



الضوء الداخلي







سوما تيكور

الضوء الداخلي

دليلك إلى الروحانية
وإيجاد السلام الداخلي

ترجمة: أديم العبيدي





الكتاب: الضوء الداخلي

المؤلف: سوما تيكور

التصنيف: تطوير ذات

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

التصنيف العمري: E

الطبعة الأولى: يناير 2024

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام
التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.



الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-780-55-7

إذن طباعة: MC-10-01-0428273



جميع حقوق الطبع وإعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا
يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات
أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.





الطباعة: AL MASAR PRINTING



   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 0097165551184

 SILICON OASIS, 20TH
FLOOR (SIT TOWER) -
OFFICE 2004, Dubai, UAE





سوما تيكور هي كاتبة ومحررة عملت في مؤسسات إعلامية عديدة مثل صحيفتي «تايمز أوف إنديا» و«ديكان هيرالد»، ومجلة «فيمينا» و«دي إن إيه»، كما قدمت مساهماتها لصحف بريطانية مختلفة.

حاصلة على درجة الماجستير في الصحافة الدولية من جامعة سيتي في لندن. بدأت رحلتها الروحية في وقت مبكر من حياتها، وتزايد اهتمامها بهذا المجال مع السفر وحيدة، الأمر الذي منحها العديد من الفرص للتعلم والتفكير والوقت لبناء إطارها الروحي الخاص. تقدم وجهة نظرها الفريدة في مشوراها الروحي، الذي تقدمه من خلال مركز التشخيص الروحي الخاص بها:

Golden Swan Healing

(www.goldenswanhealing.com)

والذي تدعم من خلاله العديد من المبتدئين والباحثين ذوي الخبرة. تعيش سوما في بنغالور مع كتبها وألوانها ولوحاتها ومصايحها وطبولها. تشارك هذه الوحدة مع شجرة المانجو التي تقع بجوار نافذتها، شريكها الثابتة والمتينة في جميع الظروف.







إلى

العم (الدكتور شيردي براساد تيكور)
شَقَّاف ونيِنجا في الإِشفاء. نورك الداخلي
يشعُّ بسر الحياة.

إلى

أمي وأبي، لأنهما تحملا وجودي.
أنا موجود بفضلكما.







المحتويات

مقدمة	١٣
البحث عن العلامة التجارية الشخصية لروحك	١٩
أنواع الروحانية ومعانيها الحقيقية	٣٧
استكشاف الروحانية	٥٩
كيفية البدء في التأمل	٨١
الغورو والطائفة	١٠٥
التقل في بحار الروحانية الواسعة	١٣٣
المادي و الروحاني	١٥٣
الإبداع حيث يلتقي المادي والروحي	١٧٥
استكشاف الروحانية من خلال الجنسانية	١٩٧
الدين والروحانية	٢١١
دور الطقوس في الروحانية	٢٣٣
الحجّ	٢٥٣
الروحانية الاجتماعية	٢٦٥
القيم الروحانية والنشاط النضالي	٢٨٧
أسطورة العزلة	٣٠٩
خاتمة	٣٣١
شكر المؤلفة	٣٣٩







بدون مشي خارج بابي
أستطيع معرفة كل الأشياء في الأرض
بدون النظر خارج نافذتي
أستطيع معرفة طرق السماء
كلما زاد السفر
كلما قلت المعرفة
دون الخروج من بابك
يمكنك معرفة كل الأشياء في الأرض
بدون النظر خارج نافذتك
يمكنك معرفة طرق السماء
كلما زاد السفر
كلما قلت المعرفة
الوصول دون سفر
رؤية كل شيء بدون النظر
فعل كل شيء بدون فعل

النور الداخلي، البيتلز







مقدمة

دخل شخصان إلى صالة مطار لندن «هيثرو» وجلسا في مقاعد فردية بجانبتي حيث كنت أقرأ كتابًا. كانت المرأة الأولى تبلغ أكثر من ستين عامًا. وكانت منزوعة بسبب إلغاء رحلتها المتصلة. إذ ستضطر الآن إلى الانتظار لفترة أطول والقيام برحلة طويلة عبر نيويورك للوصول إلى وجهتها. أما الشخص الثاني، فكان رجلاً في أواخر الثلاثينيات يرتدي بدلة سوداء أنيقة وبيتسم بلطف وينظر حوله بشكل عفوي. عندما التقيت بعيني، أدركنا أننا كلانا كان يلاحظ الناس من حوله. أثناء حديثنا اكتشفنا أننا كنا على نفس الرحلة التي تم إلغاؤها وأنا في انتظار القيام بتسجيل أسمائنا على رحلة أخرى.

فرحت بمعرفة أنه يشغل منصباً مرموقاً في شركة عالمية رئيسية. لفتني أنه لا يحمل أي نوع من جوهرة الإجهاد وعبء صنع القرارات، التي يرتديها معظم الأشخاص، في موقفه عموماً. كان يسافر بدرجة الأعمال. ولكن يحب الاختلاط بالناس في صالات المطار المزدحمة لأن ذلك يساعده على البقاء على اتصال بالناس. أخبرني بذلك. وبدا واضحاً عليه أنه لا يزعجه تأخر وصوله إلى الولايات المتحدة على الرغم من أن ذلك سيؤثر على خطط اجتماعاته. قال بعفوية:





«هناك المزيد في الحياة من الاجتماعات وبالتأكيد هناك المزيد في الحياة من الزاوية المكتبية». لمعت عيناه عندما قال تلك الكلمات. في تلك اللحظة، شعرت بتزايد احترامي لهذا الرجل الذي لا أعرفه جيدا . فقط الالتزام الجذري بالقيم الشخصية يمكن أن يحفظ الإنسان من الوقوع في فخ السلطة والاندفاع الشديد نحو النّجاح في بنية اجتماعية اصطناعية بنيت على أساس ذهبي.

عندما صعدت، في النهاية، على متن طائرتي المتصلة إلى نيويورك، كانت السيدة الستينية المتعبة تجلس خلفي في الصف. استمرت في محادثاتها على الهاتف. وسمعت بالصدفة ما كانت تتحدث عنه. كانت متوجهة إلى شيكاغو لتدريس وحدة عن الاسترخاء الذهني والتأمل في مؤتمر. لقد كانت مستاءة من أنها لن تحظى بليلة لتهدئة العواقب الناجمة عن التغييرات الزمنية للسفر بالطائرة. كان إلغاء الرحلة الذي تعرضت له يومها قد أربك أعصابها أكثر مما كانت تستطيع تحمله.

وجدت نفسي أبتسم للترامن الذي جمع هاتين الشخصيتين بجانبني في صالة المطار. خلال تلك الساعات القليلة، تعلمت أن الروحانية لا تتمثل بشكل كبير في الرموز المرئية، مثل البخور المشتعل والأوشحة الدينية والأيدي المطوية والعيون المغلقة، بل إنها تتعلق بالكثير مما لا يمكننا رؤيته؛ الهدوء في الفوضى، واختيار السلام على الصراع، وممارسة الرحمة واللطف في التفاعلات اليومية، وتحقيق التوازن الداخلي، وتوسيع



وجهات النظر في الحياة.

إن الروحانية كل هذا وأكثر من ذلك بكثير. إنها بسيطة. ومع ذلك تبدو معقدة للغاية. ربما تكون طبيعة الروحانية المتناقضة هذه ما يثير الرهبة لدى بعضنا الذين يرغبون في دمجها في الحياة اليومية ولكنهم لا يعرفون كيفية التفاعل معها.

الكاتب يشير إلى أن التسويق قد دخل عالم الروحانية، مما جعلها تبتعد عن جوهرها الحقيقي. يقدم الكاتب مثلاً حيث يمكن تصور السوق الروحاني كمعرض في سوبر ماركت واحد، والذي يتضمن خطأً لا نهائياً من المنتجات المميزة من معلمي الطريق الروحانية والمدارس. تقدم هذه المنتجات المميزة تعليمات حول كيفية تحقيق الخلاص والتأمل والتغلب على العقل. كما يشمل معلمو الطريق الروحانية في مدارسهم منتجات المستهلك اليومية مثل المواد الغذائية والمستحضرات الصحية والقرطاسية وحتى الديكورات المنزلية التي تحمل علامة تجارية لمنظمة روحانية. يتعاون المسوقون مع المعلمين الروحانيين للتعبير عن ولاء الباحث للمعلم في اختيارات التسوق اليومية.

هذا الكتاب موجه للمبتدئين الذين يرغبون في الفوص في عالم الروحانية، وذلك دون أن يتعرضوا لعواقب استهلاك المنتجات الروحانية. يجيب الكتاب عن السؤال: كيف يمكنني السير في هذا المسار بوعي لتحسين فهمي للحياة؟





إنه موجه لأولئك الذين يسألون: من أين أبدأ؟ ما هي الروحانية؟ ولماذا يشعر الإنسان الروحاني بأنه يتسلق جبلا شديدا الانحدار؟ يوضح الكتاب للقارئ أن الأمر لا يشبه تسلق جبل شديد الانحدار. وإنما إنسان إذا شعر بهذا الشكل فهو يتسلق الجبل الخطأ. وعلى الرغم من أن الجبل قد لا يكون شديد الانحدار، فسوف تلتقي بذلك - التحديات التي تحتاج إلى التغلب عليها - على طول الطريق. ولا يجب أن نخاف من هذا الظل، الذي يمكن أن يظهر في شكل الشك، الخوف، التحكم، الوهم، السراب وغير ذلك، فهو جزء منا. يمكننا فقط أن نتعلم ونتطور إذا أصبحنا أكثر وعياً بظلمنا وكيف يجعلنا نتصرف. إن السير على الطريق الروحاني يتعلق أيضاً بهذا التعلم والوعي المحسّن.

أنا غير مرتبطة بأي مجموعة روحية أو منظمة أو أساتذة روحيين. وأعتقد أن هذا يضعني في موقف فريد لمشاركة الأمثلة والآراء حول قيادة حياة روحية، استمدت من اللقاءات الشخصية والخبرات التي شارك بها الزملاء الباحثين. يتناول الكتاب أسئلة حول الروحانية والدين والحياة المادية والدراما الأسرية وأهمية الأساتذة الروحيين والطوائف والنشاط الناشط والكثير غير ذلك. بينما صمم للمبتدئين في هذا المجال، عن طريق تقديم جرعات من الثقة من خلال القصص المشتركة والنظرات من قبل الباحثين، فإن حتى أولئك الذين كانوا في هذا المجال ليضع سنوات قد يجدون هذه النظرات مفيدة.



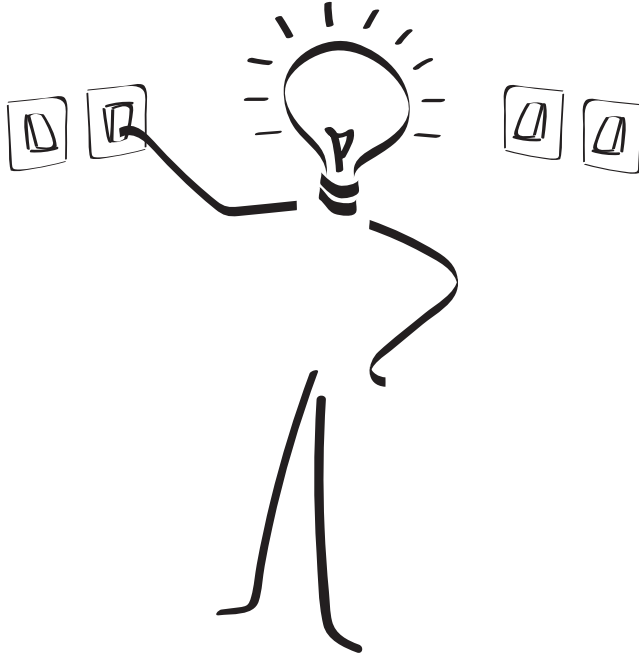


على الأقل ، يحتاج المرء في كثير من الأحيان إلى العودة إلى الأساسيات لضمان أن الأساس هو مدرج الإقلاع المثالي.

هذا الكتاب ليس كتابًا يوصي بمسارات روحية أو يستعرض المنظمات والقادة الروحيين. ولكنه يخبر القراء بما يمكنهم التوقع من خلال المرور بالعديد من الاحتمالات والمفترقات الروحية. وبذلك، فهو صديق وزميل يبحث معك في هذه الرحلة المثيرة.

نتمنى لك رحلة روحية سعيدة ومثمرة.





1

البحث عن العلامة التجارية الشخصية لروحك







«إذا كان النور في قلبك، فستجد طريقك
للعودة إلى المنزل»

- الرومي

«إن الروحانية هي عملية تشغيل ضوء داخلك ... وإبقائه
مضيئاً»

استمع كارتيك إلى آراء أعلى مستشاريه الموثوق بهم
خلال اجتماع عبر الإنترنت حيث قاموا بمناقشة الطرق
اللازمة للتعامل مع الركود الاقتصادي الذي يهدد الشركة
بأقل قدر من الخسارة. كارتيك، مؤسس الشركة والقائم
بالقرارات الرئيسية، الذي اعتبر هذه المؤسسة حبه ومصدر
عمله، كان يدون ملاحظاته بتركيز أثناء الاجتماع.
وعندما انتهى الاجتماع، قام كارتيك بمراجعة الملاحظات
التي كتبها على الحاسوب مرة أخرى. حيث قام بإنشاء جدول
بهذه العناصر:

- * ما الذي يخضع لسيطرتي؟
- * ما الذي لا يخضع لسيطرتي؟





* ما الذي يجب أن أكون مستعدًا للتخلي عنه؟
ما هي أهم ثلاثة مجالات ستشغل تركيزي في فترة
الانتعاش؟

تذكيرات:

تحت العناوين الثلاثة الأولى، قام كارتيك بتسجيل النتائج التجارية وأفضل استجابات الشركة مع مراعاة الربح والعواطف الإنسانية. كان العنوانان الأخيران إعادة تأكيد الإجراءات اليومية التي يتخذها كارتيك للحفاظ على قوة عقله ومواجهة التحديات. وشملت تذكيراته التأمّل وقضاء الوقت مع العائلة ووقت للهوايات والقراءة. كانت هذه الأمور جزءًا من روتينه اليومي. ولو كانت هذه ظروفًا عادية، لما كان بحاجة إلى تذكيرات. ولكن هذه ظروف استثنائية، وفي السعي لإنقاذ شركته، لم يرغب كارتيك في التخلي عن السلوكيات الأكثر أهمية والتي تجعله قويًا في هذا الوقت من الأزمة.

مع مئات الموظفين وعائلاتهم الذين يعتمدون على قيادته، كان كارتيك يعرف جيدًا مسؤولية العبء. يمكنه أن يحمل اللوم ويتحمل الفشل في عدم القدرة على الحفاظ على الوعد الذي يقدمه كل قائد عند بدء شركة مع نجوم في عينيه. أو يمكنه أن يبذل قصارى جهده ليكون قائدًا عاديًا ومنصفًا مع الاستسلام لكل ما ليس في نطاق سيطرته. اختار كارتيك الأخير. ولم تكن هذه الخيارات



استجابة عشوائية لظروفه. لقد كان يمارس فن التخلي كل يوم خلال سنوات من التأمل وعبر سنوات من كتابة مفكراته لفصل الحنطة عن الشوائب.

كان يستيقظ في الساعة الخامسة صباحًا، أينما كان في العالم، للحصول على ثلاثين دقيقة من الوقت الهادئ لنفسه قبل بدء اليوم. في هذا الوقت، كان يتأمل ويفكر فقط في رفاهية عقله، ويكتب مفكراته لتعزيز الوعي بمشاعره وعلاقاته وأوضاعه.

هذا النشاط اليومي المستمر قد يبدو متكررًا جدًا وغير مجدٍ في ذلك الوقت، ولكن اليوم، استطاع كارتيك الاستفادة منه للتغلب على الأزمة. أصبحت التفكير اليومية ذات المغزى الآن تمكنه من الاعتماد على قوته العاطفية والعقلية وكذلك على بصيرته لاتخاذ قرارات جريئة بشأن مستقبل شركته. كانت نواياه واضحة - أن يأخذ قدر الإمكان معه الناس إلى الأمام. تقدم بتلك النية وبدا وكأنه يجب عليه اختيار واحدة من بين العديد من الخيارات المتاحة. كان عليه التعامل مع عدم اليقين والقلق، سواء كان ذلك من نفسه أو من موظفيه. عندما طلبت ظروفه الخارجية الكثير منه، كان لدى كارتيك القوة للتركيز على عالمه الداخلي لاستخلاص الطاقة منه واتخاذ القرارات في العالم الخارجي.

في النهاية، في أصعب الأوقات التي مر بها، كان كارتيك يعتمد على ضوئه الداخلي لقيادته.





الهدوء والسكينة التي كان يمارسها كارتيك على مدار هذه السنوات جاءت بمثابة مساعدة عندما تمكن من الاستجابة للأزمة بدلاً من الاستجابة لها بشكل عفوي. لم يفقد هدوءه خلال الأسابيع الصعبة، ولم يتعرض أحدًا آخر في فريقه أو في منزله لضغط الإحباط العاطفي الذي يعاني منه. (نعم، شعر بالإحباط ولكنه كان قادرًا على إدارته. وعندما تعقدت الأمور، لجأ للمساعدة المهنية). تمكن كارتيك من وضع أهداف واضحة للمستقبل القريب وتحمل العاصفة لأن معطفه المطري، الحدس الموثوق به، سيحميه.

هذا الوعي الذي جاء من ضوئه الداخلي، سمح له بقراءة وضعه الحالي - وليس المستقبل - بوضوح. كان كارتيك قد مارس فن إدارة الضغط اليومي من خلال إدخال روحه في الفنون. كان مهووسًا بالموسيقى، وكان يخصص وقتًا للأنشطة خارج العمل حتى في أصعب الحالات من حيث الوقت. تعلم كيفية تخفيف الضغط عن العمل عن طريق الانخراط في حبه للموسيقى. كان يعلم كارتيك أنه إذا قضى حتى قليلاً من الوقت في ممارسة الموسيقى، والانغماس في عالم الراجات (المزاج في الموسيقى)، فإنه سيعود دائمًا إلى عمله منتعشًا، مستعدًا لحل المشكلات بنظرة جديدة. وقد استفاد كارتيك من هذه الحياة المتوازنة والتي قويت بالمهارات اللازمة للثقة في أن هذه ليست نهاية العالم. وحتى لو كانت كذلك، فسيكون كل شيء على ما يرام.





ولكن الوصول إلى هنا لم يكن سهلاً على الإطلاق. في أيامه الأولى كرائد أعمال شاب، واجه كارتيك صعوبات في الحفاظ على التوازن في حياته. ومع ذلك، أصر على المثابرة دون الاستسلام. كان من السهل الاستسلام عند ضغوط المواعيد النهائية والأهداف لمعالجة الأمور العاجلة وتأجيل الأمور المهمة. الحقيقة هي أنه سيكون هناك دائماً شيء أكثر إلحاحاً في عالم الأعمال ينتظر ليخطف وقتك بعيداً عن هواية ترفيهيه. أعطى كارتيك للموسيقى مكاناً مرموقاً في حياته، وسدد له ثمناً بطرق لا يمكن تقييمها.

عمل كارتيك على ممارسة فن التوازن، حيث ظل دائماً في مركز حياته وكأنه سنجاب، يخبئ البذور في أجزاء مختلفة من حياته، سواء كانت الروحانية أو الأعمال أو الفنون أو العلاقات الإنسانية. كان يرويها كل يوم أيضاً. لم يكن لديه طموحات كبيرة بشأن كيفية نمو هذه البذور، ولكن هذه كانت الطريقة الوحيدة التي عرفها لقيادة حياة مليئة.

والآن، في خمسينياته، صار متوازناً في حياته ويعرف أن كل شيء مهم بنفس القدر. في الوقت نفسه، لا يمكن أن تكون الحياة مقتصرة على أحد هذه الجوانب فقط. فالحياة ليست فقط عن العمل وليست فقط عن الزواج وليست فقط عن الموسيقى. الحياة هي كل شيء معاً، في آن واحد. تمكّن كارتيك من كسر هذه الازدواجية في الحياة، عن طريق العمل بلا عاطفة والاعتدال في كل





شيء لتذوق الفرح والتفوق.

كان ضوء كارتيك الداخلي يشع من خلال ممارسة ثابتة للتأمل والوعي الروحي. وهذا الضوء قاده إلى طريق الحياة المليء بالتجارب الغنية. لم تتمكن المرتفعات والمنخفضات في الحياة المادية، أو الحياة الروحية لهذا الأمر، من هز حماسه لاتخاذ الخطوة التالية إلى الأمام... للاستمرار في الترحيب بكل يوم بفضول لمعرفة ما ينتظره في الطرف الآخر. بفضل ضوءه الداخلي، سلب الضوء على الطريق إلى الأمام.

الروحانية، تعريفها:

الروحانية هي عملية تشغيل ضوءك الداخلي. عندما يكون الضوء مضاءً فقط يمكنك أن ترى بوضوح، سواء داخلك أو خارجك. وعندما ترى بوضوح، يمكنك إجراء التغييرات للأفضل لتقود حياة متناغمة ومتوافقة مع هدفك.

من خلال التعامل مع الروحانية، تتعلم كيفية الوصول إلى ضوءك الداخلي، وتشغيل الذراع ليمالك الضوء وينسكب إلى العالم الخارجي.

الشيء المهم في العمل الروحاني هو أنه عملية شخصية وفردية عميقة. لا يمكن لأي شخص أن يخبرك أين يتم إخفاء الذراع لتشغيل ضوءك الداخلي. يجب أن تبحث عنه بنفسك. كما لا يمكن لأي شخص أن يخبرك





كيفية تشغيل الذراع. يجب أن تكتشف بنفسك كيفية تشغيله. وأخيراً، لا يمكن لأي شخص أن يخبرك كيفية ضمان بقاء الضوء مضاء، يجب أن تكتشف ذلك بنفسك أيضاً.

الروحانية، على الرغم من كونها عملية شخصية بشكل كبير، إلا أنها تغيير الطريقة التي تتفاعل بها مع العالم. يمكن لضوءك الداخلي أن يبدأ في التعرف على الضوء الداخلي للآخرين. عندما تكون في وئام، يمكن أن تكون لديك علاقات صحية مع الأشخاص الذين يتألق ضوءهم الداخلي بلمعة متشابهة مع ضوءك الخاص. وبالتالي، يصبح أي تبادل مع الناس والعالم الخارجي عكس كيفية تألق ضوءك الداخلي.

عندما يلمع الضوء الداخلي بلمعة ساطعة، لا تتألق عيناك فحسب، بل يشع الضوء إلى العالم الخارجي بطريقة تصل إلى كل شخص تصادفه في حياتك. عندما تتفاعل مع شخص آخر يتألق ضوءه الداخلي بلمعة مماثلة، يصبح التبادل مثمراً. ويشعر كل طرف بالنعمة والسعادة. عندما يكون الضوء الداخلي مضاء، يأتي تفاعلك مع الناس دائماً من مكان الاطمئنان والعلمانية.

الشيء المهم الذي يجب معرفته هو أن لديك، مثل الآخرين، ضوء داخلي موجود بالفعل. الروحانية تتعلق بالتفاعل مع ضوءك الخاص. إنها عملية التعميد في الظلام لإيجاد مفتاح الضوء، وتعلم كيفية تشغيله، والتعامل مع الفيضان من الضوء والوعي الجديد الذي يخلقه





بمجرد تشغيله، واكتشاف وجود محول - بفضل الرؤية الواضحة من الضوء - وكذلك العمل على تكوين علاقة طويلة الأمد مع ضوءك.

عملية الروحانية حقًا تتعلق بـ «البحث عن ضوء» وجعله يلمع.

الروحانية في حانة رياضية:

في رحلة نهاية الأسبوع المنفردة من لندن، كنت جالسًا في حانة في البلدة القديمة التاريخية في جنيف، أشاهد الناس بشكل عفوي وأستمتع بكوب من البيرة المستحق بعد رحلة طويلة في الريف السويسري. وأثناء ذلك، دخل النادل سيرجي في حديث معي. وشارك قصته عن سفره في أوروبا. كان من شرق أوروبا وأراد رؤية العالم مادام شابًا وقادرًا. لذلك، جاب كل القارة ولكي يمول سفره، قام بأخذ وظائف عشوائية أينما ذهب.

سيرجي كان يتمتع بابتسامة صادقة وليست ابتسامة خدمة مزيّفة. كما كان لديه رد ذكي في المحادثات العادية مع معظم الضيوف في الحانة. فضولاً حول حياته، طرح عليه العديد من الأسئلة حول طموحاته وأهدافه وآماله. في البداية، سخر من الأمر وقال إنه يريد بناء قصر مصنوع من الذهب والزواج من أغنى امرأة على وجه الأرض. ولكن مع مرور الوقت، بين تقديم المشروبات للزبائن، فتح قلبه وحدثني عن حياته.





قال سيرجي إنه لا يملك طموحات كبيرة أو أهداف. كل ما يريده هو العيش لليوم. يأخذ كل يوم على حدة ولا يخطط بعيدًا. سيكون سيرجي في جنيف لبضعة أشهر، ولكنه لم يكن متأكدًا من وجهته التالية. على الرغم من أنه كان يحب السفر، إلا أنه كان دائمًا في المنزل. لم يكن يتحرك بحثًا عن أي شيء محدد، بل كان يسافر ليعيش مجموعة واسعة من التجارب التي تقدمها له هذه الحياة الكبيرة والمثيرة.

كان يركز على أن يصبح شخصًا أفضل. كانت تأملاته هي أن يسافر حول العالم ويجد الأماكن الأكثر هدوءًا حيث لا يمكنه أن يسمع شيئًا سوى أصوات الطبيعة. كان سيذهب بحثًا عن الشلالات والغابات وقمم الجبال والأنهار ليجلس بصمت مرافقًا للطبيعة. كان هذا هو فكره عن التأمل... عن الاستثمار في الذات. كان هذا هو العلاج الذي وضعه بأسلوبه الخاص.

كانت رؤيته للحياة تختلف عن أي شيء سمعته أو عاشته من قبل. ما قاله بعد ذلك فتح عقلي حقًا لفكرة الروحانية. «أريد أن أترك كل شخص يعبر في طريقي أفضل مما كان عليه من قبل. لا تعرف أبدًا ما يمر به الشخص. كن لطيفًا مع الناس. وسوف ينتشر حول العالم مثل عناق كبير»، قال هذا أو شيء من هذا القبيل

الفكرة الأولى التي خطرت ببالي عندما سمعت سيرجي يقول هذه الكلمات هي أنه كان حقًا روحياً. خلال تلك الساعات القليلة في الحانة، رأيت كيف جعل سيرجي





كل شخص يأتي إلى الحانة يبتسم. وبهذه الطريقة فقط، كان يجعل العالم مكانًا أكثر لطفًا. اللطف كان علامته الشخصية للروحانية.

تعريف الروحانية، بشكل جديد:

في أول تفاعلاتي مع الأشخاص الذين يعرفون بشكل عام بأنهم روحانيون، لم أستطع رؤية ميولهم الروحانية بوضوح. بالتأكيد، كانوا يبتسمون كثيرًا ويجلسون بصمت دون فعل أي شيء، يراقبون الناس، غير متدخلين. ومع ذلك، لم يكن تركيزهم على الروحانية شيئًا يحملونه بفخر على أكمامهم.

علاوة على ذلك، لم أفكر أبدًا في التمييز بين أن يكون شخصًا روحانيًا أو دينيًا. فقط الآن، بعد عقود من الزمن وبعد اكتساب بعض الفهم الأساسي للموضوع، أستطيع التعرف على أولئك الذين يحملون شعلة الروحانية طوال الوقت. مثل هؤلاء الأشخاص يبرزون في الحشد. تلمع عيونهم بالمعرفة الجميلة..

عندما كنت أنمو، كنت أفهم الدين والروحانية بمعنى مترادف، كما يفعل معظم الناس. إذا لم يكن شخصًا ملحوظًا بدنيته، فكنت أعتقد أنه ليس روحانيًا. تغيير فهمي لكل هذه الأمور في تلك الحانة في جنيف، حيث اختبر كل ما كنت أعتقد عن الروحانية.

كان عليّ إعادة تعريفها لفهم تفاصيلها المتعددة بشكلٍ



أفضل. هنا قائمة بتلك المعتقدات. إنها، بلا شك، غير شاملة لكنها بداية جيدة للخطوة داخل الباب وكسر الهيبة الغامضة التي يحملها مصطلح الروحانية:

١- لقد كنت أعتقد دائمًا أن الروحانية مرتبطة بالدين. كان سيرغي ملحدًا ويعتقد أن الدين لن يكون مساره. بالتأكيد ، قضى وقتًا في الأديرة إذا شعر بالبيئة الودية هناك وإذا كان يشعر بالجاذبية الداخلية نحوها. لكن الحياة المستندة إلى الدين لم تكن هي نداؤه ، وقد أدرك ذلك في وقت مبكر جدًا في حياته. لم يتداخل عدم اهتمامه بالدين مع طموحاته الروحانية..

٢- كنتُ أعتقد بأن الأشخاص الروحانيين هم الأكبر سنًا ويملكون جوًا حكيماً حولهم. اليوم، لا أستطيع سوى أن أضحك على هذا الاعتقاد الطفولي. الروحانية ليس لها علاقة بالعمر. فقد تضيف السنوات بعض الصبر والحكمة إلى أفعالنا وعلاقاتنا ولكن هذا وحده لا يجعلنا روحانيين.

٣- كنتُ أعتقد أن الأشخاص الروحيين يرتدون ملابس معينة، مثل الأثواب الطويلة وحمل الخرز الدينية أو التحدث بأصوات هادئة واستخدام كلمات معقدة. لفترة طويلة، ربطت الروحانية بنوعين متطرفين: الكهنة الدينيين التقليديين والهيبيز. ولكن ليس بالضرورة، تعلمت ذلك فقط بعد لقائي بسيرجي حيث أدركت أن الروحانية ليس لها علاقة بالملابس





والمظهر. كان سيرجي شخصاً عادياً لا يتناسب مع هذا الصنف، حيث لا يمت لها بأي صلة. كان هذا واحداً من المعتقدات الكبيرة التي تم تحديدها.

٤- كنت أعتقد أن الروحانية كانت موجودة في أماكن محددة : أمام المذبح أو في معبد أو كنيسة أو في أشرام. ولكن سيرجي كان يتصرف بروحانية في أي مكان وفي كل مكان، حتى في ذلك اليوم في حانة الرياضة. وجد الروحانية في الطبيعة، وفي القطار، وفي محل الآيس كريم، وفي الحانة، وأثناء المشي في المتحف. وقد حدد معنى الروحانية بنفسه وعاشها كنمط حياة مختار، بغض النظر عن الموقع.

٥- كنت أعتقد أن الروحانية هي مجموعة من القواعد المنظمة والخطية، تحتوي على التأمل في قلبها. لقد وجد سيرغي روحانيته الشخصية الخاصة به. كان التأمل لديه يتم مع الطبيعة وليس له علاقة بالوضع، المكان، الوقت، أو التنفس. كان يتأمل في بيئته الفورية. كانضوءه الداخلي يضيء بفضل هذا الوعي.

٦- كنت أعتقد أن الروحانية هي مسعى جاد يتضمن ساعات طويلة من التأمل العميق والصمت والنضال، حتى التنكر. بالنسبة لسيرجي، كانت الفكاهة هي الدافع وراء روحانيته. أراد أن يضحك ويجعل العالم يضحك. بالتأكيد بدأت روحانيته هناك، في نقطة





يمكن الوصول إليها وإدارتها على مستوى الحياة اليومية لديه.

٧- كنت أعتقد أن الروحانية كلها عن الخمول والتقاعدس. كنت أعتقد أنه يتعلق بالجلوس بصمت، الذهاب نحو الداخل، و التفكير. ولكن ذلك كان جانبًا واحدًا فقط من الروحانية، التي تتطلب تفعيل الضوء الداخلي. هذا الضوء ينساب إلى الخارج. كان سيرجي يدير انعكاس ضوءه الداخلي عن طريق السفر، الحركة المستمرة، والانغماس في تجارب الحياة الحسية النوعية التي تتطلب الاستسلام التام.

٨- كنت أعتقد أن الروحانية غير عملية في عالم عملي. كانت فكرتي عن الروحانية هي أنه يجب أن يكون المرء فلسفيًا ويعطي كل شيء تفكيرًا عميقًا. كما كنت أعتقد أن المرء يجب أن يتكرر عن العالم المادي، يصبح راهبًا، ويجلس في التأمل والتفكير لمدى الحياة. عندما رأيت كيف عاش سيرجي، فهمت أن الروحانية لا يمكن أن تكون مفيدة إذا لم تكن عملية. الروحانية ليست إما أو حياة. الروحانية تخترق كل الحياة نفسها. ومن الأمر على كل واحد منا اختيار نوع الروحانية التي نؤمن بها - اللطف والتعاطف والخدمة والحب والفكاهة بالإضافة إلى الكثير من القيم الأخرى.

٩- كنت أعتقد أن الروحانية كانت موجهة نحو الداخل،





وذلك بالعمل على الذات الداخلية. ولكنني شاهدت التزام سيرجي بجعل العالم مكانًا أفضل بأي طريقة يستطيع. كان يؤمن بنشر الفرحة والابتسامات والفكاهة. وكان يتطوع لصالح البيئة في أي مكان يسافر إليه. لم يكن سيرجي سلبيًا بل كان روحانيًا نشطًا.

١٠- كنت أعتقد أن الروحانية ليست للجميع؛ إنها مخصصة فقط لـ «أنواع الروحانية». قمت بتعريف «أنواع الروحانية» بأنهم الذين تعرضوا لصدمات خطيرة ويحتاجون إلى شفاء عميق. لم يتماش سيرجي مع الصورة النمطية التي كانت في ذهني حول من يحتاج إلى الإرشاد الروحاني. فهمت أن الروحانية متاحة للجميع. لكل واحد منا طريقته الخاصة لتفعيل النور الداخلي، بغض النظر عن ما يتطلبه ذلك. ولكنها متاحة للجميع.

١١- كنت أعتقد أن الروحانية تتعلق بالهروب من العالم لفترة قصيرة. ولهذا السبب كان المتأملون ممن يميلون للروحانية يمارسون التأمل. علمني سيرجي أن الأشخاص الروحانيين يتفاعلون مع العالم من حولهم. إنهم مدركون ويدركون بشكل مستمر، وجاهزين للاستجابة للمواقف حسب الحاجة. إنهم ليسوا أشخاصًا يجلسون في فقاعة ويتأملون للطيران بعيدًا عن العالم ومشاكله.

١٢- كنت أعتقد أن الأشخاص الروحانيين كانوا وحيدين





ومعتادين على العزلة. كنت أعتقد أن الممارسات الروحانية تنزع الروابط الاجتماعية من حياتك وتعزلك حتى تتمكن من التركيز عليها بشكل حصري. وهذا لا يمكن أن يكون أكثر تباعدًا عن الحقيقة. كان لدى سيرجي أصدقاء في كل مكان يسافر إليه. كان يعتمد على جهات الاتصال لتحديد وجهته التالية، والبحث عن فرصة عمل حرة، ومكان للإقامة لعدة أشهر. كل هذا لم ينتزع شيئاً من روحانيته الشخصية. إذا كان هناك أي شيء، فإن رفاقه نمت مع ابتسامته وإيجابيته.

في تلك الليلة الواحدة فقط، وبذلك اللقاء الواحد، بدأ فهمي للروحانية يتغير بشكل كبير. فجأة، أصبحت الروحانية ممتعة. كانت متاحة، ودية، والأهم من ذلك، فهمت أنني يمكنني جعلها كما أريد لنفسي. كنت متحمساً لمعرفة كيف ستبدو روحانيتي.

وأنا متأكد من وجود ملايين يتبعون نوعاً خاصاً من الروحانية الذي ليس له عنوان أو هيكل. إحدى القصص التي غيرت فكرتي المسبقة عن الروحانية هي من الكتاب الشهير «شانتارام» للكاتب غريغوري ديفيد روبرتس، الذي تحولت رؤيته للعالم بعد زيارته للهند ومناطقها الفقيرة. بينما كان سيرجي يسعى لروحانيته في الطبيعة المحيطة بالغابات ونداءات الطيور، كانت تجربة غريغوري في الهند تساعده على ربط الروابط الروحانية وهو في زنزانة السجن، يكتب مسودة بعد مسودة من روايته





الضخمة «شانتارام».

وهكذا، يمكن تحفيز الروحانية في أي مكان، ويمكن
تتميتها في أي ظروف. ويمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا
ببساطة لأنك تضع قواعدك الخاصة. إنها شخصية
بشكل عميق. لا يستطيع شخص آخر سوى مشاركة
تجربته. ولكن عليك أن تسلك طريقك الخاص وتجد نوعًا
خاصًا من الروحانية المناسب لك.





2

أنواع الروحانية ومعانيها الحقيقية







«نحمل داخلنا العجائب التي نبحث عنها في الخارج»

- الرومي

لا، ليس هناك أنواع محددة من الروحانية بالضرورة. يمكن فهم الروحانية من خلال منظور الدين أو القيم الإنسانية أو الفلسفة أو المعتقدات الأساسية، ويمكن تصنيفها على هذا الأساس. يوجد مثلاً روحانية مبنية على الهندوسية أو البوذية أو اليهودية. وهناك روحانية تركز على الخدمة، وتدعو إلى التعبير عن المحبة للإنسانية من خلال العطاء. وهناك أيضاً روحانية تركز على الوعي الذهني، وهي تهدف إلى جلب الوعي الأكبر لكل ما نفعله في حياتنا، سواء كان ذلك الأكل أو القراءة أو الكتابة أو الجلوس أو الغناء. ومع ذلك، فإن هذه المصطلحات والتعريفات ليست قواعد صارمة هذه الأنواع تتداخل أيضاً. على سبيل المثال، على الرغم من أن الروحانية المستندة إلى الدين تختلف في





الطقوس، وأن الهيكل الديني مهم للغاية، إلا أنه يمكن أن يكون وسيلة فعالة أيضًا لممارسة اليقظة. يتم ذلك من خلال تشجيع المتسابقين على تحسين انضباط عقولهم وجسدهم بغية قيادة حياة صحية. إن دور الدين في استخدام طرق متعددة لتشجيع المتسابقين على تشغيل ضوتهم الداخلي ذو أهمية كبيرة.

هناك طرق أخرى لفهم الروحانية أيضًا. واحدة من تلك الطرق هي الالتزام بقيمة الوحدة العالمية، حيث يتم تركيز الممارسة حول فكرة أننا جميعًا متساوون. ومن هذه الفلسفة الأساسية، ينبثق نمط حياة وفكر وسلوك بأكمله. يمكن أن يحدث هذا أيضًا تغييرًا هائلًا في الطريقة التي نفكر بها ونتصرف، وذلك عن طريق التأكيد على أننا جميعًا واحد.

لتصنيف الممارسات بشكل أكبر، يمكن القول بأن أي نوع من الروحانية يتبع المجموعات الثلاث المذكورة أدناه:

الروحانية الجسدية:

ببساطة، هذا النوع من العمل الروحاني يتعلق بالجسد. الجسد هو المنزل والمركبة ومقعد حياتنا. وهو حامل لتجاربنا وعواطفنا. إن توعية أكبر للجسد والعمل معه يمكن أن يكون عملية روحانية بحد ذاتها. هناك العديد من الطرق للقيام بذلك العمل الجسدي،





حسبما يتم تسميته في لغة حديثة. أول وأكثر الطرق وضوحاً هو التركيز على التنفس والشعور بالنبض - هذا هو الرمز الأكثر واقعية للحياة. في الممارسة اليوغية، يسمى هذا الأمر براناياما. في المصطلحات الروحانية والشفائية الحديثة، يسمى الأمر بعمل النفس، مشيرين إلى مجموعة من الطرق التي يمكننا من خلالها التحكم بالتنفس بوعي، بهدف تحسين الصحة العقلية والعاطفية.

الجسد البشري هو مخزن للحكمة. في كثير من الأحيان، عند تعرضه لمواقف مجهدة، يتجاوز القلق العقل المنطقي ويحتل مكاناً في أجزاء مختلفة من الجسد. يمكن أن يكون القلب، على سبيل المثال، مكاناً للحزن، والكبد مكاناً للغضب، والكلية مكاناً للرغبات الغير المعبر عنها، كل ذلك يخلص العقل الواعي من معالجة هذه الصدمات.

الأمراض الجسدية هي طريقة الجسد للصرخ بحتاً عن الاهتمام. الاستماع إلى الجسد وتكرار العناية به ورعايته هي شكل من أشكال العناية بالذات. رعاية الجسد تخلق الوعي واليقظة، والتي يمكن تحقيقها عن طريق إيقاظ الجسد. يمكن القيام بذلك بطرق عديدة.

واحدة من أكثر الممارسات الروحية الجسدية القديمة والمقبولة على نطاق واسع هي اليوغا. أحب أن أصف اليوغا بأنها حوار مع الجسد، حيث يقوم العقل بالاستماع بشكل أكبر والجسد بالتحدث بشكل أكبر. عندما نمد أجسادنا ونضغطها ونشيتها ونطويها، نختبر حدودها





ونفهم كيف يشعر. عندما نفتح الصدر نحو الخارج،
نعرف مدى راحتنا في مشاركة أعمق مخاوفنا ورغباتنا.
عندما نطوي الصدر ونحن ننثي نحو الداخل، ندرك
مقدار ما نحن عليه حقًا في اتصال بأنفسنا الداخلية.

تعتقد بعض المدارس الفكرية أن التحدث مباشرة إلى
الجسد، سواء كان ذلك إلى الكاحل الملتوي أو المرفق
المؤلم أو حتى القلب الذي تم إجراء جراحة تشفير له،
يمكن أن يكون فعالاً للغاية في الشفاء. إنها ليست معقدة،
فقط يتعلق الأمر بالتحدث إلى الجزء من الجسم الذي
يحمل الألم. هذه الممارسة تزيد من الوعي بكيفية معاملة
جسدنا واحترامه. إحدى روتينات الرعاية الذاتية التي
تعرف أيضًا بتحسين الثقة بالنفس هي النظر إلى المرأة
والقول لأنفسنا إننا جميلون. قلها بشكل كاف وستبدأ في
الاعتقاد بها إذا لم تكن بالفعل كذلك.

