

**التأمل بقلب  
منفتح**

الحقوق كافة  
محفوظة  
لاتحاد الكتاب العرب

---

---

البريد الإلكتروني

unecriv@net.sy  
E-mail: aru@net.sy

موقع اتحاد الكتاب العرب على شبكة الإنترنت  
<http://www.awu.sy>

---

---

الإخراج الفني وفاء الساطي

فريدريك لوناوار

# التأمل بقلب منفتح

ترجمة

عبيد حمود

سلسلة الترجمة (3)

2019

منشورات اتحاد الكتاب العرب

دمشق



## مقدمة المترجمة

نعيش اليوم في مجتمعات باتت مثقلة بالهموم والضغوطات على كافة الأصعدة. لهذا علينا أن نبحث عن نوافذ نطل من خلالها على عوالم أخرى جديدة تحمل معها السلام الداخلي والقوة الروحية التي تساعدنا على مواجهة كل تلك الضغوطات، حين قرأت هذا الكتاب "التأمل بقلب منفتح" وجدت فيه أن التأمل هو أحد طرق خلاصنا وقوتنا.

تكمن أهمية هذا الكتاب أنه ينقسم إلى قسمين (نظري وتطبيقي) في القسم النظر يطلعنا الكاتب على مفهوم التأمل وتطوره عبر العصور والثقافات. ولم يكتفِ بهذا الجانب النظري بل نجده يطلعنا على تجربته الشخصية في تطبيق التأمل ودوره في تخليصه من التوتر والقلق.

قدم الكاتب في القسم العملي عشرة تأملات موجهة وهي كالمرآة للقسم النظري، يدرّب من خلالها القارئ خطوة بخطوة على ممارسة التأمل.

وقد شاعت في الغرب كتب التأمل مع قرص مضغوط، وهذا ما لاحظت وجوده مع النسخة الأصلية الفرنسية ويحتوي التأملات العشرة الموجودة في القسم العملي، ونتيجة لوجود هذه التأملات ضمن الكتاب ومن أجل تخفيف الكلفة المادية لسعر الكتاب، فقد قدمت الكتاب دون قرص.

ومن أجل تسهيل التواصل مع هذا الكتاب فقد قمت بوضع ملحق لأهم المصطلحات، وأسماء الأعلام التي وردت في نهاية كل فصل، أما مراجع الكتاب فقد وضعتها كما وردت في الكتاب الأصلي.

أمل أن تستمتعوا في قراءة كتاب "التأمل بقلب منفتح" وأن يرشدكم إلى طريق تحققون فيه ذواتكم وسكينتكم.

المترجمة



"هذا هو التأمل، إنه لا يعني أن تجلس متربعاً على الأرض، أو أن تبقى متوازناً على رأسك، أو إلى غير ذلك من الوضعيات، بل يعني الإحساس بالسمة الكلية للحياة وبالوحدة المطلقة معها. وذلك لا يمكن أن يحدث إلا بحضور الحب والتعاطف.

"كريشنا مورتى، عن كتاب "هذا الضياء في داخلنا".





## مقدمة

لم يخطر لي إلى الآن، رغم أنني أمارس التأمل منذ أكثر من خمسة وثلاثين عاما، فكرة تأليف كتاب حول هذا الموضوع. وذلك لوجود عدد كبير من المؤلفات حوله هذا من جهة. ومن جهة أخرى فإن التأمل هو ممارسة صامتة، وجدتُ من غير المجدي الإسهاب فيها.

ومع ذلك، فإنني، منذ سنوات، أقترح تأملات موجّهة من خلال ندوات، أنظّمها حول العالم. وقد أدركت أن التقنية التأملية الوحيدة، التي يعرفها معظم الناس هي تأمل الـ *mindfulness* والمترجمة بشكل سيء إلى الفرنسية بـ "الوعي الكلي". لكونها تعزز تطوير الانتباه، وتؤدي إلى تقليل التوتر، هذا النوع من التأمل ذو قيمة كبيرة، لهذا عملت على نقله أيضا. لكن ثمة طرقاً أخرى كثيرة للتأمل، تأخذ بعين الاعتبار البعد الروحي كثيرا، وخاصة ذلك البعد، المتعلق بالقلب.

في الواقع، تعلمت التأمل، منذ البداية، ليس عن طريق الجسد والذهن فقط، بل عن طريق القلب أيضا. إذاً، لم يعد التأمل تمرينا بسيطا للانتباه، لكن ممارسة الحضور المحب للذات، وللآخرين، وللعالم. من أجل ذلك فإن معظم التأملات التي أقوم بممارستها تهدف لتطوير قيم مثل: الرأفة، والثقة، والامتنان، والتسامح، والفرح، إلخ. ويدخل هذا كله في انسجام مع القلب.

كثير هم الأشخاص الذين تمنّوا أن يسجلوا هذه التأملات الموجهة؛ ليطبّقوها في بيوتهم، أو ليورّعوها لمن حولهم، وبما أن نوعية الصوت لم تكن

جيدة بما فيه الكفاية، توصلت إلى فكرة الاحتفاظ بشيء منها. فتذكرت اقتراح - (ستيفن سيكارد) وهو صديق موسيقي يؤلف منذ ثلاثين عاما مقطوعات تأملية وروحية باسم مستعار هو (لوغوس) - كان قد اقترح عليّ بأن نعمل على إنجاز قرص مضغوط للتأمل. وبما أن الموسيقى مع المشاعر التي تثيرها يمكن لها أن تشرح القلب، لهذا قبلت عرضه، وقد عملنا معا خلال أكثر من سنة على إنجاز هذه التأملات الموجهة، التي تستغرق (من خمس إلى عشرين دقيقة) مع الموسيقى وبدونها.

كما عرضت عليّ بدورها (دوروثه كينيو) وهي ناشرة كتابي "روح العالم" أن ألحق التسجيل بكتاب يجمع التأملات المكتوبة مع توضيح لفن التأمل. وعلى هذا الأساس ولد هذا الكتاب الذي بين يديكم!

## لماذا التأمل؟

منذ حوالي ثلاثين عاما، عرف التأمل انطلاقا ملحوظا في الغرب، بسبب نجاح بوذية الزن (1) و التيبية (2) في البداية، ثم عبر التطور السريع لـ *mindfulness* - وهو نوع علماني من التأمل، يركز بشكل أساسي على التنفس وعلى الإدراكات الحسية - الذي يسمح بتقليل التوتر وحالات القلق بشكل ملحوظ. يُمارس التأمل، في الولايات المتحدة، في أكثر من خمسمئة مستشفى ومئات السجون. وفي كندا، ثمة عدد من كليات الطب تلزم منذ الآن فصاعداً أطباء المستقبل بدراسة موادهم عبر ورشات التأمل. يتطور التأمل أكثر فأكثر في المدارس أيضا: ففي هولندا، نجد وزير التعليم الوطني، قد فتح ورشة للتأمل لمن يرغب من المعلمين. وهناك برلمانيون انكليز يطبقون التأمل بانتظام، وفي الآونة الأخيرة، ثمة عشرات من النواب الفرنسيين، بدؤوا بممارسة الـ *mindfulness* عن طريق الطبيب النفسي (كريستوف أندريه) حيث يجتمعون مرة في الأسبوع في قصر بوربون للتأمل! ينشر، في كل عام، أكثر من أربعمئة مقال علمي حول التأمل، مما يظهر محاسنه على مستوى اضطرابات الانتباه، وحالات القلق أو الكآبة، أكثر مما يظهر في مجال الصحة النفسية.

رغم وجود طرق أخرى نفعية للتأمل (خاصة في عالم المؤسسات، حيث يُفترض فيه "تحسين أداء الكفاءات" وذلك عبر تقليل توترها) وأن البعض يمارس هذا التأمل دون شك عبر فكرة ترجع إلى كل ماله علاقة بالموضة، فإنني مقتنع أننا أمام ظاهرة عميقة، ستعرف ازدهارا أكثر توسعا في السنوات العشر القادمة. لأن التأمل يستجيب لحاجة أساسية في داخل الإنسان، المخنوق عبر أنماط حياة عصرية، كأن يكون حاضرا مع نفسه ومع العالم المحيط به. من أجل ذلك، عليه أن يتعلم مجددا السكينة الداخلية، والهدوء العقلي. يجب أيضا تطوير كفاءات الانتباه لدينا،

وإدراكاتنا الحسية، التي تلاشت عبر حياتنا المتوترة، وعبر طاقتنا المفرطة، التي تشغل الفكر كثيراً. يسمح التأمل بالتناغم بين الروح والجسد، اللذين تباعدا لوقت طويل جدا، وخاصة في فرنسا، عبر ثنائية ديكرتية (3) مفهومة بطريقة هزلية. إن التأمل يشكل تمرينا حقيقيا للروح، وهو ذو قيمة كبيرة، إذا ما قورن بالتمرين الجسدي.

تعلمت التأمل في الهند في عمر العشرين بالقرب من علماء الدين التيبتيين، خلال رحلة طويلة في الهيمالايا. منذ كان عمري ست وثلثين عاما تقريبا، أعلم نفسي يوميا تخصيص وقت لأكون حاضرا مع نفسي ومع العالم. ليس من الضروري أن أكون جالسا على وسادة؛ إذ يمكنني التأمل ماشيا، أو حين أقوم بوضعيات اليوغا، أو حين أمنح نفسي وقتا طويلا للتنفس بين موعدين، أو حين أتأمل الطبيعة. لأن التأمل، خلافا لما يتخيله الكثيرون، لا يعني بالضرورة الجلوس وإغلاق العينين ومحاولة عدم التفكير بأي شيء والتركيز على النفس. بالتأكيد، فإن هذا التمرين ذو قيمة كبيرة، لكنه يعد شكلا واحدا من الممارسة التأملية من بين أشكال عديدة غيره، إن جوهر التأمل بحد ذاته يشمل على أن تكون حاضرا بشكل كلي، وقلبك منشرح برحابة للحياة.

إن ممارسة الانتباه هذه يمكن أن تكون مركزة على النفس، لكن أيضا على صفة، وعلى فضيلة أو حالة نتمنى تطويرها: كالرأفة، والثقة، والعطاء، والتسامح، والصفاء، إلخ. يستطيع الفلاسفة أن يتأملوا أيضا - أي أن يوجهوا كل انتباههم - نحو مفهوم أو نحو قاعدة في الحياة، وكذلك علماء الدين يوجهون تفكيرهم نحو نص مقدس أو إله، أما الرومانسيون فيوجهون تفكيرهم نحو جمال منظر ما. ويمكن لهذا الانتباه ألا يكون مركزا على شيء ما، بل يشمل حضورا رحبا. إذا لم يعد الأمر يتعلق بأن تكون منتبها إلى نفسك أو إلى فكرة ما، بل أن تكون حاضرا، ببساطة، بكل وجودك، دون أي توقع. إن هذا الحضور الرحب يعزز نموا للكينونة، وازدهارا للقلب، وانطلاقا واستسلاما؛ مما يؤدي إلى انحلال الأنا و انصهار

الذات مع الطبيعة: وهي "المشاعر الإقيانوسية" (4) والتي كان رومان رولاند قد استحضرها في مراسلاته مع سيغموند فرويد ليشرح له مما تتكون التجربة الصوفية الأكثر شمولاً، بعيداً عن كل رمز ديني. لكن من أصعب الأمور تحقيق هذا الحضور الرحب دون شك، لأن ذهننا يميل دوماً للشرود. ومن أجل هذا السبب، فإن تأملات الانتباه المركز تتكون من تدريب ممتاز لتأمل حضور رحب.

قبل أن أشرح كيف التأمل وما هي فوائده، أود دعوتكم إلى رحلة صغيرة عبر المكان والزمان: كيف ولد التأمل وتطور، بشكل كبير، منذ العصور القديمة سواء في الغرب أو في الشرق؟ ما هي أعظم فروعه وممارساته الأساسية؟ كيف ولد الـ *mindfulness* وما هي نتائج مئات التجارب العلمية التي طبقت على المتأملين؟

إن هذا الكتاب، الذي يهتم بالجوانب التطبيقية أكثر من الجوانب النظرية، يرافقه ... اثنتا عشرة طريقة موجهة للتأمل. أربعة منها هي تأملات انتباه، تتركز على الجسد - استرخاء الجسد والذهن، والحضور تستغرق (خمسة دقائق أو عشر أو عشرين) - أما التأملات الثمانية الأخرى فهي تأملات تركز على المزايا، وعلى الفضائل أو على حالات نرغب في تطويرها: كالارتباط بالكون، والثقة، والحب، والمسامحة، والمواساة، والقبول، والصفاء، والعطاء.

كل تأمل يوجهه صوتي هو مقترح مع موسيقى أو بدونها. كما أن التأملات التي ترافقها أجمل المقطوعات الموسيقية المبتكرة من قبل الموسيقي (لوغوس) أو غيره تسهل انشراح القلب وعلاجه. أظهرت لي التجربة، مع ذلك، أن بعض المتأملين المعتادين على ممارسة التأمل بشكل هادئ ينزعجون من الموسيقى. إن كل شخص سيكون حراً في اختيار ما يناسبه، ليكون أكثر انتبهاً، من أجل أن يكتسب قيماً إنسانية.

هنا يكمن، برأيي، الهدف الوحيد لـفن التأمل: أن نكون إنسانيين بشكل كلي، وذلك عندما نحقق انسجاماً بين روحنا، وقلبنا وجسدنا، عبر حضور محب لذاتنا وللعالم.

## ملحق

- (1) بوذية زن: هي طائفة يابانية من الماهايانا البوذية، تفرعت عن فرقة "تشان" البوذية الصينية، يطلق اللفظ أيضا على مذهب هذه الطائفة. يتميز أتباع هذا المذهب بممارسة التأمل في وضعية الجلوس -زازن- كما يشتهر أتباعها بكثرة تداولهم للأقوال المأثورة والعبر. تهدف تعاليم مذهب زن إلى العودة إلى الأصول الأولى للبوذية، وخوض التجربة الشخصية التي عاشها بوذا التاريخي. تكتسب وضعية الجلوس أهمية خاصة لدى أتباع هذا المذهب، فعن طريق اتباع هذه الوضعية توصل بوذا إلى حالة الاستنارة أو (اليقظة).
- (2) البوذية التيبتية: هي طائفة دينية بوذية، تنتشر في التبت و منغوليا و توفان و بوتان و قلميقيا وفي الأجزاء الرئيسية من الهمالايا في شمال النيبال و الهند. وتقول في نصوصها المقدسة بأن التبت هو مكان مقدس بالنسبة إلى هذه الديانة.
- (3) الثائية الديكارتية: يفرق ديكارت بين النفس والجسد، ويرى أنهما جوهران مختلفان تماما، ويقول: "إنني لست مقيما في جسدي كما يقيم الملاح في سفينته، ولكنني متصل به اتصالا وثيقا، ومختلط به بحيث أوّلف معه وحدة منفردة، ولو لم يكن الأمر كذلك، لما شعرت بألم إذا أُصيب جسدي بجرح، ولكنني أدرك ذلك بالعقل وحده، كما يدرك الملاح بنظرة أي عطل في السفينة".
- (4) المشاعر الإقيانوسية: مفهوم روحي صاغه رومان رولان، الذي يعني التوحد مع الكون أو مع ما هو "أكبر من الذات" وأحيانا بعيدا عن كل معتقد ديني.

# **القسم الأول**

## **تاريخ مختصر عن التأمل**





## المدارس الفلسفية في

### العصر القديم

أظهرت أعمال المؤرخ (بيير هادو Pierre Hadot) أهمية "التمارين الروحية" لدى مختلف المدارس الفلسفية اليونانية والرومانية في العصر القديم: كالأفلاطونية (1)، والأرسطية (2)، والأبيقورية (3)، والرواقية (4)، والأفلاطونية الجديدة (5). في الواقع، فإن هذه المدارس لم تطرح ببساطة "أفكاراً" حول الإنسان وحول العالم، بل نمط حياة ملموس، يهدف إلى بلوغ الحكمة، والفلسفة عرّفت قبل كل شيء بصفتها "حب الحكمة" (*philo-sophia*).

إذاً، للفلسفة دوماً وجهان: وجه نظري ووجه عملي. يتعلق الأمر بمعرفة العالم ومعرفة المرء لذاته في آن واحد، وهذان أمران لا ينفصلان عن بعضها بعضاً. إن الطبيعة المادية تلهم الأخلاق: إن المذهب الذري لدى الأبيقوريين (6) أو النظام الكوني لدى الرواقيين (7) يلهمان أساليب العيش. إن الهدف الأساسي للفلسفة يشمل التوجه نحو حياة خيرة وسعيدة، عبر تنظيم الأهواء من خلال تمرين العقل. كما أن فهم الحياة الداخلية وتقويمها، يشكلان صلب التمارين الروحية، التي امتدحتها كل مدارس الحكمة.

لقد حضر مفهوم التأمل في هذه المدارس عبر عدة أشكال. ففي البداية فهم بكونه حواراً مع الذات. نجد هذه الفكرة عند فيثاغورث ثم سقراط،

الذي كان يمضي أحيانا عدة ساعات واقفاً، وصامتا ودون حراك، في حالة تأمل عميق، مما كان يذهل مريديه. وعندما كان يُسأل تلميذه (أنتيستيس) ماهي المنفعة التي استخلصتها من الفلسفة؟ كان يجيب: "القدرة على الحوار مع ذاتي!"(1).

كثيراً ما تحضر، لدى الرواقيين، ضرورة إسكات كل ضجة خارجية وداخلية؛ ليجد المرء نفسه في حالة سكون مع كينونته العميقة. "أذهب لتنتزه وحدك، تحاور مع ذاتك"(2). وهذا ما أوصى به (إبيكتيتوس). ويذكر الإمبراطور (مارك أوريل) بأن الملاذ الحقيقي هو داخل الذات: "نبحث عن خلوة في الريف، وعلى شاطئ البحر، وفي الجبل. وهذا يشير مع ذلك إلى أعظم جهل، لأنه يمكننا، في أية ساعة نرغب، أن نخلو إلى ذواتنا. في الواقع، لا يوجد مكان أكثر هدوءاً وأبعد الهموم سوى روحنا الخاصة. (...) إذاً، التزم، دوماً، بهذه الخلوة وجدّد نفسك."(3) عندما "يخلو الكائن الإنساني إلى ذاته" فإنه يتعلم معرفتها وإيجاد ملجأ في العمق الهادئ لذهنه، خاصة إذا كان هذا الذهن منظماً وفق نسق متناغم يمنح السعادة والسلام. إن هذا الملجأ هو "القلعة الداخلية" الشهيرة، التي لا يستطيع أي اضطراب أن يصل إليها، مما يمكننا أن نسحب إليها في أية لحظة عبر جهد باطني.

إن التأمل (*meleté* في اليونانية، و *meditatio* في اللاتينية) تم فهمه، في المدارس الفلسفية في العصور القديمة، بمعنى مختلف كلياً: أي معنى حفظ المبادئ العظيمة للمذهب وتكرارها. يعني التأمل، إذاً، قراءة النصوص، وحفظها عن ظهر قلب وتذكرها بشكل داخلي، أو بصوت عال، كل يوم. وقد أوصى أبيقور في كتابه "رسالة إلى مينيسييه" قائلاً: "إذاً، تأمل كل هذه التعاليم ليلاً ونهاراً. عندئذ لن تشعر بالاضطراب لا في نومك ولا حتى في صحوك."(4)

يسمح هذا التأمل المنتظم للتعاليم الجوهرية بتغيير نظرة المتأمل للعالم، وجعله يتطور روحياً بتقديم الفرح والصفاء له. إنه يركز على مبادئ الطبيعة

المادية قدر تركيزه على قواعد الحياة. كما يذكر (بيير هادو) على سبيل المثال: "إن التفكير الأبيقوري في نشوء العالم في فراغ لانهائي، أو التفكير الرواقي في التطور العقلي وضرورة الظواهر الكونية، يمكن له أن يلهم تمرينا للخيال، تظهر فيه الأمور الإنسانية أقل أهمية ضمن رحابة المكان والزمان." (5)

عند الرواقيين، يتم التأكيد أيضا على التأمل اليومي لمبادئ الحياة، التي تتبادر دائماً إلى الذهن، لمواجهة أي حدث مزعزع أو مؤلم. يوصي أبيقور قائلاً: "لا يجب عليك أن تتفصل عن هذه المبادئ لا في نومك، ولا في يقظتك، ولا عندما تأكل أو تشرب أو تتحاور مع البشر." (6) وحتى يسهل تذكرها، يجب أن تكون مبادئ الحياة قصيرة ومؤثرة. من أجل هذا السبب فإن الأدب الرواقي يذخر بالحكم، وبالمبادئ، وبالحوارات المقتضبة، وبالأمثال، وبالأفكار المختصرة. وها هو ذا بعض منها مأخوذ من كتاب "حوارات" لأبيكتوتيس: "إن الانتباه ضروري، في كل شيء، وحتى في اللذات" (IV, 44)؛ "فلننظم إرادتنا إزاء الأحداث بحيث نكون سعداء جداً بما يحصل وبما لا يحصل" (II,28)؛ "إذا آذى شخص نفسه بجعلك مظلوماً، فلماذا تريد أن تؤذي نفسك، فتردّ له تلك الأذية؟ وتصبح ظالماً مثله" (II,28)؛ "إن ما يقلق البشر، ليست الأشياء، بل الآراء التي يملكونها عنها" (I, 10). نجد عند الرواقيين أيضاً شكلاً آخر للتأمل، بصفته اختباراً للوعي، يسمح بملاحظة التطور الروحي عبر ممارسة يومية للاستبطان أو تمرين الـ *praemeditation malorum* ("سبق الإصرار والترصد للآلام"، وهذه هي عبارة شيشرون)، والذي يشمل إظهار الأحداث المؤذية التي يمكن أن تقع، فيقع الإنسان نفسه بأنه ليس فيها شيء، يهابه.

