

رسالة سيلو

تقديم الناشرين

تضم الرسالة التي قدمها سيلو في تموز "يوليو" من عام ٢٠٠٢ ثلاثة أقسام : الكتاب والتجربة والطريق.

عُرف الكتاب منذ زمن ب " النظرة الداخلية".

قُدمت التجربة عن طريق ثمانية مراسم.

أما الطريق، فهو عبارة عن مجموعة من التأملات والإقتراحات.

هذه المجموعة تحوي الرسالة كاملة.

الكتاب

١. التأمُّل

- ١- هنا يُحكى عن كيفية تحوُّل اللامعنى للحياة إلى معنى وكمال.
- ٢- هنا توجدُ سعادةٌ وحبُّ للحسد، وللطبيعة ، وللإنسانية، وللروح.
- ٣- هنا تُستنكر التضحية، والشعور بالذنب والتهديدُ بما بعد الموت.
- ٤- هنا لا يتعارضُ ما هو دنيوي مع ما هو أبدي.
- ٥- هنا يجري الحديثُ عن الكشفِ الداخلي الذي يصلُ إليه كلُّ من راح يتأمَّلُ بعنايةٍ، باحثاً في تواضع.

٢. الإستعداد للفهم

- ١- أعرف ما تشعرُ به، لأنني أستطيعُ أن أُحْتَبِرَ حالتك، أما أنتَ فلا تعرفُ كيف يُحْتَبَرُ ما أقوله. ولهذا، فإذا ما حدَّثتكَ بعيدا عن كل مصلحة، عمّا يجعلُ الإنسان سعيدا وحرًا، فهذا يستحقُّ منك محاولةَ الفهم.
- ٢- لاتظنُّ بأنك ستفهمُ عن طريق مجادلتي لي. وإذا اعتقدتَ أنه بمخالفتيك لما أقولُ سيتضح فهمك، فبإمكانك أن تفعلَ ولكن ليس هذا هو الطريق الملائم في هذه الحالة.
- ٣- وإذا ما سألتني ما هو الموقف الملائم، فإني سأجيبك، أنه هو التأمل العميق وبتأن، في ما سأشرحه لك هنا.
- ٤- وإذا كان ردك بأن أمور أكثر إلحاحا تُشغلك، فإني سأجيبك، أنه إذا كان كل ما ترغبُ فيه هو النوم أو الموت فلن أفعل أي شيءٍ لمعارضتك.
- ٥- ثم لا تُحاجج بأن طريقي في عرض الأمور تُثيرُ نفورك، إذ أنك لا تقولُ هذا عن القشرة، إذ ما راقتك الثمرة.
- ٦- إنني أعرض الأمور بالطريقة التي تبدو لي مناسبة، لا تلك التي يرغبُ فيها من يطمح للأشياء البعيدة عن الحقيقة الداخلية.

٣. اللامعنى

اكتشفتُ خلال عمدة أيام، التناقض الشكلي الكبير الآتي: إن من حملوا الفشل في قلوبهم استطاعوا أن ينيروا آخر نجاح، أما من شعروا بنجاحهم، فقد ظلُّوا في الطريق كنباتات حياتها مبهمّة وخامدة. وخلال عمدة أيام تمكنتُ من الوصول إلى النور انطلاقاً من الظلمات الخالكة، مُنقاداً لا بالتعلم بل بالتأمل. وهكذا قُلْتُ لنفسي في اليوم الأول:

- ١- لا معنى للحياة إذا كان كل شيء سينتهي بالموت.
- ٢- إن كل ما يُبَرَّر التصرفات، سواء كانت منبوذة أو ممتازة، هو دائماً حلم جديد يترك الفراغ أمامه.
- ٣- الإله شيء غير مؤكّد.
- ٤- الإيمان شيء متغير مثل العقلانية والحلم.
- ٥- «إن ما يجب على الشخص أن يفعله» يمكن أن يُناقش كلياً، ولا يوجد أي شيء يساندُ قطعياً أية تفسيرات.
- ٦- إن «مسؤولية» من يلتزم إزاء أمرٍ ما، ليست أكبر من مسؤولية من لم يلتزم.
- ٧- أتحرّك وفق مصالحتي وهذا لا يحيلني إلى جبان ولا إلى بطل.
- ٨- إن «مصلحتي» لا تُبَرَّر ولا تُشِين أي شيء.
- ٩- إن «حُججتي» ليست بأفضل ولا بأسوأ من حُجج الآخرين.
- ١٠- إن القسوة تروّعي ولكن ليس بسبب ذلك ولا هي في حد ذاتها أسوأ ولا أحسن من الطيبة.
- ١١- إن ما قلته اليوم أو ما قاله آخرون، لا يصلح غداً.
- ١٢- إن الموت ليس بأفضل من الحياة أو من ألا نولد، ولا هو بأسوأ.
- ١٣- لقد اكتشفتُ، لا عن طريق التعلم بل بالخبرة والتأمل أنه لا معنى للحياة إذا كان كل شيء سينتهي بالموت.

٤ . الاعتماد

اليوم الثاني:

- ١- كل ما أقوم به وأشعر به وأفكر فيه، لا يتوقف علي.
- ٢- أنا مُتَعَبٌّ وأَعْتَمِدُ على فِعْلِ الوَسْطِ المَحِيطِ بي. وعندما أريد أن أغير الوَسْطِ أو أن أغير «الأنا» فالوَسْطِ هو الذي يَغيِّرُني. وعندئذٍ أبحثُ عن المدينة أو عن الطبيعة، وأبحثُ عن إصلاح المجتمع أو عن نضال جديد يبرر وجودي... وفي كل حالة من هذه الحالات فإن الوَسْطِ هو الذي يدفعني إلى أن أتخذ موقفاً أو آخر. وهكذا فإن مصالحي والوَسْطِ يضعاني هاهنا.
- ٣- أقول إذن، لا يهم ما أو مَنْ يقرر. وأقول في هذه الحالات بأن عليّ أن أعيش طالما أنني حي. أقول كُلِّ هذا ولكن ليس هناك أيُّ مبررٍ لما أقوله. بإمكانني أن أقرر أن أتردد أو أن أظل على ما أنا عليه. وفي جميع الحالات فإن أي شيء هو أفضل من آخر مؤقتاً، ولكن لا يوجد «أفضل» أو «أسوأ» بشكل قاطع.
- ٤- ولو قال لي أحد بأن ذلك الذي لا يأكل يموت، لأجبتُه أجل، فعلاً، وأن عليه أن يأكل تحت دافع الحاجة، ولكن لن أضيف لهذا بأن نضاله من أجل أن يأكل يُبرِّز وجوده. كما لن أقول بأن هذا شيء سيء. بل سأقول، ببساطة، بأن الأمر يتعلقُ بفعل، فردي كان أم جماعي، ضروري من أجل البقاء، ولكنه يَفْقَدُ معناه عندما يَحْسِرُ الإنسان آخر معركة.
- ٥- وسأقول، بالإضافة إلى هذا، أنني أتضامنُ مع نضال الفقير والمستغل والملاحق. كما سأقول أنني أشعرُ «بتحقيق ذاتي» بهذا التعريف ولكنني سأدرك أنني لا أبرُّ شيئاً.

٥. الشك في المعنى

اليوم الثالث:

- ١- أحيانا استبقت أحداثا وقعت فيما بعد.
- ٢- وأحيانا التقطتُ فِكرا بعيدا.
- ٣- وأحيانا وصفتُ بدقة، أماكن لم أزرها قط.
- ٤- وأحيانا رويتُ بدقة ما جرى في غيابي.
- ٥- وأحيانا غمرتني فرحة عارمة.
- ٦- وأحيانا اعتراني إدراك تام.
- ٧- وأحيانا أطرني انسجام كامل مع كل شيء.
- ٨- وأحيانا تخطَّيت تخيلائي فبدت لي الحقيقة بشكل جديد.
- ٩- وأحيانا سلَّمتُ بأني أرى مرة أخرى شيئا في الحقيقة أراه للمرة الأولى.

...وكل هذا دفعني إلى التفكير. فأدركتُ بأنه لولا هذه الخبرات لما استطعتُ الخروج من اللامعنى.

٦. النوم واليقظة

اليوم الرابع:

- ١- لا أستطيع أن أعتبره واقعيًا، ما أراه في أحلامي، ولا ما أراه وأنا نعسان ولا ما أراه في تحيُّلاتي وأنا يقظ.
- ٢- بإمكانني أن أعتبر ما أراه واقعيًا عندما أكون مستيقظًا بعيدًا عن التخيُّلات. وهذا لا يتعلق بما تسجله حواسِّي، بل بنشاطاتٍ ذهنيٍ عندما يتعلق الأمر «بالبينات» الناجمة عن التفكير. لأن البيانات الساذجة والمشكوك بما إنما تقدُّمها الأحاسيس الخارجية وأيضًا الداخلية وكذلك الذاكرة. إن الصالح هو أن ذهني يعرفُ هذا متى كان مستيقظًا ويصدقُه متى كان نائمًا. نادرا ما أدرك الواقع بشكلٍ جديد، عندئذ أفهم بأن ما يُرى عادة إنما يشبه الحلم أو يشبه النعاس.
- هناك حالة يقظة حقيقية: وهي ما جعلتني أتأملُ بعمق فيما قيل حتى الآن وهي أيضا ما فُتحت لي الباب لاكتشيفَ معنى كلِّ ما هو موجود.