العديد من الرقصات الكلاسيكية هي شكل إبداعي
للتعبير الروحي الذاتي الذي يستخدم حركات الجسم
لتحقيق اتصال شامل بين الجسم والعقل والروح. المُدرا
(إيماءات اليد) هي نوع من العمل الجسدي لتنظيم تدفق
الطاقة. تعتبر «الدرأويش المدورون» في التصوف تجربة
جسدية روحية قوية يتم خلالها الدوران بشكل مشابه
للنشوة الدينية في رقصة. يرتدي الراقصون الجلباب
الأبيض لتمثيل كفن الأنا ويترنحون بينما يهمسون بين
يديهم وأذرعهم مفتوحة لاحتضان جميع البشرية ومحبة
الله.



واحدة من الاتجاهات الرياضية الحضرية التي استمرت بثبات على مدى العقود الأخيرة هي الجري لمسافة «الماراتون». يختبر الجسم الحدود الوحشية للقدرة البدنية بينما تطرق العقل أبواب الإرادة. يجب أن يعمل الجسم والعقل معًا ليتمكن العدا من إكمال «الماراتون». عندما يشعر الشخص بالضعف، يجب أن يتدخل الجانب الآخر. وقد وصف الكاتب الياباني هاروكي موراكامي هذا التعاون بين العقل والجسد بأسلوبه الرائع والفريد في كتابه «ماذا أتحدث عندما أتحدث عن الركض». تكشف هذه الحسابات الذاتية لتجارب موراكامي في سباقات الماراتون عن روحانية تناول الأحذية الرياضية والخروج للجري على الشوارع لساعات الجري مع عقلك كما أنها تعتبر نوعًا من التأمل في الحركة.

واحدة من أشكال الخبرة الروحية الجسدية الأخرى هي تنقية الجسد من خلال الصيام وسحب الحواس. لكل ديانة كبيرة في العالم شكل من أشكال الصيام والانعزال المدمج في فلسفتها. يعتقد أن أي تأديب للجسد هو إعداد كبير للتحكم في العقل. النشاط البدني له استخدامات وأغراض أخرى غير اللياقة البدنية وإدارة الجسم. إنه إعداد لنا لنتمكن من الجلوس في التأمل لمدة ٣ دقيقة على الأقل. كل يوم هو ممارسة لإعداد الجسد لتحكم أكبر في العقل والتركيز.

الصوم والحرمان هما طريقة لتنمية الإرادة وتعزيز قوة العقل على التفكير والأفعال. يمكن أن يكون الصوم عن





أي شيء نستهلكه. واليوم يشهد الصوم المتقطع شعبية كبيرة حول العالم. ولكن التقاليد القديمة كانت قد بنت هذا النمط من الأكل في فكرة نمط حياة صحي. بالمثل، يعتبر الامتناع عن الجنس والكحول إعدادًا للسيطرة على العقل أثناء الانتقال إلى نمط استهلاك أبسط، حيث يكون الهدف هو إضعاف الجسد بالقليل من المواد الغذائية والسوائل.

الجسد هو خريطة لعواطفنا ووجدنا ورغباتنا وذكرياتنا، وإذا تعلمنا كيفية قراءة هذه الخريطة، فإنها تقودنا إلى الوعي الذاتي الأكبر وفي نهاية المطاف الشفاء.

الممارسات النفسية:

بينما تجلب التجارب الجسدية اهتمامًا ووعيًا أكثر إلى الجسد، فإن الممارسات النفسية، كما يوحي الاسم، تتعلق بالعقل بشكل كامل. هذا النوع من الروحانية يتعلق بتأديب العقل والسيطرة عليه.

تبدأ العملية مع العقل من خلال تعلم كيفية التركيز. المشكلة الأساسية في ذلك هي أننا لا نتعلم كيفية التركيز. يقال لنا أن نركز ولكن لا يتم تعليمنا الخطوات التي تتدخل حقًا في إعادة العقل إلى الانضباط وجعله يركز على نقطة أو شيء معين دون تشتيت الانتباه. تحاول مجموعة واسعة من الممارسات النفسية المتعلقة بالتأمل



تعليمنا كيفية القيام بذلك.

على أصعدة الجذور، توجه الممارسات النفسية وعينا
لدينا إلى ما نفكر فيه وكيف نفكر وإلى أين يذهب العقل
وكيفية إعادة توجيه العقل للتفكير في شيء معين أو عدم
التفكير فيه.

التأمل غالبًا ما يعطى كحل شامل لجميع مشاكل
الحياة، ولكن تعلمه ليس سهلاً. العقل القرد ينقلب من
فكرة إلى أخرى، مما يجعل من الصعب قضاء حتى عشر
دقائق في التأمل. ولكن النية والممارسة تذهبان بعيدًا
في التعامل مع العقل.

تحت الممارسات النفسية يأتي أيضًا الغناء والجابا
(تكرار الصوت المنطوق)، والتي يتم تصميمها مرة أخرى
لتركيز العقل على الأناشيد. الجابا هو علاج للعقل
النشط بشكل زائد. الغناء الواعي والمتأني يقلل من
التفكير المفرط والضغط الناجمة عن القلق والهموم
العقلية. وفي بعض المدارس الفكرية، يقال أن الجابا
يقلل أيضًا من كثافة الكارما المتراكمة على مدى الأجيال.
يقال إن الجلوس في الصوت المنطوق يمحو، على الأقل،
بعض الأمتعة الكارمية، حيث لا يتراكم المزيد من الكارما
أثناء الجلوس في جلسات الغناء.

ضمن أربعة أجنحة لممارسة اليوغا، اليوغا الراجا هي
دراسة العقل البشري. يلاحظ العقل نفسه - إلى أين يتجه؟
كيف يثير الذكريات؟ ماذا يفكر في شخص أو شيء؟ إلخ.





هذه المراقبة ودراسة العقل تجعلنا أكثر وعياً وسلوكياته. هل يتجه العقل نحو الغيرة؟ هل يروج للكراهية؟ هل يقع في الحب؟ هل ينزلق في دوامة سلبية؟ التفكير التأملي والتفكير الداخلي هي طرق لتحقيق أهداف فهم العقل. كتابة اليوميات هي عملية تفكير عميقة ثبتت فعاليتها. تبطئ العقل لتحليل الوضع، رد فعلنا، وكيف نفكر. يتطلب الأمر الممارسة والنية، بالطبع، لتكون صادقاً تماماً مع أنفسنا بشأن ما نفكر فيه فعلاً عن شيء ما أو عن شخص. لكن هذا جزء أيضاً من رحلة العقل وتمارين روحي عميق.

الروحانية الاجتماعية:

النوعان الأولان الواردان أعلاه يعملان على الجسم والعقل لخلق تجربة روحانية داخلية شاملة. بينما يتطلع النوع الثالث إلى الخارج حيث يعمل المُسعى على التفاعل مع بيئته كوسيلة لزيادة الوعي بالعالم الخارجي والسماح لهذا الوعي بالترجمة داخلياً أيضاً.

الخدمة هي العنصر المركزي في هذه المدرسة من الفكر. من خلال الخدمة الاجتماعية، يصبح المسعى أكثر وعياً بالعالم من حوله، وكيف يعمل العالم ودوره في كونه وسيطاً حنوناً لتحسين الحياة للجميع. يجب أن ينبع كل فعل في الروحانية الاجتماعية من الشفقة - على الأقل هذه هي النية.



السيخية قوية جدا في هذا المسار من العطاء والخدمة للمجتمع. ويشمل ذلك العمل المجتمعي الذي يجعل الباحثين أكثر وعياً بمشاكل العالم ويمنحهم فرصة للمساهمة بشكل ذي مغزى في تحسين العالم من حولهم. فكل ديانة كبيرة، وكل شركة كبيرة وصغيرة، لديها شكل من أشكال العطاء والمشاركة مدمج في فلسفتها. الهدف هو فهم أنفسنا كجزء من النظام الأكبر ولسنا منفصلين عنه.

في اليوغا، يُطلق على هذا النوع من الخدمة اسم كارما يوغا، وهو مسار العمل الصحيح حيث يقوم المنفذ بتقديم كل خدمة بكل تركيز ووعي. ولكنه لا يتعلق بالنتائج التي تترتب عن العمل. المنفذ يعمل ببساطة لأن العمل يجب أن يتم. في الأشرامات، يتم رؤية الباحثين كثيرًا وهم ينظفون الحمامات بنفس التركيز والاهتمام الذي يتم رؤيتهم عليه عند تنظيف المذبح ومكان الصلاة. ويراهم الناس وهم يجمعون الأوراق المتساقطة في الحديقة بنفس الاهتمام الذي يتم رؤيتهم عليه عندما يمسخون أرضية المطبخ. الهدف هو القيام بأفضل عمل في تنظيف هذه الأماكن بعيدا عن الرغبة في المكافأة. فاليوغي الحقيقي لا يتوقع تقديم الشاء عليه عندما تصبح أرضية المطبخ نظيفة وتلمع أو عندما يكون المذبح نظيفاً. يقوم بالعمل ببساطة وينتقل إلى وظيفة أخرى.

على المستوى الخارجي، يسمح لنا العمل الاجتماعي بالتفاعل بصورة فعالة مع العالم الاجتماعي الذي نعيش فيه. ومع زيادة هذا الوعي حول العالم الخارجي، يبدأ





المتطلع في الإدراك التدريجي للتغيرات في العالم الداخلي. تتلاشى الأنا ببطء مع زيادة الوعي بالعالم الخارجي وبالأخرين وراء الذات. وبهذا المعنى، فإن هذا النوع من العمل الروحي هو أيضاً تجربة داخلية. ولكن الطريق يكون من خلال العمل الخارجي والاجتماعي.

تستطيع اختيار نوع واحدٍ من الروحانية كنقطة انطلاق. لكنّها في النهاية تتلاقى وتختلط بطريقةٍ تسلط الضوء على تجربتك الحياتية الداخلية. العمل على الجسد الفعلي أو العقل، أو العالم المحيط بنا، يتعلق كلّهما بما يحدث في داخلنا وكيف نفهمه.

جميع الممارسات الروحانية، بغض النظر عن المسار الذي تتبعه، تستهدف في النهاية نفس الهدف . أي التخلص من الأنا الذاتية، ما سيمكّننا من إضاءة النور الداخلي. الأنا الذاتية عاملٌ قوي يعيق النور الداخلي عن الظهور. فالعمل الروحاني هو لخداع الأنا الذاتية و لتحريكها جانباً أو إزالتها بشكلٍ كاملٍ، حتى تتمكّن الذات الحقيقية، النور، من الكشف عن نفسها لنا وللعالم.

إذا نظرنا إلى مثال سيرجي، فإن الطريقة الروحية التي اختارها لا تتبع بالضرورة أي نوع من الأنواع أو المسارات بشكل صارم. ومع ذلك، كل ما فعله، والحياة التي صممها لنفسه، تحدث بفعالية لكل هذه المسارات. فقد قام بالعمل الجسدي من خلال كونه نشيطاً ولاثقاً من خلال الحركة والسفر. وأينما أقام، وجد وظيفة محلية حتى كان لديه نظام، وترتيب يومي للأمر التي



يجب عليه القيام بها، والانضباط الذي يتطلبه. وكان يهتم بشدة بالبيئة، الدين الوحيد الذي يستحق الاتباع (على حد قوله). وقدّم بمجرد الانتباه إلى الأفعال الصغيرة التي كان لها تأثير كبير، مثل عدم رمي النفايات، وعدم تعكير السلام عندما يكون في مكان طبيعي، واحترام السكان المحليين في كل مكان سافر إليه. إنها ليست طريقة مختلفة عن الأخرى. فكلها متعايشة وتعمل بالتعاون.

بالمثل، أثناء تصميم علامتك التجارية الشخصية للروحانية، يمكنك العثور على عناصر من مسارات مختلفة لإنشاء نمط فريد يمكنك تسميته باسمك الخاص. سيحافظ ذلك أيضاً على الشخص متحمساً للمشاركة فيه بشكل مستمر على المدى الطويل.

تجربة الإنسان العالمية:

تعتمد العديد من مدارس الروحانية، التي تعد في الغالب منظمات توجه الضوء نحو ما يعتقدون أنه الروحانية، على مفهوم تجربة الإنسان العالمية. وهذا ليس سوى الوعي بالاتصال بشيء أكبر من أنفسنا. يطلق عليه البعض اتصالاً بالله، أو المصدر، النور العالمي، المعطي الحيوي العالمي، والعديد من الأسماء الأخرى.

في سعينا لاتباع المسار الروحي والسعي لتكوين هذا الاتصال بالمصدر، لا يمكن تجاهل الترابط بين عالمنا





الداخلي وتجربتنا الخارجية. وأكبر الأسئلة التي تدفعنا غالبًا نحو الروحانية هي: من أنا؟ ولماذا هنا؟ وإلى أين أنا ذاهب؟ وما هي هويتي وما هو هدفي؟

يمكن أن ينمو العمل الروحي، أو بالأحرى أن يجد الإجابات عن هذه الأسئلة، من الداخل إلى الخارج، حيث نعمل أولاً على ذاتنا الداخلية ثم ندع هذا الوعي يتوسع إلى الخارج. أو يمكن أن يبدأ من الخارج ويسهل التغيير في الداخل.

العالمان الداخلي والخارجي لوجودنا هما جزء من نفس الخط المستمر. يجب أن يتضمن أي عمل روحي أحد أو كلا طرفي هذا الخط. تسلك بعض المسالك الطريق الخارجي وتخلق الظروف لتحول داخلي يحدث، ويكون رحلة الخارج إلى الداخل عادة من خلال الخدمة والعمل المجتمعي الذي يثير تحولاً داخلياً إيجابياً. يفضل بعض المسالك الأخرى أن تبدأ من الداخل بإيجاد طرق للسيطرة على الذات.

الخط المستمر بين العالم الداخلي والخارجي ضروري لإكمال الرحلة الروحانية. يجب أن يضيء النور الداخلي في كل جانب من جوانب حياتك. إلى حين حدوث ، لا يتم العمل. إنّ التركيز الشديد على التجربة الروحانية الداخلية وعدم الوعي بالعالم الخارجي يجعل العمل الداخلي غير مجدي. يتسبب هذا الاختلاف في مشاكل أخرى أيضاً ، لأن الناس سيئون استخدام قوة العمل الداخلي في العالم الخارجي.





التجربة الداخلية والخارجية :

ساراسواتي، جارتنا البالغة من العمر ٧٨ عامًا، هي مثال على ذلك. تُظهر تفانيها في ساعات الصلاة اليومية بشكل كامل كل صباح. أسمع أجراس الصلاة من معبدها داخل المنزل. تقوم بغسل باب منزلها بجد وتقف أمام المنزل، عينيها مغلقتان في حالة نشوة. تردد الأذكار بصوت عالٍ مع احترام مليء بالحماس للقوى الكامنة وراء هذا العالم. تشير لغة جسدها إلى الاستسلام الكامل والحب التام للآلهة التي تدعوها كل يوم.

تسير ساراسواتي بنعومة لافته، وكأنها تنزلق قليلاً فوق الأرض. حركاتها تكاد تكون ملائكية. لكن عينيها الحادة تلاحظ كل شيء وتدوّن ملاحظاتها، تتحرك بخفة عند تحديد ما يخدم غرضها وما لا يخدمه.

رائحة الولاة تبعث من منزل ساراسواتي بأنواع من العطور مثل الصندل والياسمين والورد وغيرها من الروائح الخشبية. ويتم تشغيل أصوات الأناشيد الدينية دائماً في الخلفية. عندما زرت منزلها للمرة الأولى، قادتني إلى غرفة الصلاة الخاصة بها وأظهرت بفخر المنذب الفضّي الخالص الذي يجلس عليه آلهة الهندوسية، وكان من الممكن أن يكلف مبلغاً كبيراً لصنعه، وكانت ساراسواتي فخورة به. لقد رأيت أشعة ذهبية في عينيها المتلألئتين





عندما حركت يديها في اتجاه المنذب لإظهار جماله .
بالنسبة لساراسواتي، كان المنذب هو الرمز الأساسي
لتفانيها . جلست لساعات أمام هذا المنذب الفضي، تردد
الأذكار، وأداء الطقوس، وإطعام عالمها الروحي الداخلي .
لكن ماذا يحدث في اللحظة التي تخرج فيها من غرفة
الصلاة؟ تحولت ساراسواتي إلى سيدة عتيقة مخيفة
تسيطر على كل ما تراه أمامها . تمكّنها قوة المال من
الحصول على فريق من الخدم الذين يستجيبون لأوامرها
. كانت ساراسواتي تعطيهم تعليمات، وكثيراً ما كانت
تسميهم «أغبياء وحمقى» . لديها طريقة معينة لتشغيل
المنزل، وتتأكد من أن مساعدات المنزل تعمل بجهد
ووقت كافٍ لإرضائها . تفعل ذلك ليس فقط مع خدمها،
ولكن مع أي شخص يعمل في مجال الخدمة حولها .
يقول حارس الأمن في المبنى: «طلبت مني مرةً أن
أقلب فراشاً في منزلها وحاولت أن تعطيني وبيتين .
فقلت لها احتفظي بها» . بكثير من الطرق، كانت
ساراسواتي محصورة في فترة الخمسينيات عندما بدأت
بإدارة المنزل دون إشراف .

يهرب الحارس الآن عندما يرى ساراسواتي ويختبئ
وراء نباتات الحديقة . يتظاهر بعدم سماعها عندما تتأديه .
وهذا هو الحال مع معظم العمالة المنزلية المحيطة
بساراسواتي اليوم . يرفض العمال الصادقون والموثوق بهم
العمل معها . ويستغل العمال الذين يعملون معها القليل
من معرفتها بالطرق الجديدة في العالم لإيهامها بأنها



هي المسيطرة. يتحدث الناس أنها سُرقت في مئات الآلاف من الروبيات، والخدمات هن من يضحكن في النهاية فيما تستمر ساراسواتي في الوهم بأنها هي المسيطرة.

تسبب الغرور الشديد الذي ينبع من الثراء المادي للسيدة العجوز في تدمير كل علاقاتها أيضًا. فأفراد الأسرة الذين يعيشون على بعد بضعة كيلومترات منها، ينادونها بندرة. وإذا التقت بشخص جديد، تفكر ساراسواتي باستمرار في طرق استخدام هذا الشخص لمصلحتها. تتحدث قصة ساراسواتي عن الخطوط العريضة التي يحملها معظمنا بمناسبة تحول الناس إلى أشخاص لطفاء، كما لو أن الخوف من الله يمحو مسؤولياتنا الأخرى كبشر. عندما يلتقي الناس الجدد بها وينكسر وهم اللطف الذي يتصورونه، فإن الناس يميلون بشكل طبيعي إلى الابتعاد عنها، مما يترك ساراسواتي وحدها تحيط بها فقط الأشخاص الذين يبحثون عن بعض الفوائد منها كما تفعل هي. ويصبح هذا النوع من الحياة الاجتماعية المستفادة المتبادلة.

ولكن هذا النوع من الحياة الاجتماعية المستفادة يؤدي إلى العديد من المشاكل. وتخرق الوحدة جدران مبنى ساراسواتي. تصرخ السيدة العجوز صامتة عن الاهتمام ولكن يذهب صراخها بلا جدوى، وتصبح سلوكياتها العنيدة أكثر عنادًا في الزاوية التي دفعوها إليها. وبفضل عملها الديني المنشط، تتمسك بمعتقداتها ونفسها،





معتبرة أنها على حق. إنها حالة عديمة الجدوى لا تحقق شيئاً.

لماذا يحدث هذا لساراسواتي وهي دينية للغاية، تغذي حياتها الداخلية بالتفاني؟ المشكلة هي أن الوعي الذي تولده أثناء جلوسها أمام منصة الفضة الخاصة بها والذي ترتل فيه لساعات لا ينتقل إلى حياتها اليومية. لقد خلقت فصلاً بين عمل الله وكل عمل آخر. إن سلسلة عملها الروحي تنقطع في اللحظة التي تخرج فيها من غرفة الصلاة. يغذي عملها الداخلي قوتها بالحدس ولكنها تتركه خلفها في الفضاء الروحي عندما تعبر الحدود الرمزية إلى الأعمال المادية في اليوم. يجعل غياب هذا الخط معنى كل القوة التي اكتسبتها من عملها الروحي عديم الجدوى. تستخدم ساراسواتي هذه القوة للتصرف بسلطة وشعور كاذب بالتحكم من خلال عدسة الثروة المادية. هناك عمل متفان فيه ولكن لا يوجد تمرين نفسي أو وعي اجتماعي.

تتحدث هذه المقالة عن تجربة ساراسواتي، والتي تعبر عن الخطوط الفاصلة بين الخبرات الداخلية والخارجية، حيث إنها تمتلك تجربة داخلية غنية من خلال عملها الروحي، لكن الخبرة الخارجية لديها هي التي تعاني من الجوع والفقر. ويشير المؤلف إلى أن هذه الحالة تشير إلى ضرورة خلق وعي أكبر من أجل تحقيق تدفق سلس للفوائد التي يمكن الحصول عليها من العمل الروحي الشاق. وتعمل التأمل والتفكير الذاتي على تحقيق





ذلك، ولكن في معظم الحالات، تكشف ببساطة مراقبةً محيطنا عن الفجوات التي تمنع التدفق الداخلي-الخارجي.

ويذكر المؤلف أيضًا أن الحالة العكسية للخط المستقيم من الخبرات الخارجية إلى الداخلية مهمة بالنسبة لنا، ويشير في الأمثلة الأخيرة إلى رجلين مشهورين في وسائل الإعلام هما روبن ويليامز وأنتوني بوردين، اللذين عاشا حياة سعيدة وخارجية ومشاركة، لكنهم لم يستطيعوا تحمل العبء الناجم عن حياتهم الداخلية وقرروا إنهاء العذاب بواسطة الانتحار.

أعرف العديد من الناس حولي الذين يحاولون الهروب من أصواتهم الداخلية من خلال الانغماس في ضوضاء مشاكل وحياة الآخرين. يأتي هؤلاء الأشخاص كمنقذين لمساعدة أصدقائهم، حيث يرفعون التجارب الاجتماعية فوق كل شيء. ولكنهم لا يفعلون الكثير من أجل نموهم الروحي الخاص. هناك تمثيل خاطئ للعطاء الذاتي هنا، حيث يحاول الأشخاص الذين يركزون أكثر على العلاقات الخارجية البقاء في عش الأمان هذا، «لقد مزقت حواف الروحانية، ولم يكن لدي الشجاعة للنظر حقاً داخلياً»، اعترف لي أحد الأصدقاء. إنها أطيب وأكثر امرأة مساعدة أعرفها ولكنها خائفة جداً من التنقيش على رحلتها الداخلية. يعكس ضوءها الداخلي ببراعة الخارج ولكنها لم تتدرب داخلياً حيث يمكنها أن ترى ما يكمن حقاً في داخلها.





لا يمكن الحصول على تجربة روحية متكاملة إلا عندما يتألق الضوء الداخلي من خلالها من البداية وحتى النهاية. هذه عملية صعبة، تتطلب عملاً مستمرًا وزيادة الوعي والممارسة والكثير من الصبر.

هل الروحانية هي مفهوم يحاول «إصلاح» الذات؟

«إصلاح» هي كلمة غير مناسبة. فكلمة «تحسين» أو «تنقية» أفضل. إذا قمنا بإصلاح شيء ما، فهذا يعني أنه مكسور. وأحد الأفكار التي يدرسها أي مسار روحاني هو قبول أنفسنا كما نحن عليه. على الرغم من أننا مثاليون بالفعل، إلا أن هناك دائمًا مجالًا للتحسين، وتحفيز الرغبة في التحسين يؤدي إلى التغيير.

أي تغيير يشكل شعورًا بالانزعاج. ومن هنا تأتي المقاومة، خاصةً إذا كان يتساءل عن معتقداتنا الراسخة بشأن الحياة. إن عمل الروحانية هو تقشير الطبقات من المقاومة والدهون غير المرغوب فيها التي تتجمع داخلنا على شكل عواطف سلبية. عندما تتم إزالة هذه الطبقات، نجد أنفسنا الحقيقية تحت كل شيء. هذا عندما يضيء النور، ونستطيع رؤية الأمور بوضوح.

هذه الفكرة الخاطئة بأن الروحانية هي فقط لأولئك الذين يمرون بأوقات سيئة أو وصلوا إلى طريق مسدود موجودة بسبب الانحياز إلى فكرة إصلاح الذات. ولكن الروحانية للجميع. الجميع يمكنه الاستفادة من بعض التحسينات. إذا لم يتم تشغيل ضوءنا الداخلي، يمكننا



البدء من هناك. إذا كان ضوءنا الداخلي مضيئاً ولكنه خافت، يمكننا العمل على جعله أكثر إشراقاً. إذا كان ضوءنا الداخلي يضيء بالفعل، يمكننا جعله يشتعل أكثر للوصول إلى المزيد من الناس. إذا كان ضوءنا الداخلي يتلألأ بالكمال، فقد حان الوقت لمساعدة الآخرين في عملية تشغيل ضوءهم الداخلي.

سمح سيرجي لضوئه الداخلي بالتألق بقوة من خلال القيادة بالمثل. كانت أفعاله اللطيفة وسلوكه الهادئ والنشط نموذجاً للسماح للضوء الداخلي بالقيادة. وهذا ما يتعلق به الأمر في الروحانية.







3

استكشاف الروحانية







«توقف عن البحث في العالم عن الكنوز،
فالكنز الحقيقي في داخلك»

- بابلو بيكاسو

والديّ يمارسان الدين بشكل طقوسي. في بيت العائلة الذي نشأت فيه، كان يتم الاحتفال بجميع الأعياد الهندوسية وفقاً للعادات التقليدية. كانت أمي تحضر الحلوى الخاصة لإرضاء الإله الذي سيتم استقباله في المنزل في ذلك اليوم. تُنظف غرفة الصلاة وتُزين. كنت أرتدي الملابس الحريرية اللامعة وأقوم بترتيب الزهور في شعري.

كان تعرضي المبكرة للدين قويا. وتركانطباعاً عميقاً في ذهني. لم أكن أعتبر أي طقس أو أية طقوس مقدسة، سواء كانت التلاوات المتعلقة بمختلف الآلهة أو الاعتقاد بأن روحهم تقيم فعلياً في الأصنام التي نعبدها. مثل هذه الاعتقادات تتطلب عادة قفزة كبيرة في الإيمان. بالنسبة لي، وكمعظم الذين نشأوا في بيوت دينية، كانت ممارسة





الإيمان متأصلة فينا منذ الطفولة. كنت أو من حقًا بأن الطقوس الدينية جميعها تعمل كما كان يجب، حيث كنت أثق في ذلك. من وجهة نظري، وكما ذكرت سابقًا، كان الدين والروحانية مرادفين. كلاهما يتعلق بالتصوف.

لم أفهم الفرق بين الدين والروحانية إلا عندما كنت في سن المراهقة، حيث رأيت والدي يجلب الكتب المتعلقة بالتأمل والعمل الطاقوي و«كونداليني شكتي» (قوة الثعبان) و«التانترا» واليوغا. كان في منتصف عمره حينما كان يبتلع الكتب عن الروحانية بهدف إيجاد معنى وغرض الحياة. حاولت قراءة بعض هذه الكتب. لكنها لم تكن تجعل أي معنى لي، لذا قررت التوقف عن القراءة بسرعة.

في أحد الأيام، عندما كنت مشتتة ووحيدة في المنزل، أمسكت نسخة من كتاب «بريدا» للكاتب بولو كويلو وفتحت الكتاب عند صفحة عشوائية وبدأت القراءة. كانت الصفحة تحتوي على تمرين لاختبار القوة الداخلية للعلم والرؤية. يطلب التمرين منك أن تجلس بشكل مريح، وتهدي عقلك من خلال التنفس العميق، وتسمح لعقلك بالسفر خارج جسدك، خارج الغرفة، خارج المنزل، وحتى الشارع الرئيسي. كان هدف التمرين هو السماح لعقلك بالسفر إلى متجر قريب من منزلك، ويفضل أن يكون متجر ملابس، وملاحظة ما ترتديه العرائس المعروضة في النافذة. ثم اجعل العقل يسافر على نفس المسار الذي سار عليه، ويرجع إلى المكان الذي كنت تجلس فيه.



اعتبرت التمرين سخافة فارغة في البداية. لا توجد أي طريقة يمكنك من خلالها رؤية ما يحدث في مكان آخر فقط من خلال عين عقلك. ولكن بسبب الملل الشديد الذي كنت أشعر به، قررت أن أجربه، على الرغم من عدم اعتقادي بأنه سينجح. وعلى الرغم من أنني لم أومن بالتمرين، إلا أنني قمت به بكل صدق

جلست على سريري، متقاطعة الساقين، وسمحت لعقلي بالطيران خارج الباب. نظرت إلى منازل الجيران ولاحظت بواباتهم وفنائهم الأمامي، ولون منازلهم والنباتات التي تنمو حول المنازل. ثم اتجهت إلى الشارع الرئيسي الذي يقع خلف منزلي وتوقفت أمام متجر ملابس معروف. لاحظت قبعة على أحد مدى العرض، وقميص فضي لامع على آخر، وشورت أبيض على دمية العرض جالسا يحرق بي. كانت دمية العرض مكسوّة بملابس باللون الأبيض.

لرؤية ما كان معروضًا، خرجت من الباب الرئيسي لمنزلي ولاحظت المنازل المجاورة، نوافذها وأبوابها والألوان والنباتات. ثم التفت نحو الشارع الرئيسي في اتجاه المتجر ووقفت متجمدًا. فقد صدمني مشهد العرائس المكسوّة باللون الأبيض تمامًا كما تخيلتها قبل دقائق فقط في غرفة نومي.

وقفت متحجرًا، وأنا أحرق بالمعرض الموجود في المتجر لفترة طويلة، ثم مشيتُ ببطء إلى المنزل وأنا في حالة من الذهول وعدم الإيمان. ما هذا؟ تساءلتُ. كان





فضولي في ذروته، فأخذت الكتاب وقرأته بدون انقطاع للعثور على الإجابات، ولكنه لم يكن كافياً. خلال الأيام التالية، قرأت جميع كتب باولو كويلو بلا توقف، أملاً في العثور على الطريقة التي جعلتني أرى المعرض من خلال العين الذهنية دون أن أراه بعيني. لم أجد أي إجابات مرضية على سؤالي الأول حول المعرض، ولكن كل هذه القراءة فتحت عقلي لأفكار وأفكار جديدة حول موضوع الروحانية الشاسع بطريقة لم أفهمها من قبل. ومن هنا، لم يكن هناك عودة.

أين نبدأ في الاستكشاف؟

لقد وجدت حافزاً في تمرين معروض في كتاب. ولكن قبل ذلك، كنت على علم بالعالم الروحي عندما سمعت أفراد عائلتي يناقشون مفاهيم وتعاليم معينة في هذا المجال، على الرغم من أنني بدأت ممارستي الخاصة بعد سنوات. ولكن هناك العديد منا الذين قد لا يكون لديهم أية حوافز وما زالوا يرغبون في خوض خطواتهم الأولى في تعلم المزيد عن الروحانية لتحقيق التوازن والنهج الشامل للحياة.

فأين نبدأ هذا الاستكشاف؟

يمكن تصنيف الاستكشاف الروحي الأولي إلى ثلاث فئات كبيرة:

الكتب ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت:

تعتمد هذه الطريقة بشكل كبير على التوجيه الذاتي.





وتعتمد على البحث عبر الإنترنت. كما يمكن أن تأتي التوصيات من الأصدقاء.

الدين:

يعتبر الدين نقطة دخول طبيعية للاستكشاف الروحي. ويتضمن ذلك الانغماس في دراسة الممارسات الدينية التي يفهمها المرء بشكل جيد بالفعل. هناك تعرف بناءً يمكن للفرد الاعتماد عليه للانغماس في الممارسات والعثور على مسار يريد استكشافه بشكل أعمق.

الفلسفات والممارسات التي يقودها الشفاء:

تتمحور هذه حول الفلسفات التي تركز على الممارسات الشافية مثل ريكي والشفاء البياني والشفاء الصوتي أو علاجات الكريستال. يمكن أن يكون استكشاف هذه الممارسات ناتجًا عن الحاجة إلى الشفاء الذاتي أو من خلال التوصيات الودية.

الكتب هي مصدر غني بالمعلومات:

سواء كان هناك حافز خارجي للانتباه إلى الروحانية أو كتمرين يدفعه الفرد لتوسيع وعيه، فإن مكانًا جيدًا للبدء في تعلم المزيد عن الروحانية هو قراءة الكتب حول هذا الموضوع. الكتب هي مصدر كبير للمعرفة والمعلومات بلا شك حول أي موضوع. والروحانية ليست استثناء.

السؤال التالي، إذًا، هو: ما هي الكتب التي يجب أن أبدأ بها؟





من الأفضل البدء بأكثر الكتب شهرةً للكتاب والمدرسين الذين قد تكون قد التقيت بهم بالفعل. ما لم تقرأ تلك الكتب، فسيكون من الصعب تشكيل رأيك الشخصي حولها. لذا، ابدأ من مكانٍ ما. اختر كتابًا وابدأ القراءة. إذا لم يكن لديك أي فكرة عن مكان البدء، فابحث في الإنترنت عن أفضل عشرة كتب روحانية للمبتدئين. من هذه القائمة، اختر كتابًا وابدأ القراءة.

إذا لم تكن من المتحمسين للقراءة وتفضل التفاعل مع وسائل الصوت والصورة، فالأفضل هو مشاهدة مقاطع الفيديو. هنا، مرة أخرى، ابدأ بسؤال قد يكون لديك، مثل «ما هي الروحانية؟» وانظر ماذا سيظهر لك. هل يجب الفيديو على أسئلتك؟ إذا كان الأمر كذلك، فابدأ استكشافك عن طريق مشاهدة مقاطع فيديو أخرى حول موضوعات مماثلة. سيوسع هذا عقلك ويزودك بمعرفة أكبر حول الموضوع.

الشيء الأكثر أهمية للأخذ في الاعتبار أثناء استكشاف أفكار ومفاهيم الروحانية المختلفة هو الحفاظ على عقل مفتوح. يمكنك أن تواجه وجهات نظر متناقضة تمامًا حول نفس الموضوع. إذا قرأت كتاب خبير القيادة المشهور روبن شارما، مؤلف رواية «الراهب الذي باع فيراريه» ، ستلمح إلى تركيزه على المستقبل. يبحث شارما قرائه على قضاء المزيد من الوقت في تصميم مستقبلهم. «أقل ماضٍ وأكثر مستقبل. توقف عن كونك أسيرًا لماضيك. كن مهندس مستقبلك» ، يكتب. ولكن إذا



قرأت عن القديس الهندي و« الغورو أوشو» ، ستجد تعاليمه مركزة على إعادتنا من الماضي والمستقبل إلى اللحظة الحاضرة. «والطريقة الوحيدة للعيش والحب والتمتع هي نسيان المستقبل، فهو غير موجود» ، يقول في كتاب الحكمة: قلب البوذية التبتية. حتى المعلم الروحي ديباك شوبرا يقدم دورات تعليمية في التأمل حول ممارسة العيش في اللحظة الحاضرة.

حاول أن تحتفظ بمساحة لهذه الأفكار المختلفة. تذكر أن الكثير مما يعبر عنه المتسلحون الروحيون في كتبهم هو خبرتهم الشخصية. عاملها على هذا النحو، كقصة لمتسلح روحي وما واجهته على طول رحلته. لكن كل رحلة مختلفة بالتأكيد عن رحلة شخص آخر. هذه الفرادة هي الشيء الوحيد المؤكد في العالم الروحي.

توقع أن تكون رحلتك مشابهة لتلك التي قرأت عنها سيضعك في موقف محبط. يمكن أن تكون رحلتك مشابهة إلى حدٍ ما. ولكن في معظم الحالات، لن تكون كذلك. من الأفضل أن تعامل مرحلة الاستكشاف على أنها مشاهدة عدة أفلام عن نفس الموضوع لكن من كتابة كتاب مختلف وإخراج مخرجين لهم رؤية فريدة لصناعة الأفلام. تمامًا كما أن أي تعبير إبداعي ليس صحيحًا ولا خطأ، فإن كل نوع من المسارات الروحية له مكانه الصحيح في الشمس.





الدين كأساس:

الدين هو توافق طبيعي لاستكشاف الروحانية بشكل أعمق. لاستخدام مقارنة، يشبه الدين طائرة تأخذ مسار الإقلاع فيما يشبه الروحانية الطيران الفعلي والتحليق على ارتفاعات عالية. يمكن للشخص أن يبدأ بدراسة النصوص الدينية الأكثر شهرة. هناك العديد من النسخ المختصرة والتفسيرات العملية والسهلة التي يمكن فهمها بسهولة للنصوص الدينية الشهيرة المتاحة اليوم. بالإضافة إلى ذلك، هناك دورات عبر الإنترنت لفهم أعمق لهذه النصوص. ولكن هذا يمكن أن يأتي على المستوى التالي. سيكون الاستكشاف الأولي من خلال القراءة الذاتية هو الخطوة الأولى لمعرفة ما إذا كان الشخص يريد الانغماس في هذه الدراسة بشكل أعمق.

الأساطير، التي أصبحت في العديد من أنحاء العالم جزءاً من الدين، تقدم أيضاً نظرات على الأبعاد الروحية. فجمال فهم الروحانية من خلال الأساطير الدينية هو أن الرسائل مغلفة في حكايات مجيدة من الماضي. في معظم السرد الأسطوري، يلتقي الخيال بالأخلاق والروحانية. وتتميز هذه القصص بالسهولة في الوصول إليها، ويمكن للشخص الاختيار من بين مجموعة واسعة من القصص الشيقة من الأساطير الهندوسية والنوردية واليونانية وغيرها.





أثناء استكشاف الروحانية من خلال الدين، يمكن أن يواجه الشخص مشكلة شائعة وهي العثور على معلمين يعرضون رؤية متوازنة للتعاليم الدينية. فمعلمو الدين غالبًا ما يكونون خبراء كبار في مجال دراستهم. هذا جيد إذا اخترت هذا المسار وترغب في الذهاب إلى مستويات أعمق. ومن الممكن أن يكون مضيعة للوقت بالنسبة للمبتدئين في عملية التعلم رؤية معلم يتمسك بنقطة نظر واحدة مع تجنب النقاش والمناقشة. لذا كن حذرًا عند اختيار المعلمين، واستعد ذهنيًا لما يمكن أن تتوقعه منهم.

الطريقة الثالثة للاستكشاف هي من خلال ممارسات الشفاء التي تعتمد على الطاقة. بدأت مسيرتي الخاصة بهذه الطريقة وتوسعت بشكل عضوي إلى الطريقتين الأوليتين. عثرت على مدرس لبطاقات التاروت وبدأت رحلتي في المجال الخفي عن طريق تعلم قراءة بطاقات التاروت. ثم قابلت مدرس ريكي الذي وضعني على درجة ريكي الأولى للشفاء. وبطريقة ما، لم أبحث عن هذه الممارسات، فقد جاءت في طريقي وكنت مستعدة لتعلمها. وعلاوة على ذلك، كنت مخلصمة لممارستي واستمررت في التفاعل معهم لسنوات، وما زلت أوصل القيام بذلك.

يتطلب الأمر جعل الروحانية جزءًا لا يتجزأ من نمط حياتك. فهي لا تفصل بينك وبينها، ويجب أن تخصص وقتًا لها تمامًا كما تخصص الوقت لجوانب حياتك الأخرى





مثل الصحة والمهنة والهوايات والعلاقات. لذا، يجب أن تختار المسارات الروحانية التي تريد استكشافها بطريقة تسمح لك بالالتزام على المدى البعيد. ومع ذلك، يجب ألا يكون الأمر مخيفاً أو مربعاً بأي شكل من الأشكال. فلا يمكن معرفة ما إذا كان المسار المناسب إلا إذا جريته. لذا، انطلق في رحلتك بعقل مفتوح للتعلم والاستكشاف.

يتطلب ذلك الالتزام بالانضباط والاستمرارية. لم أتمكن من فهم كيفية عمل عالم الطاقة والروحانية إلا بعد العمل المستمر والمنتظم لمدة ثلاث سنوات. بعد ذلك، تعمقت في الممارسة وبدأت في اختيار الممارسات التي كنت مجذباً إليها بشكل طبيعي. أضفت إلى أدرج تعلّمي بعد ذلك «الفيدانتا» و«الشامانية» والشفاء بالكريستال واليوغا وعلم الفلك الفيدية. استغرق هذا الأمر وقتاً طويلاً، على مدى ٢٠ عامًا. ومع ذلك، أعتبر أن جذوري تكمن في ممارسات الريكي للشفاء. ومن هنا، كل شكل من أشكال التعلم يزيد من فهمي لعالم الطاقة والروحانية.

ومن هذا المنطلق، كان استكشافي واختياري طبيعياً وخطياً، حيث تمسكت بنوع واحد من الممارسات لعدة سنوات قبل التوسع إلى الآخرين. كان البحث عضويًا وتدرجيًا وشمل جانبي مساري الأكبر.





وقف التناول المستمر للوجبات الخفيفة:

قد يتبادر السؤال التالي إلى ذهنك: ما هي مدة فترة الاستكشاف المناسبة؟ يجب أن يستمر البحث الأولي حتى يتم تحديد مسارين أو ثلاثة، أو مدرسين، أو دراسات تود الاستمرار في الغوص فيها. يمكن أن يستغرق هذا بعض الوقت، بضعة أسابيع أو أشهر من العمل المستمر، مع استثمار من ثلاث إلى خمس ساعات على الأقل في الأسبوع، وعادة ما ينتهي خلال بضعة أشهر ولا يستمر أطول من ذلك.

