قريب مريض، أو مسنّ وقد رحل في نهاية المطاف. دائماً ما يكون هناك حزن هائل عندما تفقد شخصاً نُحبّه، ومع ذلك فإنّك غالباً ما

Scanned by CamScanner

تشعر باتصالات وحبّ جديد، متعمّق، مفاجئ، لا يُمكن إنكاره، في تلك الأيام الأخيرة من الانتقال وما يتلوها. قد تكون هناك بركات لأنَّ الشخص لم يعُد يتألم، ولأنّك حظيت بفرصة كي تشفى وتتغير، ولأنّه كانت هناك طرق قيّدت حياتك، وقد تحررت الآن من هذه القيود.

هل لا بُدّ أن نشعر بالذنب إزاء تلك المشاعر المتناقضة؟ كلا. هل نستطيع أن نحزن ونكون أيضاً ممتنين؟ أجل.

يمكن أن تكون مفطور القلب ذات دقيقة، وهادئاً في الدقيقة التالية. يمكن في لحظة أن تكره تماماً شيئاً ما وتتمنى لو أنّه ينتهي، ويمكن في اللحظة التالية، أن تعترف إلى نفسك أنّه وبما لا يدع مجالاً للشك، يُساعدك على النضج.

توقّف عن الشعور أنّه عليك أن تختار موقفاً عاطفيّاً واحداً أو سلوكاً واحداً، وكُن بدلاً من ذلك، مستعداً لأن تجلس في غرفة معيشة قلبك المزدحمة مع كافة المشاعر التي اجتمعَت هناك.

رحّب بكلّ منها، أحبّ كلاً منها، احترم كلّاً منها.

فهي جميعاً أجزاء ثمينة منك.

أتذكر عندما رحل كلّ من كلبيّ «بيجو» و«شانتي» في نهاية المطاف. لقد عاشا حياة طويلة وكانا مسنين جدّاً في النهاية، الأمر الذي يتطلّب مني ما يعادل يوم عمل كامل من الإشراف والرعاية. أستطيع أن أتذكّر بوضوح المرّة الأولى التي أدركتُ فيها أنّني أستطيع الآن أن أبتعد ليومين دون أن أضطر إلى تدبير جليسة أطفال تُرافقهم. أتّضح لي فجأة أنّني أستطيع مغادرة المنزل دون أن أقلق بشأن حمل كليهما إلى كلّ مكان كيلا يشعرا بالخوف والوحدة. شعرتُ بالحزن الرهيب، وشعرتُ كذلك بالراحة كوني غير مضطرة للقلق بشأنهما بعد الآن.

كان لديّ ما يكفي من المعرفة كي أفهم أنّ مشاعر الراحة لا تتعارض مع مشاعر الحزن، وأنّه على الرغم من أنّ كوني لأول مرة منذ ثمانية عشر عاماً بدون رفيقي الكلبين يُعدُّ أمراً مدمراً، إلّا أنّه أيضاً يحمل معه البركة. أحبّبتَ حريّتي، وكرهتُ رحيلهم. لم أكن في حاجة إلى اختيار الجحيم أو النعيم، فكلاهما كان صحيحاً.

Scanned by CamScanner

في إحدى المرّات عندما كنت أمر بوقت عصيب للغاية، قال لي أحد مُعلمي الأعزاء في العالم ما يلي:

«أنتِ فريدة من نوعك لأنّ معظم الناس تتحطم أو تسمو، وأنت الآن تفعلين الأمرين كليهما».

أصابتني تلك الكلمات في الصميم. أدركتُ أنّني حقاً تعلّمت كيفية القيام بكليهما، وأن أستمر في اختيار الحبّ أثناء مروري بأوقات الجحيم، وأسمح بتعاطف لنفسي أن تشعر تماماً بمأساة ظروفي، وتلقط كلّ ذرة بركة وإلهام تُقدّمها المصاعب إليّ. هذا هو طريقك وإمكانيتك على حدٍ سواء.

يُمكن أن يتحطّم جزء منّا، ويُمكن لجزء آخر أن يسمو.
يمكن أن يحزن جزء منّا، ويُمكن لجزء آخر أن ينمو.
يمكن أن يتضرّع جزء منّا طلباً للرحمة، ويُمكن أن يرى جزء آخر النعمة في شيء ما.
يخلق خيار الحبّ فراغاً لكلّ شيء يعيش في قلبك.

تخفيف المصاعب عن طريق الحبّ

«حيثما يكون هناك حُبّ كبير فدائماً توجد معجزات».

«ويللا كاثر»

قررتُ قبل عدّة سنوات بينما كنتُ أمرُّ بما يبدو رحلة صعبة حقاً، أن أُسافر بمفردي إلى جزيرة استوائيّة، على أمل أن أنعم ببعض السلام والشفاء. طالما وجدتُ أنَّ المحيط ذو قدرة تحويليّة هائلة، وشعرتُ بانجذاب نحوه الآن كما لو أنّني ألتمس بعض الراحة من المحنة المؤلمة التي ظهرَت في حياتي.

خرجتُ في أول صباح لي هناك إلى البحر الفيروزي،الهادئ، وقفتُ في سكون تام يغمرني الماء الدافئ حتى كتفيّ. كان الوقت مبكراً، ولم يكن هناك أحد آخر في الجوار. فجأة بدأتُ أبكي، الأمر الذي لم يكن غريباً بالنسبة إليّ في تلك الأيام، ولكن ما حدث بعد ذلك كان مختلفاً.

Scanned by CamScanner

استطعتُ بطريقة ما أن أشعر بالمحيط يستقبل دموعي، حزني، ألمي البشري كلّياً وبتعاطف مطلق. كان الأمر كما لو أنّي أستطيع أن أشعر بالمحيط الأمّ يُناديني: «هذه الدموع ليست ثقيلة بالنسبة إليّ كما كانت بالنسبة إلى الآخرين. انظري كم أنا شاسع! أعطيها لي كلّها يا عزيزتي. لا تحجبي أيّ شيء. إنّها دموع مقدّسة لأنّها وُلدت من الحُبّ الخالص».

سمحتُ بخروج كلّ الألم من قلبي، وشعرتُ بدموعي المالحة تُسكب في البحر المالح. بدلاً من سكبها في المناديل الورقية، وسادتي، أغطيتي، أو على كتف صديقتي، حيث كان من غير الممكن تجاهل رطوبتها، اندمجَت دموعي مع الأمواج، المد والجزر، والمحيط الضخم. شعرتُ في تلك اللحظة، أنّ حزني يُخفف بشيء أكبر منه بكثير، تلاشت دموعي في البحر مترامي الأطراف، وابتلعتها مياه عريقة كانت تتناثر وتتراقص لملايين وملايين السنين.

كنتُ أستطيع بينما كنتُ أقدّم دموعي إلى الأمواج، أن أشعر أنّ المحيط يُقدّم لي بدوره شيئاً ما، فقد كان يُهدهدني ويحتضنني بحبّ. كانت جراحي تتطهّر بالنهبات الغامضة الخالدة التي تتذبذب في المياه: حكمة الحيتان والدلافين وكافة المخلوقات البحريّة التي عاشت من قبل، وشجاعة كلّ سفينة أبحرت يوماً ما من الأراضي البعيدة من أجل اكتشاف الأماكن التي لم يكن من المعلوم وجودها، والسفن التي رحل قادتها وطاقمها منذ فترة طويلة، إلا أنّ اكتشافاتهم خلقَت مسارات إلى عوالم جديدة، ابتهالات كلّ شخص آخر وقف في هذه المياه وبكى مأساته أو انفطار قلبه، لقد تمّ نسيان أنفسهم الآن بما أنّهم منذ ذلك الحين اتّحدوا مرّة أخرى مع الروح، أو رُبّما عادوا ثانية من أجل عيش حياة أخرى جديدة.

أدركتُ في تلك اللحظة شيئاً عميقاً، وهو أنّ رحلتي الصعبة وألمي ودموعي كلّها كانت جزءاً من شيء تجاوز حياتي، وكان مرتبطاً على نحو لا ينفصل مع كلّ رحلة صعبة وكلّ دمعة منذ بداية الخليقة. أحنيتُ رأسي إلى البحر في رهبة وامتنان مبجّل على حضور الحُبّ الذي أظهره لي.

جلستُ على الرمال في وقت لاحق من ذلك اليوم أتأمّل في تجربتي، وكنتُ على علم بأمرين: أولاً، أنّ ألمي لم يختفِ بأعجوبة، وأنني ما زلتُ متألمة، وكان لا يزال يتعيّن عليّ السفر على هذا الطريق الصعب فترة من الوقت، إلّا أنّ شيئاً عميقاً قد حدث. لقد عملت طاقة المحيط المُحبة بطريقة ما على تخفيف شدة ألمي.

Scanned by CamScanner

نتمنّى في كثير من الأحيان عندما نُواجه وقتاً صعباً، لو أنّنا نستطيع فقط أن نُزيل المشاعر المزعجة التي نُواجهها. ننتحب قائلين: «أُريد إخراج هذا الحزن، الغضب، الخوف من داخلي!». ولكن كما رأينا، فإنَّ تلك الجهود المبذولة من أجل إيقاف المشاعر أو الحدّ منها لا تعمل في نهاية المطاف. إنّها تفصلنا عن مصدرنا، وعن تلك القوّة التي يُمكنها أن تشفينا.

ماذا كنت لتفعل لو كان لديك سائل مُركز، داكن جداً، وأردتَ أن تتخلّص من شدة لونه؟ إنَّك لا تستطيع أن تُزيل اللون، ولكن تستطيع أن تُخففه عن طريق إضافة الماء إليه. ماذا إذا كنت تصنع حساءً، وأدركتَ أنَّك وضعتَ الكثير جداً من الملح، وأردتَ أن تتخلّص من النكهة المالحة؟ أنت لا تستطيع أن تُزيل الملح، ولكنَّك تستطيع إضافة شيء آخر من شأنه أن يُحوّل الحساء، إذ تستطيع تخفيف المرق بمزيد من السائل.

يُعرف ذلك بمبدأ العنصر الثاني: عندما تكون في غرفة مظلمة، فأنت لا تُحاول أن تتخلّص من الظلام، بل تجلب الضوء. بمجرّد أن تُدخل العنصر الثاني وهو الضوء، سوف ينقشع الظلام . ليس عليك أن تفعل أيّ شيء مع الظلام. بمعنى، أنَّ العنصر الثاني «الضوء نفسه» يُحوّل الظلام. لقد رأينا أنَّ الحُبّ عبارة عن مجال اهتزازي لانهائي من أسمى الطاقات وأكثرها تمدداً.

الحُبّ هو المُخفف المطلق!

عندما نضيف الحُبّ إلى أيّ موقف، أيّ شعور آخر، أو أيّ تفاعل،

فإنّه يُخفف الطاقة الأقل استنارة، الأكثر انكماشاً،

ويُحوّلها إلى شكل أكثر سموّاً واستنارة.

سواء كنتَ تُدرك ذلك أم لا، فأنت تختبر مبدأ التخفيف طوال الوقت:

تشعرين بالضيق، فتتصلين بصديقتك المقرّبة من أجل أن تُقرّي بمخاوفك وحزنك. تُصغي هي بحبّ، ويبدو أنّ تواجدها المحبّ يُخفف من شدة انزعاجك بطريقة ما. لقد كانت صديقتك هي العنصر الثاني الذي أضفته من أجل تخفيف قلقك.

Scanned by CamScanner

يشعر طفلك بالخوف حيال القيام بشيء جديد، فتقومين بضمه إليك، وتطلبين منه أن يُخبرك بكلّ شيء عن الأمر، وتصغين إلى كلّ كلمة يقولها بعناية. تُخفف طاقة حُبّك من شدة خوفه، ويشعر فجأة أنّه أفضل بكثير.

تُعدُّ طاقة الحُبّ الشافية هي أعظم ما نقدّمه إلى أنفسنا والآخرين. سوف يعمل الحبّ على تحويل السلبية في أيّ موقف على نحو كيميائي عن طريق تخفيف الطاقة المقلّصة بواسطة اهتزاز الحُبّ الأكثر رفعاً. نفهم على نحو أكثر فأكثر لماذا يُعدُّ من الضروري أن نشفى تماماً، ونُعيد الاتصال بقلبنا، ونُمدد قدرتنا على اختبار حُبّنا ومشاطرته: كلّما اتّسع محيط حبّنا، ازدادت قدرته على تحوّيل كلّ ما يمسّه.

كلّما كبر محيط قلبك،

ازداد عدد الأشياء التي يمكن أن تذوب في داخله.

اختبرتُ في ذلك اليوم على الجزيرة أثناء رحلتي الصعبة، بركة المحيط المتعاطف تُخفّف من ألمي وانفطار قلبي، وتُعلمني كيف يُمكنني أيضا، أن أحتضن نفسي بحُبّ. ألهمتني كذلك هذه القصيدة الشخصيّة، التي تمّ كتابتها ذلك المساء. أشاطرك ذلك حتى يكون باستطاعتك أن تعلم أنّنا جميعاً يجب أن نقوم بهذه الزيارات المقدّسة إلى داخل الأجزاء المؤلمة من قلبنا، وأهديها إلى كلّ مَن تساءل يوماً عمّا يحدث لدموعنا عندما نُقدّمها إلى البحر.

حينما ابتلع البحر دموعي

وقفت اليوم في البحر وصليّت من أجل النعمة.
سالت دموعي نهرًا مالحًا رافدًا على ثنايا وجهي
قربانًا إلى المحيط قدمتهما سائلاً يجري.
راقبتُ دموعي تختفي في الماء،
إذ تلقى كلّ واحدة منها الترحيب واحتفاء
كحبيب غاب طويلاً والآن لموطنه ولهاً قد جاء
يمزجها بزرقته العظيمة واسعة الأرجاء.

Scanned by CamScanner

يشعر طفلك بالخوف حيال القيام بشيء جديد، فتقومين بضمه إليك، وتطلبين منه أن يُخبرك بكلّ شيء عن الأمر، وتصغين إلى كلّ كلمة يقولها بعناية. تُخفف طاقة حُبّك من شدة خوفه، ويشعر فجأة أنّه أفضل بكثير.

تُعدُّ طاقة الحُبّ الشافية هي أعظم ما نقدّمه إلى أنفسنا والآخرين. سوف يعمل الحبّ على تحويل السلبية في أيّ موقف على نحو كيميائي عن طريق تخفيف الطاقة المقلّصة بواسطة اهتزاز الحُبّ الأكثر رفعاً. نفهم على نحو أكثر فأكثر لماذا يُعدُّ من الضروري أن نشفى تماماً، ونُعيد الاتصال بقلبنا، ونُمدد قدرتنا على اختبار حُبّنا ومشاطرته: كلّما اتّسع محيط حبّنا، ازدادت قدرته على تحوّيل كلّ ما يمسّه.

كلّما كبر محيط قلبك،

ازداد عدد الأشياء التي يمكن أن تذوب في داخله.

اختبرتُ في ذلك اليوم على الجزيرة أثناء رحلتي الصعبة، بركة المحيط المتعاطف تُخفّف من ألمي وانفطار قلبي، وتُعلمني كيف يُمكنني أيضا، أن أحتضن نفسي بحُبّ. ألهمتني كذلك هذه القصيدة الشخصيّة، التي تمّ كتابتها ذلك المساء. أشاطرك ذلك حتى يكون باستطاعتك أن تعلم أنّنا جميعاً يجب أن نقوم بهذه الزيارات المقدّسة إلى داخل الأجزاء المؤلمة من قلبنا، وأهديها إلى كلّ مَن تساءل يوماً عمّا يحدث لدموعنا عندما نُقدّمها إلى البحر.

حينما ابتلع البحر دموعي

وقفت اليوم في البحر وصليّت من أجل النعمة.
سالت دموعي نهرًا مالحًا رافدًا على ثنايا وجهي
قربانًا إلى المحيط قدمتهما سائلاً يجري.
راقبتُ دموعي تختفي في الماء،
إذ تلقى كلّ واحدة منها الترحيب واحتفاء
كحبيب غاب طويلاً والآن لموطنه ولهاً قد جاء
يمزجها بزرقته العظيمة واسعة الأرجاء.

Scanned by CamScanner

كان البحر لطيفاً معي اليوم.
لم ينتظر مني أن أكون قوية،
هادئة أو ناكرة للذات.
كان لديه مساحة كي يستوعب كلّ حزني،
كلّ ألمي، وكلّ ما حوى القلب من حسرات،
احتضنني بينما أبكي بموجاته،
برقة ودفء تلك الموجات.
أتساءل ماذا حلّ بكلّ تلك العبرات
وما حوَت من قصة حزينة.
ربّما في مكان ما في المحيط هذه الليلة،
سوف يبتلع دولفين أو سلحفاة أو حوت
إحدى دموعي،
ويجد نفسه فجأة، لسبب غير مفهوم
يُناديني. . .

❁

يُكرر المؤلّف، المعلّم، والكاهن الفرنسيسكاني الأخ «ريتشارد روهر»، والذي تُعدُّ كتاباته انعكاسات متعاطفة وحكيمة على رحلتنا الروحيّة، كلّ ما كنتُ قدمته بصياغته الخاصة:

«يجب أن يكون قلبك مستعداً قبل وقت عبر الإيمان والصلاة والفضيلة والرحمة والمحبة والغفران كي تستطيع أن تحافظ على قلبك مفتوحاً في الجحيم، حينما يحدث».

Scanned by CamScanner

كان البحر لطيفاً معي اليوم.

لم ينتظر مني أن أكون قوية،

هادئة أو ناكرة للذات.

كان لديه مساحة كي يستوعب كلّ حزني،

كلّ ألمي، وكلّ ما حوى القلب من حسرات،

احتضنني بينما أبكي بموجاته،

برقة ودفء تلك الموجات.

أتساءل ماذا حلّ بكلّ تلك العبرات

وما حوَت من قصة حزينة.

ربّما في مكان ما في المحيط هذه الليلة،

سوف يبتلع دولفين أو سلحفاة أو حوت

إحدى دموعي،

ويجد نفسه فجأة، لسبب غير مفهوم

يُناديني. . .

❁

يُكرر المؤلّف، المعلّم، والكاهن الفرنسيسكاني الأخ «ريتشارد روهر»، والذي تُعدُّ كتاباته انعكاسات متعاطفة وحكيمة على رحلتنا الروحيّة، كلّ ما كنتُ قدمته بصياغته الخاصة:

«يجب أن يكون قلبك مستعداً قبل وقت عبر الإيمان والصلاة والفضيلة والرحمة والمحبة والغفران كي تستطيع أن تحافظ على قلبك مفتوحاً في الجحيم، حينما يحدث».

Scanned by CamScanner

إليك بعض أسئلة إعادة المعايرة التي تستطيع أن تستخدمها كي تُساعدك على صنع خيار الحبّ خلال رحلاتك ولحظاتك الصعبة. إنّها مصممة من أجل تأملك، تدوينك، ومناقشتك. تذكّر كلّ ما تعلّمته حول التعاطف والصبر، ولا تضغط على نفسك كي تشعر بالعجلة في استقبال إجابات فوريّة؛ فقد تمّ تصميم الأسئلة كي تفتح وعيك إلى الحكمة والإرشاد الجديد الذي ينتظر في داخلك بالفعل.

اطرح الأسئلة بحبّ، وامنح الأجوبة وقتاً كي تكشف عن نفسها ليس فقط في عقلك الواعي بل في صميم قلبك. كُن رقيباً على الأحداث أو التجارب التي قد تعمل أيضا بمثابة رسائل تأتيك من الكون، إجابات حيّة لأسئلتك.

أسئلة إعادة المعايرة:

تحويل الصعب إلى حُبّ

كيف أجلب الحبّ إلى هذه الرحلة/ الموقف الصعب؟

كيف أستطيع استغلال هذه الرحلة/ الموقف الصعب من أجل انساعي، وليس انكماشي، ومن أجل حريّتي، وليس سجني؟

ما الإجراءات الداخليّة التي أحتاج أن أقوم باتخاذها من أجل الإبحار المبارك خلال هذه الرحلة/ الموقف الصعب؟

كيف أسمح لنار هذه الرحلة /الموقف الصعب أن تُحوّلني إلى شيء أعظم؟

ما الذهب الذي أستطيع أن أجده فيما يبدو وكأنّه وحل؟

العودة الآمنة إلى البيت الحقيقي

«أحياناً أشرع في الإشفاق على نفسي بينما تحملني طوال الوقت رياح عظيمة عبر السماء».

مقولة «أوجيبواي»

قمتُ بزيارة قبل عدة سنوات إلى بقعة معزولة جداً حيث تعيش صديقتي الشاعرة الشهيرة «راشاني ريا» على جزيرة «هاواي» الكبيرة. يقع هذا الحرم البسيط والمقدس خارج نطاق شبكة الكهرباء، بعيداً عن كلّ شيء، وتحدّه فقط المراعي

Scanned by CamScanner

المفتوحة، وحقول الحمم البركانيّة الممتدة، وآلاف الهكتارات من الغابات البكر. كنتُ في خضم ولادة روحيّة قويّة جديدة، وأردتُ أن أمضي وقتاً في التركيز ولا يحتضنني سوى الطبيعة، في محيط لا تتوافر فيه وسائل الراحة الحديثة. على الرغم من أنَّ «راشاني» كانت الإنسان الآخر الوحيد الموجود هناك، كنتُ مسرورة أن أجد نفسي أتشارك الأرض مع الكثير من الحيوانات الجميلة، بما في ذلك الكلاب، الحمراء، القطط، الطاووس، الماعز ،والخيول، وكافة أنواع الطيور الاستوائيّة التي يُمكن تخيّلها.

أخبرتني «رشاني» عندما وصلتُ، أنَّه حدث للتو شيء نادر جدا، شيء شعرَت أنّه مرتبط على نحو غامض بزيارتي. ظهرَت قبل بضعة أيام فقط، قطة بيضاء صغيرة ترتجف في خوف أمام المنزل الرئيسي. كانت هذه القطة الصغيرة، والتي لم يكن عمرها يتجاوز أكثر من خمسة أو ستة أسابيع، ضعيفة، واهية، تُعاني من جفاف تام، وبالكاد تستطيع الوقوف.

كان وزن الهريرة ثمانية أوقيات فقط، إلّا أنّها استطاعت بطريقة ما دون طعام، ودون ماء، ومأوى من شمس «هاواي» الحارقة، أن تُسافر عبر أميال وأميال من حقول الحمم البركانيّة القاسية، الحادة لتجد طريقها إلى الحرم. كانت المعجزة أنها كانت على قيد الحياة، ولم تمُت جوعاً أو تُقتل من أيّ من الحيوانات البريّة العديدة التي تجوب المنطقة. على الرغم من الأخطار التي لا يُمكن التغلّب عليها، الظروف العدائيّة التي لا ترحم، والرعب الذي لا بُدّ وأن شعرَت به تلك القطة الضعيفة، إلّا أنّها وجدَت الشجاعة لتنجو في رحلتها الصعبة هذه.

أطلقَت عليها «راشاني» اسم «بوواي»، وهو ما يعني «القلب» في لغة «هاواي». أقدمت «راشاني» على إنقاذ حياة «بوواي»، وكانت تُطعمها بقطارة، وتضع المراهم الطبية على إصاباتها وجروحها، وتغمرها بالحُبّ. حتى في حالتها الحساسة تلك، كان لهذه الهريرة الصغيرة الذي لا تُقهر حضور شاف لا لبس فيه، واحترمتها كمعلّم ظهر كي يكون جزءاً من زيارتي الشافية. أستطيع أن أتذكّر على نحو جليّ بينما أكتبُ هذه الكلمات، كم كان شعوراً رائعاً أن أحمل الصغيرة «بوواي» في لفة مضمومة إلى صدري، كانت مثل حاوية ثمينة وصغيرة للحياة والذكاء الإلهي، وكان الأمر كما لو أنّها كانت تُصفّي الحُبّ وتصبّه في قلبي.

Scanned by CamScanner

سوف نُقدم تماماً مثل «بوواي»، خلال حياتنا على نحو شجاع، على العديد من الرحلات الصعبة، قد نشعر مثلها بالوحدة التامة وتُغرينا فكرة الاستسلام، ولكن إذا أصغينا عن كثب، سوف نسمع صوتاً من قلبنا يُنادينا هامساً: «هناك مأوى في مكان ما، هناك أمان في مكان ما، يُوجد حُبّ في مكان ما».

من أجل ذلك نستمرُّ في التحرّك كما يتعيّن علينا، ونستمر في إيجاد قوّة من مصدر غير مرئي، والتشبث بكل قوتنا بالاعتقاد أنّه من المؤكّد أنّه وراء النيران، وهذا المشهد المقفر، سوف يكون هناك خلاص، ويكون هناك سلام، وسوف يكون الحُبّ في انتظارنا، وتُصبح رحلتنا الصعبة رحلة انتصار.