مع ذلك، فإن واحدة من المظاهر الهامة في التأمل الرواقي، هي ممارسة الانتباه (*prosoché*)، وهي مدركة بصفتها حضوراً ويقظة مستمرة للفكر.

على الذهن أن يكون منتبهاً دوماً، أي متيقظاً، ليستطيع التحرك بطريقة ملائمة إزاء كل حدث، وليستطيع الفرد أن يكون واعياً تماماً ومسؤولاً عن أفكاره، وعن أقواله، وعن أفعاله. يتعلق الأمر بالتمرن على "العيش" بشكل واعٍ وحر. إنه يعيش بشكل واعٍ، عندما يتجاوز حدود الفردية فيتعرّف على أنه جزء من كون يحيا عبر العقل؛ ويعيش بشكل حر، عندما يتنازل عن تمنى ما لا يتعلق به وما يهرب منه...

يقود هذا الانتباه إلى العيش في اللحظة الحالية و حجب الهموم الحقيقية أو الجزئية المرتبطة بالماضي أو بالمستقبل. وحين نركّز اليقظة على اللحظة الحالية، فإن هذا الانتباه يسمح بمواجهة كل حدث ويفتح وعينا على بعدٍ كوني يجعلنا واعين للقيم المطلقة بكل لحظة. كما يذكر (مارك أوريل) فإن كل نشاط أخلاقي للإنسان يسهم في لحظته الحالية: " انظر إلى ما يكفيك: الحكم المخلص على الواقع الذي ينبثق عن اللحظة الحالية، والفعل التعاوني الذي تنجزه في تلك اللحظة الحالية، والميل إلى الاستقبال برحابة كل حدث، يستدعيه مسبب خارجي، في اللحظة الحالية." (7)

نجد لدى الأبيقوريين الإلحاح نفسه على تركيز الانتباه على اللحظة الحالية، لكن بطريقة مختلفة. فمع يقظة العقل والانتباه الأخلاقي للرواقيين، نجد الأبيقوريين يعارضون لذة عيش اللحظة، والاستمتاع بتذوق فعل الوجود الوحيد. وهكذا يتعلق الأمر بتذوق كل لحظة وأن نستخلص منها أكبر قدر ممكن من الفرح والصفاء.

وبهذه الروح كتب هوراس رائعته *carpe diem* "بينما نتحدث، فإن الوقت الغيور ينسل هارباً. فلتقطف اليوم، دون أن تثق بالغد." (8)

## ملحق

- (1) الأفلاطونية: الأفلاطونية مصطلح جامع يدل على فلسفة أفلاطون، أو أي من المناهج الفلسفية الأخرى التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفلسفة أفلاطون، أو بمعنى آخر، هي المنهج الذي يشير إلى نظرية الواقعية الأفلاطونية التي تعتبر أن النفس أو الروح البشرية كانت تعيش في عالم مثالي وهو العالم الأبدي، ذلك العالم الذي يحتوي على النماذج الكاملة من كل شيء في الوجود، وبالتالي تكون الروح أسبق من الجسد عند أفلاطون.
- (2) الأرسطية: هي تقليد فلسفي يستمد أفكاره من أعمال الفيلسوف اليوناني أرسطو. تغطي المدرسة الفكرية هذه - بالمعنى الحديث للفلسفة - الوجود والمبادئ الأخلاقية والعقل والمواضيع الأخرى ذات الصلة. شملت الفلسفة في زمن أرسطو الفلسفة الطبيعية، التي سبقت ظهور العلم الحديث خلال الثورة العلمية.
- (3) الأبيقورية: تنسب إلى الفيلسوف اليوناني أبيقور، الذي أنشأها وقد سادت لستة قرون، وهو مذهب فلسفي مفاده أن اللذة هي وحدها الخير الأسمى، والألم هو وحده الشر الأقصى، والمراد باللذة في هذا المذهب - بخلاف ما هو شائع - هو التحرر من الألم والتهيج العاطفي. وقد أكد أبيقور أن هذه المتعة، لا تتم للمرء عن طريق الانغماس في الملذات الحسية، بل بممارسة الفضيلة. ويقر باللذة الحسية لأن الإنسان كالحیوان يسعى إلى لذائذه بفطرته، ولكنه حوّل اللذة الحسية إلى مذهب في الزهد، فاللذة عنده تجمع بين الزهد والمنفعة، وقد دعا إلى الحياة السعيدة دون أن تستعبد الإنسان شهوته، وهو بذلك يؤثر اللذات العقلية والروحية على اللذات الجسمية والحسية.

(4) الرواقية: أنشأ هذا المذهب الفيلسوف اليوناني زينون السيشومي. الذي يقول: "إن العالم كلُّه عضويّ، تتخلله قوة الله الفاعلة، وإن رأس الحكمة معرفة هذا الكل، مع التأكيد أن الإنسان، لا يستطيع أن يلتمس هذه المعرفة، إلا إذا كبح جماح عواطفه، وتحرر من الانفعال". والرواقيون يدعون إلى التناغم مع الطبيعة، والصبر على المشاق، والأخذ بأهداب الفضيلة، لأن الفضيلة هي إرادة الله. بحيث تركز الفلسفة الرواقية على التناغم بصفته إطاراً لفهم طبيعة الأشياء وبصفته أسلوباً للتخلص من الكدر الذي تسببه الاحاسيس. وقد أُطلق عليهم لقب الرواقيين؛ لأنهم عقدوا اجتماعاتهم في الأروقة في مدينة أثينا، حيث نشأت هذه الفلسفة هناك، حوالي عام 300 ق.م.

(5) الأفلاطونية الجديدة: هي التسمية التي أطلقت منذ القرن التاسع عشر على مدرسة للصوفية الفلسفية، والتي تكونت في القرن الثالث مبنية على تعاليم أفلاطون وتابعيه الأوائل. ويعد أفلوطين وأستاذه أمونيوس سكاس من المساهمين الأوائل في تلك الفلسفة. تركز الأفلاطونية المحدثه على الجوانب الروحية والكونية في الفكر الأفلاطوني مع مزجها بالديانتين المصرية واليهودية وعلى الرغم من أن أتباع الافلاطونية الجديدة كانوا يعتبرون أنفسهم ببساطة متبعين لفلسفة أفلاطون إلا أن ما يميزها في العصر الحديث هو الاعتقاد بان فلسفتهم لديها الشروح الكافية التي لا نظير لها لفلسفة أفلاطون التي تجعلها مختلفة جوهرياً عما كان أفلاطون يكتب ويعتقد.

(6) المذهب الذري: فكرة فلسفية تطوّرت في اليونان خلال القرن الخامس قبل الميلاد. يعتقد الذريون أن العناصر الأساسية للحقيقة تتشكّل من الذرة غير القابلة للانقسام والإتلاف، وهي مادة سابحة في الفضاء. ويظنّون أن الذرة لها حركة، ولكنها تتعدم وترتد بعد ارتطامها. وقد

تكوّنت الدنيا نتيجة هذه الحركات. ووجدت لفترة من الزمن ثم اختفت. وهذه العوالم والأشياء الظاهرية التي وجدت عليها تختلف فقط في الحجم والشكل وموضع ذراتها. ويعتقد الذريون أن حركة الذرّات تُحكّم بالضرورة حتماً. إذن كل حدث هو نتيجة تصادم تلك الذرّات. وقد أدخل الفيلسوف أبيقور الفكرة التي تقول إن الذرّات هدف للانحراف العرّضي، وظن أن الانحراف هو كسر نموذج الأحداث بحتمية، وقدّم قواعد للإدارة الحرة.

(7) النظام الكوني للرواقين: إن الطبيعة بالمفهوم الرواقي تعني "اللوغوس" أي ذلك العقل الكوني الذي يعد العقل الإنساني جزءاً منه، وكل ما يحدث هو بالضرورة ناتج عن هذا العقل. فالعالم إذن نظام إلهي، وإذا كانت أجزاءه غير كاملة، فلأنها على صلة بالكل ولا وجود لها في حد ذاتها. وأما قانون الوجود فحتمي، يستحيل معه أن يقع أي حدث خارج الكيفية التي وقع بها فعلاً. وما يسمى بالقدر هو في الواقع رابطة بين العلل وليس ترابطاً بين العلل والمعلولات، بمعنى أنه بداية لكل تطور جزئي مهما كان. ورغم هذا الطرح المغالي في الحتمية، فإن الرواقين لا يقولون بالإذعان والانسحاق وإنما يحثون على المسابرة الإيجابية بقولهم: "يجب أن نوفق إرادتنا مع الأحداث بحيث يأتي ما يطرأ منها موافقاً لمشيئتنا".

## الديانات التوحيدية

إن مفهوم التأمل في الديانة اليهودية القديمة، يملك تأويلاً أكثر محدودية مقارنة بمدارس الحكمة اليونانية والرومانية، فالتأمل لديها، يعني الحفظ عن ظهر قلب للنصوص المقدسة، وخاصة التوراة. إنه التفكير مراراً وتكراراً بها، وشرحها بشكل دقيق، ودمجها مع بعضها بعضاً. وهو أيضاً فهمها الدقيق؛ لنجد فيها كل المعاني: إن هذا التأمل التأويلي خاص بموضوع البحث التلمودي. سنفرّق بين تأمل (النصوص) والصلاة (الفردية أو الجماعية) التي تؤسس علاقة شخصية بين المؤمن واللّه الخالق، كلي القدرة. لكن الصلاة تستند بشكل حقيقي على تأمل النصوص، التي تتضمن قانوناً إلهياً. إن عدداً من اليهود الأرثوذكس يتأرجحون جيئةً وذهاباً عندما يدرسون التوراة. وهذا التقليد، الموروث عن العصر الوسيط، يأتي من حقيقة أن عدة أشخاص يقرؤون الكتاب نفسه وكانوا مجبرين على الانحناء والوقوف، باستمرار، عندما كانوا يدرسونه ضمن مجموعة. بقيت عادة التآرجح، حتى بعد أن امتلك كل واحد كتابه الخاص، لأن حركة الجسد هذه، كلهب شمعة يتأرجح، تساعد على الحفظ الجيد وتأمل النص.

إن التأمل المسيحي يقع في مفترق طرق بين التأثيرات اليهودية و الرواقية. إن آباء الصحراء في القرن الرابع، في نهاية اضطهاد الإمبراطورية الرومانية للمسيحيين، تركوا المدن ليذهبوا للعيش، في فقر تام، في الأماكن الأكثر عزلة من الصحراء المصرية. فقسّموا يومهم بين الصلوات وتأمل النصوص



المقدسة (العهد القديم والجديد). حفظوا، على طريقة اليهود، أجزاءً كاملة من الكتاب المقدس عن ظهر قلب، أو بالأحرى كرروا بلا كلل أقوالا من الإنجيل أو جملا مقدسة، لكي يبقى في ذاكرتهم دوما الكلام الإلهي. سيجمعون أيضا، على طريقة الرواقيين، كتب الأحكام الدينية، وقصصا طريفة وقواعد مقتضبة للحياة، منقولة عبر القديسين: مآثورات (كلام القديسين). يتأملون هذا الكلام ليل نهار؛ ليستطيعوا مواجهة الإغراءات. وها هي ذي عدة أمثلة: فقد كان الأب (بومن) يقول في أحيان كثيرة ب: "أن ما يلزمنا، هو ذكاء يقظ." وكان يقول أيضا: "ثمّة صوت يصرخ في الإنسان حتى آخر نفس قائلا له: "اليوم، حقّق ذاتك."

سيدوم تقليد التأمل هذا في المسيحية الشرقية، مع الـ *hésychasme*، وهي تقليد روحي يهدف إلى سلام القلب، والطمأنينة الداخلية. لقد ظهرت عبارة "سيدي المسيح، يا ابن الله، أشفق عليّ أنا المذنب" منذ خمسة عشر قرناً، وهي ما تزال مستمرة حتى وقتنا الحاضر عند الرهبان الأرثوذكس الذين يرددونها في أعماقهم. إن التكرار المستمر لاسم المسيح يعزز، في تقليد الـ *hésychaste* الروحي، سلام القلب والاتحاد المتجدّد مع الله، حسب كلام القديس إيرينييه: "لقد جعل الله من نفسه إنسانا ليصبح الإنسان إلها."

يحظى الجسد في تقليد الـ *hésychaste* مكانة هامة. في الواقع، فإنه يوصي بإقامة صلاة يسوع وفق ايقاع التنفس والوقوف في وضعية معينة، تسهم في تقوية الأعماق، مما يذكر بالوضعية الشرقية للتأمل. يؤكد القديس (غريغوريوس بالاماس) أيضا "أن ذلك الذي يبحث عن إرجاع ذهنه إلى نفسه ليدفعه ليس عبر حركة مستقيمة (تتجه نحو الخارج)، وإنما عبر حركة دائرية وأكيدة (لتعود به إلى داخله) بدل أن يتجول بعينه هنا وهناك، فكيف له ألا يحقق منفعة بتركيزه على صدره أو على سرّته كنقطة ارتكاز؟ لأنه بذلك، سيستطيع ليس فقط أن يلم شتات نفسه من الخارج بل يجمعها في

أعماق ذاته، قدر ما يمكن، طبقا للحركة الداخلية التي يتوافق معها فكره، وكذلك سيعطي وضعية لجسده، وسيُرسَل إلى داخل قلبه قوة ذهنه التي تتدفق برؤية تتجه نحو الخارج." (9)

يحتل الجسد مكانة أقل لدى المسيحية الغربية، لكن تأمل الكتابات المقدسة بقي في صلب الممارسة الروحية. خلال نهاية العصور القديمة وأوائل العصور الوسطى، ومع التأمّلات الأكثر نظرية للاهوتيين فقد أنشئ تصنيف ممنهج ومرتدج للممارسة الروحية المسيحية. في القرن الثاني عشر، فإن جويجو الثاني لو كارترو *Guigues II le Chartreux* في كتابه "سلم الرهبان"، يلخص هذا الإرث الذي يحمل علاقة بآباء الكنيسة و يوضح المراحل الأربعة العظمى للطريق الذي يؤدي إلى التوحد مع الله وهي: *lectio*، والـ *meditatio*، والـ *oratio*، والـ *comtemplatio*.

الخطوة الأولى، أو *lectio*، هي خطوة القراءة، البطيئة وإن أمكن بصوت عالٍ، لنصوص الكتابات المقدسة لحفظها لتؤثر بعمق. الخطوة الثانية، *meditatio*، تشمل تأمل النصوص، و "اجترار" كل معانيها الممكنة عبر الذكاء. فعلى سبيل المثال، عبر التأمل نمر من المعنى الحر في إلى المعنى الروحي للنص المقدس. لكن التأمل يسمح أيضا للمؤمن بأن يضع نفسه مقابل الكلام الإلهي: كيف يمكنه أن يغير حياته وأن يجعلها أفضل؟ ثم يأتي الـ *oratio*، الخطاب الديني، الذي يجعل المؤمن يمر من حالة التأمل الاستبطاني للنص إلى الصلاة: فيوجه نظره نحو الله ويتحدث معه. يأتي أخيرا الـ *contemplatio*، وهو حالة التفكير، التي تسمح بإسكات العقل للسماح للنص بالقيام بعمله في روح المؤمن المطمئنة، بتوحدّها مع الله. كتب جويجو، "إن الـ *contemplatio* هو الراحة مع الله، إنه "راحة" لأنه يوحد داخليا؛ ويركّز كل الانتباه على الحضور، وعلى فعل الله فينا، إنه يحورنا حول الله الباقي فينا، ويسمح لنا أن نبقي فيه. (...) هذه الراحة في الله هي عبارة

عن تحوّل داخلي؛ تسمح لنا أن يكون كل شيء لله، فهو، هبة من الله، وهو حضور للحب. (...) وبذلك يغيّرنا الله عبر التعلّم، فيجعلنا نشبهه."

كما رأينا، إذاً، فإن مفهوم الانتباه، الذي كان في قلب التأمل الرواقي، فقد استؤنف أيضاً في التراث المسيحي. نجده كثيراً في تقليد *hésychaste* الأرثوذكسي كما في الروحانية اللاتينية، خاصة مع التيار الكرملّي المقلّد في اسبانيا في القرن السادس عشر عبر تيريز دافيل و جان دو لا كروا، حيث إن أساس الممارسة المسيحية تشمل "انتباهها محبوباً". لا تهتم صلوات الحاجات والطلبات، وشكل العبادة، والطقوس: ما يهم هو أن تكون هنا فقط، في حضور كلي منشرح ومحّب لله. وهكذا يعرف جان دو لا كروا الممارسة الدينية بصفاتها قلباً متوحداً مع الله. إن هذا المفهوم سيؤثر في الروحانيين المسيحيين الفرنسيين في القرن الثاني عشر، كفينولون أو مدام غيون، اللذين سيطوران صوفية تقوم على "الزهد"، "التخلي" وهي مؤسسة على السكينة الداخلية، والثقة، والانتباه والحب.

نجد في الروحانية الإسلامية مفهوماً للتأمل، يماثل تأمل اليهود والمسيحيين. إن المصطلح العربي الذي يرجع للتأمل (*at-ta'ammul*) يعني أن "تأخذ وقتك في التفكير". إن التأمل، هو التفكير بعمق، انطلاقاً من سور القرآن، حول القانون الإلهي والمعجزات الإلهية، بهدف تقوية العلاقة مع الله. يشرح الفقيه (ابن القيم) الذي عاش في العصر الوسيط، بأن التأمل القرآني يعني المراقبة الدقيقة بعيني القلب والفتنة، للوصول إلى المعنى العميق الكامن في الكتاب المقدس. إنه من غير المجدي ترنيم (أي تجويد) القرآن دون التفكير بمحتواه و الالتحام به بكل قلبك.

يوجد أيضاً في الذات الروحي الصوفي ممارسات تأملية أكثر خصوصية، تربط الذهن، والقلب والجسد. والكلمة الأكثر شيوعاً هي "المراقبة" (*Muraqaba*) التي ترتبط بالقلب. فيجلس المؤمن على ركبته في

غرفة مظلمة. يغلق عينيه، ويضع يديه على ساقيه، الإبهامان مرتبطان بالسبابتين ويوجه تفكيره على نفسه. إذا سيركز المؤمن على سيده الروحي الشيخ (le cheikh) الذي يشكل جسرا بين العالم الأرضي الوهمي وبين الحقيقة الوحيدة: الله.

إن هذه الممارسة الصوفية للتأمل لا تكون دون تذكر بممارسة الـ *hésychasme*، المركزة على شخص المسيح، أو عدة ممارسات في الهند، حيث يكون التركيز على السيد الروحي أو على إله يمكن أن يقود إلى التوحد اللانهائي (*guru yoga*).