يمكن أن يساعد وضع موعد نهائي للفترة الاستكشافية وإنهائها، لأنه يمكن أن يكون من المغري الاستمرار في التناول اللامنتهي للمعلومات والأفكار الصغيرة دون الغوص بعمق في الممارسة. هناك العديد من الباحثين المتعلمين بأنفسهم الذين يتعثرون في هذه المرحلة من الاستكشاف لعقود من الزمن، مخطئين في بعض الأحيان بأن الاستكشاف نفسه هو العملية التعليمية. وعلى الرغم من أن سنوات القراءة والتعلم الذاتي تمنحهم عدسة واسعة لفهم الروحانية، إلا أنهم قد لا يكونون متحمسين للممارسة الشخصية والانضباط فيها. لأن هناك العديد من المزايا للباحث المتعرض لنوع واحد من الممارسة لفترة طويلة والتفاني فيه.





هناك فائدة من التضحية بالإبداع من أجل صرامة الممارسة اليومية. بالمقارنة مع هذا التمرين اليومي الممل، فإن فكرة الاستمرار في البحث الإبداعي يبدو أكثر جاذبية. فالاستكشاف المستمر للأفكار الجديدة يحفز العقل ويزوده بمعلومات جديدة يومياً، ويشبه كثيراً حقنة الأدرينالين، وهو شيء سهل الإدمان عليه.

لكن بمجرد توقّفك عن الطفو وتحديد مسارين أو ثلاثة لترسو فيها واستكشافها بعمق، سوف تقوم بنفس الممارسة يومياً وتدخل في الإيقاع. تحديد المسارات للاستكشاف العميق ليس، بأي حال من الأحوال، قراراً نهائياً، ولا يمكن العودة عنه. ولكن من المهم أن يضمنى البنية على الدراسة، مما يساعد على التركيز دون تشتيت الانتباه أثناء التعلم عن كل ما يقدمه المسار الذي تسلكه.

في عملية الاستكشاف، هناك مسارات تستدعيك ببساطة أكثر من غيرها. هناك الأفكار التي تشعر بالميل الطبيعي لمتابعتها. ويمكن أن تكون هذه هي تلك التي تثير فضولك. تبدو هذه الأفكار ملائمة بشكل طبيعي ويجب أن تكون في صدارة قائمتك. يجب أن يكون المسار الذي تختاره قادراً على جمع المعرفة واستكشاف حياتك الداخلية والممارسة الفعلية. ويجب أن يكون مساراً متوازناً بشكل جيد

إذا كنت مسحوباً على مسارين أو ثلاثة، وهو ما يتوقع في مرحلة الاستكشاف. فابحث عن هياكل محددة لدراسة هذه المسارات.





مسار غير خطي:

لا يوجد مسار خطي للبدء في هذا الاستكشاف لأن مشاركة الفرد في الروحانية مرتبطة بمستوى شخصي عميق وتجريبي، على عكس تعلم موضوع تقني. لذلك، يمكن لشخص لم يقرأ أي كتاب عن الروحانية ولم يناقش أيًا من المفاهيم مع أي شخص أن يجد الكتب المبتدئة بسيطة جدًا، وأن يكون جاهزًا للممارسات المتقدمة. في الوقت نفسه، قد يحتاج الشخص الذي قرأ كتب المبتدئين لعقود أخرى إلى الاستمرار في القراءة لبعض الوقت. هذه المستويات ليست خطية في الزمان والمكان. وهذا لا يعني أن الشخص الذي يستعد للممارسات المتقدمة هو أفضل أو أفضل حالاً. هذا يعني فقط أنها تسير على مسارها الروحي الفردي للوصول إلى وجهتها. هذه هي وتيرتها الشخصية ومستوى التعلم.

من الممكن أيضًا أن تكون مرتابًا تمامًا في المراحل الأولى. وأن يشملك الاشمزاز تجاه إحدى المدارس الفكرية. ربما لم تفقد توقعاتك، أو لم يكن هذا النوع من الدراسة الذي ترغب في القيام به. فمن المقبول تركها والانتقال إلى مسار آخر يبدو مناسبًا أكثر لرحلتك الشخصية.

حدث هذا لي مرة منذ سنوات عديدة عندما أوصى صديقي - بالواقع اجبرني - على الاشتراك في ورشة





عمل للتداوي. دفعت مقابل الورشة لمدة يومين، وفي صباح اليوم الأول، في الحصة الأولى، لم أكن أرغب في الاستمرار. لم أتمكن من تحديد السبب الذي جعلني أشعر بذلك. لكنه كان دافعًا قويًا للغاية يجعلني أشعر بأنني بحاجة للمغادرة. لم أرغب في أن أكون وقحًا مع المعلم وزملائي في الصف. لذلك، تمكنت من الجلوس طوال اليوم الأول، ثم قررت عدم الاستمرار في الورشة.

تبع ذلك عدد كبير من المكالمات والرسائل من المنظمة تحثني على الحضور في اليوم الثاني، وكان هناك تهديد مشفّر في بعض النقاط. كانت المنظمة مهووسة جدًا بعملها بحيث لم أشعر بالارتياح للاستمرار في الدراسة في هذه البيئة. كنت أعلم أنني قد اتخذت القرار الصحيح بالمغادرة. ولكن هذا لا يعني على الإطلاق أن هذه الطريقة أو حتى المنظمة خاطئة. كان هناك عشرة أشخاص آخرين في فصلي وبدا أن الجميع يشعر بالسعادة تمامًا مع دراستهم. فقط لم يشعر بأنها تناسبني، وهذا أمر طبيعي. كما أنه من المهم أيضًا تكريم مشاعرنا تجاه هذه الأمور. فالعمل الروحي هو تجربة شخصية عميقة ويتطلب مستويات عالية من الصدق مع الذات. هذا أيضًا جزء من عملية الشفاء الذاتي، التي يجب علينا الاعتراف بها.

الأخطاء التي يجب تجنبها أثناء مرحلة الاستكشاف الروحي:





الشعور بالضغط من الكم الهائل من المعلومات:

عندما تبدأ في استكشاف المسارات الروحية المختلفة، فإنك معرض لتلقي الكثير من المعلومات من خلال العديد من المدارس والمنظمات. وتظهر مدارس جديدة كل يوم، وغالباً ما تكون هذه المسارات مغلفة بشكل جذاب، وقد تشعر بالرغبة في تجربة كل شيء. ولكن يجب وجود معايير معينة تتبعها في بحثك. المعيار الأول والواضح هو أن تشعر بال جذب الطبيعي تجاه هذه المدرسة الفكرية أو المعلم. لا يلزمك شرح ذلك لأي شخص آخر. ولكن من المهم أن تكون صادقاً مع نفسك إذا كنت تميل نحو مسار معين أو لا تحبه.

هناك بعض المسارات التي يقودها معلمون فرديون. يتم بناء منظمات وشركات وإمبراطوريات بأكملها حول هذا المعلم الواحد. على سبيل المثال، بابا رامديف أو سادجورو أو ماتا أمريتانانداماي أو سري سري رافي شانكار. إنهم يديرون منظمات عالمية ويشعر الملايين حول العالم بتعاليمهم. ثم هناك المسارات التي يقودها الدين. هذه المسارات لديها أيضاً طوائف ومجموعات، وفي بعض الأحيان يتم قيادتها من قبل معلم.

على سبيل المثال، معبد سرينجري في جنوب الهند الذي يقوده معلم واحد مختار.





ولكن هناك أيضًا العديد من المعلمين الذين يقدمون ببساطة الحكمة من نص مقدس. على سبيل المثال، هناك معلمون يتخصصون في تعليم كيفية الغناء بالبهاغافاد جيتا. وإسكون، منظمة عالمية أخرى، مكرسة لتعليم الجيتا. ثم هناك أيضًا مدارس الفلسفة التي تعلم العديد من المسارات المختلفة في مكان واحد عن طريق تقديم مختلف الدورات. يمكن أن تكون مثالاً مراكز سيفاناندا يوغا فيدانتا ومدرسة نيو أكروبوليس لفلسفة العصر الجديد، أو شبكة الانتقال عبر الإنترنت وما إلى ذلك. لذلك، سواء كان بقيادة الغورو، أو الدين، أو الفلسفة، فاختر ميلك الطبيعي واختر ما تشعر أنه صواب. المغبة التي يجب تجنبها هي الشعور بالفرق في الزائد من المعلومات، مما يؤدي إلى إفساد العملية في بدايتها والاستسلام.

مقارنة التأثيرات والتجارب النظرية:

ما لم يكن العمل مع معلم واحد فقط، فمن المحتمل أن تلتقي بباحثين عن المثل وتشكل علاقات معهم في الصف وخارجه. يمكن أن يكون في هذا فائدة كبيرة للتعلم، حيث يمكن لتبادل الزملاء للمعلومات فتح مسارات وفرص تعلم جديدة. كما أنه يفتح العقل لاستكشاف مسارات لم يتعرف عليها الشخص في مرحلة الاستكشاف من قبل. يمكن أن يكون فائدة التعلم والتأثير النظيري هدية كبيرة للرحلة. ومع ذلك، من المحتمل وجود تبادل



زائد للمعلومات حتى مع التفاعلات النظرية. يجب تجنب الوقوع في هذا الفخ عند مقارنة تجارب الأقران بتجربتك الخاصة والتحكم في الأمر بالحكم على سرعتك أو بطئك أو جيدك أو سيئك في رحلتك. يصبح من الضروري تذكير الذات باستمرار بأن تجربة كل فرد هي فريدة له، وأن هذه ليست سباقاً، بل هي رحلة شخصية بأهداف فردية ووجهات فريدة.

فخ الصفات المطلقة والمصطلحات الفنية:

يتمتع العالم الروحي بسمعة الصعوبة والغموض والامتلاء بالمفاهيم المعقدة. لكن لا يجب أن يكون كذلك. إذا لم تكن رسالة المعلم مفهومة أو لا تصل إلى مستوى فهمك العام كمبتدئ، فلا تخف من الانتقال إلى معلم آخر. يبدأ الكثير من الباحثين في الاعتقاد بأنهم بحاجة إلى النضال مع المصطلحات الخاصة وأن ذلك جزء من العملية. ولكن هذا ليس بالضرورة! إذا لم يصل المعلم إلى مستوى إدراكك، فغير المعلم. بالمثل، إذا كان الأقران يستخدمون المصطلحات الخاصة، فلا تشعر بالإرهاق. على سبيل المثال، هناك مجموعة في فيسبوك يناقش فيها الناس أعراض الارتقاء: الأوجاع والآلام الجسدية والضغط التي يعتقدون أنها أعراض ارتقائهم إلى الأبعاد الروحية التالية. الفكرة ذاتها صعبة التفهم. بالإضافة إلى ذلك، يتبادل أعضاء المجموعة جميع أنواع المعلومات عن الإشارات الكهرومغناطيسية للأرض ومعلومات أخرى





من الصعب فهمها. من المهم عدم الإرهاق من هذا الزخم الزائد من المعلومات، وبدلاً من ذلك يستمر الباحث في طريقه الفردي بينما يستكشف أفكار ومفاهيم أخرى.

غالبًا ما يقال إن أول الأشياء التي تحبها هي الأفضل والأكثر تفضيلاً. وأنا لا أنكر تفضيلي نحو بطاقات التاروت كونها الطريقة التي فتحت لي الأبواب على وجه التحديد لفهم العالم بطرق جديدة. وحتى بعد مضي أكثر من عقد من الزمان، أعود إلى بطاقات التاروت للتأمل والانعكاس والراحة والتعزية. ولكن لو كنت قد تمسكت بعناد ببطاقات التاروت، رافضاً فتح نفسك لأي نهج آخر، لما اكتسبت الوصول إلى كل المعرفة الجميلة المتاحة هناك. في مرحلة الاستكشاف، من المهم الحفاظ على عقل مفتوح بشأن عدة أنهج مختلفة حيث أنها جميعاً لها مكان في العالم الروحي وفيها استفاد الناس بطريقة أو بأخرى. وفي الوقت نفسه، من الضروري عدم الانغماس في حب نهج واحد إلى درجة مفرطة، وكذلك من المهم ألا تقاوم نهجاً لدرجة تسد عنك الفوائد المتعلقة به. وتذكر أن المقاومة في بعض الأحيان هي علامة على أنك ربما تحتاج إلى تخطي عقبة مستمرة في حياتك.

حاول أن تبقى في الوسطية دون أية آراء متطرفة بشأن أي شيء. تمامًا كما أن الأشخاص والعلاقات هي مؤقتة، تبقى منها فقط الذكريات، فإن المسارات الروحية تسير على مسارات متوازية ولكنها تؤدي إلى نفس الوجهة من





تحقيق الذات. من الجيد أن تكون مسترخياً وعادياً دون التمسك بشدة بهذا المسار أو ذلك الغورو. يمكن أن يجلب هذا النهج الحيادي أقصى فائدة لاستكشافاتك.

الرغبة في معرفة الكثير في وقت قصير:

الروحانية عملية بطيئة. عملية تأخذ حياة كاملة من الممارسة. في الواقع، حتى حياة واحدة ليست كافية. بمجرد أن يتطور الباحث في الروحانية ويشعر بفائدتها، تنشأ الرغبة المتزايدة للحصول على المزيد والمزيد. إنها تشبه كثيراً تناول الآيس كريم - يجب تذوقها ببطء وتدريجياً؛ مع كل لقمة، تنفجر النكهات في الفم وينتشر البرود في الحواس. ولكن إذا تم تناولها بشكل سريع جداً، في ابتلاع واحد، يبدو الآيس كريم بارداً جداً. بالإضافة إلى ذلك، تختنق الحواس بالبرودة، مما يمنعنا من تجربة الطعم والقوام والنكهة ودرجة الحرارة كما صُنعت للاستمتاع بها. والروحانية مشابهة إلى حد كبير. عندما يجد الباحث جورواً، أو مساراً روحانياً، أو فكرة تتناسب معه، فإن الاغراء يكون بالانغماس في العمق بسرعة جداً. يمكن أن يؤدي تناول ذلك اللقمة الكبيرة إلى الانتفاخ أو، الأسوأ من ذلك، إلى الإصابة بمشاكل صحية. يجب أن يتم تناول الدروس الروحانية ببطء، حيث إن تعلمها يجب أن يتم عبر حياتك اليومية والأحداث من حولك، وهو شيء لا يمكن تسريعه.

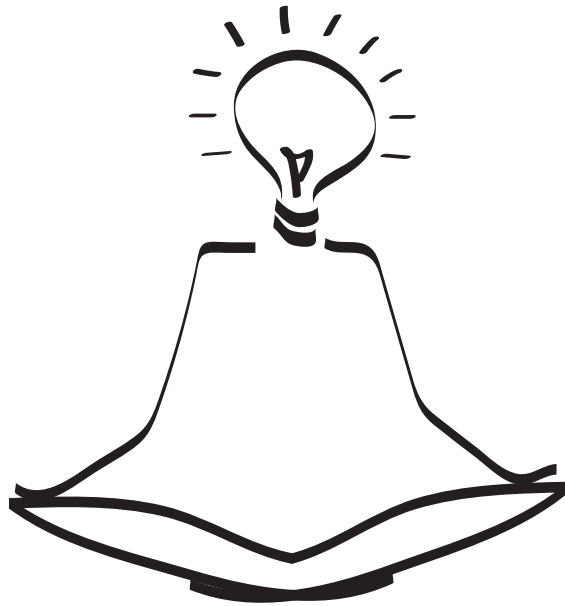
عندما قرأت كتاب «بريدا» وقمت بتمارين الفهم





الداخلي لأول مرة، شعرت بالرغبة في معرفة الكثير في وقت قصير. قرأت الكثير من الكتب بسرعة لم أستوعب دروسها كما ينبغي فأصبحت تجربة عقلية محضًا. لذا، بعد سنوات عديدة، كان عليّ إعادة قراءة هذه الكتب لإعطائها حقها. عندما جلست مع هذه الكتب مرة أخرى، فهمتها بشكل أفضل وبضوء مختلف. لم أكن مستعجلًا للوصول إلى أي مكان. وهذا ما جعل الفرق كبيرًا.

الخطوة الأولى في الرحلة الروحية مهمة لأنها تفتح الكثير من الأبواب والإمكانيات. بالطبع، نحن حريصون على الانتقال بين المسارات المتوازية والرجوع والإياب، كما ينبغي لنا في استكشافاتنا. ومع ذلك، سيتذكر الجميع دائمًا الخطوة الأولى باعتبارها خاصة.



4

كيفية البدء في التأمل







«المشاعر تأتي وتذهب مثل الغيوم في سماء
مضطربة التنفس الواعي هو مرساي»

-ثبتت نهات هان

كانت قاعة المكتب ترنُّ بضحكات الزملاء حول
ساشين، مستهزئين بشخيره العالي خلال الانعزال الروحي
الذي حضره اليوم السابق. تم إجبار جميع الموظفين
على حضور الانعزال الروحي لتخفيف التوتر، الذي
حضره ساشين مع عدد من الآخرين.

كان ساشين مراسلاً في الميدان مضغوطاً جداً وزائد
الوزن يتحرك في حركة المرور وضجيج المدينة كل يوم
ليجلب أفضل الأخبار. في إطار الانعزال الروحي، الذي
يتضمن ساعات من الصمت والتأمل الهادئ، سقط
ساشين بسرعة في النوم خلال كل جلسة تأمل وبدأ
بالشخير بصوت عالٍ بما فيه الكفاية ليخترق الصمت
في قاعة التأمل.





حرك مساعده المخيم كتفيه، وجربوا أصبع قدمه الكبير، وهمسوا في أذنه ليوقظوه بلطف. كان ساشين يستيقظ بصدمة، ويعود مجددًا للنوم بسرعة.

بالرغم من أن ساشين لم يكن قادرًا على المشاركة في جلسة التأمل، إلا أنه حصل على بعض النوم الذي كان بحاجة إليه. كان جسده يشتهي الراحة، وفي البيئة الهادئة للمنزل الروحي، كان قادرًا على تهدئة جسده وعقله.

بعد سنوات، تقاعد ساشين طوعًا من العمل اليومي المجهد وأصبح لديه وقت لتعلم التأمل واليوغا. وكان يشارك بانتظام، وكدت ألا أعرفه عندما التقيت به في أحد المطاعم وهو يتناول الماسالا دوسا والقهوة. انحسر غيمة القلق عن وجهه، وابتسم كثيرًا. وبين فم الدوسا، أخبرني أنه يستمتع بتقاعده المبكر ويجد الوقت لممارسة العديد من الهوايات، بما في ذلك التحليق، أصبح معلم تأمل.

«من الواضح أنك لم تعد تشخر أثناء التأمل بعد الآن»، ضحكت مسترجعة ذكرياته في المنزل الروحي قبل سنوات.

«بالطبع لا. لكن العديد من طلابي يفعلون ذلك. وأسمح لهم بالنوم»، ضحك هو الآخر.

أول محطة هي التأمل:

بمجرد أن تقرّر أنّ الروحانيّة بحاجةٍ إلى بعض



اهتمامك، فماذا بعد؟

اسأل أي شخص عن الخطوات الأولى في الدخول إلى الروحانيّة، وسوف يخبرك بالتأمّل. مضطرب؟ تأمّل. قلق؟ تأمّل. مشوش؟ تأمّل. حزين؟ تأمّل. جائع؟ تأمّل. حسنًا، ربما يجب عليك في البداية الحصول على بعض الطعام. ولكنك تفهم المقصود.

التأمّل يكاد يكون مرادفًا للروحانيّة. ولسبب وجيه يمارس متطلّبو الروحانيّة على جميع المستويات التأمل أولاً. إنها تقنية الاسترخاء المجرّبة مع الزمن. يعتقد أنه يمكنك التواصل مع حدسك وتحسين عمله. التأمل هو أيضًا استعداد للعمل الداخلي الأعمق.

من أين يبدأ المرء في التأمل؟

هناك أنواع مختلفة من التأمل. ليس من الممكن تحديد عدد الأنواع أو تعريفاتها بالكامل، حيث تتداخل في بعضها البعض. ولكن عندما يبدأ المبتدئ في استكشاف هذا العالم من التأمل، قد يصادف بعض الأسماء. من المهم عدم الاستسلام للإرهاق، ولكن لمعلوماتك، ولتكن لديك بعض المعرفة بهذه الأسماء عندما تصادفها، إليك بعضها:

هناك نوعان رئيسيان من التأمل: التأمل التركيزي والتأمل الواعي. في التأمل التركيزي، يركز الممارس على نقطة أو جسم تركيز، وعادةً يكون هو نفسه الخاص أو كلمة محددة أو ضوء. ويظل مركّزًا على هذه النقطة





طوال فترة التأمل. أما التأمل الواعي فيتعلق أكثر بتوسيع الوعي إلى قضايا محدّدة. يمكن أن تتغيّر القضايا التي يتأملها الشخص خلال كل جلسة. الهدف هو أن يصبح الشخص أكثر انفتاحاً ووعياً وقبولاً لهذه القضايا. وربما أيضاً على مستوى أعمق، التخلّص من العواطف غير المرغوب فيها المتعلقة بصعوبة معيّنة.

هناك العديد من أنواع التأمل مثل الكونداليني، زن، تشاكر، يوغا نيدرا، راجا يوغا، التأمل المتحد، فيبسانا، الرحمة، المحبة، والتركيز على التنفس، أنا، الشبي جونغ، الطاوية، والمزيد من التقنيات الأخرى. ويتطلب تعلم هذه التقنيات المختلفة العمل والتفاني طوال العمر. ولكن الأمر المهم هو أن يكون المرء على علم بأن هذه الطرق هي جميعاً مسارات مختلفة تؤدي إلى نفس الهدف النهائي وهو تشغيل ضوءك الداخلي، العمل مع ضوءك الداخلي والسماح لضوءك بشفائك والعالم من حولك.

ولهذا الغرض، فمن غير الضروري التوتر بشأن اختيار نوع التأمل المناسب والأفضل. بدلاً من قضاء الوقت في البحث عن هذه الأنواع والانتهاة إلى نقطة الصفر، من الأفضل الانغماس والبدء بأي نوع. ولكن من الأفضل بدلاً من الانضمام الفوري إلى الصف بحماس وعدم الالتزام بانتظام، كما هو الحال مع معظم زيارات النادي الرياضي والقرارات قصيرة المدى للعام الجديد، القيام ببعض العمل الشخصي الأول.





جرب مقاطع الفيديو على الإنترنت كعينة:

كبداية للاطلاع على التأمل والتعرف على ما يمكن أن يشعر به، يمكنك مشاهدة العديد من مقاطع الفيديو على الإنترنت عند البحث عن «التأمل الموجه». جميع هذه المقاطع تحتوي على موسيقى هادئة، وصورة مهدئة من الطبيعة مثل الجبال أو الشاطئ، وصوت هادئ يوجهك للتركيز على التنفس أو على شيء آخر يتطلب التركيز. يجب ملاحظة أنه قد يستغرق منك بضعة أيام من البحث حتى تجد تأملًا موجهًا يتناسب معك بشكل حقيقي. قد تجد بعض الفيديوهات التي لا يعجبك فيها صوت الشخص الذي يوجهك، فقد يكون صوته عميقًا جدًا، أو مزعجًا، أو يشتت تركيزك. كما يمكن أن تجد بعض الفيديوهات التي تحتوي على صوت المياه المتدفقة والذي يجعلك تشعر برغبة في استخدام الحمام. يمكن أن تحتوي بعض الفيديوهات على العديد من التعليمات عندما تبدأ في التأمل، حيث يشرحون لك المكان الذي يجب أن تجلس فيه، وكيفية الجلوس، وما إلى ذلك. هذه التعليمات مهمة، ولكن بعد الاستماع إليها بضع مرات، سترغب في الانتقال مباشرة إلى الممارسة. لذلك، عليك أن تكون صبورًا أثناء مشاهدة مقاطع الفيديو المختلفة حتى تجد الفيديو الذي يناسب احتياجاتك بشكل أفضل.

هناك العديد من الخيارات المتاحة حتى لا يكون من





الممكن ألا تجد واحدًا يناسب حساسيتك. قد تعثر على تمرين موجه مثالي في أول محاولة أو يمكن أن تستغرق بضع محاولات قبل أن تتمكن من العثور عليه. لكنك ستجده. وتذكر أن هذا مجرد بداية العملية. الغرض من مقاطع الفيديو على الإنترنت هو تحفيزك لتطوير علاقة طويلة الأمد مع التأمل.

ابدأ بتمرين التأمل الموجه لمدة خمس دقائق واختبر مستوى تركيزك الخاص وقدرتك على الجلوس بلا حركة لمدة خمس دقائق والقيام بما يُرشد إليه.

عندما تقوم بتجربة عدة أشكال مختلفة من التأمل، ستصادف العديد من الأساليب والعمليات. بعض مدارس التأمل تعمل بشكل خاص مع التركيز على التنفس، في حين أن بعضها الآخر يعمل على تركيز العقل على شيء معين. بغض النظر عن الأدوات والمنهجية، فإن الهدف من جميع أنواع التأمل هو نفسه - إيقاف الثثرة الذهنية وتهديئة العقل لفترة معينة. اجعل التأمل سلاحك ضد الثثرة اللاحقة في رأسك.

لا يوجد يومان متشابهان:

في كل مرة تتأمل فيها، تخوض رحلة داخلية فريدة ومبدعة تعبر عن تجربتك الشخصية. رحلة الروح مختلفة عند كل شخص. وليس فقط ذلك، بل تختلف كل جلسة تأمل لكل ممارس أيضًا من يوم لآخر. تجربتي في التأمل





في الأمس لن تكون مثل تجربتي اليوم. ويمكنني أن أتأكد أن الغد سيكون شيئاً مختلفاً أيضاً.

ذلك لأن كل واحد منا يتغير في كل لحظة. لست نفس الشخص الذي كنت عليه أمس. تجربة التأمل تجعلنا على اتصال بطبيعتنا المتغيرة حتى لا نسافر بعيداً بحيث نفقد مسارنا وننسى من نحن. من هذا المنطلق، فإن الهدف من التأمل هو إعادتنا إلى ضوئنا الداخلي وإعادة التعرف عليه والعمل معه.

من الشائع جداً أن تختلف جلسات التأمل بشكل كبير في معظم الأيام، على الرغم من اتباع نفس التقنية في نفس الوقت ونفس البيئة كل يوم. كما لا ينبغي أن تتوقع نفس الهدوء الذي شعرت به في يوم واحد أن يستمر كل يوم، حيث يمكن أن يكون يوماً مليئاً بالسلام ويوماً آخر يثير بعض القلق غير المريح، ويمكن أن يجعلك يوماً آخر غاضباً. هذه الارتفاعات والانخفاضات ليست علامة على عدم نجاح التأمل، بل تجب الاستمرارية في الممارسة مهما كانت العواطف التي يثيرها هذا الأمر. بالفعل، الثبات في الممارسة سيكشف عن العديد من الرؤى حول العمليات الداخلية للعقل، مما يجعل الثبات في الممارسة مهماً بغض النظر عن العواطف التي تثيرها.

الحفاظ على دفتر يوميات للتأمل:

بالنسبة للمبتدئين، فمن الرائع تتبع أي تغييرات في





المشاعر والاسترخاء العقلي عند التأمل. يجب ألا تكون الإدخالات في دفتر يوميات التأمل معقدة جدًا. يمكن أن تكون مجرد فحص درجة الحرارة لمدى شعورك. لا يلزم أن تكون مرتبطة بتجربتك من اليوم السابق. اكتب كل إدخال في الدفتر عن كيف شعرت في نهاية جلسة اليوم.

عندما تتبع مشاعرك لمدة شهر، يمكنك مراجعة ملاحظاتك للعثور على أنماط وتفصيل أعمق حول مدى تقدمك. كلما استمررت في تتبعه لفترة أطول، زاد فهمك لعلاقتك المتطورة مع التأمل.

تؤدي التغييرات في حياة الفرد، نتيجة لممارسة التأمل الدوراني، إلى تأثير عميق طويل الأمد. هذا هو السبب في وصفه على أنه مشروب مفيد للجميع، بغض النظر عن مستوى فهمهم الروحي وما هو المشروب المفيد حقًا. سواء كان الدالاي لاما أو مبتدئًا في العمل الروحي، يتأمل الجميع للحفاظ على إشراقة ضوئية داخلية.

هناك أفكار متفاوته حول هذا الموضوع أيضًا. بعض المدارس الفكرية يؤمنون بأنه يجب عليك الجلوس في الصلاة لمدة مساوية لعدد سنين عمرك. لذلك، يجلس الطفل البالغ من العمر عشر سنوات لمدة عشر دقائق ويجلس الشخص البالغ من العمر خمسة وأربعين عامًا لمدة خمس و أربعين دقيقة. هناك مدارس أخرى تصر على صلاة يومية لا تقل عن ثلاثين دقيقة ويُعتقد أنه دون هذه المدة على الأقل لن يحصل الفرد على فوائد التأمل على الإطلاق. هناك مدارس أخرى تضع الأسس





للممارسين للجلوس لفترات أطول. على سبيل المثال ، هناك تقليد البوذية التيرافادا للتأمل في باسانا، والذي هو برنامج للعمل الداخلي العميق يتم تنفيذه بإشراف مهني يقوم المشارك فيه بالجلوس لمدة تتراوح من ثمان إلى عشر ساعات يوميًا أو أكثر في التأمل. هذه التقنية تركز على الانتباه المنضبط للأحاسيس الجسدية. إنها تجعل الشخص يولي اهتمامًا لازمًا لاحتياجات الجسم وتعلم الاستماع إليها بعمق. هذه الخبرة غالبًا ما تكون مكثفة وتحقق نتائج قوية أيضًا.

المهم هو أن تبدأ بالاستثمار في الوقت الذي يكون أكثر عملية بالنسبة إليك. فمن الأفضل أن تتأمل لمدة خمس دقائق كل يوم بدلاً من عدم المتابعة لأسابيع لأنك لا تستطيع إيجاد ثلاثين دقيقة من يومك. عند البحث عبر الإنترنت أو التطبيقات المتاحة، ستجد تأملات تتراوح من دقيقة واحدة إلى ساعة واحدة أو أكثر. يمكنك البدء بتأمل لتهدئة الأعصاب لمدة دقيقة واحدة أو ممارسة لمدة خمس دقائق فقط. وذلك للتعود على فكرة التأمل. يمكننا اختبار قدرتنا على إغلاق العالم من حولنا لبضع دقائق. يمكننا تجربة أماكن مختلفة في المنزل حتى نجد مكانًا يتوفر فيه الهدوء ولا يتعرض فيه للإزعاج من أفراد الأسرة أو الحيوانات الأليفة. ثم نقوم بتحديد المكان المناسب للتأمل. بمجرد معرفتك لهذا الأمر، يجب أن تحافظ على هذا التوقيت وعدم تغييره.

يُنصح بالجلوس في نفس المكان وفي نفس الوقت كل





يوم لممارسة التأمل. الأسباب بسيطة وواضحة، فهي أداة لإنشاء العادات. عندما يصبح جلوسك في نفس المكان وفي نفس الوقت لتهدئة عقلك عادة يومية، يبدأ جسدك وعقلك الباطني أيضاً في التوقع لهذا السلوك ودعمك للاستمرار في الممارسة اليومية. في غضون أيام قليلة، لن يبدو الأمر صعباً. وبعد ذلك يمكن زيادة وقت الجلوس للتأمل.

فيما يتعلق بوقت التأمل، القاعدة العامة هي أن أي وقت هو وقت جيد للتأمل. ولكن مرة أخرى، استخدم تقديرك الشخصي من الأفضل دائماً الجلوس عندما تستطيع التركيز والتركيز بإرادتك على نفسك لبضع دقائق. عند تناول وجبة كبيرة، يكون جهاز الهضم الخاص بالجسم نشطاً جداً بينما تسعى القدرات الجسدية الأخرى للراحة. بالمثل، إذا كنت تتسابق ضد الموعد النهائي للعمل، فمن الواضح أنه سيكون من الصعب التركيز عندما يكون عقلك مشغولاً بتلبية الموعد النهائي. بسبب هذه الأسباب، فإن الممارسة الشائعة هي تشجيع التأمل في الصباح الباكر عندما يكون عقلك متنعشاً ويمكنك ممارسة التأمل قبل أن يأخذ اليوم الزمام. يضعك التأمل في الصباح الباكر في حالة عقلية هادئة لمواجهة اليوم. يمكن أن يكون هذا مختلفاً بالطبع لبعض الأشخاص. قد يحب البعض ممارسة التأمل في الليل قبل النوم. تقنيات اليوغا نيدرا والاسترخاء التدريجي للعضلات هي رائعة لممارسة قبل النوم. عليك أن تجد





الوقت والمكان الذي يناسبك بشكل أفضل. ويمكن أيضاً أن يتغير وقت التأمل المفضل لديك مع فصول حياتك المختلفة والجداول المختلفة. كن مرناً واتبع التيار في محاولة الثبات.

كتب حول التأمل:

كما ذكر أعلاه، الفيديوهات عبر الإنترنت هي بداية رائعة. ولكن الكتب أيضاً جيدة. فرفوف الكتب الذاتية المساعدة حول العالم تمتلئ بالعناوين حول كيفية التأمل. إذا كنت تفضل أي من هذه الكتب، فخذها للتمتع بالقراءة والحصول على بعض النصائح المفيدة. ولكن يجب أن تضع في اعتبارك دائماً أنه لا يمكنك تعلم التأمل من خلال قراءة كتاب. يمكن أن يعلمك الكتاب تقنية يمكنك ممارستها. ولكن الأمر الأكثر أهمية هو ممارستك الخاصة. فتعلم التأمل يشبه إلى حد كبير فكرة تعلم النوم.

هل يمكن تعلم النوم من خلال قراءة كتاب؟ يمكن للكتاب، على أفضل تقدير، أن يشارك المعلومات الإحصائية حول اضطرابات النوم والتحدث بشكل رائع عن أفضل الممارسات لتحسين جودة النوم. كما سيتحدث عن فوائد النوم الجيد على الصحة والعلاقات والحياة بشكل عام. يمكن أن يحتوي الكتاب على معلومات وأفكار حول أفضل فراش لنوم ذو جودة عالية وكيفية إنشاء جو مناسب في غرفة النوم. كما يمكن أن يشارك دراسات





حول الروائح التي تساعد على النوم وما هي الألوان التي تعزز نومًا أفضل. ولكن هل يمكن للكتاب أن يخبرك كيفية النوم بشكل فعلي؟ لا، فقط تنام. بطريقة مماثلة، مع التأمل هناك العديد من الكتب المتاحة التي تشارك تقنيات التأمل مثل كيفية إعداد مساحة التأمل الخاصة بك، ومتى هو أفضل وقت في اليوم للتأمل، وكيفية الجلوس وأين الجلوس، وكيفية التنفس، متى تتنفس وكم ثانية يجب أن تحتفظ بالهواء في رئتيك، وكيفية إعادة العقل إلى التركيز على التنفس، وغيرها من التقنيات. يمكنك جمع المعلومات حول هذه التقنيات من كتاب. ولكن الشيء الوحيد الذي سيهم هو أن تجلس فعليًا للتأمل.

تنبيه حذر حول التوصيات:

قد يوصي الأصدقاء والمعارف بالكتب والمدارس والفيديوهات التي عملت بشكل جيد بالنسبة إليهم. قد تكون توصياتهم متحمسة وربما لسبب وجيه، لأنهم وجدوا الكثير من السلام والهدف في الحياة بعد بدء ممارسة التأمل. لذلك، يكون توصيتهم لك صادقة، حتى تجد أنت أيضًا الفائدة التي وجدها.

ومن الممكن أن يكون الحافز لتعلم التأمل هو حديث صديقك عن كيفية تغير حياته بشكل كبير بعدما بدأ التأمل مع هذا المعلم أو تلك المدرسة. إذا شعرت بالحماس لتجربته بنفسك، فاذهب وجرب. ولكن احتفظ



بتوقعات واقعية. قد تكون تجربتك مختلفة تمامًا عن تجربة صديقك. بالتأكيد، لديكما نفس البيئة الخارجية ونفس التقنية التي تم تعليمها لكما. ولكن التأمّل ليس كحل مسألة رياضية. فليس له قواعد محددة ولا هدف نهائي قابل للقياس. يكون الهدف الكمي، بالطبع، هو أن الممارسة تجلب لك المزيد والمزيد من السلام. وما يشكل السلام يختلف من شخص لآخر.

ليس من الضروري أن تعمل الممارسة الصحية التي عملت على صديقك عليك أيضًا. فصديقك موجود في وقت ومكان مختلف في حياته وبدأ في تقنية التأمّل التي عملت بشكل رائع. يمكن أن يحدث الشيء نفسه لك، لكن من الممكن أيضًا أن تحتاج إلى شيء آخر. إن تقنية مختلفة بعض الشيء قد تعمل بشكل أفضل بالنسبة لك. لن تعرف ذلك إلا إذا جربتها. حافظ على عقل مفتوح في بحثك ولا تتردد في الانتقال من نوع من الممارسات إلى آخر، إذا لم تحفزك على الجلوس حتى لمدة خمس دقائق. لكن هل يعني هذا أن تقفز مثل فراشة من تقنية إلى أخرى؟ هنا يجب أن تستخدم تمييزك الخاص وتتخذ القرار.

عندما تأخذ توصيات من الأصدقاء حول التأمّل أو أي ممارسة روحية، استخدم التفاؤل الحذر وحكمك العملي الأفضل. قم بتقييم ما إذا كنت مستعدًا لتوسيع ممارستك الشخصية أو إذا تفضل الالتزام بروتينك الحالي لبعض الوقت وما إذا كان وقتك ومواردك يجعلانها قرارًا عمليًا.





ربما يكون صف التأمل بعيداً جداً عن منزلك. وربما يتعارض مع وقت العائلة الخاص بك. قم بتقييم كل قطعة معلومات قبل الالتزام الأعمى بالممارسة، بناءً على الرغبة في تحسين لعبة التأمل أو قبل الوقوع في قصص الأعجوبة والتحويلات الكبرى. ستحدث التحويلات عندما يحين الوقت المناسب، بغض النظر عن المكان الذي تجده فيه في حياتك.

تعلم التأمل مع المدرّس:

قد يعارض الأصوليون طريقة التصفح عبر الإنترنت للبدء في التأمل. فهناك عدة مدارس تصرّ على وجود مدرّس وعملية رسمية للبدء في التأمل، مبادرةً بالمنشورات. تقوم هذه المدارس على نظرية تفيد تبادل الطاقة مع المدرّس وأنّ الطاقة الإلهية تتدفّق إليك.

وغالبًا ما يصرّ مدارس التأمل المبنية على الدين والمؤسسات الروحانية على ضرورة هذه المبادرة. يمكن أن تحدث هذه المبادرة بإحدى طريقتين، الأولى هي جلسة فردية مع مدرّسك. يمكن أن تكون هذه الجلسة ذات فائدة كبيرة حيث تحصل على كامل الاهتمام والتوجيه من المدرّس أثناء مشاركتها لملاحظات الخبرة التي ستكون مفيدة لرحلتك.

تعلم التأمل مع المدرّس يشبه قراءة تقنيات التأمل من كتاب. يمكن أن يشارك المدرّس مزيداً من المعرفة



والنصائح على طول الطريق، وهذا يضيف قيمة كبيرة، دون شك. وهذا، إذا ما كانت هناك أي شيء، يجب أن يكون السبب الأكثر أهمية للذهاب إلى مدرّس والانضمام إلى مدرسة

الطريقة الثانية التي يمكن أن تتعامل فيها مع المدرّس هي كواحد في مجموعة من الطلاب. هنا، يمكنك أن تجد الراحة في الإعداد الاجتماعي للمؤسسة ومجموعة متجانسة من المؤمنين. لديك الفرصة لمشاركة تجاربك مع زملائك المتسابقين خلال فترات الراحة في المؤتمرات التأملية والروحية. وهذا يمنحك شعورًا بالانتماء.

ولكن من الحكمة الأخذ بعين الاعتبار أن عملية التأمل هي شخصية بشكل عميق. قد يرى شخص واحد رؤى في تأمله، بينما يرى شخص آخر ألوانًا. ولكن فقط لأنك لا ترى شيئًا، لا يعني ذلك أن تجربتك في التأمل أقل أو أفضل من تجربة غيرك. إنها مجرد تجربة مختلفة، كما ينبغي أن تكون. ذكّر نفسك بأن تجربتك هي لك وحدك، وأنها لا تقل ولا تزيد جودة عن تجربة أي شخص آخر.

في بعض المدارس، تعتبر تقنية التأمل سرًا يحرصون على حفظه جيدًا. ويحدث التدريس في ظروف مثل الأشرام أو مواقع شبيهة بالأشرام حيث يتم مراقبة نمط الحياة والاستهلاك لفترة الإقامة بعناية. ويشمل ذلك النظام الغذائي الصحي والوقت المخصص للتمارين الرياضية والراحة والاسترخاء والبيئة خالية من الضوضاء والضغوط. عند التعلم في بيئة من الباحثين المتحمسين





الذين لديهم نفس التوجه، ستبدو رحلتك أكثر جمالاً. وفي مثل هذه الحالات، تحظى تقنية التأمل بسمعة غريبة وأسطورة سحرية تفرضها كشيء فريد.

عندما يتم حجب المعلومات، فإنها تصبح أكثر قيمة. تعلم الوساطة من إحدى هذه المدارس بعد أن تحصل على مستوى معين من الانضباط الشخصي والممارسة. هنا أيضاً، يجب أن تحافظ على عقل منفتح حيال توقعاتك من تجربة التعليم الشخصية. استخدم تمييزك في تقييم توصيات الأصدقاء واستعدادك الخاص لهذه الخطوة.

الحكم لم يصدر حتى الآن بشأن ما إذا كان تعلم التأمل مباشرة من مدرس يفوق الطرق الأخرى للتعلم الذاتي. إنها تتعلق بإيجاد ما يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك. وهذا، لا يستطيع أحد آخر إلا أنت أن تحدده بشكل أفضل.