في آخر اتّصال لي مع «راشاني»، كانت «بوواي» في صحّة جيّدة وكانت تزدهر. كنتُ أفكر بها مرات كثيرة كلما واجهت تحدّيات كبيرة وصغيرة، فقد خضّتُ المزيد من الرحلات التي تتطلّب تصميماً، وإيماناً، وقوة روحيّة تُساعد على التحمّل، أتخيّلها في بعض الأحيان على الصورة التي لا بُدّ وأن كانت عليها حينها، نقطة صغيرة من البياض تعبر مساحات شاسعة مترامية الأطراف من الحمم البركانيّة المتجمّدة السوداء، وكنتُ أستطيع تقريباً أن أسمع صوت روحها يهمس: «لا تتوقفي. إذا كنتُ أستطيع القيام بالأمر، فأنت تستطيعين».

نستطيع في الأوقات المفرحة، أن نتقابل مع تجاربنا المبهجة
بقلبنا الزاخر الفيّاض.
نجلب الحُبّ إلى الحُبّ.
في الأوقات الجحيمية، الصعبة،
يستقبل محيط حبّنا اللانهائي ألمنا بحنان،
يُحيط آلامنا بالنور، ويُخفف ألمنا بالتعاطف.

إنّ الحبّ هو سلّم النور الذي يجبّ أن نتسلقه كي ينقلنا من الظلام.

بغضّ النظر عن مدى صعوبة إيجاد طريقنا إليه، وعن كم يبدو الوضع وكأنّه مُجرّد من الحبّ، وعن مدى ظلمته، يجب أن نصنع خياراً في صالح الحبّ، ونجد فقط أصغر خيط من الحُبّ، ونقوم باتّباعه.

عندما نفعل، سوف يقودنا الحُبّ إلى الأمام، ويقودنا الى بيتنا الحقيقي.

Scanned by CamScanner

الجزء الثالث

العيش في الحُبّ،

الآن أكثر من ذي قبل

Scanned by CamScanner

9

حكمة القلب الهامسة

«تختص الإلوهيّة بسرّ جوهري وحيد، وهو ما سوف تهمس به في أذنك إن أصبح ذهنك أكثر هدوءاً من الضباب عند مغيب الشمس: إنَّ إله هذا العالم موجود في داخلك».

«كين ويلبر»

تُعدُّ «الفاوانيا» إحدى أزهاري المفضّلة. إنَّها تزدهر في أواخر الربيع وأوائل الصيف في مجموعة متنوّعة من الألوان، وغالباً ما تكون بعطر غريب قريب من التوابل. كثيراً ما تُستخدم «الفاوانيا» في الثقافة والفن «الآسيوي»، لاسيّما في «الصين»، حيث يكون رمز «الفاوانيا» ميموناً جداً. أنظر الآن إلى باقة رائعة من «الفاوانيا» على مكتبي، وأشعر بالانبهار من روعتها.

كنتُ في الأسبوع الماضي في السوق في قسم الزهور أختار بعض زهور «الفاوانيا». كنتُ مسرورة من العثور على عدد من باقات براعم «الفاوانيا» المغلقة، وكنتُ أضعها في عربة التسوّق عندما تحدّثَت المرأة التي تقف إلى جواري قائلة: «كما تعلمين، يُوجد هناك دلو آخر يحتوي على زهور أجمل بكثير، مثل الورود»، ثمّ أوضحَت: «أنا لستُ على دراية بتلك الزهرة التي تحملينها، ولكنَّها لا تبدو جيدة جداً، فهي مغلقة جداً ولونها بني».

أجبتُ بأدب: «شكراً لكِ، هل تقولين إنَّكِ لم تُشاهدي زهور «الفاوانيا» قط من قبل؟»،

«كلا، لم أفعل. إنَّها تبدو غريبة جدّاً»،

«حسناً، سوف أُعطيك درساً صغيراً. تبدو براعم «الفاوانيا» مثل كرات صغيرة، متكدّسة، مكتومة، ولكنَّها لم تتفتّح بعد، وعندما تفعل، سوف يتضاعف حجمها على نحو ساحر إلى حوالي عشرة أضعاف حجمها الأصلي بطبقات وطبقات من البتلات».

Scanned by CamScanner

قالَت غير مصدّقة: «هذا مدهش، لأنّها الآن تبدو وكأنّها لا شيء».

أوضحتُ: «هذه هي الطريقة التي تبدأ بها، ولكن عندما تتفتّح، سوف يُزهر ما يبدو وكأنّه لا شيء الآن إلى الكتلة الأكثر إبهاراً من أي شيء». مددتُ يدي إلى السلة، سحبتُ بافة جديدة، وقدّمتُها إلى المرأة: «إليكِ، أرجوكِ اقبليها كهدية، وكوني صبورة فحسب. سوف تختبرين عمّا قريب بعض السحر».

بوصفنا باحثين عن الحقيقة والحريّة، تمر بنا كثير من اللحظات حيث نستطيع أن نستشعر في داخلنا براعم الحكمة والإلهام، ولكنّها تماماً مثل زهرة «الفاوانيا»، لا تزال تبدو مكتومة ولا يُمكن الوصول إليها. نتوق لأن نشعر أنّنا أكثر تمدّداً، وأكثر إشراقاً، ونصل إلى ما نعرف أنّه موجود في داخلنا من الإرشاد والتوجيه، إلّا أنّ ذهننا يبدو غير قادر على القبض على الإجابات التي نتوق إليها. قد نتلمّس الإلهام في مشروع ما على نحو يائس، ولكنّه لا يحضرنا. ربّما نحاول الحصول على بعض التوجيه الحاسم من أجل قرار هام، ولكنّنا نشعر بالضياع في دوّامة من الأفكار المتضاربة. ننتحب: «فقط لو كان في استطاعتي تبيّن الأمر!».

تمتلك في داخلك مصدراً لانهائياً من الحقيقة، النور، والحكمة. لم يسبق له أن كان مغلقاً مثل زهرة «الفاوانيا». لقد كان دائماً موجوداً، تاماً، ومستعداً لأن يُقدّم إليك فيضاً من الحقيقة، إلّا أنّه لا يُمكن الوصول إليه من خلال التفكير والذكاء، أكثر مما يُمكننا حثّ برعم الزهرة على التفتّح. هذا لأنّها ليست معلومة، بل حكمة.

ما الفارق بين المعلومة والحكمة؟ إنّ المعلومة هي مجموعة من الحقائق التي يعمل الفكر على جمعها من مصادر خارجيّة. نستخدم هذه الحقائق في تثقيف أنفسنا والتعرّف على العالم، بينما الحكمة أمر مختلف، إذ لا يُمكن تحقيقها من خلال فرز المعلومات التي يتمّ جمعها في ذهننا، بغضّ النظر عن كم يُوجد منها، وذلك لأنّ المعلومات تأتي من الخارج، ولكنّ الحكمة تنبثق من الداخل.

نستطيع أن نُحدد المعلومات عن طريق ذهننا،

Scanned by CamScanner

ولكن من أجل اختبار الحكمة، علينا أن نتجه إلى الداخل.

تزدهر الحكمة في القلب.

تأتي أصول كلمة الحكمة في الواقع من كلمتين لاتينيّتين قديمتين هما: «visionem»، التي تعني «بصيرة» و«dom»، التي تعني «حكم أو حالة». إذن تُترجم الحكمة حرفياً على أنّها «حالة من البصيرة»، أي الحالة التي نستطيع فيها حقّاً أن نرى، ولذلك، يتطلّب اقتناء الحكمة أن نلتزم بوعي الرؤية، ونعيش من منطلق حالة الرؤية.

إننا لا نتحدث هنا عن الرؤية الخارجيّة، بل عن الرؤية داخل أنفسنا. كيف نستطيع أن نرى من الداخل، في المناطق غير المضاءة من أعماق كينونتنا؟ ماذا تُشبه هذه العملية؟

تخيّل لحظة، أنّك كنت في غرفة مظلمة تماماً وأردت أن ترى. ماذا ستحتاج؟ كنت ستحتاج إلى مصدر للضوء، وكنت عن طريق هذا المصدر، ستكون قادراً على أن ترى بسهولة في الظلام، ولو حاولتَ أن تتنقّل في أرجاء هذه الغرفة دون إضاءة، فستصطدم بكلّ شيء.

نحتاج أيضاً إلى مصدر ضوء كي «نرى» عميقاً داخل أنفسنا. ما مصدر هذا النور؟ أين يُوجد زر تشغيله؟ إنّها حكمة قلبك التي تقبع في أعماق وعيك، وهي ما يُمكن أن نُطلق عليها «نورك الداخلي».

المعلومة لا تُضيء.

إنّها تجلب الفهم أو الإيضاح، ولكن ليس النور.

الحكمة تُضيء.

يُمكن جمع المعلومات، لكنّنا لا نستطيع جمع الحكمة.

تبزغ الحكمة من الداخل.

إنّها وصول الضوء، وليس جمع الضوء.

إنّها تُشرق مثل الشمس في أفق قلبنا.

يعمل إيقاظ قوّة حكمة قلبك على تفعيل نورك الداخلي، وتتكشّف بناء على ذلك: بصيرتك الداخليّة. يُساعدك هذا النور الداخلي على رؤية كلّ شيء بمزيد من الوضوح. ترى

Scanned by CamScanner

نفسك بوضوح، وترى الآخرين بوضوح، وترى طريقك بوضوح، وترى العالم بوضوح.

تخيّل أن تستيقظ ذات يوم وتكتشف أنّه وعن طريق نوع من السحر، ظهرت بركة سباحة مذهلة في فنائك الخلفي. إنّها تبدو ورائعة وجذابة للغاية، فتنجذب على الفور إلى دخول المياه المتلألئة، وتشعر على الفور، أنّك هادئ، متمدد، وفي سلام.

تُدرك بينما تسترخي في تلك البركة الساحرة، أنّك قادر بطريقة ما على رؤية جميع جوانب حياتك بوعي متمدد، ويبدو كلّ شيء تتأمله مُضاءً بحالة من الحكمة العميقة. تستنتج: «هذا أمر مدهش! لماذا لم أكن أعلم من قبل عن بحيرة الصفاء العجيبة هذه؟ هل كانت موجودة هنا طوال الوقت؟».

على الرغم من أنّك قد لا تمتلك بركة سباحة غامضة في فنائك، إلّا أنّك تمتلك بركة سحريّة لم تكن تعلم عنها، وهي ليست بركة ماديّة، ولذلك لن تجدها في أيّ مكان في الخارج. إنّها بركة حكمة قلبك الداخليّة، والتي طالما كانت هناك، لأنّها هي طبيعتك الحقيقيّة ومصدرك الحقيقي. لماذا لم يكن بمقدورك الدخول إليها، إذاً؟ لقد أُغلق الطريق إلى البركة بالعقبات، وازدحم وامتلأ بأنماطك، قضاياك غير المحلولة، عاداتك غير الواعية، مشاعرك المتجمّدة، وصخور غفلتك. لقد منعتك كلّ هذه الأشياء من أن تعثر بسهولة على طريقك إلى هذا المكان من الحكمة الداخليّة.

لطالما كانت حكمتك موجودة.

لقد أُغلق طريق وصولك إليها فحسب
عن طريقك فوضاك الداخليّة.
عندما تُطهّر الطريق من الحطام العاطفي والاهتزازي،
يُصبح العثور على الطريق إلى حكمة قلبك سهلاً وحتميّاً.

Scanned by CamScanner

تشغيل نظام الإرشاد الكوني

«لماذا نقرأ العديد من الكتب؟ إنّها بلا فائدة. يُوجد الكتاب الكبير داخل قلبك.
إفتح صفحات هذا الكتاب الذي لا ينضب، مصدر كلّ المعرفة،
وسوف تعرف كلّ شيء».

«سيفاناندا»

لا تتعلق حكمة القلب بمعرفة الأشياء. عندما نعرف شيئاً، فهذا يعني أنّه لدينا معلومات حول شيء ما، أو أنّنا اكتشفنا شيئاً ما. تُعدُّ حكمة القلب بدلاً من ذلك هي اختبار المعرفة القلبيّة، وليست معرفة أيّ شيء على وجه التحديد، بل هي حالة من المعرفة: المعرفة القلبيّة. لقد تمّ وصف هذه المعرفة القلبيّة من قبل العديد من القديسين والحكماء على أنّها حالة داخليّة تتصف بالسكون الحي، الامتلاء الغني بالحضور الكموني والمطلق للوعي الإلهي الذي ينبض بذكاء غير محدود.

من الطبيعي أن تُفكّر عندما تقرأ عن المعرفة القلبية في أنّها نسخة أكثر رقيّاً، واستنارة من ذهنك، وربّما تتخيّلها كتجربة تتولّد من رأسك أو جزء من دماغك. لا تستطيع أن تعثر على المعرفة القلبيّة في ذهنك، فهي تكشف عن نفسها في القلب، وليس القلب المادي، بل القلب الروحي.

فكّر في أوقات اختبرتَ فيها المعرفة القلبيّة، عندما ظهر في داخلك مستوى جديد من الحكمة. لقد كشفت الحكمة العليا عن نفسها في عمق القلب الروحي بوصفها فطنة استشعرتها وأحسستَ بها بطريقة ما. ليس الأمر كما لو أنّك استقبلتَ في رأسك نصاً أرسلته إليك ذاتك العليا!

لقد مررتم جميعا بتجارب من حكمة القلب. إنّه صوت هادئ في داخلك لا ينطق بالكلمات، بل بمعرفة تتخطّى الكلمات، وشيء ما يُلقّنك من العمق من داخل كينونتك. أنت «تعرف» شيئاً ما، دون أن يُقدّم إليك معلومات عن شيء ما: «أعرف فحسب أنّني يُفترض أن أساعد هذا الشخص، أعرف فحسب أنّه حان وقت انتقالي من هذه الوظيفة، أنا فقط أعرف شيئاً ما».

تُعدُّ لغة القلب الروحي لغة واضحةً تماماً

Scanned by CamScanner

ومع ذلك فهي لا تمتلك في الحقيقة أيّ مفردات لغويّة.
على الرغم من ذلك، وعلى نحو غامض تماماً،
فإنّ كلّ شيء يُقال.

كثيراً ما نرتاب في معرفتنا القلبيّة لأنّها لا تبدو منطقيّة أو خطيّة بما يكفي. إنّنا نستبعدها لأنّنا لا نستطيع «إثبات إدعائها» كما في التفكير، الذي يأتي مع حاشية كبيرة من المحامين والملفات، ويضع كلّ شيء أمامنا، ويستطيع أن يُدافع عن كلّ شيء على نحو تامّ، ولكن ما يدعو إلى السخرية على الرغم من ذلك، هو كون التفكير هو الشيء الذي لا يُمكن التعويل عليه. بقدر ما يبدو ذلك غريباً، فقد رأينا خلال هذه الصفحات أنّه حقيقي. لا يمكن حقاً أن تثق في التفكير لأنّه يتأثّر بكافة أنواع الأشياء من برمجتك العاطفيّة، أنماطك المتوارثة، وما إلى ذلك.

عندما نعتقد أنّ المعلومات التي تأتي من التفكير المنطقي أكثر مصداقية من المعرفة القلبيّة
التي تبزغ من أعماق القلب غير المرئي،
يُمكن أن نضيع بسهولة في رحلتنا.
تكون النتيجة أنّنا نتجاهل معرفتنا القلبيّة مقابل المعلومات،
دون أن نُدرك أنّ إصرارنا على البحث عن إجابات منطقيّة
قد يحجب قدرتنا على الرؤية الواضحة.

إنّ الذهن يُحبّ المعلومات، ويعتقد أنّها ستمنحه السلام. في الحقيقة، عندما يتعلّق الأمر بقضايا الحياة الأكثر أهمية، فإنّ سلامنا لا يأتي من جمع مزيد من المعلومات. فهي محدودة جداً. كم من مرّة كنتَ تمرّ بأزمة عاطفيّة أو روحيّة وقلتَ لنفسك لو أنّك فقط تستطيع إيجاد المعلومة الصحيحة، لقدرتَ بطريقة ما على إنهاء معاناتك؟ يُمكن لمحاولة إيجاد المعلومات من أجل «إصلاح الأمور» أن تنتهي بصرفك عن الإصغاء إلى معرفتك القلبيّة.

دعنا نتوقّف للحظة كي أستطيع توضيح شيء ما: أنا أُحبّ المعلومات! تكون المعلومات رائعة، مثيرة، ومفيدة عندما نقوم باتخاذ قرارات منطقية رمزية مثل الحصول على معلومات تُساعدنا على اتخّاذ قرار بشأن ما إذا كُنّا في حاجة إلى القيام بإجراء طبي، أو أيّ بوليصة تأمين نشتريها، أو الأطعمة التي يكون تناولها صحيّ أكثر.

Scanned by CamScanner

على الرغم من ذلك، عندما نستخدم المعلومات وحدها كخريطة ومرشد لنا في جميع المواقف، ونُهمل حكمة قلبنا، فإنّنا نجد أنفسنا في كثير من الأحيان في أماكن لم نكن ننوي الذهاب إليها، وفي مواقف نتمنى لو أنّها لا تحدث.

هل سبق أن تجاهلت معرفتك القلبيّة حول شيء ما، فقط لتكتشف فيما بعد أنَّ معرفتك القلبيّة كانت صحيحة؟ ربّما قمتَ بتوظيف أحدهم من أجل أن يعمل لحسابك أو يُساعدك في أحد المشاريع. كانت المعلومات التي حصلتَ عليها عن هذا الشخص تبدو جيّدة على الورق، وقد أقرّها ذهنك، إلا أنّ معرفتك القلبيّة تُخبرك شيئاً مختلفاً. ربّما كانت معرفتك القلبيّة تهمس: «لا تثق في ذلك الشخص»، أو «إنّه يقول الأشياء الصحيحة، ولكن هناك شيء غريب». لقد تجاهلتَ معرفتك القلبيّة، ووظّفتَ الشخص على أيّ حال، وسرعان ما تحققّت كافة شكوكك غير المبرّرة. تُوبّخ نفسك قائلاً: «كان عليّ أن أُصغي إلى حدسي الداخلي».

هذا سبب لماذا يُعدُّ تعلّم الانفتاح على حكمة قلبك أمراً ضرورياً جداً بينما ترتحل على طريق تحوّلك. يُمكنك دون الوعي ودون المعرفة القلبيّة، أن نُصبح عرضة إلى تقلبات أهواء الذهن، التي قد تُدرك أو قد لا تُدرك الأمور على نحو واضح. تعمل المعرفة القلبيّة بمثابة بوصلة، أو بالمصطلحات الحديثة، كنظام إرشاد كوني «GPS».

إذا كنت تقود سيارة، فلا يهمّ ماذا تكون الوجهة، أو كم تتغيّر، بل ما يهمّ هو أنَّ «نظام الإرشاد» في تلك السيارة يعمل. بالطريقة نفسها، لا يهمّ الأمر الذي تمرّ به في حياتك، سواء كان جزءاً هادئاً من رحلتك، أو كان وقتاً أكثر صعوبة مع تقلّبات وتحوّلات قاسية، بل ما يهمّ حقاً هو كيف يُمكنك أن تجعل رحلتك أكثر سلاسة، أقل صعوبة، وأن تتجنّب أيّ «حوادث» يُمكن تجنّبها.

لديك نظام إرشاد كوني.

إنَّه سمة قياسية في «مركبتك» البشريّة.

يأتي هذا النظام الداخلي من حكمة قلبك

وليس من تفكيرك.

عندما تتحوّل من محاولة اكتشاف كلّ شيء عن طريق استخدام تفكيرك وحده إلى الولوج بدلاً من ذلك إلى نظام إرشادك المعرفي القلبيّ الكونيّ، فستكون رحلتك

Scanned by CamScanner

أكثر بهجة بكثير، وستكون قادراً على الوصول إلى جميع وجهاتك بسهولة أكبر و« زحام مروري» أقل!

لقد قابلتُ كثيراً من الناس الذين يسألونني: «هل يمتلك الجميع مصدراً داخلياً للإرشاد، لأنه يبدو أنَّ مصدري الداخلي مُعطّل؟». عندما نُدرك أنَّ حكمة قلبنا موجودة في داخلنا، فإنَّ هذا السؤال يحتاج لأن يتغيّر من «هل أمتلكها؟» إلى «كيف أتّصل بها؟». إنّ الأسئلة الجديدة والأكثر دقة هي: «كيف أصل إلى معرفتي القلبيّة؟ ماذا أستطيع أن أفعل من أجل جعل الطريق خالياً من العقبات؟».

هذا هو الجزء المثير من عملية التحوّل الشخصي. كلّما أعدت معايرة نفسك اهتزازيّاً عن طريق صنع خيار الحُبّ وممارسة كلّ ما ناقشناه، سوف تتكشف حكمة قلبك الداخليّة تلقائيّاً على نحو أكثر.

العودة إلى المعرفة القلبية

«هناك شيء يتخطّى تفكيرنا يقبع في صمت داخل ذهننا.
إنّه السرّ الأسمى الذي يتخطّى التفكير.
فلندع تفكير أحدنا وجسمه الرقيق يرتاح إلى ذلك
وليس إلى أيّ شيء آخر».

من « نصوص أوبانشاد السنسكريتية القديمة»

من السهل أن تُفوّت تجارب حكمة القلب لسبب بسيط وهو أنَّ حكمة القلب رقيقة جداً، جداً، جداً! إنَّ ذاتك العليا، وعيك الممتد، لا يتحدّث بلهجة عالية، عدوانيّة، أو مخيفة. إنّه هادئ. إنّه يُقدّم إليك الحقيقة في همسات.

صوت الروح لا يصرخ.
إنّه يكشف إلينا عن نفسه في همسات رقيقة، سامية.

إذا كانت حكمة القلب الحقيقيّة تهمس دائماً، فما هو ذاك الذي كثيراً ما نسمعه يصرخ علينا من الداخل إذاً ولماذا؟ إنها الأنا المزيّفة، بالطبع!

«لقد أفسدتَ الأمر اليوم، من الأفضل أن تُخفي أخطاءك كي لا يراها أحد».
«لا تثق في أيّ شخص، ومهما تفعل، لا تدعهم يعرفون ما تشعر به!».

Scanned by CamScanner

«هل سوف تدعهم يفلتون بفعلتهم؟».

«اخترع كذبة! إذا أخبرتهم بالحقيقة، سوف يستصغرونك».

هل تُميّز تلك الأصوات؟ إنّها أصوات الأنا المزيّفة. إنّها بكل تأكيد ليست أصوات الحُبّ، الحكمة، أو اليقظة. إنّها آمرة ومتطلّبة. إنّها تتغلّب على أنواع التقديم الرقيقة من معرفتنا القلبيّة. إذا سمعتَ يوماً شيء يصرخ في داخلك «إلّا أن يكون تحذيراً قويّاً من خطر مادي حقيقي»؛ فدائماً ما تكون على الأرجح هي نفسك غير المتحررة. إنها صيحات خوف. صيحات حكم. صيحات غضب.

لا ترفع حكمة القلب صوتها عالياً علينا من خلال مكبر صوت كوني.

تخيّل إذا صرخت عليك معرفتك الداخليّة هذه الرسائل:

«هل أنت منصت إليّ؟ لقد تعبتُ من تكرار نفسي. كم مرة يجبّ أن أُخبرك أنك طفل الإله؟».

«انتبه هذه المرة: اتصل اليوم بهذا الشخص، وسوف تُعرض عليك فرصة. ينتظرك حظ سعيد، ولا أريد أن أسمع أنك خائف؛ فقط قُم بالأمر!».

أليس من السخيف أن تعتقد أنّ ذاتك العليا تصرخ عليك؟ إنّه لا يُحقق شيئاً! إنّ تجربتي هي أنّ الاقتراحات ورسائل الإرشاد سوف تُطرح كإشارات داخلية مُحبّة، وهادئة، كما لو أنّ أحدهم ترك لك هدية صامتة من الحكمة على عتبة قلبك:

لا تزحف حكمة القلب في أذهاننا مثل جيش معتد من المعلومات، تُطالبنا أن نُوليها اهتماماً.

إنّها تتحرك في وعينا بهدوء،

مثل السحب الشفافة التي تظهر فجأة في السماء،

أو طائر جميل يرتفع فجأة إلى مجال رؤيتنا،

أو نسيم رقيق يهبُّ بغتة عبر النافذة.

إنّها تصل دون ضجة.

إنّها تكون فحسب.

إنّ حكمة القلب هادئة، ونحتاج لأن نُصبح أكثر صمتاً من أجل خلق مكان لها كي تنبثق.