## آسيا: من اليوغا إلى البوذية

إذا أردنا أن نطبق مفهوم التأمل، في الهند، على دراسة نص ما، فإنه يتخذ في معظم الأحيان معنى الانتباه والسلام الداخلي. في النص التأسيسي لليوغا، الـ *yoga-Sutra*، وهي مجموعة من 195 حكمة هندية، جُمعت في مكان ما بين عامي 200 قبل الميلاد و500 بعد الميلاد، فإن باتانجالي أسس تمييزاً بين التركيز والتأمل والتفكير، كما أسس لتسلسلهم: يعني " التركيز (*dharana*) القدرة على جعل الفكر موجهاً نحو مكان مختار." (10) حين نركز على نقطة بعينها، وعلى شيء بعينه، وبذلك يسمح التركيز بتجنب التششت العقلي ويشجع استقرار الذهن. ثم يحدد أن: " التأمل (*dbryana*) هو الدفع المستمر للنشاط العقلي المركز على هذا الشيء الوحيد." (11) وحين نتعمق في شيء محدد، يتحول التركيز إلى تأمل. إن هذا يعزز تفاعلاً بين الذات والموضوع، فيخترق هذا الأخير ذهن المتأمل. وعندما يستمر التأمل أيضاً، يمكن له أن يصبح تفكيراً (*samadhi*): "عندما يلمع جوهر الشيء فقط، فإن العقل يتجرد من (مادية) الشخصية." (12) هذا التداخل الكامل في موضوع التأمل ينتهي بإخفاء الوعي الانعكاسي: فيصبح العقل واحداً مع الموضوع المتفكر فيه، عندئذ لا نلاحظ أنفسنا بصفتنا شخصية منفصلة. هذا التفكير يُردد صداه في التقاليد الروحية المسيحية المذكورة آنفاً: الصوفي الذي يتفكر في الله منزوياً (في صومعته) يملك شعوراً بأنه متوحد معه. لكن التأمل والتفكير يمكن أن ينطبقا، هنا، على أشياء متنوعة. فحين أكثر التركيز والتأمل في زهرة، أستطيع أن أتوصل إلى

حالة تفكيرية تغيب فيها الثنائية بيني وبين الزهرة. وهذا ما شرحه بشكل جيد جدا الفيلسوف الهندي كريشنا مورتى: "التأمل، هو إذاً نوعية الانتباه هذه والصمت الكلي الذي يغزو الذهن. إن هذا لا يعني أننا لا نستطيع رؤية الزهرة وحدها، بكل جمالها، وبكل لونها، وبشكلها، وهذا لا يعني إلغاء المسافة التي تفصلك عن الزهرة. وهذا لا يعني تماهياً مع الزهرة، بل يعني أن عنصر الزمن، وعنصر المسافة بينك وبين الشيء يتلاشيان. ولا نستطيع أن نلاحظ ذلك بطريقة واضحة وجليّة إلا عندما تكون الملاحظة غير لفظية، وغير شخصية، بل منتبهة، وأن هذا المركز الذي يدعى "الأنا" قد تلاشى. ها هو ذا معنى التأمل." (13)

يوجد أيضاً في التقاليد الهندوسية المنحدرة من *Upanishad* (وهي كتب فلسفية مؤسسة على الهندوسية) ممارسة للتأمل دون الارتكاز على أي شيء، إنها طريقة بسيطة للحضور الصامت مع ما هو موجود، من أجل تهدئة الفكر ومساعدته على الوصول إلى التحرر وإلى النظرة الواضحة والمختصرة للأشياء. وقد مارس هذا النمط من التأمل من الأمير (سيد هارتا) عندما توصل إلى اليقظة، وأصبح بوذا (الذي يعني بشكل حريف "المتيقظ").

إن التقليد البوذي، على أثر هذه التجربة المؤسسة، يميز لحظتين مهمتين في التأمل: الهدوء الداخلي (*samatha* في السنسكريتية و *chiné* في التيبية) ورؤية الحكمة الخارقة، التي تسمح بالاستحواذ على الطبيعة الحقيقية للواقع (*vipassana* في السنسكريتية و *lhaktong* في التيبية). يعزز التقليد، لهذين النوعين من التأمل، وضعية الجلوس، والظهر مستقيم جداً، والساقان متصلبتان في وضعية تسمى (لوتس). إذ تبدو العينان مغلقتين أو نصف مغلقتين، ونوجه انتباهنا نحو التنفس لتعزيز الهدوء الذهني. فنستقبل كل ما يأتي، دون تفكير ودون القيام بإطلاق أحكام. يكون الذهن حاضراً، ومنتبهاً، ومتيقظاً، دون أن يكون متوتراً ودون أن يعكس أي تفكير.

إن التأمل الياباني (زن) يتحدد، في معظم الأحيان، بهذه الممارسة البسيطة جدا، التي تسمح، على المدى الطويل، بالمرور من الهدوء الداخلي إلى التنوير (*satori*)، الذي يساعد الذهن في الخروج من الوهم الذي أنتجته الأنا والعقل، كما يساعد على الاستحواذ على الطبيعة الحقيقية للواقع.

إن التقليد التيبتي أكثر ولعا بالطقوس، وبالصور البصرية، وبالورع أمام الآلهة، وبالسجود، وبتأمل النصوص، حتى لو بقي الهدف ثابتا لا يتغير، فهو هدوء العقل والتوصل إلى اليقظة، والفهم الحدسي لكي نونتنا الحقيقية، التي حُجبت عبر التماثل مع (أنا) -نا.

إذا كان التأمل في صلب الممارسة الروحية للبوذية (يعني تنفس الممارس البوذي، كالصلاة التي تعني تنفسا للممارس المسيحي، قالت ألكسندرا دافيد نيل) فيجب الاعتراف بأنه يمارس بشكل ضئيل جدا في آسيا ضمن إطار التدين البوذي الشعبي. إذ يفضل معظم المؤمنين أن يقدموا قرابين لبوذا، أو أن يمارسوا كل أنواع الطقوس بدل الجلوس على فرشاة صغيرة للتأمل.

إن التأمل مخصص للنخبة - وحتى إنه مهمل في معظم أديرة بلاد جنوب شرق آسيا الموسومة بتيار تيرافادا(1) - في حين انتشر التأمل البوذي في الغرب عند نهاية عام 1960 بواسطة سادة روحيين شعروا بضرورة إحياء البوذية، وذلك بالعودة إلى منابعها، وخاصة إلى ممارسة التأمل. فما كان صعب التحقق في آسيا بسبب عبء التقاليد الدينية، كان ممكنا في الغرب، فقد كانت البوذية غير معروفة ولم تكن تمارس هناك أبداً. وقد كان معظم هؤلاء السادة غير نمطيين وأحيانا مهمشين داخل مؤسساتهم الخاصة: سواء أكانوا أسياد (الزن) اليابانيين Shunryu Suzuki و Taisen Deshimaru، أم اللاما التيبتي Chogyam Trungpa Rinpoché، وسيد البريمان Satya Narayan Goenka (مؤسس مراكز التأمل Vipassana، التي اقترحت خلوة مكثفة لعشرة أيام) و السيد الفيتنامي Thich Nhat Hanh، وكانوا أتباع ممارسة التأمل البوذي في الغرب.

عبر هذا الانتشار الأول، فإن الآلاف من مراكز التأمل البوذي سيتم انشاؤها حول العالم. وحتى لو كان الهدف الوحيد للتأمل يعني الوصول إلى اليقظة عبر التزام مواظب، فإن معظم الغربيين الذين يمارسونه، لم يكرسوا حياتهم لذلك، بل بحثوا قبل كل شيء عن بلوغ هدوء داخلي، واسترخاء للذهن والجسد، وأفضل نوعية للحضور مع ذواتهم ومع العالم. لهذا السبب فإن التأمل البوذي أضع بشكل تدريجي سمته الدينية والاحتفالية، المرتبطة بثقافات مختلفة، انحدر منها، ليتأقلم مع سياقات ثقافية جديدة، وخاصة يهودية، ومسيحية أو سياقات علمانية.

بحث، في الواقع، عدد من ممارسي التأمل اليهود والمسيحيين عن تلاؤمه مع إيمانهم ومع ممارستهم له؛ مما يساعدهم على تجسيده بشكل أفضل. إنها الحالة الجديدة للعشرات من الرهبان البينيديكت مثل Pierre de Béthune (مؤسس حوار الأديان الرهباني) أو Benoit Billot (مؤسس بيت التوبي) والذين تعلموا تأمل (الزن) في اليابان ليرسخوا صلاتهم المسيحية في الجسد وفي السلام الداخلي.

كما سنرى فيما بعد هناك تأملات أخرى، تبحث عن تطوير ممارسة علمانية بحتة، تهدف بشكل أساسي إلى مقاومة الضغط النفسي، وتطوير قدرات الانتباه وتحقيق السلام الداخلي.



## ملحق

(1) تيرافادا: تعني طريق الأقدمين وهو واحد من المذهبين الرئيسيين للبودية. ينتشر بصورة غالبية في سريلانكا وتايلاند وميانمار ولاوس وكمبوديا. فيما تمارسها أقليات في الهند وبنغلاديش والصين ونيبال وفيتنام. كما يمارس بودية التيرافادا جماعات من عدة بلدان بالإضافة إلى معتقيها في جميع أنحاء العالم. يتميز بالبساطة وعدم الإيمان بأي اله والتأكيد على الحرية الشخصية.

## المنهج العلماني والعلمي

بما أن التأمل البوذي قد لعب دوراً هاماً في إفادة الغربيين، ودفعهم إلى ممارسة التأمل الهادئ، فقد بقي، دون شك، مرتبطاً بجوانب طقسية أو دينية عدة ارتباطاً شديداً؛ ليستطيع أن يؤثر في جمهور واسع. إن هذا ما فهمه العالمان في سبعينيات وثمانينيات القرن الماضي: جون كابات زين Jon Kabat-Zinn وهو باحث أمريكي في البيولوجيا الجزئية وفرانسيسكو فاليرا Francisco Valera وهو باحث تشيلي في علم الأعصاب. إن هاتين الشخصيتين وبعيدا عن المؤلف يتقاسمان شغفا مزدوجا للبحث العلمي وللتأمل البوذي، ويمارسانه الواحد تلو الآخر بدقة. سيشمل مشروع حياتهما العظيم التوفيق بين هذين العالمين، لأنهما مقتنعان معاً بأن التأمل البوذي يطرح تجربة كونية للعقل، بعيدا عن كل إيمان ديني. سيتجه الأول نحو العلمانية في الممارسة التأملية لأغراض علاجية والثاني سيتجه نحو دراسات علمية على دماغ المتأملين، ليتم التحقق العلمي من تأثيرات التأمل. وبفضل التقاء هذين المنهجين -العلماني والعلمي - سيعرف التأمل انطلاقا جديدا في الغرب.

ناقش جون كابات زين رسالته في البيولوجيا الجزئية عام 1971 في معهد ساتشوستس للتكنولوجيا المعروف في الولايات المتحدة. وقد توجهت أبحاثه بشكل خاص نحو دور الفكر في الشفاء. يمارس أيضا اليوغا، وتأمل الزن وفيبسانا. من خلال تجربته الخاصة، فقد اقتنع أنه يمكن للتأمل أن يملك

تأثيرات مفيدة لتقليل التوتر النفسي والقلق، لقد طوّر الـ *mindfulness*، وهي ممارسة تأملية بسيطة جدا، تحفظ جوهر الهدوء العقلي، الذي هو محتوى التأمل البوذي، مهملا جوانبها الطقسية والاحتفالية، التي تُعرّف كـ "انتباه متعمّد، دون حكم في اللحظة الحالية." عام 1979، أسس عيادة وأدارها في وسط الجامعة الطبية في ماساتشوستس من أجل تقليل التوتر النفسي وطوّر (بروتوكول) أي قواعد عمل علاجي مؤسس على الـ *mindfulness*، يهدف إلى تقليل التوتر وحالات القلق: MBSR ( *Mindfulness-Based Stress Reduction*).

وقد فهم جون كابات زين الـ MBSR من خلال تطبيقه في المستشفيات لعلاج التعب النفسي لدى المرضى، الذي لا يؤخذ بعين الاعتبار من قبل الأطباء بما فيه الكفاية. إن هدف الـ MBSR هو مساعدة المرضى، لينظروا إلى حالتهم بطريقة مختلفة، و ليعيشوا مرضهم بشكل أفضل، ويهدف إلى تقليل ألمهم النفسي باستخدام وضعية جديدة للذهن، عبر العمل النفسي والجسدي الذي يسمح به التأمل.

خلال العقود التي تلت، سيستلهم باحثون آخرون وأطباء من الـ *mindfulness*، ليؤسسوا جدول أعمال علاجي جديد، مثل الـ MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive therapy*) وهو علاج معرّف في طوره الطبيب النفسي الكندي زيندل سيغال Zindel Segal. وقد عمم الطبيب النفسي كريستوف أندريه، الـ *mindfulness* في فرنسا وأقام (بروتوكول) قواعد عمل الـ MBCT في مستشفى سانت آن، في باريس، يشرح أيضا أن: "هذه التقنية موجّهة بشكل كبير إلى مجموعات معينة من المرضى النفسيين، المتوترين أو المحبطين. يساعدهم التأمل على عدم التركيز على أفكار قلقة، بل التسامح مع وجودها دون الالتحام بها، والاحتفاظ بمسافة

معها." (14) يتطور اليوم التأمل في المستشفيات - فقد تبنت أكثر من خمسمئة وخمسين مستشفى أمريكية الـ MBSR أو الـ MBCT - ويتطور في السجون أيضا.

تُعلم الـ MBSR في تسع وعشرين جامعة أمريكية، وكذلك منذ عام 2012، في جامعة ستراسبورغ بفضل الدكتور جان جيرارد بلوش Jean Gérard Bloch الذي أنشأ ماستر "طب وتأمل وعلم الأعصاب"، الموجه إلى أخصائيي الصحة. ومنذ السنة الجامعية 2017 و2018، فإن كليات الطب في نيس ومنبولىيه تطرح دبلوما جامعيًا وهو "تأمل وصحة".

إن ممارسة الـ *mindfulness* خرج بسرعة من إطار المستشفى أو السجن؛ ليؤثر في جمهور أوسع بكثير، في طور البحث عن الصفاء، وعن استرخاء الجسد والذهن، وعن التطوير الذاتي. إن النجاح الباهر لكتاب كريستوف أندريه الرائع، "التأمل يوما بعد يوم" (15) أو كتاب إلين سنيل المخصص للأطفال "هادئ ومنتبه كضفدع" (16) اللذين يرافقهما قرص مضغوط للمساعدة على التأمل، يشهدان على هذا الإعجاب الشديد. يوجد في كل بلدان الغرب عدد من مراكز التدريب على ممارسة وتعليم الـ *mindfulness*، و(بروتوكول) قواعد عمل عامة للتدريب، تمتد على ثمانية أسابيع، بحساب نصف يوم من الحضور في الأسبوع، ومن الممارسة اليومية للقيام بها في المنزل. اعتدنا في فرنسا، ترجمة الـ *mindfulness* بالـ "وعي الكلي". أجد ذلك مؤسفاً، لأن كلمة "وعي" غامضة جدا. فلهذه اللغة في ثقافتنا الغربية كثير من المعاني التي لا تمت بصلة إلى الانتباه الذي يُستحضر، فيما يخص التأمل: وهو مفهوم فيزيولوجي يميز حالة الاستيقاظ من نقيضها (إن الرجل في حالة الغيبوبة غير واع)، كما أنه مفهوم أخلاقي (امتلاك ضمير جيد أو سيء) يمكن أن يردد صداه في مفهوم المسؤولية أو عدمها (أن تكون غير واع بشكل كلي)؛ وكذلك هو مفهوم انعكاسي يرجع إلى فكرة الملاحظة

الذاتية وتحليل تصرفاتك (أن تكون صايف الذهن وأن تعي أفعالك) إلخ. إن هذه المعاني المتنوعة وصفت بشكل سيء، وحتى إنها تناقض التأمل، الذي يهدف بدقة إلى عدم ملاحظة النفس عبر العقل، وإلى عدم القيام بحكم ما، بل يهدف إلى أن تكون، هنا فقط، فتكون حاضرا ومنتبها إلى ما هو أمامك. إذا استجبنا شخصا غير منتبه لا نقول له: "أنت غير واعي" نقول له: "لم تكن حاضرا." فابريك ميدال، وهو فيلسوف وكاتب خصب، أسس المدرسة الغربية للتأمل، يتبنى وجهة النظر هذه ويكتب بحق أن "جان كابات زين يذكر في كل كتبه أن التأمل هو *mindfulness* غير واعي، وأن الفرنسيين هم الوحيدون في العالم، الذين اختاروا ترجمة مجردة جدا" (17) فقد تُرجمت *mindfulness* في كل اللغات الأخرى بالـ "حضور الكلي" أو "الانتباه الكلي". عندما أدخلت التأمل في المدارس، وأقامت ورشات فلسفية مع الأطفال، فقد وصفت الـ *mindfulness* بأنها "ممارسة الانتباه"، والجميع فهم حالا ماذا يعني ذلك، بينما إذا كنت قد تحدثت عن "الوعي الكلي" فعندها يمكن للأطفال أن يتيهوا والبعض منهم سيبحث عن تحليل ما يدور في ذهنهم من أفكار. ونتيجة للاستخدام الشائع لمصطلح "عجز الانتباه" في الأوساط التربوية، ثمة دعوة للبحث عن حلول لهذا العجز.

من المؤكد أننا عندما نتأمل، فالوعي يكون في حالة ملاحظة، لكن في وضعية عدم التفكير وعدم الحكم. إن الـ *mindfulness* بصفتها تأملا بوذيا، تمجد ملاحظة حيادية ومستقلة عن كل ما يحدث في الجسد وفي النفس - كالأحاسيس، والأفكار، والصور والمشاعر - دون تحليل انعكاسي، ودون ارتباط، ودون البحث حتى عن ملاحقة كل ذلك. إن التأمل هو تمرين على "الحضور الكلي"، وأتمنى أن يحل هذا التعبير يوماً ما في اللغة الفرنسية محل ذلك التعبير المجرد والغامض جدا وهو "الوعي الكلي".

إن فرانسيسكو فاريليا متخصص عالمي معروف في علم الأعصاب، وقد عمل في مستشفى ساليترير، في باريس، حتى وفاته المبكرة عام 2001. تعلّم التأمل بالقرب من سيد روجي تيبتي يعيش في الولايات المتحدة. كان لدي فرصة الالتقاء به لعدة مرات في سنوات التسعينيات، واحتفظت معه بذكرى إنسان سعيد ولامع، وشغوف بأبحاثه. كنا نتقاسم القناعات ذاتها، التي ترصد لقاء البوذية والغرب (وهو موضوع بحث الدكتوراه لدي) يشكل حدثا عظيما في تاريخ البشرية. كما كتب أيضا في كتابه "التوثيق الجسدي للروح"، الذي نشر عام 1993، قائلا: "إن إعادة اكتشاف التقليد البوذي يشكل ولادة ثانية للتاريخ الثقافي للغرب. إذ إن تأثيره سيكون هاما تماما مثل إعادة اكتشاف الفكر اليوناني خلال عصر النهضة الأوربية:" (18)

وقد ملأت شهرته الآفاق عام 1983، خلال لقائه مع الدلاي لاما في النمسا. دعاه هذا الأخير، بعد ذلك، إلى مسكنه في دارأمسال، في الهند، ليتابعا حوارهما حول إقامة جسور بين البوذية والعلم. أما في عام 1987، فقد أسس فرانسيسكو فاليرا مع المحامي الأمريكي آدم إنغل معهد العقل والحياة (Mind and Life) وهو تنظيم غير ربحي مخصص لتكوين فهم علمي للفكر. في كل عام، يجتمع باحثون من مختلف المجالات في دار أمسال مع الدلاي لاما ومع مفكرين بوذيين، ويتناقشون بقضايا متنوعة جدا، مثل الفلسفة البوذية والفيزياء الكمية (1) والمشاعر المدمّرة والإحباط والاتصال الجسدي الذهني وطبيعة الوعي ... إلخ.

يرتبط فرانسيسكو فاريليا بعلاقة صداقة وثيقة مع الراهب البوذي الفرنسي ماتيو ريشارد، الذي وهب نفسه لتكوين علمي قوي. وقد بدأ معا عام 2000، في مختبر علم الأعصاب في ساليترير، وقد كانت التجارب الأولى على دراسة دماغ المتأمل، ليتم التحقق بشكل علمي من تأثيرات التأمل. وهذه الفكرة لم تكن جديدة: ففي السبعينيات، قام طبيب القلب

الأمريكي هيربيرت بينسون بأبحاث حول التأثيرات الإيجابية للتأمل لتقليل التوتر النفسي في مختبره في جامعة هارفرد، وقد كانت أبحاث أخرى مشابهة قد أدت بصورة متوازية إلى تبني التأمل المتعالى (المفارق) (تأسس في بداية الستينيات على يد المعلم مهاريشي ماهش يوغى(2)، وأصبح مشهوراً على المستوى العالمى بفضل البيتلز) (3).

أظهرت جميع هذه الأبحاث التأثير الإيجابى للتأمل على الصحة، وخاصة على تقليل التوتر النفسى وعلى حالات القلق. إن التجديد الذى أدخله فاليرا، وهو محاولة إثبات أثر التأمل على الدماغ عبر التصوير الإشعاعى له. وحين درس أحد خبراء التأمل مثل ماتيو ريشارد، ومن ثم فإنه حين وسع دراساته على متأملين آخرين، استطاع هذا الباحث أن يلاحظ أن التدرّب على الممارسة التأملية تحوي تأثيراً ملحوظاً بشكل كلى على دماغ المتأمل. أظهر أيضاً أن هذا التأثير مختلف جداً حسب أنماط التأمل الثلاثة المجرّبة: الانتباه المركز (على التنفس أو على فكرة، مثلاً)، والحضور المنشرح، والتأمل الوجدانى. إنها لا تتبع الشبكات العصبية نفسها، لكونها تنشط في كل مرة بطريقة مختلفة.