التسوق للعثور على تقنية التأمل المناسبة لك تشبه اختيار المنظفات. تقف أمام رفوف عوامل التنظيف في السوبرماركت وتتنظر إلى العديد من الماركات بأشكال وتغليفات مختلفة. تأتي بشكل مسحوق أو سائل أو على شكل قضيب أو كبسولات. وتأتي بأحجام وأسعار متفاوتة مرصوة من الأرض حتى السقف. يمكن للمحاولة لاختبار كل الخيارات هناك أن تجعلك تشعر بالدوار. ولكن الهدف من كل منتج على تلك الرفوف هو نفس الهدف؛ تنظيف الملابس. وفي النهاية تختار منتجاً



وتجربه عدة مرات بينما تتأكد من رائحة وإحساس ملابسك. إذا كنت راضيًا، فتستمر في استخدامه. وإذا شعرت أن ملابسك تحتاج إلى تنظيف أكثر فعالية أو نعومة أكثر، تضيف عامل تليين مع المنظف. وهكذا يستمر الأمر.

البحث عن طريقة التأمل مماثل لذلك. الهدف من جميع أنواع التأمل هو توجيهك نحو ضوئك الداخلي وتشغيله. للبدء، اختر طريقة واحدة وجربها. شاهد كيف تتاسبك وتحقق إذا كنت قادرًا على الاستمرار في الممارسة. استمر فيها قبل أن تراجعها وتجرب طريقة أخرى. إذا كانت هناك طريقة محددة قد أوصاك بها صديقك المقرب وتشعر بالراحة في الاستمرار بها، فافعل ذلك. ولكن كن صادقًا مع نفسك حول كيفية عملها بالنسبة لك. استمر فيها طالما كانت تعمل بشكل جيد بالنسبة لك.

كيف تعرف أن التأمل يعمل بالنسبة إليك ؟

تختلف ردود أفعالنا في الأشهر الأولى من ممارسة التأمل المستمر. بالنسبة لبعض الأشخاص، قد يثير ذلك بعض العواطف غير المريحة. بينما يمكن للآخرين أن يشعروا بالهدوء والوعي الأكبر لبيئتهم. ورد فعل آخر قد يكون الرغبة في قضاء المزيد من الوقت فيالتأمل

أيًا كان التغيير، فالشيء الأول الذي يجب ملاحظته هو وجود تغيير. وكيفية تأثير هذا التغيير في حياتك





ستختلف عن رد فعل شخص آخر تجاه نفس تقنية التأمل. لذلك، حاول عدم مقارنة تجربتك مع تجربة الآخرين. لهذا السبب من الحكمة الحفاظ على متبعا لتأمل لتدوين ملاحظات حول هذه التغييرات. الهدف النهائي هو أن تصبح أكثر هدوءًا ووعيًا بالعالم من حولك. يجب عليك بشكل مثالي أن تتوقف قبل الرد على أي شيء. يجب عليك التحقق مما تقوله أو تفعله إذا كان مهمًا وطبيًا وضروريًا. إذا بدأت هذه الأشياء في الحدوث، فيمكنك التأكد من أن ممارسة التأمل تؤدي وظيفتها. يجب ملاحظة أن هذا لا يعني عدم وجود الغضب أو الأفكار السلبية. سوف يستمر وجودها، لأننا بشر. ولكن سيزداد وعيك بالغضب والأفكار السلبية، وهذه هي الخطوة الأولى نحو السيطرة على الهدوء.

يمكن أيضًا أن تحدث حاجة للمزيد من التأمل لتحقيق أهداف الهدوء. يجب الاستمرار والثبات في الممارسة. أنت تلتقي بنفسك، ولا يجب أن تفوت هذه الفرصة لمعرفة نفسك بشكل أفضل.

الاتساق والعملية:

من أجل تحقيق الاتساق والحفاظ عليه في ممارسة التأمل الخاصة بك، من المهم أن تختار ممارسة تتناسب معك. كما يجب عليك اختيار وقت ومكان تشعر فيهما بالراحة. يجب أن تكون متحمسًا للبدء في الممارسة، سواء كانت لمدة خمس دقائق أو خمس وعشرين دقيقة.





لقد تعلمت صديقتي كيفية ممارسة التأمل من معلم. كانت الممارسة عبارة عن روتين لمدة خمس و أربعين دقيقة يجعلها تشعر بالراحة والسعادة. كان لديها فقط مراجعات رائعة للغاية عن كيفية تغيير حياتها. لكنها كانت غير قادرة على الاستمرار في الممارسة بانتظام كما كانت ترغب. كانت تعمل في وظيفة مجهدة في صناعة الطيران مع فترات عمل غريبة في النهار والليل. وكانت ممارسة التأمل الخاصة بها تتطلب أن تفعلها في الصباح الباكر على معدة فارغة. لذلك غالبًا ما كان يشجعها معلمها على الاستيقاظ في الساعة الواحدة صباحًا لممارسة التأمل لمدة ساعة قبل الاستعداد للعمل عندما كانت تضطر إلى العمل في الساعة الثالثة صباحًا. وأحيانًا، حين تكون لديها ساعات عمل طويلة في اليوم السابق. تكون هذه الممارسة غير عملية بالنسبة إليها. لقد شعرت صديقتي بالذنب والندم لأنها لم تكن قادرة على الاستمرار في ممارسة التأمل اليومية. كانت المطالب الصارمة للممارسة التي اختارتها تقوض الغرض الذي كانت مقصودة له. لذلك، من الضروري أن تجد ممارسة عملية وسهلة لدمجها في حياتك اليومية.

المفتاح هو الاتساق. وإذا لم تمنح الممارسة الحالية لك مرونة كافية لتكون منتظمًا، فتحقق مرة أخرى من ما يمكن تغييره لاستعادة الاتساق.

في البداية، يبدو أن فكرة الاتساق مثيرة للاهتمام، خاصةً عند النظر إليها من منظور النتائج النهائية. ولكن





بعد ذلك، يمكن أن يصعب الحفاظ على العملية المملة نفسها، سواء كانت المراقبة اليومية أو الكتابة اليومية في اليوميات أو ممارسة اليوغا اليومية. هذا هو الوقت الذي يجب فيه على الجسد والعقل أن يستمرا لأن هناك العديد من الفوائد على المدى الطويل يمكن الحصول عليها عندما يتم التوجيه بالتركيز.

متى تعرف أنك بحاجة إلى تطوير ممارستك الروحية؟

تحسين ممارستك الروحية يمكن أن يعني الانتقال من التأمل الموجه لمدة عشر دقائق إلى عشرين دقيقة. يمكن أيضًا أن يعني محاولة الاستيقاظ قبل ثلاثين دقيقة للتأمل يوميًا. أو يمكن أن يعني إدراج ممارسات روحية أخرى مثل الغناء أو بعض تمارين اليوغا في روتينك.

الجواب الصادق هو أن دافعك الداخلي سيوجهك عندما تكون جاهزًا. عندما تشعر بالحاجة الطبيعية لتوسيع ممارستك الشخصية، فأنت جاهز. ولكن إذا لم تفكر في ذلك وكنت تواصل التأمل اليومي، فهذا أمر جيد أيضًا. ولكن قم بمراجعة تقدمك وتحقق من كيفية تأثير الممارسة عليك. إذا وصلت إلى منطقة مستوى ثابت حيث تكون الممارسة مريحة ومألوفة جدًا، فقد حان الوقت لإضافة شيء جديد سواء كان زيادة الوقت أو تحدي نفسك. في أي وقت، يجب أن تحاول الحرص على التقدم والنمو مع ممارستك. ولكن هناك بعض الناس يفضلون الاكتفاء بالتأمل الأساسي المطلوب والبقاء عليه. وهذا أمر جيد أيضًا ، طالما كانت النية الخاصة بك هي



البقاء في مساحة مريحة دون الكشف بشكل كبير عن الممارسة. في النهاية، من المهم أن تكون صادقاً مع نفسك وتستمع إلى حدسك لتعرف متى يحين الوقت لتطوير ممارستك.

ولكن هناك الذي يفضلون القيام بالتأمل الأساسي المطلوب والالتزام به. هذا جيد أيضاً، طالما أن نيتك هي البقاء في مساحة مريحة دون استكشاف عميق جداً.

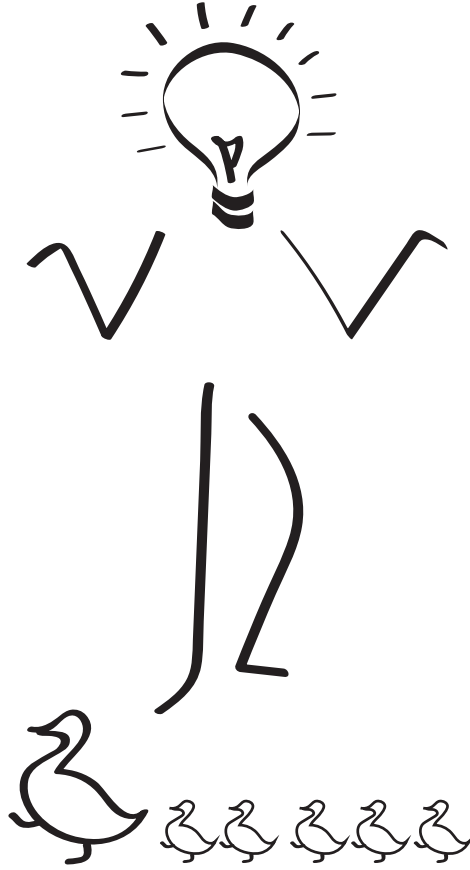
إجابة جاهزيتك لتحدي نفسك تكمن فقط فيك. يمكن للمدرسين وأولئك الذين لديهم خبرة تقديم نطاق زمني يتراوح بين الأشهر أو السنوات اللازمة لاستيعاب الممارسة وامتلاكها بشكل صحيح. قد تختار اتباع هذا المعيار أو عدم اتباعه.

المعيار الوحيد الذي يجب عليك اتباعه هو أن تقترب أكثر من ضوئك الداخلي. لقد تعلمت كيفية العمل معه والشعور بدفئه ولمعانه. أنت على الطريق الصحيح طالما كان هذا يحدث.

الخطوة الأولى نحو ضوئك الداخلي هي تهدئة العقل. عندما يكون العقل هادئاً، يمكنه أن يسمع الأصوات التي كانت تغرق في ضجيج حديثه اللاحق. عندما يكون العقل هادئاً، فإنه يسمح بتوسع الوعي للأشياء التي كان مشغولاً جداً بالاهتمام بها في وقت سابق. عندما تبدأ في سماع صوتك الداخلي ووضوح الفكر، فاعلم أنك على الطريق الصحيح، وربما جاهز للعمل مع ضوئك الداخلي.







5

الغورو والطائفة







«المعلم يؤثر على الخلود؛ فهو لا يستطيع أبدًا
أن يعرف مكان انتهاء تأثيره.»

- هنري آدمز

كوماربه، النبي الحكيم من الهند، قد بنى متابعة كبيرة في نيو جيرسي عام ألفين واثنى عشر. هذا المرسل الشاب والصابر من الآلهة كان يرتدي ثيابًا برتقالية، ويتحدث بلكنة هندية مكسورة ولكن كان لديه دائمًا كلمات حكيمة ليشاركها. وكانت الفلسفات المتأصلة في التقاليد الهندية من بين الأفكار الأكثر شهرة لديه، والتي تتألف من الوقوف أمام المرأة وطرح الأسئلة على الذات والبحث عن الإجابات من خلال الانعكاس. وكان يحمل ماسته التي تنتهي بثلاث شوكات تشير إلى السماء.

كان متابعو كوماربه يتضمنون أمريكيين من مختلف الأعمار والخلفيات. كلهم كانوا يسعون إلى شيء واحد من جديدهم الغورو الهندي - السلام الداخلي. في إحدى الليالي عام ألفين واثنى عشر، بعد الساتسانج (اجتماع





جماعي للغناء والاستماع إلى خطاب ديني) من قبل معلمهم كوماربه، قام بالكشف الكبير. أخبر الحضور بأنه ليس غورو ولا ينتمي إلى الهند. كان هو من أصل هندي بالتأكيد، ولكنه كان أمريكيًا من أصل هندي من نيو جيرسي لم يزر بلده الإمارات قليلة.

وأكثر من ذلك، أنه لم يكن يعرف شيئًا عن الدين أو الروحانية. ولم يعتبر نفسه فلسفيًا أيضًا. إنه شاب في أوائل الثلاثينيات من عمره يستمتع بجميع المتع المادية والحسية التي يقدمها عالم رأس المال والاستهلاك. كان كوماربه يجري تجربة اجتماعية كان يقوم فيها بتصوير عملية إنشاء منظمة روحانية وكسب قاعدة متابعين.

في البداية، هيمن صمت تام وعدم تصديق لما قاله كوماربه. ثم بدأت التفاعلات تتهمر. كانت معظمها مختلطة، تتراوح بين الغضب العنيف والضحك كما لو كانوا في نهاية مزحة عملية. خرج بعض المتابعين بعدما غادروا بسبب الغضب، وتركوا وراءهم جملاً مختارة من الشتائم لكوماربه. وكان هناك آخرون جلسوا في صمت مذهول، غير قادرين على تصديق أنهم وضعوا لوطاسهم العاطفية في المكان الخطأ. وكان هناك زوجان من المتابعين ضحكا وتعاملا مع الأمر كمزحة.

تدل هذه المجموعة الواسعة من الاستجابات بحد ذاتها على نوع المتابعين الذين يميل القادة الروحيون إلى جذبهم. جاذبيتهم لاحتواء انتباه كل نوع من المتابعين هو جزء مما يجعلهم شخصيات عامة، بالإضافة إلى المعرفة





الروحية التي يسعون إلى نشرها، بالطبع قام كوماربه، النبي الزائف الذي جذب أتباعاً حقيقيين، بتصوير رحلته كشخصية زائفة في عالم الأشخاص الذين يدعون الرابطة بالمعرفة. وقام بربط الفيديوهات معاً لينتج فيلماً وثائقياً بعنوان «كوماربه: القصة الحقيقية لنبي زائف» الذي عُرض عام ألفينو اثني عشر في جميع أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية وحظي بإشادة من النقاد.

والسؤال هنا، لماذا فعل ذلك؟ إن كوماربه، والذي يدعى في الواقع فيكرام غاندي، كان يشعر بالإحباط من الإيمان الأعمى برجال اليوغا في الولايات المتحدة الأمريكية. فالصناعة التي تبلغ قيمتها حينها ستة مليارات دولار كانت تحقق أرباحاً طائلة، وبينما لا يوجد شيء خاطئ في ذلك، أراد فيكرام كشف السخافة فيما نؤمن به نحن البشر. وكان الفيلم الوثائقي يهدف إلى أن يكون قصة محذرة حول الأشخاص الذين نضع ثقتنا بهم. فقد قام فيكرام بإنشاء هذه التجربة الاجتماعية. وكيف نجح في ذلك؟

أولاً، درس كبار الرجال الأقدسين في جميع العصور، بما في ذلك يسوع وبوذا. ومن تعاليمهم، قام بجمع بعض الملاحظات العامة حول الروحانية والفلسفة. ثم قام بتصميم مظهره الخارجي، حيث ترك شعره ينمو طويلاً وفضفاضاً ونمى لحيته وبدأ يرتدي الجلباب البرتقالي مثل السوامي. ثم صمم رمزاً لمتابعيه، وهو شوكة تم إعادة تصويرها لتبدو وكأنها مؤخرة، إذا كنت جريئاً بما





يكفي لتكون مهينًا .

وتحدث فيكرام بلهجة جدته الهندية وقضى الكثير من الوقت بمضرده مع متابعيه، يتحدث معهم وكان لهم صديقًا . وفي نهاية كل فصل يوغا، كان يقول دائمًا إنه ليس غورو، وإن غورو كل شخص هو الذي يحمله في داخله . كان الغورو المعارض، غورو يعلم بأنه لا يوجد غورو . ومع ذلك، تزايدت جماهيره . وكانت فلسفته الرئيسية، وهي ممارسة الوقوف أمام المرأة والحديث مع صورته الانعكاسية، تدرس درسًا مشابهًا بشكل ساخر .

خلال مجرى هذه التجربة، أفاد العديد من المتابعين بتحول كبير، كأنه نعمة تنقذ الحياة من كوماري، وزعمت امرأة أيضًا أنها غيرت الحمض النووي لديها وأعدت تشكيل نظامها بالكامل . عندما بدأ المتابعون في الاستثمار العاطفي الزائد في تعاليمه، قرر فيكرام إيقاف التجربة .

في حين تراوحت ردود الفعل على هذه التجربة الاجتماعية بين الغضب والضحك، فهم العديد من المتابعين، في وقت ما، ما كان غاندي يحاول إثباته . وكان رد فعل كل «متعبد» الاعتماد على استثماره العاطفي في فلسفة وتعاليم الغورو . كان الأشخاص الذين كانوا في حالة حساسة عاطفيًا أكثر عرضة للغرق في الثقة بالغورو ووضع عبء سعادتهم عليه . وهنا يكمن السبب الجذري للمشكلة .

عندما تذهب المتابعة أو المتطلّعة أو المتفانية، باسم كان، إلى الغورو للحصول على تلك السعادة العالية أو





النشوة، يمكنها أن تكون متأكدةً من أن ذلك حل مؤقت فقط. سترغب في العودة إلى الغورو مرارًا وتكرارًا بانتظار تجربة نفس النشوة. الغورو الجيد هو الذي يعلمك كيفية العثور على تلك الحالة من النشوة بنفسك، دون الحاجة إلى آخر. والغورو الرائع هو الذي يقول: «هكذا فعلتُ ذلك. يمكنك أن تفعل ذلك أيضًا. هذا هو الطريق». ثم، يجب على الغورو أن يترك المتطلعة لتستمر في رحلتها الروحية بمفردها.

ولكن، يمكن للبعض أن يسألوا: «ما المشكلة؟ أنا أشعر بالنشوة عندما أكون بجوار غوروي. لماذا هذا خاطئ؟ ولماذا لا ينبغي لي الاستمرار في السعي للعثور عليها في المكان الذي أعرف أنني سأجدها فيه بالتأكيد؟»

الاستثمار العاطفي المفرط في شيء ما، أي شيء، سيجعلنا أكثر ضعفًا. نصبح معتمدين على الآخرين وتجاهل طفلنا الداخلي. نأمل أن يعتني شخص آخر بحاجاتنا العاطفية. وهنا تبدأ المشكلة. غالبًا ما يلجأ المتطلع إلى الغورو إلى الحصول على الإرشاد في أمور صغيرة أو يحتاج إلى موافقة الغورو على أي قرار مهم في حياته. يمكن أن تصل هذه السلوكيات إلى طول مضر إذا لم يتم السيطرة عليها في وقت مبكر.

يتعرض المبتدئون للخطر من الانجراف مع أول غورو يلتقون به. وبشكل متناقض، فإن أحد المزايا التي يمتلكها المبتدئون هي اكتشاف هذه الاتجاهات في وقت مبكر والقبض عليها حتى يبقوا في تناغم مع عوالمهم المادية





والروحية. الحفاظ على التوازن يتطلب الوعي والانفتاح على إمكانية وجود طرق أخرى كثيرة للوصول إلى نفس الهدف. ليس عليك أن تسلك جميع الطرق المختلفة، ولكن من الجيد أن تكون على علم بأن هناك العديد من الطرق للوصول إلى الحقيقة الواحدة.

الحكماء لهم مكانة في المجتمع:

لا أحاول أن أصف جميع الحكماء بأنهم خداعين أو محتالين. بعيداً عن ذلك، حتى لو كانوا كذلك، لكل واحد منهم دور يلعبه في المخطط الكبير للأمر. في بعض الأحيان، يكون دور المعلم هو إظهار مدى ضعفنا. إنهم يعلموننا كيف نحمي قلوبنا وعواطفنا. يقدم المعلمون الهيكله والتوجيه والاتجاه إلى العمل الروحي. إنهم يضيئون الطريق المؤدي إلى الأمام حتى لا نضطر إلى المضي في الظلمة والتساؤل عما إذا كان الخطوة التالية يمكن أن تؤدي بنا إلى حفرة أو إلى سفوح الجبل.

من المزايا الأخرى للعمل مع معظم الحكماء في هذه الأيام هي العرض الإضافي للإعدادات الاجتماعية التي توفر العون في الأوقات التي تكون فيها الشكوك الذاتية سائدة في الرحلة الروحية القائمة على العزلة. تحتل المحيطات الاجتماعية للمنظمات الروحية تأثيراً إيجابياً في تشجيع الباحثين على الاستمرار في ممارسة تدريباتهم والتعلم من النظراء والحفاظ على الدافعية.



غالبًا ما تكون البيئة الروحية المهدئة التي يتم تكوينها في هذه المؤسسات جاذبة وتخفف الضغط وتجعل المتطلع يرغب في العودة إلى تلك البيئة للحصول على المزيد من حالة النعيم. وأثناء المشي على الطريق مع الجورو، من الحكمة الحفاظ على وعينا واستخدام حكمنا الأفضل أثناء تصفح المساحات الكبيرة والرمادية للعقل والوعي والأبعاد الروحية الأخرى. وفي عملية البدء الروحي عميقًا في العمل، سيكون هناك العديد من لحظات الإدراك والتفاجؤ التي يمكن أن تغير حياتك إلى الأبد. ويمكن أن تفتح هذه اللحظات طريقًا جديدًا لفهم العالم، وهو الغرض من جميع أشكال الروحانية. والجورو الذي يقف بجانبك خلال هذه العملية يصبح جزءًا من تجربتك النشوانية، ومن الطبيعي أن نربط دور الجورو في حياتك بتلك التجربة المتفوقة والخارقة تقريبًا التي سهلتها لنا.

يمكن أن يكون هذا النوع من الإيقاظ تجربة حميمة عميقة، و لا يمكنك ببساطة الفصل بينها وبين الغورو. ويسمع المرء أيضًا قصص نجاح حول كيفية تحويل الغورو للحياة. استمع إلى هذه القصص بتفاؤل حذر. هذه القصص والتوصيات هي تجارب شخصية، لكن ليس من الضروري أن تعيش نفس التجربة. فمن النادر أن تكون أيضًا في نفس المكان في حياتك كما هو الحال مع الآخرين. ستكون تعاليم الغورو قد انعكست على جزء كبير من السكان. انظر إلى بعض أشهر المعلمين الروحيين في





العالم اليوم. إنهم يجذبون الملايين من المتابعين ولديهم الكثير من الطاقة والحكمة ليشاركوها. تمامًا مثل الرؤساء التنفيذيين، فهم أيضًا قادة. تذكر أن هناك العديد من الغورو، والمعلمين الأكثر هدوءًا، الذين لا يصرخون من قمة الجبل بأنهم يمتلكون المعرفة والحكمة.

في كل طريقة، سواء كان ذلك تجاه الغورو أو نجم سينمائي، فمن الحكمة أن تكون متزنًا في توقعاتك والصورة التي تخلقها عن ذلك الزعيم. احتفظ بتوازن الاحترام كما تدفعه إلى أي معلم آخر... وبالوعي بأنها، هي الإنسان. كل واحد منا هو بحث، نحن جميعاً في مراحل بحث مختلفة. يمكن أن يكون قد أمضى حياته بأكملها في السعي الروحي بينما يتعلم كيفية تشغيل الضوء الداخلي. وقد لا يولي المرء البحث عنه أي اهتمام لكنه سيفعل ذلك في وقت ما في الحياة، أو لن يفعله أبدًا. تمامًا كما هو الحال في أي مجال خبرة فإن الغورو في الروحية يشارك تجربتها في البحث. من المنطقي أن تضع في اعتبارك أن الغورو أيضًا، تمامًا مثلنا. إنه في المكان الذي يجب أن تكون فيه، وهو دليل الناس على المسار الروحي. قد يكون دعوتهم في الحياة للقيام بهذه المهمة المتمثلة في تسليط الضوء على المسار للباحثين عن الروحانية. عند تجسيد الغورو، يصبح هذا النور أكثر قابلية للفهم والقبول. ليسبتعظيمه لوضع البشر الخارقين ولا بتقليل قدره. إنه فقط يعطي سياقًا لدور الغورو في الخطة العامة للأشياء.

مع هذا الوعي المتغلغل فيك، تعمل مع المعلم بكل طاقة





وحماس. عندما تكون في الأشرم أو عندما تعمل مع الغورو. تنغمس في الخبرة للحصول على أقصى استفادة منها. عندما تكون هناك، فأنت حي بالكامل في هذه اللحظة وعندما تخرج، تترك تلك الخبرة وتأخذ معك فقط التعاليم التي تفيد للحياة السلمية في الخارج. عندما تخرج من هناك، الحيلة هي تسجيل الخروج بالكامل عقلياً وجسدياً وروحياً بحيث لا يكون هناك مجال لإنشاء أي هوس بالغورو. وهذا سيكون قاعدة جيدة لتطبيقها على أي علاقة.

بعض المدارس الفكرية تؤمن بأن الخط الى التحقق الإلهي يتم عبر الجوهرية فقط. هذا يجعل الجوهرية ذات أهمية خلال الرحلة الروحانية. فكر. لماذا تحتاج إلى وسيط للاتصال بمصدرك الخاص أو الذات العليا الخاصة بك؟

تعلم تقنية الصلاة أو الطقوس شيء واحد، ولكن بمجرد تحقيق هذا التعلم الأساسي، من المصلحة الربحية للمنظمات الروحانية إنشاء دورات وحزم للحفاظ على تشجيع المتطلع. اسأل نفسك إذا كنت حقاً بحاجة إليها كلها، وارفض بثقة المشاركة عندما لا تشعر بالاستعداد.

الإيقاع بالضعفاء بيننا:

هناك العديد من المعلمين الروحيين في السوق اليوم منهم ما هو مستند إلى ربح، حيث يخلقون حاجات اصطناعية لمعالجة حالات الضعف الإنسانية العاطفية





مثل القلق والصراع والجوع العاطفي والرغبة. غالبًا ما تحمل الفلسفات وعود تخفيف الألم والارتباك والتوتر. بالنسبة إلى الباحث عن الإجابات السريعة، فإن مثل هذا الوعد يبدو جذابًا وما يحتاجه بالضبط. فهم المعلم للمشكلات، وقبول الباحث في حالته العاطفية الضعيفة، والوعد بأن الأوقات الأفضل قادمة كلها تجعل الأمر جذابًا للغاية للتخلي عنه.

قبل عشر سنوات، كانت صديقتي صوفيا بحاجة ماسة إلى الشفاء من جرح قلب قاسٍ. في حالتها الضعيفة، بحثت عن حلول يمكن أن تخفف ألم الانفصال. لم تكن تتم جيدًا، ولم تكن قادرة على العيش بحياة هادئة. لم تستغرق وقتًا طويلًا لتجد ملأدًا على قمة تل في الريف الفرنسي.

تحدث النص الذي يرويهِ الكاتب عن كيفية استغلال بعض الأشخاص للحالات النفسية الضعيفة والمشاعر المتقلبة للأفراد الباحثين عن الإرشاد الروحي. ويذكر الكاتب صديقتي صوفيا التي كانت تعاني من ألم القلب الناجمة عن تفكك علاقة عاطفية، وتوجهت إلى تجربة إقامة روحية توفرها إحدى المنظمات الروحية، والتي كانت تتحدث عن القدرة على استرجاع السعادة والحصول على السلام الداخلي، وعن كيفية توجيه الطاقة الداخلية للفرد والوصول إلى الراحة النفسية والروحية، وكانت تلك المنظمة تروج لنفسها بشكل كبير باستخدام وعود بالشفاء والتخلص من الألم العاطفي والتحول إلى حياة





أفضل وأكثر سعادة. وعلى الرغم من أنها شعرت ببعض الارتياح عند البدء في هذه التجربة، إلا أنها تعلمت الكثير من الدروس القيمة حول أهمية عدم الاستسلام للوعود الزائفة وتجنب الوقوع في فخ التلاعب النفسي من قبل بعض الأشخاص الذين يتاجرون بمشاعر الآخرين وضعفهم النفسي.

بالنسبة لصوفيا، كانت النشرة الترويجية لهذه المنظمة الروحية تتحدث مباشرة إلى قلبها وكأن الغورو يعرف بالضبط ما تمر به. كانت الرحلة مخصصة لأولئك الذين يعانون من تذبذب العقل، ونقص التركيز، وعدم التوازن في الأفكار، ورغبة في تحديد هدف الحياة، والحاجة إلى الشفاء. ووعدت بأن تربطك بمصدر حياتك الذي يمكنك من خلاله استعادة حيويتك. وسيعلمك الغورو كيفية الاستفادة من بئر السعادة اللانهائية حتى تتمكن دائماً من الرسم منها لتكون سعيداً بغض النظر عن التغييرات المتغيرة من حولك.

صرحت صوفيا وهي تتذكر الخبرة من مسافة عاطفية آمنة «كنت مكسورة القلب لدرجة أنني كنت سأصدق أي شخص يمكنه أن يقدم لي بعض السلام في حياتي. وكان هذا الغورو يعد باخضاع بلعالم عند قدمي»

قالت صوفيا: كانت تلك التلة الجميلة في ريف فرنسا. وكانت الرحلة مخبأة في الخلف. كانت السحب منخفضة وكان الكوخ الخاص بنا كان في طريق إلى الجنة. في الصباح الأول، جلست مجموعة من أربعين شخصاً في





قاعة انتظار بانتظار بدء الرحلة. جلسنا لبعض الوقت في الصمت وصدمنا بالموسيقى العالية»
ووصفت الدخول بأنه «دخول كبير».

«فجأة، امتلأت الأرض بالضباب، الذي تم إنشاؤه اصطناعياً، بالطبعارتفع الضباب وامتلات الغرفة خلال دقائق. وفي اللحظة الحاسمة، بينما بلغت الموسيقى ذروتها، هبت عاصفة وأزالت بعض الدخان خارج الغرفة. ثم ظهر الجورو من الجزء الأمامي من الغرفة.

«كان يرتدي رداءً أبيضاً ضيقاً غير مناسب مع شال معلق على كتفه الأيمن. كان لديه عيون عميقة ولحية طويلة ومتشابكة. رفع يده اليمنى بالقرب من صدره، وأصابعه تتدلى برخاء، كنموذج من لوحة النهضة»، هكذا تذكرت صوفيا. وقالت إن المشهد استطاع استرداد شعورها المفقود بالفكاهة».

ثم ضحكت وأضافت «أول ما خطر في بالي كان: إذا كنت ستقلد يسوع، عليك على الأقل بأن تفعل وظيفتك بشكل أكثر تصقلاً. في تلك اللحظة، عندما انتشر الضباب المزيف في الغرفة وانزلق المزيف يسوع عبر الممرات، انطلق عقلي من مرضه وكنت جاهزة للعودة إلى البيت. لم أرد البقاء هناك لحظة أخرى. تم شفائي وشعرت باللياقة والصحة. هذا الأسقف قد قام بعمله»، ولكن المشكلة كانت أن الطريق الوحيد للوصول إلى قمة تلك الجبل كان في سيارة المنظمين للإنعاش، والطريق





الوحيد للخروج كان معهم. وعلاوة على ذلك، سيكلفها الأمر ثروة لاستئجار سيارة خاصة لتقودها طريقاً طويلاً حتى تتقذ نفسها. هذا، وقد أنفقت بالفعل معظم مدخراتها في هذا الانعزال في لحظة عدم الحذر عندما كانت تعتقد أن قلبها المكسور سيتم شفاؤه إلى الأبد وسيبدأ بالنبض مرة أخرى مثل آلة متحمسة جديدة.

حتى وهي تجلس في ذلك القاعة المليئة بالضباب، كانت صوفيا تؤمن بصدق بهذه المعجزة. لكن التقليل من الضباب كان أيضاً تحطيماً رمزياً لأوهامها حول حلول روحية سريعة وسهلة.

لمدة أسبوع، كانت صوفيا محاصرة في ذلك العالم الخيالي الذي يدعي الناس فيه أن العالم الحقيقي لا يوجد. كانوا يقومون بورشات عمل حول مواضيع مختلفة مثل التحرر العاطفي، والترانيم، والزهد، وامتصاص جوهر المعلم في كل مسامات كيانهم. وصرحت صوفيا «كنت أشعر بالغثيان. حتى قمت بالتقيؤ عدة مرات لأنهم كانوا يدفعون هذه الأفكار بشدة إلى داخل رأسي وكنت أرفضها بشكل صريح»

ثم واصلت ضاحكة «لقد تعلمت الدرس جيداً. هذه المجموعة لم تعمل بالنسبة لي. لم أدرك أنهم جماعة عندما اشتركت. وبمجرد أن عدت إلى المنزل، لم أشعر بالحاجة إلى المزيد من الشفاء العاطفي. أعتقد أن الصدمة التي تعرضت لها في تلك الجبال الفرنسية جعلت ألم القلب المكسور أقل حدة. ربما هذه هي طريقة عملهم؟»





صوفيا امرأة متعلمة بشكل عالٍ، وتفكيرها متوازن ومنطقي. إذا استطاع الإعلان الرائع جذبها بوعد الرفاهية، فإننا جميعاً مستهدفون بالوعود الكبيرة في العالم الروحي في أي وقت من حياتنا. النقطة ليست في عدم الانزلاق أبداً، ولكن في مدى قدرتنا على إدراك أن شيئاً ما لا يعمل، وكيفية اتخاذ إجراءات لتصحيح الأمر، كما فعلت صوفيا. قد لا تكون قادراً على المغادرة جسدياً، ولكنها كانت خارج التجمع بذهنها منذ اليوم الأول الذي استعاد فيه وعيه.

الإشارات الحمراء:

فيما يلي بعض الإشارات الحمراء التي يجب مراقبتها في سلوكك الخاص، والتي يجب أن تدفعك إلى التأمل وتقييم مدى صحة علاقتك مع الأستاذ أو المجموعة أو كليهما:

1- الإشارة الحمراء الأولى التي يجب مراقبتها هي الالتزام العاطفي الخاص بك مع الأستاذ والتعاليم. وسيلة اختبار الذات البسيطة لقياس الالتزام العاطفي هي إنشاء قائمة بالكلمات التي تستخدمها لوصف المعلم. هل ترفع هذه الكلمات الأستاذ إلى ما هو أعلى من وضعه البشري؟ هل الكلمات تحتوي بشكل أساسي على التفاخر والتعابير الإيجابية؟ بالإضافة إلى ذلك، ينبغي زيادة الوعي بكيفية الشعور داخل جسمك أثناء الحديث عن



الأستاذ. هل الحديث عنه يجعلك تبكي؟ هل تشعر بتسارع دقات قلبك أو انفجار المودة من مركز قلبك؟ لا يوجد صواب أو خطأ في تجربة أيٍّ من هذه الأحاسيس العاطفية، ولكن من المهم بالنسبة لك أن تكون مدركًا تمامًا لها وألا تندفع إليها.

٢- العلامة الحمراء الثانية التي يجب مراقبتها هي بداية الإيمان أن تعاليم جوروك هي الطريقة الوحيدة للباحثين عن الروحانية الآخرين ، وأنه لا يوجد طريق آخر... وأن الآخرين مزيفين وأن هذا الجورو هو الوحيد الحقيقي. هذا الاعتقاد له علامات حمراء بارزة. وهو من الأمور الصعبة. ويمكن للمتطلعين الذين لديهم خبرة سابقة في البحث الروحي الوقوع عليه. يحدث هذا لأن رسائل المنظمات الروحية غالبًا ما تكون مشوشة. قد لا يعنون بشكل مباشر تفوقهم على المسارات الروحية الأخرى ، ولكن يمكنهم نقل هذه الفكرة في تعاليمهم بطرق أكثر اختباءً وتعقيدًا. ولكن هناك أيضًا العديد من الطوائف التي تكون أكثر وضوحًا في رسائلها بشأن تفوقها على كل مسار آخر.

حافظ على عقل مفتوح للبحث عن هذا العلامة الحمراء. إذا قال شخص ما إنه يعرف الحقيقة وأنه فقط يملك المسار والإجابات ، فابتعد بأسرع ما يمكن عنه. ثم تذكر أن هناك مجموعات مختلفة لها فلسفات مختلفة، وكلها تعمل بشكل رائع. لكل فلسفة دورها في المجتمع.





٣- العلامة الحمراء الثالثة هي أن تعتبر كلام الغورو نهائياً، مثل مرسوم صادر عن الإله. انخراطك في تعاليم الغورو هو السبب في وجودك هناك. لكن وسع نطاق وعيك الشخصي وافسح المجال في ذهنك لوجهات نظر متعددة بدلاً من التمسك بفلسفة واحدة خاطية. إطعام فلسفة روحية واحدة يؤدي في النهاية إلى تغذية وجهات نظر متطرفة، والتي يمكن أن تكون ضارة برحلتك الروحية. لا يعني الطرف الآخر من هذه العلامة الحمراء أن تصبح متمرداً، مشككاً في كل ما يقوله الغورو و أن تكون ذلك الشخص الوحيد في الصف الذي يجادل من أجل الجدل وتضييع الوقت حتى يدق جرس الصف التالي. خذ أي شيء يقوله الغورو بعين الاعتبار واحتفظ بحكمك وإيمانك حتى يتحقق دليل شخصي يدعم فكرة الغورو بأدلة صالحة.

٤- العلامة الحمراء الرابعة هي أن يلاحظ أراد عائلتك وأصدقائك تغييراً في سلوكك مولىس ضروريا أن يكون تغييراً إيجابياً. إذا قام أفراد عائلتك بمزاحك بشأن تحولك إلى الروحانية، ابتسم وتحدث معهم بشكل طبيعي. ولكن إذا عبروا عن قلقهم واهتمامهم بشأن تغيير وجهة نظرك، قم بتقييم مخاوفهم.

هل التغيير الذي يحدث فيك إيجابي؟ هل تمتلك ممارسة روحانية تدعو لجلب طاقة إيجابية جديدة في حياتك من خلال عادات صحية وعلاقات صحية أم أنه





يأخذك بعيداً عن التوازن ويجعلك تتخذ أسلوب حياة متطرف لا يمكن الاستمرار فيه ويهدد توازن علاقاتك؟
استمع إلى أصدقاؤك ونصائحهم. ثم قيم بنفسك ما إذا كان تأثير مسارك الروحاني الجديد له تأثير إيجابي عليك.
5- العلامة الحمراء الخامسة هي عندما تقضي وقتاً وتستثمر المزيد من الموارد لصالح الجور أكثر مما كنت قد خططت له بالأصل. هل تنتهي بالتسجيل في دورات أكثر مما كنت تفترض؟ هل يتم استنزاف كل وقتك الحر بسبب الممارسة والتعاليم؟ هل يتعرض رصيدك المصرفي للخطر بسبب هذا السعي الجديد؟ فقط أنت يمكنك أن تقرر ما هو التوازن الصحيح. ولكن هذه العلامة الحمراء تستحق الاهتمام.

في الأماكن الاجتماعية ، يمكن للأقران أن يعززوا الحماس والطاقة بوجودهم. يمكن للشخص أن يصادف مراقبي صفوف أو مدرسين يدعون أنهم يعرفون أسراراً أعمق. ويمكن أن يكونوا حقاً كذلك. في مجموعة تأمل كنت جزءاً منها ، كان رجل يختار الناس من المجموعة بثقة ويقول لهم إن عينهم الثالثة مفتوحة ، أو أنهم يجلسون على سرير من الطاقة الساخنة. هذا النوع من المعلومات غير المرغوب فيها لا يضيف أي قيمة للمشاركين. ولكنه يؤسس للرجل الواحد كزعيم داخل المجموعة - كشخص يمكنه رؤية ما يراه أي شخص آخر في المجموعة. وتدرجياً ، سيتجمع أولئك في المجموعة





حوله ليطلبوا المزيد من المعلومات ، ويشجعونه على التحدث عن معرفته وروحانيته. هذه حالة زعيم يدعي أنه جورو ، يخلق مجموعة صغيرة داخل المجموعة. احذر من هذه المجموعات وكن على علم بقيمتها في رحلتك. وحافظ على ذهن مفتوح لقيمة الأقران ، تمامًا كما تقيم قيمة الجورو.

تأثير الفراشة:

صديقي جون يسافر حول العالم بحثاً عن تجارب خفية. خلال بحثه الذي استمر لمدة تقارب العشرين عاماً، سافر إلى صحاري منغوليا العميقة. وعاش في أديرة ميانمار وتايلاند. والتقى بالمعالجين في تركيا. وقضى وقتاً في نقطة الطاقة في مصر. وزار معابد جنوب الهند. والتقى الشامان السيبيريين في روسيا. ولا يزال يبحث.

وأثناء كتابتي هذا، كان يعيش في كهف في نيبال بالقرب من جبال الهيمالايا. يمتلك جون الحظ السعيد بالوصول إلى هذه النقاط الحاملة للطاقة والالتقاء بأشخاص قد كرسوا حياتهم للعمل الروحاني.

ومع ذلك، لم يتمكن جون من إيقاف بحثه. إنه يبحث عن شيء ما. ويتحرك، بدنياً وعاطفياً، في البحث عن ذلك الشيء. ببساطة، يتأثر جون بتأثير الفراشة، الذي يتمثل في أنه على الرغم من أن عملية روحانية قوية





تحتّم عليه النظر في العينين، إلا أن هناك مقاومة في قبولها وفي التفاني في الوقت والجهد لممارستها. بدلاً من ذلك، هناك فضول لا ينتهي ورغبة في الاستمرار في البحث والتعلم عن مسارات روحانية مختلفة موجودة هناك.

إنّ جون في مرحلة الاستكشاف. وهو غير قادر على الالتزام بمسار واحد والعمل الجاد. على الرغم من أنه يتحرك بديناً ويسافر حول العالم ويتعرف على هؤلاء الرجال والنساء المعرفيين، إلا أنه يتوقف بشكل مجازي، غير قادر على دفع ممارسته الروحية إلى الأمام.

تأثير الفراشة هو الطرف الآخر تماماً من التفاني الأعمى في غورو واحد. إنها تعبر عن عدم البقاء على مسار أو نظام معتقد ما لفترة كافية حتى يؤثر عليك. إنها عن الطيران مثل الفراشة من زهرة إلى أخرى ومتابعة مسار الذوق اللانهائي، واختيار العروض ولكن لا يتم الاستقرار على طبق واحد.