Scanned by CamScanner

«لقد كان يعيش في داخلك طوال حياتك اثنان من الأشخاص.
أحدهما هو الأنا المزيّفة، الثرثارة، المتطلّبة، الهستيرية، والماكرة.
والآخر هو الكيان الروحي غير المرئي،
الذي قلّما تكون قد استمعتَ إلى صوت حكمته الهادئ أو شهدته.
لقد كشفتَ في نفسك عن مرشدك الحكيم».
«سوجيال رينبوشي»

تخيّل أنَّ أصوات قلبك كانت تناديك لفترة طويلة، وتُحاول أن تحظى باهتمامك، أحياناً حول أشياء تافهة، وأحياناً حول أشياء مصيريّة، ولكنّ عادتك كانت هي أن تتجاهلها، كما لو كان هناك شخص يطرق على بابك مع جائزة لا تُقدّر بثمن، وقد رفضتَ مرّة بعد مرّة، أن تسمح لهذا الشخص بالدخول. تخيّل أنَّ هذا الأمر استمرّ لشهور، سنوات، وعقود، لم تعر انتباهك خلالها إلى معرفتك القلبيّة.

الآن تستطيع أن تبدأ في فهم سبب آخر أنّنا في كثير من الأحيان، لا نشعر بالاتّصال مع الأسمى، مصدرنا، ذاتنا الحقيقية، حتى على الرغم من أنّنا لسنا واعين لها، فقد كنّا نزجرها، ونتجنّب اتصالاتها لفترة طويلة!

عندما نقطع الاتصال بمعرفتنا القلبيّة أو نتجاهلها،
نكون في حقيقة الأمر نقطع الاتصال مع حكمتنا الحقيقيّة،
مع قوّتنا الحقيقيّة، ومع مصدرنا.
إنّنا لا نقوم بتعزيز عادة الاتصال الدائم مع الأسمى.
ثمّ، عندما يحين وقت الدخول إليه،
لا نتذكّر كيفية الوصول إلى هناك.

هل سبق أن قدتَ إلى مكان كان وجهة متكررة، أو مكان اعتدتَ حفظه عن ظهر قلب، ولكنّك فقط لم تكن ذهبتَ إليه منذ سنوات؟ رُبّما كان مكاناً في مسقط رأسك، أو مطعماً في الجوار اعتدتَ الذهاب إليه طوال الوقت ولكنّك لم تزره منذ أن انتقلت. تقول لنفسك إنّك لا تزال تعرف بالضبط كيفية الوصول إلى هناك، وإنّك بالتأكيد لا تحتاج إلى خريطة أو إلى نظام إرشاد، ففي النهاية، أنت قمتَ بالأمر مئات المرات. على الرغم من ذلك، تُدرك في مرحلة ما أنّ ذاكرة الطريق الذي اعتدتَ أن يكون مألوفاً جداً وتلقائياً قد تلاشَت من ذهنك منذ ذلك الحين، وتتحرّج من الاعتراف أنّك نسيتَ الطريق.

Scanned by CamScanner

هذا بالضبط ما يحدث عندما لا نقوم برحلات متواترة إلى قلبنا، أو نُجيب دعوته وما يُقدّم من حكمته: ننسى كيفية الوصول إلى هناك، وفجأة، عندما نحتاج إلى إرشاد أو توجيه داخلي، لا نستطيع أن نبدو كأنّنا نتناغم مع مكان الصفاء داخل أنفسنا.

خلق مكان من أجل المعرفة القلبيّة

«اِخلق وقتاً من أجل لحظات هادئة، لأنَّ الإله يهمس بينما يصرخ العالم بصوت مرتفع».

غير معروف

تُعدُّ العودة إلى حكمة قلبك في الحقيقة أمراً بسيطاً للغاية، وكما رأينا، ليس عليك أن تبحث عنها، أو تُحدد موقعها. إنَّها هناك بالفعل، وهي جوهر مَن تكون. إنَّها لم تبتعد عنك أبداً.

ليس عليك أن تنتظر كي تظهر حكمة قلبك.
لقد كانت بالفعل تنتظرك بفارغ الصبر.
في اللحظة التي تُحوّل فيها انتباهك نحو الداخل،
سوف تكشف عن نفسها على نحو مفرح.

يكتب مؤلّف رواية «الخيميائي» الروائي البرازيلي المشهور عالميّاً «باولو كاولو»، بمعرفة قلبيّة عميقة، وغامضة، وأنا أحبُّ ما يقول حول خلق مكان من أجل همسات الروح:

«ليست العزلة هي غياب الصحبة، بل اللحظة عندما تكون فيها روحنا حرّة كي تتحدّث إلينا».

أليس هذا وصفاً أنيقاً ومثيراً؟ تستطيع أن تتخيّل نفسك في حفلة ضخمة تُسمّى «حياتك»، وقد غادر الجميع، في لحظة معينة، على الأقل في الوقت الحاضر، أنت أخيراً بمفردك. لقد كانت روحك تنتظر بصبرٍ في الغرفة الخلفيّة، وتتلهف كلّ هذا الوقت من أجل الاقتراب منك ومشاركتك بشيءٍ هام. من خلال استغلال عزلتك، تشعر روحك بالارتياح والحماس لإيجادك مُتاحاً، إذ تستطيع أخيراً التحدث إليك.

Scanned by CamScanner

متى يحصل قلبك على انتباهك؟ عندما تكون هادئاً، وتبتعد عن حسابات ذهنك المستمرّة، وتنصرف إلى الصمت. كثيراً عندما أعمل مع الناس، يكون كلّ ما عليّ القيام به هو أن أقول: «أغمضوا أعينكم، واسمحوا لانتباهكم أن ينصرف إلى الداخل». أرشدهم إلى فتح باب صمتهم الداخلي، وخلال ثوان، يكون في استطاعتهم أن يروا أشياء، يشعروا بأشياء، ويعرفوا أشياء لم يكونوا قادرين على معرفتها أو فهمها.

بطبيعة الحال، إذا لم نكن نُريد أن تُزعجنا حكمة قلبنا، نُبقي أنفسنا مشغولين جداً ونُبقي أذهاننا نشطة جداً دون راحة. نُركّز انتباهنا على الخارج، وليس على الداخل. ليس الأمر أنّ معرفتنا القلبيّة لا تُحاول باستمرار أن تحصل على انتباهنا، بل إنّها تُحاول، ولكن وعينا صاخب جداً فيتعذّر علينا أن نسمع أيّ شيء هادئ ورقيق.

تخيّل نفسك تقف في منتصف ملهى ليلي مزدحم، أو في حفل حاشد في مسرح ضخم، وتخيّل أنّك كنت تُحاول سماع شخص يهمس بجوارك. إنّك لم تكن حتى لتعرف أنّه كان يتحدّث، ناهيك عن أن تكون قادراً على سماع رسالته. على الرغم من أنّ الصوت المنخفت كان موجوداً، إلّا أن الضوضاء الصاخبة كانت ستطغى عليه.

هذا بالضبط ما يحدث معنا عندما يكون وعينا مليئاً بالفوضى الاهتزازيّة، مزدحماً «بعصابات» ذهنيّة متجوّلة من الأفكار العاصفة، إذ تطغى ضوضاء ذهننا ومشاعرنا الاهتزازيّة على معرفتنا القلبيّة. قد نشكو من أنّنا ليس لدينا اتصال مع الروح، حكمتنا العليا، إلّا أنّنا متصلين، ولكن ليس هناك هدوء بما يكفي كي نسمع ما يُقدّم إلينا.

لا تسمح لنا الضوضاء الناتجة عن هياجنا الذهني والعاطفي
باختبار السكون والصفاء داخلنا.
لا نستطيع مع هذا القدر من الفوضى الاهتزازيّة،
أن نسمع همسات حكمتنا.

تنتظر الحكمة أن تملؤك، ولكنّك لن تسمعها أو تُلاحظها لو كان انتباهك منجذباً دائماً إلى مكان آخر. إنّك كلّما وضعت جميع العروض الموجودة في هذه الصفحات في حيّز التطبيق وصنعتَ خيار الحُبّ، سوف يكون من الأسهل عليك أن تعود إلى معرفتك القلبيّة.

Scanned by CamScanner

تمرين عملي: تعزيز علاقتك مع حكمة القلب

إليك تمرين إعادة الصياغة المضمّناً أسئلة للتأمل، واقتراحي هو أن تقرأ كلّ سؤال أدناه، ثم تدخل إلى معرفتك القلبيّة قبل أن تُجيب. سوف تُساعدك هذه التعليمات على خوض تجربة أكثر عمقاً:

1. احفظ معنى السؤال في وعيك، ثم أغمض عينيك. وبدلاً من محاولة مسح ذهنك من أجل الحصول على الجواب، اشعر به في حيّز قلبك وكُن صبوراً.
2. قد تحصل على صورة في ذهنك لشخص تعرفه، أو موقف في حياتك، بينما تُرشدك معرفتك القلبيّة نحو الاتجاه الصحيح. قد ينشأ لديك فجأة وعي بفئة معينة، مثل صحتك أو أموالك، حيث تُرشدك معرفتك القلبيّة إلى موضوع تحتاج إلى استكشافه.
3. بمُجرّد أن تفتح عينيك، قُم بتدوين كلّ ما يخطر على بالك، ثمّ خُذ بعض الوقت لمطالعة واستكشاف ما رأيته على نحو أكثر عمقاً. قد ترغب في التفكير في هذه الأسئلة مع شخص آخر، شخص مقرّب إليك أو شخص قرأ أيضاً كتاب «خيار الحُبّ».

علاقتي مع حكمة القلب

أين توجد في حياتي الآن بعض المعرفة القلبيّة التي كنتُ أتجاهلها، شيء كنتُ أُحسّ أو أشعر به، أو أعلم أنّني أحتاج إلى مناقشته، لكنّني تجنبته؟

ما الذي كان قلبي يُحاول أن يُحدّثني عنه، ولكنّني أهملت رسالته لأنّها لم تأتِ مع مجلّد كبير من الحقائق المنطقيّة والأدلة الملموسة؟

كيف أقطع معرفتي القلبيّة وأُعيقها؟

«أمثلة: الانشغال، إنقاذ الآخرين أو إصلاحهم، عدم التواجد بمفردك أبداً»

ما الذي أستخدمه كي أُخدّر نفسي عن الرسائل التي تأتيني من معرفتي القلبيّة؟

«أمثلة: المخدرات، الكحول، الأكل، التلفاز، التسوّق»

Scanned by CamScanner

كيف أنتقص من معرفتي القلبيّة حالما أُصبح مدركاً لها؟

«أمثلة: هل يُمكنني استخدام ذكائي في إبطال معرفتي القلبيّة لأنّها لا تُقدّم «دليلا» على أيّ ما تُحاول أن تُظهره لي؟ هل أحكم على نفسي وأُقرر أنّني لا أستطيع أن أثق في إرشادي الداخلي؟»

هل أجذب الآخرين إلى مخالفة معرفتي القلبيّة كي يكون لدي ذريعة في تجاهلها؟ هل يتبادر إلى الذهن أيّ شخص على وجه الخصوص؟

«مثال: أعرف أنّني أستطيع الاعتماد على أختي لتقنعني بالعدول عن فعل أيّ شيء، يعني أنّه عليّ أن أغامر».

متى اختبرتُ تجارب قويّة في المعرفة القلبيّة؟ ما الظروف التي جعلت معرفتي القلبيّة تتحدّث إليّ؟

«أمثلة: المشي في الطبيعة، بعد التأمل أو اليوغا، أثناء الصلاة، في الكنيسة»

تذكّر: هذه ليست أسئلة لمرة واحدة، فهي مصممة مثل كلّ تمارين إعادة المعايرة، بوصفها أدوات تستطيع استخدامها، كلّما كنتَ مستعداً لكسب مزيد من الفهم واختبار تحوّل أعمق.

تمارين القلب لخيار الحُبّ

أودُّ أن أُعلّمك مجموعة من تمارين القلب لخيار الحُبّ، وهي مصممة كي تُساعدك على الاتّصال مع المكان الفعّال لحكمة القلب في داخلك، كي تُصبح متآلفاً مع ما تشعر به عندما تُنصت إلى هذا المصدر الداخلي. هذه آليّات إعادة معايرة عاطفيّة بسيطة للغاية ولكنّها فعّالة جداً. إنّها شيء كنتُ مارسته وعلّمته لطلابي سنوات عديدة.

يُطلق على تمرين القلب الأول لخيار الحُبّ اسم:

Scanned by CamScanner

«الارتياح في القلب»

عندما أقوم بتوجيه طلابي في هذا التأمّل، تكون أعينهم مغلقة. تستطيع على الرغم من ذلك، أن تبدأ في التمرين وعيونك مفتوحة بينما تقرأ التعليمات. ثمّ تستطيع بعد أن تستوعب الآليّة ولا تعود في حاجة إلى الكلمات، أن تُحاول إغلاق عينيك.

الارتياح في القلب

خُذ عدة أنفاس كاملة، عميقة، وبطيئة. أرخِ عينيك، كتفيك، جميع عضلات جسمك، قلبك.

الآن، فقط اعقُد النيّة على توجيه وعيك إلى الداخل.

إنَّ توجيه وعيك إلى الداخل يُشبه الغوص في الماء.

إذا توجّهت فقط وكانت لديك نيّة بالانتقال إلى الداخل والتعمّق فيه، ثمّ تحررتَ وجنحتَ نحو هذا الاتجاه الداخلي، سوف تبدأ في الشعور بشيء رقيق جداً يسحبك، يناديك، يحتضنك، يمتدُّ إليك.

جرّب ذلك الآن. لتكُن لديك نيّة بالتعمّق إلى داخل نفسك. استشعر هذا الاتجّاه، وتخيّل ميلك نحو هذا الاتجاه وتحرر فقط.

اسمح لنفسك أن تنسحب إلى الداخل وتنجذب نحو هذا الفضاء الداخلي، في منتصف قلبك، كما لو كنت تُسحب عميقاً، في أعماق نفسك عن طريق مغناطيس محبّ.

اعلمْ أنَّ هذا المكان الداخلي يُحاول دائماً في حقيقة الأمر أن يصل إليك. اشعر به الآن، مثل وسادة مريحة، سرير ناعم، غطاء مغرٍ ودافئ، عناق مُحبّ وآمن يُحاول أن يصل إليك، يُناديك. يُرحّب هذا المكان الداخلي بعودتك إلى المصدر، إلى السكون، إلى جوهر مَن تكون تحت كلّ الأقنعة الفعاليات، والأنشطة المختلفة.

تحرر، واعلم أنّك مدعو إلى العودة إلى القلب الروحي، ذلك المكان حيث تكمن معرفتك

Scanned by CamScanner

القلبيّة.

فلتكُن لديك فقط فكرة توجيه نفسك نحو ذلك، واسمح لنفسك أن تغوص، أن ترجع إلى المكان الداخلي، أن تكون منجذباً، وأن تكون متأثراً.

اشعر أنّك مرتاح، وأنّك آمن. اشعُر أنّك مميّز، وأنّك محبوب. فكّر:

«سوف أجلس لبضع دقائق

وارتاح فقط في حبّي الخاص».

ثمّ، اسمح لوعيك بلطف أن يرتاح في منطقة قلبك، ليس فقط في داخل جسمك بل أن ينتقل خارجاً إلى المكان بضع بوصات أمام صدرك.

تكون لديك فقط نيّة داخليّة بالارتياح في قلبك بالطريقة نفسها التي كنت لتنزل بها إلى بركة من المياه العلاجيّة، وتكون فيها فحسب.

أنت لا تفعل أيّ شيء. أنّك ترتاح فحسب.

خُذ نفَساً عميقاً، الفظه، أطلقه بالكامل إلى ذلك المكان، حيث ذاب كلّ شيء في نبض المعرفة القلبيّة الهادئ.

يُوجد الحبّ فقط.

أنت حُبّ.

أنت بيت.

هذا التمرين رائع يُساعدك على تعلّم «العودة» إلى مكان القلب الداخلي، حيث يكون الإلهام، الحكمة، والمعرفة القلبيّة في انتظارك. لقد قمتُ بتصميمه على هذا النحو لأنّ طبيعتنا هي التفكير في محاولة «الوصول» إلى مكان ما، بذل الجهد من أجل الذهاب إلى هناك، بدلاً من السماح لأنفسنا ببساطة أن تكون هناك. في النهاية، لا يُوجد حقاً مسافة تقطعها في الواقع، ولا رحلة تقوم بها. إنّه مجرد تغيير في هويّتك، من ذاتك المحدودة إلى ذاتك الممتدّة.

من المُهمّ أن تتذكّر أنّك لست بصدد معرفة أيّ شيء، على وجه التحديد. أنت لا تطرح سؤالاً ثم تذهب إلى الداخل منتظراً سماع الجواب، ولا تُحاول أن تجعل شيئاً

Scanned by CamScanner

معيّناً يحدث، أو تختلق بعض الخبرة التي تعتقد أنّه من المفترض أن تكتسبها. أنت فقط ترتاح في قلبك.

أقترح عليك عند البدء في العمل بهذا التمرين، وأن تجلس وعيونك مغلقة دون القيام بأيّ شيء، لأنّ ذلك سوف يُساعد وعيك على التركيز على الداخل. إن أردتَ، تستطيع أن تتلو صلاة أولاً، أو تُشعل شمعة، أو تتضرع إلى ما يرمز إلى الذات العليا بالنسبة إليك «الرب»، «يسوع»، «بوذا»، «شيفا»، «الأم مريم»، «أنا الحضور»، وما إلى ذلك، على الرغم من أنّ هذا ليس ضرورياً.

بمجرّد أن تفعل ذلك، سوف نحتاج على الرغم من ذلك، لأن تسمح باختفاء تلك الأفكار تماماً، ولا تُحاول أن تتصوّر أيّ كائن أو تتخيّل أيّ شخص. أنت كائن فقط مع حالتك الداخلية من حكمة القلب.

هل تستطيع أن ترى الفارق بين أن تكون مرتاحاً في قلبك وبين أن تُحاول أن تبحث عن إجابة لمشكلة؟ إنّهما مختلفان تماماً. إنّ محاولة العثور على إجابة أو اكتساب معلومات يكون لها هدف محدد، بينما الارتياح في قلبك ليس له هدف غير ما يبدو من اسمه، وهو أن تكون فقط في مكانٍ في قلبك بنيّة البقاء متفتّحاً إلى ما قد يظهر.

تستطيع ممارسة الارتياح في قلبك في أيّ مكان. عندما تُصبح أكثر تآلفاً مع القيام بالرحلة الداخليّة، لن تكون مضطراً حتى لأن تكون في مكان هادئ أو خاص. لقد أخبرني طلابي قصصاً عن ممارسة هذه التقنية في سيارتهم المركونة قبل الذهاب إلى اجتماع، على مكتبهم في منتصف موقف ضاغط في العمل، وحتى في غرفة الراحة. جرّب الارتياح في قلبك في الليل، عندما تكون في فراشك والأضواء مطفئة، مباشرة قبل أن تغط في النوم، وسوف يحملك بلطف وحنان إلى أرض الأحلام.

Scanned by CamScanner

إنّ تمرين القلب الثاني لخيار الحبّ هو تأمّل بسيط جداً، ولكنّه فعّال ومن شأنه أن يُعيد معايرتك على قلبك على نحو سريع جداً. إنّه مصمم كي تستخدمه كلّما شعرتَ بالتحدي، الحيرة، القلق، التوتّر أو انشغال البال. سوف يُساعد على تحويل وعيك من ذهنك ويُعيده إلى قلبك، ويُساعد على ظهور حكمة القلب.

إنّه يُسمّى: «رحلة حكمة القلب».

تماماً كما سبق، تستطيع أن تبدأ في ممارسته وعينيك مفتوحتين بينما تقرأ التعليمات. ثمّ، وبعدما تفهم الآليّة ولا تكون في حاجة إلى الكلمات، تستطيع أن تُجرّب إغلاق عينيك.

رحلة حكمة القلب

اسمح لنفسك أن تُصبح هادئة جداً وأغلق عينيك

اشعر بوعيك يرتحلَ إلى الأسفل من رأسك، عينيك، إلى أسفل وجهك، نزولاً إلى ما بعد حنجرتك، وصولاً إلى صدرك حيث يُوجد قلبك.

ضع إحدى أو كلتا يديك بلطف فوق منتصف صدرك في منطقة قلبك.

تنفّس إلى المنطقة المحيطة بقلبك، وعند الزفير، تخيّل نفسك تذوب في مكان يملأه نور متلألئ.

أنت تذوب في مكان القلب.

اشعر كم هو ممتد، وكم هو ممتلئ.

ثمّ، اهمس لنفسك أو فكّر في صمت:

«قلبي يعرف. قلبي يعرف».

ليس عليك أن تفهم ما يعنيه ذلك. قلبك يعرف فحسب.

تنفّس إلى داخل مكان قلبك. تنفّس إلى داخل معرفتك القلبيّة.

امتلئ بالسلام الذي يأتيك به.

اشكر قلبك على إرشاده لك.

اشكر قلبك على تفانيه من أجلك وأجل حرّيّتك.

اشكر قلبك على عدم سماحه لك بأن تنسى هدفك ودربك.

Scanned by CamScanner

ابتسم، واشعُر بما يأتيك به من فرح بأن تتذكّر أن قلبك يعرف.
خُذ بضع لحظات كي تكون فقط مع المعرفة القلبيّة في قلبك.
إنّها دائماً موجودة من أجل خدمتك، إن أصبحتَ فقط هادئاً ومصغياً.

«نستطيع فقط عندما نُخرس ضجيج أصوات حياتنا اليوميّة أن نسمع أخيراً همسات الحقيقة التي تُظهرها لنا الحياة، حيث تقف طارقة على أعتاب قلوبنا».
«كي . تي. يونج»

أُحبُّ الصمت. بالنسبة إليّ، ليس الصمت فارغاً، بل إنّه ممتلئ بكلّ شيء، ونابض بكلّ شيء، وهو المدخل إلى كلّ شيء.

أتوق عندما أكتب، إلى الصمت والعزلة. لا أُغادر منزلي. أدخل في عزلة تامة قدر الإمكان. أستطيع أن أشعر بكلماتي غير المكتوبة تنتظر بفارغ الصبر لأن تتشبّع بالصمت كي تستطيع أن تنبثق إلى ما آمل أن تكون أزهاراً رائعة، أقدّمها إليك فيما بعد قارئي.

أختفي في الصمت من أجل إفساح مجال للسحر.

أركض في الصمت نحو حكمة قلبي كما يركض أحدهم نحو ذراعيّ أعز أحبائه.

ابقَ هادئاً. أصغِ. إنَّ حكمة قلبك تُناديك، وهي تحمل كافة الإجابات التي كنتَ تسعى إليها، وكلّ ما تحتاج من نور كي تعثر على طريق عودتك إلى اليقظة، الحرّيّة، والحُبّ.

يفسح الصمت مجالاً أمام ما ليس بصامت كي يظهر.
عندما تُصبح هادئاً،
تستطيع أن تكون منفتحاً.
عندما تُصبح منفتحاً،

Scanned by CamScanner

تستطيع أن تكون مستقبلاً.

عندما تُصبح مستقبلاً،

تستطيع أن تكون رقيقاً جداً.

عندما تُصبح رقيقاً جداً،

تستطيع أن تشعر بقلبك.

عندما تستطيع أن تشعر بقلبك،

تستطيع أن تجد معرفتك القلبيّة المذهلة.

إنّ قلبك يعرف. . .

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

10

بوابات العودة إلى الحُبّ

«في اللحظة التي تمتلك في قلبك ذلك الشيء الاستثنائي الذي يُدعى الحُبّ وتشعر بعمقه، فرحه، ونشوته، سوف تكتشف أنّ العالم قد تبدّل بالنسبة إليك».

«ج. كريشنا مورتي»

بغض النظر عما تُواجه من تحديّات، وبغض النظر عن العقبات غير المتوقّعة التي تصل إلى طريقك فجأة، وبغض النظر كم يبدو الطريق أمامنا غير واضح، تستطيع دائماً أن تصنع خياراً للحبّ. ينبثق كلّ حلّ حقيقي لكلّ مشكلة من المزيد من الحُبّ، وليس تقليل الحُبّ.

نبحث بشجاعة على دليل للحُبّ في مواقف حيث نكون متيقنين من عدم وجوده.

نُوجِد الحُبّ لأنفسنا بتعاطف حتى عندما نكون متأكدين أنّنا لا نستحقّه.

نبحث بلا هوادة عن أصغر كتلة تتلألأ من الحُبّ فيما يبدو مُجرّد وحل.

هذا هو ما يُقصد بخيار الحُبّ: أن نصنع خيار الحبّ بدلاً من اختيار شيء آخر. في كلّ مرة لم أكن أعلم ماذا أفعل إزاء أمر غير مرغوب يحدث في حياتي، وفي كلّ مرة شعرتُ بالخوف، الفزع، أو التردد يغمرني، كنتُ أسأل نفسي أسئلة خيار الحُبّ الآتية:

كيف أستطيع أن أجلب أقصى قدر من الحُبّ إلى هذا الموقف؟

كيف كان ليبدو ذلك الآن؟

كان قلبي في كلّ مرة، يُقدّم إليّ الإجابات لا محالة، وعندما أقوم بإتّباع تلك الخريطة الميمونة، فإنّها دائماً ما تقودني إلى التحرر.

ننتصر حقاً فقط عندما نُحبّ.

نرتقي حقاً إلى ذاتنا الأكثر استيقاظاً فقط عندما نُحبّ.