٧. حضور القوة

اليوم الخامس:

- ١- عندما كنتُ في حالة يقظة حقيقية تسَلَقْتُ من فهمٍ إلى فهمٍ.
- ٢- عندما كنتُ في حالة يقظة حقيقية، وكانت تنقصني الحيوية كي أستمِرَّ في الصعود، كان بإمكانني أن أستخرج القوة من ذاتي نفسيها. إذ أنها كانت متواجدة في جسدي كلّه. وكانت كل الطاقة متواجدةً حتى في أصغر خلايا جسدي. وكانت هذه الطاقة تدورُ وكانت أسرع وأشدَّ من الدم.
- ٣- واكتشفتُ بأن الطاقة تتركزُ في نقطٍ من جسدي عندما تكون هذه في حالة نشاطٍ وتغيُّبٍ عنها في الوقت الذي يتوقف فيها هذا النشاط.
- ٤- خلال المرض، تنفُصُ الطاقة أو تتركزُ بدقة في النقط المتضررة. ولكن عندما تستطيع استعادة سيرها الطبيعي، تبدأ عدة أمراضٍ في التراجع.

أدركتُ بعض الشعوب هذا، فعملت على استعادة الطاقة عبر عديدٍ من الأساليب، نعتبُرها اليوم غريبةً عنّا.

أدركتُ بعض الشعوب هذا، فعملت على نقل هذه الطاقة إلى آخرين. ففتَحَ عن هذا «إنارة» في الفهم وحتى «معجزات» جسدية.

٨. التحكُّم في القوة

اليوم السادس:

- ١- هناك طريقة لتوجيه وتركيز القوة السارية في الجسم.
 - ٢- وهناك نقط تحكُّم في الجسم. وعليها يتوقَّف ما نعرِّفه بالحركة والعاطفة والفكرة. يُؤدِّي عمل الطاقة في هذه النقط إلى الظواهر الحركية والعاطفية والفكرية.
 - ٣- حسب عمل الطاقة في الجسم إذا كان عميقاً أو سطحيًا، ينجم النوم العميق أو الثعاس أو حالة اليقظة... ومن المؤكَّد أن الهالات التي تحيط بأجسام أو هامات القدَّيسين (أو كبار المستيقظين)، في اللوحات الدينية، إنما تُشير إلى ظاهرة الطاقة التي تبدو في بعض المناسبات بشكل أكثر خارجية.
 - ٤- هناك نقطة تحكُّم لحالة-اليقظة-الحقيقية، وهناك طريقة لنقل القوة إلى هذه النقطة.
 - ٥- عندما تُنقل الطاقة إلى ذلك المكان، فإن جميع نُقط التحكُّم الأخرى تتحرَّك في زعزعة.
- عندما فهمتُ هذا وقادفُ بالقوة إلى هذه النقطة العليا، شعر جسمي كله بوقع طاقةٍ عظمى، وصرَّيت بقوة في وعيي، فأخذتُ أرتفع من فهمٍ إلى فهمٍ. ولكنني لاحظتُ أيضاً أنه بإمكانني أن أهبط إلى أعماق الذهن إذا ما فقدتُ التحكُّم في الطاقة. فتذكرتُ حينئذٍ الأساطير حول «الجنَّات» و«الجحيم» ورأيتُ الخط الفاصل بين كِلَا الحالتين الذهنيَّتين.

٩. مظاهر الطاقة

اليوم السابع:

- ١- إن هذه الطاقة المتحركة بإمكانها أن «تستقل» عن الجسم مع احتفاظها بوحدها.
- ٢- وهذه الطاقة المتوحدة هي نوعٌ من «جسدٍ ثنائي» والذي هو عبارةٌ عن تمثيلٍ للأحاسيس الداخلية للجسد نفسه داخل فضاء التمثيل. حول وجود هذا الفضاء، كما حول التمثيلات التي تتطابق مع الأحاسيس الداخلية للجسد، فإن العلوم التي عالجت الظواهر العقلية لم تُعط أخباراً كافيةً.
- ٣- إن الطاقة المتجسدة (أي التي نتصورها «خارجة» عن الجسم أو «منفصلة» عن قاعدته المادية) تنحلُّ كصورةٍ أو تتمثلُ بطريقةٍ دقيقةٍ وهذا يتعلق بحالة الوحدة الداخلية لمن يعمل على هذا.
- ٤- واستطعت أن أتأكد من أن «إخراج» هذه الطاقة، التي تمثل الجسد نفسه كما لو كان «خارج» الجسد، يُنجمُ حتى عن المستويات الأكثر تدنياً في الذهن. وفي هذه الحالات فالذي يحدث هو أن محاولة الإعتداء على الوحدة الأكثر أهمية للحياة، تُسفر عن مثل هذا الردِّ، كحمايةٍ للمُهدد. ولهذا ففي حالة الغيبوبة التي تشمل الوسطاء الذين كان مستوى وعيهم متدنٍ وكانت وحدتهم الداخلية في خطر، كانت هذه الردود لا إراديةً، وغير مُعترفٍ بأنهم كانوا السبب في حدوثها بل تمَّ إسنادها لكياناتٍ أخرى.

إن «الأشباح» أو «الأرواح» لدى بعض الشعوب أو لدى بعض العزافين لم تكن إلا «جسدهم الثنائي ذاته» (أي تمثيلهم الخاص)، وأولئك الأشخاص الذين أحسُّوا بأنهم كانوا مأخوذين من قبلهم، وبما أن حالتهم الذهنية كانت في عتمةٍ أي (في حالة غيبوبة) لأنهم فقدوا التحكم في القوة، شعروا بأنهم مسيرين من قبل كائناتٍ غريبةٍ مما أسفر أحياناً عن ظواهر ملموسة. ولا شك أن كثيراً ممن «بهم من الجن» قد عانوا من تلك التأثيرات. فكان من الضروري حينئذ التحكم في القوة.

وهذا غيّر تماماً نظرتي للحياة العادية وللحياة بعد الموت. فحين خلال هذه الأفكار والخبرات أخذت أفقد إيماني بالموت، وأنا منذ ذلك الحين لا أؤمن به، كما لا أؤمن باللامعنى للحياة.

١٠. التيقن من المعنى

اليوم الثامن :

- ١- إن الأهمية الحقيقية للحياة اليقظة، قد تجلّت لي.
- ٢- وإن الأهمية الحقيقية للقضاء على التناقضات الداخلية قد أفنعتني.
- ٣- وإن الأهمية الحقيقية للتحكم في القوة، بهدف التوصل إلى الوحدة والاستمرار، قد غمرتني بمعنى فرح.

١١. المركز المضيء

اليوم التاسع:

١- في القوة كان يكمن «النور» الصادر عن «المركز».

٢- وكان في انحلال الطاقة إبعاداً لها عن المركز، وفي توحيدها وتطوُّرها، مطابقتاً لعمل المركز المضيء.

لم أستغرب عندما وجدت شعوباً قديمة تميل إلى عبادة إله الشمس، وفهمت أنه إذا كان البعض قد عبدوا الكوكب لكونه يعطي الحياة للأرض وللطبيعة، فأخرون تنبهوا إلى أن هذا الجسم العظيم إنما هو رمز لحقيقة أكبر. وكان هناك من مضوا إلى أبعاد من هذا، وتلقوا من هذا المركز، هبات لا تُحصى، كانت أحياناً «تبط» كألينيه من نار على الملهمين، وأحياناً ككُراتٍ مُضيئة وأخرى كهوسجٍ مشتعلٍ عُرضَ أمام المؤمن الوريح.

١٢. الإكتشافات

اليوم العاشر:

كانت اكتشافاتي قليلة ولكنها هامة، ألخصها بالطريقة التالية:

- ١- إن القوة تسري في الجسم بطريقة لا إرادية، ولكن يمكن توجيهها بمجهودٍ واعٍ. إن تحقيق تغييرٍ مُسرِّرٍ لمستوى الوعي، يعطي للإنسان بصيصاً مهماً للتحرُّر من الظروف «الطبيعية» التي تبدو وكأنها مفروضة على الوعي.
- ٢- تتواجد في الجسم نقاط للتحكم في نشاطاته المختلفة.
- ٣- هناك اختلافات بين حالة اليقظة- الحقيقية ومستويات أخرى للوعي.
- ٤- بالإمكان توجيه القوة إلى نقطة اليقظة الحقيقية (حيث نفهم بأن «القوة» هي الطاقة الذهنية التي تُرافق بعض الصور ونفهمُ بأن «النقطة» هي نقطة تموضع الصور في فضاء التمثيل).