أكثر من غورو واحد:

هناك العديد من الباحثين الذين ينضمون إلى العديد من المجموعات الروحية ولديهم العديد من الأساتذة في أماكن مختلفة. عندما يكونون مع مجموعة ما، يكونون مغمورين تماماً في تعاليم ذلك الغورو، وكذلك أيضاً مع مجموعة أخرى. يحصل هؤلاء الباحثون على فائدة من





مختلف التعاليم ولديهم أيضاً النضج لإدارة وجهات النظر المتعارضة في كثير من الأحيان. يمكن أن يختلف غورو مع مفهوم يعتمد عليه غورو آخر بالكامل في فلسفته.

على عكس الفراشات، ينغمس هؤلاء الباحثون في التعاليم، ويتبعون الممارسة، ويؤدون الواجبات المنزلية، ويخلصون لغوروههم عندما يكونون معهم. لا يمكن أن يكون الفرد جزءاً من أكثر من اثنين أو ثلاثة أديان بهذه العقلية. ولكن يستفيد هؤلاء الباحثون من موقفهم الذي لا يحكمون فيه للتعليم. فهم موجودون فقط للتعليم والانغماس في التجربة، فماذا لو أخبره غورو أن يتأمل بهذه الطريقة وأخبره غورو آخر أن يتأمل بهذه الطريقة. ولدى هؤلاء الطلاب الحس العملي لعدم المناقشة أو الجدل، أو الأسوأ، انتقاد مسار معين على آخر. فهم يؤمنون بصدق بأن هناك العديد من المسارات نحو الحقيقة، وحتى لو استغرق الأمر وضع قدم في قارب والثانية في آخر، فسيقومون بالتوازن للوصول إلى الشاطئ. هذه مهمة صعبة، ولكن في النهاية، هي مهمة مفيدة للباحث، حيث أنهم لا يتعلقون بهذا الغورو أو ذلك المسار.

كيف تعرف وجوب الاستمرار في العمل مع المدرب من

عدمه؟

هنا بعض الأسئلة التي يجب على الفرد طرحها كل بضعة أشهر، أو حسب الحاجة، أثناء العمل مع مدرب أو منظمة روحية. يجب أخذ خطوة إلى الوراء والتفكير في العلاقة الخاصة بك مع المدرب وقيمتها المضافة





لرحلتك الروحية. ثم الإجابة على هذه الأسئلة:

هل أعرف أكثر مما كنت عليه قبل أن أصبح طالبًا للمدرب؟

هذا يتعلق بكون الفرد أكثر انفتاحًا ووعيًا بالممارسات الروحية. لا يتعلق الأمر كثيرًا بالجوانب التقنية، مثل الأسماء السنسكريتية للشاكرات أو المودراس، على سبيل المثال. إنه يتعلق بفهم الماكرو أو مستوى كيفية عمل الطاقة، وماذا يعني أن تكون على المسار الروحي، وكيف يستفيد الباحث. على الأقل، يجب على الطالب الإجابة على هذه الأسئلة. بالطبع، هذه هي المفاهيم التي تنمو مع الوقت. ولكن يجب أن يكون الطالب أفضل في فهمه منذ بداية الدورة..

هل تمكنني هذا المعرفة من اتخاذ قرارات أفضل مما كنت عليه قبل ذلك؟

هذا سؤال نسبي. ما الذي يشكل «قرارات أفضل»؟

أحد الطرق للإجابة على هذا السؤال هو معرفة ما إذا كان الطالب يشعر بالثقة ويستطيع استخدام الإرادة لتحقيق أهدافه. هل تحسّن المسار العام لحياته، مما يجعله أقرب إلى الطريقة المفضلة للعيش؟

هل أنا أطور لأصبح إنسانًا أفضل؟

هذا السؤال أيضًا نسبي ولكن يجب الإجابة عليه. هل الطالب أكثر تعاطفًا ولطفًا وتعطفًا من قبل؟ هل لديه وعي أكبر حول الإنسانية بشكل عام؟ هل امتلك اهتمامًا





بالعمل أكبر من قبل؟

هل تحسنت جودة تفاعلاتي على مدى فترة تعاملي مع المعلم؟

كم مرة تغضب الطالبة أو تفقد صبرها؟ وعندما يحدث ذلك، كيف تتعامل معه؟ كيف تعبر عن المشاعر الصعبة؟ باختصار، هل هناك تغيير ملحوظ في سلوك الطالبة؟ وماذا يعبر هذا السلوك عن نموها كإنسان؟

هل لدي شهية أكبر للنمو الروحي الآن مما كانت عليه قبل لقاء المعلم؟

هل ترغب الطالبة في معرفة المزيد؟ هل هي أكثر فضولاً من قبل؟ هل هي مليئة بالأسئلة ومتحمسة للثور على الإجابات؟

هل أشعر بأنني أحرز تقدماً جيداً في مساري الروحي؟ هل تفاجئت الباحثة بكمية المعرفة والوعي التي اكتسبتها منذ لقائها بالمرشد الروحي، وهل تحسنت جودة وسرعة عملها الروحي بوجود المرشد؟ هل أشعر بالاستقرار والتمكين بشكل عام؟

هذا يتعلق بحالة المشاعر الإنسانية. هل يستطيع الطالب إدارة الأفكار السلبية والغضب والسلوك الاندفاعي والأفعال القهرية بشكل أفضل بكثير مما كان يستطيع قبل بدء المسار الروحي مع المرشد؟

ستكشف الإجابات الصادقة عن الأسئلة أعلاه ما إذا كان الشخص يستفيد من العلاقة المعلم-الطالب. إذا



كانت الإجابة على واحد من الأسئلة أعلاه «لا» ، فإن علاقة المرشد-الطالب يجب أن يتم النظر فيها بعناية قبل المضي قدماً. الرحيل ليس أمراً كبيراً لأنك بذلك تملك فرصة أخرى لإيقاظ المرشد داخلك. وهذا هو الهدف في النهاية.

حان الوقت للرحيل:

قد يجد بعض الباحثين عملية المغادرة صعبة. يمكن أن ينبع الضغط للبقاء من تفكيرهم الخاص إذ يعتقدون أن هناك خللاً في فهمهم لتعاليم المرشد. يمكن أن يفكروا أنه إذا استمروا قليلاً أكثر، فقد يرون قيمة هذه العلاقة بين المرشد والطالب التي يحصل عليها الآخرون بسهولة. في مثل هذه الحالات، يصبح من الأهمية تذكر أن أي رحلة روحية تستخدم كل من الذكاء والعواطف. إنها تجربة شاملة يكون فيها العقل جزءاً فقط من عملية التعلم. يجب أن تتناغم تعاليم المرشد مع الباحث لكي يتمكن من الاستمرار في تلك العلاقة بكل صدق. إذا كان الانسجام مفقوداً، فمن الواجب البحث عن معلم آخر تتناغم تعاليمه بشكل أفضل مع احتياجاته الفريدة.

يمكن أن ينبع الضغط للبقاء مع مرشد أو مجموعة من المنظمة نفسها، كما يحدث في العديد من المناسبات. حيث تحاول المنظمة الروحية شدك لفترة أطول بصفقات العضوية والخصومات، على أمل أن تنمو التعاليم فيك في النهاية وتلتزم بهذه العادة. هذا أمر خطير لأنه كلما





بقيت أطول، كلما ازداد صعوبة المغادرة. وهذا ما يعتمد عليه معظم المنظمات. كلما قمت بنزع الضمادة في وقت سابق، كلما قل الألم. هناك سؤال واحد فقط يجب طرحه: هل تتناغم مع المعلم والتعاليم؟ إذا كان هناك حتى أدنى تردد في الإجابة على هذا السؤال، فمن الأفضل الانتقال إلى معلم آخر يتناسب بشكل أفضل مع متطلباتك.

الباحثون في بعض الأحيان يشعرون بالضعف والكسل للبحث عن معلمين آخرين، لذلك يجدون أعذارًا للتمسك بما وجدوه. انضمت صديقتي راتي إلى جماعة دينية كانت تدعي الانفتاح والحرية ولكنها في الواقع كانت بيئة مقيدة وضيقة الأفق. كانوا يطلبون مبالغ باهظة ويبقون أعضاء الجماعة مشغولين حتى لا يحصلوا على وقت كافٍ لمراجعة علاقتهم بالزعيم والجماعة.

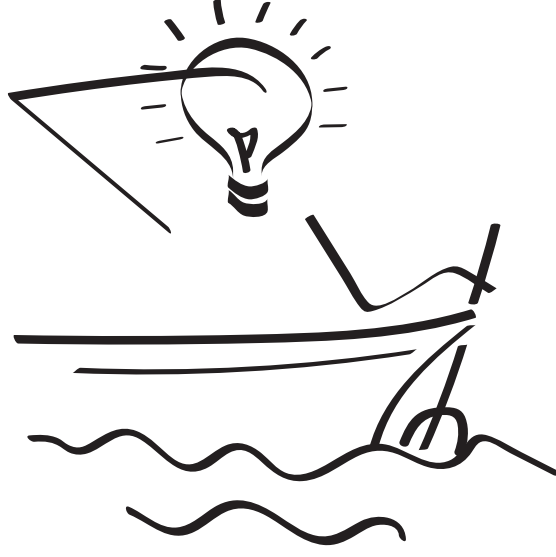
لم تتناسب تعاليم الجماعة مع قلب راتي لكنها استمرت في حضور الحصص الأسبوعية والقيام بالواجبات المنزلية. عندما سألتها لماذا لا تزال تذهب إلى هناك، قالت إنهم ينظمون دروسًا فنية من حين لآخر في يوم السبت وأنهم يأخذون الجميع لحضور جلسة تطوعية مرة واحدة في الأسبوع. هذه كانت الأنشطة الوحيدة التي استمتعت بها حقًا. كانت راتي تبحث عن وسيلة للتعبير عن إبداعها في منظمة دينية. واستمرت في البقاء لأسباب خاطئة. عندما قلت لراتي إن الفن والتطوع أنشطة يمكنها القيام بها فرديًا، أجابت أنها في الواقع



تجد صعوبة في ترك الجماعة وتفضل تحمل عدم الراحة بدلاً من الكلام.

فن الرحيل - سواء عن المعلم الروحي أو المجموعة أو أي نوع من العلاقات - هو تمرين روحي في حد ذاته. إنه تمرين نمارسه يوميًا ونفشل فيه العديد من المرات قبل النجاح. لكن هناك شيء مؤكد: بمجرد تأسيس العلاقة مع المعلم الروحي الداخلي، سيتوقف المرء عن تشكيل علاقات غير صحية مع المعلمين الروحانيين الخارجيين. هذه هي المحطة التي يهدف إليها العمل الروحي جميعه، في النهاية.





6

التنقل في بحار الروحانية الواسعة







«لن نتوقف عن الاستكشاف، وستكون نهاية كل
استكشافاتنا الوصول إلى حيث بدأنا، ومعرفة
المكان لأول مرة»

- تي. إس. إليوت

قبل بضع سنوات، حضرت حفلة عيد ميلاد لا أعرف فيها أي شخص سوى المضيئة ميتري. كانت ميتري قد اتصلت بي بعد جلسة قراءة التاروت قبل بضعة أشهر ودعتني بحب لحضور حفلتها.

في هذا الحفل المنظم بشكل احترافي، قادتني ميتري إلى طاولة من النساء اللاتي لم يتواصلن مع أي شخص آخر وكن يحاولن إقامة صداقة داخل المجموعة. لم أكن أعرف أي شخص آخر سوى ميتري في الحفل، وعندما قدموا أنفسهم في الطاولة، أدركت أن هؤلاء النساء جميعًا مرتبطات بشكل ما بأسلوب علاجي. إحداهن كانت سيدة ريكي، وأخرى كانت متنبئة بالنجوم، والثالثة كانت متخصصة في العلاج بالكريستال، والرابعة كانت





متخصصة في العلاج بالبرانا، وكانت الخامسة قد حضرت العديد من هذه الورشات مع ميتري.

باختصار، كانت هذه الطاولة هي طاولة روحانية خاصة بـ «ميتري»، وكان الأشخاص المتواجدون حولها هم أولئك الذين تلجأ إليهم عندما تشعر بالحزن أو القلق أو الارتباك. كان لديها معالجون مختلفون للاستشارة في المشاكل المختلفة. ولكن في معظم الحالات، كانت «ميتري» تستشيرهم جميعًا، واحدة تلو الأخرى، في نفس المشكلة.

لم تكن «ميتري» مهتمة بتعلم أي من هذه الأساليب بنفسها. ولكن ما كانت مستعدة للقيام به هو الاستفادة من خدمات هؤلاء المعالجات للشعور بالتحسن، حتى وإن كان للحظات قليلة. وعادةً ما تبدأ الحوار الأولي مع «ميتري» خلال الاستشارة بالتالي: «أنا لست بحال جيدة، وأحتاج للشعور بالتحسن الآن. لذا، يرجى مساعدتي». وبعد جلسة ريكبي التي تستمر لمدة ساعة، تغادر «ميتري» في حالة عقلية أكثر هدوءًا. ومن ثم في المرة القادمة، سيكون الاستشارة مشابهة بشكل كبير. وأحيانًا تتحدث عن مشكلة مختلفة، مثل: «أشعر بزيادة وزني في منطقة الوركين. يرجى إخفائها وجعلي أشعر بتحسن». وبعد ساعة من العلاج بالريكبي، قد تشعر «ميتري» بالهدوء، وربما تقبل وزنها الجديد وتغادر.

كل محاولات تشجيع «ميتري» على البدء في ممارسة شخصية خاصة بها في أي أسلوب باءت بالفشل. فهي





ببساطة لم ترغب في ذلك. كانت تحضر الدروس بغرض الالتقاء بأشخاص يعرفون التقنية، ثم تذهب إليهم كعميلة بدلاً من تقديم الخدمة لنفسها. وما حدث في النهاية هو أن جيشاً من المعالجين الخاص بـ «ميتري» بدأ يعطي أولوية أقل لمستوى طلباتها. فقد كانت في قاع القائمة بالنسبة لمعظم المعالجين لأنه لا يمكن للشخص الصراخ في كل مرة.

لذلك اضطرت «ميتري» إلى الاستيقاظ من كسلها والبدء في العمل بنفسها. بدأت بالتأمل لمدة عشر دقائق كلما شعرت بالحاجة إلى تهدئة ذهنها النشط بشكلٍ مضطرب. كانت تشعر فوراً بتحسن واستمرت في هذه الممارسة، رغم أن التوقيت كان غير منتظم. في غضون بضعة أشهر فقط، بدون أن تشعر بالعبء أو الانضباط، بدأت في قضاء عشرين دقيقة يومياً في شكلٍ من أشكال الممارسة الروحية المهدئة، سواء كان التأمل أو الكتابة أو الهمس. لم تتمكن من إنكار الفائدة التي حصلت عليها في صحة ذهنها.

ثم استمرت في العمل على نفسها، ولجأت إلى أصدقائها المعالجين فقط عندما احتاجت إلى مساعدة في التعامل مع المشاعر الصعبة. وكان أصدقائها أكثر من سعداء بتقديم المساعدة. ووضعوها على قائمة أولويات عملائهم العليا.

من الصعب ببساطة تحميل شخص آخر جزءاً من العمل الروحي الخاص بنا. يجب علينا جميعاً العمل على أنفسنا.





فهو عمل روحي يتعلق بنفوسنا الخاصة ولا يمكننا الوثوق فيه بأي شخص آخر. على الرغم من أننا نجد المساعدين والمعلمين والزملاء والمرشدين والمشجعين على طول الطريق، إلا أن أي شخص آخر لا يستطيع تحمل العبء بدلاً عنا. يجب علينا أن نفعل ذلك بأنفسنا. البحث عن وسائل روحية مختلفة والانتقال بلا توقف من مسار لآخر أملاً في العثور على شيء أسهل هو أمر عقيم، لأنه في مقابل إمكانية العثور دائماً على شيء أسهل للقيام به، سيظل الطلب مستمراً في الممارسة اليومية التي تحتاج إليها، حتى في أسهل الوسائل لتحقيق النتائج.

علاوة على ذلك، البحث المستمر عن ممارسة روحية لفترة طويلة يعتبر استخداماً لمسلك الهروب. إن الاستمرارية في الممارسة والثبات يتطلب عملاً شاقاً. يفضل العديد منا تناول فلسفات ومسارات مختلفة، والكذب على نفسه بأنه لم يجد بعد تلك التي تتناسب مع نداء قلبه.

واجهت جيتالي العديد من التحديات في ثلاثة عقود فقط من حياتها الشابة. شهدت وفاة والديها بسبب المرض، وتزوجت زواجا مريرا ومسيئاً. كانت تعلم أنها بحاجة إلى الشفاء فذهبت بحثاً عن تجارب مرضية لحظية إلى مراكز الشفاء والمعالجين. كانت حريصة على التعلم أيضاً وكانت تستمع بشغف إلى كل ما يقوله لها المعالج. كانت تولي اهتماماً كبيراً للغة وطريقة التحدث بها واكتسبت بعض التقنيات من خلال حضور ورشات





العمل القصيرة.

لم يمضِ وقت طويل حتى نصّبت جيتالي نفسها كمعالجة وبدأت باستخدام الأجزاء المتناثرة من المعرفة التي اكتسبتها من ورشات العمل لتقديم النصائح للناس في طريقهم الروحي. بدون ممارسة ذاتية مستدامة أو دراسة روحية عميقة للحديث عنها. فهذه المغامرة التي لم تدم طويلاً أنتجت المزيد من الأذى بدلاً من الفائدة. ومع ذلك، لا يزال الباحثون عن الإجابات يتوجهون إلى جيتالي في البداية. لكنهم سرعان ما يرغبون في البحث، في أماكن أخرى، عن المزيد من العمق والخبرة في الإجابة.

تظهر قصتنا ميثري وجيتالي أنه لا يوجد شيء يمكن أن يحل محل العمل والممارسة الشخصية الخاصة بك. يمكن أن تبدأ الممارسة بعد سنوات من البحث العشوائي عن المسار المثالي. أو يمكن أن تبدأ اليوم عن طريق إدراك أنك بالفعل على المسار المثالي الخاص بك. ولكن يجب أن تبدأ الممارسة في يوم من الأيام.

المشاهد الراضية:

في معظم المجموعات الاجتماعية المرتبطة بالروحانية، يوجد دائماً أعضاء يشاركون في جميع الاجتماعات والمناقشات ولكن كمراقبين فقط، حيث يطرحون الأسئلة عن الآخرين للإجابة عليها ويمرون بالإجابات ليستفيد الجميع منها. لا يتحدثون كثيراً عن ممارساتهم الشخصية





أو خبراتهم الروحية.

يستمتع هؤلاء المتطلعون بالبقاء رفقة أولئك الذين يتأملون بانتظام. يحبون أن يحتفظوا برفقة أصدقائهم الذين ينتمون إلى الطبقة الساتفيكية. وبطريقة ما، يشعرون أن نصف عملهم قد تم بالفعل. يمكن أن تبدو الخروجات الاجتماعية إلى مقهى للحديث عن التأمل مع أصدقائهم الروحانيين أو النزهاء الصامتة في الفجر تليها وجبة إفطار فاخرة في مطعم مفضل كأحداث روحانية. لكنها في الواقع أحداث اجتماعية مع أشخاص متطلعين للروحانية.

إذا لم تقم بممارسة التأمل في وقتك الخاص وبمشاركتك الخاصة، سواء كان ذلك في التأمل الجماعي أو بمفردك، فهذا لا يحسب على أنه عمل. هناك العديد من المتطلعين الذين يحبون الحديث عن ممارسة الروحانية ويعتبرون هذا الحديث عملاً حقيقياً. ليس كذلك. إنها اكتشاف للجوانب النظرية للممارسة، ولكنها ليست الممارسة بذاتها.

القط الفضولي:

يبحث العديد من المتسابقين عن مسارات روحية وطرق شفاء جديدة لإشباع فضولهم. يشعرون بالمزيد من التعليم والمعرفة عندما يقرؤون تعريفات كل طريقة ويكونون على دراية بالمعلمين الذين يقدمون أفضل دروس





في المدينة. هذه رحلة قوة المعلومات. تحتوي كل مجموعة اجتماعية على قائد للمعلومات ، يكون قادرًا على البحث عن الأفضل في العمل.

هناك العديد من ورشات العمل والدروس التي تثير هذا الفضول الذي يبحث عنه المتسابق. إذا قمت بالبحث عبر الإنترنت بشكل غامض عن طريقة روحية ، فهذا كافٍ لبدء تشغيل خوارزميات البحث وجمع الدورات الأكثر جاذبيةً والتي تُقدم هذا الموضوع على مستوى العالم.

بالنسبة إلى حاملي المعلومات ، إذا لم يقيموا بممارسة اليومية الخاصة بهم ، فإن جميع هذه المعلومات الإضافية ليست سوى حقائب زائدة مخزنة في الذاكرة - ما لم يكونوا مجمعي دروس روحية.

بالنسبة إلى أعضاء المجموعة، يمكن أن تصبح معالجة هذه المعلومات الجاهزة عن الصفوف والدورات عبئًا لم يكونوا مستعدين له. ويمكن أن يشعر الأعضاء الجدد في المجموعة، على وجه الخصوص، بأنهم غير مستعدين للانضمام إلى هذه الرحلة. الطريقة الوحيدة لمواجهة هذا الأمر هي تجاهل تحميل المعلومات الزائدة. ربما اخترت بالفعل مسارًا وبدأت العمل المطلوب بانتظام. لكن الفضول لتجربة مسار آخر قد يكون مغريًا جدًا في هذه المرحلة خاصة عندما يتحدث الأعضاء بإيجابية عن فوائده. خذ ملاحظاتهم بعين الاعتبار وواصل في المسار الذي اخترته. يمكنك زيارة مسار آخر في وقت





لاحق بمجرد أن تتأقلم مع ممارساتك الحالية.
قد يكون مغريًا أن تقبل دعوات الالتحاق بمسارات
مختلفة بسبب الخوف من التخلف. ولكنك لست تفوت
شيئًا. كن واثقًا من المسار الذي اخترته وتمسك به.
بداية أي رحلة، سواء كانت روحية أو غير ذلك، دائمًا ما
تكون مثيرة ومليئة بالإمكانيات. ولكن اسأل نفسك إذا كان
من الممكن عمليًا متابعة عدة مسارات في وقت واحد.
يجب أن يتم استخدام صبرك ومثابرتك لمواصلة ممارسة
روحية واحدة.

المُدمن على الطريقة السريعة:

كانت سريفيديا عضوًا في كل مجموعة روحية ممكنة
في مدينتها، بنغالور. كانت امرأة شابة ذكية وموهوبة.
وكانت مشغولة بفكرة الشفاء الذاتي والعمل الروحي إلى
درجة أنها لم تولِ اهتمامًا لواجباتها المادية مثل كسب
لقمة العيش وتناول الطعام الغذائي والعناية بصحتها
الجسدية والحفاظ على حياة اجتماعية متوازنة.
في أي وقت من السنة، كانت سريفيديا تخطط
للاستراحة الروحية التالية أو تتسابق للحضور في
الصفوف. كانت سريفيديا عادةً تبحث عن عمل يدفع ما
يكفي لسد احتياجاتها الشهرية الأساسية وتسجيلها في
الصف التالي. كما كانت تتعرض لجرعات زائدة من أنواع
العلاج الروحي المختلفة ووصلت في نقطة ما إلى التعب





الشديد الذي لم تستطع فيه المضي قدمًا. وقد زاد وزنها بشكل غير صحي بسبب إهمالها الجسدي. كان ردها على الأصدقاء المعنيين دائمًا: «لكنني بحاجة إلى الشفاء. ليس لدي الوقت لشيء آخر.» كانت سريفيديا تعتقد أن عملها الروحي هو العمل الأكثر أهمية في حياتها، وأنها على المسار السريع نحو النرفانا.

العمل الروحي ليس فوق أو أدنى أي من جوانب حياتنا الأخرى، سواء كانت المال أو الأصدقاء أو الهوايات. ولا يوجد شيء مثل المسار السريع إلى النرفانا. كانت سريفيديا تقول لنفسها إنها ستتخلص من هذا العمل الروحي الأهم أولاً، ثم يمكنها أن تعيش حياة حرة وسهلة وخفيفة. وهناك يمكنها التركيز على مسؤولياتها الأخرى.

الروحانية ليست سباقًا ينتهي فور وصولك إلى خط النهاية. علاوة على ذلك، لا يوجد خط النهاية. إنها عملية لتحسين الحياة، يومًا بعد يوم، وإضافة الجودة إلى اليوم وتجارب الحياة. وضع الحياة على المحك لتصبح مدمناً روحانياً على أمل التركيز على بقية حياتك في وقت لاحق يشبه كثيرًا المدخن الذي يقول إنه سيدخن أربعين سيجارة اليوم وسيمتع بقية الأسبوعين.

الروحانية هي نمط حياة. ونحن نمدد إليها كل يوم. وتمنحنا الفرح والهدوء والسلام في كل يوم. بالإضافة إلى ذلك، فإن فكرة الروحانية رومانسية للكثيرين. يعتقد البعض أننا نقوم بعمل أفضل من الأعمال الأخرى. أو أننا أفضل من الآخرين الذين لا يتخذون عملاً روحانياً.





مرة أخرى، هذا ليس صحيحًا. لكل منا مسار حياة نسير عليه. ويقوم كل منا بما هو الأفضل في وقته وقدرته الفردية في هذا المسار المختار في الحياة. عملنا ليس أفضل أو أقل من عمل شخص آخر. إنه ببساطة عملنا الخاص لا أكثر أو أقل. والحقيقة الوحيدة عند السعي للروحانية هي أنها تتطلب عملاً شاقًا. إنها التزام مدى الحياة يجب أن نكون على استعداد لاتخاذ.

متى يجب مراجعة الإضافات إلى ممارساتك الروحية؟
لديك ممارسة روحية منتظمة، سواء كانت التأمل أو الغناء أو الشفاء أو عمل الطاقة من نوع ما. تسعى إلى التوسع أو الإضافة إلى ممارساتك اليومية. الطريقة الجيدة للقيام بذلك هي الاستمرار في العمق في المسار الذي تسلكه بالفعل. ولكن، ربما تكون تقنية أو منهجية غير مرتبطة بما تمارسه حاليًا تستدعيك لفترة طويلة وترغب في استكشافها. هنا بعض النصائح التي يمكن أن تساعدك في اتخاذ القرارات بشأن التعامل مع مختلف التقنيات والمسارات في الروحانية. ستساعد هذه الأسئلة على مراجعة ممارساتك وإعلامك إذا ما يجب عليك الاستمرار فيها أو تعديلها.

هل تستمتع بالدورة الجديدة ؟

لا يمكنك دمج التعلّمات في ممارستك الحالية؟

قم بتصميم جدول ممارساتك الخاصة عن طريق تخصيص وقت للتمارين التي تجلب لك الفرح. لا تتردد





في تغيير الأمور لأن الأهم هو أنك تستمتع بالتمارين الجديدة من الدورة الأخيرة. احرص على تخصيص الوقت اللازم للتمارين التي تشعر بالثبوت إليها حقاً. لا يجب أن تكون العملية الروحية جافة على الإطلاق. إنها لا تتعلق بالجدية وبالنظر وكأننا نتجه إلى يوم القيامة دون معرفة كيف سنخرج من الجهة الأخرى. الروحانية يجب أن تكون ممتعة أيضاً. هناك العديد من جوانب البهكتي يوجا التي تتضمن الغناء والرقص وجعل الفرح عاماً للتعبير عن الحب والرضا. إذا كان ذلك متناسباً معك وكنت تتطلع إليه ، ابدأ بهذا الأمر قبل البدء في اليوغا أو التأمل. قم بتضمين ممارسات أخرى تجعلك مشحوناً وسعيداً.

هل تعطيك استكشافاتك الجديدة فرصاً للانغماس في فرحة النقاش؟

ليس كل الممارسات تتعلق بالعمل. فهناك العديد من المسارات التي تتعلق أيضاً بالمشاركة الروحية والنقاش لدفع حدود الفهم الفكري. إذا كان هذا يليق بك ، فكن على علم بأنك تتبع دورة لقدرتها على تحفيز العقل. ومع ذلك ، هذا ليس للجميع. فهو حاجتك الخاصة . وابق في نقاشات فكرية طالما أضافت قيمة لممارستك بدلاً من استنزاف طاقتك.

عند متابعة عدة مسارات مختلفة، من الممكن ألا تتمكن من تذكر جوهر الدروس، كما يمكن أن يكون هناك ارتباك بسبب التعاليم والممارسات المتناقضة. عندما





يحدث هذا، فمن الأفضل اتخاذ القرار باختيار مسار واحد والالتزام به لبعض الوقت قبل توسيع التعلم الخاص بك. يمكن أن يكون هذا الارتباك بسيطاً مثل الطرق المختلفة التي يتم بها تدريس نفس وضع اليوغا في الأنماط المختلفة. بالنسبة إلى ممارس ينتمي إلى المستوى المتوسط أو المتقدم، قد لا يهم هذا الفرق، لأنه قد يتمكن من أداء كلا النمطين بسهولة ورشاقة. كما أنه قد قام بتصميم نمطه الشخصي للقيام بممارساته اليومية. بالنسبة إلى المبتدئ، قد يكون هذا الفرق مرهقاً للغاية ويتطلب منها العودة إلى الأساسيات وممارسة مسار واحد لبعض الوقت. بدلاً من أن تشعر بالضيق وتتنازل عن الجانب النظري لكل وضع يوغا، استمر في الممارسة كما علمك المدرب الأول أو كما تشعر بالاجاذبية إليه، وابق معه دون الارتباك أو التناقضات.

عند توسيع نطاق الممارسة الروحية لتشمل أفكار أخرى، يظهر اتجاه آخر هو الإمكانية في التخلص من الدروس السابقة دائماً لصالح النكهة الجديدة للموسم. ثم، عندما يأتي الموديل الثالث للتعلم، يتم التخلص من الثاني لصالح موديل جديد آخر. هذه الحاجة المستمرة إلى التغيير تعكس رغبة المتسابق في الحصول على الجديد والانتعاش في الممارسة. وهي اتجاه خطير لأن المتسابق يصبح فراشة قد ذاقت عدة موديلات دون تجربة واحدة كافية للحصول على نتائج ذات أهمية. عند العمل مع العديد من الطرق والمعلمين، يمكن





أيضاً أن يؤدي تغيير المعلمين والمرشدين الروحيين بشكل متكرر إلى الانفصال عنهم تمامًا. يمكن أن يحدث هذا الانفصال بسبب حاجتك إلى الانتقال إلى معلم آخر، أو يمكن أن يحدث بسبب عدم قدرة المعلم على قبول أنك تفكر بجديّة في فلسفات روحية أخرى. لا يجب أن ينتهي الأمر بقطع العلاقات مع معلمك الأول. لكن هناك احتمالات قوية لحدوث ذلك، خاصة إذا كانت هناك صلة قوية بينك وبينه. من الأفضل أن تكون مستعداً نفسياً لهذا الانفصال. علاقة المعلم والطالب الصحية هي تلك التي تغذي الطالب وتشجعه على استكشاف الفلسفات والأساليب الروحية الأخرى. ولكن إذا كانت حاجتك لتوسيع تعلمك للنظر في العروض الأخرى تسبب غضب معلمك بالطريقة الخاطئة، فافعل ما بوسعك لشرح حاجتك لتعلم أوسع. على أي حال، لا يجب أن يمنعك خوفك من رد فعل المعلم من استكشاف أساليب وطرق أخرى. البقاء في ممارسة بسبب خوف من المعلم - وأحياناً حتى تسمية ذلك بـقيم الاحترام والولاء - سيكون ضاراً برحلتك الروحية على المدى البعيد.

يفري غالباً المبتدئ المدرّس ويمنحه وضعيّة إله، وذلك لأنّ التعرف على مدرّسٍ يمتلك معرفةً وفهمًا عميقًا في موضوع ما، وخاصة في المجال الخفي والمستتر، يجذب بشكلٍ طبيعي الاحترام والإعجاب. وغالباً ما يستحقّ المدرّسون هذا الاحترام. فهم يكرسون حياتهم لنشر رسائل إيجابية وتعزيز الشفاء. تذكر أنّ معظم





المدرّسين هم طلابٌ في المقام الأول. باستثناء العظماء، الجميع يتعلّم وينمو، على الرغم من وجود مستويات مختلفة. والسبب في كونهم مدرّسين هو أنهم قضوا وقتًا أطول في هذا الموضوع. فقد مارسوه لفترة طويلة - طويلة بما يكفي لتعليم التقنيات والنصائح للآخرين الذين يرغبون في الاقتداء بهم.

المبتدئون، في بعض الأحيان، يميلون إلى السحر السريع والعميق من قبل المعلمين الذين لديهم طاقة جذابة وشخصية متطابقة. يصبح من الأهمية بمكان الحفاظ على التوازن في أي مسار لأن المعلم قد يكون ساحرًا لدرجة أنه يجعل الطالب يتجاهل أي إشارات حمراء حول الفلسفة أو الممارسة ويتبع ذلك المعلم بشكل أعمى، متشبّهًا بكل كلمة وأمر يقوله.

يمكن أن يكون لهذا السحر المفرط للمعلم تأثير عكسي على الباحث الذي يمكن أن يكون باحثًا عن مسارات روحانية أخرى للتعلّم منها. في هذه الحالة، يعد أن تكون فراشة النتيجة المرغوبة إلى حد ما من الالتزام المفرط بمعلم واحد. وهذا أيضًا لأسباب خاطئة. إذا حدث هذا، فاستفسر إذا كنت قادرًا على التخلي وفتح عقلك لتعليم آخر. إذا كان الجواب الصادق نعم، فأنت على ما يرام. إذا كان الجواب لا، فعليك العمل على استراتيجية انفصال سلسلة لتحرير نفسك من هذا التعلق المفرط بالمعلم.

من بين نظرائك، قد تلتقي بباحثين يدرسون العديد من المسارات ويعملون تحت إشراف معلمين مختلفين،





دون أي ولاء لأي شخص بشكل خاص. وفي بعض الأحيان، تكون هذه استراتيجية مدروسة حيث يستفيدون من دروس قيّمة من مختلف المعلمين بهدف صياغة ممارسة خاصة بهم. وهذا صحيح خاصة بالممارسات مثل اليوغا التي يتم فيها البحث باستمرار. ويعمل الممارسون معها لتصميم نتائج فعالة لهمحتى التداوي بالريكي، وهي تقنية يابانية الأصل، سافرت إلى العالم واستوعبت نسخاً معدلة بنكهات محلية. هناك الريكي سري تشاكر، والريكي كارونا، والريكي الكونداليني، والريكي جيكيدين، وغيرها.

من الطبيعي أن تتأثر بهؤلاء المتسابقين العائمين الذين ربما يمتلكون معلومات أكثر عن المسارات والأساليب المختلفة الموجودة. ولكن عندما تصادف عرض حكمتهم الشاملة، اسأل نفسك إذا كنت على مسار مماثل لهم. على الأرجح أنت لست كذلك. أسباب وجودهم هناك تختلف تمامًا عن أسبابك. لذلك، تذكر ذلك عندما تتفاعل مع هؤلاء النظراء. لا يجب أن يصبح لقاءك بهم دافعاً لك أيضاً للقفز باستمرار من فصل إلى الآخر، أو الأسوأ، الشك في تقدمك في المسار حتى الآن.

العودة إلى الأساسيات: تذكير

1- عند توسيع عمك الروحي، حدد فلسفتك الشخصية الأساسية، والتي يجب أن تبقى مرتكزة. يمكن أن تكون قيمة مثل النمو أو هدفاً مثل التفكير الصادق





في الذات. يمكن أن يكون شيئاً استعرضته في تعلمك الروحي الأخير. بناءً على هذه الفلسفة الشخصية الأساسية، التي لا تتغير بغض النظر عن المسار الروحي الذي تختاره، اسأل نفسك: ما هي تلك التقنية أو الفلسفة الواحدة التي سأعود إليها، بغض النظر عن التغيرات المحيطة بي في الحياة؟ هذا تمرين جيد للتركيز والتأكد من قدرتك على تقطيع الكثير من المعلومات الزائدة والعودة إلى الأساسيات. سيبقيك ذلك متقدماً على مسارك الروحي. بالنسبة إلي، هذه الفلسفة الأساسية هي الوحدة، والتقنية التي تساعدني في تحقيق هذه الفلسفة هي الريكي، وهي النقطة المركزية التي ينبع منها كل عمل آخر لدي.

٢- اختر كيف تقضي وقتك في التعلم الجديد. ويرجى مراقبة الكم الزمني الذي تخصصه لممارساتك الروحية والتعلم الجديد. ثم قم بمواءمة هذا التخصيص الزمني مع هدفك النهائي. الممارسة اليومية هي شيء لا يمكن المساومة عليه. إنها مركزك. وستستمر بالحدوث مهما فعلت في بقية يومك. لذلك، والآن بالنسبة إلى المتبقي الذي يمكنك تخصيصه للممارسة الروحية، اختر بحكمة كيف ترغب في إنفاقه. يمكن الاعتماد في هذا الأمر على الحدس لمعرفة ما يمكن أن يضيف قيمة لمسارك وما هو مجرد رغبة فارهة. إنه من





الجيد أيضًا العمل مع الرغبات الفارهة، طالما أنها لا تؤثر على وقت ممارساتك الأساسية.

٣- الفضول قد يكون وحشًا لا يمكن السيطرة عليه وقد يجعلك تفعل أشياء لم تسجل في الأصل للقيام بها. تذكر أن ليس كل توصية ملائمة لك. في نقطة ما في استكشافك وتوسعك في العمل الروحي، يجب على الشخص التوقف عن التجول والتركيز على الممارسة.

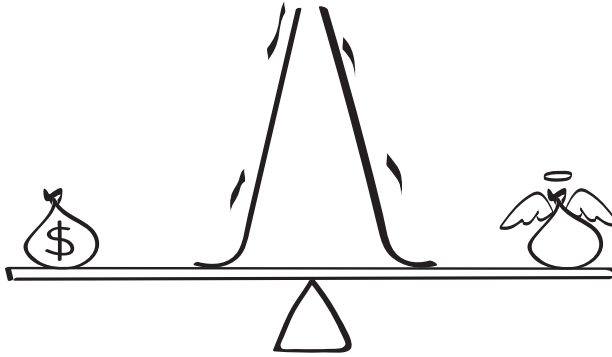
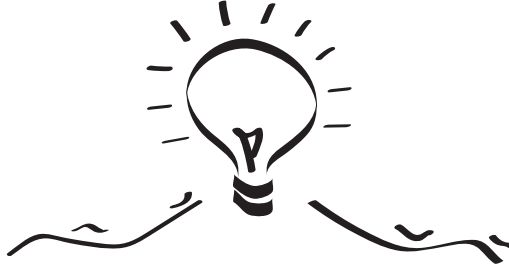
٤- يتم التحدث هنا عن الفضول والرغبة في معرفة المزيد. ولكن قد لا يكون لديك أي رغبة في الانحراف عن ممارساتك الحالية. فأنت على ما يرام بدون تغيير والاستمرار في ذلك كما هو الآن. هذا أمر طبيعي أيضًا، ولكن في نقطة ما، قد تصل ممارستك إلى مرحلة مطمئنة وتحتاج بشكل طبيعي إلى دفعة معززة. لذلك، يمكن أن يحفزك تغيير الأمور قليلاً وإضافة شيء جديد وتمنحك أهدافًا جديدة للعمل نحوها. على سبيل المثال، إضافة آسانا جديدة إلى ممارسة اليوغا اليومية الخاصة بك يعمل على ممارسة مجموعات العضلات بشكل مختلف عن الذي تستخدم جسديك عليه يوميًا، أو محاولة تأمل موسع ووجهه إلى ممارسة التأمل الخاصة بك، والمرتبطة بممارستك الحالية، والتي قد تضيء طاقة إيجابية على عملك. ولكن الالتزام بروتين دون تغيير، إذا كان هذا هو ما





يعجبك، يعمل بشكل جيد أيضًا .
-٥ الطبيعي هو أنك ستصادف وجهات نظر متعارضة
لمعلمين روحيين أو فلاسفات مختلفة في مختلف
مراحل استكشافاتك. لا تستعجل باتخاذ جانب
بعد. احتفظ بحكمك في الأمر، واسمح لتجربتك
الخاصة، مع مرور الوقت، بالكشف عن الإجابات
لك. العيش مع هذا الغموض يصعب في بعض
الأحيان ولكنه أيضًا ممارسة روحية في حد ذاتها
حيث تتعلم الانفصال عن نتيجة الجدل. قد تتأخر
الحقيقة، وتقبّل أن استغراق الوقت للكشف عن
الإجابات هو وسيلة لدفع الدين لكل روحانية
ودروسها في السيطرة على الهدوء.





7

المادي والروحاني







«العقل مقيد بالوجود المادي.

القلب يتجاوز ذلك.»

— أنوار أو-شاد

واحدة من المقارنات المفضلة لدي لوصف التوازن بين الحياة المادية والروحية هي سلسلة اللائى. قرأت ذلك في مكان ما منذ سنوات عديدة وكان يناسبني حقاً. تخيل سلسلة من اللائى، حيث امثل كل لؤلؤة جزءاً من عالمنا المادي. تمثل اللؤلؤة الأولى العائلة، والثانية المنزل، والثالثة الحياة المهنية، والرابعة السيارة، والخامسة المال، والسادسة الأصدقاء، وهكذا. الخيط الذي يحمل هذه اللائى معاً هو روحانيتنا. دون عامل التأسيس الروحي، ستتتشر اللائى في كل مكان. لن تجلس معاً في صلة جميلة ومتماسكة. بالمثل، الخيط دون اللائى سيكون مجرد خيط. اللائى هي التي تجعله جميلاً. أن نكون في توازن حقيقي بين حياتنا المادية والروحية هو أن نكون مثل سلسلة اللائى حيث لا يمكن الاستغناء عن الآخر.





ماذا يعني العيش الروحي؟

عندما يتحدث المرء عن الحياة الروحية، فإن الصور التي تتبادر على الفور هي لراهب في تأمل عميق في الجبال، ومذبح الصلاة، وحرق البخور، وتضحية حياة اللذة والتمتع. إذا كان المرء متجذراً نحو أي من هذه الأمور، فينبغي له، بكل الوسائل، تجربة العيش في الأشرام، ومحاولة الزهد، والتطرق إلى العبادة العميقة.