Scanned by CamScanner

إنّ الحُبّ هو الحل الوحيد الذي يتردد صداه مع هدف الحياة الأسمى
وهذا هو سبب كونه دائماً الخيار الصحيح.

بينما نصل إلى الجزء الأخير من هذه الرحلة التأمّليّة، نكون على استعداد لأن نعرف المزيد عن كيفية جعل الحُبّ منهجنا المختار للعيش، والبوصلة التي سوف تقودنا في اتجّاه صائب إلى الوجهة الصحيحة التي تنأى بنا عن هدر الوقت في التخبّط على الطرقات التي لن تُؤدّي بنا سوى إلى مزيد من التعاسة.

لا يُوجد إطلاقاً وقت ملائم لما هو غير متوقع.
لا يُوجد إطلاقاً وقت ملائم لخيبة الأمل.
لا يُوجد إطلاقاً وقت ملائم للخسارة.
ولكن هنالك دائماً وقت ملائم للحُبّ.

ابحث حيث يكون الحُبّ

«طوبى لأنقياء القلب، لأنّهم يُعاينون الإله».

انجيل «متى» 5: 8

إنّ أحد الأشياء المفضلة لدي عندما أكون في «سان فرانسيسكو» هو زيارة الحي الصيني، إذ أبذل قصارى جهدي كي أتوقّف هناك في كلّ مرة أكون في «منطقة الخليج». قمتُ قبل بضع سنوات، بعدما أنهيتُ بعض الأعمال، بقضاء وقت ظهيرة ممتع أجوب الشوارع المزدحمة جيئة وذهاباً، أتسوّق الأقمشة والهدايا، وأستمتع بمشاهد وأصوات الثقافة التي طالما كنتُ متناغمة معها بقوّة. قررتُ أن أعثر على مطعم حيث أستطيع أن أتناول عشاءً سريعاً قبل أن أعود إلى الفندق.

بينما كنتُ أشرع في العودة صاعدة التل، رأيتُ رجلين يقفان على الرصيف يضربان بقبضتيهما بشدة على أحد الأبواب. لاحظتُ على الفور أنّهما يقفان أمام مطعم كان من الواضح أنّه مغلق، حيث كانت تُوجد على النافذة لافتة «مغلق في إجازة»، والتي أشار إليها أحد المارة اللطيفين، إلّا أنّ ذلك لم يمنع هذين الصديقين من الطرق بقوة أكبر حتى. كان في استطاعتي أن أسمعهم يصرخون: «هيا، قال الدليل الإرشادي أنّك ستكون مفتوحاً! لقد تجاوزت الساعة الخامسة والنصف! لقد قطعنا كلّ هذا الطريق من «دالاس»! افتحوا الآن».

Scanned by CamScanner

إنّ الحُبّ هو الحل الوحيد الذي يتردد صداه مع هدف الحياة الأسمى
وهذا هو سبب كونه دائماً الخيار الصحيح.

بينما نصل إلى الجزء الأخير من هذه الرحلة التأمّليّة، نكون على استعداد لأن نعرف المزيد عن كيفية جعل الحُبّ منهجنا المختار للعيش، والبوصلة التي سوف تقودنا في اتجّاه صائب إلى الوجهة الصحيحة التي تنأى بنا عن هدر الوقت في التخبّط على الطرقات التي لن تُؤدّي بنا سوى إلى مزيد من التعاسة.

لا يُوجد إطلاقاً وقت ملائم لما هو غير متوقع.
لا يُوجد إطلاقاً وقت ملائم لخيبة الأمل.
لا يُوجد إطلاقاً وقت ملائم للخسارة.
ولكن هنالك دائماً وقت ملائم للحُبّ.

ابحث حيث يكون الحُبّ

«طوبى لأنقياء القلب، لأنّهم يُعاينون الإله».

انجيل «متى» 5: 8

إنّ أحد الأشياء المفضلة لدي عندما أكون في «سان فرانسيسكو» هو زيارة الحي الصيني، إذ أبذل قصارى جهدي كي أتوقّف هناك في كلّ مرة أكون في «منطقة الخليج». قمتُ قبل بضع سنوات، بعدما أنهيتُ بعض الأعمال، بقضاء وقت ظهيرة ممتع أجوب الشوارع المزدحمة جيئة وذهاباً، أتسوّق الأقمشة والهدايا، وأستمتع بمشاهد وأصوات الثقافة التي طالما كنتُ متناغمة معها بقوّة. قررتُ أن أعثر على مطعم حيث أستطيع أن أتناول عشاءً سريعاً قبل أن أعود إلى الفندق.

بينما كنتُ أشرع في العودة صاعدة التل، رأيتُ رجلين يقفان على الرصيف يضربان بقبضتيهما بشدة على أحد الأبواب. لاحظتُ على الفور أنّهما يقفان أمام مطعم كان من الواضح أنّه مغلق، حيث كانت تُوجد على النافذة لافتة «مغلق في إجازة»، والتي أشار إليها أحد المارة اللطيفين، إلّا أنّ ذلك لم يمنع هذين الصديقين من الطرق بقوة أكبر حتى. كان في استطاعتي أن أسمعهم يصرخون: «هيا، قال الدليل الإرشادي أنّك ستكون مفتوحاً! لقد تجاوزت الساعة الخامسة والنصف! لقد قطعنا كلّ هذا الطريق من «دالاس»! افتحوا الآن».

Scanned by CamScanner

اقتربت امرأة صينيّة مُسنّة وأشارت في حماس إلى أعلى وأسفل الشارع إلى ما لا يقل عن أربعة وعشرين مطعماً آخر كانت جميعها مفتوحة ومستعدة لخدمة الزبائن، ولكنّ الرجلان لوّحا إليها بوقاحة وواصلا طرقهما المستمر على مكان الطعام الوحيد الذي كان مغلقاً بوضوح. لقد تجمّع الآن حشد من أصحاب المحلات «الصينيين» عبر الشارع مستمتعين، يتحدثون ويضحكون «بالكانتونية» وهم يُشاهدون السائحين الغربيين، العنيدين، اللذين لم يستطيعا سوى رؤية الباب المغلق الذي يُبقيهما خارجاً، ولا يرون أيّ من تلك الأبواب الكثيرة المفتوحة التي تدعوهم إلى الدخول.

عندما عدتُ إلى غرفتي في الفندق تلك الليلة، فكّرتُ في هذه الحادثة وشعرتُ بالامتنان للسائحين العنيدين على تقديمهما إيضاحاً ثلاثي الأبعاد حول إحدى الطرق الشائعة والتي بدلاً من صنع خيار الحبّ، ندفع من خلالها بالحُبّ بعيداً ونخلق المعاناة لأنفسنا:

نُركّز على حيث لا يُوجد حُبّ، بدلاً من ملاحظة أين يكون الحُبّ. نجد باباً لن يُفتح، ونقف هناك مثل السائحين الغاضبين، نطرق عليه بإحباط. في هذه الأثناء، نُوجد في كلّ مكان يُحيط بنا، أبواب حُبّ أخرى مفتوحة، وأناس يدعوننا إلى الدخول، ولكنّنا نُحدّق فحسب على نحو عنيد في باب واحد غير متعاون، ونلعنه لعدم انفتاحه، ونندب حظنا لماذا لم يفتح، ونشعر بالأسف على أنفسنا لأنّنا غير محبوبين جداً.

ما ذلك الباب المغلق؟ قد يكون صديقاً أو حبيباً يجعلك تُلاحقه عاطفيّاً ولن يدعك تدخل إلى قلبه على نحو كامل. قد تكون فكرة تجاريّة لا تستطيع أن تتخلّى عنها حتى عندما يكون من الواضح أنّها لن تنجح. ربّما وضع عمل لا تشعر فيه بتقدير ذاتك ومواهبك من قبل آخرين تُدرك أنّهم لن يُقدّرونك أبداً، أو قد تكون في علاقة مع شخص لا يمنحك ما تحتاج من الحُبّ، ولا تسمح لنفسك على الرغم من ذلك أن تُميّز حتى، ناهيك عن أن تستقبل، الدعم، الرعاية، والعطف الذي يُقدّمه إليك الكثيرون.

لقد كنت تقف على أعتاب هذا الباب المغلق فترة طويلة، ولكنّك مثل ثنائي «تكساس»، ترفض المغادرة لأنّ ذلك كان الباب الذي أردتَ أن تدخله. عليك أن تلتفّ وتبحث عن الأبواب المفتوحة التي تنتظرك.

Scanned by CamScanner

بدلاً من النظر أين لا يكون الحب،
ابحث أين يكون الحب.
عندما تكون مُركّزاً على كيف أنك لا تحصل على الحب،
لن تُلاحظ حتى الحُبّ الذي ينتظر الدخول إلى حياتك.
عندما تستمرُ في ملاحقة الناس غير المستعدين أو الذين ليس لديهم نية في حبك،
لن ترى حتى الناس الذين يركضون خلفك وهم يمدُّون أيديهم بعروض الحُبّ.

إنّ الحُبّ متاح دائماً. عليك فقط أن تتوقف عن التركيز فقط على حيث لا يوجد حب وتبدأ في البحث حيث يكشف عن نفسه. عندما تستمرُ في توسّل قليل من فتات الحُب والتقدير من الناس الذين لا يبدو أنهم قادرون على منحك الكثير، لن تُدرك حتى كم يُوجد من كعك الحُب وفطائره الشهية التي ينتظر الكون كي يقوم بتوصيلها إليك:

فقط لأنّ أحد الأبواب مغلق، لا يعني أنّ جميع الأبواب مغلقة.

فقط لأنّ أحدهم لا يستطيع أن يُحبك بالطريقة التي تمنيتها، لا يعني أنه لن يُحبك آخرون على نحو عميق.

فقط لأنّ شركة واحدة لا تُقدّر مواهبك وتحترمها، لا يعني أنّ شركة أُخرى لن تُدرك قيمتك.

فقط لأنّ صديقاً واحداً يجد صعوبة في جعلك تقترب منه لا يعني أنّ أصدقاء جدد آخرين سيقومون أيضاً بصدّك.

بطبيعة الحال، من طبيعتنا البشريّة أننا نُريد ما كُنا نأمل الحصول عليه، ونُصبح متعلّقين بالحصول عليه. لقد أراد السائحان أن يأكلا في ذلك المطعم على وجه التحديد، ولكنه كان مغلقاً، مما جعلهما غاضبين. وكان جلّ ما في استطاعتهم رؤيته الأمر غير المتاح، وليس ما كان متاحاً.

هناك دائماً مطعم مفتوح في الحي الصيني. وهناك دائماً حُبّ في مكان ما.

إنّ فرصة اختبار الحُبّ دائماً متاحة في مكان ما.
قد لا تكون بالكيفية التي تتمنى لو أنّها تحدث ذلك اليوم،
وقد لا تكون مع الشخص الذي كنت تأمل أن تُقدّمه إليه أو تستقبله منه،
ولكنّه متاح.

Scanned by CamScanner

تُحاول نعمة الحُبّ كلّ يوم أن تُقدّم إلينا هداياها، ولكننا نرفض بعضها، ولا نُميز في بعضها حتى كونه هديّة، ونُفوّت بعضها كلّيّاً. تأتي هذه الهدايا ملفوفة في أشكال عدّة: مكالمة هاتفية من صديق قديم قد نصل في وقت نشعر فيه بالوحدة والعزلة، إشارة عمل من عميل نتلقاها في منتصف أسبوع عمل مُحبط، إطراء من غريب نتلقاه عندما يبدو شريك حياتنا غير مهتم ومنشغول. على الرغم من أنّها قد لا تكون المصادر التي نحنينا أن نتلقى الحُبّ والرعاية من خلالها، إلّا أنّه لا يزال هناك حُبّ.

غادر هذه الأرض قبل بضع سنوات، آخر ملائكتي الثلاثة ذات الفراء. عندما مات كلبي المتبقي «شانتي»، كانت هذه هي المرة الأولى منذ ثمانية عشر عاماً أكون فيها وحيدة دون صغاري الحيوانات. لقد انفطر قلبي كما توقّعتُ دائماً له أن يكون عندما يحلّ ذلك اليوم. كم افتقد شعور ضمّ جسد دافئ صغير بين ذراعيّ، وكم افتقد رؤية حماسهم الواضح عندما أدخل إلى الغرفة، أو النظر في تلك العيون العميقة الداكنة واختبار نعمة الحُبّ الخالص غير المشروط.

بينما تتوالى الأيام، بدأ يحدث شيء ملحوظ. كانت الكلاب أينما ذهبتُ، تُغيّر طريقها متجهة نحوي، ساحبة أصحابها المتشبثين بسلاسلها خلفها. كنتُ لأكون في المنتزه وأرى على بعد خمسين قدماً، كلباً صغيراً في نزهته اليومية. كنتُ أُدرك فجأة أنّ الكلب رآني أيضاً، وكما لو أنّه بدأ في الركض نحوي عند إشارة البدء. كنتُ أنزل على ركبتي كي أستقبله، وكان يُرحّب بي بالتقبيل واللعق وكثير جداً من البهجة.

كان المالك المرتبك يقول أشياء مثل: «عادة هو لا يُحبّ الغرباء. آسف إذا كان يزعجك»، أو «لم أرها قطّ تجذب بهذه القوّة إلا من أجل تفقّد كلب آخر».

كنتُ أبتسم وأجيب: «أنت لا تُدرك، فقد جعل كلبك يومي سعيداً. لقد فقدتُ مؤخراً آخر كلابي، وأشعر كأنّ كلبك يُقدّم إلي الحُبّ والمودّة التي افتقدها حقاً. لا بُدّ أنّه علِم أنّني أحتاج إليها». ثمّ كنت أشكر الكلب على الهدية المفاجأة، وعلى قيامه بعمل رائع في توصيل بطاقته البريديّة الخاصة القادمة من السماء التي أعرف أنّ صغاري هم مَن أرسلوها.

Scanned by CamScanner

كانت الكلاب يوماً بعد يوم، ولشهور عدة، تغمرني بالحبّ، لاسيّما تلك السلالات الأصغر مثل كلابي. حتى إنّ العديد من القطط قد شاركت في الأمر أيضاً، على الرغم من أنّ قطتي «لونا» رحلت قبل ثمان سنوات، ولا زلتُ أفتقدها على نحو رهيب. بدأت هذه القطط تظهر في منزلي، وتدخل من الباب، كما لو أنّها في بيتها. كان أحد الصغار على وجه الخصوص ينزل إلى مكتبي كما لو كان يعرف تماماً أين يذهب، ويقفز إلى مقعد الحُبّ في المكان ذاته حيث اعتادت «لونا» الجلوس ويبقى برفقتي. كنتُ أتبعه إلى الطابق السفلي واجلس أمام حاسوبي، سعيدة جداً لسماع ارتياح الخرخرة منه، ورؤية جسمه الصغير متكوّراً بالقرب.

حينما بدأتُ في علاج طبقات حزني الأكثر كثافة، تناقصت هذه الإسعافات العاطفيّة الأولية من ملاطفة مملكة الحيوان تدريجيّاً، وعلى نحو بطيء. توقّفت زيارات القط أولاً، وعلى الرغم من أنّه كان يقترب مني بين حين والآخر أحد الكلاب، كان معظمهم يهزّ ذيله فقط بينما يمرّ بجواري، ثمّ يمضي في طريقه.

لم يكن لديّ أيّ شك على الإطلاق حول ما كان يحدث للتو: لقد وجدني الحبّ عندما احتجتُ إليه. على الرغم من أنّه لم يأتِ من المصادر التي كنتُ أريده أن يأتي منها، أي من حيواناتي «بيجو»، «شانتي» و«لونا»، إلا أنّ الحبّ كان على الرغم من ذلك موجوداً. لقد ذكرني أولئك المعلمون من الحيوانات على نحو لطيف أن أركّز على حيث يكون الحُبّ، ولا أُطيل البقاء حيث لم يعُد هناك حُبّ. إلى جانب ذلك، كنتُ أعرف أنّ صغاري الثلاثة قد تمّ إعدادهم من أجل ذلك!

بغض النظر عمّا يحدث في حياتك، فإنّ الحبّ دائماً ما يكون متاحاً في مكان ما، وبطريقة ما. كلّ يوم، ابحث عن الأبواب المفتوحة، ولاحظ واحتفل كيف أنّ الحبّ يجد طريقه إليك، من خلال صديق، زهرة، حيوان، أغنية، أو ذكرى...

للحظة، فقط كُن هادئاً.

فكر في جميع المناطق التي يكون فيها الحبّ موجوداً من أجلك.

بدلاً من لعن الأبواب غير المفتوحة،

ابحث عن الفتحات الموجودة.

بدلاً من لعن الحُبّ غير المتوفّر،

Scanned by CamScanner

ابحث عن حيث يكشف إليك عن نفسه.

اسأل نفسك: «أين يُوجد الحُبّ؟

دعني أبحث عنه،

أعلم أنّه لا بُدّ أن يكون هنا في مكان ما».

بوابات العودة إلى الحبّ:
تمارين خيار الحُبّ

أشعر بحماس لأن أُطلعكم على مزيد من تمارين خيار الحُبّ. لقد قمتُ بتصميم هذه التقنيات والتأمّلات كي تمنحك فرصاً بسيطة ولكن قويّة تصنع من خلالها خيار الحُبّ كل يوم.

استدعاء الحُبّ

إذا كنتَ قرأتَ كتابي «نقلات الروح»، فأنت على دراية بالتمرين القوي «استدعاء النور». لقد ابتكرتُ تعديلاً من هذه التقنية يُسمّى «استدعاء الحُبّ»، صُمم كي يُساعدك على استدعاء اهتزاز الحبّ من داخل نفسك. كلّما شعرتَ أنّك عالق، وأنك لستَ «مرناً» بما يكفي، منفصل عاطفيّاً عن قلبك، في حاجة الى مزيد من التعاطف مع نفسك أو الآخرين أو عندما ترغب ببساطة في اختبار مزيد من الحبّ، قُم بممارسة «استدعاء الحُبّ».

أغلق عينيك. خُذ بعض الأنفاس العميقة، البطيئة، والكاملة

ضَع يديك فوق منطقة القلب على مقربة من جسمك، ولكن دون أن تلمسه، مع راحة يديك متجهة نحو الداخل.

الآن، تخيّل ذلك المحيط اللانهائي من الحُبّ الإلهي الرائع في داخلك، مثل بحر مشرق من النور والبهجة. اشعر بلهفتك لأن يملؤك هذا المحيط من الحبّ، فتُصبح محيطاً من الحُبّ.

عندما تكون مستعداً، فكّر ببساطة وبرقّة:

«أنا استدعي المزيد من الحُبّ».

تستطيع إن كنتَ ترغب، أن تنطق برقّة تلك الكلمات بصوت مسموع: «أنا استدعي المزيد من الحُبّ».

Scanned by CamScanner

لا تُحاول أن ترى أو تتصوّر أيّ شيء في ذهنك. كُن فقط هادئاً، مستسلماً، ومتفتّحاً جداً.
حافظ على وعيك مصوّباً إلى الداخل. أنت لا تستدعي الحبّ من الأعلى، ولا تُحاول الوصول إلى أيّ شيء خارج نفسك.

خُذ أنفاساً مقدّسة، عميقة، وبطيئة واشعُر بنفسك مغموراً بالحبّ، تتجرّع رحيق الحلاوة، التعاطف، والجمال.

استمر بين الحين والآخر في الإبقاء على الفكرة الهادئة، الرقيقة للغاية: «أنا استدعي المزيد من الحُبّ»، وانفتح وحسب.

اجلس بضع دقائق على الأقل على هذا الوضع، وكلّما شعرت أنّك مستعد لأن تستأنف، ضع يديك أمام قلبك في وضعية الصلاة، واحنِ رأسك قليلاً، وقُل: «شكراً لك»، بصوت مسموع ثلاث مرات.

عندما تنتهي، تستطيع أن تفتح عينيك.

يُعدُّ تمرين «استدعاء الحبّ» تمريناً مؤثّراً جداً يُساعدك على أن تنفتح إلى الحبّ الذي هو ذاتك الحقيقية ومصدرك الحقيقي. إنّه يرفع اهتزازك على الفور ويفرس تجربة البحث عن الحبّ داخل نفسك، بدلاً من البحث عنه خارجاً.

قد تُلاحظ بعد ممارسة هذا التمرين، إحساساً أكبر بالسلام، وحلاوة وسخاء القلب. قد تختبر تخفيفاً في وطأة المشاعر القاسية مثل الحكم، الغضب، أو القلق.

تمرين إعادة معايرة خيار الحُبّ لحظيّاً

يُمدد الحُبّ اهتزازنا على نحو أسرع من أيّ شيء آخر. مع أخذ ذلك في الاعتبار، صممتُ تمريناً آخر يسهل ممارسته وهو تمرين إعادة معايرة الحُبّ لحظيّاً. يُمكن لذلك أنّ يُغيّر اهتزازك في غضون ثوان.

كما سوف ترى، تستطيع ممارسته عندما تُدرك أنّك تُواجه صعوبة في الشعور بالحبّ أو التعاطف تجاه تحدٍ أو حادثة، تجاه شخص آخر أو لنفسك. تعمل هذه التقنية على إعادة «ربط» ومعايرة دماغك على خبرات الحُبّ الخاصة بك كي تستطيع أن تجلب هذا الاهتزاز الممتد بسهولة أكبر إلى وضعك الحالي.

Scanned by CamScanner

تمرين إعادة معايرة الحُبّ لحظيًا

• إذا كنت تجد صعوبة في العثور على أيّ شيء تُحبّه في موقف صعب في أيّ لحظة، ابحث على الفور على أيّ شيء آخر تُحبّه فيما حولك: كلبك، قطتك، نبتتك، أو برنامج تستمتع بمشاهدته على التلفاز. شيء لا يشكّل تحدياً بالنسبة إليك ويجلب لك الفرح.

فقط اعثر على شيء تشعر نحوه بالحُبّ، واحتفظ به في وعيك لمدة خمس عشرة ثانية. اسمح لنفسك أن تُصبح مشبعة بتجربة حبّ ذلك الشيء الآخر «كلب، حذاء رياضة جديد، وما إلى ذلك». اشعر باهتزاز ذلك الحُبّ، وسيُعيد معايرتك إلى طاقة أكثر قبولاً، هدوءاً، ويجعل اختيارك للحُبّ أكثر سهولة.

• إذا كنت تواجه مشكلة في الشعور بالحبّ، التسامح، أو القبول نحو شخص ما، فكّر في شخص آخر في حياتك تُحبّه حقاً: شريك حياتك، صديق، أحد الأقارب، معلم، وأبقه في وعيك بحُبّ لمدة خمس عشرة ثانية. تستطيع أيضاً أن تتصل به أو تتواصل معه لمدة دقيقة.

حالما تنتهي من ذلك، اشعر بالاتّساع الذي خلقه التركيز على الحبّ مع هذا الشخص. حلق بهذا الإحساس بضع لحظات، فهذا سيُعيد معايرتك إلى طاقة أكثر اتساعاً وانفتاحاً ويجعل اختيارك للحبّ أكثر سهولة.

• إذا كنت تُواجه مشكلة في محبّة نفسك في لحظة معينة، اعثر على شيء آخر عن نفسك يكون من السهل عليك أن تُحبّه: تذكّر وقتاً كنتَ فيه لطيفاً مع شخص ما، أو قمتَ بشيء مفيد، أو عندما صنعتَ فارقاً في حياة شخص ما. قُل بصوت مسموع: «أنا فخور بنفسي لأنّني . . . »، أدرج شيئاً واحداً على الأقل.

حالما تنتهي من ذلك، اشعر بالطاقة الداعمة التي تسبب في ظهورها، تقديرك لشيء آخر في نفسك. تذوّقها بضع لحظات، وسوف يُعيد ذلك معايرتك إلى طاقة أكثر تقديراً، وسخاءً، ويجعل اختيارك محبّة نفسك أكثر سهولة.

Scanned by CamScanner

الأفعال اليوميّة السبعة الأساسيّة لخيار الحُبّ

هل هناك ما تستطيع القيام به كلّ يوم بحيث لا يستغرق الكثير من الوقت، ولكنّه يُمكن أن يُساعد في ربطك مع اهتزاز الحبّ؟ أجل، يوجد! أُطلق عليها الأفعال اليوميّة السبعة الأساسيّة لخيار الحُبّ. كما سوف ترى، تُسمى أفعالاً لأنّها ترفعك في غضون ثوان، إلى اهتزازك الأعلى.

من الناحية المثاليّة، كانت لتكون لديك النيّة لممارستها كلّها كلّ يوم، الأمر الذي لن يستغرق سوى بضع دقائق. أقترح عليك أن تُحاول القيام بذلك على الأقل عدّة مرات كي تتمكّن من الحصول على الاستفادة الكاملة من هذه التقنية. مع ذلك، تستطيع أن تختار ممارسة أيّ من الأفعال السبعة كلّما شئت. سوف تُصبح مجرّد عملية البحث عن تلك الفرص في حدّ ذاتها خياراً عميقاً للحُبّ خلال يومك.