هذه الإستنتاجات جعلتني أتعرفُ في صلوات الشعوب القديمة، على نواتٍ لحقيقةٍ كبرى قد أظلمتها الشعائر الدينية والممارسات الخارجية دون أن يتوصلوا إلى تطوير العمل الداخلي الذي إذا ما تم بإتقان يجعل الإنسان في صلة مع مصدره المضيء. وأخيراً لاحظت بأن «اكتشافاتي» لم تكن كذلك، بل هي تعزى إلى الكشف الداخلي الذي يصل إليه كل من يبحث عن النور في قلبه بعيداً عن التناقضات.

١٣. المبادئ

يختلف الموقف إزاء الحياة وأمام الأشياء عندما يُخْرَقُ الكشَفُ الداخلي الشخصي كشمع من البرق. وإذا تبعت الخطى ببطء، متأملاً فيما قيل وما سُقِلَ، تستطيع عندئذ أن تُحوِّلَ اللامعنى إلى معنى. فإن ما تفعله بحياتك هو شيء هام. إن حياتك، الخاضعة لقوانين، هي مُعرضة لإمكانات يجب أن تختار بينها. أنا لا أحدثك عن الحرية. أنا أحدثك عن التحرر وعن الحركة وعن النسق. كما لا أحدثك عن الحرية كشيء ساكن، بل عن التحرر خطوة بخطوة، كما يتحرر من الطريق الذي يجب أن يسره، كل من يقترب من مدينته. إذن، إن «ما يجب عليك أن تفعله» لا يتوقف على أخلاقية بعيدة وغير مفهومة وتقليدية، بل على قوانين: قوانين الحياة والنور والتطور.

وهنا أقدم ما نسميه «بالمبادئ» والتي بإمكانها أن تساعد في البحث عن الوحدة الداخلية.

- ١- إن معارضة تطور الأشياء يعني معارضة الإنسان لنفسه.
- ٢- عندما تدفع بشيء عنوةً إلى هدف ما، فإنك تُحدث العكس.
- ٣- لا تعارض قوة كبيرة. تراجع حتى تضعف هذه القوة وعندئذ تقدم بثبات.
- ٤- إن الأشياء تكون جيدة عندما تسير مجتمعة لا متفرقة.
- ٥- إذا تساوى عندك النهار والليل، والصيف والشتاء، فقد تغلبت على التناقضات.
- ٦- وإذا لاحقت اللذة، فقد قيدت نفسك بالمعاناة. ولكن تمتع دون كبت كلما بدت لك المناسبة، إذا كان هذا لا يسيء إلى صحتك.
- ٧- وإذا لاحقت غاية ما، فإنك تُقيِّد نفسك. أما إذا كان كل ما تقوم به، إنما تفعله كغاية في حد ذاته، فقد تحررت.
- ٨- ستعمل على إزالة مشاكلك عندما تفهمها حتى جذورها الأخيرة وليس عندما تريد حلها.
- ٩- عندما تُسيء إلى الآخرين فإنك تُتَقَيِّد. أما إذا لم تُسيء إلى أحد فبإمكانك أن تفعل ما شئت بحرية.
- ١٠- وعندما تعامل الآخرين كما تريد أن يعاملوك فإنك تتحرر.
- ١١- لا يُهْمُ في أية طائفة وضعتك الأحداث، بل المهم هو أن تفهم بأنك لم تختَر أية طائفة من الطوائف.

١٢- إن الأعمال المتناقضة أو الموحدة تتراكم فيك. فإذا كثرت أعمالك ذات الوحدة الداخلية، فلا شيء يمكن أن يوقفك.

ستكون كقوة من قوى الطبيعة عندما لا تجد مقاومة في طريقها. فتعلم أن تتميز بين ما هو مشكلة وصعب وغير ملائم وبين ما هو متناقض. فبينما تُحسِّنك تلك أو تُحسِّنك فإن هذه الأخيرة تُشدُّك إلى دائرة مغلقة.

وعندما تجد قوة كبرى، وفرحا وكرما في قلبك، أو عندما تشعر بأنك حُر دون تناقضات، فبادر بالشكر في داخلك. وإذا حدث معك العكس، فاطلب بليمان، فذلك الشكر الذي تراكم سيعود إليك متحوّلا إلى فائدة مضاعفة.

١٤ . دليل الطريق الداخلي

إذا فهمت ما تم شرحه حتى الآن في إمكانك، بواسطة عمل بسيط، أن تشعر بظاهرة القوة. والآن، لا يمكن أن يتعادل أن تلاحظ موقفا ذهنيا نوعا ما صحيحا (كما لو أن الأمر يتعلق بالإستعداد للقيام بعمل تقني) مع أن تقبل رنة وانفتاحا عاطفيا قريب مما توحى به القصائد الشعرية. لذلك فإن اللغة المستعملة للتعبير عن هذه الحقائق إنما تحاول أن تسهّل اتخاذ موقف يفسح المجال للوقوف أمام الإدراك الداخلي، لا مجرد فكرة حول «الإدراك الداخلي».

والآن تابع بانتباه ما سأشرحه لك إذ أنه يتعلق بالمنظر الداخلي الذي يمكن أن تجده عندما تعمل بالقوة، كما يتعلق بالإتجاهات التي بإمكانك أن تطبعها لتحركاتك الذهنية:

«عبر الطريق الداخلي بإمكانك أن تسير مُظلمًا أو مُضيئًا. إنتبه للطريقين اللذين يفتتحان أمامك.

إذا تركت ذاتك تتجه نحو مناطق مظلمة، فإن جسدك هو الذي سيربح المعركة وستكون السيطرة له. وعندما ستنبع أحاسيس وظهور لأرواح ولقوى والذكريات. من هنا يبدأ الإنحدار أكثر فأكثر. هناك يتواجد الكره، والإنتقام، والإستغراب، وحب الإمتلاك والغيرة والرغبة في البقاء. وإذا تماديت في الإنحدار فسيغزوك الفشل والضعيفة وجميع تلك الأحلام والرغبات التي تَسببُ في دمار وموت للإنسانية .

أما إذا دفعت ذاتك إلى طريق النور فستلقى مقاومة وتعبا في كل خطوة. إن تعب الصعود هذا له مسؤولون. فحياتك تُثقل عليك، وذكرياتك تُثقل عليك، وأعمالك السابقة تمنعك من الصعود. عملية التسلق هذه صعبة بفعل الجسد الذي يميل إلى السيطرة.

وفي خطوات الصعود توجد مناطق غريبة ذات ألوان صافية وأصوات غير مألوقة.

لا تخرب من التطهر الذي يعمل كالنار و يخيف بأشباحه.

ارفض الجزع وكل ما يُبْطِئُ المم .

ارفض رغبة الهرب إلى المناطق المتدنية والمظلمة.

ارفض التعلق بالذكريات.

وايق في حرية داخلية غير آبه لتخيل المنظر، ويعزم على الإرتقاء.

النور الصافي يضيء قمم سلاسل الجبال العالية والمياه ذات الألف لون تنحدر بين أنغام غير معروفة نحو البطاح والمروج الشفافة.

لا تخف من ضغط النور الذي يبعثك بقوة متزايدة عن مركزه. امتصه كما لو كان سائلا أو ريحا، لأن فيه، بالتأكيد، توجد الحياة.

وعندما تجد المدينة المتوارية في سلسلة الجبال العالية، عليك أن تعرف المدخل. ولكن هذا ما ستهدي إليه في الوقت الذي تكون فيه حياتك قد تحولت. مجدراتها الضخمة مكتوبة بأشكال ومكتوبة بألوان، فهي «محسوسة». في هذه المدينة يُحفظ كل ما عمل وما سيعمل ... ولكن عينك الداخلية ترى الشفافية كشيء معتم. أجل، فالجدران بالنسبة لك هي صعبة الإختراق!

خذ القوة من المدينة المتوارية. وعُد إلى عالم الحياة الثقيلة المزدهمة وجبينك ويداك مألئى بالنور.