لكن التفكير في أن هذه هي الطريقة الوحيدة لتجربة الحياة الروحية سيكون فهمًا خاطئاً أو محدوداً للروحانية.

أحد أروع أمثلة الحياة الروحية التي أتطلع إليها هي لصديقي بريتام. في ليلة رأس السنة، جلس كل منا على سجادة غرفة المعيشة، وحولنا مجموعة من المأكولات الخفيفة ولكل منا كأس من النبيذ الأحمر. وتحدثنا عن العام الذي مضى والعام الجديد الذي كان سيبدأ بعد ساعات قليلة.

في تلك الحالة المسترخية والمرتاحة، تحدثنا عن التطلعات والهدف من الحياة والطموح وكيفية ترجمتها إلى قائمة أهداف للعام الجديد. اقترح بريتام بأن نقوم بعمل قائمة بأولوياتنا للعام الجديد. ثم قام برسم رسم بياني للأهداف الرئيسية الموزعة على فئات حياته. وتضمنت هذه الفئات نمو أعماله التجارية، والاستثمار في علاقات أعمق وأكثر معنى، والقراءة، والتفرغ للهوايات المفضلة، وإحراز مزيد من الوقت في حياته للنمو الروحي.





بريتام يمارس التأمل وكان مُدرب الطاقة لعقود. لديه حدس متطور وهو مُدرب شفاء رحيم يستطيع، في أواخر خمسينياته، أن يقوم بالعمل الروحي ويدرس ويشفي. ولكنه يريد البقاء في وسط دوامته لتوازن أبعادها المتعددة. رسم بريتام، الذي يمثل دوامته الحياتية، مساحة للعالم المادي والاجتماعي والروحي لتعيش جميعها في تناغم.

بصفته قائد أعمال وفنان إبداعي وشاف، يعيش بريتام حياة نشطة ومثيرة للإعجاب. لا يرتدي سلسلة من الخرز الصليبية ولا يستخدم مصطلحات دينية. بدلاً من ذلك، يجلب علامته التجارية الشخصية من اللطف والتعاطف إلى كل متفاعل، سواء كان مع شركاء الأعمال أو الأصدقاء أو زملاء الشفاء. يتحدث بنفس اللطف غير المترعزع مع حارس أمن ورئيس تنفيذي في مؤتمر.

إن توازنه وهدوءه هما مثالا الحياة الروحية ، بغض النظر عن الملابس الخارجية. إنه قادر على الحفاظ على هذا التدفق من اللطف لأن ضوءه الداخلي مضيء دائما.

الروحانية «مقابل» المادية:

تفهم الروحانية في كثير من الأحيان في ما يتعلق بالعالم المادي. يضع العالم المادي جذورنا بالنسبة إلى المال والطعام والملابس والمتع الحسية. فهو يتكون من الأشياء المادية بينما يتكون العالم الروحاني من العقل





والروح، ويقودنا نحو مفاهيم لا ملموسة من الفكر
والمعتقدات والقيم.

من المؤسف والمضلل أن يتم وضع كل منهما ضد
الآخر في تصورات عامة واسعة النطاق. إذا كان حافظك
هو العالم المادي، المال والملابس الفاخرة والبيت الكبير
والشهرة والاعتراف الاجتماعي، فإن الاعتقاد الشائع هو
أن الفهم الروحاني للحياة لا يهملك. من ناحية أخرى، إذا
كنت شخصًا روحانيًا، تتناول الأمور الميتافيزيقية وتعمل
على التواصل العميق مع نورك الداخلي، فإن الإدراك
الشائع هو أنك لا تتحرك بالانجذاب الجسدي والمتع .

هذا النهج الثنائي يطرح مشكلة لأن الحياة المادية
والروحانية لا تتنافسان مع بعضهما البعض لاستقطاب
اهتمامك. إنها ليست «مقابلة» . بدلاً من ذلك، يتعلق
الأمر بكم استمتعت بنورك الداخلي بغض النظر عن مدى
اهتمامك أو نجاحك في العالم المادي.

كل من العوالم المادية والروحية تتعايش في كل شخص
منا. العالم الذي نغذيه أكثر هو الذي ينمو أكثر. ونحن
بحاجة إلى تغذية كلا العالمين باستمرار على المدى
الطويل من أجل حياة متوازنة ومتناغمة. فهم صديقي
بريتام هذا بشكل مبكر في حياته ووضع خطة مستمرة
لدمج الروحانية في حياته المحفزة بشكل كبير من
المادية. إنه يدير شركة ناجحة ويمكنه مضاعفة جهوده
للتوسع والنمو بهدف زيادة قيمة الشركة. ولكنه اتخذ
قرارًا واعيًا بتكريس الوقت للأجزاء الأخرى من حياته





أيضًا. وهذا ما جعل فارقًا كبيرًا في توازن حياته

بات لبريتام اليوم صداقات صحية وهوايات ووقت للقراءة وحياة روحية ذات معنى، وذلك لأنه جعلها عادة في حياته. كان من السهل على بريتام الشاب أن يوجه شغفه وإغراء النجاح نحو زيادة أرباح شركته وممتلكاته المادية، والتي ربما كانت ستجلب له سيارات أفخم ومنازل وعطلات في وجهات متنوعة، وعدداً أكبر من الخدم والعطلات السنوية إلى أقاصي العالم، ومرتبة أعلى في قائمة قادة الأعمال المرموقة لمتابعتهم. ومع ذلك، قام بريتام بتوقيف نفسه في وقت ما في شبابه واتخذ قرارًا بقضاء بعض الوقت في القراءة حول موضوعات لم تكن بالضرورة مرتبطة بعمله. وكان يستثمر في الصداقات والعلاقات المهمة وكان يعمل على حياته الروحية، ويضيف المعنى والغرض إليها قليلاً فقط كل يوم.

بالتأكيد وجد بريتام صعوبة في اتخاذ هذه القرارات والتمسك بها. إلى جانب قراءة الكتب حول أحدث الاتجاهات في إدارة الأعمال والتكنولوجيا والبحث عن صفات لعمل النبيذ المسكر المعسل، كان يقرأ البهاغافاد غيتا أيضًا. عندما كان نظراؤه ومنافسوه يصلون إلى أعلى المعايير في الأعمال التجارية، كان بريتام يستثمر في جودة عالمه الداخلي، ولا يمكن لأي معيار خارجي تقييم تلك الجودة للفرد إلا هو نفسه. النتيجة هي أن بريتام، اليوم، هادئ ومتوازن وواضح التفكير في كل موقف. تتعايش عنده الحياة المادية والروحية جنبًا إلى جنب،





فالمادي هو الين للروحاني اليانغ. والروحي هو التربة لبذور المادي. إذا كان المادي هو الشمعة، فالشعلة هي تلك الضوء التي يمنحها الروحي.

الأمر المهم الذي يجب على كل شخص يغامر في مجال الروحانية تذكره هو أن لها مكانها الخاص في العالم، تمامًا مثل جميع الجوانب الأخرى المهمة في حياتنا المادية. المادي والروحاني هما الين واليانغ لاهتزازات قلوبنا الموافقة للكون. رفض واحد أملا في أن العالم الآخر سيعتني بنا بالكامل سيجعلنا ناقصين، وعدم اعتناق الجانبين بالكامل هو تذوق عدد قليل فقط من الأطباق المتنوعة على قائمة الطعام في الحياة. فقط عندما يتفق العالمان معًا في الانسجام نشعر بالحيوية. وليس الوصول إلى هذه الحالة من الانسجام الغرض النهائي لنا جميعًا؟

فهم اللاثنائي:

يشعرنا تفريق الجسم والعقل، والمادة والروح، بأنه تصنيف طبيعي سهل الفرز. حدد الفيلسوف القرن السابع عشر رينييه ديكارت هذه المجالات على أنها منفصلة، وهذا ما يعرف باسم التفصيل الديكارتي.

جميع الأشياء الفيزيائية والمادية يمكن دراستها بواسطة العلم وتدعمها الأدلة. يدور العالم المادي حول الأنا، فهو يتعلق بمكانتنا الاجتماعية، وصورتنا الذاتية،





وثرواتنا، وممتلكاتنا، والألقاب وكل ما اكتسبناه، حتى سمعنا .

أما كل ما يتعلق بالروحانيات والعقل، فيدخل في مجال الدين ويرتكز على الإيمان. نحن روحانيون لأننا نؤمن بهذا المفهوم. نحن نتعرف أيضًا على وعي يتجاوز أنفسنا... يتجاوز فهمنا المحدود للحياة بناءً على جسمنا وثرواتنا المادية. فكروا في ذلك على أنه التعرف على المساحة الشاسعة غير المحدودة التي تحيط بنا، وهذا ما يسمى الوعي الجماعي. في الفيديانتا، يتعرف المؤمنون على هذا الوعي الشاسع باسم براهمن.

عندما نتحدث عن الوعي الجمعي، نتحدث عن تحديد هويتنا الفردية بالتزامن مع هذا الوعي الجمعي، ومن هذا المنطلق تختفي الفجوة بين الجسد والعقل. كما أنّ العقل هو الذي يفرّق بين الجسد والعقل، وبين المادة والروح. ودون العقل، لن نستطيع التعرف على الجسد أو أيّ حياة مادّية.

وتسمى هذه الوحدة، أو فكرة اللا انفصام، في الفلسفة الهندوسية «الأدفايتا فيديانتا». وتعتقد فلسفة الفيديانتا أننا ننسى اللا انفصام في وجودنا ونتجذّر في الألم، بسبب تحديد هويتنا مع الانفصال الصناعي الذي خلقه العقل بين الجانب المادّي والروحي. لذلك، تتمحور فلسفة الفيديانتا بأكملها حول مساعدتنا على تذكر أننا براهمان - «أهم براهما سمي» = «أنا براهمان». وتؤكد عملية التذكّر أننا براهمان من خلال ممارسة اليوغا والتأمل والخدمة.



عجلة الحياة:

يمكن للإنسان أن يفهم التوازن بين الجانب الروحي والمادي من خلال تصوير الحياة كعجلة مع العديد من الأضلاع. قدّم لي مدرّسي في الريكي هذا التشبيه برسم رجل عصا في مركز العجلة. تمثّل الأضلاع العديد من مجالات الحياة - الآباء والأشقاء والمال والهوايات والرومانسية والزواج والصحة والأعداء والعمل والميراث والعالم الاجتماعي والطموح والتعليم، إلخ. الآن تخيّل أن هذا الرجل العصا يتجه نحو واحدة من هذه المجالات، مثل الرومانسية. يميل العجل بسبب توزيع الوزن غير المتساوي ويمكن أن يتسبب في سقوط العجلة. يحدث نفس الشيء في أي وقت يبتعد فيه الرجل العصا عن المركز، حيث تصبح العجلة غير متوازنة وتهدد التوازن في الحياة.

هذا هو نفس المبدأ عندما نعطي أولوية للعديد من جوانب حياتنا. فالتركيز على منطقة واحدة على حساب الأخرى يؤدي بالضرورة إلى عدم التوازن، والذي يظهر بطريقة أو بأخرى، في وقت ما في حياة الفرد. للبقاء متوازنين، من الضروري أن نبقي في مركز عجلة حياتنا الشخصية، ومن هناك نشغل كل مجال في حياتنا بالأهمية التي يستحقها حقًا.

كيفية التعرف على التوازن بين الجانبين؟

لا يهم إذا كنا نؤمن بأننا كائنات مادية تتعرض إلى





تجربة روحانية، أو أننا كائنات روحانية تتعرض إلى تجربة مادية. يجب أن يعمل كلاهما بتناغم لتعيش بسلام. أي عدم توازن في الجانبين يسبب الإجهاد. ولكن كيف نعرف أننا في توازن؟

الخطوة الأولى هي أن نكون على علم بأن التوازن بين الجانبين ضروري للعيش بطريقة متوازنة ومستوية. أي رؤية مائلة للماديات أو الروحانية سوف تؤدي بالضرورة إلى إطاحة عجلة حياتنا.

الخطوة التالية هي فهم أن فردانيتنا محدودة بالجسد. عندما يموت الجسد، فإن أي مفهوم للفردية الذي حملناه معنا يموت أيضًا. ما يبقى هو الأثر النوعي الذي تركناه في العالم من خلال تركه أفضل مما كان عليه. يمكن أن يتم ذلك عن طريق جلب المزيد من الابتسامات إلى، وجعلهم أكثر سعادة، وتركهم أكثر معرفة، وتوفير نمط حياة أفضل.

بكل بساطة، فإن الأشخاص الذين يغمرون أنفسهم بشكل كبير في العالم المادي، يميلون إلى التهكم على أي شيء يتعلق بالروحانية، ويصفونها بأنها «هراء ميتافيزيقي» وما إلى ذلك. ويُشكّل عدم الإيمان، جنبًا إلى جنب مع الحديث السلبي المستمر (وذلك يعتمد على مع من يمضون وقتهم)، حائلًا دون وصولهم إلى الروحانية. وبجانب المفاهيم المسبقة، هناك بعض الأفكار المشهورة حول الروحانية التي تمنع في كثير من الأحيان المتحمسين من التعمق في هذا المجال. وفيما يلي بعض هذه الأفكار:





١- العالم الروحي معقد للغاية ومغمور بالسرية والغموض. وغالبًا ما يتم تشويش المفاهيم والمصطلحات المعقدة. فالكلمة «الروحية» بحد ذاتها يمكن أن توحي بأنها غير متاحة ومعقدة لدرجة عدم الفهم. يشعر الشخص بأن هذا العالم كبير جدا ومعقد لدرجة أننا لا نرغب في محاولة بدء التسلق.

يتحدث الأشخاص المنغمسون في العالم الروحي- في كثير من الأحيان- بإثارة زائدة حول الطاقة والحدس والتأمل والتأريض والتطهير ومصطلحات أخرى لا معنى لها بالنسبة للمبتدئين. يمكن أن يكون هذا مخيفًا ويثير الكثير من الشكوك لدينا نحن الذين نحاول ببساطة تبسيط حياتنا وعدم تعقيدها أكثر.

لمعظمنا، الدين هو البوابة الأولى للدخول في العالم الروحي. في طقوس بسيطة مثل إضاءة مصباح والترديد بالمنجا، نتعلم البحث عن السلام والهدوء. ولكن محاولة فهم الرموز وأهمية أفعالنا الدينية يمكن أن تثير المزيد من الأسئلة كلما تعمقنا في اتصالنا بالكون.

لا يجب أن يكون فهم الحياة الروحية معقدًا للغاية. فالفكرة الأساسية للحياة الروحية تتعلق بالعيش بهدوء ورحمة والطف وقبول. كما فعل بريتام، فلم يرتدي أي قلادات صلاة، وركز على تحقيق النجاح في عمله، وفي الوقت نفسه، تمتع بوجبة شهية وكوب من القهوة. كما انغمس في الفنون، وعاش بوعي متناغم مع كل لحظة





- تجعله على قيد الحياة وحاضرًا فيها في كل الأوقات.
- ٢- تُعتبر مفاهيم الروحانية غير مدعومة بالأدلة العلمية. فالتقييس وتحديد الأمور بطريقة منظمة ومنهجية يعتبر أمرًا ضروريًا لمعظم العقول التي تم تدريبها على الفكر اليساري لقبول أي شيء. ويجب أن يكون للناس دعم علمي لكيفية شعور الشخص أو أي تأثير لتطبيق ممارسة ما على العقل والجسم على المدى الطويل. وغالبًا ما تُقبل هذه الدراسات الغربية التي وافق عليها الناس كونها منطقية ومقبولة. وبالتالي، يُمكن لهؤلاء المشككين اختياريًا تصفية الممارسات والأنظمة والمعتقدات التي لا تتوافق مع عملية الموافقة اللوجيستية لديهم. وقد اتخذ الاعتماد المفرط على العلم والطب الغربي منعطفًا مختلفًا في السنوات الأخيرة حيث تقوم الأبحاث بخطوات كبيرة لتغطية المناطق التي كانت تعتبر في السابق مناطق محظورة. ومن الأمثلة على ذلك دراسة حقول الطاقة الحيوية والفوائد طويلة الأمد لليوغا، التي تدعم بشكل كاف بعض الممارسات الروحانية وتجلبها إلى الرأي العام بطريقة كبيرة. ولكن لا يزال هناك مقاومة في كثير من الأحيان لقبول الممارسات الروحانية كوجود أي تأثير ملموس على الجسم البشري والروح.
- ٣- الروحانية تتطلب التخلي عن التمتع بالحياة.





بالنسبة إلو الكثيرين، فإن فكرة الروحانية تعني التخلي عن المتع اليومية والعيش حياة نقشفية من الحد الأدنى. يرتدي كل زعيم روعي وأتباعه ملابس بسيطة، ويتناولون طعامًا خفيفًا ويتجنبون الفائض في أي شكل - سواء من خلال الاستثارة الحسية أو من الترفيه أو استهلاك الطعام أو الملابس والاحتياجات اليومية. بالنسبة لأولئك الذين يدفعهم العمل في المقام الأول، فإن هذا ليس مرعبًا فحسب، بل أيضًا غير عملي.

نحن نعيش أساليب حياة سريعة الخطى ومع هذا التوتر المتراكم، يوجد طلب للتخفيف من التوتر بنفس السرعة، والذي يأتي في الغالب على شكل طعام لذيذ وترفيه ذهني، وشراء دون تفكير لتهديئة الأعصاب المتقطعة. ممارسات روحانية مثل التأمل والسيطرة على العقل تحتاج إلى جهد متسق وممارسة، ومع ذلك، فإن معظمنا لسنا مستعدين للتعهد، وبالتالي ننهي بإخبار أنفسنا بأن الروحانية ليست مناسبة لنا. ونظرًا لأننا لا نتبع هذه الممارسات الروحانية الشائعة، فإننا نعتقد أننا لا يمكننا أن نكون روعيين.

يعتقد العديد منا أنهم غير قادرين على قيادة حياة روحية لأنهم لا يزالون يستمتعون بوجباتهم المفضلة من الدجاج المقلي بالزبدة والفودكا والعطور الباهظة والسيارات السريعة والمجوهرات الذهبية البراقة. ونحن لسنا مستعدين للتخلي عن أي من هذا. لذلك، نقول





لأنفسنا أن الروحانية صعبة جداً وتتعارض مع المتعة على الرغم من أن أي شكل من أشكال الروحانية لا يشجع على الإفراط في أي جانب من جوانب الحياة، إلا أنه أيضاً لا ينزع متع الحياة. تضيف الروحانية جرعة من الهدوء والسكينة التي تحفزنا على تقييم خيارات حياتنا وإحداث توازن أكبر في أفعالنا وسلوكياتنا. ببساطة، نحن لا نتوقف عن الاستمتاع بالحياة فقط لأننا نتطلع لحياة روحية. ربما نبحث عن المتعة في مكان مختلف.

٤- الروحانية مخصصة لأولئك الذين فشلوا في تحقيق النجاح في الحياة المادية. هذا الجانب من الروحانية يخيف الكثير. وليس من غير المألوف الاعتقاد بأن الروحانية هي الملاذ الأخير للفاشلين الذين لم يستطيعوا تحقيق النجاح في العالم المادي أو في عالم العواطف. لذلك، تلجأ إلى الروحانية

القاعدة غير المذكورة المعتادة في الحياة، التي نقبل بها ونلتزم بها دون تساؤل، هي أن تحقيق النجاح المادي هو «الطبيعي» وأن السعي لحياة روحانية ربما يعني أننا «غير طبيعيين» أو أننا فشلنا في إنشاء حياة «طبيعية». هذا النوع من التحيز الأساسي يدعم قضية قوية للاستمرار في البقاء في عالم المال والمتع الحسية والقبول الاجتماعي مع اعتبار الروحانية عكس ذلك تماماً بدلاً من اعتبارها شيئاً يمكن دمجه لتعزيز جودة الحياة المادية





هذا الاعتقاد في أن الروحانية مناسبة جيدة لـ «الفاشلين» في عالم المال للنجاح يأتي من رؤية العديد من الأشخاص يلجؤون إلى الروحانية فقط عندما يفقدون شيئاً قيماً جداً بالنسبة خسارة كبيرة في الأعمال التجارية، فقدان شخص محبوب، مشاكل صحية، خيانة، أو تحول عاطفي يصيبهم بدون سابق إنذار.

يقاوم الكثيرون الذهاب إلى الحياة الروحانية لأن ذلك يعني أن نقبل قصورنا أو فشلنا في العالم المادي. وبدلاً من ذلك، إذا استمرينا في الدفع نحو النجاح المادي، فالأمل هو أن نبقى في عالم «الطبيعي» ولا نضطر إلى التعامل مع أي شيء آخر خارج منطقة الراحة الخاصة بنا.

كيفية تحقيق التوازن بين المادي والروحي:

الدمج بدلاً من التصنيف. الدمج بين الجانب المادي والجانب الروحي ممكن بالفعل ولكن نحتاج إلى توسيع وعينا بشأن ذلك عن طريق فهم أننا لا يمكننا الاستمتاع بالروحانية إلا من خلال التجربة المادية. حواسنا هي مثال جيد على ذلك. نشم رائحة العطور المتصاعدة من العصي المعطرة. إذا كانت الرائحة التي نشمها تعجبنا، نشعر ببعض المشاعر مثل الهدوء والاسترخاء. كما أن الرائحة يمكن أن تكون عاملاً محفزاً لذاكرتنا. ربما تذكرنا بشخص ما أو مكان قمنا بزيارته واستمتعنا به.



كذلك ، مع الحواس الأخرى مثل الذوق والصوت والرؤية واللمس، يتم تحفيز المشاعر. نتذوق الحلوى التي تقدم على المذبح. نلمس لحاء شجرة ونشعر بملمسها. نشاهد شروق الشمس ونعالج المشاعر التي تتشط فينا. نسمع أجراس الصلاة ترنُّ ونشعر بتغير في جسدنا.

يحدث فعل تجربة الحواس بحد ذاته على المستوى المادي، حيث يكون الجسد حامل الخبرة. ولكن النتيجة تتركز في العالم الروحي، مما يترك خلفه تجربة لا ملموسة يمكننا التعبير عنها مرة أخرى من خلال العالم المادي. وفي هذا المعنى، فإن كل شيء نشعر به ونفعله متكامل في العالمين المادي والروحي.

عندما يتعلق الأمر بوجود الكثير من شيء والقليل من آخر، فمن المهم ضبط الميزان بشكل صحيح. ولتحقيق ذلك، يجب علينا جميعًا العثور على ما يغذي روحنا ويجعلنا نعيش. بالنسبة إلى صديقتي في الطفولة، لاتيكا، كان الفن هو ما يحركها. وبالنسبة إلى شخص آخر، قد يكون السفر هو ما يحركه. وبالنسبة إلى خص آخر، قد يكون تصميم الفضاء هو ما يحركه. الاحتمالات لا حصر لها ولكن يجب على كل منا العثور على الشيء الذي يثير روحنا ويقتل التعب المتراكم .

راجا رامانا، الفيزيائي النووي، كان معروفًا باسم أب وبرنامج الطاقة النووية في الهند. كان باحثًا عالميًا في مجال العلوم. وكان يوازن طاقته المادية الزائدة (لا يقصد





اللعب على الكلمات هنا) عن طريق قضاء عدة ساعات في الأسبوع يعزف على البيانو. حتى كتب كتابًا عن الموسيقى الهندية. كانت ملاحظات البيانو هي السماد الذي يغذي روحه. ومن هناك تمكن من قيادة مهامه النووية. لقد اكتشف أن توازنه

قد يوفر أيضًا زيادة في العمل الروحي الذي يحتاج إلى توازن من خلال المساعي المادية. جيفري أرتشر، الروائي الشهير من المملكة المتحدة، لديه روتين كتابة منضبط. بالنسبة لأرتشر، الكتابة هي عمله الروحي. ويقول إنه لا يعرف من أين تأتي قصصه. لكنها تتبادر إلى ذهنه بطريقة ما. إن أشعة الإبداع والروح الخاصة به مفتوحة ومزدهرة. حصل على التوازن لعالمه الروحي للكتابة، قال لي منذ بضع سنوات عندما التقيت به في إحدى زيارته لبغالور، من خلال نزحاته الاجتماعية مثل لعب الجولف، والذهاب إلى المسرح، ومشاهدة مسلسلات تلفزيونية غريبة مثيرة للاهتمام، والتواصل مع الأصدقاء عندما لا يكون في مكتبه يكتب.

كل ما هو مادي يتغذى على الروحاني والعكس صحيح. يجب على كل واحد منا أن يجد ما هو التوازن المناسب بالنسبة لنا، سواء في العالم الروحاني أو المادي، وجعله يميل ميزان حياتنا إلى وسط يمكن إدارته في جميع الأوقات.

يتمثل هدف التوازن المادي والروحاني في الشعور بالإنجاز والإشباع. في كل مرة نحقق فيها رغبة أو نصل





إلى هدف، يتم تحقيق الإشباع. يمكن الحصول على الإشباع المادي عندما تتغذى على العوامل الخارجية، سواء كانت أشياء أو أشخاص. في مراحل مختلفة من حياتنا، يستمر الإشباع المادي في التطور. في طفولتنا، ربما كان الإشباع هو الحصول على الحليب الدافئ للتغلب على الجوع الذي نشعر به. وفي سن المراهقة، قد يكون الإشباع هو الحصول على لعبة فيديو كنا نريدها دائماً.

كشباب، تكون الهوموم مرتبطة بالحب الأول والوظيفة المرغوبة. ومع التقدم في العمر، يصبح الشغف بحاجة إلى التوسع. كل ما كان يملأنا سابقاً لم يعد كافياً بعد الآن. لذلك، يتحول إلى دور بيت أكبر، وتناول الطعام في المطاعم الفاخرة، وقضاء عطلات أطول في وجهات أكثر غرابة، والتزام أكثر عمقاً في العلاقة، وممارسة المزيد من الجنس، والحصول على جسم أفضل شكلاً، وصيد مصرفي أكبر... وقائمة الرغبات لا تنتهي.

مع هذه الرغبات المادية، لا تكون السيطرة في كثير من الأحيان بيد الشخص الراغب. نحن دائماً معتمدون على العوامل الخارجية المتعددة ليتحقق شغفنا ويتم تحقيق الهدف. هذا يضعنا في حالة قلق دائم بسبب عدد المتغيرات التي لا يمكن السيطرة عليها. الطريقة الوحيدة لإدارة الإنجاز المادي هي توازنه مع الإنجاز الروحي.

الإنجاز الروحي بئرٌ لا ينضب من الإنجازات يتوفر بالفعل داخلنا. لكي نشعر بالإنجاز الروحي، لا نحتاج إلى





أي عوامل خارجية للعمل من أجلنا . لا نحتاج إلى السيطرة على أي شيء آخر سوى أنفسنا . إنها قدرة العقل على الوصول إلى حالة من السلام والهدوء بغض النظر عما يحدث حولنا في العالم الفعلي .

هذا ليس هروبًا ، بل على العكس تمامًا . الإنجاز الروحي ، أو النور الداخلي الذي يمكّننا من رؤية بوضوح داخلنا وخارجنا ، يظهر لنا الطبيعة الحقيقية لِرغباتنا . قد نريد ما نريده بعد هذا ، ولكننا في وضع أفضل لتقييم إمكانية التحقيق ، وكذلك قادرون على إدارة المشاعر المحيطة بهذا الإنجاز أو النقص منه .

عقولنا مائلة بشكل طبيعي نحو الإنجاز المادي لأننا تدرّبنا على إيجاد السعادة هناك . لكن السعادة الدائمة تأتي من الداخل . وصناعة بأكملها من العناية الذاتية والتحفيز الذاتي مكرّسة لإيجاد هذا النوع من السعادة .

السعادة الناتجة عن الإنجاز الروحي لا تأتي من أي شيء خارجي وهي متاحة دائمًا لنا . وفي التقاليد الروحية الأكثر رواجًا ، يتم الوصول إليها من خلال التأمل والتفكير العميق ، والصلاة . إنها النعمة التي لا ينتهي تدفقها من خلالنا . وللوصول إليها ، يجب تشغيل ضوءنا الداخلي .

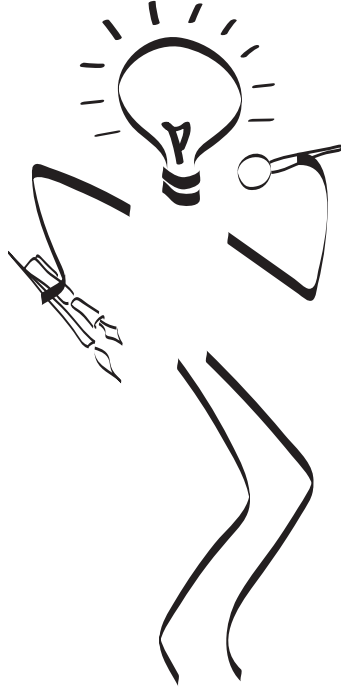
عندما يكون الضوء الداخلي مضاءً ، لا يمكننا رؤية جمال ونطاق الإنجاز الروحي الموجود بالفعل فينا ، فقط بل يمكن أن نفهم أيضًا الإنجاز المادي في جميع أبعاده بالنسبة لما لدينا حقا . هذا هو الغرض من كل العمل



الروحي. يجب أن يدعم العالم المادي جهودنا الروحية،
حيث يجب أن يغذي العالم الروحي العالم المادي بالمعنى
والغرض.







8

الإبداع حيث يلتقي المادي والروحي







«أكبر تحدٍّ روحيّ هو التعلّق بالأُمور الماديّة،
فحتّى أكثر الممارسات الروحيّة تفران لا تجدي
نفعًا عندما يتحكّم ما نملك به.»
- أنثون سانت مارتن

صديقتي في رياض الأطفال، لاتيكا، كانت معروفة في المدرسة برسم الصور الأكثر إثارة للروح. كانت جريئة في استخدام الألوان ولكنها كانت تتميز بإبراز أنعم العواطف الإنسانية من خلال حركات فرشاتها. كانت لاتيكا دائماً الشخص المختار الذي يتم إرساله لتمثيل مدرستنا في مسابقات الفن المختلفة، وكثيراً ما حصلت على جوائز كبيرة.

كطفلة، كانت لاتيكا تتميز بشخصيتها الهادئة التي منحت عمقاً لكل حركة لها. كانت تستطيع المبادرة بالتأمل في أي مكان. وكان لديها الكثير من الحلول الذكية لمغامراتنا كمراهقات. وبعد عشرين عاماً، قامت لاتيكا بدفعة كبيرة نحو النجاح المادي. لقد أحرزت تقدماً





كبيراً في التعليم العالي - حيث حصلت على درجة الدكتوراه وترأست الآن معهداً مرموقاً للأبحاث التي تغير الحياة.

في السنوات التي قضتها في التركيز على بناء حياتها المهنية والحصول على النجاح المادي، لم تقم لاتيكا بإنفاق أي وقت على الرسم أو التأمل. كانت لاتيكا تمتلك قدرة فطرية على الشفاء الذاتي من خلال الرسم. ولكن في السنوات الذروة من حياتها المهنية، قامت بإغلاق هذه القدرة لصالح أهداف مادية مثل المال والطموحات المهنية والإنجاز والنجاح. ليس هناك شيء خاطئ في ملاحقة النجاح. ولكن الرصيد في دائرة حياتها قد مال بشكل كبير نحو المادي دون ترك مجال على الإطلاق إلى الروحانيات، مما أدى إلى شعورها بالركود بعد سنوات. وفي مرحلة ما، عندما تجاوزت الأربعين، تعرضت لاتيكا لحالة إنهاك وكانت تبحث عن إجابات. أرادت معرفة هدف حياتها و لماذا تركض كدجاجة دون رأس. علمت أن جسدها وعقلها بحاجة للشفاء ولكن لم تعرف السبيل إلى ذلك.

شعرت لاتيكا بأنها فقدت الوصول إلى ذلك العالم ولم تعد قادرة على التأمل أو الرسم بنفس الطريقة مرة أخرى. بعد بعض التشجيع، قررت لاتيكا بتردد أن تخصص وقتاً للرسم. وفي اللحظة التي أمسكت فيها بفرشاة الرسم، هدأت مخاوفها. بدأ الرسم بالتدرج في تحويل انتباهها عن الضغوط الأخرى. واصلت الرسم





ليس فقط عندما يتوفر لديها الوقت، بل بدأت تخصص وقتاً للرسم بوعي. وفي نهاية المطاف، فتح هذا النهر من الضوء الذي تدفق من خلاله الإبداع والشفاء بسهولة.

كما كانت الحال مع لاتيكا، فهي كذلك مع كل واحد منا. يمكن أن يكون شكل الشرارة الإبداعية مختلفاً لكل شخص منا. بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد يكون الطبخ؛ بينما يمكن أن يكون الأمر موسيقى لبعض الآخرين. ولكن الغرض منه هو نفسه؛ تعزيز الشفاء الذاتي والإبداع.

كل شخص منا يشفى باستمرار. نحن نشفى من الكلمات القاسية التي يلقيها شخص ما علينا عندما نكون ضعفاء. ونشفى من الجروح العميقة التي تسببها الخيانة. نشفى من الوحدة. نشفى من الانتهاكات الجسدية والعقلية والعاطفية.

بداخلنا توجد القدرة على الشفاء الذاتي. فمن مسؤولية كل شخص منا الوصول إلى تذاك الجزء من جسده وروحه الذي يمكنه تنشيط عملية الشفاء. غالباً ما تقوم المعالجة بمساعدتنا في الوصول إلى قدرتنا الخاصة على الشفاء.

الإبداع والشفاء مرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالحياة الروحية. ولكن الجميل في الأمر هو أنه كغالبية الأشياء الروحية، يتجلى من خلال الحياة المادية. استخدمت لاتيكا القلم والورق والألوان والشيء والموضوع وذكاءها





لإنشاء شيء جميل. لكن في هذه العملية، كانت روحها التي تمت تغذيتها وتغذية الإلهام. الجمال والإلهام من روح متجددة هو ما كانت لاتيكا بحاجة إليه لمتابعة أهدافها المادية بعقلانية متجددة.

يمكن أن يكون المسار الإبداعي ماديًا ولكن الفائدة تتمتع بها الروح. في هذا الصدد، ترتبط الجوانب المادية والروحية دائمًا ببعضها البعض، حيث يغذي كل جانب الآخر. وأي شكل من أشكال التعبير الإبداعي عبارة عن طريقة لتعزيز عملية الاندماج بين المادي والروحي.

هبوط عشوائي للإلهام:

عندما نفكر في الإبداع، يتخيل معظمنا أنه يتعلق بوميض عشوائي من الإلهام يضربنا عندما لا نتوقع ذلك، مثلًا عندما نكون في الحمام أو عندما نقوم بشيء آخر، ولا نفكر في المشكلة المطروحة. ربما يعود الفضل في هذه الفكرة عن الإبداع إلى قصة أرخميدس في الحوض، الذي وصل إلى فكرة الطفو ثم ركض عارياً في الشوارع، يصرخ «أوميغا»! القصة شيقة وتجعل السرد رائعاً عبر القرون. ولكن من المرجح أنها لم تكن حتى صحيحة. لا توجد أدلة على أن هذا حدث بالفعل لأن أول حساب معروف لقصة «أرخميدس عارياً يصرخ «أوميغا»» كان من قبل الكاتب الروماني فيتروفيوس في القرن الأول، أي بعد مئتي عام على حدوثه.

إن سرد هذه القصة الملهمة وقصص مماثلة مثل تلك





التي يروونها عن تفاعلة تسقط على رأس نيوتن ليعرف العالم الجاذبية ، قد خلق حالة من التآلق الرومانسي للإبداع بطريقة تجعلنا نرى الأشخاص الإبداعيين حالة موهوبة بطريقة فريدة من نوعها وبأنهم كانوا في المكان المناسب في الوقت المناسب ، وتجاهلوا الكثير من العمل الشاق والانضباط والصرامة التي يتطلبها تحويل الأفكار الإبداعية إلى شيء ملموس .

وتقوم الكاتبة الأمريكية المشهورة إليزابيث جيلبرت بإزالة الغموض عن الإبداع ، وتقشير طبقاته المبهمة في كتابها الكبير السحري، مع جذور العملية الإبداعية بقوة في الواقع. و تثبت أن الإبداع هو أعمال يومية متعمدة وعمر من الالتزام المغذي بلمعات من الإلهام على طول الرحلة .

هناك طرق مختلفة يمكننا من خلالها أن نكون إبداعيين. بحث عالم الأعصاب آرن ديتريش هذه الأنواع ونشر نتائج بحثه في عام ألفين وأربع يقول ديتريش أن الإبداع يمكن أن يختلف اعتمادًا على مكان نشأته في الدماغ. وقد أنشأ مربعا للإبداع وقال إن الناس يمكن أن يكونوا مفعمين بالحيوية أو متعمدين في إبداعهم ، ويمكن أن يأتي هذا من مكان من المعرفة أو العواطف .

الأنواع الأربعة للإبداع هي:

١- الإبداع المتعمد والمعرفي: أفضل مثال على ذلك





هو اختراع توماس ألفا إديسون للكهرباء. لم يكن هناك دراما ، ولا قصص رومانسية ، فقط عمل متعمد ومستمر يستند إلى المعرفة للوصول إلى حل إبداعي لمشكلة محددة. الإدراك مهم هنا لأنه يظهر أن الإبداع لا يمكن أن يحدث في فراغ فارغ من المعارف. يجب على إديسون أن يعرف شيئاً عن العلوم لاستخدام تلك المعلومات لربط القطع المختلفة معاً والوصول إلى حل قابل للعمل.

٢- الإبداع المتعمد والعاطفي: يمكن أن ينبع الحل لمشكلة العلاقة من الكتابة اليومية في اليوميات، على سبيل المثال. فالفعل اليومي للكتابة لصب العواطف على الورق هو عمل متعمد. ولكن عندما تأتي لحظة الفرحة المفاجئة، التي تأتي بحل المشكلة، من مساحة عاطفية - ألم ، غضب أو حزن - فإنها تؤدي إلى التعامل بشكل إبداعي مع الوضع. فإنك تسمح للمشاعر بالتفوق على الأفعال المتعمدة لإنتاج الإبداع.

٣- الإبداع الفطري والإدراكي: يستخدم هذا النوع من الإبداع المعرفة المسبقة التي نملكها عن موضوع معين. ولكن يحدث الإبداع أكثر في اللحظات غير المتوقعة، فهو يأتي فجأة ودون توقعات. هذا النوع من الإبداع يحدث عندما نكون في الحمام أو نقود السيارة أو نطبخ، أو نقوم بشيء لا يتعلق بالمشكلة التي نريد حلها. وعندما سقطت التفاحة على رأس





نيوتن، كان يسترخي تحت شجرة ولا يفكر في الجاذبية. ولكن الفعل الفطري للتفاحة التي سقطت على رأسه، جمع معرفته المتاحة حول الموضوع ليعطي العالم قوانين الجاذبية.

٤- الإبداع الفطري و العاطفي: هناك جميع أنواع الفنانين، الموسيقيين، الراقصين، الرسامين، والكتاب الذين يعتمدون على عواطفهم بأشكال غير متوقعة وفجائية لخلق أعمال فنية. ليس فقط الأعمال الفنية العظيمة ولكن أيضا العديد من الإنجازات العلمية تحدث عندما تلتقي الفطرة بالعواطف، مثل الصاعقة من اللا شيء. الكثير من هذا لا يمكن تفسيره. من يمكنه تفسير الصوت الحنون لـ «إم إس سوبال اكشمي» عندما ترتل «السبراباتام»، تلك الأغنية الصباحية الحقيقية لإيقاظ فجر جميل، لإيقاظ الآلهة، لإيقاظ حواسنا، لإيقاظنا عندما يلتقي النهار بالليل؟ من يستطيع تفسير ما شعر به «فان غوخ» عندما رسم «الليل النجمي» في مصحة في سانت ريمي؟ كان في حالة عاطفية معرضة للضعف ورسم «الليل النجمي» من الذاكرة في الداخل بينما كان يجعبادة أن يرسم مباشرة من الطبيعة عندما يكون في الهواء الطلق. يمكن للشخص أن يتخيل الإبداع العضوي والعاطفي الكثيف الذي انسكب على القماش بألوان داكنة من الأزرق المتناقض مع





الأصفر لإنتاج «الليل النجمي».

صلة الإبداعية بالروحانية:

أي من هذه الأنواع المذكورة أعلاه من الإبداع ترتبط بالروحانية؟ الجواب القصير هو: جميعها! الجواب الأكثر دقة هو أن ذلك يعتمد على مدى انغماس المرء في ضوءها الداخلي في العمل الإبداعي.

يعمل كل نوع من الإبداع على تشغيل وتآلق الضوء الداخلي. ولكن الحقيقة هي أيضًا أن الضوء الداخلي يشرق وينشط العمل الإبداعي. الروحانية والإبداع يعملان معًا ولصالح بعضهما البعض، مثل الشركاء المثاليين.

كل واحد منا إبداعي ولكن في مراحل مختلفة من الركود أو النشاط. عندما يكون ضوءنا الداخلي مستعدًا للتألق، غالبًا ما تزداد حاجتنا إلى الإبداع. عندما تتسارع عملية شفائنا، نجد أنفسنا ننجذب نحو العمل الإبداعي.

والحقيقة أن الأمر معكوس أيضًا. عندما ننخرط بصورة متعمدة في العمل الإبداعي، يتقلص الضوء الداخلي ويتم تحفيز الشفاء. وعندما يترنح هذا الضوء الداخلي مع العديد من الأشخاص، يحدث التعرف غير المفسر على العواطف والقصص التي تترجم عن طريق الإبداع. وهذا هو السبب في أن فنانيًا واحدًا يحظى بإعجاب المجتمع أكثر من آخر على الرغم من أن كلا



الفنانين كان لديهما تدريبًا وبيئات مشابهة لتطوير إبداعهما. ويتعلق الأمر بالطريقة التي يشع بها ضوء الفنان الداخلي إلى العالم الخارجي وإلى الآخرين ليتناغموا معها. هل كان ملك البوب مايكل جاكسون روحانيًا؟ بالتأكيد، نعم. نعلم أنه كان إبداعيًا وقد أنتج موسيقى ترنح معها ملايين حول العالم. ولكن موهبته الموسيقية غطت على روحانيته. وقد صرح نجم كرة السلة الأمريكي الراحل كوبي براينت في مقابلة نشرت في صحيفة نيويورك تايمز عام ٢٠١٢م أن مايكل جاكسون حثه على المبادرة إلى التأمل. وقال إن جاكسون كان يمكنه الجلوس لمدة تصل إلى سبع ساعات في التأمل، بينما لا يمكن لبراينت الجلوس سوى لمدة عشرين دقيقة فقط. وتعكس بعض أغاني جاكسون طبيعته الحساسة والروحانية، ومن بينها:

rorriM eht ni naM و dlroW eht laeH

dlroW eht erA eW و

كل الإبداع والروحانية يذهبان يدًا بيد. يمكن أن يكون الأمر متعمدًا أو عفويًا، عقلائيًا أو عاطفيًا، ولكنها يذهبان معًا.