الأفعال اليوميّة السبعة الأساسيّة لخيار الحُبّ

1. اشكر شخصاً ما كنتَ تشكره بالعادة.
2. عبّر عن حبّك بطريقة غير متوقعة، أو لشخص لا يتوقعه.
3. أكرم نفسك على شيء قمت به اليوم يعكس أفضل ما فيك.
4. سامح نفسك على شيء قمت به اليوم لا يعكس أفضل ما فيك.
5. اشعر بالتعاطف تجاه شخص كنتَ بالعادة تحكم عليه.
6. لاحظ شيئاً تعتبره في العادة أمراً مُسلماً به أو اختبره كأنّه معجزة.
7. في مدة دقيقة كاملة، توقّف عمّا تقوم به أيّ كان وكُن ممتناً بعمق تجاه إهدائك هذا اليوم من حياتك. تأمّل خلال هذه الدقيقة، حقيقة أنّ يوم أمس، قد رحل ما يقرب من 154300 شخص على الأرض عن هذا العالم. حتى وبينما تُمارس هذا التمرين، سوف ترحل مئة روح عن هيئتها الماديّة. أرسل لهم صلاتك بينما يستكملون رحلتهم إلى الأعلى.

Scanned by CamScanner

ثمّ، ضع يديك أمام قلبك، وردد في امتنان، فرح، تواضع كبير، هذه الكلمات بصوت مسموع ثلاث مرات:

«اليوم، أنا على قيد الحياة!

اليوم، أنا على قيد الحياة!

اليوم، أنا على قيد الحياة!».

كيفية ممارسة الأفعال اليوميّة السبعة الأساسيّة لخيار الحُبّ

1. اشكر شخصاً ما كنت تشكره بالعادة.

من الذي لا تشكره عادة؟ لعله أحد أطفالك الذي يقوم بتسوية فراشه كلّ صباح، ولكنّك لم تشكره منذ فترة. ربّما يكون شخصاً يُقدّم إليك خدمة دفعتَ له مقابلها، ولذلك لا تعتقد أنّه من الضروري أن تشكره. بدلاً من مجرد إخبار شريك حياتك أنّك نحبه، اشكره على شيء تعتبره في العادة أمراً مُسلّماً به. اشكر شخصاً غريباً على ارتدائه ملابس ملوّنة أضفت البهجة على يومك. يتطلّب الأمر خمس عشرة ثانية لممارسة هذا التمرين، ولكنّ تأثيره سيستمر لفترة أطول بكثير.

2. **عبّر عن حبّك بطريقة غير متوقعة أو لشخص لا يتوقعه.**

يصل بك التعبير عن حبّك بطريقة غير متوقعة إلى ما بعد «نتائج حبّك» المعتادة، ويسمح لك أن تبدأ في التفكير على نحو متعمّد في كيف أستطيع أن أُعبّر عن حبّي، بدلاً من مُجرّد افتراض أنّك سوف تُصبح محبّاً في مرحلة ما.

اتصل بشخص ما، أو ابعث برسالة نصية إلى أحدهم ودعه فقط يعلم أنّك تُحبّه. اكتب إلى صديق قديم من المدرسة الثانوية ودعه يعلم أنّك تذكّرته بامتنان. يجب أن يكون لديك 365 شخص في حياتك كي تستطيع أن تستمرّ في الدوران خلال قائمتك. عبّر عن حبّك بطريقة جديدة لشخص ما في حياتك: اترك رسالة موجزة، اشترِ زهوراً، قُل شيئاً لا تقوله عادة أو افعل شيئاً لم تكن تفعله عادة. كُن مبدعاً!

Scanned by CamScanner

3. كرّم نفسك على شيء قمتَ به اليوم يعكس أفضل ما فيك.

إنّنا عادة نقوم خلال اليوم بجمع أدلّة على إخفاقاتنا ونتجاهل انتصاراتنا الداخلية. «ما كان يتعيّن عليّ أن أفعل ذلك. ما كان ينبغي أن أقول ذلك. ما كان ينبغي أن أتناول ذلك». هذا شيء ليس من المُحبّب القيام به. كرّم نفسك على شيء قمتَ به اليوم يعكس أفضل ما تكون، كنتَ على وشك أن أسخر من أحدهم، ولكن بدلاً من ذلك أخذتَ نفساً وقلتَ: «أتفهّم كم كان هذا مجهداً». «لاحظتَ أنّ امرأة أسقطت قائمة التسوق أرضاً في المتجر، فعمدتَ إلى التقاطها من الأرض وتقديمها إليها». «كنتَ عالقاً في ازدحام مروري وبدلاً من أن أصبح غاضباً، قمتَ باستغلال الوقت في الاستماع إلى محاضرة داعمة مسجلة».

سوف يُساعد ذلك على إعادة معايرتك على الأسمى.

4. سامح نفسك على شيء قمتَ به اليوم لا يعكس أفضل ما فيك.

يقوم كلّ منّا يومياً بأشياء نتمنى لو أننا لم نفعلها أو نُدرك أنّه كان باستطاعتنا أن نقوم بها على نحو أفضل. مرة أخرى، بدلاً من استخدام ما تُلاحظه كي تنتقد نفسك أو تُعاقبها، سامح نفسك عليها بوعي. لاحظ ما حدث كي تتمكّن من تحسينه، وقدّم إلى نفسك الحُبّ والتعاطف لما حدث. فكّر فقط فيما لست سعيداً بشأنه، واعقد النيّة على إزالته بالغفران.

5. اشعُر بالتعاطف تجاه شخص كنتَ في العادة تحكم عليه.

حتماً سوف تُصادف في اليوم العادي أناساً يُزعجونك، يُثيرونك أو يُغضبونك: الشخص الذي يقود أمامك ببطء شديد، ممثل خدمة العملاء الذي يتكلّم بطريقة غير واضحة على الهاتف، أو الزميل المتجهّم. فقط للحظة واحدة، حاول أن تجد مكاناً يتمتع بالشفقة تنظر إليهم من خلاله. تذكّر: تستطيع أن تشعر بالتعاطف تجاه شخص وتبقى لا تعتقد أنّ ما فعله كان صحيحاً. فكّر ببساطة: «أشعر بالأسف لتعاستك. عسى أن تجد السلام». إنّك بالطبع، وبمجرّد تقديم هذا الفكرة، سوف ترفع نفسك على الفور إلى اهتزاز أكثر محبّة، وهدوءاً.

Scanned by CamScanner

6. لاحظ شيئاً تعتبره في العادة أمراً مُسلماً به، أو اعتبره كأنّه معجزة.

تُوجد ملايين المعجزات اليومية التي نُفوّتها لأنّنا لا ننتبه إليها. اختر واحدة فقط، واختبرها من أجل الإعجاز المدهش الذي تُمثّله. استغرق ثلاثين ثانية كي تغمر نفسك مُتلطفاً به. لاحظ جمال الشجرة الطويلة، الرشيقة خارج نافذتك، قدّر حقيقة أنّ يداك يمكن أن تتحرّك إذا فكّرت ببساطة: «تحركي». راقب طيراً محلّقاً واستمتع بجمال حرّيته؛ تمشّ في الأسواق واستمتع بوفرة الطعام المتكدّس هناك من أجلك. إنّك من خلال تركيز انتباهك على السامي المُحبّأ داخل العادي، سوف ترفع وعيك لحظيّاً.

7. لدقيقة كاملة، توقّف عمّا تقوم به أيّ كان، وكُن ممتناً بعُمق لإهدائك هذا اليوم من حياتك.

حتى إذا نسيت أن تقوم بأيّ من أفعال خيار الحُبّ اليومية الأخرى، أوصيك أن تُحاول ممارسة هذا التمرين، الذي لا يستغرق سوى حوالي ثلاثين ثانية. تستطيع القيام به في أيّ وقت تشاء. أنا أستمتع بالقيام به أول شيء في الصباح كي أبدأ يومي بأعلى اهتزاز ممكن. في النهاية، يجب علينا عندما نستيقظ كلّ صباح، أن نشعر بالامتنان كوننا مُنحنا يوماً آخر من الحياة والنَفَس في حين لم يحظَ مئات الآلاف من الآخرين بذلك.

في كلّ مرة أُعلن فيها: «اليوم أنا على قيد الحياة!»، تُعاد معايرتي مع الحقيقة الأسمى، وبغضّ النظر عن طول قائمة مهامي، أو التحديات التي تنتظرني، إلا أنني وضعتها بالفعل في منظورها الصحيح.

أدعوك للبدء في ممارسة تلك الأفعال اليوميّة السبعة الأساسيّة لخيار الحُبّ اليوم! إنّ مُجرّد عادة اقتناص الفرص ذاتها من أجل وضع كلّ منها قيد الممارسة سوف تُقدّم إليك العديد من تجارب التحوّلات الاهتزازيّة السريعة.

قد ترغب في عمل نسخة من هذه الممارسات وحفظها على هاتفك أو جهازك اللوحي. إذا أدركت فجأة أنّك تواجه يوماً صعباً، مجهداً، منغمساً ذاتيّاً، أو غاضباً، أخرج القائمة واختر واحدة فقط من تلك الأفعال اليوميّة لخيار الحُبّ. سوف تبدأ في غضون لحظات قليلة بالشعور بتغيّر طاقتك، هدوء ذهنك، واتّساع قلبك.

Scanned by CamScanner

ليس الحُبّ موقفاً، فأن نبدو وكأنّنا نُحبّ ليس كما عندما نكون في حالة الحُبّ.
نحتاج لبضعة إثرَ لحظة، أن نقوم بعملٍ حقيقي، نتذكّر أنّ كلّ خيار للمُحبّ سوف
يجعل الخيار التالي أكثر سهولة، وأنّ كلّ خيار للحب يعمل على تغيير العالم

عندما تكون في مكان من سلامك الخاص،
فإنّه تلقائياً يدعم قلب أيّ شخص يُحيط بك.
عندما تكون في مكان من سلامك الخاص،
فإنّه يعمل على توجيه الشخص الآخر اهتزازياً أقرب إلى سلامه.
إنّ الحُبّ مثل نور عظيم، شديد يُضيء كلّ ما يلمسه،
ويُنير كلّ قلب بضوئه الخاص.
كلّما أحببتَ أكثر، منحتَ الآخرين إذناً لأن يقوموا بالمثل،
ويستطيع هذا الشخص أن يُقدّم المزيد من الحُبّ إلى الشخص التالي،
الذي يستطيع أن يقدّم المزيد من الحُبّ إلى الشخص التالي.
وهذه هي الكيفية التي سوف يشفي حبّك بها العالم.

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

11

خدمة العالم بقلبك المتيقّظ

«انظروا، إنّه يُوزّع نوره من حوله».

«الوظيفة 30:36»

لقد سعى الناس منذ آلاف السنين، إلى مرافقة الكيانات العظيمة التي ينبض حضورها الحقيقي بالإلهي، والتي تبدو ملامحها وكأنّها تستدعي الأسمى فينا بوصفنا بشر. سواءً سافروا من أجل رؤية معلّم روحي مستنير، «البابا»، «الدالاي لاما»، كاهن معروف أو حاخام، ناسك حكيم، راهب أمريكي الأصل، أو قديس حي، فإنّ هذه الأسفار يحدوها غرض واحد هو التوق إلى الاتّصال بشخص متّصل بنفسه بقوّة مع الإلهي، ومن خلال الاقتراب من ذلك الاهتزاز، الأمل في اختبار بركته..

ننجذب نحو الشخصيّات التي تُشعُّ «النور الروحي» العظيم بالطريقة نفسها التي نجتمّع بها حول نار المخيم المتّقدة في الظلام. هناك، نشعر بالإلهام، الدعم، والراحة. يُوجد هناك كثيرٌ مضاء، فضلاً عن كون الغامض وغير المرئي ليس مخيفاً جداً. نُدرك عبر ما رأيناه من خلال تعاليمنا الجديدة حول القلب المهتز، أنّ مجرّد كوننا ببساطة بالقرب من أساتذة الوعي العظام الذين يهتزون بمثل هذا المستوى العالي والنقي هو ما يُعيد معايرة اهتزازنا الخاص.

توجد كلمة «سنسكريتية» قديمة وجميلة تُعبّر عن ظاهرة كونك ترتقي اهتزازياً من خلال كونك في حضرة كيان مُحِب ومشع على نحو كبير وهي «darshan». استخدم هذا المصطلح هنا لأنّها الكلمة الوحيدة التي أعرفها في أيّ لغة تُوضّح ظاهرة أنّ قلبنا وحبّنا يستطيعان أن يُغيّرا من الآخرين. قد يستخدم الفرد في التقاليد الغربيّة، مصطلح مُبارك، على الرغم من أنّه يحمل معنى مختلفاً.

Scanned by CamScanner

يرجع أصل كلمة «darshan» إلى الكلمة «السنسكريتية» «darśana»، أو «الرؤية»، المشتقة من الأصل Dṛś أي «يرى»، وتعني حرفياً «الإبصار» أو «النظر». وغالباً ما تُستخدم في سياق الذهاب إلى قديس أو معلّم عظيم من أجل استقبال «darshan» منهم، مما يعني أن تكون في حضرتهم، وتُبصر «نورهم»، وترتقي بهم، عندما تتلقى «darshan» أو تستقبله، فهذا يعني أن تُبصر، تلمح، أو تختبر الأسمى في حضرة شخص ما.

لقد سمعتُ هذه الكلمة لأول مرة منذ عقود عديدة عندما أخبرني أحدهم أنهم سوف يزورون معلّمة «هندية» شهيرة لأنها كانت ستُقدّم «darshan». كان ذلك في الأيام الأولى من مسيرتي الروحيّة، حينما لم أكُن على دراية تامة بتلك المفاهيم. أتذكر تساؤلي، فحسب عمّا يكون «darshan»، معتقدة أنه ربّما كان نوعاً من هدية، أو شيء مبارك، أو نوع خاص من المحاضرات. فقط عندما خفضتُ هذه التجربة بنفسي فهمتُ أنّ «darshan» في الواقع تعني اختبار الهدية: هدية اهتزاز كائن سامٍ، اهتزاز ينبض بالنور.

إنّ «darshan» هديّة اهتزازيّة مقدّسة.

نختبر في حضور شخص ما، مستوى الاهتزاز العالي لهذا الشخص،
فيُعيد معايرتنا في تلك اللحظة،
يرفع اهتزازنا ويرفعنا إلى الأسمى لدينا.

بما أنّ «darshan» يتعلق بالحضور والاهتزاز، فإنّه يتجاوز الكلمات والنقاش، بل إنّه يُمكن حتى أن يتجاوز الزمان والمكان، فعلى سبيل المثال، قد يسير شخص مقدس جليل ببساطة بين حشد من الناس، يقول شخص ممّن التقط لمحة منه: لقد تلقّيتُ «darshan» «الدالي لاما»، أو «تلقيت بركة «darshan» « البابا». قد يُشارك شخص آخر بذلك، بمجرّد رؤية حكيم على شاشة التلفاز، قراءة كتاب مقدّس، أو حتى رؤية صورة شخص يعتبره متنوراً، وسامياً، ويشعر بانفتاح لا لَبس فيه يحدث في قلبه. إنّه لا يُشير إلى الرؤية المادّيّة للشخص؛ بل إلى ما يختبره من تحوّل داخلي عميق، من خلال الزيادة في النور.

Scanned by CamScanner

يغزل أشياء مثل: «شعرتُ لحظة رؤيته أنّ محيطاً من السلام قد احتضنني»، أو «لقد نظرتْ إليّ وشعرتُ أنّ أحداً كان يصبّ الحُبّ في قلبي»، أو «شعرتُ بمجرّد الإصغاء إليه وهو يتكلم، أنّ كلّ كينونتي تتمدد».

أن يحظى معظمنا أبداً بالفرصة الفريدة لزيارة القديسين والمعلّمين، ولكنّني أتفاطركم الأمر نسبب في غاية الأهميّة:

الحقيقة هي أنّه عندما يكون الناس في حضرتك، فإنّهم يتلقون «darshan» الخاص بك ممّا يعني أنّك دائماً ما «تُقدّم» إليهم تجربة قلبك الاهتزازية. إنّهم «يُبصرون» اهتزازك، ويختبرون «darshan» وعيك، وبطبيعة الحال، أنت تستقبل دائماً «darshan» قلب أيّ شخص آخر.

لقد قدّمنا في وقت سابق المعرفة العلميّة التي تُفيد أنّ القلب يُطلق حقلاً قويّاً من الطاقة الكهرومغناطيسيّة، وأنا متأكدة أنّ الفيزياء لديها مصطلح علمي حول التأثير الطاقي لموجات حقل طاقتك على حقل طاقة شخص آخر، ولكنّك تستطيع أن تفهم لماذا أحبّ المصطلح الغامض «darshan» المفهوم الذي كان موجوداً منذ آلاف وآلاف السنوات قبل أن نعرف عن الترددات، ميكانيكا الكمّ، والجزيئات دون الذريّة. تُؤثّر نوعيّة الاهتزاز في قلبك على طاقة كلّ من حولك. إنّ قلبك، قلبي، وكلّ من قلوبنا هي دائماً في حالة تواصل، تمنح بعضها البعض «darshan».

الآن بدأنا نفهم كيف أنّنا نُحوّل بالمعنى الحرفي اهتزازات بعضنا البعض، وأيّ تأثير مغيّر للحياة حقاً يمتلكه صنع خيار الحبّ على أنفسنا والعالم.

إنّنا جميعاً نتأثّر بعمق،

ليس عاطفيّاً فقط بل اهتزازيّاً،

من خلال الترابط الداخلي «أو عدم الترابط» مع الآخرين.

عندما نشعر بإنسان آخر يهتز على مستوى مرتفع جداً من الانسجام والمحبّة،

يتعرّف قلبنا على هذه الحالة،

سواء كنّا واعين بها أم لا.

يبدأ شيء في داخلنا عملية التذكّر، وإعادة المعايرة.

ترتفع روحنا لتُغنّي أسمى نغماتها بينما تُحاول التناغم والانسجام مع الاهتزاز الجليل

Scanned by CamScanner

لقلب الشخص المتيقظ الآخر.

تلقي darshan «بركة» الحُبّ.

يصل بنا ذلك إلى كونك لا تمتلك خياراً حول ما إذا كنتَ ترغب في إحداث تأثير على الآخرين أم لا، فلا مفر من أنّك سوف تفعل! كيف إذاً تُريد أن تُؤثر على الناس؟ ما نوع darshan الذي يختبره الآخرون في حضورك؟

هل يختبر الآخرون darshan ذاتك الأعلى، أم darshan محاور ذيّاك؟

هل يختبر الآخرون darshan حبّك وتعاطفك، أم darshan أحكامك وأمورك العاطفية التي لم تُحل؟

هل يختبر الآخرون darshan سلامك وانسجامك الداخلي، أم يختبرون darshan قلقك واضطرابك؟

أعلم أنّني كنتُ دائماً أُريد أن أُقدّم إلى الناس حينما يكونون في حضرتي darshan حبّي، نوري، والأسمى لديّ. أليس هذا ما نتطلع إليه جميعاً، أن نجعل الناس يشعرون أنّهم أفضل وأكثر سمّواً وسعادة بسبب مَن نكون؟

تُصبح من خلال العيش في اهتزاز الحُبّ بَركةً متنقّلة بالنسبة إلى الآخرين. ليس عليك حتى أن تقول أيّ شيء، وليس عليك أن تُؤثّر، تُنجز، أو تُصلح. قد تتسوّق في متجر كبير، أو تجلس مع الأصدقاء، أو تجتاز غرباء في شارع مزدحم. سوف يُبارك darshan قلبك المتفتح كلّ مَن في طريقك بطرق غامضة، وغير مرئية.

تُصبح من خلال صنع خيار الحبّ،

حقلاً قويّاً، نابضاً من الحبّ.

سوف يكون هذا الحبّ بركةً ونعمةً اهتزازيّة.

سوف تجعل حالة حُبّك الآخرين يهتزون إلى حُبّهم.

سوف يكون لاختيارك الحبّ عواقب عميقة، إذ سيظهر في كيفية عملك، معيشتك، وتصرّفك نحو الجميع. هذا ليس مماثلاً للموقف الذي يقول: «يجب أن أكون مُحبّاً». لا يستطيع الحُبّ الأصيل أن يُحجّم نفسه ولا يحتاج أن تدفعه إلى الظهور. إنّه سوف يكون وفيراً، ولن يقتصد، بل سوف يُصّر على التدفق.

Scanned by CamScanner

«عندما تزورنا الملائكة، لا نسمع حفيف الأجنحة،
ولا نشعر بلمسة صدر اليمامة المكسو بالريش.
لكنّنا نعلم بحضورهم من خلال ما يخلقون في قلوبنا من حُبّ».

«ماري بيكر إدي»

أخبرتني متّصلة ذات مرة خلال برنامجي الإذاعي الأسبوعي، أنّها أمضَت كلّ حياتها تُحاول الاتصال بالملائكة. كانت متلهفة لأن تعرف مَن هم ملائكتها، وكيف يُمكن أن تحصل على بركتهم وحمايتهم. في حين يُوجد بعض الأشخاص الجميلين، الموهوبين ممّن يمتلكون قدراً لأن يستمتعوا بحيويّة بتلك العلاقات الأخروية، فإنّ معظمنا لا يفعل. في هذه الأثناء، وممّا أخبرتني به، فقد انتُزعَت هذه المتصلة من إنسانيّتها، وتوقّفت عن القيام بأيّ عمل آخر على نفسها، وكان لها تفاعلات غير صحية للغاية مع الآخرين.

قالت متذمرة: «أبقي أبحث وأبحث! ولكنّني فقط لا أستطيع العثور على أيّ من الملائكة، حتى عندما أصلي أو أتأمّل. أعتقد أنّهم يرفضونني. ماذا عليّ أن أفعل؟».

نشأ الجواب من قلبي دون أيّ إيعاز من فكري أو خبرتي، وسمعتُ نفسي أُجيب:

«ربّما حان الوقت كي تتوقّفي عن البحث عن الملائكة، وبدلاً من ذلك تُصبحين أنت واحداً».

ضربت هذه الكلمات على وترٍ قوي في وعيي: «مَن يدري، لعلّهَ كان أحد ملائكتي الذي أعطاني تلك الرسالة!»، ولكن أيّ كان المصدر، فتلك حكمة هامة تقدم إلينا جميعاً:

أؤمن أنّنا موجودون هنا من أجلّ تجسيد المحبة، التعاطف، والحكمة الأعلى تجاه بعضنا البعض، والمساعدة في رفع اهتزاز كوكبنا إلى اهتزاز سلام وانسجام. يُعزز ذلك من التزامنا الثابت بمواصلة صنع خيار الحُبّ، لحظة إثرَ لحظة، وتحويل اهتزازنا إلى أعلى تردد ممكن. تلك إذن، هي الكيفية التي يخدم بها كلّ منّا.

أنت هنا من أجل أن تكون تجسيد الحُبّ الإلهي،
كي تكون جسراً حيّاً يمتد من السماوي إلى البشري.
عندما تستيقظ وتلبث في حقل محبّتك،

Scanned by CamScanner

تُصبح بركة للآخرين، والعالم.
لا تبحث عن ملاك.
فلتُصبح أنت ملاكاً.

معالجة قلب العالم المنفطر

«أشعر في أوقاتٍ كهذه، أنّني بعيدة جدّاً عن البيت الحقيقي».
«باربرة دي انجليس»

هل سبق أن مرّت بك أيام شعرتَ فيها أنّك لا بُدّ أن تكون على الكوكب الخطأ؟ ربّما تساءلتَ ما إذا كان أناس من بعض العوالم الأُخرى، الأقل تطوراً بكثير من عالمنا قد وُضعوا هنا عمداً لغرض مضايقتك، استفزازك، وإزعاجك. تصطدم بضيق عقل الآخرين؛ تحيزهم، عدم إحساسهم، جهلهم، قسوتهم، ووقاحتهم. تشهد أو تسمع عن أشياء رهيبة تحدث تكون غير مفهومة كليّاً وتُفكر: «من المُؤكّد أنّه لا بُدّ أن يكون هناك خطأ ما. كيف يُمكن أن أكون قد وُضعتُ في الصفوف الدراسيّة الكونيّة نفسها مثل هذه الكائنات الرهيبة؟».

قبل عدة سنوات، أثناء يوم كنتُ أختبر هكذا تجربة، رأيتُ ملصقاً على لوحة إعلانات متجر الأغذية الصحية المحلي كُتب عليه:

«حقاً، لا أعرف بالضبط متى هبطَت الأطباق الطائرة، وألقَت بكلّ هؤلاء الأغبياء من الناس، ولكن من الواضح أنّها لن تعود من أجلهم».

بقدر ما كانت هذه اللوحة مسليّة، فإنّ المسألة التي تناولتها هي مسألة يتصارع معها الكثيرون منا على طريق التحوّل الشخصي والروحي على نحو مستمر.