١٥. تجربة السلام ومرور القوة

- ١- استرخ بجسدك كليا، وهديء ذهنك. عندئذ تصوّر كرة شفافة ومضيئة تنزل إليك وتأوي إلى قلبك. ستستشعر حينها أن الكرة تختفي كصورة، لتتحوّل إلى شعور داخل صدرك.
- ٢- لاحظ كيف أن الشعور بهذه الكرة يتمدد ببطء من قلبك إلى خارج جسدك في الوقت الذي يتسع فيه تنفسك ويتعمق. عندما يصل هذا الشعور إلى حدود جسدك تستطيع عندئذ أن تُوقِفَ كل عملية وأن تُسجِّلَ خبرة سلام داخلي. وبإمكانك أن تبقى على هذه الحالة الوقت الذي تراه مناسباً. وبعدها اعمل على تقليص التمدد السابق (ليرجع إلى قلبك كما كان في البداية) لكي تنفصل عن كرتك وتنتهي التمرين هادئاً ومرتاحاً. هذا العمل يسمى «تجربة السلام».
- ٣- ولكن، على العكس من هذا، إذا أردت أن تشعر بمرور القوة، فبدلاً من الرجوع بالتمدد إلى الوراء، عليك أن تعمل على زيادته، تاركاً مشاعرك وكيانك كله يتبعه. لا تحاول أن تركز انتباهك على التنفس. اترك لهذا التنفس أن يعمل وحده في الوقت الذي تتابع فيه التمدد خارج جسدك.
- ٤- وعلمي أن أكرر لك ما يأتي: إن انتباهك في هذه اللحظات، يجب أن ينحصر على الشعور بالكرة التي تتمدد. وإذا لم تستطع التوصل إلى هذا، فمن الأفضل أن تتوقف وتعيد المحاولة في فرصة أخرى. وعلى كل، إذا لم تُحدِث مرور القوة، فبإمكانك أن تدرك إحساساً ممتعاً بالسلام.
- ٥- أما إذا مضيت بعيداً، فستبدأ في الإحساس بمرور القوة. ففي يديك ومناطق أخرى من جسدك ستصلك رنة شعور تختلف عن المعتاد. ثم ستستدرك موجات متصاعدة وبعد برهة ستبرز بشدة صور ومشاعر. حينئذٍ اترك مرور القوة يحدث ...
- ٦- وعند تلقيك للقوة سوف تستشعر نورا أو أصواتاً غريبة، حسب طريقتك الخاصة في التمثيل المعتاد. فعلى أي حال، سيكون مهماً إدراكك لاتساع الوعي، الذي أحد مؤشراتهِ يجب أن يكون تبصّر أكبر و استعداداً لفهم ما يحدث.
- ٧- وتستطيع عندما تشاء أن تضع نَهاية لهذه الحالة الفريدة (هذا إذا لم تبدد لجرد مرور الوقت) بتخييلك أو شعورك بأن الكرة أخذت تنقلص وبعدها تخرج منك بنفس الطريقة التي وصلت بها منذ البداية.
- ٨- من المهم أن نفهم بأن العديد من الحالات المضطربة للوعي قد تحققت وتحقق، غالباً، عندما توضع موضع التنفيذ آليات مشابهة لما وصفناه. وطبعاً، تكون محاطةً بطقوس غريبة أو أحياناً مدعومةً بممارسات مرهقة، وتسريع حركي، وبتكرارٍ وبأوضاع تعمل في جميع الحالات، على تهيئ التنفس وبليلة الإحساس العام داخل الجسم. وهنا عليك أن تتعرف في هذا الحقل على التنويم المغنطيسي ووسطاء الأرواح وكذلك عمل المخدرات التي تُحدث اضطرابات مشابهة، ولكن عبر طريق آخر. وبالتأكيد، فإن جميع الحالات المذكورة تتميز بالالتحكم وبالجهل بما يحدث. فلا تنق بهذه الظواهر واعتبرها مجرد «غيبوبة» مرّ بها الجهلة من الناس ومُختبروا هذه الحالات وحتى «القديسون» كما تحكي الأساطير.

٩- وإذا عملت ملاحظا لما أوصي به، فقد يحدث، بالرغم من ذلك، ألا تُحقّق مرور القوّة. ولكن هذا لا يجب أن يتحوّل إلى بؤرة قلق عندك، بل إلى دليل على نقص في «المرونة» الداخلية، مما قد يعكس كثيرا من التوتر والمشاكل في ديناميكية الصورة، وبالإجمال، يعكس تفككا في السلوك العاطفي ... وهو ما ستجده، من ناحية أخرى، في حياتك اليومية.

١٦. إبراز القوة

- ١- إذا كنت قد شعرت بمرور القوة، فبإمكانك أن تفهم كيف أن شعوبا مختلفة، واعتمادا على ظواهر مشابهة ولكن بدون أي فهم، قد أقامت شعائرا وطقوسا، تكاثرت فيما بعد دون توقف. فعن طريق خبرات من النوع الذي رويناه، فإن كثيرا من الناس شعروا بأن أجسامهم قد «تجسدت»، فخررة القوة جعلتهم يعتقدون أن بإمكانهم إبراز هذه الطاقة خارج أجسادهم.
- ٢- لقد تم «إبراز» القوة إلى أشخاص آخرين وأيضا إلى أشياء «قادرة» على تسليحها والحفاظة عليها. لدي الثقة بأنه لن يصعب عليك أن تفهم وظيفة المقدسات لدى العديد من الأديان ولا ما تعنيه الأماكن المقدسة ورجال الدين الذين يُعتقد بأنهم «مشحونون» بالقوة. عندما عُبدت بعض الأشياء بإيمان في المعابد وأُحييت بالمراسم والطقوس، فلا شك أنها «أعدت» إلى المؤمنين الطاقة المتراكمة عبر الصلوات المتكررة. وهذا ما يُعزّر عن محدودية المعرفة لحقيقة الإنسان، والذي عرّف دائما هذه الأشياء عن طريق الشرح الخارجي بما يتلائم مع الثقافة والمكان والتاريخ والتقاليد، في الوقت الذي تُشكّل فيه الخبرة الداخلية الأساسية، عاملا رئيسا لفهم كل هذا.
- ٣- سنعود إلى بحث «إبراز» القوة «وشحنها» و «استرجاعها» فيما بعد. ولكني أقول لك الآن بأن نفس الآلية ما زالت تعمل في المجتمعات التي ابتعدت عن كل ما هو مقدس، حيث تجد الزعماء وأصحاب النفوذ محاطين بتمثيل خاص من قبل ذلك الذي يراهم، ويتمنى ولو أن «يلمسهم» أو أن يحظى بجزء من ثيابهم أو من متاعهم.
- ٤- إذ أن كل تمثيل ل«العلو» يذهب من العين إلى أعلى من الخط الطبيعي للنظر. و«عالية» هي الشخصيات التي «تمتلك» الطيبة والحكمة والقوة.. وفي «العلو» تتواجد المراتب والسلطات والأعلام والدولة. أما نحن العاديون غير الخالدين فعلينا أن «نصعد» سلّم المجتمع وأن نقترّب من السلطة بأي ثمن. ما أسوأ ما نحن عليه، ونحن بُعد نُقادُ بهذه الآلية التي تتطابق مع التمثيل الداخلي، لرؤوسنا في «العلو» وأقدامنا ملتصقة بالأرض. ما أسوأ ما نحن عليه عندما نُصدق هذه الأشياء (ونصدقها لأن لها «حقيقتها» في التمثيل الداخلي). ما أسوأ ما نحن عليه عندما تكون نظرتنا الخارجية ليست إلا إبرازا جاهلا لنظرتنا الداخلية.

١٧ . فقدان القوة وقمعتها

- ١- إن أكبر تفرغ للطاقة إنما ينتج عن أعمال غير مُتَحَكِّمٍ فيها. وهي الآتية: التخيُّل دون كبح، وحب المعرفة دون تحكُّم، والحديث بلا قياس، والجنس المفرط، والإدراك الحسي المبالغ فيه (النظر، والسمع، والتذوق، إلخ، بشكل زائد عن حده ودون هدف). ولكن عليك أن تعرف أيضا بأن كثيرين يتصرفون بهذه الطريقة لأنهم يُفرغون توتراتهم، التي إذا ما عُوملت بطريقة أخرى، قد تكون مؤلمة. وإذا أخذنا هذا بعين الإعتبار، وإذا ما رأينا العمل المهم الذي يقوم به هذا التفرغ، فستوافقني بأنه ليس من الصواب قمعتها بل من الأفضل محاولة تنظيمها.
- ٢- أما فيما يتعلق بالجنس فعليك أن تفسر بشكل صحيح ما يلي: لا يجب أن يُقمع العمل الجنسي، وإلا أسفر عن جنق وعن تناقض داخلي. إن الجنس يوجّه، وينتهي بأداء وظيفته، ولكن ليس من الملائم أن يستمرَّ في إبداء الخيال أو أن يمضي باحثا عن شيء جديد ليمتلكه بتسلط.
- ٣- إن التحكم في الجنس ب «أخلاقيات» اجتماعية أو دينية معيَّنة، قد خدَّمت مقاصد لا علاقة لها بالتطور بل بالعكس.
- ٤- إن القوَّة (أي: طاقة تمثيل إحساس الجسد الداخلي) تجسدت وسلكت سبيل الظلمات، في المجتمعات المقموعة وهناك تكاثرت حالات من تملكهم «الشيطان» و «السحرة» والمدنسين والمجرمين من كل نوع، فتلذذوا بمعاناة ودمار الحياة والجمال. وعند بعض القبائل وبعض الحضارات وُزِعَ المجرمون بين من أعدموا ومن أعدموا. وأحيانا كانت الملاحظة تشمل كل ما هو علمٌ أو تقدُّمٌ لأنه كان يتعارض مع اللامعقول والتدبِّي والقمع.
- ٥- وما زالت بعض الشعوب البدائية تعاني من قَمْع الجنس وهو ما نراه أيضا لدى مجتمعات تُعتبر ذات «حضارة متقدمة». ومن الواضح أن رمز التهلم كبير في كليهما، وإن اختلف المصدر في كلا الحالتين.
- ٦- إذا طلبت مني مزيدا من الشرح، فسأقول لك أن الجنس هو في حقيقته مُقدَّس، وأنه المركز الذي تنبثق منه الحياة وكل عملٍ مُبدع، كما يصدر عنه أيضا كل تدمير عندما تبقى وظيفته بدون حل.
- ٧- لا تصدق أبدا كذب من يسمون الحياة عندما يتحدثون عن الجنس كشيء حقير. فعلى العكس، إن فيه جمال، وليس عبثا أنه ارتبط بأحسن مشاعر الحب.
- ٨- كن حذرا إذا، واعتبره روعة كبيرة، وأنه يجب أن يُعامل برقة دون أن يُحوَّل إلى مصدر للتناقضات أو إلى عامل مُشَتَّتٍ للطاقة الحيوية.