السماح للإبداع بالتدفق من الضوء الداخلي:

لاحظت أن صديقتي كيرثي، التي كانت عمومًا خجولة وسلبية على وسائل التواصل الاجتماعي، بدأت في





مشاركة صور لوحاتها . كانت المجموعة الأولى للوحاتها
لوحاتُ هواة، ولكن مع مرور الأشهر، كانت تتحسن أكثر
فأكثر في استخدام الألوان وطريقة الرسم بالفرشاة .

هنأت كيرثي على تقدمها الملحوظ في فنها . بعد ذلك
تحدثنا على الهاتف وروت لي قصتها . كانت كيرثي تحاول
الحمل لأكثر من عشر سنوات وفشلت جميع محاولاتها .
لقد حاولت كل شيء، بما في ذلك عدة جولات من التلقيح
الصناعي، ولكن لم ينجح أي شيء .

أحزنتها هذه القبضة القاسية للطبيعة على رغبتها
العميقة . وبدأت تعاني من آلام في جميع أنحاء جسدها
- استجابة جسدية لضغطها العاطفي . وقالت لي: « في
يوم من الأيام، بتسليم كامل، بكيت إلى كريشنا لمساعدتي .
شعرت بموجة من الطاقة تغسلني، شيء لم أعرفه ولا
زلت لا أعرف كيف أشرحه . ثم أخذت فجأة قلمًا وبطاقة
وبدأت في الرسم . ثم اشتريت الألوان في نفس المساء
وبدأت في الرسم» .

وأوضحت كيرثي أنه في اللحظة التي أمسكت فيها
بالقلم، بدأت التصاميم تتدفق بحرية قائلة: كأنني كنت
أتمشى، بيد غير مرئية» . وأخبرتني أن آلام جسدها بدأت
تتقلص مع الرسم . كلما رسمت أكثر، كلما تقلص الضغط
النفسي وعدم الراحة الجسدية لديها قائلة: « الآن، يبدو
كأنني أنقل كل الضغوط الداخلية إلى الورقة . أشعر
بالخفة، بلا شك» ، وأضافت أنها لا تزال تريد طفلاً . لم
تختف رغبتها في أن تصبح أمًا . لا تزال تشكك في قيمتها



وأنووتها. ولكن الفن أعطاها مخرجًا لتخفيف الضغوط،
ولذلك هي ممتنة.

عندما اكتشفت كيرثي قدرتها على الرسم، ظهر ممر
يمكنها من خلاله البدء في شفاء نظامها المتجاوز. بدأ
الضوء الداخلي لكيرثي، الذي أخفتته رغبتها في الإنجاب،
بالوميض عندما بدأت في الرسم. أظهر الضوء الداخلي
لها أنها قادرة على شيء آخر غير الأمومة، ما كانت
تعتقد أنه هو هدف حياتها الوحيد. أضاء الضوء الداخلي
مسارًا موازيًا آخر لها للسير فيه.

هنا، وضعت كيرثي أول خطوة في المسار، ثم سلطت
الضوء على الطريق أمامها لترى أين ستمشي. قاد
إبداعها روحانيتها. ثم استخدمت روحانيتها لإضفاء معنى
وعمق على فنها الإبداعي. النور الداخلي هو جوهر هذه
العملية، ودونه، سيكون الاثنان منفصلين في عوالمهما
المنفصلة وغير المتصلة.

يتطلب الأمر شجاعة للاستسلام للنور الداخلي. في
اللحظة التي قالت فيها كيرثي أنها استدعت كريشنا،
اختيارها لألهتها وقوتها العليا، هي أيضًا اللحظة التي
قررت فيها في عمق نفسها أنها ستحدث تغييرًا في
تفكيرها. ربما لم يكن عقلها الواعي يعالج هذا القرار
الحدسي، ولكن كيرثي كانت مستعدة لوضع تغيير في
جسدها وعقلها وروحها. هذا عندما دعمها النور الداخلي
وأنشأ خطة علاجية.





الغناء خارج النغمة لكن بتوفيق الألحان الصحيحة:

في حالة كيرثي، أثارت روحانيتها إبداعاً عفويًا. أما في حالة بهافيا، فالأمر كان عكس ذلك، إذ أن إبداعها المتعمد أيقظ روحانيتها.

نشأت بهافيا في منزل هندوسي تقليدي صارم، ولذلك كانت تميل طبيعياً إلى الموسيقى الكلاسيكية الكارناتية. وقام والديها بتسجيلها في دروس الغناء منذ الصغر، وكان لديهما طموحات موسيقية لابنتهما. كانت بهافيا ابنة مطيعة، فبذلت قصارى جهدها لتعلم الراجات والإيقاعات. ولكن أي شخص يفهم الموسيقى قليلاً يستطيع أن يقول أن بهافيا لا تستطيع جلب المشاعر التي ترفع الموسيقى إلى مستوى إلهي.

كانت بهافيا جيدة في النظري ولكن تسقط بشكل مسطح في التطبيقي. كانت تعرف ذلك، ولكن الجميل في الأمر هو أنها لم تهتم. لم تكن تغني للحصول على تقدير اجتماعي أو جوائز، بل كانت تغني لتشعر بالفرح العميق داخلها، وللتواصل مع النور الداخلي لديها. وتمكنت موسيقاها من تحقيق ذلك.

كان والداها المتشددان من أجبرها على الغناء أمام الضيوف في المنزل والمشاركة في الحفلات الموسيقية. في الصغر، كان لدى بهافيا توقع بأنها ستحظى بالتقدير، ولكنها سرعان ما أدركت أنها لا تغني من أجل الآخرين، بل تغني لنفسها، للشعور بالسعادة العميقة داخلها،





وللتواصل مع ضوءها الداخلي، وحققت الموسيقى ذلك لها.

توقفت بهافيا عن حضور الحفلات وعن إجبار الآخرين على الاستماع إلى موسيقاها الخاطئة، الأمر الذي خيب آمال والديها. ولكن على الأقل كانت واثقة من سبب غنائها، حيث تغني الآن في وقتها الخاص، عندما تشاء وكيفما تشاء. فالموسيقى أتاحت لها متعة كبيرة لأنها تسمح لها بالتواصل مع ضوءها الداخلي.

أصبحت بهافيا واعية بالضوء الداخلي في سن صغيرة من خلال الموسيقى. ومنذ ذلك الحين، أدركت أن الطريقة السهلة للتواصل مع ضوءها الداخلي لمعرفة وفهم عالمها هي الاستمرار في الغناء. فإن إبداع بهافيا المتعمد يعمل على إضفاء معنى ديني على غنائها، وهي الرابطة التي لم تكن بهافيا الصغيرة على دراية بها، ولكن بهافيا الكبيرة والناضجة، التي تتصل بضوءها الداخلي، تعترف بها وتتعاون معها.

اليوم، تغني بهافيا للمتعة الخاصة بها وللتواصل مع ضوءها الداخلي. لا تحتاج أي قوة أو شخص خارجي إلى المشاركة في هذا التبادل سواء كجمهور أو محرك. وفي بعض الأحيان، تدخل بهافيا في حالة ذهول أثناء غناء أسبانيات كريشنا. الأمر المهم هو أن بيافيا لا تحاول تطابق أي معيار موسيقي، ولا تحاول إرضاء أي شخص آخر. إن موسيقاها هي مسألة تواصلها مع ضوءها الداخلي. وقد جعلت هذا التغذية الموسيقية لضوءها





الداخلي بهافيا أكثر وعيًا بالعالم الخارجي. علاقاتها أفضل، وثقتها بنفسها في حالة صحية.

بالنسبة لبهافيا، لا تخدم الموسيقى الغرض الربحي، ولكنها تفعل الكثير لتحسين جودة تجربتها الحياتية الداخلية، وروحيتها. إن الإبداع الحرفي لها، من خلال الراجات، يضيف الزبدة إلى القدر الذي يحتوي على ضوءها الداخلي. لا يمكن أن يكون هناك شيء أكثر لحنية من هذا بالنسبة لبهافيا.

كيفية الحفاظ على روح الإبداع الروحاني بحالة جيدة:
فيما يلي بعض الملاحظات لاستخدام إبداعك لتغذية روحك الشخصية:

1- إبداعك هو لمتعتك الخاصة وليس للشبكات الاجتماعية. اللحظة التي تنتج بها أي إبداع بهدف الحصول على الموافقة من الآخرين، فإنك تفقد متعة ما يعنيه الإبداع لك، وتصبح العملية عملية تخمين ما سيعجب أصدقائك على الإنترنت. والأسوأ من ذلك، سيصبح فنك منتجًا يستهدف الحصول على أكبر عدد من علامات الإعجاب من الغرباء. ولكن الحفاظ على هذا الخط الفاصل بين الفن للنفس والفن للآخرين أمر صعب. السؤال الذي يجب طرحه بشكل متكرر هو: هل أستمتع بالعملية المتعلقة بصنع أو ممارسة هذا الفن؟ إذا كانت الإجابة بنعم، فأنت في منطقة آمنة. إذا



كانت الإجابة «ليس كثيرًا» ، فيجب عليك التخلي عن الارتباط بكيفية تحول الفن إلى المنتج النهائي .

٢- ابحث عن طرق جديدة لجعل الفن ممتعًا بالنسبة لك. حتى الفن والعمل الإبداعي يمكن أن يصل إلى هضبة عند القيام به بنفس الطريقة في كل مرة. لقد شعرت بهذا عندما كنت أرسم المندللات. بعد الانتهاء من صفحات دفتر الرسم الخاص بي المخصصة للمندللات، بدت العملية متكررة على الرغم من استخدامي لتصاميم مختلفة في كل مرة. كان علي تغيير العملية واستخدام الألوان وأنواع مختلفة من الأقلام ، وتجربة أشكال مختلفة للاستمرار في إبقائها مثيرة للاهتمام. ليست صعبة ، لكنها تحتاج إلى بعض الانتباه والنية.

٣- كن فريدًا. لا تقلد أسلوب شخص آخر. تضيع متعة الإبداع عندما تحاول تقليد فنان آخر، ما لم يكن الهدف هو إنشاء نسخة مثالية من شكل فني آخر.. وفي هذه الحالة يصبح المعالج بأكمله احتراف مهارة. الإبداع الحقيقي يتعلق بخلق فنك أو موسيقاك أو تدفق أفكارك الحرة. هناك موسيقيون يشعرون بالارتياح تمامًا عندما يعزفون أغاني مغطاة. وهذا يتعلق بمهارتك كعازف جيتار أو كعازف كمان. الإبداع الحقيقي يتعلق بإنشاء موسيقاك الخاصة والاستمتاع بعملية إنشائها.

٤- تأمل ثم اصنع فنًا. هناك فضاء واسع داخل الفنون





الشفائية والروحانية التي تسمى بشكل فضفاض «الفنون الشفائية». تقع هذه الفئة في تقاطع الفنون والروحانية، وتهدف إلى تمكين الفنانين الإبداعيين من التواصل مع روحيتهم والمساعدة في إيقاظ ضوئهم الداخلي من خلال الإبداع. غالبًا ما تكون هذه الأحداث عبارة عن ورشات عمل، حيث يتم إجبار المشاركين على التأمل ومن ثم إنشاء فن. أو يمكن أن ينشؤوا معارض فنية، حيث يدعي الفنان الإلهام الروحي للوحات الفنية في سلسلة الفن. إن جميع الفنون مستوحاة من الروحانية. لذلك، من هذا المنطلق، يمكن القول إن جميع الفنون شفائية في بعض مستوياتها. تدعي فئة الفنون الشفائية هذا المجال وتنادي به. حضرت مرة اجتماعًا حيث التقى الغرباء بالمحليين لتبادل الأفكار والآراء. من بين الأشكال الفنية الأخرى الرائعة التي تم عرضها في الحدث، عزف موسيقي ديدجريدو، وهو آلة رياح أسترالية أصلية مصنوعة من خشب مجوف ينتج أصواتًا مؤثرة تهيئ للتأمل العميق.

عرض الموسيقي مهارته وخلق جو من الاسترخاء، حيث أغلق معظمنا عيوننا ورحل داخل أضوئه الداخلي، سواء كان يعرف ذلك أم لا. في ذلك، سهّل القطعة التي قام بعزفها على الديجريدو التحسين من خلال الإبداع.

5- لا يتعلق الأمر بأن تكون الأفضل فيه بل أن يتمتعك.





عند البدء في تعلم شيء جديد، يمكن أن يصبح الإغراء كبيرًا للاستثمار في الوصول إلى مستويات أعلى وأعلى من خلال الانضمام لدورات تدريبية متقدمة واجتياز الامتحانات. فبال تأكيد، يعطي هذا الشعور بالإنجاز ويحافظ على اهتمامك وحماسك في الفن الإبداعي. ولكن إذا أصبحت الممارسة بأكملها متعلقة بالحصول على المستويات المتقدمة عن العملية الإبداعية التي تشعر بها عند استخدام الفرشاة أو الآلة الموسيقية، فإن الغرض يضيع على طول الطريق. يجب أن تستمر في ممارسة فن ما لأنه يساعدك على الاتصال بنورك الداخلي وليس للحصول على شهادات وتقديرات اجتماعية لذلك.

6- امنح الفن وقتًا كما تفعل مع الأصدقاء. عندما لا يحركك المدرّس الصارم أو هدف خارجي محدد، يمكن أن يصبح من الصعب الاستمرار في الممارسة. يجب عليك حفر بئر عميق من التضحية والإلهام للمحافظة على شكل الفن. على الرغم من أنك تعلم أنه بمجرد البدء في الممارسة، سوف تستمتع بها بشكل كامل، إلا أن الحياة يمكن أن تعوق طريقك إذا سمحت لها بذلك. الممارسة المستمرة والواعية بنية إغلاق كل شيء آخر لإعطاء وقت لضوءك الداخلي، تمامًا كما لو كنت تجلس لجلسة تأمل، هو الطريق الذي يجب أن





تتفاعل به باستمرار مع إبداعك. إنه أيضًا ممارسة روحية عميقة وشخصية جدا.

7- استمد إلهامك من بئر إبداعك. الجميع مبدع، سواء قبلت هذه الفكرة أم لا. لقد زرت صديقة في مدينة أخرى وأردت حضور حفل موسيقي ولكن الصديقة لم تكن متحمسة كثيرا لأنه كما قالتلي، لم نستطع استدعاء الاهتمام والجهد الفكري للاستمتاع بالقطعة الموسيقية المعقدة. كنت مندهشا من هذه الفكرة! بالنسبة إلي، الاستمتاع بالموسيقى يتطلب الاستسلام لتدفقها. ولكن بالنسبة إلى صديقتي، وهي مصرفية استثمارية، ينطوي الاستمتاع بالموسيقى على تحليل الملاحظات والإيقاعات بشكل فكري. لا أقول أن طريقتي في الاستمتاع بالموسيقى أفضل أو أن طريقة صديقتي ليست كذلك. إنهما فقط طريقتان مختلفتان لفي الاستمتاع بالموسيقى. جوهر الانخراط في أي فن إبداعي هو استخلاص الإلهام منه. استمدت الإلهام من الموسيقى بطريقة غير خطية ومجردة، وصديقتي استلهمت منها بطريقة منظمة وتحليلية من الجهة اليسرى من الدماغ. كن واعياً بأسلوبك الشخصي في التفاعل مع الإبداع وانظر ما إذا كان هناك طرق لتحسين كيفية ربطه بضوئك الداخلي الشخصي.

فكّر في الإبداع والروحانية كأشعة ملونة من الضوء





تتدفق من نفس المصدر وتتصل بالضوء الداخلي في كل منا . عالمنا المادي هو الكأس الذي يحتوي على هذا الضوء ويسمح له بالتدفق بشكلٍ فائض . أن تكون روحانياً يعني أيضاً أن تكون قريباً من مصدرنا الإبداعي والعكس بالعكس . فهو يحتاج فقط إلى الوعي والضوء الداخلي ليسلط الضوء على هذا الإبداع الكامن في كل واحد منا .





9

استكشاف الروحانية من خلال الجنسية







«في فن الجنس المقدس، تلتقي أجسادنا
للتعبير الجسدي عما تشعر به قلوبنا
وأرواحنا»

- مايكل ميرداد

لا يمكن الحديث عن الإبداع دون التطرق إلى قوتنا
الحياتية الطبيعية الأكثر أهمية، وهي الجنسية. يمكن
للمحافظ فينا أن يحاول إغفالها وكأنه يجب دفنها في
الظلام تحت الأوراق، واعتبار حتى تسميتها شريرة. ومع
ذلك، فإن روحانيتنا ونظرتنا إلى الجنس مرتبطتان بشكل
لا ينتهي، وأي مبتدئ على الطريق سيحتاج إلى مواجهة
هذه الأسئلة لفهم موقفه من الجنس. ولكي يحرز تقدماً
ثابتاً على الطريق الروحاني، سيحتاج إلى فهم موقفه
الخاص من الجنس. وما يعقد من خلال هذا الاكتشاف
لفهمنا للجنس هي الرسائل المتضاربة التي تأتي إلينا
من الزعماء والمرشدين الروحيين.

منذ سنوات عديدة، كان صديقي الذي كان في منتصف





الثلاثينات من عمره يستكشف تعاليم راجنيش أوشو، وكان قد جلب مجموعة من الكتب المناسبة. كانت زوجته، التي تفكر بطريقة أكثر تحفظاً وتقييداً، مستتكرة من مشاهدة هذه الكتب لأوشو الذي كان يربطها بها فقط الجنس الحر. كانت بيت الزوجين مشاجرات حادة بسبب اختياره للتعلم الروحي. كانت تعتقد أنه يستخدم هذه الكتب لاستكشاف صيحات الجنس الحر، في حين كان يسعى حقاً لتوسيع معرفته الروحية. حاول صديقي قدر استطاعته توضيح ضرورة الاستكشاف الروحي عندما كان لديه الرغبة الحدسية في السير في هذا المسار. ولكن الشيء الوحيد الذي رآته زوجته هو أن فلسفة أوشو تؤيد اللقاءات الجنسية الحرة والجامحة وغير المحدودة مع الغرباء. كانت تتخيله وهو يمتلك سلسلة من العلاقات العاطفية وأسباب المشاجرات الزوجية المتزايدة كانت تستند إلى خيالها حول كل ما يمكن أن يحدث إذا قرأ زوجها كتب أوشو.

لقد اضطر صديقي في النهاية إلى التخلص من الكتب للحفاظ على السلام في المنزل، وبعد وقت قصير من ذلك، أنجبا طفلهما الثاني. لذلك، الجنس لم يكن محرماً بوضوح. كان المحرم هو فقط فهمه، التفكير فيه، أو استكشاف صلته بالروحانية خارج حدود الحاجة الجنسية للإنجاب. هناك العديد من الأفكار المربكة والمتضاربة حول الصلة بين الجنسانية والروحانية. والمبتدئون في المسار الروحي ملزمون بتساؤل حول الرابط بينهما. في



صف فلسفة الفيديانتا قبل عدة سنوات، سأل أحد الطلاب الزملاء المعلمة، سواميجي وهيكييرة في السن ترتدي الثوب البرتقالي، عن رأيها في دور الجنس في الاستكشاف الروحي. دون أن تتردد، ولكن بخجل طفيف، قالت: «تجنبه بأي ثمن». وتابعت بالشرح أنه لا يفعل شيئاً سوى التدخل في العملية الروحية

همهم الطالب الذي طرح السؤال أثناء الصف، ومن ثم همس بفي نفسه «هراء!». وبعد الصف، أخبرني الطالب بأنه لا يتفق مع وجهة نظر ضيقة للغاية تجاه الجنسية، والتي تعد جزءاً حاسماً من تركيبنا الجسدي وجزءاً لا يتجزأ من الحياة نفسها. «لن نكون هنا إذا لم يكن هناك الفعل الجسدي للحب! كيف يمكنها القول بـ «تجنبه»؟ ألا ينبغي لنا العمل بالتعاون الفعال مع رغباتنا الجنسية؟» في صف آخر بعد سنوات، في موقع آخر ومع معلم مختلف، طرح طالب سؤالاً مماثلاً. أجاب المعلم، رجل يبلغ من العمر اثنين وثمانين عاماً ونشيط جسدياً، بعبارة بلا تعابير، معطياً السؤال الاهتمام نفسه الذي يوليه للإجابة على أي سؤال آخر. وقال: «الجنسانية شديدة الفردية. إنها حاجة جسدية طبيعية. أنت على ما يرام طالما كنت تسيطر عليها ولا تسمح لها بالتحكم فيك.» ثم شرح المعلم أن الحاجة الجنسية مشابهة لحاجتنا إلى أي شيء جسدي آخر، بما في ذلك الطعام والراحة الجسدية مثل المنزل الجيد والملابس والمأوى الآمن. «إذا كنت تحرم نفسك بالقوة، فكيف ستتمكن من التركيز





على أي شيء آخر؟ ولكن في الوقت نفسه، إذا كنت تفكر فقط في الجنس وتهوى ذلك، فعليك العثور على طرق للتحكم في هذه الرغبة وتوجيهها بطرق أكثر تحكما طوال اليوم».

التوازن بين الإفراط والضببط في الحياة الجنسية:

كما شرح هذا المعلم، فإن الكثير من أي شيء يضر. وحاجة الإنسان للحصول على الرضا الجنسي الفوري يمكن أن تتجاوز حدود الحياة والتفكير الصحي. والوعي الروحي المتزايد يجلب التوازن الأكبر في كل جانب من جوانب الحياة، بما في ذلك الحياة الجنسية للفرد. ولكن هناك اعتقاد خاطئ شائع، يغذيه الكثير مما يقوله الرواد عن دور الجنس في الحياة الروحية، وهو أن الجنس محرم ويمنع النمو الروحي أو يعكسه.

تتجنب العديد من الثقافات الروحية التحدث عن الجنس. والقليل فقط من يقولون أنه يجب استبعاده من حياة الفرد إذا كان يريد النمو. والانطباع العام هو أن الجنس كله سيء.

ولكن عمليا، تعترف العديد من الثقافات الروحية الأخرى أيضًا بأن الجنس هو جوهر الحياة. فبه يتم إنشاؤنا ووجودنا.

لذلك، تصوره على أنه شيء سيء يمنحنا فهمًا محدودًا أو غير متوازن لعالمنا. فالممارسات التانترية، على سبيل المثال، تعلمنا أن الطاقة الجنسية هي إلهية بنفس قدر





طاقة شروق الشمس وجريان النهر وتمايل الأشجار وتربة المطر. إنها طبيعية تمامًا مثل الطبيعة نفسها. لذلك، استبعادها من نمونا الروحي يعادل إزالة عضو من عملية النمو الحاصلة. النتيجة هي جسد متقزم. عدم دمج الجانب الجنسي في سعينا للتعلم الروحي سيؤدي إلى فهم محدود للمسار، ويجبرنا في نهاية المطاف على تضمين جانبنا الجنسي من أجل الاستمرار بعد نقطة محددة. ولكن قد يعيقنا التكيف الاجتماعي الخاص بنا من الانتقال السلس خلال المراحل الروحية، وذلك بالاحتفاظ بجاذباتنا الجنسية.

عندما تتعامل مع دور الجنس في مسارك الروحي، كن متفتحًا لوجهات النظر المختلفة حول هذا الموضوع واحتفظ بحكمك. قد تتفق بكل قلبك مع وجهة نظر شخص ما، أو قد تصل إلى فهم يجمع بين عدة وجهات نظر. المهم هو التأكد من أن موقفك تجاه الجنس لا يعيق أي جزء آخر من الحياة، بما في ذلك الروحانية. إذا كان هناك أي هوس أو سيطرة أو تلاعب أو طمع أو أنانية أو إيذاء، فإن فعل الجماع لا يفعل ما هو مقصود به. يصبح وسيلة للسيطرة على شخص آخر لتلبية الحاجة الجسدية بحتة. إذا تم التعامل معه بشكل صحيح، فإن فعل الجماع يجب أن يجعلك تشعر بأنك مفهوم ومحبوب ومقدر.

عندما يتحدث الأساتذة عن الجنس كعائق لتحقيق أهدافنا الروحية، يتم ذلك في كثير من الأحيان من موقع





افتراض أننا عبيد للمتعة الجنسية ولا نعرف كيفية التحكم في رغباتنا الجسدية. فكر في كيفية عمل هذا الافتراض بالنسبة إليك شخصياً، ثم قرر كيف ستخلق مسارك الخاص للجمع بين جنسيتك وروحانيتك معاً في رحلتك الشخصية.

إن إنشاء توازن صحي بين الجنسية والروحانية يتطلب فهماً للجنس كأداة للمتعة والإنجاب، ولكن ينذر النظر فيه كطريقة للتطور الروحي. يتطلب هذا الفهم للجنس كشريك للروحانية تدقيقاً وصبراً لتطويره.

وبشكل عام، يوجد فصل واضح بين الجنس والروحانية حيث أن الأول مرتبط بالمتعة الحسية الفورية، بينما تهدف الثانية إلى الارتقاء إلى مستوى روحي أعلى. ومع ذلك، هناك بعض الثقافات التي تعرف الارتباط بين الجنس والروحانية. فقد دمجت الممارسات التنترا الهندوسية والبوذية الطاقة الجنسية في الطقوس الروحانية وتعمل على الجمع بين الاثنين بشكل متزامن.

ومن المؤسف أن القلة فقط فهموا كيف يعمل التنترا، وكيف يجمع المواضيع المتناقضة - الجنس والروحانية - مما جعله يحظى بسمعة سيئة بين الجمهور الذي لم يحاول فهمه. قال لي أحد معلمي التنترا: «إذا تحدثت عن التنترا، يفكر الناس بشيئين فقط: السحر الأسود والجنس. إنه خاطئ تماماً ويعطي الحرمة اسماً سيئاً».

إنشاء توازن صحي بين الجنسانية والروحانية:





نفهم الجنس كأداة للمتعة والإنجاب، ولكن نادرًا ما نفهمه كمسار للتطوير الروحاني. فهم الجنس كشريك للروحانية هو أمر معقد ويستغرق وقتًا وصبرًا لتحقيقه.

في العموم، هناك انفصال واضح بين الجنس والروحانية، حيث يتمتع كل منهما بأهداف مختلفة ومتناقضة - الأول يجذب في المتع الحسية الفورية، والآخر يتعلق بالرقى إلى مستوى روحي أعلى - ومع ذلك، هناك بعض الثقافات التي حددت العلاقة بينهما. فقد دمجت الممارسات التنترية الهندوسية والبوذية التقليدية الطاقة الجنسية في الطقوس الروحانية وعملت مع الاثنين معًا.

يتميز قلة الفهم حول كيفية عمل التنترا، وجمع الموضوعات المتناقضة - الجنس والروحانية - بسوء سمعة بين الجمهور العام الذي لم يحاول التعلم عنها. «عندما يتحدث الناس عن التنترا، يفكرون في شيئين فقط: السحر الأسود والجنس. إنه خاطئ للغاية ويعطي هذه الممارسة المقدسة سمعة سيئة»، هكذا قال لي أحد مدرسي التنترا.

هناك العديد من مدرسي التنترا الذين يستخدمون عامل الجنس لإنشاء دورات وورشات عمل تعلمك كيفية تحسين لعبتك الجنسية. ظهرت ثقافة كاملة من الجنس التانترى كصندوق باندورا من الأدوات السرية التي تساعد على زيادة المتعة الجسدية. تستفز فضولنا وتغرينا. ولكن من الأفضل أن تكون حذرًا من أي وعود لإصلاح سريع





لحياتك الجنسية.

أعرف أصدقاءً يستهزئون بأولئك الذين يحضرون دورات التانترا ويرجعون استقرار علاقاتهم إلى أسرار الفراش المكشوفة في دراسة التانترا السريعة. مرة أخرى ، هذا كلام فارغ. الطريقة الوحيدة لضمان علاقة جسدية صحية هي بنائها على أساس قوي من الارتباط العاطفي. كل شيء آخر هو حيلة.

في تعلمي الخاص للروحانية التانترية، أدهشني جمال فهم الآلهة ككائنات جنسية. ففي ارتباطنا مع هذه القوى الإلهية، تعلمنا التانترا كيفية دمج هذه الطاقات الجنسية بدلاً من تجاهلها أو فصلها. وهذا المنظور يرسخ روحانيتنا في الواقع بدلاً من خلق طموحات معزولة تتحكم بها الأخلاق. كما يعلمنا أننا أنفسنا كائنات جنسية، ويتعين علينا قبول ما أعطتنا إياه الطبيعة.

وفيما يلي كيفية إنشاء ارتباط إيجابي بين حياتك الجنسية ونموك الروحي:

١- يمكن البدء بتأسيس منظور متوازن لحياتك الجنسية. يمكنك رسم دائرة حياتك وتقييم صحة حياتك الجنسية. فمثلما يؤثر الحياة العائلية غير الصحية أو التوازن العاطفي على مستوى سعادتك العام، فإن الجنسية غير الصحية ستتداخل في كل مجال من مجالات حياتك، وليس فقط في الجانب الروحاني. إذا كنت قد قيمت حياتك الجنسية





بدرجة منخفضة، فما الذي يمكنك القيام به لتحسينها؟ هل سيتطلب ذلك إصلاح الأمور مع شريكك أو قبول وضعك العازب؟ وعلى الجانب الآخر، عندما يتحسن منظورك الروحي الشخصي، يبدأ كل جزء آخر من حياتك، بما في ذلك الجنسي في النظر بإيجابية أيضاً.

٢- قم بمراجعة بعض المواقف التي احتفظت بها طويلاً تجاه الجنسية. هل تعتقد أن الشباب والرشاقة والذكاء هم الذين يستحقون الجاذبية الجنسية؟ من أين تأتي هذه «الحقائق»؟ قم بالتحقق من جذور هذه المعتقدات وتفاوض مع كيفية ارتباطها بالواقع في العالم. قد تترافق مع هذه «الحقائق» عواطف أخرى مثل الخجل والذنب، مما يعقد مسيرتك نحو التحرر الجنسي. فكشفها واحدة تلو الأخرى لتكتشف الواقع يمكنك من البدء من جديد بحقائق أبسط وعواطف سهلة الإدارة. يتطلب هذا العمل على النفس الصراحة التامة في التفكير الذاتي والاستعداد لمواجهة بعض المفاهيم الاجتماعية المرسخة.

٣- استعيدوا الفرحة البريء في التجارب الحسية. لمس زهرة، مشاهدة غروب شمس جميل من قمة جبل، الاستمتاع بكوب من عصير الأناناس المثلج، والاستمتاع برسم اللوحات بالأصابع يمكن أن يكونوا تجارب حسية تثير الشهوة بطريقة جنسية. احتفلوا





بكل هذه التجارب. يقوم المتأملون الذين يحملون موقفاً مستمراً من التفاني في قلوبهم بربط هذه التجارب بالإلهي. الجنس يجب ألا يكون مختلفاً. تماماً كما أن هذه الرغبات الجسدية هي روحانية، فإن الجنس كذلك، طالما كان يرافقه نية للمشاركة في اتصال متبادل. إنه بداية تجربة الروحانية في جميع الأشياء الحسية.

٤- تعتقد التترا أن الجنسية هي أداة لتطور الفرد. فهي موجودة بالفعل داخلك، ونفيها أو رفضها يعني عدم استخدام قوة جنسية قوية وروحانية تمنحها لك الطبيعة. استخدام جنسيتك يتعلق بالمتعة الحسية بالإضافة إلى استخدام عضلاتك الروحية. الاثنان متصلان ولا يمكن فصلهما. التطور الجنسي هو المسار إلى جنسيتنا وإبداعنا وأعلى روحانيتنا. نحتاج فقط إلى التعرف على كيفية توازنها مع كل جزء آخر من الحياة وعدم التعامل معها كشيء منفصل أو، الأسوأ، كشيء محرم. الجنسية موجودة بالفعل وقد تمنح لنا. الاحتضان الكامل لها هو بحد ذاته أمر روحاني.

٥- يتم نقل الجنس إلى النموذج الأدائي، الذي يهتم الحركات والتصرفات والتوقيت. يتم ذلك بقصد الحصول على أفضل تجربة، ولكن إذا تم فهم الجنس كمسار للانغماس الروحي، كجزء من الاحتفال بقوة الحياة الموهوبة لدينا وجميع الأشياء



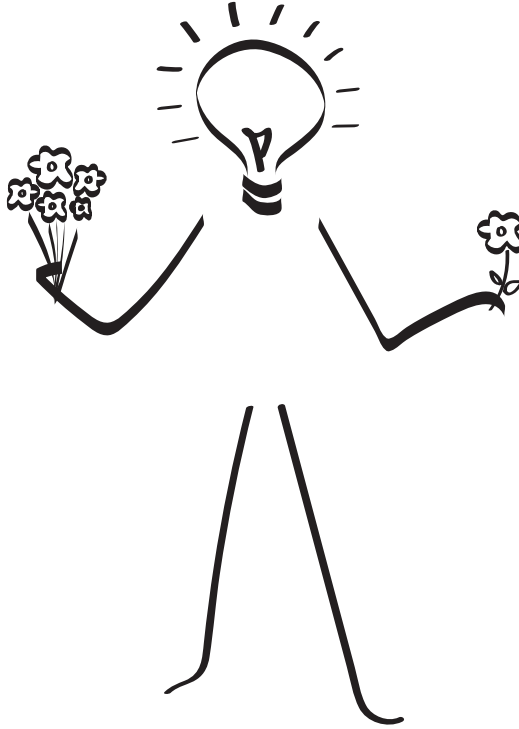


في الطبيعة، فسيكون اتجاهنا نحو الحياة الجنسية مختلفاً. يمكننا التحرك ببطء نحو مساحة تأملية والابتعاد عن الضغوط الاجتماعية غيرالضرورية للأداء الجنسي الذي نثقل به أنفسنا. الرجال يفعلون ذلك أكثر من النساء. الجنس الروحي يتعلق بالوعي بالفعل الجسدي كمسار لتجربة سلام وتماسك أكثر شمولاً مع الجسد والعقل والروح.

إذابة الانفصال بين الجنسية والروحانية يعد أمراً أسهل في القول من الفعل، ولكن الرحلة إلى فهم هذا الانفصال والعمل نحو تحقيق التماسك الأكبر بينهما يمكن أن تكون تمريناً روحياً ثميناً يجلب لنا توازناً أكبر على عجلة حياتنا. عند الشك، يمكن أن يساعد أن نستلهم الإلهام من أقدم تقاليدنا الإنسانية، التي عاش فيها الإنسان في وئام مع الطبيعة، ويذكر أننا ننتهي إلى الأرض وأنها لسنا منفصلين عنها. كما يمكن أن يساعد تذكر أن الاعتراف بأعمق رغباتنا والعمل على تحقيق التوازن فيها هو أفضل عمل روحي يمكن أن نقوم به.







10

الدين والروحانية







«بالنسبة إليّ، الدين هو اتفاق بين مجموعة
من الأشخاص حول ما هو الله، فيما الروحانية
هي علاقة شخصية بين الفرد والله».

- ستيف إيرل

كل عام في أغسطس أو سبتمبر، تبعًا للتقويم الهجري،
في الأيام التي تسبق عيد ميلاد غانيشا، إله الهندوس،
أشتري طيئًا ذو جودة عالية وأذهب إلى المنزل لصنع
تمثال غانيشا بيدي. عادة ما يكون هذا عملاً بطيئًا، إذ
أنني أعمل بالطين مرة واحدة فقط في العام.

ولكنني عادة ما أبقى هذا اليوم حرًا، لا ألتقي أحدًا
في ذلك اليوم وأقضي وقتًا مع الطين، أبدأ بعجنه مرارًا
وتكرارًا بينما أتأمل غانيشا، الإله البدين، الذي يحظى
بمحبة الكثير ومن بينهم أنا. أقوم بتشكيل التمثال ببطء،
بدءًا من صنع البطن ثم الساقين والأذرع والجذع. أضع
له آذانًا كبيرة. ثم أقضي بعض الوقت في تزيينه بالزهور
والتاج الفخم. أجعله يجلس على زهرة اللوتس التي





أنشأتها أيضًا من الطين. أصنع كرات صغيرة من الطين الدائرية لتمثيل حلوى موداك المفضلة لديه، وأضعها في يده. وأخيرًا، وهذا هو أفضل جزء من العملية، أنشئ فأرًا من الطين، وأضعه بالقرب من قدمي غانيشا.

العملية بأكملها تستغرق عدة ساعات، معظم فترة بعد الظهر، لأنني أعمل ببطء وانتباه شديد. هذا يمثل صلاة شخصية مني إلى غانيشا قبل أيام من استقباله في منازل الهندوس في جميع أنحاء العالم. في صباح العيد، أقوم بتركيب التمثال على المذبح ويؤدي والدي الطقوس الطويلة التي تستغرق ساعتين، والتي تحتوي على آيات باللغة السنسكريتية وتعاطف تجاه غانيشا. في بداية هذه الطقوس يتم استدعاء روح غانيشا إلى التمثال، وبعد ذلك يأخذ شكل غانيشا نفسه، كما نعتقد. ثم يتم تقديم الزهور والفواكه والطعام. نرتل مدائح غانيشا، ونؤدي الطقوس بالنار، ونغمسه في الحليب والعسل، ونؤدي العديد من الاحتفالات لإرضائه.

عندما تتم هذه العملية، عادة ما أجلس في الخلف في غرفة الصلاة وأشاهد في صمت. أشارك عندما يُطلب مني ذلك، مثل إضاءة الشمعة، أو تقديم الزهور، أو قراءة صلاة. ولكن ارتباطي بالتمثال تم عند تكوينه، و صلاتي قد تمت يوم صناعي للتمثال من الطين.

بالنسبة إليّ، هذا هو الفرق بين الروحانية والدين. كانت تجربتي الشخصية في الاتصال بغانيشا من خلال صنع التمثال. مع كل تحنيط وتشكيل للطين، كنت أفكر





في غانيشا، شكله، قوته ونعمته. كان هذا بينه وبينني. في يوم العيد، شاركت في الطقوس كنشاط جماعي من خلال ارتباط المجتمع. كان صني للتمثال روحانية، والمشاركة في عيد غانيشا كانت تجربة دينية. تمتعت بكلاهما تمامًا وبطرق مختلفة.

يصف الزعيم الروحي ديباك شوبرا الأمر بشكل جيد: «الدين هو الإيمان بتجربة شخص آخر. الروحانية هي أن تمتلك تجربتك الخاصة». ارتباطي بجانيشا أثناء صنع التمثال كان تجريبي الخاص، في حين أن المشاركة في الاحتفالات العائلية كانت اعتقادًا بأن هذه هي الطريقة التي يتعين على المرء الاتصال بها مع جانيشا. تستند الاحتفالات والطقوس إلى نظام الاعتقاد الذي تم نقله عبر الأجيال، بدءًا من حكيم ألهم الطقوس في تأمل قبل قرون عديدة.

لكل من الدين والروحانية دورهما الهام في الرحلة الخاصة للفرد. لقد تبينت لي فكرة صنع تمثالي الخاص وتحويله إلى تجربة روحانية بعد سنوات من مطاردة مسار روحاني. ومع ذلك، فقد جاء ارتباطي الأول بجانيشا وفهمي لهذا الإله المجسد برأس فيل من خلال الدين في شكل هذه الاحتفالات السنوية التي شاركت فيها عامًا بعد عام.

كطفلة، سمح لي بامتلاك تمثال صغير لغانيشا وأداء صلواتي الخاصة بي بينما كان والدي يتلو الآيات السنسكريتية. الجلوس أمام التمثال وأداء الصلاة الكاملة





لمدة ساعتين جعلني أشعر أن لدي حقًا ارتباط خاص بالآلهة ولا أحتاج إلى وسيط. لذلك ، بكل الطرق ، كان ارتباطي بالمصدر الأعلى مبادرة من خلال الدين. ولكن كانت الروحانية التي جعلت الخبرة شخصية بالنسبة إلي، ومنحتني الثقة لجعلها خاصة بي والتعمق في رحلتي. في هذا الصدد، كان لهما، الدين والروحانية، مكان فريد في حياتي.

الاعتقاد في مصدر أعلى:

الانتقال من الدين إلى الروحانية يعني أن يكون المرء مستعدًا ومستعدًا حتى يكون جزءًا من مجتمع يشترك في العقائد والإيمان بالطريق. إنه عمل جماعي وإيمان بالممارسات التي يشارك فيها الفريق بأكمله. في حالة الروحانية ، وعلى الرغم من أن البداية قد تحدث داخل نظام منظم ، فإن العمل داخل الشخص، في العزلة عندما ينغمس الباحث في داخله ويتلقى التعاليم بشكل حقيقي.

بهذا المعنى، يصل الدين إلى الخارج والروحانية تتحول نحو الداخل. بغض النظر عن المسار أو الشكل الذي يتخذه كل منهما، فإن كلا من الدين والروحانية يؤمن بوجود مصدر أعلى. وسيكون تعريف هذا المصدر الأعلى وفهمه واسمه وشكله ومعناه مختلفًا على الأرجح في المسارات الدينية والروحانية ولكنها تتقاطع في الاعتقاد الأساسي بأن هناك شيئًا أكبر منا. قد يُسمى هذا المصدر الأعلى بـ «المصدر الأعلى» أو «الله» أو





«الوعي العالمي» أو «الإلهية» أو ببساطة «الضوء الداخلي» . يتفق المؤمنون بالدين والروحانية على أن هذا المصدر الأعلى الذي يتجاوزهم موجود .