نحن حالمون، وبقدر ما يُمكننا أن نتذكّر، فقد حلمنا بالمساعدة في بناء عالم أفضل.

نحن مثاليون. لدينا رغبة متّقدة نحو الحقيقة، نحو الحرية، نحو ترقية أنفسنا والكوكب.

Scanned by CamScanner

مع ذلك، تصطدم هذه المثل العليا باستمرار مع خيبة الأمل وإنكار إخفاقات الآخرين، فضلاً عن إخفاقاتنا. نتساءل: «ما الذي أصاب الناس؟». يعلم شيء فينا، جزء قديم منّا أم جزء أسمى منّا، أنّه من المفترض أن يكون مختلفاً، ولذلك نعيش مع نوع من الحسرة الروحيّة والحنين إلى الوطن. نشعر أنّنا بعيدون جدّاً عن بيتنا الحقيقي.

ذرفتُ في حياتي دموعاً كثيرة على نفسي إضافة إلى دموع ذرفتها على أشياء وأناس أحببتهم وفقدتّهم، ولكن في كثير من الأحيان كانت الدموع الأكثر وجعاً لقلبي تلك التي ذرفتها بسبب قسوة ووحشيّة هذا العالم.

هناك دموع نذرفها على أنفسنا،
ثمّ هناك دموع نذرفها من أجل عالمنا.
هناك حزن شخصي، ثمّ هناك ما أسمّيه حزناً كونيّاً،
عندما تنفطر قلوبنا ليس فقط من أجلنا،
بل من أجل كوكبنا.

كانت بعض ذكرياتي الأولى حول اختبار موجات الحزن الكوني، والمعرفة القلبيّة أنّ العالم يُمكن أن يكون، وينبغي أن يكون، أفضل بكثير. ومع تقدمي في السنّ وبدء حياتي الروحيّة الواعيّة، أدركتُ أنّني كنتُ جزءاً من هذا العالم، ولم يكن من المفترض أن أكون منفصلة عنه. احتجتُ إلى التركيز على كيف يُمكن أن أصبح مُحبّة ومستنيرة قدر الإمكان.

على الرغم من التزامنا بصنع فارق إيجابي، نمرُّ جميعنا كمساعدين ومعالجين وداعمين، بمن فيهم أنا، بلحظات عندما ننظر حولنا إلى المعاناة والجهل الغامر لمعظم كوكبنا ونُفكّر: «ألا يُمكن أن أهرب فحسب وأعيش على جزيرة تاركاً كلّ مَن يُدمّرون كلّ شيء يُحطّم أحدهم الآخر؟ ألم أفعل ما يكفي من الخير بالفعل؟ لماذا يجب عليّ أن أكون أنا المنوط بإصلاح الأمور؟». على مرّ التاريخ، أصبح حتى كبار القديسين، والمعلمين، العاملين في المجال الإنساني، والحالمين، محبطين ومثقلين بقوّة الظلام الموجود في هذا العالم.

Scanned by CamScanner

نمر بينما أكتب ذلك، بأوقات مضطربة ومخيفة جداً على كوكبنا. ومن المروع أن أُدرك، وبينما أعمل على هذا الكتاب، وأتأمل في خيار الحُب، التعاطف، وقوة شفاء القلب، أنّني قد رأيتُ أنّ مستوى الظلام الذي يُحيط بنا جميعاً يزداد. لقد انتهى بي الأمر في كل يوم تقريباً من الأسابيع القليلة الماضية عندما كنتُ آخذ قسطاً من الراحة، بالوقوف أمام التلفاز أُشاهد التقارير عن آخر مذبحة، أو هجوم، أو قتل، أو انفجار، وانتحاب مستنكرة الكابوس الجديد القادم الذي حدث. أبقى أسأل نفسي الأسئلة نفسها التي ربّما تكون مألوفة لكلّ باحثٍ واعٍ:

كيف يُمكن أن ينحدر الناس إلى مثل هذا المستوى من الكراهية والعنف؟

كيف يُمكن أن يكون الناس بهذه القسوة ولا يشعرون بالآخرين؟

كيف يُمكن ألّا يفعل الناس شيئاً ويسمحون بحدوث الإرهاب، الاستبداد، والفساد، والأعمال غير الإنسانيّة؟

لقد قدّمَت إليّ الكلمات التي سكبتُها على هذه الصفحات الجواب: إنّ إنكار «نحن» هو الذي يسمح بتواجد الشر في العالم.

يُعدُّ كلّ الانفصال والتبرؤ الوهمي من علاقتنا الروحيّة والاهتزازيّة الجوهريّة مع أحدنا الآخر هو سبب كلّ ما هو مظلم في العالم:
من أصغر تصرّف قاسٍ أو مجحف تجاه الآخرين وصولاً إلى كلّ حرب،
كلّ فظاعة، كلّ تعبير لا يمكن تصوّره عن اللاإنسانيّة.

يُعلن إنكار «نحن»:

«أنا وأنت لسنا متّصلين، وبالتالي أنت لست جزءاً منّي أو من أيّ شيء أكونه. أنت لستَ أنا ولا تخصّني: وبالتالي أنا أُنكرك. لأنّه لا يُوجد خيط مشترك يربطنا، أستطيع أن أضطهدك، أُسيء معاملتك، وأذبحك، ولن تعني لي شيئاً، لأنّك لا شيء بالنسبة إليّ».

من المثير للقشعريرة أن تقرأ مثل هذا، أليس كذلك؟ لقد شعرتُ بالقشعريرة وأنا أكتبه. بالطبع، لا يندرج أيّ منكم ضمن هذه الفئة. إنّها علامة جيدة إن لم تستطع أن تفهم الظلام، فهذا يعني أنّك تنتقل من وعي «الأنا» إلى وعي «نحن»، وبالتالي يبدو

Scanned by CamScanner

مفهوم إهانة الآخرين مستحيلاً تماماً بالنسبة إليك. مع ذلك، يجب على كلّ منّا أن يُقاوم إغراء غلق قلوبنا والتحوّل إلى شكل أكثر لطفاً، وأقل فتكاً، ولكنّه لا يزال شكلاً غير صحي من أشكال الانفصال عمّا يحدث حولنا وفي داخلنا.

ماذا يعني ذلك؟ علينا أن يكون لدينا ما يكفي من الشجاعة كي ننظر إلى كافة الطرق التي لا نصنع بها خيار الحُبّ.

يُعدُّ إصرارنا العنيد على وهم انفصالنا عن بعضنا البعض هو الطريقة التي يُمكن حتى أن ينجرف من خلالها المسافرون الروحيون المتقدّمون والباحثون عن الحقيقة بعيداً عن الحُبّ دون وعي. قد لا ننجرف بعيداً كما في الهروب إلى تلك الجزيرة المهجورة، ولكن من خلال الانفصال عن «نحن» وإسقاطها من الاعتبار، نُقدّم إلى أنفسنا مهرباً: ليس علينا أن نهتم كثيراً، أو نتصرّف بهذا القدر من التعاطف، ليس فقط مع العالم عموماً، بل مع من نُحبّ، مَن نعمل معهم، ومع عائلتنا، وأصدقائنا. أيّ نتيجة مستنيرة أو متيقّظة يمكن أن يجلبها ذلك؟

«يمتلك قلب البشريّة خيوطاً مع جميع القلوب».

«إليفاس ليفي»

في الأسبوع الماضي كنت أدرّس طلابي حول هذا الموضوع خلال مكالمتنا الهاتفيّة الأسبوعيّة، وعلّق أحدهم: «لا أستطيع أن أتحمّل كلّ هذه السلبيّة في العالم. لقد قررتُ أن أبقى خارجاً». ضحكتُ عندما سمعتُ هذا، وأجبتُ: «لكن يا عزيزي، سوف يكون ذلك مستحيلاً، لأنّه لا يُوجد خارج».

لا تستطيع ألّا تكون متّحداً مع الروح، المصدر، الإله.

لا تستطيع ألّا تكون جزءاً من الكلّ.

لا تستطيع ألّا تكون من المصدر الواحد نفسه، وهو الحُبّ.

Scanned by CamScanner

لا تستطيع ألّا تكون في كلّ هذا.

هذا هو كلّ ما هنالك. ليس هناك خارج.

أُريد أن أُشاطركم بعض الكلمات الشعرية، الملهمة، والمؤثّرة على نحو عميق والتي كتبها الفكاهي والمؤلّف «أندرو بويد»:

«عندما تشعر بالاتّصال مع كلّ شيء، تشعر أيضاً بالمسؤولية تجاه كلّ شيء. ولا تستطيع أن تبتعد، فمصيرك مرتبط بمصائر الآخرين. عليك أن تتعلّم إمّا أن تحمل الكون أو أن تُسحق به. يجب أن تقوى بما يكفي لأن تُحبّ العالم، ولكن تكون فارغاً بما يكفي لأن تجلس على الطاولة نفسها مع أسوأ فظائعه».

«أن تسعي إلى التنوير هو أن تسعي إلى الحق، الولادة الجديدة، وتحمّل الأعباء. يجب أن تأتي مستعداً لأن تُمس ويمسّك أيّ وكلّ شيء في النعيم والجحيم».

«أنا واحد مع الكون وهو أمر مؤلم».

تُوجد حكمة وجمال في هذه الكلمات البليغة: «أنا واحد مع الكون وهو أمر مؤلم»، ولكن ما البديل؟ بالنسبة إليّ، لم يكن هناك بديل على الإطلاق. لا أستطيع ألّا أهتمّ أو أخدم أو أن أتأثّر بكلّ شيء. في الحقيقة لا أحدَ منّا يستطيع ذلك.

أعتقد أن علاج هذا الألم في القلب هو وصفة أعددناها بالفعل في رحلة خيار الحُبّ، وهي تتضمّن ثلاثة مكونات رئيسية: الحُبّ، التعاطف، والتواضع.

نجد طرقاً لتقديم الحبّ لأنفسنا والآخرين.

نضمّ أنفسنا والعالم ومعاناته بتعاطف.

نتذكّر الامتياز الذي لا يُضاهى

كوننا أرواحاً حيّة ومتيقّظة،

ونُبجّل مسؤوليتنا في خدمة الآخرين بتواضع.

Scanned by CamScanner

«شاهدوا الإله في بعضكم البعض».

«المعلّم موكتاناندا»

يُعدّ «المعلّم موكتاناندا» أحد كبار القديسين في القرن العشرين، ومؤسس المسار الروحي «سيدها يوغا» الذي جاء من «الهند» إلى «الغرب» في السبعينيات. كان «بابا» معروفاً بين محبيه، بجزءاً من سلالة المعلّمين الروحيين الذين تشرّفت بالدراسة معهم. قبل ذلك بعدة سنوات عندما كنت لا أزال مراهقة، التزمتُ بنموي الروحي وأصبحتُ معلّمة تأمّل. سمعتُ في ذلك الوقت لأول مرّة بمذهب «بابا» الشهير: «شاهدوا الإله في بعضكم البعض».

أحببتُ هذا المفهوم، ولكنّه كان ليتصادم في كثير من الأحيان مع تجربتي المباشرة. كنتُ أشعر بالذنب الشديد في اللحظات التي يُغضبني أو يُزعجني شيء ما. «من المؤكّد أنّني لا أرى الإله في ذلك الشخص. أنا أرى عدم الوعي. أرى العناد. الأنانية. الغباء. أعتقد أنّني سوف أعرف أنّني مستنيرة عندما لا أعود أرى تلك الأشياء».

فهمتُ بالطبع، عندما نضجتُ روحيًا، أنّ رؤية الإله في بعضنا البعض لا تعني أن نرى الأسمى فقط ونتجاهل كلّ شيء آخر. إنّ تجربتي هي أنّنا عندما ننشأ في وعينا الممتد، سوف نُدرك تلقائياً كيف أنّ الأسمى في شخص ما، الإله، النور، الروح النقيّة، قد تستر، انطوى، احتجب، أو تخفّى في هيئة مختلفة لا تسمح لجوهره النقي أن يُشع من خلالها.

إنّ المقصود بخيار الحُبّ هو أن نختار رؤية كلّ شيء.

ليس المقصود من عبارة «شاهدوا الإله في بعضكم البعض» أن نرى فقط الإله في بعضنا البعض.

بل يُقصد ألّا تنسى أن ترى الإله إلى جانب ما تُشاهده أيّ كان.

Scanned by CamScanner

الحُبّ، قطرة واحدة في كلّ مرّة

«أنّ مهمتنا ليست إصلاح العالم بأسره مرّة واحدة،
بل تمتد إلى إصلاح الجزء من العالم الذي هو في متناول أيدينا.
إنّ أيّ شيء صغير. هادئ تستطيع أن تقوم به روح واحدة من أجل مساعدة روح أخرى،
من أجل مساندة جزء من هذا العالم المسكين المتضرر، سوف يُساعد بقدر هائل».

«كلاريسا بينكولا إمتس»

إليك نسختي لأحدى الأساطير الأمريكيّة المحليّة القصيرة والتي طالما أحببتُها.

اندلع ذات يوم، حريق على نحو مفاجئ في الغابة الشاسعة الهادئة. سرت النيران بين الأشجار، وغادرَت الحيوانات المرعوبة والمذعورة منازلها وفرّت من الغابة ابتعاداً عن الحريق المُشتعل. ركضوا وركضوا، وأخيراً، وصلوا إلى نهر وهم يرتعدون ويرتجفون. وقفوا معاً، ينظرون خلفهم في حزن إلى النار التي تُدمّر موطنهم.

ثمّ لاحظوا طائراً طنّاناً صغيراً يحوم بالقرب من الماء، يغطس ويلتقط قطرة صغيرة في منقاره، ثمّ يُحلّق مرّة أخرى نحو الحريق، حيث كان يُلقي بالماء على النيران. صرخت بعض الحيوانات في محاولة لتحذير الطائر الطنان: «توقّف! سوف تُحرق النيران أجنحتك، وسوف تموت».

ضحك آخرون قائلين: «ما خطبه؟ يا له من أحمق! هل يعتقد حقاً أنّه يستطيع أن يصنع فارقاً؟».

كان الطائر الطنان يُحلّق ذهاباً وإياباً مرّة بعد مرّة، حاملاً قطرات صغيرة من الماء متجاهلاً صرخات الحيوانات الأخرى وملاحظاتهم الساخرة. رأى الطائر الطنان في رحلته التالية إلى النهر، نسراً ضخماً يحط إلى جانبه. سأل النسر: «أيّها الطائر الصغير، ماذا تفعل؟»

نظر الطائر الطنان المرهق إلى النسر وأجاب: «أقوم بما أستطيع».

Scanned by CamScanner

أُحبُّ هذه القصة، فهي تحتوي على العديد من الدروس بالنسبة إلينا بينما نُفكّر في الكيفية التي نخدم بها الآخرون والكوكب. في كثير من الأحيان، نحكم على أنفسنا وما نُقدّمه إلى العالم بكونه تافهاً وغير مُهمّ. ألتقي طوال الوقت بأشخاص رائعين يشعرون بالفشل لأنّهم وعلى الرغم من أنّ لديهم عمل مرضي يفيد الآخرين، ولكنهم ليسوا مشهورين. أُصادف أناساً ممّن يُساهمون برعايتهم لعائلتهم، لمجموعة صغيرة من الأفراد، أو لإحدى المنظّمات، ولكنّهم يشعرون أنّهم فشلوا بطريقة ما لأنّ حبّهم وخدمتهم لا يصلون إلى عشرات الآلاف.

نعيش في زمن يعتبره الكثير من الباحثين وعلماء النفس عصر النرجسيّة الرقميّة، إذ يكتمل ببرامج الواقع التي تخرج علينا بمشاهير لحظية، الضجة المفاجئة التي يُثيرها الموهوبون وغريبو الأطوار على الإنترنت من خلال قناته الخاصة على «اليوتوب»، الهوس بالتقاط الصور الشخصية «سيلفي»، وسائل التواصل الاجتماعي، وحالة التواجد على الإنترنت. الفكرة السائدة أنّه إذا لم يكن هناك مَن يُراقب ما تفعله، فلا يُعدُّ ما تفعله ذا قيمة كبيرة. لعل الاستفهام الفلسفي القديم الذي يقول: «إذا سقطَت شجرة في الغابة ولم يسمعها أحد، هل تكون قد أصدرَت صوتاً؟» قد استُبدِلَ بمفهوم «إذا فعلتُ شيئاً ولم أنشره، أُغرّد به، أصوّره على الانستجرام، أقوم بتحميله، أشاركه، فهل يُعتبر حتى أنّه حدث، وهل تكون له أهميّة؟».

إنّ العصر الرقمي مذهل، فقد أوجد العديد من الإمكانيات التي لا تُعقل والتي تُغيّر العالم بطرق مفيدة للغاية. على الرغم من ذلك، فإنّ التركيز على القياس المستمر القائم على اعتراف خارجي ضخم قد أثّر علينا جميعاً، وأخشى أنّه ساهم في وباء عدم الأهمية العاطفي والنفسي.

فقط لأنّهم ليسوا ألف شخص، لماذا لا يكون تغيير شخص واحد ذا معنى وأهميّة بالنسبة إليك؟ فقط لأنّك لم تؤلّف كتاباً عن جهودك، أو لم تُصبح مشهوراً بسببه أو غنياً بسبب ما تُقدّمه، لماذا لا يكون ذا أهميّة إن ساعدت صديقة كي تنفتح وتشفي قلبها، أو قمتَ برعاية أحد أقاربك إلى أن استعاد عافيته، أو تطوّعتَ بتعليم أحد الأطفال كيف يرقص أو يلعب الكرة؟

Scanned by CamScanner

يعمل قياس أثر خدمتك بطرق خطيّة على التقليل من خدمتك، ويسلبك الفرح الخالص الذي يجب أن يأتي من فعل شيء بقلب نقي وعطاء. قد لا تعرف أبداً كيف تُغيّر تصرّفاتك المحبّة، المراعية، والمتعاطفة، على نحو عميق أولئك الذين يتلقون تلك الهدايا.

قُم بما تستطيع، قطرة واحدة في كلّ مرة.

فكّر بطرق كبيرة واخدم بطرق صغيرة.
إنّ كلّ شيء تفعله يُعوّل عليه.
فقط لأنّه لم يُصلح كلّ شيء لا يعني أنّه لم يفعل شيئاً.
عندما تجلب حبّاً عظيماً إلى أفعال صغيرة
من الرعاية، التعاطف، والخدمة،
تُصبح هذه الأعمال عظيمة.

تحدي الظلام من طريق حبّك

«لا يُوجد ركّاب على سفينة الفضاء «الأرض»، بل جميعنا طاقم»

«مارشال ماكلاهان»

بينما يتطوّر كلّ منّا إلى «ناضج روحي»، يجبّ أن نُواجه الحقيقة المؤسفة أنّه بينما هناك الكثير من الطرق التي نستطيع أن نخدم بها، هناك أيضاً كثير من الطرق التي لا يُوجد فيها شيء نستطيع أن نفعله ويكون مفيداً. كلّما ازددنا تعاطفاً ليس فقط مع أنفسنا بل ومع الآخرين، نُصبح أفضل في معرفة الفارق. هناك شيء واحد نستطيع القيام به دائماً، ومهما كانت الظروف: إننا نستطيع دائماً أن نُقدّم بركاتنا.

هناك إحدى الطرق التي أُمارس من خلالها هذا الأمر وهي مشاهدة الأخبار كلّ يوم. قد يندهش بعض الناس عندما يسمعون ذلك، فيسألونني: «أنتِ معلّمة روحيّة. ألا تُعرّضين نفسك لكثير من الطاقة السلبيّة؟»، بينما يُوضّح آخرون: «لا أُريد أن أُفسد مزاجي أو حالتي الداخليّة ويُصيبني الاكتئاب أو الغضب بشأن كلّ الأشياء الرهيبة التي تحدث، ولذلك أتجنّب قراءة الأخبار أو مشاهدتها على شاشة التلفاز كي أحمي نفسي».

Scanned by CamScanner

أحترم حريّة كلّ إنسان في اتخاذ خيارات حول الكيفية التي يعيش بها حياته. إلّا أنّني لا أعتقد أنّ خيار أن نُبعد أنفسنا عمّا يجري حولنا هو خيار للحبّ، إذ يكون في كثير من الأحيان، خيار تجنب، إنكار، وعدم اكتراث. ولا تُوجد في ذلك أيّ حماية، فائدة، أو خير.

أختار كلّ يوم، أن أعرف ما يجري في بلدي وفي العالم لأنّني أشعر أني مُلزَمة بفهم ماذا يحدث مع أقربائي الروحيين في كلّ مكان. أشاهد أين يُروّع الناس ويُؤذون، وأين يشعرون بالحزن أو الحسرة، أو أين يُواجهون مصائب لا يُمكن تصورها، ندعو الإله ألّا يُضطرّ غالبيّتنا إلى مواجهتها إطلاقاً. تُطلعني معرفة ما يحدث على المكان حيث تُوجد حاجة إلى «خدماتي» من التعاطف، الصلوات، والحُب.

ما الذي أفعله في هذه اللحظات؟ كيف أخدم؟

أولا، أفتح قلبي وأسمح لنفسي أن أشعر تماماً بتأثير ما أُشاهده أو أقرأه، بغضّ النظر كم يبدو مزعجاً.

بعد ذلك، أُغمض عينيّ وأتصوّر الأشخاص المعنيين، شخص واحد أو مئات أو الآلاف، وأتخيّل أنّني أضمّهم في عناق كبير يحمل أكبر درجات الحُبّ حناناً، وتعاطفاً. أبكي معهم ومن أجلهم، وأهمس مراراً وتكراراً: «أنا آسفة جداً». أسكب عليهم من الطاقة الراعية والمهدئة بقدر ما أستطيع، أتصوّرها مثل نور ذهبي ينفذ عميقاً إلى داخل كينونتهم.

في النهاية، أُصلّي من أجلهم، من أجل أرواح أولئك الذين ذُبحوا أو أُصيبوا، أو فقدوا منازلهم في الحرائق، الفيضانات، المجاعة، الزلازل، أو الحوادث، أو أولئك الذين فقدوا أحبّاءهم بسبب وفاة طبيعية أو غير طبيعية ويُعانون من الحزن. أطلب لهم البركات، وأن يشعروا بالسلوى، أو أن يتمّ إرشادهم إلى السلام، والشفاء الرحيم، ويُحاطوا بالحُبّ الإلهي، ويُغمروا بالرحمة.

أؤمن أنّ هذه العروض تصل طاقياً إلى الناس، بطريقة متواضعة بعض الشيء. إنّها حزمة رعاية اهتزازيّة نُرسلها من قلبنا، تحملها شبكة غامضة من الخيوط غير المرئية التي تصلنا ببعضنا البعض على نحو وثيق.

من الطبيعي كان الأمر ليكون أكثر «سروراً» لو مشينا في حياتنا الخاصة، ولم نسمح للأهوال على هذا الكوكب أن تُزعج ما يُسمّى حالة «السلام» الذهني، أو تُعكّر «صفاءنا»

Scanned by CamScanner

بهذا الشيء المُزعج الذي يُسمّى الواقع.

ولكن كم تبلغ حالة وعيك من ثبات إن كان عليك أن تحفظها في مأمن عن رياح الحقيقة؟

كم يبلغ محيط قلبك من اتساع حقيقي

إن لم يكن فيه مجال لحمل معاناة غريب وتخفيفها حتى ولو لخمس دقائق؟

كم يبلغ درجة إضاءة وثبات نورك

إن كنتَ ترتعب من التحدّيق ، ولو للحظة، في الظلام؟

هذا الكوكب هو منزلنا. إنّنا جميعاً، كما رأينا، متصلين اهتزازياً، وسواء أردنا الاعتراف بذلك أو حتى إدراكه أم لم نشأ، فإنّنا نشعر بأمواج الألم من جميع أنحاء العالم. إنّنا جزء لا يتجزأ ممّا يحدث للجميع، لأنَّ مفهوم «نحن» أمر حقيقي، وكما قال الراحل «مارشال ماكلاهان» في الاقتباس الذي أشرتُ إليه أعلاه: «جميعنا طاقم».

ماذا عن تعاليم بعض الحلقات الروحيّة التي تقول، يجب عليك إن كنت تشعر بالسعادة والارتقاء، ألّا «تنحدر بنفسك» من خلال تعريضها للظلام الذي يدور حولك؟ إجابتي هي أنك إن كنتَ كياناً واعياً، وكنتَ متنعّماً بأيّ نوع من السلوى، الأمان، والحظ الوفير، فستكون أكثر إلزاماً حتى بأن تُقدّم بركاتك إلى أولئك الذين لا يختبرون تلك الأشياء.

إذا كنت تحظى بيوم جيد، فهناك مَن هو في حاجة إلى صلواتك ممّن لا يحظى بيوم جيد.

إذا كانت حياتك سلسة ومرضية في الوقت الحالي، فهناك مَن هو في حاجة إلى صلواتك ممن هو في خضم العواصف الوحشية.