١٨. فعلُ القوة وردَّ فعلها

- لقد شرحتُ لك سابقاً: « عندما تجد قوةً كبرى، وفرحاً وكرماً في قلبك، أو عندما تشعر بأنك حر دون تناقضات، فبادر بالشكر في داخلك».
- ١- إن « الشكر » يعني تركيزَ حالات الشعور الإيجابية المرتبطة بصورة أو بتمثيل. إن هذه الحالة الإيجابية، المرتبطة بهذه الطريقة، تُحوّلُ لك في المواقف الغير الملائمة، عندما تستدعي شيئاً، أن يتبع ذلك الذي رافقه في لحظات سابقة. وبالإضافة إلى هذا، فإن هذه «الشحنة» الذهنية يمكن رفعها عن طريق تكرارات سابقة، وهي قادرة على طرد العواطف السلبية التي يمكن أن تفرضها ظروف معينة.
- ٢- وبالتالي، فمن داخل أعماقك سيعودُ بفائدةٍ مضاعفةٍ، ذلك الذي طالما طلبتَ، وهذا إن كنتَ قد عملتَ على أن يتراكم فيك في العديد من الحالات الإيجابية. ولستُ بحاجة كي أكرر، أن هذه الآلية قد أفادت (بشكل مبهم) في «الشحن خارجياً» لأشياء أو لأشخاص أو لكيانات داخلية كانت قد «أبرزت» على اعتقاد بأنهم سيحيون الرجاء والطلبات.

١٩. الحالات الداخلية

عليك أن تمتلك الآن إدراكاً كافياً للحالات الداخلية التي قد تتواجد فيها عبر حياتك، وخاصة، عبر عمليك التطوري. ليست لدي طريقة أخرى للوصف إلا عن طريق صور (في هذه الحالة، مجازية) وهذه الصور على حسب اعتقادي، لديها خاصية تركيز «بصري» لحالات شعور معقدة. ومن جهة أخرى، فتفكرها بخاصية سلسلة هذه الحالات، كما لو كانت لحظات مختلفة لنفس التدرج، تضيف وجهة نظر جديدة في الوصف الذي هو دائماً متجزء فيما عودنا عليه من يهتم بهذه الأشياء.

١- إن الحالة الأولى، والتي يشود فيها اللامعنى (ذاك الذي ذكرناه في البداية)، سئسيتها «الحيوية المبهمة». وفيها يُوجّه كل شيء تحت عامل الضرورة الجسدية، ولكنها تختلط، بصفة شبه دائمة، برغبات وصور متناقضة. وهناك نجد ظلاماً يخيم على الأسباب والأعمال اليومية. ويبقى الشخص على هذه الحالة كنبات ضائع بين أشكال متغيرة. ومن هذه النقطة يمكن أن يتطور عبر طريقين: طريق الموت وطريق الطفرة.

٢- طريق الموت يضغك أمام مشهد فوضوي ومظلم. وقد عرف القدماء هذا المشهد وحددوا مكانه غالباً «تحت الأرض»، أو في أعماق سحيقة. كما زار البعض هذه المملكة «ليبعثوا» فيما بعد في مستويات مشرقة. افهم جيداً بأن «تحت» الموت تتواجد الحيوية المبهمة. وربما ربط الذهن البشري التفسخ الجسدي مع ظواهر لاحقة للتحوّل، وكذلك، ربما ربط الحركة المبهمة مع المرحلة التي تسبق الولادة. إذا كانت وجهتك هي الصعود فإن «الموت» يعني أن تقطع صلتك مع المرحلة السابقة. فبعبارة أخرى الموت يبيّن الصعود إلى حالة أخرى.

٣- ولدى الوصول إليها يوجد ملجأ العودة. ومن هناك يفتح طريقان: طريق الندم وذلك الآخر الذي يؤل الصعود، أي: طريق الموت. إذا تناولت الطريق الأول فأنتك قرتت أن تقطع صلتك مع حياتك الماضية. أما إذا رجعت عبر طريق الموت، فستقع في الأعماق السحيقة وسيعترق إحساس الحلقة المغلقة.

٤- والآن، كنت قد قلت لك أن هناك طريقاً آخر للهروب من حيوية الأعماق السحيقة، وهذا هو طريق الطفرة. فإذا اخترت هذا الطريق، فأنتك تريد أن تطفو من وضغك المؤلم ولكن دون استعداد ليخرب بعض منافعه الظاهرية. إنه إذن، طريق خاطئ يعرف ب «البد المتوية». إن الكثيرين من الجبابرة قد خرجوا من أعماق هذا الممر المتعرج. فلقد أرادوا أن يحتلوا السماوات غزواً دون أن يهجرؤوا الجحيم، ولذلك، نشروا في العالم الوسيط تناقضات لا حد لها.

٥- أفترض أنك بالصعود من مملكة الموت وبندمك الوعي قد وصلت إذن إلى ملجأ النزعة. إن حافتين ضيقتين تدعمان ملجأك: وهما المحافظة والإحباط. إن المحافظة خاطئة وغير مستقرة. فإذا ما سرت فيها فستستهويك فكرة البقاء، ولكن الحقيقة أنك تحوي بسرعة. أما إذا اتخذت طريق الإحباط، فإن صعودك سيكون مؤلماً وإن كان الوحيد-الغير-الزائف.

٦- فمن فشل إلى فشل بإمكانك أن تصل إلى الإستراحة التالية، والتي تُسمى «ملجأ الإنعراج». انتبه إلى الطريقين اللذين يتواجدان أمامك الآن: فإما أن تأخذ طريق العزم، الذي يؤدي بك إلى التوليد، أو أن تأخذ طريق الضغينة، الذي يهبط بك من جديد إلى العودة. هناك تقف أمام المعضلة التالية: فإما أن تعزم على المضى في متاهة الحياة الواعية (وتتخذها بزم)، أو أن تتراجع مستاءً إلى حياتك السابقة. كثيرون هم الذين، لم يستطيعوا أن يتغلبوا على ذاتهم، فقطعوا هناك كل إمكانياتهم.

٧- أما أنت، الذي صعدت بزم، فستجد نفسك الآن في المأوى المعروف ب «التوليد» وهناك ستجد أبواباً ثلاثة: واحدة تدعى «السقوط» والأخرى «المحاولة» والثالثة «التبخيس». إن السقوط يحملك مباشرة إلى الأعماق السحيقة ولا يدفئك إلى هذا إلا حادث خارجي. من الصعب أن تختار هذا الباب. إن التبخيس