أظهرت الدراسات أيضاً تبايناً كبيراً، خاصة فيما يتعلق بكمية الانتباه، التي تختلف بين المتأمل المبتدئ والخبير (المنتبه أكثر)، بالإضافة إلى تغيير في وظائف الخلايا العصبية عبر الممارسة المنتظمة للتأمل.

بعد وفاة فرانسيسكو فاريللا، فإن تلميذه الرئيسى أنطوان لوتز - بالإضافة إلى عدة باحثين أمريكان آخرين كريشارد دافيتسون في ماديسون، وبول إكمان وروبيرت لوفنسون في سان فرانسيسكو وبيركلي، وستيفن كوسلين في هارفرد، إلخ - سيتعلمون من تجاربه. ففي عام 2003، يمكن أن نعدّ عشرات من المقالات المنشورة في كل سنة في مجلات علمية حول آثار التأمل العلاجى لأعراض المرض الجسدى والنفسى. وعلى هذا

الأساس فإننا نعدّ أكثر من أربعمئة مقالة نشرت في هذه السنوات الأخيرة، وجميعها تثبت أثر التأمل على الدماغ وتأثيراته الإيجابية العديدة على الصحة: كتقليل التوتر العصبي والقلق، وتقوية الجهاز المناعي بشكل ملحوظ، وتحسين النوم، بطء عمل خلايا الشيخوخة عبر تعديل التيلوميرات (Télomères) (19) ... إلخ.

إن المثير في هذه الدراسات العلمية، أنها تثبت الرابط الوثيق بين الروح والمادة، وتأثير الذهن على الجسد. وبذلك نستطيع تعديل الإرث الوراثي ( épi génétique علم التخلّق)، ودارتنا العصبية (المرونة العصبية neuroplasticité)، ومشاعرنا، ونظامنا الهرموني و شراييننا عبر قوّة الروح، وعبر أفكارنا، وتعلّمنا، وعبر التأمل الذي يشكل أداة ذات قيمة لتدريب الفكر وتعديله... إذاً يشكل كل ذلك الجسد. ها هو ذا سبب ممتاز للتأمل على الأقل، رغم أننا سنجد أن هذا التأمل يمكن أن يقود أيضا إلى حالات تفكيرية عميقة، وإلى منبع للصفاء والفرح.



## ملحق

(1) الفيزياء الكمية: أتت هذه النظرية في بدايات القرن العشرين مثل النظرية النسبية لحل إشكاليات لم تستطع الفيزياء الكلاسيكية تفسيرها. تسميتها بالفيزياء الكمية يعود إلى أهمية الكم في بنائها (وهو مصطلح فيزيائي يستخدم لوصف أصغر كمية من الطاقة يمكن تبادلها بين الجسيمات، ويستخدم للإشارة إلى كميات الطاقة المحددة التي تتبع بشكل متقطع، وليس بشكل مستمر).

(2) و(3) البيتلز: فرقة روك غنائية بريطانية تشكلت في ليفربول في عام 1960، وأصبحت أكبر الفرق الموسيقية نجاحاً وأشهرها في تاريخ الموسيقى الشعبية. أصدر البيتلز ألبوماً غنائياً جديداً بعنوان " Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band" واعتُبر رمزاً من رموز البوب آرت، وفيه تجاوز الفريق قالب الحداثي إلى قالب ما بعد حداثي بجدارة. في هذه الأثناء تعرف جورج هاريسون أحد مؤسسي الفرقة على الهندي "مهاريشي ماهش يوجي" مؤسس حركة التأمل التجاوزي (المفارق) وحركة التجدد الروحي، وعرض على أعضاء البيتلز التعرف عليه، وبالفعل سافروا إلى الهند لخوض رحلة روحانية للتعلم من مهاريشي فن التأمل، ثم أصبح لاحقاً مستشار الفرقة الروحي، وأصبح "الحب" هو الكلمة الجديدة التي يرددونها البيتلز في أغانيهم، ليس الحب العاطفي فحسب، بل الحب بين الناس لإقصاء الكراهية والحرب التي بدلت وجه العالم إلى القبح.



# القسم الثاني

## فن التأمل



سمح لي هذا المسار التاريخي بأن أضع بشكل أفضل مفهوم التأمل ضمن مختلف الثقافات التي تناولته. لذلك استعنا أن نرى كيف غطى ممارسات متنوعة جداً، لكنها رغم ذلك ترجع دوماً إلى حالة أساسية للذهن وهي: الانتباه. أحب الآن وبطريقة أكثر شخصية، أن أجعلكم تتقاسمون تجربتي في ممارسة الانتباه وأن أعطيكم عدّة نصائح لتعلّم التأمل، وذلك بانسجام الفكر، والجسد والقلب.

## الانتباه المركز والحضور المنفتح

إن نوعية الانتباه حاضرة في كل ممارسة تأملية: إن ما أبحث عنه قبل كل شيء، حين أتأمل، هو أن أكون منتبهاً بشكل عميق ودائم، يعني أن أكون في حالة حضور كلي. في الواقع، فإن انتباهي عادة محدود، ولا يستمر لوقت طويل. يتنقل من شيء لآخر. لقد علّمني التأمل توسيع انتباهي وجعله مستمراً.

يمكن لانتباهي أن يكون مركزاً أو مفتوحاً. يكون الانتباه مركزاً عندما أدقق النظر على شيء ما أو على نقطة محددة. عندما أوجه انتباهي على تنفسي، فيركّز عندها على حركة النفس. عندما أتأمل فكرة أو كلاماً، فإن انتباهي مركّز على هذا الشيء. والشيء نفسه عندما أتأمل منظرًا ما فأنظر إليه بشكل منتبه.

يمكنني القيام بتأمل "حضور منفتح" عندما لا يركّز انتباهي على أية نقطة أو على أي شيء محدد: أنا هنا فقط، منتبه لما هو موجود أمامي.

ألاحظ الأفكار التي تمر، دون أن أتعلق بها. أحسّ بحركة تنفسي أو بأحاسيسي الجسدية، وأسمع ضجة، وأحس بمشاعر، وأكتفي بملاحظة كل هذه التصورات، دون اتباعها، ودون تحليلها، ودون الحكم عليها. إن الحضور الكلي يدعوني لأن أكون هنا فقط، هنا والآن، في حالة انتباه إلى كل الحقيقة، التي تحيط بي.

بما أنه من الصعب على المتأمل المبتدئ أن يبقى في حضور كلي (لهذا ينقل له فريدريك لونيوار تجربته الخاصة، فيقول:) من المهم تركيز انتباهي على تنفسي لتعلم كيفية التركيز عليه، وكلي لا يتيه في زحام الأفكار. ثم، بشكل متدرج، سأستطيع المرور من الانتباه المركز إلى الحضور المنشرح، وأن أسمح لانتباهي بالعودة من وقت لآخر إلى تنفسي، عندما تتيه أفكاري.

عندما أبدأ بالتأمل، يتملكني شعور أكون فيه مجتاحا بدفق أفكار لا تتقطع. إن هذه الحالة هي التي نكون عليها بشكل معتاد دون وعي لها، لكن كما في التأمل فإنه يجعلنا منتبهين إلى ما يحصل في فكرنا، فنصبح إذاً واعين للدفق المستمر لأفكارنا، ومن غير المجدي الرغبة في إيقافها. إن التأمل يشمل ملاحظتها، وتركها تمر دون التعلق بها، ودون تحليلها ودون ملاحظتها. وذلك يشبه قليلاً حالتي عندما أشاهد مرور منظر من القطار: أرى بقرة أو برج جرس الكنيسة، لكنني لن أسأل نفسي عن هذه البقرة أو هذا البرج: إن الصور ستتابع وأنا لا أقوم إلا بملاحظتها دون التعلق بها.

علاوة على ذلك، أحب التأمل بشكل خاص مركزاً انتباهي على شيء ما يتحرك: مثل لهب شمعة، وبحر، وسحب، ومنظر يمر عبر نافذة القطار، وتنفسي الذي يذهب ويجيء، و زهرة تحركها الرياح. إن هذا الشيء المتحرك يساعدني على ترك الأفكار تمر وعلى الاحتفاظ بانتباهي بشكل أفضل

مقارنة بحالة انتباهي مع الأشياء الساكنة، والانتباه المركّز يصبح بسرعة حضوراً منشراحاً انشراحاً كلياً لما هو موجود أمامي، دون تركيز الفكر على إحساس ما أو فكرة معينة.

## هنا والآن

إن التأمل هو ممارسة حقيقية للحظة الحالية، لأننا نتعلّم عدم ترك فكرنا يتجول في الماضي، أو يتطلع إلى المستقبل، وهو ما نقوم به بشكل طبيعي جداً. لا يوجد أية حاجة للتأمل من أجل العيش في اللحظة: نكون في اللحظة الحالية في كل مرة نركّز فيها تماماً على قضية ما، وهو أمر شائع جداً. إن الأكثر صعوبة هو أن نكون منتبهين دون أن نركّز على نشاط ما. يطور التأمل قابليتنا على الانتباه ويستطيع السماح لنا أن نكون حاضرين بشكل كبير مع أنفسنا، ومع الآخرين، ومع العالم المحيط بنا. لكن أيضاً يمكن أن نكون أكثر حضوراً في اللحظة، عندما نقوم بنشاط ما بطريقة آلية إلى حد ما، ونحن نفكّر بشيء آخر، وها هي ذي الحالة، التي تزداد أكثر فأكثر في حياتنا، التي تمتاز بنشاط مفرط وفوضوي. عندما كانت جدتي تطبخ، كانت تحب أن تكون وحيدة لتكون منتبهة بشكل كلي لحركاتها. في أيامنا هذه، فإننا نطبخ، في معظم الأحيان، ونحن نقوم بعدة أشياء في الوقت نفسه - نسمع للراديو، ونساعد الأطفال على حلّ وظائفهم، ونتحدث مع صديق على الهاتف ... أو بالأحرى نجتريومنا وما يحتويه من هموم صغيرة. إن الممارسة المنتظمة للتأمل علّمتني أن أجعل الصمت يسود أعماقي، وأن أجد السعادة بأن أكون منتبهاً إلى عدد من النشاطات اليومية، كأن أطبخ بحضور كلي: أتلذذ بالروائح والأطعمة والألوان والحرارة، عندئذ أرى وأحس بأن الطعام يتغير.

نستطيع أيضا ، أن نكون حاضرين ونحن نستدعي لحظة من الماضي أو ونحن نقذف عبر الخيال حدثا ما إلى المستقبل، وهذه الفكرة فلما يسلط الضوء عليها. في رواية " في البحث عن الزمن الضائع" ، فإن بروس (1) يظهر بشكل رائع كيف يمكن لنا أن نعيد إحياء شعور في الحاضر، سبق له أن حصل في الماضي. وذلك عندما أعاد التفكير في حلوى المادلين في طفولته، إذ يجد فيها الطعم والأحاسيس الممتعة، التي عاشها تماما. لقد توصل إلى تركيز كل انتباهه على لحظة من الماضي. يدعونا أبيقور أيضا إلى أن تكون ردة فعلنا، حين نمر في معنة، فيقول: لتأمل لحظة سعيدة من الماضي، فهذا يساعدنا على التحمل، لكي لا يبقى وعينا مركّزا بشكل كلي على ألم اللحظة الحالية. إن ما جعل أبيقور سعيدا في آخر حياته، رغم أنه كان مريضا مرضاً خطيراً، هو تأمل اللحظات الجيدة التي مضت بصحبة أصدقائه.

يمكننا أيضا تخيل حدث مستقبلي وأن نسلط كل انتباهنا عليه. فعلى سبيل المثال، نتصور أننا بصحة جيدة حتى ولو كنا مرضى، نتصور النجاح في الامتحان، وإيجاد تناغم في علاقة سيئة .. إلخ. هذا التأمل لحدث مستقبلي يمكن أن يكون له تأثير مهدي في الحاضر، ويمكن أن يملك أيضا أثرا إيجابيا على حياتنا، عندما نعلم إلى أية درجة أفكارنا قوية.

نجح، مؤخرا، مظليان يحتلان مرتبة رفيعة في تحقيق سابقة عالمية: الدخول إلى الطائرة في أثناء طيرانها ومظلاتهما لا تزال مغلقة. قالوا لي بأنهما قد عانا الإخفاق وقتاً طويلاً، حتى صارا يجلسان، وهما مغمضا العينين، ويمارسان تمارين التخيل كل يوم (بأنهما نجحا) فكانا يريان أنفسهما، وقد دخلا إلى الطائرة بالمظلة عبر الباب الصغير الجانبي. وهذه الطريقة نجحت تماما! إننا نتخيل بصعوبة قدرة الأفكار وقوة الذهن على الجسد.



وكذلك فقد كنت مندهشا جدا مما حصل مع والدي - وهو رجل مسن في الرابعة والثمانين عاما - عندما أدخل إلى المستشفى في حالة طوارئ بسبب مشكلة قلبية. ذهل طبيب القلب، وقال: الشريان ممزق، وسيقطع بين لحظة وأخرى. وبسبب عمره ومشاكله القلبية المتكررة، لا يمكن لأي تدخل جراحي أن يكون ممكنا. أعطاه الأطباء مهلة للحياة يوما أو يومين على الأكثر، قبل أن يقتله نزيف داخلي صاعق. كان أبي، الرجل الهادئ، محاطا بأولاده، منهم أختي البكر، بينيديكت، وهي تعمل معالجة بالتنويم المغناطيسي. كما تعرف قدرة طاقة التركيز لدى والدي، علمته تخيل شريانه، وهو في طور الشفاء. لم يعد لديه شيء ليخسره، فأمضى ساعات يقوم بذلك. وبقي على قيد الحياة، وبعد أسبوع أدهش الأطباء الذين أعادوا فحص شريانه: إذاً، فقد لا حظوا بذهول، أنه في طور الشفاء! أكمل أبي خلال عدة أسابيع تخيلاته اليومية، وعاش أكثر من سبع سنوات تقريبا، تعدد دون شك من أسعد سنوات حياته. ( نوضح مع ذلك أنه إذا كان العلاج بالتنويم المغناطيسي أو بالتأمل يمكن لهما أن يعزز شفاء مرض ما، فبالتأكيد لا يكفي التفكير الطويل بـ الانبثاثات (2) métastases للقضاء على انتشار خلايا مرض السرطان).

عندما أواجه حدثا قاسيا، ألجأ إلى التأمل، فأتخيل إما مكانا أشعر فيه بسلام كلي، أو أتخيل حلا إيجابيا للموقف. فأنتبه إلى تنفسي خلال تمارين التخيل هذه، سرعان ما أشعر بسلام داخلي يعود إليّ.

## استقبال كل شيء

يدعونا التأمل ذو الحضور الكلي إلى مرافقة الحركة الدائمة للحياة، بصفاء. تعلمنا بفضل استقبال ما هو موجود، من دون أن نحكم عليه ومن دون أن نتوتر: الألم كالفرح، القلق كالاسترخاء، الراحة كالتعب، ما هو جيد مثل ما هو سيء. يساعدنا على القيام بواحد من أكثر الأشياء صعوبة

والأكثر أهمية في الوجود: وهو قبول ما هو موجود والاستسلام له. هذا لا يعني أنه علينا أن نبقى سلبيين إزاء كل شيء. هناك أشياء علينا تغييرها، وعلينا تحسينها. لكن لنبدأ بالاعتراف بما هو موجود وبقبوله، وبأن ذلك الحدث قد حصل، حتى لو كان متناقضاً مع رغباتنا أو مؤلماً. ولنر بعد ذلك إذا استطعنا التصرف كي لا نتألم أو كي نغير دفة الموقف. إذا كان من غير المجدي القيام بأي شيء، مهما تكن الصعوبات أو المحن التي تمر بنا، فلنحط أنفسنا بحالة قبول تجعلنا نكبر أنفسنا، مهما تكن المحنة التي نجتازها، بدلاً من أن نصغرها، وذلك حين نركز انتباهنا على الألم.

يعلّمنا التأمل العيش بانسراح، وبحضور (منتبه). إن التأمل يساعدنا على استقبال كل شيء، دون حكم ودون توتر. إنه تمرين العقل الذي ينتهي بالتحام مع كل حدث في الحياة اليومية. كما يذكر الفيلسوف الهندي كريشنا مورتى، فإن التأمل هو: "أن تكون منتبهاً بشكل كلي إلى كل ما تقوم به، وإلى طريقتك في التوجه إلى الآخرين، وإلى طريقتك في المشي، وفي التفكير، وإلى كل ما يشكل موضوعاً لأفكارك: الانتباه لكل شيء، يشكل جزءاً لا يتجزأ من التأمل." (20)

### كيف نطبّق ذلك؟

أُسأل أحياناً عن كيفية التطبيق. هناك معلم لطريقة التأمل (زن) يقول: ليس للتأمل علاقة مع وضعية الاستلقاء، والجلوس والوقوف. "وحتى كريشنا مورتى يؤكد: "أن كل الوضعيات، وكل التمارين التنفسية، وكل النشاطات المرتبطة بالفكر يجب حذفها." (21) هذه الأقاويل الاستفزازية بشكل متعمّد، نسمعها فتذكّرنا بأن التأمل يجب أن يسجل في حياتنا اليومية بصفته جهداً للانتباه وللحضور لكل ما هو موجود، ولكل ما نقوم به، يعني العيش بحضور كلي. إذ من غير المجدي الجلوس كل الأيام على وسادة وإغلاق العينين للتأمل، فيما إذا لم نستخلص منه أية فائدة لحياتنا.

لقد ثبت هذا بوضوح، إذ أظهرت التجربة بأنه من المفيد جدا أخذ لحظات بأكملها وتخصيصها للتدرّب على الانتباه. وهو ما يسمى *stricto sensu*، المعنى المباشر للتأمل.

حين يُتصوّر التأمل بصفته تمريناً على تدريب الذهن، فإنه يمارس بطرق عدّة. فيمكن القيام به عبر الحركة، وذلك عندما أكون حاضرا بشكل كلي مع جسدي، خلال المشي، مثلا. وهو ما يسمح فيه فروع شرقية عدّة كاليوغا و تاي تشي شوان (3) أو الكي غونغ (4). وهو أيضا ما تقترحه علاجات غربية حديثة، والمستلهمة غالبا من هذه التقنيات الشرقية، مثل طريقة فيتوز Vittoz (إعادة التأهيل علم النفس الشعوري) أو العلاج بالاسترخاء. بدون شك، ودون أن أعلم، تعلّمت التأمل منذ سن المراهقة عندما قمت بعلاج الفيتوز vittoz البسيط، الذي سمح لي أن أكون منتبها أكثر لإحساساتي الجسدية. إن ممارسة اليوغا، التي يُوجّه فيها كل الانتباه على التنفس خلال الحركات البطيئة أو الساكنة، تشكّل ممارسة تأملية. إن العلاج بالاسترخاء المؤسس من قبل ألفونسو كاي سيدو هو تقنية حقيقية تأملية، تفضّل وضعية الوقوف أو الجلوس على كرسي، وهي تترافق أحيانا بحركات بطيئة.

يمكننا تفضيل ممارسة تمرين الانتباه المركّز أو المنشرح هذا بوضعية الجلوس الساكن، على الطريقة البوذية أو طريقة الـ *mindfulness*. هذا ما تعلّمت القيام به في عمر العشرين في الهند، بالقرب من اللاما التيبتي. ممارسة الهدوء العقلي هذه (chiné في التيبتي) ساعدتني كثيرا، خاصة في تعزيز السلام الداخلي وفي ملاحظة الفكر. يكفي الجلوس بوضعية مريحة (لكي لا أكون متوترا) دون أن أكون مسترخيا (لأحافظ على الذهن متيقظا). إن حقيقة أن يكون الظهر مستقيما، يسهّل التنفس أيضا. نستطيع الجلوس بوضعية لوتس متصالبي الساقين إذا كنا مرنين. هكذا أتأمل في

الطبيعة، لكن عندما أكون في البيت، فإنني أفضل الجلوس على ركبتيّ، ووضع وسادة أو كرسي صغير بين فخذيّ وركبتيّ، تسمح لي هذه الوضعية أن أحافظ على ظهري مستقيماً لوقت طويل دون تعب عضلي.