إذا كنت تشعر بالتمرّكز والهدوء، فهناك شخص يحتاج إلى صلواتك لا يستطيع أن يتذكّر شعور السلام، ويغرق في الخوف والألم.

إذا كنتَ تختنق من معاناتك الخاصة، أما كنت لترغب في أن يُصلي شخص في مكان ما من أجلك، ويُباركك، ويحبّك؟

Scanned by CamScanner

«إذا كنت شخصاً حساساً، قد يكون من المُفجع بالنسبة إليك مُجرّد أن تخطو إلى الخارج».

«ليك لي»

تلقيتُ في الأسبوع الماضي رسالة تطلب مني أن أقوم بتجديد عضويتي في منظمة العفو الدولية، الحركة العالمية الرائعة المكرسة لإنهاء انتهاكات حقوق الإنسان حول العالم، وإطلاق سراح سجناء الرأي، وقف العنف ضدّ المرأة، والتحدث علناً من أجل أيّ شخص تُهدد كرامته وحريّته. إنّ أحد أنشطتهم المؤثّرة هي رسائل الأمل التي تجد طريقها كي تُسلّم إلى السجناء السياسيين الذين غالباً ما يُعتقلون لسنوات ويخشون ألّا يتذكرهم أحد. يمكن أن تكون هذه الرسائل هي كلّ ما يدعم شخصاً تمّ اعتقاله لأنّه تكلّم أو حارب من أجل العدالة.

كان هناك سطر في رسالة العفو أثّر بي حقاً:

«نؤمن إيماناً عميقاً أنّه يجب على الحُرّ أن يتذكر المنسي».

إذا كنت حراً، وكنت تشعر بأيّ نوع من القوّة أو الأمل أو النور، يجب ألّا تنسى اليائس، الضائع، أو المنسي.

لا تنصرف عن الظلام في هذا العالم.
التفت إليه بشجاعة. شاهده. اشعر به.
ثمّ تحداه باختيارك الحُبّ.

الحُبّ هو الخدمة الأسمى

«عندما نزداد في الوعي الروحي،
نتطابق مع كلّ ما في العالم. لا يوجد أيّ استغلال.
إنّها أنفسنا تلك التي نساعدها، أنفسنا التي نشفيها».

الدكتور «غوفيندا فينكاتاسوامي»

إنّ أعظم خدمة تستطيع أن تُقدّمها إلى الآخرين والعالم هي أن تتعلّم أن تعيش في حالتك الاهتزازيّة الأسمى. لهذا السبب، يُعدُّ صنع خيار الحُبّ أقوى شكل من أشكال الخدمة. تصنع خيار الحُبّ في كلّ موقف وفي كلّ لحظة. يُمكن أن يكون

Scanned by CamScanner

يوماً جيداً أو سيئاً في العمل، أو يكون يوماً جيداً أو سيّئاً في المنزل، وعلى الرغم من ذلك، هناك دائماً أمامك فرصة لأن تعيش هدفك الأسمى.

تستطيع من خلال هذا المكان من الحُبّ، أن تعرف الحُبّ والخير داخل نفسك وتتّصل به. تستطيع من هذا المكان من الحقيقة، أن ترى الحُبّ والخير في الآخرين. عندما ترى أحدهم في حالته الأسمى، يرتفع على الفور، وتكون قد خدمته بأسمى طريقة ممكنة.

كيف تستطيع أن تُقدّم خدمتك إلى العالم كلّ يوم؟

إنّ الخدمة التي تُقدّمها إلى العالم هي أن تُبقي قلبك مفتوحاً.

إنّ الخدمة التي تُقدّمها إلى العالم هي أن تُقابل ما تشعر به أنت والآخرين من ألم ومعاناة بتعاطف.

إنّ خدمتك إلى العالم هي أن تعيش في حيّز الحُبّ الاهتزازي، وتجلب هذا المجال الإلهي من الحُبّ أينما ذهبتَ، وتُصبح قناة لهذا الحُبّ، سفيراً للحُبّ في كلّ لحظة.

إنّ الحُبّ هو أسمى شكل من أشكال الخدمة.
إنّ حبّك هو مصدر قوتك وتأثيرك الحقيقي.
إنّ قدرتك على رفع الناس هي مصدر قوّتك وتأثيرك الحقيقي.
إنّ قدرتك على أن تكون ملاذاً آمناً ومأوىً لجميع مَن تلتقي بهم
هي مصدر قوّتك وتأثيرك الحقيقي.
هذه هي الطريقة التي تستطيع بها أن تخدم.
لا تُوجد هدية يُمكن أن تمنحها إلى العالم أعظم
من أن تمشي بقلب منفتح.

هذا هو أحد تمارين خيار الحُبّ المفضّلة لديّ وإحدى أولى التقنيات التي أُعلّمها لطلابي. إنّه بسيط، ولكن فعّال للغاية. تستطيع أن تستخدمه في أيّ موقف مع أيّ شخص. لقد ابتدعتُه بصياغة خاصة جداً وهكذا سوف يُساعدك الفور وعلى نحو تلقائي على أن تصنع أعلى خيار للحُبّ.

Scanned by CamScanner

تمرين خيار الحُبّ:

كيف أستطيع أن أخدم بحُبّ؟

عندما تكون مع شخص ما وتُريد التأكّد من أنك تصنع خيار الحُبّ، اِسأل نفسك:

«الآن، كيف أستطيع أن أخدم هذا الشخص بحُبّ؟»

تناغَم مع حكمة قلبك وأصغِ إلى الجواب. قد يكون الأمر أكثر سهولة لو أنّك أغمضتَ عينيك لحظة. منَ المُهمّ أن تتذكّر أنّ الجواب الصحيح لن يأتي من فكرك، الذي يطرح سؤالاً مختلفاً: «ماذا يُمكنني أن أفعل لهذا الشخص؟». عندما تطرح هذا السؤال كما كتبتُه بالضبط، مع التأكّد من أنّه يضَم عبارة «بحبّ»، سوف تفاجأ بالجواب الذي تتلقاه.

مثال: يبدو زوجك عصبياً ومشدوداً جداً عندما يصل إلى المنزل بعد يوم عصيب في العمل. «الآن، كيف أستطيع أن أخدم زوجي بحبّ؟»، قد تسمعين صوت قلبك يقول: «يُمكن أن تتركيه بمفرده وتمنحيه بعض الوقت الهادئ»، في حين كان رأسك ليُوعز إليك بجرّه إلى الحديث، والحصول على التفاصيل، وتقديم اقتراحات من شأنها أن تمنحه شعوراً أفضل. على الرغم من أنّ عدم تقديمك «المساعدة» في تلك اللحظة قد يبدو معارضاً للحدس، إلا أنك تخدمينه أكثر بمُجرّد تواجدك إلى جواره وعدم الضغط عليه من أجل توضيح كلّ شيء.

مثال: كانت موظفتك تعتني بوالدها المُسنّ وكانت تقع تحت ضغط هائل، فارتكبت خطأً في معالجة أحد الحسابات، فأصابك انزعاج شديد. «الآن، كيف أستطيع أن أخدم موظفتي بحبّ؟» قد تسمع صوت قلبك يقول: «نبهها إلى خطئها واطلُب منها تصحيحه، ولكن اِجعل الأمر موجزاً. إنّها اليوم مثقلة جدّاً عاطفياً كي تتحمّل الكثير من ردود الفعل، اِنتظر بضعة أيام». رُبّما يكون

Scanned by CamScanner

ذهنك المنطقي أخبرك أن تقول لها كم أنت منزعج وتُعطيها إنذاراً، ولكنّ ذلك لن يخدم الوضع، وقد يخلق المزيد من المأساة.

قد تضطرّ في البداية، لأن تسأل نفسك هذا السؤال عدّة مرات. عندما تتلقى التوجيه الصحيح، سوف يتردد صداه مع شيء عميق في داخلك، إنّها المعرفة القلبيّة التي تحدثنا عنها.

هناك عدد لا حصر له من طرق خدمة الآخرين بحُبّ. أحياناً تأخذ خدمة شخص ما بحبّ شكل الإصغاء، أو رؤية الأسمى لديه حتى وإن أضاع رؤيته. أحياناً تعني خدمة شخص ما بحُبّ أن تُخبره كم يُؤذيك أن تراه يسمح لشخص آخر أن يُؤذيه أو يُقلل من شأنه. أحياناً تعني خدمة شخص ما بحُبّ أن تقوم بأحد المهام نيابة عنه، أو تضحك معه، أو تبكي معه.

كيف ستعرف ما أفضل طريقة تقوم بها بخدمة شخص ما بحُبّ؟ إنّ قلبك سوف يعرف. ولذلك عليك أن تسأله.

حتى في تلك الأوقات التي نعلم فيها أنّنا لا نستطيع أن نصنع الفارق الذي كنا نتوق إلى صنعه، ولا يُوجد شيء محدد نستطيع أن نقوم به، نُذكّر أنفسنا أنّنا دائماً ما نستطيع ببساطة أن نحمل اهتزاز حُبّ مرتفع ونقوم بنشره. نُقدّم «دارشان» قلبنا الأكثر تعاطفاً، ويقظة. هذا هو أكثر أشكال الخدمة قدسيّة.

خيار الحُبّ هو خيار تمرير حُبّنا بطرق متواضعة، طرق عظيمة، وبأيّ طريقة.
قد لا نكون قادرين على فعل شيء ما للجميع،
ولكنّنا نستطيع أن نفعل شيئاً ما لشخص ما.
نستطيع كلّ يوم، بطريقة متواضعة:
أن نترك العالم مكاناً أفضل من اليوم السابق.

Scanned by CamScanner

«أحياناً ينطفئ نورنا، ولكنّه يعود فيتوهج مرّة أُخرى إلى شعلة لحظيّة من خلال التقائنا بإنسان آخر».

«ألبرت شفايتزر»

حضر العام الماضي إلى إحدى حلقاتي الدراسيّة زوجان يمرّان بوقت عصيب. وقفَ الرجل وشاركنا: «لقد كانت زوجتي الرائعة تُصارع مرضاً. وأشعر بالإحباط والعجز. إنّها شخص روحاني جداً وكانت تستند على إيمانها لتجتاز ذلك. إنها تقضي كثيراً من الوقت تتضرع إلى الإله من أجل القوة والشفاء، ولكنّني مُجرّد رجل بسيط وليس لديّ أيّ شيء خارق مثل ذلك أقدمه. أخشى أنّ الإله وحده يستطيع أن يُعطيها ما تحتاج إليه، وأنّه لا يُوجد شيء ممّا تحتاجه أستطيع بصفتي زوجها أن أقدّمه لها. ماذا أفعل؟».

أجبتُ: «تستطيع أن تفعل شيئاً لا يستطيع الإله أن يفعله، تستطيع أن تضمّ زوجتك بين ذراعيك. تستطيع أن تُحضر لها القهوة. تستطيع أن تُمشّط شعرها. تستطيع أن تُقبّل وجنتيها. تستطيع أن تُجفف دموعها عندما تكون حزينة. تستطيع أن تقول الكلمات التي تحتاج أن تسمعها. لا يستطيع الإله أو الروح أن يكون هذا النوع من الرفيق. عليك أنت القيام بذلك».

واصلتُ: «أليست هذه طريقة رائعة للتفكير في الأمر؟ أن تسأل نفسك، لو كان يُمكن أن يتحدّث الإله مع زوجتي، ماذا كان ليقول؟ لو كان يُمكن أن يفعل الإله شيئاً لزوجتي، ماذا كان ليفعل؟ عليك أن تكون مَن يقوم بتوصيل محبّة الإله إلى زوجتك. أليس هذا عملاً رائعاً؟»، تعانق الزوجان وهما يذرفان الدموع. كان كلّ ما أرادته هو حُبّ زوجها الإنساني، وكلّ ما أراده هو إيجاد وسيلة يخدمها بها. لقد احتاج فقط إلى تذكير أنّه ليس عليه أن يكون حاوية مثالية كي يمتلأ بالحُبّ المثالي.

دائماً ما سيكون الحُبّ هو خلاصك.

سوف يرفعك إلى ما بعد خبرتك المحدودة لذاتك،

ويمتدُّ بك إلى ذاتك العليا.

سوف يصلك بهذا المصدر من الحُبّ الذي يُريد أن يستخدمك

كمعجزة من أجل شخص ما.

Scanned by CamScanner

العالم في انتظار حبّك

«يعلم الحُبّ أنه لا حاجة إلى أيّ شيء مطلقاً سوى المزيد من الحُبّ.
إنه ما نفعله بقلوبنا هو ما يؤثّر على الآخرين على نحو أكثر عمقاً.
ليست حركات الجسم أو الكلمات داخل أذهاننا هي ما تنقل الحُبّ.
إنّنا نحبّ من القلب إلى القلب».

«مهاريشي ماهيش يوغي»

الآن، هناك شخص في مكان ما ينتظر نورك. هناك شخص ينتظر أن يتحرّك بسببك. هناك شخص ينتظر أن يشفى بسببك، يتحوّل بسببك، يرتقي بسببك، يُلهم بسببك. إنّه لا ينتظر منك أن تكون مثالياً، ولا ينتظر منك أن تؤثّر به. إنّه ينتظر حضورك، وينتظر حُبّك.

من أجله. أنت تقرأ هذه الكلمات. من أجله، تكون شجاعاً بما يكفي كي تشفى وتفتح قلبك.
من أجله، تتعلّم ما يعنيه صنع خيار الحُبّ.

يُريد الحُبّ أن يستخدمك كأنّك رسوله. مَن أنت كي تحرم نفسك؟ اقبل عرض العمل الكوني وقُل:
«أنا مستعد للخدمة. استخدمني أينما تُوجد حاجة لي. عسى أن أكون صوت الروح ويدها، عسى أن أكون قلب الحُبّ».

ماذا كان ليحدث لو أنّك في كلّ يوم، صنعتَ التزاماً واحداً فقط:
أنّه بغض النظر عن حدوث أيّ شيء آخر،
أو عن أيّ شيء آخر كان على قائمة مهامك،
سوف تصنع خيار الحُبّ، مرّة بعد مرّة بعد مرّة؟
إذا قمتَ فقط بهذا الشيء الواحد،
ستجد نفسك والناس حولك
تتحولون على نحو عجيب.
تذكّرْ: أنّك لست هنا من أجلك أنت فقط.
العالم ينتظر حُبّك.

Scanned by CamScanner

12

كُن محبّاً، الآن أكثر من أيّ وقت مضى

«في اللحظة التي تحظى في قلبك بذلك الشيء الخارق الذي يُدعى الحُبّ
وتشعر بعمقه، بهجته، ونشوته، سوف تكتشف أنَّ العالم قد تغيّر بالنسبة إليك».

«جي. كريشنا مورتي»

نمرُّ جميعاً في حياتنا بلحظات حيث لا شيء يكون له معنى، لحظات نتساءل فيها ما إذا كان هناك أيّ نوع من الترتيب أو المغزى لكلّ شيء، أو إذا كنا ببساطة قد تمّ الإلقاء بنا على نحو عشوائي في لعبة كونيّة مجنونة. ثمّ تكون هناك لحظات جمال، صفاء، إلهام، وحُبّ، عندما نحظى بلمحة من الأعمال المعقدة، والخارقة من مسرحية الوعي الإلهيّة، وفجأة، يحمل كلّ شيء معنى سامياً.

استقبلتُ يوم الأربعاء خلال عرضي الأسبوعي على راديو «هايّ هاوس»، مكالمة من سيدة تدعى «تانيا» من «نوفا سكوتيا». كانت جميع الخطوط مشغولة بمستمعين ينتظرون التحدّث إليّ، ولكنّ شيئاً جذبني للذهاب إلى «تانيا» أولاً. استهلَّتْ بصوت يرتجف: «أتّصل بك كي أشكرك على إنقاذ حياتي».

افترضتُ أنَّها قالت ذلك كتعبير مجازي، وبطريقة تُخبرني بها كم تأثّرت بتعاليمي، ولكنَّني كنتُ مخطئة. فقد واصلت: «أعني، لقد أنقذتِ حياتي بالمعنى الحرفي للكلمة»، ثمّ روَت قصة لن أنساها أبداً.

أوضحَت «تانيا» أنَّها كانت قبل عام في أزمة روحيّة مؤلمة. شعرَت أنَّها ضائعة، محبطة، عاجزة، وحيدة تماماً. فشلَت كلّ محاولاتها في فهم مصدر يأسها الذي شلّها وتركها أكثر اضطراباً. قالَت: «بناء عليه، قررتُ أن أنهي حياتي».

تقول «تانيا»: «كنتُ واضحة جداً بشأن ما كنتُ عازمة على القيام به. أنجزت كافة الأعمال التي كان عليّ إنهاؤها كي يكون كلّ شيء جاهزاً عندما أرحل، وخططتُ

Scanned by CamScanner

بالضبط كيف سوف أموت. جاء اليوم، قدتُ سيارتي إلى أعلى الجبل إلى بقعة مراقبة مهجورة كنتُ قد اخترتُ أن اقفز من عليها. سرتُ إلى الحافة، ووقفتُ هناك لحظة أستجمع شجاعتي، أفكر فيما كنتُ على وشك القيام به. عرفتُ في قلبي أنّني كنتُ مستعدة. أردتُ أن أكون حرة.

«فجأة، لمحتُ بطرف عيني وميضاً من شيء أحمر جذب انتباهي. لا أستطيع أن أقول لك لماذا، لكنّني لسبب ما أدرتُ رأسي لأرى ماذا كان. عندما نظرتُ، أدركتُ أنّ أحدهم قد ترك كتاباً على أحد المقاعد. كان في استطاعتي من حيث وقفتُ على الحافة، أن أرى أنّ الوميض الأحمر الذي لاحظتُه كان غلاف الكتاب. لا أستطيع تفسير السبب، لكنّني شعرت في تلك اللحظة أنّني منجذبة للابتعاد عن تسلق الحافة التي كنت على وشك أن أقفز منها للتو، وأذهب وألقي نظرة على الكتاب».

توقّفَت «تانيا» مؤقتاً عن سرد قصتها، وكان في استطاعتي أن أسمعها تأخذ نفساً عميقاً ثم أكملَت: «عندما مشيتُ أكثر، دكتورة «باربرة»، كان أول ما رأيته هو وجهك يبتسم لي. ترك أحدهم على المقعد هناك في وسط اللامكان، بالقرب من حيث كنتُ على وشك الانتحار، كتابك «نقلات الروح» بغلافه الأحمر الجميل.

«شعرتُ بالانغمار التام ولم أكن أفهم ما كان يحدث، لكنّي شعرتُ أنه عليّ أن ألتقط هذا الكتاب وأفتحه. وكانت الأسطر الأولى التي قرأتُها:»

«تُرحّب ذاتي العليا بذاتك العليا في هذه الرحلة الرائعة من الاستيقاظ! أشعر بسرور بالغ أنّك تذكّرتَ موعدنا مع بعضنا البعض، والأهمّ من ذلك، أنّك حافظتَ على موعدك مع ذاتك ومع تكشّف حرّيّتك العاطفيّة والروحيّة».

«دكتورة «باربرة»، عندما قرأتُ تلك الكلمات القليلة، شعرتُ أنّني انتُشلت للتو من الظلام، علمت على الفور أنّه لم يكن يُفترض بي ألّا أقتل نفسي فحسب، بل أنّني وعن طريق معجزة ما عثرتُ على مرشد ومعلّم. لقد وضع ملاك ما لن أعرفه مطلقاً هذا الكتاب هناك من أجلي كي أعثر عليه».

بدأت الدموع تنهمر على وجهي وأنا جالسة في مكتبي في «سانتا باربرة » أُصغي لهذه القصة المذهلة. تلقيتُ في وقت لاحق مشاركات ورسائل من مستمعين آخرين من جميع أنحاء العالم يُشاطرونني فيها كيف أنّهم أيضاً كانوا ينتحبون.

Scanned by CamScanner

تابعَت «تانيا» لتُخبرنا أنَّها جلسَت على ذلك المقعد وبدأَت في قراءة «نقلات الروح»، ولم تُغادر إلّا حينما بدأ الظلام يحلّ. قادت سيارتها نزولاً من الجبل مع الكتاب، وقرأته على مدار الأسابيع القليلة التالية مراراً وتكراراً. لم تكن قد سمعَت عني من قبل، ولكنَّها علمَت ببرنامجي الإذاعي وبدأت في الاستماع إليه.

قالت بهدوء: «لقد كانت سنة واحدة، وأنا الآن شخص مختلف تماماً. لقد أعطتني مجرّد تلك الصفحات القليلة الأولى من الكتاب الأجوبة التي كنتُ أبحث عنها، وأوضحَت لي المعارك الروحيّة التي لم أفهمها. دكتورة «باربرة»، لو لم يكن هذا الكتاب موجوداً هناك، لكنتُ قفزتُ».

من الصعب وصف ما شعرتُ به في تلك اللحظة وأنا استمع إلى «تانيا». إنّ ذلك الكتاب، تماماً مثل هذا الكتاب، مؤلّف ممّا هو أكثر من الكلمات. لقد كان عرضاً للحُبّ، دعوة اهتزازيّة إلى نوع معين من الشفاء واليقظة. عندما أكتب، أصبّ قلبي كلّه في كلّ كلمة، في كلّ تصميم تصويري، وفي كلّ تفصيل، ثمّ أُطلقه، ولا أعرف أين ينتهي الأمر بكلّ نسخة من نسخ الكتاب، أو مَن سيعثر عليها، إلا أنني أدعو أن يشعر أيّ مَن يراها، أو يلمسها، وبالتأكيد أيّ مَن يقرؤها، بأمواج الحُبّ الشافي التي تحتويها.

لقد تلقته «تانيا». في مكان ما على سطح جبل مهجور عند الغسق في «نوفا سكوتيا»، وكان هذا الكتاب ينتظرها هناك فيما يُشبه المعجزة. لقد دعاها بينما تقف على حافة الهاوية، وسحبها بعيداً عن الموت وأعادها إلى الحياة.

أستطيع أن أقول دون أيّ تحفظ على الإطلاق أنَّ ما أنقذ حياة «تانيا» كان خياري للحُبّ. كان خيار الحُبّ هو مَن تحدّث إليّ من الداخل وأرشدني كي أختار «نقلات الروح» بوصفه كتابي المقبل. كان خيار الحُبّ هو من جعلني أقاتل من أجل أن تبقى كلماتي كما كانت، وألّا تُحوّر قصصي.

كان خيار الحُبّ هو الذي ألهمني غلاف الكتاب وأوعز إليّ بطريقة ما أن أقوم بتصميمه بنفسي في وقت متأخر ذات ليلة، باستخدام أقمشة وأشياء موجودة في بيتي، وأن أقضي أيام في اختيار هذا الظل الدقيق من الأحمر القاتم الذي قالت «تانيا» أنّه لفت نظرها. كان خيار الحُبّ هو ما دفعني لأن أضغط على ناشري الرائع بقدر ما فعلتُ كي يستخدم تصميمي الخاص للغلاف.

Scanned by CamScanner

لم أكن أعرف مَن تكون «تانيا» عندما كتبتُ «نقلات الروح»، ولكنّني كنتُ أعرف أنّها موجودة، وكان في استطاعتي أن اشعر بها وبكلّ شخص آخر ينتظر كلماتي بينما أكتبها، تماماً كما كنتُ قادرة على أن أشعر بك وأنا أكتب خيار الحُبّ. في كل مرة أُنهي كتاباً، أضمّ المخطوط اليدوي إلى قلبي، أشحنه بقدر ما أستطيع بالرحمة، وأدعو أن يكون ناقلاً لأعلى طاقة من الحُبّ واليقظة لكلّ شخص يعثر عليه. أطلب البركات من أجل حرّيته، اكتماله، واستنارته. في الليلة التي انتهيتُ فيها من «نقلات الروح»، قمتُ بتلاوة تلك الصلاة في غضون بضع ساعات من أجل «تانيا» التي لم أكن أعرفها بعد، ومن أجل كلّ من كان ليأخذ الكتاب يوماً. عندما أنتهي أخيراً من هذه الصفحات الأخيرة، سوف أتلو تلك الصلوات نفسها من أجلك.

شعرَت «تانيا» أنّني قدّمتُ إليها هدية لا تُقدّر بثمن، ولكنّني في الحقيقة أشعر أنّها قدّمت إليّ الشيء نفسه. ذكّرتني قصتها بالحقيقة السامية، التي نحتاج بوصفنا باحثين أن نتذكّرها باستمرار:

لا يستطيع أحدنا أن يعرف على الإطلاق النتيجة النهائيّة لما نُقدّمه في الحياة.

إنّنا لا نستطيع رؤيتها. ولا تستطيع فهمها.

إنّها جزء من سرّ الخلق.

إنّنا على الرغم من ذلك، مطالبون بأن نمنح، نخدم، نُحبّ، ثمّ نتخلّى.