- ٨- اصعد على دروج المحاولة وستصل إلى قُبَّة غير مستقرّة، ومن هناك، انتقل عبر ممر ضيق وملئ ستعرفه ب«التقلُّب»، حتى تصل إلى فضاء فسيح وفارغ (أشبه بالمنصة) يحمل إسم: «فضاء-مفتوح-للطاقة».
- ٩- وفي هذا المكان قد يفرغك المنظر الخالي الشاسع والصمت المخيف لليلة غيرت معالمها نجوم كبيرة غير متحركة. وهناك وفوق رأسك بالضبط، ترى مُسَمَّرًا في السماء إجماءً على شكل قمر أسود... قمر غريب يعتريه كسوف ويقابل الشمس تماما. فعليك أن تنتظر هناك مطلع الفجر، صابرا وبإيمان، إذ أن شيئا سيئا لن يحدث إذا بقيت هادئا.
- ١٠- وفي تلك الحالة قد يحدث أن تبحث عن مخرج مباشرٍ من هناك. فإذا حدث هذا معك، فقد تلتَمَسُ طريقك إلى أي مكان كان، فقط لكي لا تنتظر النهار بِجَدْرٍ. ولكن عليك أن تتذكر أن كل حركة هناك (في الظلام) هي حركة زائفة وتسمى بوجه عام «ارتجال». وإذا بدأت بارتجال حركاتٍ، ناسيا ما أقوله الآن، فكن متيقنا بأن زوبعة قد تجرفك عبر طرق وملاجئٍ إلى أعماق التحلل الأكثر حلقة.
- ١١- ما أصعب أن نفهم بأن الحالات الداخلية متسلسلة فيما بينها! فإذا رأيت ما للضمير من صلابة في المنطق، فستعرف أن في الحالة التي وصفناها، كل من يرتجل عشوائيا فإنه يبدأ في تخيس نفسه وتخييس كل ما يحيط به، وتظهر عليه بعد ذلك مشاعر الإحباط ويبدأ بالسقوط في الضغينة والموت ويُعَمُّ النسيان جميع ما كان قد أدركه يوماً من الأيام.
- ١٢- وإذا استطعت وأنت على المنصة أن تصل إلى اليوم، ستبُزُّ الشمس ساطعةً أمام ناظريك وهي التي سُنْضيء أمامك الحقيقة لأول مرة. عندئذٍ ستري بأن ثمة خطوة تحي في كل ما هو كائن.
- ١٣- ومن الصعب أن تسفط من هناك، إلا اذا أردت أنت أن تهبط بإرادتك إلى مناطق أكثر ظلاما كي تحمل النور إليها.
- وليس من المفيد أن أتمادى في شرح هذه المواضيع لأنها، قد تحدّج في حال انعدام الخبرة، ناقلة ما يمكن تحقيقه إلى الحقل الخيالي. فلينفع ما قيل حتى الآن. وإذا لم يُجديك كثير هذا الشرح، فما الذي تستطيع أن تجادله، إذ أن شيئا لا يمكن أن يقوم على أساس ولا على منطق بالنسبة لمن يُشكُّ ويرتاب. إن كل شيء عند هذا الأخير هو أقرب إلى صورة المرأة وصوت الصدى وظل الظل.

٢٠. الحقيقة الداخلية

- ١- خذ بعين الاعتبار تقديراتي. ففيها لن تتنبأ إلا بظواهر مجازية ومناظر للعالم الخارجي. ولكن أيضا، فيها أوصافٌ حقيقية لعالمِ الذهن.
- ٢- ولا تعتقد بأن «الأماكن» التي تعبرها في مسيرتك لها وجودٌ مستقل بذاته. إن مثل هذا الإجماع كثيرا ما عثم علوما عميقة، وحتى اليوم ما زال البعض يعتقدون بأن السماء والجحيم والملائكة والشياطين والجبارة والقصور المسكونة والمدن البعيدة وغيرها لها حقائق مرئية بالنسبة لـ «المستبشرين». نفسُ هذا الزعم ولكن بشرحٍ مضاد، قد أسر المشككين البعيدين عن الحكمة، فاعتبروا هذه الأشياء كأنها مجرد أوهام أو هذيان يعترى عقولا مريضة.
- ٣- علي أن أكرّر إذن، أن عليك أن تفهم من كل هذا بأن الأمر يتعلق بحالات ذهنية حقيقية، وإن زُمر إليها بأشياء تُخصُّ العالم الخارجي.
- ٤- وخذ بعين الاعتبار ما قيل وتعلم أن تكتشف الحقيقة من وراء الرموز التي تُضللُّ بالذهن أحيانا، ولكنها في أحيان أخرى تُترجم حقائق من المستحيل إدراكها إن لم يتمَّ تمثيلها.
- عندما دار الحديث عن مُدن الآلهة التي أراد أن يصل إليها العديد من الأبطال من شعوب مختلفة، وعندما دار الحديث عن الجنة حيث يتعايش الآلهة والناس في طبيعة أصلية مختلفة. وعندما جرى الحديث عن السقوط والظوفان تمت الإشارة إلى حقيقة داخلية عظيمة.
- وبعدها جاء المخلصون برسائلهم ووصلوا إلينا في طبيعة مزدوجة، لإعادة الوحدة المفقودة وللمشاقق إليها. وعندما أيضا تمت الإشارة إلى حقيقة داخلية عظيمة.
- أما عندما جرى الحديث عن كل هذا وتمَّ وضعه خارجا عن الذهن، فقد أشابه الخطأ أو الكذب. وبالعكس، فالعالم الخارجي المختلطُ بالنظرة الداخلية يُجبر هذه الأخيرة على السير في طريقي جديدة.
- وهكذا، يُخلَق بطل اليوم نحو النجوم. يُخلَق عبر مناطق كانت في السابق متجاهلة. يُخلَق خارجا عن عالمه، ودون أن تعلم، سار مدفوعا حتى المركز الداخلي والمضيء.

التجربة

الشعيرة

يُؤدّي هذا المرسم بناءً على طلب مجموعة من الأشخاص.

المسيّر: ذهني قلق.

المجموعة: ذهني قلق.

المسيّر: قلبي، مضطرب.

المجموعة: قلبي، مضطرب.

المسيّر: جسدي متوتر.

المجموعة: جسدي متوتر.

المسيّر: أسترخي بجسدي، وقلبي، وذهني.

المجموعة: أسترخي بجسدي، وقلبي، وذهني.

على قدر الإمكان، يكون الحاضرون جلوساً. يقف المساعد، ويقرأ مبدأً أو فكرة من النظرة الداخلية على حسب الظروف، داعياً للتأمل فيما قُرئ. تمضي بضع دقائق، وأخيراً، يقف المسيّر ويقرأ بتأنٍ العبارات التالية، متوقفاً عند كل واحدة منها.

المسيّر: استرخ بسجديك كلياً وهدئ ذهنك...

عندئذ تصوّر كرة شفافة ومضيئة تنزل إليك وتأوى إلى قلبك...

ستشعر أن الكرة قد بدأت في التحول إلى شعور يتمدد داخل صدرك.

إن الشعور بهذه الكرة يتمدد من قلبك إلى خارج جسديك، في الوقت الذي يتسع فيه تنفسك...

في يديك ومناطق أخرى من جسديك ستعتريك مشاعر جديدة.

ستستشعر توجعاتٍ متصاعدةً وسَبَبُزُ مشاعرٍ وذكرياتٍ إيجابية...

اترك مرور القوة يحدثُ بحرية. هذه القوة التي تعطي طاقة لجسديك وذهنك...

اترك القوة تُعربُ عن نفسها فيك...

حاول أن ترى نورها داخل عينيك، ولا تمنعها من التصرف وحدها...

اشعر بالقوة ونورها الداخلي...

اتركها تُعربُ عن نفسها بحرية...

المساعد: بهذه القوة التي تلقيناها، فلنركز أذهاننا على تحقيق ذلك الذي نحن فعلا في حاجة إليه...

يسأل الجميع الوقوف ليدعو كل من منهم بمطلبه. ثم يمر بعض الوقت.

المسيّر: سلام وقوة وسعادة!

المجموعة: ولك أيضا، سلام وقوة وسعادة!

وَضْعُ اليَدِ

يُؤَكِّدُ هذا المرسم بناءً على طلب شخصي أو مجموعة من الأشخاص. المسير والمساعد وقوفاً.

المسير: ذهني قلق.

المجموعة: ذهني قلق.

المسير: قلبي، مضطرب.

المجموعة: قلبي، مضطرب.

المسير: جسدي متوتر.

المجموعة: جسدي متوتر.

المسير: أسترخي بجسدي، وقلبي، وذهني.

المجموعة: أسترخي بجسدي، وقلبي، وذهني.

(يجلس المسير والمساعد، وبعد وقتٍ قصيرٍ. يقف المسير).

المسير: إذا أردت أن تتلقى القوة، فيجب عليك أن تفهم بأنه عند وضع اليد ستتأبك أحاسيس جديدة. ستستشعر تموجات متصاعدة وستبرز مشاعر وذكريات إيجابية. عندما يحدث هذا، اترك مرور القوة يحدث بحرية.

اترك القوة تُعرب عن نفسها فيك ولا تمنعها من التصرف وحدها...

اشعر بالقوة وبنورها الداخلي...

اتركها تُعرب عن نفسها بحرية...

(يمر بعض الوقت، ثم يقف المساعد)

المساعد: من يرغب في تلقي القوة يستطيع أن يقف.

يدعو المساعد الحضور، على حسب عددهم، أن يبتعدوا وقوفاً بجانب المقاعد أو أن يشكلوا دائرة حول المسير. بعد برهة، يبدأ المسير بوضع اليد. يُسهّل المساعد الحركة للمشاركين، وأحياناً يرافق بعضهم إلى مقاعدهم، إذا دعت الضرورة لذلك. بعد انتهاء وضع اليد، يُعطى بعض الوقت لاستيعاب التجربة.

المساعد: بهذه القوة التي تلقيناها، فلنركز أذهاننا على تحقيق ذلك الذي نحن فعلا في حاجة إليه، أو فلنركز أذهاننا على تحقيق ذلك الذي فعلا بحاجة إليه، شخص عزيز علينا.

يسأل الجميع الوقوف ليدعو كل منهم بمطلبه في صمت. أحيانا، قد يوجه أحد المشاركين دعائه لشخص آخر، حاضرا كان أم غائبا.