يمكن ليدينا أن تبقىا موضوعتين على الفخذين، والكفين مغلقين أو مفتوحين، أو بالأحرى مضمومين (وتكون راحتا اليدين مفتوحتين) في أسفل البطن، أو أمام الضفيرة الشمسية (السُّرة) وذلك إذا أردنا تسهيل تأمل القلب. إن إلين سنيل تقترح على الأطفال وضع يديهم على بطنهم للشعور بشكل أفضل بحركة تنفسهم، وهذه فكرة جيدة جداً. نستطيع بعدها الاحتفاظ بالعينين نصف مغلقتين أو مغلقتين بشكل كلي، وهذا ما أفعله. إذا كنا متوترين جداً، فإننا نستطيع القيام بـ "مسح جسدي" يشمل توجيه الانتباه بشكل متدرج إلى كل أجزاء الجسم للمساعدة على استرخائه.

ثم نركّز الانتباه على التنفس ندخل في هذه الحركة وذلك من الشهيق إلى الزفير. ونترك الأفكار، والمشاعر، والصور تمضي من دون التعلّق بها ومن دون تحليلها. نعود باستمرار إلى التنفس، وخاصة خلال الجلسات الأولى، لتركيز الانتباه. خلال هذه الجلسات، وحين تكون فيها الأفكار أقل توتراً، يغدو الانتباه أكثر سهولة وطبيعية، عندها سنتأمل بحضور منشرح ونحن نستقبل كل ما هو موجود: الأصوات أو الصور الخارجية كما المشاعر أو الأفكار الداخلية. سنبعث فقط عن أن نكون هنا والآن، في حضور كلي.

نستطيع التأمل أيضاً ونحن نركّز الانتباه على شيء ثابت أو متحرّك: مثل لوحة، ووردة، وبحر، وسحب، و مندالا (5)، وحصى... إلخ. يمكن لكل شيء تقريباً أن يدعم التأمل، المهم هو المحافظة على اليقظة في حالة انتباه. يمكننا تأمل صفات نود تطويرها: كالإيثار، والعطف، والشكر، والتسامح، والثقة...، تماماً مثلما نتأمل حالة نرغب في الوصول إليها: كالفرح، والصفاء، والسلام الداخلي، ورياضة الجأش... إلخ.

## التحكّم بالنفس

إن التحكّم بالنفس أساسي في التأمل الساكن، ويمكن أن يكون أكثر حضوراً في التأمل الحركي. كما ذكرت سابقاً، يمكننا التأمل جالسين، لكن أيضاً ونحن نمشي، ونحن نسبح، ونحن نغطس، ونحن نقوم بوضعية يوغا، ونحن نتسلق أو ونحن نرقص...يسهل الانتباه للتنفس ايقاعاً ثابتاً للمشي التأملي، كذاك المشي، الذي يمكن أن يمارس أثناء الحج في طريق سانتياغو دي كومبوستيلا (6). كذاك الذي يمارس رياضة المشي، والرياضي الذي سبح ساعة كاملة أو أكثر فإنه يدخل في نوع من التأمل، وفق ايقاع نفسه و حركاته المتكررة. إن بطل العالم بحبس النفس (غيوم نيري) قام بالربط بين هذا الحبس والتأمل: "إن الغوص هو لحظة حقيقية في التأمل، هذا يعني بأن ذهني مركّز على جسدي. أحاول أن أكون في أقصى حد من الانتباه لسماع كل ما يحدث في أعماقي. أحب أن أقول بأن الغوص بحبس النفس هو رحلة داخلية، قبل كل شيء. أركّز على سرعة تدفق الماء على وجهي، درجة سحق القفص الصدري، وضعية كل عضو من أعضائي مقارنة بالأخرى ... كل شيء مع العينين المغلقتين حتى لا أكون قلقاً بسبب العناصر الخارجية." (22) أيضاً، ففي اليوغا، فإن النفس (الشهيق، والزفير، حالة الحفاظ على فراغ الهواء، والحفاظ على حالة الامتلاء به) يرافق الوضعيات، مما يسمح بتطوير التركيز، وباسترخاء الجسد و التخلص مما يعيق الذهن. إن التنفس، جوهر الحياة، إنه جوهرى بالنسبة إلى الصحة النفسية، والشعورية كما بالنسبة إلى الصحة الجسدية، وهذا يتفق، من جانب آخر، مع قول عدة أطباء، من بينهم الدكتور (ليونيل كودرون) وهو مدير معهد اليوغا العلاجية في باريس. إن تزامن كل حركة في الجسد مع النفس، هي في جوهر التسلّق، وهو شكل آخر من التأمل الحركي. وكذلك فإن الرقص التأملي يستخدم بنفس الطريقة، النفس في حركة

بطيئة، ورشيقة ومستمرة وعفوية. وكذلك أيضا رقص الدرويش الذي يدور، وهو رقص صوفي بالأساس، يعدّ نوعاً من التأمل النشط، الذي يستخدم حركة الدوران حول نفسه، ترافقها موسيقى هادئة، يمكن أن تأخذك إلى النشوة ...

### متى نتأمل؟ وكم من الوقت يلزم له؟

في أية لحظة من اليوم يخصص وقت محدد للتأمل؟ تظهر التجربة أن الصباح، قبل البدء بأي نشاط، هو أروع وقت. وهذا ليس عن عبث، فإنه في كل التقاليد الروحية للأديان، إذ نجد الرهبان يفضلون التأمل في الصباح أو الصلاة. يساعد هذا على توضيح فكرنا وعلى ترسيخه وعلى الاحتفاظ على مدى اليوم بعطر هذا الوقت المميز في حضوره. مع الأسف، فغالبا ما نجد من الصعوبة بمكان، أخذ وقت الصباح للتأمل دون اختصار وقت النوم الثمين مثله تماما! خاصة عندما يكون لدينا حياة عائلية ومهنية تشغل وقتنا كله، أطالب، إذاً، بأخذ دقيقتين فقط للتركيز، وللتنفس، وللإحساس بالجسد، ولوضع نية من أجل هذا اليوم. نستطيع تجديد التمرين عدة مرات في اليوم، في المواصلات، على سبيل المثال، وفي المكتب: أغلق عينيك، وتنفس بعمق وسعة مع انتباه، واشعر بجسدك وتخلّ عن عقلك لعدة دقائق. إذا توصلنا لأخذ سبع مرّات من هذه الدقائق الثمينة من الانتباه على الأقل، خلال اليوم، فسيكون لذلك تأثير حقيقي على حياتنا. نستطيع أيضا أخذ وقت قصير في المساء قبل النوم، لكن مع الاحتفاظ بالعقل متبهاً ومتيقظاً، لأنه حين نكون متعبين جدا، نخاطر بالخلط بين التأمل وتخدير العقل.

نطالب أيضا بالـ *mindfulness* بالتأمل على الأقل ثلاثين دقيقة كاملة، في اليوم. إنها مدة جيدة، في الواقع، تسمح للذهن بالتمرّن بفاعلية. لكن، أظهرت التجربة لي أن الانتظام أهم من المدة: إن تأمل عشر دقائق كل يوم أفضل من تأمل ساعتين متواصلتين مرة في الأسبوع. وأكرر مرة أخرى، إن

الأساسي هو المحاولة في البداية تطبيق هذه النوعية من الحضور التي طورها خاصة بالتأمل في كل لحظات اليوم: عندما نمشي، وعندما نعمل، وعندما نأكل، وعندما نتواصل مع الآخرين.

### الاعتراف واللاتماثل

إن التأمل المستوحى من الشرق يتأرجح، بشكل دائم، بين هاتين الحركتين: الأولى: هي الاعتراف بما أعيشه، وبما أشعره، وبما أتخيله، وبما أفكر به، والثانية: هي عدم التركيز مع كل هذه الأحاسيس، وكل هذه الأفكار والمشاعر. إنني أشعر بالألم، لكنني لست الألم. أشعر بالغضب، وبالخوف أو بالحزن، لكنني لست الغضب، أو الخوف أو الحزن. قد تعبر فكرة في ذهني، لكنني لست هذه الفكرة. إن هذه الحركة المزدوجة أساسية. من جهة، فإنني أعترف بما هو موجود: لا أقمع شيئاً، ولا أرفض شيئاً، ولا أبحث عن نكران ما يحدث في داخلي أو طرده. لكن من جهة أخرى، فإنني أرفض التماثل مع هذه الأمور الحسية، أو الخيالية، أو الشعورية أو العقلية، مما يمنحني مسافة ما بالنسبة إلى ذلك كله.

وهذا يؤدي إلى نتائج ملموسة جداً في حياتنا اليومية، وخاصة في اللحظات المؤلمة. يشرح كريستوف أندريه، أيضاً، الفرق بين الألم والمعاناة: "في البداية هناك الألم الجسدي أو المعنوي. ثم المعاناة، وهي تأثير الألم على الوعي ... هذه هي، المعاناة: الألم الذي يحتل كل المساحة ويمنع باقي الأحاسيس أو الأفكار من الاستقرار بشكل دائم. حيث تكون كل طاقة ذهننا ممتصة ومستهلكة من قبل الألم: ثم لا وجود لشيء آخر." (23) فإذاً، من الضروري محاولة تخفيف الألم، وبنفس القدر من الأهمية علينا محاولة تقليل المعاناة النفسية، مما يسمح للتأمل، بشكل خاص، مع الاعتراف، من جهة، بالألم، لكن بتعزيز مسافة معه، من جهة أخرى، بالألم وأترك وعيي مجتاحاً بشكل كلي من قبله، وبأن أرفض التماثل معه. عندما أركز

تفكيرى على تنفسى أو على نقطة أخرى أو شيء آخر، فإننى أوسّع حقل وعيى لشيء آخر غير الألم، فأرخى قبضته عني.

### الحرية الداخلية

تعزز هذه المسافة وهذا اللاتماثل انبثاق حرية داخلية حقيقية. إننا نُرجع دوما الحرية إلى مستوى اجتماعي وسياسي. فأن تكون حراً، لا يعني فقط أن تقوم بما ترغب فيه، لكن أيضاً، وبشكل خاص، أن تعرف نفسك وأن تسيطر عليها. إن الحرية الداخلية، لم تعد تعني التصرف بطريقة مكرهة إزاء الأحداث ولم تعد تعني أن تحركنا أفكارنا وعواطفنا اللاواعية. إننا نصبح أحراراً عندما نكون واضحين وقادرين على السيطرة على رغباتنا وانفعالاتنا. نحن لا نولد أحراراً، بل نصبح كذلك.

لنأخذ مثال الغضب. إذا انبثق غضب ما في داخلنا، نقول بشكل عفوي: "أنا غاضب." إننا نتوحد مع الغضب، الذي يبدو أنه قد استحوذ علينا. إذا كنا قادرين على الملاحظة بطريقة حيادية ومستقلة لما يحدث فينا عندما يظهر غضب ما، فإننا نلاحظه ونفكر قائلين: "انظر، لقد أتى شعور الغضب." بسبب هذه الملاحظة، التي تحدث مسافة بيننا وبين الغضب، التي اعتدنا عليها عبر الممارسة المنتظمة لتمرين التأمل، فإننا لن نقمع هذا الشعور ولن نجعله يستحوذ علينا بالضرورة. إن المسافة الصحيحة مع الشعور ستسمح لنا أن نفهمه بشكل أفضل وأن نتبين ما إذا كان الذي يتطور في داخلنا، صحيحاً أم لا. أحياناً، فإننا نترك الغضب يعبر عن نفسه، لأنه يظهر بالنسبة إلينا صحيحاً ومفيداً للآخرين. لكننا لا نترك عقلنا خاضعاً له. سنعرف كفته وإيقافه في اللحظة المناسبة. وفي لحظات أخرى، فإننا نرفض ترك هذا الغضب، الذي تعرفنا إليه تماماً، يظهر وينكشف، لأننا نعرف أن نتائج هذا التعبير ستكون سلبية، بالأحرى كارثية. يجب علينا، إذاً، أحياناً، أن نعبر عنه لاحقاً، في سياق آخر، كالصراخ أو ضرب السرير بوسادة حتى لا نقمع هذا الغضب.



إن مواظبتي على ممارسة التأمل، سمحت لي خلال سنوات أن أتحكم بمشاعري بشكل أفضل، وبألا أتماثل معها، وبأن أتعرف إليها وأن أقبلها، دون أن أتركها بالضرورة دوما حرة. أو حتى أن أتركها تعبر عن نفسها، إذ أحتفظ برقابة عليها. أذكر خلال رحلة إلى الهند أنني رأيت فرنسيين يرفضان أن يدفعوا نقودا لطفلة صغيرة، عمرها عشر سنوات ترتدي ثيابا رثة، كانت تباع شرابا على طرف الطريق. عندما رأيت هذين الثريين يسرقان فتاة صغيرة تبكي، انبثق في داخلي غضب عارم. كان الرجلان أعرض وأسمن مني بكثير، لكنني أحسست أن على غضبي أن يعبر إزاء هذا الظلم، بينما كنت أكبح نفسي لأتجنب أيّ وقوع في العنف. قلت لهما بنبرة، كانت تظهر غضبا عميقا، يسكنني: "ستدفعان حالا مستحقاتها." كان يمكن لهما أن يعتديا عليّ، لكنهما كانا متأثرين بالقوة التي انبعثت مني عبر غضبي، دون أن انفجر في عنف كان يمكن له أن يؤدي إلى جواب مشابه. دفعا حالا إلى الفتاة ورحلا دون أن يتفوها بأية كلمة. إن الممارسة المنتظمة للتأمل تساعدنا أيضا على السيطرة بشكل أفضل على انفعالاتنا، دون تجاهلها أو قمعها.

### اليقظة

مهما يكن نمط التأمل الذي نمارسه، فإن الانتباه يستدعي دوما فضيلة ذهنية: هي اليقظة. عندما نتأمل فإن عقلنا يتيقظ للمحافظة على الحضور. وهذا ما يفرّق، على سبيل المثال، بين التأمل والاسترخاء: نستطيع أن نسترخي بألف طريقة تاركين ذهننا يتجول أو يستسلم إلى نوع من الخمول العقلي (حالة نعيشها غالبا عندما ندلك جسمنا، مثلا). بينما في التأمل، فإن ذهننا نشط، وملتزم، ومتنبّه دائما. تكمن كل الصعوبة في التوصل إلى استدعاء الذهن عبر جهد التيقظ هذا دون استرخائه. يجب على الجهد أن يكون مرنا، دون توتر، ودون توقعات مفرطة، وإلا فسيتمسك بالانتباه

لمنفعته: سأمضي تأملي بالتركيز على جهد الانتباه، مما يشير لنشاط عقلي انعكاسي. إذاً، فإن كل فن التأمل يقوم على أن تكون متيقظاً دون توتر، منتبهاً دون وعي انعكاسي، ودون نقد لممارستك الخاصة.

## تدريب الذهن

إن التأمل يدرب ذهننا على أن يكون حاضراً مع كل ما هو موجود، هنا والآن، مما يزيد قدرتنا على التركيز والانتباه بشكل متدرج. ينتج عن ذلك، سلسلة من الفوائد، على المستوي الجسدي وعلى المستوى النفسي على حد سواء، كما استحضرت سابقاً فيما يخص الدراسات العلمية على العقل. بعيداً عن التأثيرات على صحتنا أو نفسيتنا، فإن الممارسة المنتظمة للانتباه تغير جسدنا، فعقلنا يتغير وفقاً لأفكارنا وتعلمنا، ليس فقط على مستوى عمله بل أيضاً على مستوى تركيبه البنيوي. ودون الحديث عن الروحانية، أيضاً، فإن التأثيرات الجسدية للتأمل ملحوظة: مما يلزم ممارسة منتظمة للانتباه. إن عقلنا، أشبه بعضلة، يتدرب يومياً على أن يكون منتبهاً. من أجل هذا السبب، كما من أجل كل نشاط رياضي أو فني، فالممارسة المنتظمة ضرورية وتقود إلى تحسين دائم في قدرتنا. كلما ركضت أكثر، تحملت أكثر. كلما تدربت على البيانو أكثر، عزفت بشكل أفضل. وكلما تأملت كثيراً، طوّرت أكثر قدرات اليقظة والانتباه إلى جانب كل النتائج الايجابية التي يمكن لها أن تحدث في حياتي.

إن هذا التدريب يصبح أهم بكثير من القيام بتمارين لا تتوقف فيها قدرات الانتباه لدينا عن التقلص ضمنها. إن أسلافنا، الذين كانوا يعيشون بشكل عام في مجتمع ريفي، بإيقاع بطيء كانوا أكثر انتباهاً وحضوراً للعالم منا. إن عقلنا يتوسل باستمرار، ويتناثر، ويضطرب عبر كتلة المعلومات التي نبتلعها كل يوم وعبر نشاطات عدّة، ولقاءات، وإحاحات قوية

(رسائل إلكترونية، رسائل نصية، شبكات اجتماعية). ينتج عن ذلك اضطرابات انتباه، حتى لدى الأعمار الصغيرة. من أجل هذا السبب أُطوّر في المدرسة، بمساعدة مؤسسة SEVE (24)، ممارسات الانتباه لدى الأطفال. أتساءل: بمّ يفيد تعليم الأطفال كمية من الأشياء، مهما كانت مفيدة لهم، إذا كانوا غير قادرين على تركيز انتباههم على شيء واحد أكثر من بضعة ثوانٍ؟

### البحث عن النوعية وليس عن المنفعة

إذا كان للممارسة المنتظمة للتأمل عدد من التأثيرات الإيجابية، فإنه يبدو لي من الضروري عدم البحث عن هذه المنافع. وإلا، فإننا نخشى تحويل مسار الهدف الأساسي: أي انفتاح القلب والذهن إلى ما هو موجود. إن انتظار نتائج فورية ولموسة سيخلق توتراً، وتوقعا، وهما مثبطاً، مما يعارض الذهن الحر والمتفرغ الذي نتأمل عبره. إننا بالتأكيد، يمكننا وضع نيّة، ويمكننا تمني أن يكون للتأمل تأثير إيجابي، لكن لا يجب التعلّق بتوقع النتائج. وإلا فإننا نخاطر بخضوع ممارستنا التأملية إلى منطق نفعي. وهذا هو خطر التأمل الذي تطرحه المؤسسات. طالما يتعلق الأمر بالسماح للأفراد بأخذ وقت شخصي ينفعهم، فليس هناك شيء يقال. لكن منذ أن ارتبطت هذه الممارسة بتوقع معلن لتحسين كفاءة العمال، فإننا نستخدم التأمل في خدمة نزعة تجارية تفسد الذهن. كما يقول بصدد ذلك بشكل دقيق "فابريك ميدال"، يجب تحرير النفس من الخضوع للمنفعة؛ لنستطيع التأمل بشكل أفضل: "عندما أقدم التأمل بشكل عملي، مساء كل أربعاء، فإن السؤال الأول الذي أطرحة على نفسي: بماذا يفيد ذلك؟ إن معنى التأمل بحد ذاته هو تحريرنا من سؤال ينتمي إلى مثل هذا النمط، وبالتالي من هذه الديكتاتوريات النفعية التي نخضع لها بشكل دائم. كما نقول لشخص ما بأننا نحبه، وكما نقول شعراً، وكما نعتني بشخص ما يحس بأنه مريض، فالتأمل لا

يفهم عبر النفعية، بل عبر الإنسانية التي تبض في داخلنا. إن هذا البعد الإنساني هو الذي يعطي كل الجمال والغنى للوجود. إن التأمل يفسح المجال لإنسانية أخرى. وهو ما يجب تعزيره. (...). إن التأمل هو فن تقبل نواقص الإنسان أكثر من تقبل تألقه في كل شيء." (25)

## النّية والدافع

إن عدم التأمل وفق منظور نفعي لا يعني في الوقت نفسه عدم امتلاك أهداف أو نوايا. لكن، مرة أخرى، يجب ألا تشكل هذه الأشياء الهدف الرئيسي لتأملنا، وإنما يجب علينا تعلّم عدم انتظار نتائج حين نتأمل. إذا حصلت على النتائج المبتغاة فهذا جيد. إذا لم تحصل عليها، فهذا جيد أيضاً، وذلك لأننا لم نضيع وقتنا في التأمل. إننا، دون شك، نستطيع عيش تجارب أخرى لا نأمل منها شيئاً! إن دافعنا الأول، ذلك الذي يكمن وراء كل ممارسة تأملية، هو فقط أن نتعلّم أن نكون حاضرين، وأن نستقبل كل ما هو موجود، وأن نكون على أتم استعداد للدفق المفاجئ لتيار الحياة. ومن ثم، نستطيع بالطبع امتلاك دافع آخر: على سبيل المثال، دافع الوصول إلى الصفح وأن نكبر بالإيثار. سأقترح في هذا الكتاب عدة تأملات حول مواضيع محددة التي تتوافق، في كل مرة، مع دافع محدد. يجب أن نكون واعين به وأن نعرضه في بداية التأمل، بشكل علني. إن النية والدافع يشكّلان جزءاً كلياً من التأمل. ومع ذلك يسجلان ضمن إطار دافعه الأساسي: هو الممارسة بذهن غير نفعي، وحر، وباستقبال ما هو موجود، وباستعداد لكل ما يحدث. إن تأملي حول الصفح، ربما، لن يساعدني على الغفران. لكنني على الأقل استطعت أخذ وقت لألتقي مع نفسي، لأتنفس بانتباه، ولعل ذلك سينتج ثماراً أخرى غير التي توقعتها.