كان هناك شيء غير مشروط للغاية في ترك أحدهم لهذا الكتاب على مقعد عام. كان ذلك أشبه ما يكون بالمكون المثالي في هذه القصة السحريّة، لأنّ الحُبّ في أصدق أشكاله دائماً ما يكون حُبّاً غير مشروط. إنّه ينشأ في داخلنا وينتقل خارجاً منّا لأنّه يجب أن ينتقل، ولأنّ الغرض منه هو أن يُبارك. إنّه ما يرفعنا إلى أسمى حالتنا الإنسانيّة، لأنّه يُلهمنا أن نُحبّ ليس كي نتقاضى أو نحصل على شيء في المقابل، ولكن لأنّه عندما نُحبّ، نتّحد مرّة أخرى مع ألوهيّتنا الجوهريّة.

بعدما تحدّثتُ مع «تانيا» ذلك اليوم على الراديو بوقت قصير، أرسلَت لي هذه الرسالة، التي سوف اعتزّ بها دائماً:

Scanned by CamScanner

«في لحظة ثمينة، غيّرتِ حياتي إلى الأبد. كانت أجنحتي وقلبي مكسورة، ولكن مثل لحظة من السحر الإلهي، شفت كلماتك أجنحتي بما يكفي كي تُوقف سقوطي. لقد امتلأ قلبي بما يكفي من الدفء كي أصنع خياراً مختلفاً في حياتي، خيارَ الحياتي. لقد غمرتُ نفسي منذ تلك اللحظة، في تعاليمك وحكمتك، جذبت جميع طبقاتي، وأعدتُ الاتصال بالمكان الذي هو حقيقة مَن أكون. أحبّكِ إلى الأبد. أنتِ ملاكي الحارس».

لقد تلقيتُ رسالة «تانيا» الرائعة بوصفها رسالة ليست إليّ فقط بل إليك، عزيزي القارئ:

عندما تصنع خيار الحُبّ، فإنّ كلماتك أيضاً، ستُساعد في شفاء أجنحة الآخرين المنكسرة.
عندما تصنع خيار الحُبّ، فإنّ حُبّك أيضاً، سيساعد في تذكير الآخرين بالحُبّ في قلوبهم كي يتمكّنوا من صنع خيارات حياة جازمة مع الأسمى لديهم.
عندما تصنع خيار الحُبّ، سوف تكون أنت أيضا، رسول حُبّ للآخرين، ملاكهم الحارس، والدليل الحيّ بالنسبة إليهم على كون العالم ذا معنى.

أُشاطركم ذلك تكريماً لشجاعة «تانيا»، وتكريماً للشخص المجهول الذي لا يعلم، أينما كان، أنّه أنقذ حياة، ولا يعلم أنّ تصرّفه بترك الكتاب على المقعد العام قد لمس أعمق جزءٍ من قلبي، ولا يعلم أنّ عشرات الآلاف من الناس في جميع أنحاء العالم الذين يستمعون إلى برنامجي الإذاعي قد سمعوا عن دوره في هذه المعجزة، ولا يعلم حتى أنّني أكتب عنه الآن، ورُبّما لن يعرف أبداً.

إليك عرضي الأخير ورُبّما الأهمّ في خيار الحُبّ:

اترك كتابك على مقعدٍ عام.
اترك حُبّك في كلّ مكان.
اعرضه في أيّ مكان.

ما هو «كتابك»؟ إنّه هدية اهتزازية تنبعث من أعماقك في كلّ لحظة، كتاب طيبتك، تقديرك، حكمتك، تعاطفك، مغفرتك، ودائماً كتاب حُبّك. اترِكه على مقعد قلب أحدهم، فقد يجده على الفور، أو قد لا يُلاحظه. قد يحتفظ به، أو قد يُواسيه فقط، أو لا يفعل شيئاً. لا يهمّ. اترِكه على أيّ حال.

Scanned by CamScanner

اترك حُبّك على مقاعد أكبر عدد ممكن من القلوب.
لا يضيع أبداً أيّ عرض حُبّ.
في نهاية المطاف، سوف يجد طريقه إلى قلب أحدهم وزوجه،
حتى وإن لم تكن موجوداً عندما يفتح الطرد.

أعدَّ للحُبّ وتهيّأ له

استيقظ، يا عزيزي
كُن لطيفاً بقلبك النائم.
أخرجه إلى حقول النور الواسعة ودعه يتنفّس.
قُل:
«أيها الحُبّ
أعد لي جناحيّ.
ارفعني،
ارفعني كي اقترب أكثر».
حافظ «تر. لادينسكي»

أمتلك نافورة حجريّة منحوتة، جميلة، وكبيرة جداً، من الهند تقبع في وسط الفناء الخلفي. كانت هديّة من بعض طلابي القدامى في مجتمعي أعتزُّ بها. أستطيع من حيث أجلس إلى حاسوبي، أن أرى النافورة وأسمع صوت الماء المهدّئ ينهمر إلى الوعاء.

يُعدُّ فنائي نقطة مألوفة لتجمّع الطيور من كافة الأنواع، يرجع ذلك إلى حد ما إلى أنّني أضع بذوراً للطيور كلّ صباح، ولكن أيضاً لأنّني أحظى بعلاقة حميمة وغامضة جداً مع الطيور، وأؤمن أنّنا نخدم بعضنا البعض بطرق سحريّة. أشاهد بينما أكتب هذا الكلام، سرباً صغيراً من اليمام يطير داخلاً ويحطّ على الطاولة. أستطيع أن أرى طيور الطنان ترتشف الرحيق من الزهور، أستطيع أن أسمع التغاريد السارّة لعشرات من طيور الزرزور الصغيرة التي تسترخي على شجرة كبيرة في فنائي، ويُحلق زوج من الصقور ذات الذيل الأحمر عالياً برشاقة.

Scanned by CamScanner

تُحبّ الطيور نافورتي وتستمتع بالشرب منها. دائماً ما أجتهد من أجل أن أُبقي النافورة ممتلئة بالمياه النظيفة، ولكن عندما تكون الأيام حارة والرياح قوية على نحو خاص، يتبخّر الماء على نحو أسرع. أرى الطيور في هذه الأوقات، تحط على الحافة تحدق إلى الأسفل في الوعاء الحجري في تساؤل. إنّها تعرف أنّ الماء موجود، وتستطيع أن تراه، ولكن الجرّة لم تعُد ممتلئة، وانخفض مستوى الماء إلى أدنى ممّا تستطيع مناقيرها الصغيرة أن تصل إليه بسهولة.

يحدث بين فترة وأخرى، أن ينحني طائر مغامر يأمل في الشرب على نحو كبير جداً ويسقط في الماء عن طريق الخطأ، يضرب أجنحته بالماء في غضب إلى أن يستعيد توازنه ويُحلّق بعيداً. على الرغم من ذلك، غالباً ما تنتظر الطيور، رُبّما دون أن تُدرك كيف سيحدث الأمر، إلا أنّها تأمل أنّ النافورة سوف تمتلئ بالماء مرّة أخرى عمّا قريب كي تستطيع أن تشرب.

مَن يدري مَن سيأتي يوماً ما ويحتاج لأن يشرب من ينبوع قلبك؟

مَن يدري أيّ روح ظمأى ستتطلع إليك طلباً للمواساة والتعاطف؟

حافظ على قلبك ممتلئاً بحبّك حتى الحافة.

لا تجعل الناس يُرهَقون حتى يصلوا إليك.

اجعل قلبك ممتلئاً جداً إلى أن يفيض إلى كلّ شيء،

إلى الجميع، في كلّ مكان.

أعدَّ نفسك كي تُحبّ.

هيّئ نفسك من أجل الحبّ.

في كلّ مرة تشفى وتتخلّى عن نمط قديم، أنت لا تصنع خياراً للحُبّ فقط بل تتهيّأ من أجل مزيد من الحُبّ.

في كلّ مرة تقوم بممارسة إحدى التقنيات التي عرضتُها، تتهيّأ لمزيد من الحُبّ.

لقد كنتَ تتهيّأ من خلال قراءة هذه الكلمات، لمزيد من الحُبّ.

تهيّأ للحُبّ واستعدَّ لأن تُحبّ، مُذكّراً نفسك أنّه في مكان هناك حُبّ يُعدُّ من أجلك.

Scanned by CamScanner

تُحبّ الطيور نافورتي وتستمتع بالشرب منها. دائماً ما أجتهد من أجل أن أُبقي النافورة ممتلئة بالمياه النظيفة، ولكن عندما تكون الأيام حارة والرياح قوية على نحو خاص، يتبخّر الماء على نحو أسرع. أرى الطيور في هذه الأوقات، تحطّ على الحافة تحدق إلى الأسفل في الوعاء الحجري في تساؤل. إنّها تعرف أنّ الماء موجود، وتستطيع أن تراه، ولكن الجرّة لم تعُد ممتلئة، وانخفض مستوى الماء إلى أدنى ممّا تستطيع مناقيرها الصغيرة أن تصل إليه بسهولة.

يحدث بين فترة وأخرى، أن ينحني طائر مغامر يأمل في الشرب على نحو كبير جداً ويسقط في الماء عن طريق الخطأ، يضرب أجنحته بالماء في غضب إلى أن يستعيد توازنه ويُحلّق بعيداً. على الرغم من ذلك، غالباً ما تنتظر الطيور، رُبّما دون أن تُدرك كيف سيحدث الأمر، إلا أنّها تأمل أنّ النافورة سوف تمتلئ بالماء مرّة أخرى عمّا قريب كي تستطيع أن تشرب.

مَن يدري مَن سيأتي يوماً ما ويحتاج لأن يشرب من ينبوع قلبك؟

مَن يدري أيّ روح ظمأى ستتطلع إليك طلباً للمواساة والتعاطف؟

حافظ على قلبك ممتلئاً بحبّك حتى الحافة.

لا تجعل الناس يُرهَقون حتى يصلوا إليك.

اجعل قلبك ممتلئاً جداً إلى أن يفيض إلى كلّ شيء،

إلى الجميع، في كلّ مكان.

أعدَّ نفسك كي تُحبّ.

هيّئ نفسك من أجل الحبّ.

في كلّ مرة تشفى وتتخلّى عن نمط قديم، أنت لا تصنع خياراً للحُبّ فقط بل تتهيّأ من أجل مزيد من الحُبّ.

في كلّ مرة تقوم بممارسة إحدى التقنيات التي عرضتُها، تتهيّأ لمزيد من الحُبّ.

لقد كنتَ تتهيّأ من خلال قراءة هذه الكلمات، لمزيد من الحُبّ.

تهيّأ للحُبّ واستعدَّ لأن تُحبّ، مُذكّراً نفسك أنّه في مكان هناك حُبّ يُعدُّ من أجلك.

Scanned by CamScanner

تُحبّ الطيور نافورتي وتستمتع بالشرب منها. دائماً ما أجتهد من أجل أن أُبقي النافورة ممتلئة بالمياه النظيفة، ولكن عندما تكون الأيام حارة والرياح قوية على نحو خاص، يتبخّر الماء على نحو أسرع. أرى الطيور في هذه الأوقات، تحطّ على الحافة تحدق إلى الأسفل في الوعاء الحجري في تساؤل. إنّها تعرف أنّ الماء موجود، وتستطيع أن تراه، ولكن الجرّة لم تعُد ممتلئة، وانخفض مستوى الماء إلى أدنى ممّا تستطيع مناقيرها الصغيرة أن تصل إليه بسهولة.

يحدث بين فترة وأخرى، أن ينحني طائر مغامر يأمل في الشرب على نحو كبير جداً ويسقط في الماء عن طريق الخطأ، يضرب أجنحته بالماء في غضب إلى أن يستعيد توازنه ويُحلّق بعيداً. على الرغم من ذلك، غالباً ما تنتظر الطيور، رُبّما دون أن تُدرك كيف سيحدث الأمر، إلا أنّها تأمل أنّ النافورة سوف تمتلئ بالماء مرّة أخرى عمّا قريب كي تستطيع أن تشرب.

مَن يدري مَن سيأتي يوماً ما ويحتاج لأن يشرب من ينبوع قلبك؟

مَن يدري أيّ روح ظمأى ستتطلع إليك طلباً للمواساة والتعاطف؟

حافظ على قلبك ممتلئاً بحبّك حتى الحافة.

لا تجعل الناس يُرهَقون حتى يصلوا إليك.

اجعل قلبك ممتلئاً جداً إلى أن يفيض إلى كلّ شيء،

إلى الجميع، في كلّ مكان.

أعدّ نفسك كي تُحبّ.

هيّئ نفسك من أجل الحبّ.

في كلّ مرة تشفى وتتخلّى عن نمط قديم، أنت لا تصنع خياراً للحُبّ فقط بل تتهيّأ من أجل مزيد من الحُبّ.

في كلّ مرة تقوم بممارسة إحدى التقنيات التي عرضتُها، تتهيّأ لمزيد من الحُبّ.

لقد كنتَ تتهيّأ من خلال قراءة هذه الكلمات، لمزيد من الحُبّ.

تهيّأ للحُبّ واستعدَّ لأن تُحبّ، مُذكّراً نفسك أنّه في مكان هناك حُبّ يُعدُّ من أجلك.

Scanned by CamScanner

ما البصمة التي سوف تتركها في هذا العالم؟

عندما يصل وقتك على الأرض إلى نهايته،

كيف ستكون قد غيّرتها،

ساهمتَ فيها، ارتقيتَ بها، باركتها؟

سِرْ في طريق القلب.

اترك حُبّاً فقط.

اِختر الحُبّ فقط.

«سوف أكون سائراً في وسط روحك»

تعويذة الحُبّ «أوكلاهوما شيروكي»

حان الآن الوقت لأن أترك كتابي على مقعد قلبك.

أتركه هنا مع أعمق وأحلى إنجاز خرج من داخلي كي يجد طريقه إليك، إنّه يتوق إلى وجهته.

أتركه هنا مع احترامي العميق لالتزامك بأن تستيقظ في هذا العمر، وتشفي العالم بقلبك الجميل المتسع.

أتركه هنا مع خالص بركاتي لرحلة روحك الشجاعة.

أتركه هنا مع بالغ الامتنان على منحي هذه الفرصة المُقدّسة كي أُحبّك.

الآن أكثر من أيّ وقت مضى، هناك حاجة إلى حُبّك.

الآن أكثر من أيّ وقت مضى، يكون الخيار الوحيد الممكن هو خيار الحُبّ.

الآن أكثر من أي وقت مضى، عسى أن تجد الشجاعة كي تقبض بقوّة على شعلة الحُبّ، وعسى أن تُضيء دربك نحو اليقظة والحريّة.

الآن أكثر من أيّ وقت مضى، عسى صلواتنا، نورنا، وحبّنا يشفي العالم.

أنت موجة حُبّ شجاعة، مشرقة ورائعة.

Scanned by CamScanner

شكراً لك على حفاظك على وعدك.

شكراً لك على عدم الابتعاد.

شكراً لك على الإصغاء إلى حكمة قلبك، والعثور عليّ؛ وعلى هذا الكتاب.

شكراً لك أن سمحتَ لي أن أخدمك بكلماتي، بقلبي، والأهمّ من ذلك كلّه، بحبّي.

هناك مجال حبّ واحد فقط.

هناك محيط نور واحد فقط.

هناك قلب واحد لا محدود واحد فقط يحتوي كلّ قلوبنا.

نسير جميعاً في وسط ذوات بعضنا البعض.

في مجال الحبّ المشع، والأبدي،

قلوبنا دائماً واحدة،

نحن في بيتنا الحقيقي، معاً.

Scanned by CamScanner

Natheer Ahmad - تنسيق

Scanned by CamScanner

شكر وعرفان

يُشرفني أن أذكر أسماء الذين أحبوني، ألهموني، ودعموني أثناء ولادة هذا الكتاب.

أعمق الامتنان إلى معلميّ، مرشديّ الروحيين، والحماة في هذا العالم وما وراءه:

قداسة «مهاريشي ماهيش يوغي» و«غوروماي تشيدفيلاساندا» من أجل منحي الهدايا لا تُقدّر بثمن والتي صليتُ من أجلها: اليقظة، التحرر، والنعمة الدائمة، التي ما كنتُ لأقدر دونها على الوفاء بوعدي في هذا العمر.

والدتي الحبّيبة «فيليس غارشمان»، لكونك تجسيداً للحُبّ والتفاني بينما كنتِ على قيد الحياة، ولإرشادك وحمايتك لي الواضحة من العالم الآخر.

رفاقي حيواناتي الأعزاء والذين هم الآن في السماء، «بيجو»، «شانتي»، «لونا»، لكونكم ملائكتي الأبدية، وعلى تعليمي الحُبّ غير المشروط.

كل أولئك الإلهيون غير المرئيين الذين لا أعرف أسماءهم، ولكن أشعر دائماً بوجودهم معي. أنا أقل شأناً من أن أكون ناقلةً لحكمتكم الخالدة.

أعمق الامتنان إلى الداعمين، المعالجين، وعائلة القلب المبجلين:

«لينا واغنر»، الصديقة، الأخت، الأم والطالبة الحبيبة، لكونك الملاذ الآمن والصامد، ورفيقة القلب الغالية. «ماريسا مورين»، لكونك جسري إلى الحُبّ والنور السامي، والذي يُذكّرني دائماً بالحقيقة الأبديّة. «روز» و«جاك هيرشورن» من المجال المقدّس، من أجل ترحيبكم بي وبطلابي دوماً، ولكونكم أسرتي

Scanned by CamScanner

الغالية في «سانتا باربرة». الدكتور «واين داير»، «دافيدجي»، «أنيتا مورجاني»، «أفيف»، «ريلي سيجيل»، من أجل هداياكم الخاصة من الدعم والصداقة، والرؤية المشتركة. «أنيتا فيشر»، «بيك لي تشو»، «نينا بريفين»، على عشر سنوات من الحُبّ والخدمة غير المشروطة وغير المنقطعة بوصفكم داعميّ الأصليين. «بيل غلادستون» و«واترزيد برودكتيونس»، من أجل مشورتكما الحكيمة والثابتة ومن أجل إيمانكم بي، بكتبي، وبمهمتي الدكتورة الطبية، «مونيكا ماكوي»، من أجل دعمك الحدسي المُحبّ لجسدي، ذهني، وروحي. الدكتور «ويدونغ هنري هان»، من أجل رعايتك المتواضعة، وهداياك الشافية الرائعة إلى حين المجريمة غير المفهومة لوفاتك مع عائلتك. الأشخاص الرائعون في دار «هاي هاوس للنشر» من أجل تفانيكم لخدمة العالم، لاسيّما «ريد تريسي» لمنحي الفرصة مرّة أخرى لنشر الرسالة ونقل هذا الكتاب إلى الكثير من الناس، «باتي كفت» على تكريمها لكلماتي وحكمتي، «مارغاريت نيلسن» على دعمها وحماسها الذي أُقدّره عميقاً، «وبيري كرو» و«ريان بيندر» من أجل التحرير والتصميم الساحرين، والعمل المبهج معكما ، «لويز هاي» لقلبك المُتدفّق الذي غيّر العالم.

كلّ مَن يعمل في شركتي ومعها، «شاكتي للاتصالات»، من أجل كنز حبّكم وتفانيكم، ومن أجل مرافقتي دائماً على طريق التقدّم، وخاصة أعزائي «ديان ريمارويتز»، «جوستين موراي»، «ليندا برين» و«ديان جونستون» على إحضار قلوبكم إلى مهمتنا، ومباركتكم لي بولائكم، ونزاهتكم، وخدمتكم التي لا تُقدّر بثمن.

عائلة بوابة رحلتي، على أن سمحتم لي أن أكون أمكم الروحيّة، مرشدتكم، معلمتكم، وعلى كونكم بهجتي الكبيرة، وعلى حفاظكم على وعدكم لي والسماح لي أن أحتفظ بوعدي لكم.

والأهمّ من ذلك كلّه، أعمق الامتنان إلى أحبتي الطلاب والقراء، السابقين والحاليين، من جميع أنحاء العالم. أنا موجودة من أجلكم. أستكشف من أجلكم، أعلّم، أكتب، واخدم. بسببكم يفرح قلبي.

Scanned by CamScanner

Natheer Ahmad - تنسيق

عن المؤلف

الدكتورة «باربرة دي أنجليس» هي أحد المُعلّمين الأكثر تأثيراً في عصرنا في مجال التحوّل الشخصي والروحي. باعتبارها كاتبة، ومتحدّثة، وشخصيّة إعلامية مشهورة، فهي أسطورة كونها أحد أوائل الأشخاص الذين ساعدوا على تعميم حركة مساعدة الذات في الثمانينيات، وقد وصلَت على مدى أكثر من أربعة عقود إلى عشرات الملايين من الناس برسائلها الملهمة حول كيفية خلق حياة من الحريّة ،الإتقان، والوعي الممتد الحقيقي.

لقد قامَت الدكتورة «دي أنجليس» بكتابة خمسة عشر كتاباً من الكتب الأكثر مبيعاً والتي باعت أكثر من عشرة ملايين نسخة ونُشِرت في خمس وعشرين لغة، بما في ذلك أربعة كتب احتلّت المركز الأول في تصنيف «نيويورك تايمز» للكتب الأكثر مبيعاً. لقد لعبت دور البطولة في برامجها التلفزيونية الخاصة على شبكة CNN، PBS ،CBS، وكانت ضيفاً متكرراً في برنامج «أوبرا وينفري»، برنامج «اليوم»، «صباح الخير أمريكا». كانت مبدعة ومنتجة البرنامج الدعائي الحائز على الجوائز «تفعيل الحُبّ، الذي كان يُشاهده في جميع أنحاء العالم مئات الملايين من الناس وكان البرنامج الأكثر نجاحاً من نوعه عن الحُبّ والعلاقات».

إنّ الدكتورة «دي أنجليس» معروفة بكونها إحدى أكثر المتحدثات تأثيراً في العالم، وهي إحدى خمس سيدات فقط تمّ تكريمهن كأحد أبرز المتحدثين في هذا

Scanned by CamScanner

القرن من قِبل شركة «Toastmasters International». وقد شاركت في عدد لا يعد ولا يحصى من المؤتمرات ؛ جنباً إلى جانب مع العديد من النجوم البارزين مثل قداسة «الدالاي لاما»، والسير «ريتشارد برانون»، «ديباك شوبرا»، «واين داير»، «ولويز هاي»، والعديد من المعلمين العظام الآخرين.

استثمرت الدكتورة «دي أنجليس» تفانيها والتزامها الدائم في رحلتها الشخصيّة كمصدر لكلّ ما خرج منها إلى الملايين من الناس. إنّها باحثة جادة غمست نفسها عميقاً في الممارسة الروحيّة والدراسة في عمر الثامنة عشرة، وقضت سنوات عديدة في الإقامة مع العديد من المعلمين الروحيين الأكثر شهرة في عصرنا.

إنّ الدكتورة «دي أنجليس» هي رئيسة « شركة شاكتي للاتصالات»، وهي مكرّسة لتقديم رسائل مستنيرة إلى العالم من خلال عملها، وهي تُقدم ندوات، معتزلات، دورات تدريبية على الإنترنت، وبرامج تدريبية إلى كافة الذين يتوقون إلى عيش حياة الحُبّ، والوفاء، واليقظة الأصيلة. إنّها سعيدة كونها من قاطني «سانتا باربرة»، «كاليفورنيا».

قناة محبي الكتب

Scanned by CamScanner

خيار الحب

الدكتورة "باربرا دي أنجليس" هي أحد المُعلّمين الأكثر تأثيراً في عصرنا في مجال التحوّل الشخصي والروحي. باعتبارها كاتبة، ومتحدّثة، وشخصيّة إعلامية مشهورة، فهي أسطورة كونها أحد أوائل الأشخاص الذين ساعدوا على تعميم حركة مساعدة الذات في الثمانينيات.

لقد قامَت الدكتورة "دي أنجليس" بكتابة خمسة عشر كتاباً من الكتب الأكثر مبيعاً والتي باعت أكثر من عشرة ملايين نسخة ونُشرت في خمس وعشرين لغة، بما في ذلك أربعة كتب احتلّت المركز الأول في تصنيف "نيويورك تايمز" للكتب الأكثر مبيعاً. لقد لعبت دور البطولة في برامجها التلفزيونية الخاصة على شبكة PBS، CBS، CNN، وكانت ضيفاً متكرراً في برنامج "أوبرا وينفري"، برنامج "اليوم"، "صباح الخير أمريكا".

إنّ الدكتورة "دي أنجليس" هي رئيسة " شركة شاكتي للاتصالات"، وهي مكرّسة لتقديم رسائل مستنيرة إلى العالم من خلال عملها، وهي تُقدم ندوات، معتزلات، دورات تدريبية على الإنترنت، وبرامج تدريبية إلى كافة الذين يتوقون إلى عيش حياة الحُبّ، والوفاء، واليقظة الأصيلة.

إنّها سعيدة كونها من قاطني "سانتا باربرا"، "كاليفورنيا".

الرجاء زيارة: www.barbaradeangelis

ISBN-13: 978-9953978468

دار الخيال

9 789953 978468

www.daralkhayal.com

Scanned by CamScanner