(تمر بعض الوقت)

المسير: سلام وقوة وسعادة!

المجموعة: ولك أيضا، سلام وقوة وسعادة!

طيب الحال

يُؤدّي هذا الرسم بناء على طلب مجموعة من الأشخاص. يبقى المشاركون، جلوسا، بقدر الإمكان. والمسير والمساعد وقوفا.

المساعد: نحن هنا مجتمعون لكي نتذكر الأشخاص العزيزة علينا. بعضهم لديه صعوبات في حياته العاطفية، أو في علاقاته أو صحته. فلنوجه نحوهم أفكارنا وأفضل تمنياتنا.

المسير: فليثق أنه سيصل إليهم دعائنا بطيب الحال. فلنفكر في الأشخاص العزيزة علينا، ولنحس بحضور الأشخاص العزيزة علينا، ولنشعر بالاتصال مع الأشخاص العزيزة علينا.

المساعد: سنوظف وقتا قصيرا للتأمل في الصعوبات التي يواجهها هؤلاء الأشخاص...

(تُعطى بضع دقائق للمشاركين كي يتمكنوا من التأمل).

المسير: نود الآن أن نجعل هؤلاء الأشخاص يشعرون بأفضل تمنياتنا لهم. فيجب أن تصل إليهم موجة من الراحة وطيب الحال...

المساعد: فلنأخذ بعض الوقت لتصور الحالة الطيبة التي نتمناها للعزيرين علينا.

(تُمنح بضع دقائق للمشاركين كي يتمكنوا من تركيز أذهانهم).

المسير: سنختتم هذا الرسم، مُعطين الفرصة، لمن يود ذلك، أن يشعر بحضور تلك الأشخاص العزيزة جدا، والتي وإن لم تكن هنا في وقتنا ومحيطنا، فهي تتواصل معنا عبر تجربة الحب، والسلام، والفرحة الدافئة...

(يبر بعض الوقت).

المسير: كان هذا جيدا بالنسبة لآخرين، ومنعش بالنسبة لنا، ومُلهم لحياتنا. نحبي جميع المتعمين بهذه الموجة من طيب الحال، المعززة بأحسن التمنيات للحاضرين هنا.

الحماية

هذا المرسم للمشاركة الفردية أو الجماعية. يكون الجميع وقوفاً. يقف المسير والمساعد أمام الأطفال، وحوهم كل الحاضرين.

المساعد: هذا المرسم يهدف إلى إعطاء فرصة للأطفال للمشاركة في مجتمعنا.

منذ القدم، كان الأطفال محوراً لمراسم مثل التعميد، ووضع الاسم، إلخ. وخلالها تم التعريف بتغيير الوضعية، وبتغيير مرحلة الإنسان.

تواجدت وتواجد بعض الشكليات المدنية والتي عيّرها يتم تقديم تاريخ الولادة، والمكان الذي تم فيه الحدث، إلخ. ولكن الطابع الروحاني الذي يُرافق مرسماً من هذا النوع ليست له علاقة بمرور السجلات المكتوبة، بل بفرح الآباء والمجتمع بالأطفال التي يتم تقديمها علناً.

عبر هذا المرسم تتغير حالة الأطفال ليتحولوا إلى مشاركين في مجتمع يلتزم بأن يتولى أمرهم إن حدثت لهم ظروف مؤسفة قد تجعلهم معوزين.

في هذا المرسم، يتم طلب الحماية للأطفال، والمجتمع يستقبلهم كما لو كانوا أطفالاً جُددًا.

(عبر بعض الوقت، ثم يتوجه المسير بلطف نحو الحاضرين)

المسير: فلندعو بالحماية لهؤلاء الأطفال.

المساعد: فلنستقبلهم بفرحة ولنلتزم بتقديم الحماية لهم.

المسير: فلنرفع الآن أفضل تمنياتنا... سلام وسعادة للجميع!

ويضع يده بلطف على رأس كل طفل ويُقبل جبينه.

الزفاف

الجميع وقوفاً. زوجان أو عدة أزواج. المسير والمساعد أمام الأزواج.

المساعد: منذ القدم، كانت حفلات الزفاف عبارة عن مراسم لتغيير الحالة الاجتماعية للأشخاص.

عندما يُنهي الشخص أو يبدأ مرحلة جديدة من حياته، فعادة ما تُصاحب هذه الحالة مراسم معينة. وتتنسّم حياتنا الشخصية والاجتماعية بطقوس مقبولة نوعاً ما من قبل العادات. فنحن نُحَيِّ صباها بطريقة مختلفة عن تحية الليل، ونُصافح يد مَنْ نعرف، ونحتفل بعيد الميلاد، وبالتخرج أو بتغيير الوظيفة. والرياضية لدينا ترافقها مراسم. ومراسمنا الدينية والسياسية والمدنية تضغنا في الموقف المناسب لكل حالة.

الزفاف هو تغيير مهم في الحالة الاجتماعية للأشخاص، وفي كل الشعوب يتطلب هذا بعض الشكليات القانونية. بمعنى، أن العلاقة الزوجية تضع الزوجين في حالة جديدة أمام المجتمع والدولة. ولكن عندما يُنشئ الزوجان علاقة زوجية فإنهم يفعلون هذا مُفكرين في نمط مختلف للعيش، ويفعلان هذا للمشاعر العميقة وليس بغرض الرمزيات.

وبالتالي، ففي هذا المرسوم لتغيير الحالة الاجتماعية، توجد محاولة لإقامة علاقة جديدة ودائمة على قدر الإمكان مع الشخص الآخر. هناك رغبة في الحصول على الأفضل من الآخر وتقديم الأفضل له. والعزم على المضي بالعلاقة إلى أبعد من ذلك، بِجَلْبِ أطفال إلى هذا العالم أو بتبنيهم.

إننا يروئينا للزواج بهذه الطريقة، نُعطي أهمية لقانونية هذه العلاقة، ولكن فيما يتعلق بالإحساس الروحي والعاطفي، نقول بأن فقط الزوجان هما مَنْ يعطيا معنى لهذا المرسوم.

بعبارة أخرى. هذا المرسوم يضع شخصين في حالة بدء حياة جديدة، وفي هذا المرسوم يُحقق الزوجان هذه العلاقة العميقة حسب ما يحسبون به.

نحن لا نزوج بل هما يتزوجان أمام مجتمعنا.

المسير: ولكي يكون هذا المرسوم مميزاً وحقيقياً، فلنسأل: (متوجهاً نحو كل واحد من الزوجين) ماذا يعني بالنسبة لك هذا الزواج؟
مَنْ وُجِّه إليه السؤال يُقدِّم تفسيره بصوت عالٍ...

المسير: (متوجهاً نحو الطرف الآخر): ماذا يعني بالنسبة لك هذا الزواج؟
مَنْ وُجِّه إليه السؤال يُقدِّم تفسيره بصوت عالٍ...

المسير: ولذلك، فإن هذا الزواج يتفق مع الرغبات المعرب عنها ومع أعمق النوايا. (ويسلم بحرارة على الزوجين أو الأزواج).

المساعدة

هذا المرسم له طابع محبة كبيرة ويتطلب من مُؤدِّيه أن يُعطي أفضل ما يستطيع.

يمكن إعادة هذا المرسم بطلب من المستفيد أو ممن يقومون على رعايته.

يكون المسير بمفرده مع المختصر.

يُغضُّ النظر عن حالة المختصر، أكان واعياً أم لا، يتقرَّب المسير منه ويتحدث بهدوء ووضوح وببطء.

المسير: إن في ذكريات حياتك محاكمة لأفعالك. وفي وقت قصير يمكنك أن تتذكر الكثير من أفضل ما فيك. فلتتذكر إذن ولكن دون اضطراب، ولتظهر ذاكرتك. تذكر بلطف وهديء ذهنك...

بصمت لبضعة دقائق، ثم يواصل الحديث بعدها بنفس الهدوء والوضوح والبطء.

ارفض الآن الجرح وكل ما يُببِّطُ الهِمَمَ ...

ارفض الآن رغبة الهرب إلى المناطق المظلمة...

ارفض الآن التعلق بالذكريات...

وابق الآن في حرية داخلية، غير آبه لتخيُّل المنظر...

.....

واعزم الآن على الإرتقاء...

النور الصافي يضيء قمم سلاسل الجبال العالية والمياه ذات الألف لون تنحدر بين أنغام غير معروفة نحو البطاح والمروج الشفافة...

لا تخف من ضغط النور الذي يبعدك بقوة متزايدة عن مركزه. امتصه كما لو كان سائلاً أو ريحاً، لأن فيه، بالتأكيد، توجد الحياة...

وعندما تجد المدينة المتوارية في سلسلة الجبال العالية، عليك أن تعرف المدخل. ولكن هذا ما ستتهدي إليه في الوقت الذي تكون فيه حياتك قد تحولت. جدرانها الضخمة مكتوبة بأشكال ومكتوبة بألوان، فهي «محسوسة». في هذه المدينة يُحفظ كل ما عُمل وما سيُعمل ...