## انفتاح القلب

قليلا ما نتحدث عن الحب في الـ *mindfulness*. إن الحب، في كل أبعاده - الحب غير المشروط، والهوى، والصداقة، والعطف، وشعور الحب، والرأفة، والإخاء - يشكل رغم ذلك البعد الأكثر أهمية لوجودنا. وقد غنى (بياتل) بشكل جيد بأن "كل ما تحتاجه هو الحب". في بوذية مهيانا، التي تطورت في بداية ألفيتنا الأولى في شمال آسيا (في التبت، والصين، وكوريا، واليابان)، فإن الرأفة (*karuna*) هي فضيلة مركزية وهدف كل ممارسة روحية. يبدأ التأمل غالبا عبر نية غير أنانية، نستطيع فيها مساعدة الكائنات التي تعاني. في التقليد التيبتي، فإن عددا من التأملات مكرسة بشكل كلي لتطوير الرأفة تجاه كل الكائنات الحساسة. إن الـ *mindfulness* لم تحتفظ ببعد الحب هذا، وركزت على تطوير الانتباه ضمن هدف معلن، وهو تقليل التوتر والقلق. اليوم، فإن عدداً من منظميها يسعون إلى تصحيح هذا الغياب. وأيضا، فإن ماتيو ريشارد وهو راهب بوذي، تحدث أكثر فأكثر عن *caring mindfulness*، أي "الوعي الكلي المتيقظ".

بما أن تجربتي في التأمل كانت مرتبطة، منذ البداية، ببحث روحي أكثر منه علاجي، فإن بعد القلب كان حاضراً دائماً بالنسبة إلي. خصوصا بعد أن تأثرت جدا، وأنا في عمر التاسعة عشر، برسالة الحب الكونية للإنجيل، فتعدت أن أربط نفسي بشكل يومي بشخص المسيح، فتحول تأملي إلى صلاة قلب. لكن بمعزل عن هذا البعد الروحي والمسيحي، يبدو بالنسبة إلي من الضروري إدخال القلب إلى الممارسة التأملية.

نتأمل بالقلب عندما لا يركز انتباهنا على التنفس أو على أحاسيسنا الجسدية وحدها، بل على أعماق عواطفنا. ماذا يحس قلبي؟ هل هو منشرح أم منغلق؟ سعيد أم حزين؟ نستطيع مسح (scanner) قلبنا وتنظيفه كما نمسح جسدا. نتأمل بالقلب عندما نكرس تأمله من أجل زيادة حب

الآخرين، كما يفعل البوذيون. إن نيتنا هي تهدئة العقل، وأن يكون أكثر حضورا وانتباها في آن واحد، لكن، أن يكون هذا الحضور حضورا محبوبا أيضا. نتأمل بالقلب عندما نرغب في تطوير عدة خصال أو بلوغ عدة حالات، تجعلنا نكبر في الحب. وهذا ما أطرحه في معظم التأملات التي أديرها. إن تأمل الحب، والثقة، والتسامح، والقبول، والعزاء، والشكر هي الرغبة في الحب أكثر وبشكل أفضل. إنه التأمل بقلب منشرج.

### التناغم بين الفكر والجسد والقلب

حتى ولو كان لديكارت تأثير ايجابي حاسم في تحرير الفلسفة من اللاهوت المسيحي، فإن عدة جوانب من فكره أدت إلى نتائج كارثية لدى الغرب، مثل تلك التي تفرّق بين الجسد والروح وتجعل من الوعي أساس الكائن (Cogito ergo sum "أنا أفكر إذا أنا موجود" إن سبينوزا يعارض ديكارت رافضا الثنائية بين الجسد والذهن وتفوق الوعي الانعكاسي. لكن ذلك لا يكفي: فعلم الوجود الديكارتي تحول في الغرب إلى تفكير عقلي مبالغ فيه في الحياة. إننا نعقلن كل شيء ولدينا في كل مرة صعوبة في ربط جسدنا، وقلبنا، وفكرنا، وهي تزداد أكثر فأكثر مع مرور الزمن.

يسمح التأمل بأن نتواصل عبر جسدنا، وأن نستقبل أحاسيسنا الجسدية؛ وأن نتواصل بقلبنا وأن نستقبل أحاسيسنا ومشاعرنا، وأن نترك ذهننا يتنفس بعيدا عن عوائق الأفكار التي تخنقه دون توقف. يسمح التأمل بتناغم، وتوحيد وبتزامن الأبعاد الثلاثة الأساسية لكينونتنا: العقل، والجسد، والقلب. كما كتب الطبيب النفسي جاك فيغن، الذي يعيش في الهند منذ سنوات عدة: "يخفف التأمل الانشطار بين الجسد والذهن، الذي يؤدي أيضا إلى فصل آخر بين ما هو نظري وما هو عملي. إنه يؤدي إلى كثير من التوافق والاندماج بين مختلف مستويات الشخصية: الجسدية، والشعورية، والطاقة الحيوية، والنفسية، والروحية." (26)

إن الترابط بين مختلف مكونات كينونتتا يشكل خيط وصل بين التأملات، التي أعلّمها والمطروحة هنا. نبدأ بإنشاء فكرة / نية: أرغب في تطوير هذه الحالة أو تلك القيمة. سيكون للنية حظ أوفر في الوصول إلى منفذ، بحيث أن الفكر الذي ينقلها، يرتبط بالقلب والجسد. إن الانتباه إلى النفس، يشكل نقطة انطلاق لكل التأملات الموجهة، مما يسمح بتريسيخ التأمل في الجسد، كما أن الموسيقى، تعزّز عبر الشعور، الذي تشيره، انشراح القلب. أقترح أحيانا تمرين تخيل، وهو كضوء أبيض يرمز للحب أو للاعتذار الذي أرسله إلى شخص ما. إنني أريد أيضا ربط الأبعاد الأساسية لكينونتتا: كالفكر، والرغبة، والإحساس الجسدي، والقلب، والشعور، والخيال. إن مثل هذا التنظيم قوي جداً، ويعزز تركيز انتباهي. فيمكن له أن يجعل فكري خلّاقاً بشكل حقيقي.

### التفكر بالواقع

لقد سلّطت الضوء في هذا الكتاب على مقولة لكريشنا مورتى التي تلخص، بالنسبة إلي، الضروري: "هذا هو التأمل، إنه لا يعني أن تجلس متربعا على الأرض، أو أن تبقى متوازنا على رأسك، أو إلى غير ذلك من الوضعيات، بل يعني الإحساس بالسمة الكلية للحياة وبالوحدة المطلقة معها. وذلك لا يمكن أن يحدث إلا بحضور الحب والتعاطف." (27)

في الواقع فإن التأمل بقلب منفتح يسمح لنا بالنظر بشكل مختلف إلى كل ما يحيط بنا. عندما ننظر إلى حجر، ووردة، وشجرة، وفراشة، ونملة، وكائن إنساني، فإننا ننظر إلى ذلك كله بانتباه محب. إن الشعراء هم أعظم المتأملين، لأنهم يجيدون رؤية الأشياء العادية بنظرة جديدة، ومندهشة، ومنتبهة إلى أدق التفاصيل، التي تهرب منا (أي من الناس العاديين). كل نص لكريستيان بوبين هو ثمرة تأمل عميق ومحب لشيء صغير لا يشكل شيئاً. وقد ذكرت اسمه؛ لأقدم شاعرا معاصرا أحبه جدا، تهزّني كلماته، لأنها

تجعلني أرى هذه الأشياء الصغيرة التي لا تساوي شيئاً - كالهندباء، والابتسامة المتعبية لامرأة عجوز، وسحابة، وأرجوحة - برهافة وحنو. نستطيع قول الكلام نفسه فيما يخص عدّة لوحات، وخاصة الطبيعية الصامتة، التي تجعلنا ننظر إلى الأشياء العادية من حياتنا اليومية، بشكل مختلف. عندما تُشاهد هذه اللوحات بانتباه وحب، فإن الواقع لا يمكن رؤيته ببساطة، بل يتم التفكير فيه. إن التأمل بقلب منفتح، يعني رؤية العالم بعين الرسام والشاعر. وربما رؤيته أيضاً بعين المتصوف، الذي يرى الله في كل الأشياء. إن عالم الدين الأرثوذكسي (جان إيف لولوب) يروي طقسه فيما يخص تأمل الـ *hésychaste*: "منذ ثلاثين عاماً، في قمة أتوس، دعاني الأب (سيرافين) لتعلّم التأمل، في البداية "بصفته جبلاً"، أي تأمل عالمه المعدني، ثم "بصفته خشخاشاً" أي تأمل عالمه النباتي، ثم "بصفته عصفوراً" أي تأمل مملكته الحيوانية، ثم "بصفته أبراهام" أي التأمل بالقلب، وأخيراً، المرحلة الوحيدة "بصفته مسيحاً" ... إن الله موجود في كل شيء. إنه موجود في ثقل الحجر، إنه يزهر في شجرة في فصل الربيع، إنه يغني مع كل عصفور، إنه يعي ذاته في كل إنسان، إنه يستمتع مع كل حكيم..." (28)

### عيش تجربة عدم الثنائية

إن الهدف الوحيد للتأمل، في الروحانيات الشرقية، يشمل على عدم التماثل مع "أنا" نا وعلى الخروج من إطار العلاقة الثنائية بيننا وبين العالم. يوجد فينا شيء أكثر جوهرية وعمقا من "أنا" نا، لا يهم الاسم الذي نعطيه له - الذات، الأتمان (7)، الروح، طبيعة بوذا - تسمح الممارسة المنتظمة للتأمل بالتحرر من شوائب "أنا" نا. وحين يكون فيها ذهننا هادئاً (*samatha*)، وغير متوتر عبر دفق دائم لأفكارنا ومشاعرنا، فإننا نستطيع التقدم بفضل نظرة مخترقة (*vipasana*) تستطيع أن تسمح لنا بالاستحواذ على الطبيعة الحقيقية للأشياء: إن التماثل مع "أنا" نا يبقينا في وهم الثنائية.



عندما نجرب أننا لسنا هذه الـ"أنا" التي نتماثل بأنفسنا معها منذ طفولتنا، بل بأننا جزء من هذا الكون، وأننا نتشارك الطبيعة الإلهية، وأن كينونتنا العميقة مرتبطة بكل ما هو موجود، إذاً فإن كل المخاوف المرتبطة بالثنائية ستتلاشى: الخوف من الموت، أو أن أكون مهملاً أو مطروداً، أو أن أكون مقيداً أو مسيطراً عليّ.

إذاً سيقود الطريق الروحي، عبر الممارسة الدائمة للتأمل، إلى إلغاء الأنا وإلى إزاحة الستار عن الذات، التي تشكل جوهر كينونتنا. يجتاح هذه الكينونة شعور من الفرح العميق والمستمر، وكما يقول الفيلسوف سبينوزا، وهو متصوف حقيقي يؤمن بوحدة الوجود والكون ويؤله الطبيعة مؤكداً "نشعر ونختبر بأننا خالدون". (29)

## التحرك

غالباً ما نعارض التأمل مع فعل خارجي، فننظر إلى المتأمل بصفته أنانياً يفضل الاهتمام بنفسه بدل الاهتمام بمشاكل العالم. هذا ليس خطأً دوماً. أعرف أشخاصاً كانوا يدعون التأمل عدة ساعات خلال النهار وكانوا يبدوون غير مهتمين أبداً بالآخرين وبالعالم. إننا بذلك نصبح بعيدين عن الفكر الحقيقي للتأمل بقلب منشرح، الذي يقوم بالتحديد على جعلنا أكثر انتباهاً لمجمل الحياة والواقع. لهذا فإن التأمل لا يمكنه إلا أن يؤدي إلى الفعل. عند تطويرنا للانتباه الذي يقوم على الحب، فإننا حاضرون أكثر فأكثر مع ذواتنا، ومع الآخرين، ومع العالم، ونرغب في الاعتناء أكثر فأكثر بذواتنا، وبالآخرين، وبالعالم. وقد كان غاندي يقول: "كن التغيير الذي ترغب رؤيته في العالم." وهذا ما يعزز بدقة ممارسة التأمل: عندما أغير ذاتي، فأنا أسهم في تغيير العالم. عندما أتدرب على قبول نفسي كما أنا وعلى حبها، فأنا أتدرب على قبول الآخرين وحبهم بشكل أفضل. عندما أوجه انتباهها، ينطلق من حب ما هو موجود، أشعر بنفسني مهتماً بمجمل

الواقع، فلا يبدو شيء في العالم غريباً عليّ. كان سقراط يقول: "اعرف نفسك بنفسك وسوف تعرف الكون والآلهة." عندما ندخل في أعماق الذات، في صمت الكينونة، سننفتح، بشكل متعارض، على مجمل ما هو موجود. وعندما نتأمل بقلب منفتح، نشعر بأننا نكبّر في داخلنا حبا كونيا وغير مشروط، يحثنا على الالتزام في خدمة العالم وتقليل ألم الكائنات الحساسة. إن مجموعة مشاركاتي على صعيد الجمعيات، وخاصة لصالح الأطفال، والحيوانات، التي تأخذ أكثر من نصف وقتي، تُسجل ضمن قائمة الإطالة المباشرة لفترة العمل الذي أمارسه على نفسي منذ وقت طويل، وخاصة عبر تمرين التأمل بقلب منفتح. وإن هذا التأمل لا يحثنا على التحرك فقط، بل يساعدنا أيضا على التحرك بطريقة صحيحة. كما يذكر بشدة مرة أخرى كريشنا مورتى فيما يخص ذلك: "إن التأمل هو ملكة الإدراك الكامل التي تكون لمجمل الحياة: من هنا يولد الفعل الصحيح." (30) لأن التأمل يطور نظرة صحيحة وواضحة، بعيدا عن استحواذنا الأناني، فهو يساعدنا على التحرك بطريقة صحيحة، وملائمة، وخصبة. من أجل هذا السبب، يجب أن يُعلم التأمل للأطفال منذ عمر صغير، إذا أردنا تغيير العالم بحق وجعله أفضل.

وقد فهم ذلك عدة مفكرين عظماء. فوليم جيمس، أحد آباء علم النفس، كان يعرف التدرّب على الانتباه بصفته تعليماً ممتازاً، وكان الكاتب آرثير كوزتлер قد كتب: "يجب عدم الخوف من هدف تعليم التأمل في الثانويات، ليس من أجل أن نقوم بفعل تنويري، بل لإيجاد نصفنا الضائع."

## ملحق

(1) مارسيل بروسست: روائي فرنسي عاش في أواخر القرن 19 وأوائل القرن 20 في باريس، من أبرز أعماله رواية البحث عن الزمن الضائع، والتي تتألف من سبعة أجزاء نشرت بين عامي 1913 و1927، وهي اليوم تعتبر من أشهر الأعمال الأدبية الفرنسية. كان بروسست ناقداً ومترجماً وباحثاً اجتماعياً أيضاً.

ولد بروسست بالقرب من باريس في عام 1871 لعائلة غنية، ودرس القانون والأدب. ارتباطاته الاجتماعية جعلته يرتاد غرف الضيوف الفخمة لدى النبلاء. قام بروسست بكتابة عدد من المقالات للصحف الباريسية. نشر أيضاً القصص مثل "المتع والأيام" (1896). عانى من مرض الريبو منذ طفولته، وأصبح مبتعداً عن المجتمع مع حلول العام 1897 بعدما ازدادت حالته الصحية سوءاً. كما أثرت فيه وفاة والدته في العام 1905 على جعله أكثر انعزالاً.

(2) الانبثاث أو هجرة الخلايا السرطانية يُقصد بها عملية انتقال هذه الخلايا السرطانية من عضو إلى آخر. تحدث هذه العملية عند انتقال الخلايا عن طريق الدم أو الجهاز الليمفاوي، ويُشار للسرطان في العضو الجديد بالسرطان الثانوي. تتم السيطرة على النقائل بواسطة أحد طرق علاج السرطان التقليدية كالعلاج الكيميائي والإشعاعي والجراحة.

(3) تاي تشي شوان: هو عبارة عن فن عسكري دفاعي صيني قديم مشابه لملاكمة الظل. وعلى امتداد عدة قرون بالصين، ظل تاي تشي ميراثاً سرياً بين الناس وكان كل جيل يعلمه للجيل التالي. تزايدت شعبيته خلال القرن العشرين. ومن خلال التاي تشي أنت تتبع سلسلة من الحركات البطيئة، الرشيقة التي تحاكي الحركات التي تؤديها في

حياتك اليومية. تاي تشي يقوم على نظرية تنص على أن التمرين المستمر يساعد على تدريب الجسد على الاستجابة السريعة في حالة وقوع أزمة ولما كانت الحركات تركز على الاسترخاء التام والتركيز السلبي، فإنه يمكن مقارنتها " بالتأمل أثناء الحركة " الذي يقال إنه علاج للجهاز العصبي. والحركات الرقيقة الرشيقة مع أنماط التنفس العميق، ويقال بأنها تخفض كلاً من ضغط الدم وسرعة النبض.

(4) الكي غونغ: رياضة الكي غونغ فن وعلم ومهارة صينية تعد من العلوم الأساسية لعلوم الطاقة جميعاً سواء العلاجية للأمراض الجسدية أو النفسية أو للعلوم القتالية مثل / اليوجا \_ و الريكي، فرياضة الكي غونغ نوع من أنواع التمارين العضلية. الهدف من الكي غونغ تعزيز الصحة عبر تحسين الوضعيات السيئة، أو الخلل في التوازن الهرموني وفي عمل الوظائف الناجم عن التوتر، وقلة النوم والقلق الناتجة من أسلوب العيش، ففي المستشفيات الصينية تستخدم رياضة الكي غونغ لمعالجة الأمراض مثل الصداع وقرحة المعدة المتكررة، وآلام البطن و الظهر، عند ممارسة الرياضة باستمرار وبشكل منتظم يلاحظ الشخص تحسناً ملحوظاً في قوة العظام والأوتار، و تضائلاً كبيراً في الأوجاع المتكررة و المزمنة، و من فوائدها تنقية و تصفية الأكسجين والهواء في الرئتين والتخلص من الهواء الفاسد و الضار بالصحة.

(5) مندالا: هي مجموعة من الرموز استعملت من قبل الهندوسيين والبوذيين للتعبير عن صورة الكون الميتافيزيقي. وكلمة "مندالا" في اللغة "السنسكريتية" تعني الدائرة أو القرص. و الشائع الآن أن "مندالا" أصبحت مصطلحاً عاماً لأي تخطيط، أو جدول أو نمط هندسي الذي يقدم الكون عن طريق "المتافيزيقيا" أو "الرموز".

(6) سنتياغو دي كومبوستيلا: هي كاتدرائية إسبانية كبرى في مدينة سانتياغو دي كومبوستيلا بمنطقة غاليسيا (جليقية) الإسبانية. أُدرجت مدينة سانتياغو دي كومبوستيلا القديمة وكاتدرائيتها ضمن قائمة مواقع التراث العالمي سنة 1985 ، كما أُدرجت سنة 2007 ضمن قائمة كنوز إسبانيا الإثني عشر، في استفتاء صوت فيه أكثر من تسعة آلاف شخص. تستمد الكاتدرائية مكانتها في العالم الكاثوليكي من كونها مقر دفن ما يفترض أنه رفات القديس يعقوب بن زبدي، أحد تلاميذ المسيح، وهو ما جعلها - منذ مطلع العصور الوسطى - مقصداً للحجاج الكاثوليك عبر طريق القديس يعقوب، والكاتدرائية مشيدة على الطراز الرومانسكي، مع تأثيرات قوطية وباروكية متأخرة.

(7) الأتمان: هي كلمة سنسكريتية تعني النفس أو الذات الداخلية. تشكل هذه الكلمة مصطلحاً في الفلسفة الهندوسية وخاصة في مدرسة فيداندا الهندوسية، حيث تشكل عندها القاعدة الأساسية الأولى، وهي النفس أو الذات الحقيقية للفرد، والتي لا يمكن تحديدها بالظواهر، وهي أصل الفرد. يمكن تعريف الأتمان على أنها الأنا في مقابل ما ليس بأنا، والمثالي في مقابل الواقعي، والمبدأ الباطن في مقابل عالم الظاهر. وتوفيقاً بين هذين الطرفين انتهت الفلسفة الهندية إلى القول بنوع من وحدة الوجود. تؤمن المدارس الفلسفية الهندوسية بوجود الأتمان (الذات الداخلية) في كل مخلوق، وهي بهذا الإيمان تشكل نقطة جوهرية مغايرة للبودية، والتي لا تؤمن بوجود نفس أو روح.