يصمت لبرهة ، ثم يواصل الحديث بعدها بنفس الهدوء والوضوح والبطء.

لقد تصالحَت الآن...

لقد تطهرت...

استعدَّ للدخول إلى أجمل مُدنِ النور، هذه المدينة التي لم تُرَها عين قط، ولم تَسْمَع أَعْيُنُهَا أُذُنٌ بشرية...

تعال، وقمَّيْ للدخول إلى أجمل نور...

الموت

المسيّر: لقد انقضت الحياة في هذا الجسد. علينا أن نقوم بمجهود لكي نفرق في ذهننا بين صورة هذا الجسد وصورة من نتذكره الآن...

إن هذا الجسد لا يسمعا. إن هذا الجسد ليس هو من نتذكره...

إن ذلك الذي لا يشعر بوجود حياة أخرى منفصلة عن الجسد فليعتبر أنه وإن كانت الوفاة قد شلت الجسد، فإن الأعمال المنجزة لازالت تحدث فرقا، وأن تأثيرها لن يتوقف أبدا. إن سلسلة الأعمال هذه التي قام بها هذا الشخص خلال حياته، لا يمكن أن تتوقف بموته. كم هو عميق هذا التأمل حول هذه الحقيقة، وإن لم تفهم في جمليتها تحولات هذه الأفعال إلى أخرى!

وذلك الذي يُحس بوجود حياة منفصلة، فليعتبر أيضا أن الموت قد شلَّ الجسد فقط، وأن الذهن، من جديد، قد تحرر بنجاح ويفتح طريقه نحو النور...

أيا كان رأينا، فلنتوقف عن بكاء الأجساد. ولنتأمل أفضل في جذور معتقداتنا، وعندها، ستصلنا فرحة لطيفة وهادئة...

سلام في القلب، ونور في الفهم!

التعارف

التعارف هو مرسم للإنضمام إلى المجتمع. الإنضمام من أجل التجارب المشتركة، ومن أجل القيم، ومن أجل المواقف والأساليب المشتركة.

'يُؤدَّى هذا المرسم بناء على طلب مجموعة من الأشخاص ويُستَبقى بتأدية مرسم الشعيرة. قبل بداية هذا المرسم، على المشاركين أن يكون لديهم النص مكتوباً.

المسّير و المساعد واقفان:

المساعد: تم تنظيم هذا المرسم بطلب من أشخاص يرغبون في الإنضمام الفعّال إلى مجتمعنا. هنا سوف نلتزم بميثاق ذو طابع شخصي وجماعي للعمل على تحسين حياتنا وحياة الأقرباء منا.

يطلب المساعد الوقوف من اللذين يرغبون بتقاسم شهاداتهم.

المسّير: الألم والمعاناة اللذان نشعر بهما كبشر، يتراجعان مع نمو المعرفة الجيدة، لا تلك المعرفة التي هي في خدمة الأنانية والقمع.

المعرفة الجيدة تؤدي إلى العدالة.

المعرفة الجيدة تؤدي إلى التصالح.

المعرفة الجيدة تؤدي، أيضاً، إلى فك رموز ما هو مُقدس في أعماق الضمير.

المساعد (وكل من يقدم شهادته، يقرؤون):

نعتبر الإنسان كقيمة مركزية تعلق على المال والدولة والدين والأنماط و المؤسسات الإجتماعية.

نُحْتُّ على حرية التفكير .

نُشجِّع على مساواة الحقوق وتكافؤ الفرص لجميع الأشخاص.

نعترف ونُحَفِّز على اختلاف التقاليد والثقافات.

ننبذ كل أشكال التمييز.

نساندُ المقاومةَ الحقَّةَ ضدَّ جميع أشكال العنف الجسدي والإقتصادي والعربي والديني والجنسي والنفسي والأخلاقي .

المُسيِّر: من جهةٍ أخرى، فكما أن ليس لأحد الحقُّ في إقصاء وتمهيش الآخر بسبب الدين أو اللادين، فنحن نمارس حقنا في الإعلان عن روحانيَّتنا واعتقادنا بالخلود وإيماننا بكل ما هو مُقدس.

إن روحانيَّتنا ليست بروحانية الخرافة ولا بروحانية التعصب ولا بروحانية المذهب وليست أيضا بروحانية العنف الديني، بل هي روحانية استيقظت من نومها العميق لتغذي الكائن البشري في أرقى تطلعاته .

المساعد (وكل من يقدم شهادته، يقرؤون):

نريد أن نعطي لحياتنا انسجاما، وذلك بمطابقة ما نفكر فيه مع ما نشعر به وما نفعله.

نريد تجاوزَ تأنيب الضمير بالإعتراف بفشلنا.

نتطلَّع إلى الإقناع والتسامح.

نقترب على أنفسنا العمل المتزايد بهذه القاعدة التي تدكِّرنا «بمعاملة الآخر كما نحب أن نُعامل».

المُسيِّر: سنبدأ حياة جديدة.

وسنبحث عن علامات كل ما هو مقدس بداخلنا و سنحمل رسالتنا إلى آخرين.

المساعد (وكل من يقدم شهادته يقرؤون):

اليوم سوف نبدأ بتجديد حياتنا. سوف نبدأ في البحث عن السلام الذهني والقوة التي سوف تعطينا السعادة واليقين. بعد ذلك سوف نتوجه لأقرب الأشخاص لكي نقاسمهم كل هذه الأشياء الجميلة والسامية التي أحسننا بها .

المُسيِّر: لكم جميعا سلام وقوة وسعادة.

المساعد (وجميع الحاضرين): و لك أيضا سلام وقوة وسعادة.

الطريق

إذا كنت تعتقد أن حياتك ستنتهي بالموت، فإن كل ما تفكر فيه، أو تشعر به أو تفعله ليس له معنى. وكل شيء سينتهي بعدم التماسك وبالتفسخ الجسدي.

وإذا اعتقدت أن حياتك لن تنتهي بالموت، فيجب أن يتطابق ما تفكر فيه وما تشعر به وما تفعله. فكل شيء يجب أن يتقدم نحو التماسك ونحو الوحدة.

إذا كنت لا تأبه بألم الآخرين ولا بمعاناتهم، فإن كل مساعدة تطلبها لن تجد لها مبررا.

وإذا أهتممت بألم ومعاناة الغير، عليك إذن أن تطابق بين ما تشعر به مع ما تفكر فيه وما تفعله من أجل مساعدة الآخرين.

تعلم أن تُعامل الآخرين بنفس الطريقة التي تريد أن يعاملوك بها.

تعلم أن تتجاوز الألم والمعاناة فيك، وفي الآخرين وفي المجتمع الإنساني.

تعلم أن تُقاوم العنف الذي يتواجد فيك وخارجك.

تعلم أن تتعرف على علامات ما هو مقدس فيك وخارجك.

لا تدع حياتك تمر دون أن تسأل نفسك:

«من أنا؟»

لا تدع حياتك تمر دون أن تسأل نفسك:

«إلى أين أنا ذاهب؟»

لا تدع يوما يمر دون أن تجيب فيه على نفسك من أنت.

لا تدع يوما يمر دون أن تجيب فيه على نفسك إلى أين أنت ذاهب.

لا تدع فرحا كبيرا يمر دون أن تشكر في أعماقك.

لا تدع حزنا كبيرا يمر دون أن تطالب من أعماقك بتلك الفرحة الكبرى التي بقيت محفوظة.

لا تظن أنك وحيدا في قريتك، أو في مدينتك، أو في الأرض أو في العوالم التي لا نهاية لها.

لا تظن أنك مقيدا إلى هذا الزمن وإلى هذا المكان.

لا تظن أنه في موتك سٌخَلَّد الوحدة.

الفهرس

٣ الكتاب
٤	١- التأمل.....
٥	٢- الاستعداد للفهم.....
٦	٣- اللامعنى.....
٧	٤- الاعتماد.....
٨	٥- الشك في المعنى.....
٩	٦- النوم واليقظة.....
١٠	٧. حضور القوة.....
١١	٨. التحكُّم في القوة.....
١٢	٩. مظاهر الطاقة.....
١٣	١٠. التيقن من المعنى.....
١٤	١١. المركز المضيء.....
١٥	١٢. الإكتشافات.....
١٦	١٣. المبادئ.....
١٨	١٤. دليل الطريق الداخلي.....
٢٠	١٥. تجربة السلام ومرور القوة.....
٢٢	١٦. إبراز القوة.....
٢٣	١٧. فقدان القوة وقمُعها.....
٢٤	١٨. فعلُ القوة وردَ فعلها.....
٢٥	١٩. الحالات الداخلية.....
٢٧	٢٠. الحقيقة الداخلية.....
٢٨ التجربة
٢٩ الشعيرة.....
٣١ وُضْعُ اليد.....
٣٣ طيب الحال.....
٣٤ الحماية.....
٣٥ الزفاف.....
٣٦ المساعدة.....
٣٨ الموت.....

التعارف..... ٣٩

الطريق..... ٤١