**القسم الثالث**  
**عشر تأملات موجّهة**





ها هي ذي نصوص عشر تأملات موجهة ... يستحسن أن يرافقها  
موسيقى.

يحمل التأمل الأول عنوان "استرخاء الجسد والذهن"، يظهر عبر تمرين  
الاسترخاء ويهدف، عبر "مسح جسدي"، إلى تسهيل الانتباه. يمكن ممارسته  
بشكل ممنهج قبل التأملات الأخرى وذلك لدى أشخاص يجدون صعوبة في  
طرده الأفكار حين يبدؤون بالتأمل.

إن تأمل الـ "حضور"، المركز على النفس، يشمل التأمل التقليدي للانتباه  
الكلي. يمكن أن يمهد، أيضا، للتأملات الأخرى للأشخاص الذين يعانون  
صعوبة في تهدئة توتر ذهنهم.

تهدف التأملات الأخرى لتطوير قيمة أو حالة. جميع التأملات المركزة،  
تملك البنية نفسها: أبدأ التأمل بشرح مختصر للموضوع المختار وأطرح نية،  
مما يسمح للفكر وللرغبة بالتركيز على الهدف. ثم تدق الزبدية التيبية  
(عبر الموسيقى) (1) معلنة بداية تمرين التأمل. يبدأ التمرين بعدة دقائق من  
الانتباه للنفس قبل مواصلة تمرين التصور الداخلي. ينتهي التمرين بالعودة إلى  
الانتباه للنفس وخروج متدرج من الحالة التأملية. يعلن صوت الزبدية التيبية  
(عبر الموسيقى) نهاية التمرين.

تقدم التأملات وفق نظام ذي معنى، لكنك تستطيع أن تختار ممارسة  
تأمل واحد على الأرجح، يدوم من عشر إلى خمس عشرة دقيقة، تسبقها على  
الأرجح تمارين انتباه الـ "حضور" أو "استرخاء الجسد والذهن".

يبين لنا المؤلف أننا يمكننا ممارسة هذه التأملات دون موسيقى أو معها.  
ويتمنى للقارئ رحلة داخلية سعيدة!

## ملحق

(1) الزبدية التيببئية: هي شكل خاص من جرس مقلوب دون مصفق الذي يتردد صدها واحد مع مطرقة. يتم استخدامها أثناء هتافات الطقوس أو في بعض الأحيان مراسم الجنازة أو عبادة الأسلاف ، ولكن الاستخدام الأكثر انتشاراً ، بسبب لهجة المنومة الخاصة جداً التي تتكون من تردد رئيسي وواحد أو اثنين من التوافقيات الثانوية المحددة ، هو المساعدة على الاسترخاء في احتفالات الصلاة والتأمل ، من قبل الرهبان أو الممارسين.

## استرخاء الجسد والذهن

أدعوك إلى الجلوس أو إلى التمدد في وضعية مريحة وإلى إغماض عينيك.  
أبدأ بتوجيه انتباهي على تنفسي.  
أحس بالهواء يدخل من أنفي...ينزل إلى رئتيّ ... إلى بطني ... ثم أحس  
بالهواء يخرج في حركة زفير بطيئة.  
أستشقُ بعمق.  
أزفر بعمق.  
أستشقُ.  
أزفر.  
يوجّه انتباهي الآن نحو جمجمتي ونحو وجهي ... أشعر بعضلات رأسي  
تسترخي: أطلق العنان لكل التوتر من أعلى جمجمتي، وجبهتي، وعينيّ،  
وأنفي، وفمي، وذقني، وفكيّ، وأذنيّ، وعنقي ...  
رأسي مسترخٍ.  
فكري مسترخٍ أيضا.  
أترك الأفكار تمضي.  
يتجه انتباهي إلى كتفيّ ...أنزل ببطء على طول ذراعيّ ... حتى يديّ.  
ألاحظ أحاسيسي ... دون أن أهرب في أفكاري ...

أوجّه انتباهي إلى عمودي الفقري ... أنزل ببطء من عنقي حتى حوضي ...  
أطرد كل توتر كامن في ظهري.  
ألاحظ ما يحدث ... ثم أعود إلى تنفسي.  
أشعر بالهواء الذي يأتي ... ويجيء.  
أستشق.  
أزفر.  
أشعر باسترخاء أكثر عمقا، في كل زفير.  
أوجّه انتباهي إلى حوضي ... أنزل على طول ساقِيّ ... حتى قدميّ ... أطرد  
كل التوترات ... ألاحظ ما يحدث ... أي نوع من الإحساسات أشعر بها ...  
لا أطلق أي حكم ... أترك الأفكار تمضي ... أنا هنا فقط ... هنا والآن.  
أحس بأن جسدي وذهني قد استرخيا بشكل تام.  
أستشق.  
أزفر.  
سأخرج، بشكل متدرج، من حالة الاسترخاء هذه.  
أحرّك يديّ ... قدميّ ... أمدد نفسي (أتمطى).  
أطلق زفيرا كبيرا.  
وعندما ستصدر الزبدية التيبّية صوتا، وعندما أودّ ذلك، سأستطيع  
فتح عينيّ.

## الحضور

أدعوك إلى الجلوس أو إلى التمدد في وضعية مريحة وإلى إغلاق عينيك.  
إنه لمن الصعب أن نكون حاضرين مع أنفسنا، ومع الآخرين ومع العالم، لأننا متوترون دوماً عبر دفع أفكارنا. يحملنا عقلنا إلى الماضي، ويرمينا في المستقبل، ويقودنا بعيداً عن المكان الذي نكون فيه. إننا نقوم بعدة أشياء دون أن نكون منتبهين إليها حقاً. نسمع أقاربنا وعقلنا يكون في مكان آخر. نعبّر أمام منظر جميل دون أن ننظر إليه ونستمتع بجمال العالم. دون نوعية حضور، لا يمكن وجود أي فرح حقيقي، ولا أية نوعية وجود ولا حتى أية علاقة مع الآخرين.

عبر هذا التأمل، سأسعى إلى تهدئة توتر أفكارني، عبر التركيز على أحاسيسي، لأكون أكثر حضوراً ممكناً مع جسدي، هنا والآن. أبدأ بتوجيه انتباهي إلى تنفسي.

أحس بالهواء يدخل من أنفي... ينزل إلى رئتي... إلى بطني... ثم أحس بالهواء يخرج في حركة زفير.

أستشق بعمق.

أزفر بعمق.

أراقب أحاسيسي... دون إطلاق حكم... دون الفرار في أفكارني...

أنا هنا فقط... هنا والآن... فلا أحس بشيء سوى جسدي.

أستمر بتوجيه انتباهي نحو حركة الشهيقة البطيئة ... والزفير.  
أستشق.

أزفر.

أشعر بالهواء الذي يذهب... ويأتي  
إذا انبثقت فكرة ما، فإنني لا أتبعها ... أتركها تمضي ... كما نرى  
السحب التي تسير في السماء.

ألاحظ، ببساطة، فقط ما يحدث في جسدي.

إنني حاضر مع أحاسيسي ... هنا والآن.

أعود دوماً إلى تنفسي.

أستشق.

أزفر.

لا أطلق أي حكم ... أترك الأفكار تمضي ... إنني هنا ... حاضر مع  
جسدي.

ألاحظ أيضاً ما يحدث في داخلي. ربما أحس بمشاعر ... لا أبحث عن  
تحليلها أو عن إقصائها ... بل أكتفي بملاحظتها.

أستقبل كل ما هو موجود ... إنني هنا ... حاضر كلياً مع جسدي ... مع  
أحاسيسي ... مع مشاعري ... دون أن أترك نفسي، مع ذلك منساقاً وراءها.

أكتفي بملاحظتها.

إنني هنا ... حاضر ... هنا والآن ... أستقبل كل ما هو موجود.

أستشق.

أزفر.

سأخرج، بشكل متدرج، من حالة التأمل هذه.  
أحرك يديّ ... قدميّ ... أتمطى.  
أطلق زفيرا كبيرا.  
وعندما ستصدر الزبدية التيبية صوتا، وعندما أودّ ذلك، يمكنني فتح  
عينيّ.

## الارتباط

أدعوك إلى الجلوس أو إلى التمدد في وضعية مريحة وإلى إغلاق عينيك.  
سأسعى، عبر هذا التأمل، إلى تجذري في الأرض وارتباطي بالسما.  
أبدأ بتوجيه انتباهي نحو تنفسي.  
أحس بالهواء يدخل من أنفي...ينزل إلى رئتي... إلى بطني... ثم أحس  
بالهواء يخرج في حركة زفير.  
أستنشق بعمق.  
أزفر بعمق.  
أراقب أحاسيسي... دون إطلاق حكم... دون الفرار في أفكاري...  
أنا هنا فقط... هنا والآن... في إحساس مع جسدي.  
أستنشق.  
أزفر.  
أتخيل ضوءاً حاراً و لطيفاً يأتي من مركز الأرض.  
هذا الخيط الدقيق من الضوء يصعد ببطء نحوي.  
أتخيل الضوء يدخل في ويأتي حتى سرّتي، في منتصف جسدي.  
ينتشر الضوء في بطني.  
أشعر عبر ذلك براحة وبشعور عميق بالأمان.



إذاً، أقول، في أعماقي: "إنني أتجذر في الأرض."  
أتخيل، الآن، شعاعاً من الضوء آتياً من السماء، ينزل نحو الأرض  
ويتوجه ببطء نحوي.

هذا الضوء اللامع يخترقني من أعلى جمجمتي وينزل ببطء حتى سرّتي،  
في مركز جسدي.

إذاً، أقول في أعماقي: "إنني أتواصل مع السماء."  
يختلط هذا الضوء السماوي مع ضوء الأرض وينزلان سوياً إلى مركز  
كينونتي.

إن جسدي الآن مجتاح كلياً عبر هذا الضوء الذي يجدد كل كينونتي.  
أشعر بنفسني متجذراً بشكل كلي بالأرض ومرتبطة بشكل كلي  
بالسما.

يفمرني هذا الإحساس بالفرح.  
أتخيل الآن أن هذا الضوء يخرج من جسدي عبر عدد من الأشعة.  
ينتشر في كل مكان حولي ...  
ينتشر أبعد شيئاً فشيئاً، حتى حدود العالم ... وحتى النجوم البعيدة من  
الكون.

إذاً أقول في أعماقي: "أنا أشع."  
أذوق هذه الحالة من الامتلاء والارتباط بالعالم.  
أستمر بالإحساس بحالة التجذّر والاتصال هذه.  
أوجه مجدداً انتباهي إلى تنفسي.  
أستشق.  
أزفر.

سأخرج، بشكل متدرج، من حالة التأمل هذه.  
أحرّك يديّ ... قدميّ ... أمدد نفسي.  
أطلق زفيراً كبيراً.  
وعندما ستصدر الزبدية التيبّية صوتاً، وعندما أودّ ذلك، سأستطيع  
فتح عينيّ.

## الثقة

أدعوك إلى الجلوس أو إلى التمدد في وضعية مريحة وإلى إغلاق عينيك.  
لكي نعيش باكتفاء كلي، فمن الضروري امتلاك ثقة بالحياة،  
وبالذات، وبالآخرين. إن الطفل الصغير لا يستطيع أن يكبر إلا لأنه واثق  
بأهله. إن الثقة ليست عماء ساذج. إنها موقف ذهني يسمح لي بالتقدم عبر  
تقليل مخاوفي، وتسمح لي بالاستناد على مواردتي، أو على مساعدة الآخر،  
لأتجاوز نفسي ... لأكبر ... لأذهب نحو المجهول. تسمح لي الثقة بتوقع  
الأفضل، بدل الخوف دوماً من الأسوأ ... وتسمح لي بتحمل مخاطر معقولة ...  
تسمح لي الثقة باستقبال اليد التي تمتد لمساندتي أو لمساعدتي على التقدم.  
تسمح لي الثقة بتحقيق ذاتي.

خلال هذا التأمل، سأبحث عن الاتصال بالثقة الكامنة في وتطويرها.  
أبدأ بتوجيه انتباهي إلى تنفسي.  
أحس بالهواء يدخل من أنفي ... ينزل إلى رئتي ... إلى بطني ... ثم أحس  
بالهواء يخرج في حركة زفير.  
أستشق بعمق.  
أزفر بعمق.  
أدع الأفكار تمضي. إنني حاضر مع أحاسيسي.  
كل جسدي مسترخٍ.

إنني هنا، هنا والآن. حاضر في صحبة ما هو موجود.  
أستشق.  
أزفر.

عبر هذه الحالة من الاسترخاء والحضور، أرغب في تطوير الثقة في داخلي، وفي الحياة، وعند الآخرين.  
إن الثقة هي المفتاح الذي يسمح لي بالدخول بشكل كلي إلى الحياة ... ويفتح باب قلبي...بلاهتزاز طرباً مع غناء العالم.  
بفضل الثقة، فإن الطفل يجرؤ على أن يكبر، وعلى المشي، وعلى التحدث، وعلى التعلّم.  
بفضل الثقة، فإن العالم يجرؤ على البحث.  
بفضل الثقة، فإن العاشق يجرؤ على فتح قلبه ومد يده نحو ذاك أو تلك التي يحب.  
بفضل الثقة، فإن الفنان يجرؤ على الإبداع.  
بفضل الثقة، فإن الإنسان يستطيع تحقيق ذاته.  
في هذه اللحظة، أود الاتصال بهذه الثقة الكامنة في داخلي، وفي الآخرين، وفي الحياة.  
أوجه، من جديد، انتباهي إلى تنفسي.  
أتخيل، في كل شهيق، ضوءاً أبيض يخترقني ...  
أتخيل، في كل زفير، هذا الضوء الذي ينتشر في جسدي ... وحتى في كل خلاياي.  
أستشق ... إن الضوء الحار و اللطيف يتغلغل إلى داخلي.  
أزفر ... إن الضوء ينتشر في كل خلايا جسدي.

أستشق.

أزفر.

في كل حركة من تنفسي، أشعر بمنافع هذا الضوء الذي يعزز الثقة في داخلي، وفي الحياة.

لعل هذه الثقة قد تعرضت للخيانة ... لعل أهلي ما كانوا جديرين بثقتي ... ربما لم يظهروا لي بأنهم يتقون بي ... وبأنهم يستطيعون الاعتماد علي ... كما كنت أستطيع الاعتماد عليهم.

أشعر أن هذا الضوء الحار واللطيف يأتي ليصلح هذه الثقة الهشة أو المشوهة.

أستشق وأزفر بعمق وأتصل بهذه الثقة الكامنة في داخلي، وفي الآخرين، وفي الحياة.

أتمنى أن تتجدر هذه الثقة في داخلي وأن تتطور أكثر كل يوم.

أستشق.

أزفر.

سأخرج، بشكل متدرج، من حالة التأمل هذه.

أحرك يدي ... قدمي ... أتمطئ.

أطلق زفيراً كبيراً.

وعندما تصدر الزبدية التيبية صوتاً، وعندما أودّ ذلك، أستطيع فتح

عيني.

## الحب

أدعوك إلى الجلوس أو إلى التمدد في وضعية مريحة وإلى إغلاق عينيك.  
إن الحب هو هذا الانفتاح وشعاع القلب والذهن اللذان يربطانني بكل الكائنات الحية. إنه حب كوني، غير مشروط، يبدأ بذاك الشعاع الذي يتجه نحو داخلي: لأنني أتمنى الأفضل لنفسي فإنني أستطيع تمنى الأفضل للآخرين. لأنني أستطيع مسامحة نفسي فإنني أعرف مسامحة الآخرين. لأنني أحب الحياة فإنني أحب كل حياة. عبر قوة الحب، فأنا سعيد لسعادة الآخرين، مهما يكون. إن الحب هو أفضل صديق للفرح، بينما الحسد والكراهية، اللذان يجعلاننا نستمتع بتعاسة الآخرين، هما ألد أعدائه. إن الحب قد جعلني أكبر بالفرح، لأنه يمتعني برؤية الآخرين يكبرون ويحققون ذواتهم.

سأحاول خلال هذا التأمل البحث عن الاتصال مع الحب غير المشروط الكامن في داخلي للسعي إلى تطويره.  
أبدأ بتوجيه انتباهي نحو تنفسي.  
أحس بالهواء يدخل من أنفي... ينزل إلى رئتي... إلى بطني... ثم أحس بالهواء يخرج في حركة زفير.  
أستشق بعمق.  
أزفر بعمق.

أدع الأفكار تمضي. إنني حاضر مع أحاسيسي.  
كل جسدي مسترخٍ.  
إنني هنا، هنا والآن. حاضر مع ما هو موجود.  
أستشق.

أزفر.

في هذه الحالة من الاسترخاء والحضور، أرغب في تطوير الحب الكوني  
في داخلي.

أستمع بإحساس اكتمال كل الحياة واهتزازها طرباً في كل مكان  
في الطبيعة ولدى كل كائن.

أستمع برؤية زهرة تتفتح.

أستمع بسماع نحلة تتذوق الرحيق.

أستمع برؤية قطة تتمطى بسعادة.

أستمع بسماع أوراق شجرة تغني تحت الريح.

أستمع برؤية ابتسامة مجهول في الشارع.

أستمع بسماع انفجار ضحكة طفل.

أستمع برؤية كائن ينهض بعد إخفاق ... يشفى بعد مرض ... يضحك

بعد أن بكى.

أستمع بسعادة الآخرين ... سواء أكانوا أقاربي، أم أصدقائي، أم أناساً

مجهولين ...

أتمنى أن يتجذر هذا الحب الكوني في داخلي وأن يتطور؛ ليشمل كل

كينونتي.

أتخيله بشكل ضوء أبيض و حار.

يجتاح هذا الضوء جسدي، وكل خلايا قلبي، ويجدّده.  
أذوق هذه الحالة من الفرح والاكتفاء التي أجد فيها نفسي شاكرا  
لقوة الطيبة التي اجتاحت كينونتي.  
أتمنى أن يشع هذا الحب في داخلي وأن يلمس قلب كل الكائنات  
الحساسة.  
إنني أوجهه، على شكل شعاع ضوء، نحو أشخاص معينين أتمنى  
مساعتهم ودعمهم.  
أوجهه نحو أشخاص قريبين يمكن أن أعرف معهم علاقة متوترة. أرسل  
لهم الحب لشفاء العلاقة.  
أرسل ضوء الحب غير المشروط إلى أربع زوايا العالم.  
أستشق بعمق.  
أزفر بعمق.  
إنني حاضر مع جسدي.  
أتمنى أن يتجذر هذا الحب الكوني في داخلي وأن يتطور أكثر كل  
يوم.  
أستشق.  
أزفر.  
سأخرج، بشكل متدرج، من حالة التأمل هذه.  
أحرّك يديّ ... قدميّ ... أتمطى.  
أطلق زفيرا كبيرا.  
وعندما تصدر الزبدية التيبية صوتا، وعندما أودّ ذلك، أستطيع فتح  
عينيّ.



## المسامحة

أدعوك إلى الجلوس أو إلى التمدد في وضعية مريحة وإلى إغلاق عينيك.  
جرحنا جميعنا بكلام أو بتصرفات عنيفة أو غير محترمة لشخصنا. إن هذه الجروح تترك أثراً أقوى ما دمنا لا نريد أو نستطيع أن نسامح أولئك الذين صدمونا. إن الغضب، والحقد، والاستياء، والحزن الذي ينتج عن ذلك هي مشاعر تسمم فكرنا وقلبنا. تسمح المسامحة بتحريرنا من هذه السموم، وإيجاد السلام الداخلي. ويمكن لها، أيضاً، أن تخلق العلاقة من جديد أو تكبرها، إذا أردنا ذلك أو إذا كان ذلك الشخص الذي سامحناه مستعداً للاعتراف بأخطائه وللاستقبال اعتذارنا. إنه عمل روحي بشكل عميق يسمح لنا بأن نكتسب قيماً على مستوى الإنسانية، وأن نجدد قلبنا، وأن نغير علاقة فاسدة. إن المسامحة، هي أحد الأشياء التي يصعب القيام بها، لكن عندما نصل إليها، سنعيش تجربة يكبر فيها قلبنا ... ويربح فكرنا الفرح والصفاء.

خلال هذا التأمل، سأسعى إلى مسامحة شخص جرحني.

أبدأ بتوجيه انتباهي نحو تنفسي.

أحس بالهواء يدخل من أنفي ...ينزل إلى رئتي ... إلى بطني ... ثم أحس بالهواء يخرج في حركة زفير.

أستشق.

أزفر.

أدع الأفكار تمضي. إنني حاضر مع أحاسيسي.

كل جسدي مسترخٍ.

أستشق.

أزفر.

في هذه الحالة من الاسترخاء والحضور، أتصور شخصا جرحني،  
وأتمنى مسامحته.

أعرف أنه يكمن خلف كل فعل عنيف، وغير محترم، وعدواني، ألم  
واع أو غير واع. كثير من الكائنات الإنسانية تلحق بالآخرين ما لحق بها من  
أذى.

أفهم أن الشخص الذي جرحني في حالة جهل، وخوف، وألم.

أحاول تجاوز مشاعري السلبية، لأطرح على نفسي سؤالاً: ما هو ألمه؟

أستطيع، إذاً، الإحساس بالرفقة ازاء ذلك الذي جرحني أو تلك.

أتصور الشخص الذي ألمني وأود مسامحته.

أتخيل دخاناً أسود ينبع من هذا الشخص. هذا الدخان يرمز إلى الألم  
الذي سببه لي.

أستشق وأتصل بالحب الحاضر في قلبي بشكل ضوء أبيض.

أزفر وأتخيل أنني أرسل هذا الضوء الأبيض إلى هذا الشخص.

أستشق، أشعر بالحب الكامن في داخلي بشكل ضوء أبيض.

أزفر، أرسل الضوء نحو الشخص، والدخان الأسود المنبعث منه يتلاشى  
بشكل متدرج.

أستشق، أتصل بالحب الكامن في داخلي.

أزفر، أرسل هذا الحب بشكل ضوء إلى الشخص الذي جرحني.

أستشق، أعرف أن هذا الشخص تصرف بشكل سيء إزائي.  
أزفر، أسامح.  
أستشق، أرفض الرد على الحقد بالحقد، وعلى الأذى بالأذى.  
أزفر، أسامح.  
أستشق، إنني في حالة حب.  
أزفر، أسامح.  
أستشق، إنني في حالة حب.  
أزفر ... اختفى الدخان الأسود ... إن الشخص الذي سامحته قد غلّفه  
ضوء أبيض.  
إن قلبي وذهنني في حالة سلام.  
لقد حررتهما المسامحة.  
سأخرج، بشكل متدرج، من حالة التأمل هذه.  
أحرّك يديّ ... قدميّ ... أتمطّئ.  
أطلق زفيراً كبيراً.  
وعندما تصدر الزبدية التيبّية صوتاً، وعندما أودّ ذلك، أستطيع فتح  
عينيّ.

## العزاء

(لا يمكن لهذا التأمل أن يمارس إلا مع الموسيقى)  
أدعوك إلى الجلوس أو إلى التمدد في وضعية مريحة وإلى إغلاق عينيك.  
استرخ. لا تفكر بأي شيء ودع نفسك مأخوذاً بهذا الصوت.  
إن حاجتنا للعزاء بلا نهاية.  
لقد تراكم في داخلنا الكثير من الحزن والوجع.  
الكثير من سوء الفهم، ومن القلق، ومن الألم.  
كثير من الدموع قد ذرفت.  
كثير من الدموع لم تستطع أن تنهمر.  
أسمع هذه الصوت الذي يأتي ليخفف أوجاعي.  
إنني هنا، حاضر كلياً مع هذا الصوت العذب والحر.  
أترك نفسي مأخوذاً بجماله وطيبته.  
أشعر بالحب الذي أعطاني إياه.  
أضع يديّ على قلبي.  
أشعر بعزاء هذا الحب، ينتشر في كل كينونتي.  
أستشق.  
أزفر.

أحرّك يديّ ... قدميّ ... أتمطى.

أطلق زفيراً كبيراً.

وعندما تصدر الزبدية التبييتية صوتاً، وعندما أودّ ذلك، أستطيع فتح  
عينيّ.

## القبول

أدعوك إلى الجلوس أو إلى التمدد في وضعية مريحة وإلى إغلاق عينيك.

يحدث في معظم الأحيان رفض حالة خارجية - فشل، وعائق، ومحنة حياة - أو داخلية، مثل حالة شعورية. إننا حين نرفض ما هو حاصل، لا نقوم إلا بزيادة الألم. إن أفضل طريقة نواجه بها حدثاً داخلياً أو خارجياً، تقوم، في البداية، على استقباله، والاعتراف به، وقبول أنه موجود، فلا نقوم بإنكاره.

ثم سأحاول علاجه بأفضل ما يمكن. سأميز، إذاً، بين ما يتعلق بي وأستطيع محاولة تغييره، وبين ما لا يتعلق بي ويجب عليّ قبوله. أستطيع دوماً تعديل حالة داخلية، أستطيع دوماً التحرك إزاء شعور ما، بينما لا أستطيع دوماً التصرف إزاء الأحداث الخارجية. لا أستطيع فعل أي شيء إزاء الموت، وإزاء قوة بعض المآسي الجماعية، وإزاء إرادة الآخرين.

إذا أردت الحدّ من ألمي، يجب عليّ قبول ما لا أستطيع تغييره بتعديل نظرتي. أستطيع اكتشاف أن هذا الفشل أو أن هذه المحنة يجعلاني أكبر، وأتطور، وأفتح قلبي أكثر. يجب عليّ أيضاً قول نعم للحياة في مجملها، مع كل ما تحمله من خير وشر، من فرح وحزن.

عبر تغيير نظرتي للحدث الذي يجعلني أضطرب وعبر حب الحياة بكل أبعادها، أستطيع اجتياز عائق ما أو محنة ما.

سأحاول عبر هذا التأمل قبول ما هو موجود، وقول نعم للحياة.

أبدأ بتوجيه انتباهي نحو تنفسي.  
أحس بالهواء يدخل من أنفي...ينزل إلى رثتي ... إلى بطني ... ثم أحس  
بالهواء يخرج في حركة زفير.  
أستشق بعمق.  
أزفر بعمق.  
أترك الأفكار تمضي.  
إنني هنا، هنا والآن. حاضر مع ما هو موجود.  
أستقبل مشاعري، حتى ولو كانت سيئة.  
أستقبل وأقبل كل ما هو موجود في داخلي، السلبي كالإيجابي.  
أستشق.  
أزفر.  
ألاحظ حالتي الداخلية، دون أن أخلطها مع مشاعري.  
أقبلها واضعا مسافة معها.  
أنا لا ألاحق الخوف، ولا الغضب، ولا الحزن ولا الفرح الذي يمرّ بي.  
أستشق.  
أزفر.  
أفكر، الآن، بحدث مؤلم أواجه صعوبة في قبوله. حدث ليس لدي أي  
تأثير عليه.  
أراقبه واضعا مسافة بيني وبينه.  
أتخيله بشكل عبء على القلب أو حمل على الظهر. أقرر أخذ هذا  
العبء أو هذا الحمل ووضعه على الأرض. أقوم بحركة أخذه ووضعه على  
الأرض أمامي.

ألاحظ هذا الحدث الموجود هنا ، الموضوع على الأرض.  
سأحاول الاستسلام له وقبول ما هو حاصل ، بما أنني لا أستطيع تغييره.  
أحاول فتح ذهني ، وأخذ خطوة إلى الوراء ، وإعطاء معنى لهذا الحدث ،  
سواء أكان مقلداً أم مؤملاً.

تُرى هل سيسمح لي ذلك برؤية الحياة بشكل مختلف؟  
بتغيير شيء ما هام؟

تُرى هل سيفتح قلبي أكثر بهذا الجرح؟

تُرى هل سيكون وعيي؟

أقبل أن هذا الحدث المؤلم ، الذي لم أختره ، يمكن له أن يكون منبع  
نمو وحياة جديدة.

أستشق.

أزفر.

أوسع نظرتي وأفكر ، الآن ، بكل ما قدمته لي الحياة من أشياء  
إيجابية ، وجيدة ، وفرحة.

ألاحظ الأفراح التي مرت بي.

أستعيد رؤية اللحظات الأكثر سعادة في حياتي.

أعرف بأنني لم أعش الأحران فقط وأبدل ما أعيشه من ألم بمجمل  
وجودي.

عبر هذه الحالة من الوعي الموسع ، أقول نعم للحياة ، لكل الحياة.

أقول نعم للحياة ، بملذاتها وبهمومها.

أقول نعم للحب وأقول نعم للانفصال عن الحبيب.



أقول نعم لكل ما استقبلته وأقول نعم لكل ما أخذ مني ، أو لكل ما رحل.

أقول نعم للفرح وأقول نعم للحزن.

أقول نعم للسلام وأقول نعم للاضطراب.

أقول نعم للنهار وأقول نعم لليل.

أقول نعم للولادة و أقول نعم للموت.

أقول نعم عظيمة مقدسة للحياة ، لكل الحياة.

لأنني أحب ، أو سأحب الحياة ، بطريقة غير مشروطة وليس فقط عندما يكون كل شيء على ما يرام.

في هذه الحالة من الوعي الموسع ومن القلب المنشرح كلياً أقبل ما هو موجود ، كل ما هو موجود.

وربما أن العبء أو الحمل الذي وضعته على الأرض سيكون أخف؟

سأخرج قريباً من هذا التأمل محتفظاً بهذه الحالة من الفكر القابل.

أستشق.

أزفر.

أحرك يدي ... قدمي ... أتمطئ.

أطلق زفيراً كبيراً.

وعندما تصدر الزبدية التيبية صوتاً ، وعندما أودّ ذلك ، أستطيع فتح عيني.

## الصفاء

أدعوك إلى الجلوس أو إلى التمدد في وضعية مريحة وإلى إغلاق عينيك.  
سأسعى، من خلال هذا التأمل، إلى تهدئة عقلي وإلى ربح السلام  
الداخلي والصفاء.  
أبدأ بتوجيه انتباهي نحو تنفسي.  
أحس بالهواء يدخل من أنفي...ينزل إلى رئتي... إلى بطني... ثم أحس  
بالهواء يخرج في حركة زفير.  
أستشق.  
أزفر.  
أترك الأفكار تمضي. إنني حاضر مع أحاسيسي.  
إذا كان فكري مضطربا أو متوترا، أترك كل همومي مركّزا فقط  
على أحاسيسي وعلى تنفسي.  
أستشق.  
أزفر.  
كل جسدي مسترخٍ.  
فكري هادئ.  
أستشق.

أزفر.

في هذه الحالة من الاسترخاء والحضور، أستدعي ذكرى سعيدة جدا في حياتي.

أتخيل هذا المكان، هذه اللحظة من حياتي، أكون فيها سعيدا، بصفاء كلي.

أستشق، تصعد هذه الذكرى بدقة إلى ذاكرتي.

أزفر، أحس بشعور السعادة.

أستشق، هدأت هذه الذكرى السعيدة عقلي.

أزفر، أشعر بسلام كبير يجتاح فكري.

أشعر بنفسي، أنا آمن بشكل كامل.

هدأ فكري.

يوجد ملاذ لطيف في هذه الذكرى السعيدة.

قلبي هادئ.

جسدي مسترخ بشكل كلي و متحرر.

أستشق، أتصور هذه اللحظة السعيدة.

أزفر، أتذوق هذه الحالة من الصفاء.

لا شيء يمكن له أن يعكر هذا السلام الداخلي.

أشعر بنفسي، أنا هادئ، مسترخ، صاف.

أترك هذه الحالة من الصفاء تأخذ كل حيز في أعماقي.

إنني حاضر مع جسدي ومع هذا الإحساس من الهدوء والسلام.

أستشق.

أزفر.  
إنني هادئ بشكل كلي.  
سأخرج قريبا من هذه الحالة التأملية مكملا تذوق هذا السلام  
الداخلي.  
أستشق.  
أزفر.  
أحرّك يديّ ... قدميّ ... أتمطّئ.  
أطلق زفيرا كبيرا.  
وعندما تصدر الزيدية التيبية صوتا، وعندما أودّ ذلك، أستطيع فتح  
عينيّ.

## الشكر

أدعوك إلى الجلوس أو إلى التمدد في وضعية مريحة وإلى إغلاق عينيك.  
نشتكي غالباً مما لا يسير وفق ما نريد، ومن أحداث مزعجة أو مؤلمة  
في حياتنا. لكن، لماذا لا نفكر بشكر الأحداث المزعجة والمفرحة؟ وأحياناً،  
لماذا لا نفكر أيضاً بشكر الأحداث المؤلمة، التي جعلتنا نكبر، وفتحت  
أمامنا أفق المعرفة؟ إن الشكر هو حالة القلب والذهن التي تعزز السلام  
والفرح. لا يهم ما نشكر - الحياة، الله، الكون - المهم هو قول: "شكراً"  
سأحاول خلال هذا التأمل، البحث عن طريقة لتطوير ذهن شاكر.  
أبدأ بتوجيه انتباهي نحو تنفسي.  
أحس بالهواء يدخل من أنفي... ينزل إلى رئتي... إلى بطني... ثم أحس  
بالهواء يخرج في حركة زفير.  
أستشق بعمق.  
أزفر بعمق.  
أترك الأفكار تمضي. إنني حاضر مع أحاسيسي.  
كل جسدي مسترخٍ.  
إنني هنا، هنا والآن. حاضر مع ما هو موجود.  
أستشق.  
أزفر.

أغوص في ذاكرتي وأتذكر ذكريات سعيدة، ولحظات فرحة في طفولتي.

بينما تصعد هذه اللحظات إلى وعيي، أقول بشكل داخلي: "شكراً!"

"شكراً!"

"شكراً!"

أبدأ باسترجاع ذكريات سعيدة في حياتي، منذ مراهقتي حتى اليوم.

بينما تمر هذه الذكريات السعيدة، أقول بشكل داخلي: "شكراً!"

"شكراً!"

"شكراً!"

أفكر بوضعي الحالي. أفكر بكل ما هو على ما يرام، وبأناس أحبهم وبأولئك الذين يحبونني، وبما أستطيع فعله وبما يستهويني ...

أفكر بكل ما قدمته لي الحياة من أشياء جيدة وإيجابية.

أقول مرة أخرى، بشكل داخلي: "شكراً!"

"شكراً!"

أفكر الآن بالصعوبات، وبالعوائق، وبالإخفاقات، وبالأمرض، وبالمحن التي قابلتها خلال وجودي، والتي استطاعت أن تكبّرني، رغم ألم اللحظة ... والتي استطاعت أن تكبّر قلبي ... وأن توسّع نظرتي ... وأن تجعلني أتطور ... وأن تجعلني أفضل.

وأقول أيضاً، بشكل داخلي "شكراً!" للحياة من أجل عوائقها أو من

أجل محنها التي كانت منبع التغيير والنمو.

"شكراً!"

شكراً لكل ما أهدته لي الحياة.

شكراً لكل ما أعطتني إياه الحياة.  
شكراً لكل ما ستجلبه لي الحياة أيضا ...  
أتمنى البقاء في هذه الوضعية من الفكر الشاكر، وأتمنى التفكير  
كل يوم بهذا الشكر.  
سأخرج قريبا من هذا التأمل باقيا في هذه الحالة من الفكر الهادئ  
والسعيد من الشكر.  
أستشق.  
أزفر.  
أحرّك يديّ ... قدميّ ... أتمطى.  
أطلق زفيرا كبيرا.  
وعندما تصدر الزبدية التيبية صوتا، وعندما أودّ ذلك، أستطيع فتح  
عينيّ.





## مراجع

- (1) Diogène Laërce, *Vie, doctrines et sentences des philosophes illustres*, VI, 6.
- (2) *Entretiens*, III, 14, I.
- (3) *Pensée*, IV, 3, 1-3.
- (4) *Lettre à Ménécée*, 124.
- (5) *Eloge de la philosophie antique*, Allia, 2006, P. 35-36.
- (6) *Entretiens*, IV, 12, 7.
- (7) *Pensées*, IX, 6.
- (8) *Odes*, I, 11, 7.
- (9) *Défense des saints hésychastes*, in *philocalie des pères neptiques*, Abbaye de Bellefontaine, t. B3, 1981, P. 475-476.
- (10) Patanjali, *Yoga-Sutra*, III, I, trad. de Bernard Bouanchaud, Agamat, 2003, P.165.
- (11) *Ibid*, III, 2, P. 166.
- (12) *Ibid*, III, 3, P. 167.
- (13) *Cette lumière en nous. La vraie méditation*, Stock, 2000, P.109.
- (14) Cité in Aurélie Godefroy, *Méditer, une médecine des âmes*, Albin Michel, 2018, P.23.
- (15) Christophe André, *Méditer, jour après jour*, L'Iconoclaste, 2011.
- (16) Elone Snel, *Calme et attentif comme une grenouille*, Les Arènes, 2012.
- (17) *Ibid*, P.137-138.
- (18) *L'inscription corporelle de l'esprit*, Seuil, 1993, P.51.

- (19) Voir une synthèse de ces résultats dans le n° 1 de la revue *Question de*, "Méditation, l'aventure incontournable", 2014, P. 27-36 (rééd. En poche Albin Michel, coll. "Espaces libres").
- (20) *Cette lumière en nous*, *op.cit*, P.18.
- (21) *Ibid*, P. 44.
- (22) Interview sur le site [www.nutri-site.com](http://www.nutri-site.com), juin 2008.
- (23) *Méditer, jour après jour*, *op.cite.*, P.184.
- (24) [www.seve.org](http://www.seve.org).
- (25) *Question de*, "Méditation, l'aventure incontournable", *op. cit.*, P.17.
- (26) *Pratique de la méditation laïque*, Le Relié, 2016, P. 18.
- (27) *Cette lumière en nous*, *op. cit.*, P.65.
- (28) *Le Monde des religions*, interview avec Julie Klotz, sept.-oct. 2018.
- (29) Baruch Spinoza, *Ethique*, V, 23.
- (30) *Cette lumière en nous*, *op. cit.*, P. 47.

## تعريف بالمؤلف

فريدريك لوناوار، فيلسوف وعالم اجتماع. ألف ما يقارب خمسين كتابا بين محاولات، وروايات، وقصص، ومسرح وقصص مصورة. تُرجمت أعماله إلى عشرين لغة. من بين الكتب المنشورة: *القلب الكريستالي* (Robert Laffont, 2014) و*تفلسف وتأمل مع الأطفال* (Albin Michel, 2016). تصدرت كتبه الحديثة قائمة أفضل المبيعات، وهي "علاج مبسط للحياة الداخلية، وروح العالم، والسعادة رحلة فلسفية، وقوة الفرح، ومعجزة سبينوزا".

فريدريك لوناوار، مدير جمعية SEVE، التي تأهل مدربين لممارسة الفلسفة مع الأطفال، ومدير جمعية "معا من أجل الحيوانات".

## التعريف بالترجمة

عبير حمود مواليد 1990

- إجازة في اللغة الفرنسية.
- ماجستير تأهيل وتخصص من المعهد العالي للترجمة.
- ماجستير في الترجمة من جامعة ليون.

ترجمت عن اللغة الفرنسية :

- 1- "قوة الفرحة" صدر عن الهيئة العامة للكتاب، وزارة الثقافة بدمشق، 2016
- 2- "الحكمة لمن يبحث عنها" صدر عن الهيئة العامة للكتاب، وزارة الثقافة بدمشق، 2019
- 3- "التأمل بقلب منفتح" اتحاد الكتاب بدمشق.

## الفهرس

3	ترجمة
5	مقدمة المترجمة
9	مقدمة
11	لماذا التأمل؟
14	ملحق
15	القسم الأول: تاريخ مختصر عن التأمل
17	المدارس الفلسفية في العصر القديم
21	ملحق
24	الديانات التوحيدية
29	آسيا: من اليوغا إلى البوذية
33	ملحق
34	المنهج العلماني والعلمي
41	ملحق
43	القسم الثاني: فن التأمل
45	الانتباه المركز والحضور المنفتح
47	هنا والآن
49	استقبال كل شيء
50	كيف نطبق ذلك؟
53	التحكّم بالنفس
54	متى نتأمل؟ وكم من الوقت يلزم له؟
55	الاعتراف واللاتمائل
56	الحرية الداخلية
57	اليقظة
58	تدريب الذهن
59	البحث عن النوعية وليس عن المنفعة
60	النية والدافع
61	انفتاح القلب

62	التناغم بين الفكر والجسد والقلب
63	التفكر بالواقع
64	عيش تجربة عدم الثنائية
65	التحرّك
67	ملحق
71	القسم الثالث: عشر تأملات موجهة
74	ملحق
75	استرخاء الجسد والذهن
77	الحضور
80	الارتباط
83	الثقة
86	الحب
89	المسامحة
92	العزاء
94	القبول
98	الصفاء
101	الشكر
105	مراجع
107	تعريف بالمؤلف

التأمل بقلب منفتح/ فريدريك لونيوار؛ ترجمة عبير حمود. -  
دمشق: اتحاد الكتاب العرب، 2019. - 110ص؛ 20 سم. -  
(سلسلة الترجمة؛ 3).

1 - 158 ل و ن ت 2 - العنوان 3 - لونيوار 4 - حمود  
5 - السلسلة

مكتبة الأسد