من هذه النقطة المشتركة، تنشق المسارات الدينية والروحانية إلى عدة شرايين وشوارع وأزقة تصل إلى ذلك المصدر النهائي. على الرغم من اختلاف المسارات، إلا أن الدين والروحانية ليسا مسارين متوازيين لا يلتقيان. إنهما يلتقيان في بداية الرحلة، عندما يختار المتسابق اتباع الدين أو الروحانية. كما يلتقي المساران في النهاية بالإيمان بمصدر أعلى، هدفًا نهائيًا. وهناك العديد من الحالات عندما يلتقيان على طول الطريق، حيث يتلاقى المشترك فيهما في نقاط الشمولية المشتركة، والتي يمكن أن تكون في مجالات السلام والمحبة والمساواة والتناغم وغيرها من الصفات الشائعة عبر البشرية. وأكثر من أي شيء، الهدف النهائي لكل من الدين والروحانية هو الاتصال بالمصدر الأعلى.

الاختيار بين التجربة الجماعية والطريق الفردي:

على كل مبتدئ أن يخطو خطواته الأولى في طريق الروحانية في نقطة ما. يعتبر الدين غالبًا إطلاقًا ناعمًا في عالم الروحانية، حيث يتعرف المرء على ممارسة النظر إلى الداخل. واحدة من الفروق التجريبية الرئيسية بين الدين والروحانية هي أن الدين يخلق تجربة جماعية بينما تركز الروحانية على التجربة الفردي.





باعتبار اتباع المسار الديني، هناك معتقدات منظمة وطقوس مؤسسة. هناك ثروة من المعرفة والخبرة من أجيال اتبعت هذه الممارسات. يتطور كل طقس وممارسة دينية مع الوقت لاستيعاب التغيرات في أنماط الحياة. ولكن يظل جوهر الممارسة في معظم الأديان هو نفسه عبر التاريخ. هذه الثباتية والاعتماد على المألوف تضي المصدقية على الممارسة بمرور الوقت. ويقوي مواصلة ممارسة الدين بمرور السنين. ببساطة، يتعلق الأمر بالعديد من الأشخاص الذين يجتمعون للتحرك في اتجاه مشترك بإطار محدد للكيفية التي يتم بها ممارسة الدين. حتى إذا تم القيام ببعض الممارسات والطقوس منفردًا، يوجد راحة في المجتمع. يسعى الممارسون الدينيون للراحة في المعرفة بأنهم يتبعون مسارًا مجربًا عبر الزمن تمت الموافقة عليه من قبل جزء كبير من الأفراد الذين يشاركونهم الرأي.

في المقابل، الروحانية هي تجربة شخصية عميقة تركز على الممارس أكثر من الجورو، أو القواعد، أو الطقوس، أو المجتمع. هذه الدوافع الخارجية والمؤثرات أقل أهمية مقارنة بما يحدث للممارس داخل جسده وعقله. غالبًا ما يشجع الدين على الانضباط، وتوفر قواعد وشروط تعتمد على الإيمان وتدفع إلى تجربة روحانية عميقة، مما يجعلها منصة جيدة لبدء العيش الروحاني.





العالم الخارجي والتجربة الداخلية:

الرحلة الروحية هي رحلة فردية نقوم بها بأنفسنا. بالنسبة إلي البعض، يمكن أن تبدو هذه الرحلة الفردية تعزز الوحدة على الرغم من عدم الحاجة إلى ذلك. وخصوصا بالنسبة إلى المبتدئين، فإن التجربة الاجتماعية لمشاركة الملاحظات الروحية تجلب الراحة في المعرفة بوجود أقران يفكرون على نفس النحو ويمرون بتجارب مشابهة. المشاركة والتبادل يوفران الراحة في الشعور بالانتماء.

يسلط الدين في عاداته وطقوسه هذا الشعور الاجتماعي والمجتمعي. إنه يجمع الناس على أساس الإيمان المشترك ويجعلهم يتحركون نحو هدف مشترك. يمكن أن تكون هذه الطاقة الجماعية فعالة جدًا في تحفيز الباحثين الروحيين على مواصلة عملهم وتعميق ممارستهم.

في حين تعرض التجربة الدين إلى العالم الخارجي من خلال الملابس والطقوس والممارسات اليومية والاحتفالات. تحول الروحانية هذه العدسة نحو الداخل وتجعل الفرد يركز بعمق على الأفكار والعواطف والارتباط العميق الذي يمتلكه مع القوة الأكبر منه. قد تبدو الرحلة الداخلية معزولة وصعب التعبير عنها أو مشاركتها. يتدخل





الدين لملء هذه الفجوة. ولكن الغرض من الدين والروحانية على حد سواء، سواء عند الاستعراض الخارجي أو التركيز الداخلي، هو تشغيل الضوء الداخلي والتفاعل معه على مستوى شخصي عميق.

أحد جوانب العمل في الروحانية هو أنه يتعين عليك أن تتعود على الغامض وغير المعروف وغير المرئي. فالروحانية ليست أبدًا مسارًا منظمًا وخطيًا يأتي في مراحل، معبأً في هياكل مرتبة ومرتبطة بشكل جيد. لا، تعتمد الروحانية بشكل كبير على العواطف والعقل والمفاهيم المجردة، وغالبًا ما تكون عالمًا غامضًا يوجد به أفكار عديدة حول كيفية التنقل في هذا العالم، تمامًا كما يوجد أشخاص يسعون لذلك.

بعض التقنيات قد تعمل لبعض الناس في حين أن نفس التقنيات لا تحقق نفس النتائج للآخرين. وهذا هو المكان الذي يأتي فيه الدين لإيضاح المفاهيم الغامضة. الميزة في العمل على تحقيق الأهداف الروحية من خلال الدين هي أن معظم الأديان تعطي معاني ملموسة وسهلة الصلة للمفاهيم الغامضة.

في الأديان التي تؤمن بعبادة الأصنام، يأخذ الصنم شكل الإله الداخلي. الصنم الخارجي يجلس كتجسيد لإلهنا الداخلي. هناك شكل ملموس وهيكل لهذه الفكرة. بالإضافة إلى ذلك، هناك طقوس وعادات وصيام وملاحظات للتنقل في العالم الداخلي من خلال الأشياء الخارجية والأفعال. تختلف كل ديانة في فكرتها عن كيفية



التقل في العالم الداخلي، وهنا تكمن الاختلافات بين الأديان.

المبتدئ في المسار الروحي يمكن أن يجد الهيكل الصلب لمسار غامض جذاب في البداية. ولكن الغرض من الطقوس هو التحقق بانتظام من المشاعر الخاصة بالشخص وتقدمه الروحي. في نهاية المطاف، سيتعين على الجميع التعامل مع الغموض. يزودنا الدين فقط بأدوات مثل المصباح وخريطة الطريق أثناء دخولنا نحو الداخل بحثًا عن نورنا الداخلي.

على الإيمان يقوم الدين. فالدين يعمل فقط عندما يؤمن أتباعه بأن هيكله يعمل، وأن قصصه ذات صلة بالوقت الحاضر، وأن الممارسات الدينية تحسن جودة حياتهم. أثبتت معظم الديانات العالمية صمودها في اختبار الزمن وقدمت الراحة والأمل للمتابعين من خلال إضفاء معنى وغرض على الحياة. الإيمان هو ما يدفعه.

تختلف الروحانية، من ناحية أخرى، بأنها تتأثر بفصول النشاط وخمول شخصية الفرد. إنها تعتمد بشكل كبير على دافع الباحث للمتابعة على طول المسار غير الواضح والشاق في كثير من الأحيان. لا يُتوقع من الباحثين الروحيين الالتزام بإيمان واحد أو فكرة واحدة لأن التجربة الفردية تفوق الإيمان الجماعي. ما أشعر به وكيف أفكر هو أكثر أهمية مما يخبرني به الدين حول ما يجب أن أشعر به أو أفكر فيه. هذا يشكل الفارق الرئيسي بين الدين والروحانية. على الرغم من أن فكرة الحرية





والتركيز على التجربة الفردية تبدو رومانسية، إلا أن اتباع مسار روحاني يجلب تحدياته للباحثين والذين يتعين عليهم تحمل فترات الشك والظلام عندما يسيرون على طرق قلوبهم وأرواحهم. غالبًا ما يكون للدين حلاً يستند إلى الإيمان لمعالجة هذا النوع من الظلام واليأس - كقول اسم الرب. ولكن الروحانية تسعى لإيجاد إجاباتها الخاصة والعمل على التغلب على العواطف للوصول إلى النور الداخلي.

الروحانية من خلال الدين:

هنا ما يمكنك توقعه عندما تختار متابعة الروحانية من خلال عدسة الدين

١- الطقوس: كل الديانات العالمية الرئيسية لها أسس قوية. عندما تغوص بعمق في الإيمان، قد تجد معنى وغرضًا للدين لم تجده من قبل. يمكن أن تلمي قراءة الكتب المقدسة والصلاة اليومية كما هو موصوف في الدين كل احتياجاتك الروحية. استمر في هذا الإيمان ولكن ابحث أيضًا عن عالمك الداخلي لأن الدين يوفر مسارًا لتحقيق الوفاء الروحي، ولكن الطقوس ليست الهدف النهائي بذاتها. قد يكون إظهار المعتقدات الدينية الخارجية يتجاهل العمليات الداخلية للعقل والروح. كن واعيًا بهذا التوازن الداخلي الخارجي وحاول إحضاره إلى التوافق. أفضل طريقة لمعرفة ذلك



هي الإجابة على هذا السؤال: هل تقضي كل وقتك على الجوانب الاجتماعية والطقسية للدين ولا تولي اهتماماً لكيفية شعورك وما إذا كنت تنمو لتصبح إنساناً أفضل؟ إذا كان الجواب نعم، فإن نهجك يحتاج إلى مراجعة.

٢- الجانب الاجتماعي للدين: يوفر الدين هيكلًا كاملاً يبدو مُفيدًا بدايةً. هناك طقوس وتجمعات اجتماعية ومهرجانات ومراقبات وعادات يجب اتباعها. يقوم الدين بوضع خطة مفصلة لإبقائنا مشغولين بإعطائنا وصفات لطهي الطعام في أيام معينة ونوع الملابس لارتدائها والطقوس لمتابعتها. تجعلنا هذه الأفعال المادية تبدو وكأننا نقوم بعمل روحاني. ولكن هذا هو العمل الديني، والذي يستند إلى مجموعة من الأفكار التي حظيت بشعبية وأعطيت معنى عبر القرون وتم تأكيدها من قبل الملايين الذين اتبعوها. مجرد اتباع هذا الهيكل يجعلك دينيًا ولكن ليس بالضرورة روحانيًا. يمكن أن تتجذب إلى المتاهة الكبيرة من المعتقدات والطقوس الدينية دون الاتصال الفعلي بروحك ونفسك. في مثل هذه الحالات، يصبح الدين ملهى لتجنب الذهاب إلى الداخل. يعطي الدين أيضًا هوية للشخص الذي يحتاج إليها الكثيرون، ويبحثون عنها بشدة. يمكن أن يتم إغراء الباحثين بمطاردة تلك الهوية التي ملؤها الأنا، بدلاً من العمل





الداخلي. اعرف الفرق.

٣- **التعصب:** يميل المؤمنون الذين يدخلون في دائرة الدين في بعض الأحيان إلى التشديد على الفوائد غير الملموسة التي يتم الحصول عليها من خلال الدين. وغالباً ما يقود ذلك هؤلاء المتابعين إلى التطرف، مما يجعلهم متحولين إلى مؤمنين متعصبين. إن سعي الروحانية ذاته يهدف إلى إزالة أي توازن أو تطرفات من أي نوع لجعلنا نسلك مساراً داخلياً متوازناً للوعي. في حالة التعصب، يكون الدين عائقاً أمام الروحانية بدلاً من مساعدتها. هذا ليس عيباً في الدين نفسه وإنما في المتابع الذي يرفع الدين إلى تلك الدرجة العالية في ذهنه. في النهاية، يؤدي الإنشغال الزائد بالأعمال الروحانية أو الدينية إلى عدم التوازن وإلى التركيز على طرف واحد. قابلت مرةً واحدة بجاراً روحانياً في أحد الأشرطة يعمل على التأمل لساعات عديدة خلال اليوم، حتى يكاد يفقد نفسه في العملية، كل ذلك لأنه كان مستعجلاً للعثور على السلام. وفي هذا العجلة، كان يفقد السلام الذي كان قد حققه بالفعل. إن التعصب في الدين أو الروحانية لا يخدم الباحث عن الروحانية بل على العكس، فإنه يسبب عدم التوازن في المسار الروحاني.

٤- **العقلانية الزائدة تجاه الدين:** الإيمان بقصة





شخص أو فكرة ميثولوجية مشتركة ربما لا يتوافق مع حساسياتك العقلانية. إذا كان الأمر كذلك ، فإن من الضروري فصل القصص عن الدروس الحياتية. ولكن قوة الدين تكمن في قصصه. إن الإيمان بالقصص هو ما يجعل الدروس تنتشر بعيداً. إذا كنت مستعداً بالفعل للعمل الداخلي عن طريق الانغماس في العالم الغامض ، فإنه يمكنك تجاوز الدين والتوجه مباشرة إلى الروحانية الشخصية الخاصة بك.

روحاني ولكن لا ديني: هذا المصطلح أصبح موضة حديثة ونشيداً للراغبين في أن يعتبروا أنفسهم روحانيين ولكن غير متدينين. ويستخدم هذا المصطلح للانفصال عن الدين وأي انتماءات إليه. يبين الذين يتحدثون عن أنفسهم كروحانيين ولكن غير متدينين ، والذين يطلق عليهم اختصاراً SBNR وقد يكون هناك وعي أو عدم وعي لديهم حول الفروق الأساسية بين الدين والروحانية. ويكون الدافع الرئيسي لاستخدام هذا المصطلح، في معظم الحالات، هو الإعلان عن أن الدين كلمة سيئة، وأنهم لا يؤمنون بنظام العقائد والهيكل والممارسات الخاصة به. في هذا الرفض للدين، يدعي هؤلاء الأشخاص أنهم لا يريدون أي علاقة بالدين. ولكنهم لا يزالون أشخاصاً روحانيين ويؤمنون بالقيم العالمية مثل السلام والتناغم. تعد التبادلية التي يتم استخدامها في استخدام مصطلحات الدين والروحانية هو السبب





الرئيسي في أن يحدد الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم
«روحيين لكن ليسوا دينيين» الجانب الذي يميلون إليه.

ما هي المشكلة الفادحة في الارتباط بدين؟

تطور كل دين رئيسي مع الوقت لتلبية المتطلبات
الجديدة لعالم يتغير بسرعة. وعلى الرغم من كون الدين
المرجع الثابت، فإنه يتعين عليه التكيف بطرق نشطة
للوصول إلى المتابعين. هذه المحاولات من قبل الدين
امتدت إلى ما هو تقليدي في مجال التسويق. والأهم من
ذلك، على مر التاريخ، تم استخدام الدين من قبل القوى
السياسية لتعزيز الانتماءات والمصالح السياسية.

هناك أيضًا نمط متطرف في كل دين يصب صبغة
سيئة على المجموعة بأكملها.

لقد أسفرت هذه التحولات في الدين عن تشويه
صورته أو توسيع أهدافه، كما ينظر إليها كل شخص.
يشعر الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم روحيين ولكن
ليسوا دينيين بالحاجة إلى الإعلان بنشاط أنهم لا
يشاركون في الدين في رحلتهم الداخلية.

هل تستغرق الطقوس وقتًا كثيرًا دون أن تقودك إلى أي
مكان؟ هل تبحث عن معنى هذه الطقوس ولم تجد
الإجابات، أو لم ترضيك الإجابات التي وجدتها لفضولك؟

هل التزاماتك الاجتماعية مركزة في عملك الديني؟
هل تلتقي بالأسرة والأصدقاء خلال الأعياد الدينية ولا
تجد الوقت للعمل الروحي الشخصي؟



هل يطلب الدين الكثير من وقتك ومواردك؟ هل تنفق الوقت والمال الذي لا تمتلكه أو يمكن استخدامه في مكان آخر؟

هل لا يتفق الإيمان مع عقلك؟ هل من الصعب البقاء في القطيع عندما يختلف كل جزء من كيانك مع ما يتم الوعظ به؟

هل تعتبر الممارسات الدينية معقدة للغاية ولكن يجذبك اتباعها أملا في أن تصبح منطقية يوما من الأيام؟ قد يصبح كل شيء منطقيًا في يوم ما، ولكن إذا لم يخفف الدين قلقك اليوم فإنك بحاجة إلى أدوات أخرى أيضا.

هل تمنعك تمارين المسار الديني الذي اخترته من استكشاف مسار متوازٍ آخر؟ يوجد في بعض الأحيان اعتقاد بأن المسارات الأخرى ليست جيدة، أو لا تتعلق بالمسار الديني الخاص بالشخص، أو تعارضه. يمكن أن يؤدي هذا إلى تخلي الباحث عن الدين لصالح مسار أكثر حرية..

هل يجعلك وجود الكاهن كوسيط تشعر بعدم الرضا في احتياجاتك الروحية؟ يمكن أن يكون وجود وسيط، كالكاهن في معظم الأديان، عائقًا أمام الاتصال المباشر الخاص بالشخص مع الضوء الداخلي الإلهي.





الصلة بين الدين والروحانية:

طفلاً، كنت أزور معبداً لجانيشا الكائن بالقرب من منزلي القديم بشكل متكرر. كان المعبد كبيراً على تلة. قائماً منذ عدة عقود. كانت تدير المعبد عائلة كاهن، حيث يتولى كل عضو من أفراد العائلة الذكور دور العناية بالمعبد والآلهة الهندوسية العديدة التي يضمها. كان أحد الكهنة الرئيسيين رجلاً في منتصف العمر قد حلق رأسه وترك قصة شعر صغيرة في الجزء الخلفي من رأسه وفقاً للعادات المتبعة للكهنة من طبقة البراهما.

كان هذا الكاهن يقوم بأداء الطقوس الرئيسية للمعبد والإشراف على عمل المعابد الأخرى الصغيرة على هذه التلة. لديه، ربما، الكثير من المسؤوليات على كتفيه الضعيفين، ولكن في كل مرة أزور المعبد أجده في مزاج سيء. كان صوته خشناً عندما يرتل العبارات الدينية. لم يكن يتحلّى بالطف، ولم أتمكن من اكتشاف أي تقانٍ في صلاته. إذا أغلقت عيني واستمعت فقط إلى صوته، يمكنني تخيل رجل يمرير الحياة وغاضباً من الآلهة بدلاً من الصلاة بالامتنان.

كان جبين الكاهن مشدوداً باستمرار في تجاعيد عميقة، مما يزيد من جوهر عدم الرضا الذي ينبعث منه. هذا الرجل كان محاطاً بالنعمة والطاقة الإلهية



طوال اليوم في عمله، ومع ذلك، لم يكن هناك شيء يدل على أنه روعي أو متصل بأناقة بالطاقة الإلهية.

رأيت رجلاً آخر في العديد من السنوات لاحقاً، وهو حارس الحدائق في المجمع السكني الذي كنت أعيش فيه. كان عمر الحارس، سنجيف، مثل عمر الكاهن. عمل سنجيف مع النباتات طوال اليوم وكان يغني بابتسامة لطيفة أثناء عمله. كان يؤمن حقا بالتحدث إلى النباتات التي كان يعتني بها بحنان. وكان يقابل الجميع بابتسامة. كان يتحدث بأصوات هادئة ويضحك كثيراً، ويستخدم الفكاهة للتعامل مع أي حالة، سواء كانت هجوماً مفاجئاً للدودة على النباتات أو بقرة تدوس على الشتلات الجديدة.

كان سنجيف مؤمناً قوياً بالله والدين، ولكنه لم يكن متبعاً روتينياً للإيمان. قال لي يوماً إن النباتات والطبيعة هي دينه، يعيش فيها الله، فلماذا يبحث في مكان آخر؟ قضى الكاهن أيامه في المعبد حول محراب يفترض أنه يحتوي على تجلي الله، لكنه كان مريزاً ومنعزلاً وغير روعي. ومن ناحية أخرى، لم يدخل سنجيف معبداً ولكنه يعتقد أن الله موجود أينما يؤمن به.

المكان الفعلي والأشياء لا تهم بقدر الموقف والاعتقاد. لا يعتمد هدوء سنجيف وروحه السعيدة على أي شيء خارجي. إنه فرح داخلي اشتعل فيه. إنه ضوء داخلي تعلم كيفية تشغيله والعمل به. يمتد هذا الضوء إلى العالم





من حوله. رحلة سنجيف الروحية لا تهتم بالدين. في النباتات والطبيعة، وجد روحه.

قصة كريشنا بهات تدور حول الإيمان والحياة الروحية. يبلغ من العمر ستة وثمانين عامًا، كاهن في مدينة هامبي الهندية الجنوبية. يقف شيفا لينغا الذي يبلغ ارتفاعه ٩ أقدام، وهو تمثيل فالي لإله الهندوس شيفا، في مسار قناة ويغمر جزئيًا في الماء. يعبد بهات الصنم كل يوم منذ أربعة عقود بتظيفه أولاً ثم أداء الصلوات الطقسية اليومية. نظرًا لحجم الصنم الكبير وطول بهات البالغ خمسة أقدام، فإنه يدخل إلى الصنم ويتمسك به أثناء تظيفه. يعتبر الخطو على أي شيء مقدس تدينسًا ولكن لا يعتقد بهات ذلك. إنه يضع قواعده الخاصة ويقول إن فعله يتم بالتفاني، والنية هي الشيء الوحيد الذي يهم.

تتضح نوايا بات من نمط حياته. يعيش عدة كيلومترات بعيدًا عن المعبد وغالبًا ما يعتمد على المارة الخيرين الذين يقلونه على دراجتهم النارية إلى المعبد. ينظف الأيدول ويؤدي الصلوات ثم يعود إلى المنزل سيرًا على الأقدام. ومقابل هذا، يحصل على مدفوعات مرتين في السنة من الأرز وبعض المال. لكنه يشعر بالرضا طالما كان بالقرب من تمثال شيفا. لا يعرف المرء إذا اختار بان هذه الحياة أم اختارته. ولكنه يعيش هذه الحياة منذ عقود واحتضنها بتفانٍ وفرح. هذا هو أسمى شكل للحياة الروحية. ليس لديه مشكلة في الانحناء على القواعد



الدينية لأن نوايا قلبه تهمة أكثر مما يقوله الدين. في
هذا، حقق بات التوازن المثالي بين الدين والروحانية.
هذا كل ما في الأمر.







11

دور الطقوس في الروحانية







«الطقوس هي الصيغ التي يتم بها استعادة الانسجام.»

- تيري تمبست ويليامز

عندما دخلت الهند في إغلاق وطني فريد من نوعه للحد من انتشار فيروس كورونا الخطير، عرفت أن الشيء الوحيد الذي سيجعل هذا الوقت محتملاً هو «الطقوس». كنت سأفتقد الخروج كل يوم والحصول على الهواء وأشعة الشمس.

لتعويض كل ما كنت سأفتقده، وضعت طقوسي الخاصة. كان أول طقس لي كل صباح فور استيقاظي هو فتح النافذة للسماح لهواء الصباح الصيفي بالتدفق على بشرتي. ثم كنت أقوم بقطف شريحة رطبة من الطين من وعاء زهرة وأشم رائحة التربة، مسمحةً لها بالتسرب إلى كل مسام جسدي. في هذا الطقس، شعرت بأنني أنا والأرض واحد، وأنني أصبحت الأرض بذاتها.





لا شيء آخر جعلني أشعر بالاتصال بالأرض مثل هذه الطقوس الشفائية. بدأت بها يومي فشعرت بالتركيز طوال اليوم، بغض النظر عن مدى جنون اليوم. كذلك، قمت بإنشاء عادات صغيرة لاتباعها خلال اليوم، وأصبحت علامات للتحقق من نفسي كيف كنت أتكيف مع العزلة المطلوبة.

تم تصميم الطقوس لتكون مظاهر بدنية للطاقة الغامضة. يقوم الهندوس بالدوران حول المزار في المعبد للرمزية على الدوران حول العالم ليظهروا أن الإله هو عالمهم بأكمله. ثم يتحركون باتجاه عقارب الساعة ليظهروا أن الله داخلهم وأنهم يدورون حول ذلك الله الداخلي. هذا طقس يلاحظه حتى الأطفال ويقلدونه في المعابد.

هي في البداية عملية جسدية للتعبير عن التفاني. ولكن مع كل طبقة من المعنى التي يتم تقشيرها، نتمتع أكثر فأكثر في ضوئنا الداخلي. نتساءل أولاً عن العمل، ثم عن القصة الأسطورية، ثم نختبر إيماننا الخاص بها. مع كل مستوى من الاستجاب، نتخلص من طبقة أخرى لشرح لماذا يعني العمل الجسدي للدوران حول الهيكل المقدس، العالم بالنسبة للمؤمن ولا يعني أكثر من ممارسة رياضية بالنسبة إلى غير المؤمنين وهذه هي الطريقة التي تحول بها الأديان الأعمال- التي يبدو أنها لا معنى لها إلى طقوس - من خلال الإيمان والأمل والتفاني.

تتمحور الطقوس حول الدين لأن المؤمنين يعتمدون



على قدرة الطقوس في إشعال ضوئنا الداخلي الساطع والجميل لإضاءة أعمق كهوف قلوبنا. قم بأداء الطقس عددا كافيا من المرات وسينفجر يوماً ما إلى كرة من الضوء، مزيلاً الجهل. ويملأنا بالمعرفة والحكمة.

الطقوس تربطنا بالأرض، حيث تظهر معانيها وأغراضها تدريجياً مع زيادة وعينا بأدائها. ليست جميع الطقوس ميثولوجية أو مجرد أفعال بدنية تختبر نية الباحث. تم ابتكار العديد من الطقوس كدروع للعوامل البيئية والتغيرات الموسمية ولتقوية جسدنا وعقلنا. في حين أن العديد من الطقوس قد أصبحت غير لازمة اليوم، إلا أنها مستمرة في قلوب المؤمنين كمظاهر قوية وناجعة في وقت سابق بشكل رائع. في أسوأ تحول لها مع مرور الوقت، يتم استخدام بعضها كأدوات للدعاية والتلاعب للحفاظ على نظام اجتماعي وتسلسل طويل رغم اكتشاف عدم فعاليتها.

عندما تصبح الطقوس غامضة ومثيرة للجدل، المعيار الذي استخدمه في الغالب لاختبار طقس ما هو سؤال نفسي ما إذا كان يمكن تخصيصها، وماذا تعني لي بغض النظر عما يقوله الآخرون عنها. استخدمها إذا كان لها معنى خاص على المستوى الفردي، حتى لو أعجبتني فقط القصة الميثولوجية المرفقة بها. أتخلص من الطقس بدون شعور بالذنب إذا بدا بلا جدوى.





الأساطير كحاملين للقوة الدينية:

درستُ في مدرسة راهبات ونشأتُ وأنا أشهد كيف يمكن للأديان أن تتعايش مع كل ممارساتها الطقوسية الفردية. كنا نحتفل بالكريسماس في كنيسة المدرسة مع العديد من الفعاليات والمسرحيات. وكانت المدرسة تعقد فعاليات للاحتفال بالعديد من الأعياد الهندوسية والأيام الوطنية أيضًا. كان المدرسون من مختلف الأديان، جميعهم يجتمعون في المدرسة بغرض خلق جيل متعلم ومدرك.

ظلت ذكراها محفورة في ذاكرتي ربما بسبب شخصيتها الغريبة. إنها مدرستي في مادة الرياضيات (لنسميها أنورادها). كانت تمشي حافية القدمين، و ترتدي زينة الثَّمَر الهندي على جسمها، وخاصة على خديها. كما كانت تربط زهور الياسمين العطرة في شعرها كل يوم و تلفّ الساري حول خصرها بحيث يرتفع إلى كاحليها، مما يتيح لها الحرية في السير بسرعة دون أن تعوقها تجعيدات الساري.

كانت أنورادا سيدة صارمة لديها طريقتها الخاصة في التعامل مع الطلاب، مما يثير الخوف والقليل من الكراهية فيهم. كانت تعبر عن مشاعرها الدينية بعبوس دائم على وجهها بينما تتسكع في أروقة المدرسة، حافية القدمين وتقفز بخطوات سريعة.





كانت أنورادا مغمورة بالأعمال الدينية الهندوسية وتعتبر نفسها رمزاً للثقافة الهندوسية. كانت تأخذ دورها الذاتي في الحفاظ على الممارسات الطقسية والمعتقدات على محمل الجد. وصل الأمر إلى درجة أنها كانت تنتقد الفتيات من العائلات الهندوسية اللاتي لا يؤمنن بعرض الرموز والانتماءات الدينية علناً.

كانت مناصرة للثقافة والفنون، و تدرس الموسيقى والرقص الكلاسيكي أيضاً. ذات مرة ، قرر أحد طلابها أداء الموسيقى الشعبية بدلاً من الرقص الكلاسيكي الهندي في مسابقة المدرسة. قاطعت أنورادا العرض، وانتقدت الطالبة أمام المدرسة بأكملها، وطلبت منها أن تشرح أسبابها للخروج عن النمط التقليدي والكلاسيكي. كانت الطالبة تذرف دموعها وتعاني بسبب اختيارها البريء، والذي كان يتمثل فقط في الرغبة في تجربة شيء مبتكر.

كنت أحلق شعري وأجعله قصيراً طوال فترة دراستي في المدرسة ولم أرتدي أي رموز دينية، بما في ذلك البندي، النقطة الرمزية على الجبين التي تدل على ثقافة الهندوسية. ولم تبذل أنورادها أي جهد لإخفاء استياءها من مظهري الخارجي، وكانت عادةً تشكو بصوت متكلف عندما تعترض طريقي في الممرات والقاعات المدرسية.

بعد عشرين عاماً من تخرجي من المدرسة، قرر زملائي العودة إلى المدرسة وشكر كل مدرس من الروضة حتى المرحلة الثانوية على تعليمهم وخدماتهم وأثرهم





الجيد على الطلاب. بغض النظر عن حماس العودة إلى المدرسة، كان يوماً عاطفياً للعديد منا، حيث التقينا أيضاً بزملائنا بعد عشرين عاماً.

عندما دخلت المدرسة في ذلك الصباح، غمرت ذكريات عديدة عقلي بلحن غامض. رأيت المعلمين والطلاب مجتمعين في أجزاء مختلفة من القاعة. رأيت أنورادا تجلس على مقعد حجري وتتحدث إلى مجموعة من أربعة طلاب يبدو عليهم التوتر. كنت متحمسة لرؤيتهم ولكن يجب أن أحيي أنورادا أولاً. نظرت إلي بازدراء. انعكست ملامح وجهها في عبوس عميق. ورفعت ذراعها إلى خلف رأسي لتوحي إلي بأن أربط شعري بعقدة أو أثبته. كان شعري طويلاً، و تركته متدلياً. أشك في أنها تعرّفت إليّ وأنني كنت من سنوات قصيرة بالمدرسة حين كان شعري مصففاً كالصبيان، ولكن كل ما يهمها هو أن شعري متدل الآن، وهي لا تتحمل رؤيته.

همس زميلي: بعض الأشياء لا تتغير أبداً» عندما كنت واقفة وأنظر إلى أنورادا دون نية لتغيير تسريحة شعري. فرددت «في بعض الأحيان، تزداد سوءاً مع الوقت»

غادرت أنورادا بسرعة بعد التقاط صورة الفصل الدراسي ولم تتضمن إلينا لتناول الغداء الذي نظمناه في مطعم لجميع المعلمين. لا تأكل في أي مكان خارجي. كان هذا آخر ما عرفته عليها. صارت الآن، هشة ومتقدمة في السن، نادراً ما تغادر المنزل، لديها فريق من الطلاب السابقين الأوفياء يهتمون بحاجاتها





بعد مرور وقت طويل على حلول الحنين، تساءلت عن هوس أنورادا المستمر بتسريحات الشعر الطويل. الاعتقاد ينبع من قصة أسطورية متداولة. الموضوع الرئيسي هو تصنيف النساء تحت فرقة المروضة مقابل البرية، والتي يتم وضعها تحت مسمى النساء، في تبسيط مفرط لطريقة اختيار النساء لتسريح شعرهن“

الآلهة غوري، ذات طبيعة ناعمة ولطيفة. تمتلك شعراً مزيئاً جداً يتم تمشيطة بدقة وربطه. و تزيينه بالزهور. كالي، المحاربة الشرسة والمدمرة للشر، لديها طبيعة وحشية. شعر كالي الطويل غير المربوط هو مجاز لهذه العنف الجامح وغير المروض.

تحكي الملحمة الهندية «ماهاباراتا» قصة دروبادي التي سعت للانتقام من دوشاسان الذي قام بسحبها من شعرها من غرفة النوم أمام محكمة مليئة بالرجال وهي في حالة نصف تعرية والدم ينزف منها. ثم حاول دوشاسان خلع ملابسها بشكل علني. أقسمت دروبادي بأنها ستربط شعرها فقط بعد أن تغسله بدم دوشاسان.

في الحكايات الأسطورية، توجد قصة في الرامايانا عن سينا التي اختطف وأرسلت دبوس شعر لراما من خلال هانومان، إله القرود. كان الدبوس الذي يثبت شعرها رسالة لراما بأن وضعها وسمعتها في خطر إذا لم يتم إنقاذها على الفور من قبضة رافانا.

جميع هذه الإشارات إلى الشعر قد تكون في القصص





الأسطورية ولكنها تحمل قوة الإيحاء بالصواب والخطأ، الأخلاق والفساد، الجيد والسيئ. تحمل أهمية معانيها عند الأجيال على مر القرون ، وحتى اليوم لدينا مؤمنون مثل أنورادا ملتصقون بدينهم يدينون النساء اللاتي يخترن ترك شعورهن منسدلة.

للذين نشأوا في بيئة دينية بسيطة، تصبح هذه المعتقدات نقاطاً حساسة عاطفياً. في معظم الحالات، لا نريد المخاطرة. ماذا لو حدث شيء سيء إذا عصيت؟ في بعض الحالات، يصبح الأمر مسألة حفاظ على السلام في المنزل واحترام أفراد الأسرة الذين هم من المؤمنين الشديدين. وغالباً لا توجد إجابات واضحة على سبب استمرار هذه المعتقدات عبر الأجيال. لكنها تحمل القوة لتصبح مسائل هوس. تصبح هذه المعتقدات مشكلة أكبر عندما يتم فرضها على الآخرين. بالنسبة للمبتدئين في المسار الروحي، يمكن أن تثير هذه الأسئلة إما النقاش والمشاركة، أو يمكن أن تدفعنا بعيداً عن المزيد من التعمق في المسار الروحي. ولكن للتقدم على المسار الروحي، يتعين على المرء التعامل مع الغموض المحيط بالإجابات على مثل هذه المسائل التي تشغل منطقة رمادية للروحانية.

تقويم وظيفة طبيعية للجسم:

السؤال الكبير الذي يفصل المؤمنين عن غير المؤمنين ، ويجلب العديد منا في منتصف منطقة رمادية طينية هو



لماذا يُطلب من النساء اللاتي يعانين من الطمث الابتعاد عن المشاركة في الطقوس الدينية؟

في سنوات عديدة من الاستكشاف الروحي ، تعرفت على الناس الذين يدافعون عن كل جانب من الجدل ، وحتى صدمني شغفهم به ، خاصةً من الرجال الذين لا يعانون من الطمث.

كانت المرة الأولى التي حدث فيها الطمث لي لا تنسى. أتصور أنها كذلك لمعظم النساء. قامت أُمي بتوجيهي حول كيفية ارتداء الفوطة الصحية وأعطتني معلومات دقيقة عن كيفية تغييرها. تركت المعظم لتجربته بمفردي والعثور عليه كلما مرت الشهور. مباشرة بعد دورتي الشهرية الأولى عندما كنت في العاشرة من العمر ، استدعت أُمي إحدى العمات. وقامت الاثنتان بجعلي أجلس في غرفة الصلاة وقامت بإجراء طقوس صغيرة عليّ. تضمنت هذه الطقوس ارتداء الزهور في شعري وحمل طبق بكمفور مضاء وتحريكه أمامي.

بخلاف المعلومات المحدودة الأولية حول كيفية التعامل مع دورتي، كان كل شيء آخر يتعلق بسياسة الدورة الشهرية ودعم المعتقدات الدينية. لم أتمكن من دخول غرفة الصلاة أو زيارة المعابد خلال تلك الأيام الخمسة. كان علي التوقف عن كل الأنشطة الدينية والقيام بالحد الأدنى الضروري. لقد اتبعت ما كان متوقعًا مني بصورة طقسية. لن أتمرد على شيء لم أفهمه تمامًا.





مع زيادة اهتمامي بالروحانية، بدأت أسأل طبيعياً عن قيمة استبعاد النساء اللواتي يحيضن من الأماكن الدينية. أرجع أكثر من مدرس هذه الممارسة إلى تغيير في الطاقة. قال إن النساء يصرن أكثر قوة عندما يكنّ في دورتهم الشهرية. عندما تمزج هذه القوة مع الطاقة الدينية التي نستدعيها، يمكن أن تصبح قوية للغاية وصعبة التحكم.

يبدو أنك تلقيت نصائحاً من مصادر مختلفة بشأن الارتباك الذي تشعر به بخصوص بعض الطقوس والممارسات الثقافية، ولا سيما فيما يتعلق بإقصاء النساء من الطقوس أثناء فترة الحيض. بينما يمكن للبعض أن يجادلوا في أن هذه الممارسات لها أهمية دينية أو ثقافية، يمكن للآخرين أن يشككوا في مدى صلوحيتها أو ملاءمتها للعصر الحديث.

في النهاية، يتوقف الأمر عليك وعلى ما تشعر به بشأن هذه الممارسات. قد ينصحك البعض باتباع ما يشعر به قلبك وما يجعلك مرتاحاً، ويقولون إنه لا تفسير لإقصاء المرأة من المشاركة في الطقوس خلال فترة الحيض. ولكن الوزن العاطفي لهذا الاستبعاد على مدى السنوات لا يجب أن يحمل الباحث على الصلاة. وهذا هو الأمر الذي يبدو معقولاً بالنسبة لي. والآن، أتبع قلبي وحدي.

ويجب على أي شخص مشتت الذهن بشأن هذه الممارسات والطقوس التي ورثناها أن يسأل الأسئلة





المناسبة مثل: هل هي ذات صلة؟ هل تخدم واقعنا الحالي؟ وماذا تفعل لي شخصياً؟ استناداً إلى الإجابات التي تتلقاها، يمكنك تحديد كيفية المضي قدماً في ما يتعلق بالطقوس والممارسات.

المسألة الواسعة والرمادية:

هناك العديد من المسائل المماثلة التي تقع في المنطقة الواسعة والرمادية بشأن ما يُتوقع من الأشخاص الروحيين / الدينيين. إحدى المسائل الخلافية هي مسألة الصيام والإفطار. الصوم جزء لا يتجزأ من معظم الأديان، مما يمنح المؤمنين العديد من الخيارات للمشاركة بقدر ما يرغبون. يمتلك الهندوس إرشادات بشأن الصوم الديني كل أسبوعين في يوم الإيكاداشي، ومن ثم فترات الصيام خلال العديد من المناسبات الدينية مثل نفاتري، شهر شراوان، وغيرها. تحث الإسلام على الصوم خلال شهر رمضان، ويتبع المسيحيون الصوم الكبير للتخلي عن شيء يحبونه وبالتالي التحكم في العقل.

يتم بناء ثقافة الصوم في الدين لتوفير فرص للتخلص من السموم وإدارة الصحة، وتحكم العقل بشكل أفضل. يميل المتمردون الدينيون الشديدون إلى تفسير هذه النية بالاستبداد والهيمنة الدينية. ولكن الحقيقة هي أن المتابعين يمكن أن يستمروا في الجهود ويجدوا مكانتهم الفردية الخاصة. وبعبارة أخرى، تؤدي الطقوس إلى تغيير داخلي عميق يؤدي إلى علاقة فردية مخصصة مع الضوء





الداخلي الخاص بالشخص. ويتم تسهيل ذلك من خلال الدين.

الالتقاء بالضوء الداخلي والتفاعل معه يتأخر عندما ينخرط المؤمنون في الطقوس ويعتبرونها الهدف النهائي. الطقوس هي فقط وسيلة لتفعيل التغيير. الانشغال بها ورفض رؤية ما تعرضه لنا داخلياً هو عكس نية الطقوس. يتعدى الكثير من الطقوس الاجتماعية خط اللياقة الإنسانية ولا ينبغي اتباعها. كان الهدف منها خلق تفرقة اجتماعية والسماح للأقوياء بالحفاظ على القوة الاجتماعية والطبقية. ومع ذلك، تصوير جميع الطقوس الدينية على أنها مغالطة ورجعية يعني فقدان العديد من مزايا إدخال الدين في الضوء الداخلي الخاص بك. الأسئلة المتعلقة بتناول اللحوم واستهلاك الكحول وأسلوبنا في اللباس، على سبيل المثال، كلها قابلة للنقاش. يجب على المبتدئين أن يكونوا حذرين في من يتواصلون معهم حول هذه الأسئلة وكيفية معالجة الإجابات. ستحصل على إجابة مختلفة من كل شخص تسأله. من الأفضل التأمل في هذه الأسئلة، إذا أزعجتك كثيراً، والوصول إلى قرارك الخاص بما هو الطريق الأفضل للأمام بالنسبة لك. ولا يلزمك أن تشرح قرارك لأي شخص سوى ضوءك الداخلي الخاص.

الشيء المتعلق بالطقوس هو أنها أنشئت لغرض ما في وقت مختلف تماماً عما نعيشه اليوم. لدينا كل واحد منا طريقته الخاصة لتكييف خير تلك الطقوس مع بيئتنا





الحالية. يجب أن يكون هذا الأمر شخصياً، وليس للنقاش العام. الأشخاص الذين يناقشونه علناً أو يحاولون شرح ما يجب على الآخرين القيام به هم يتصرفون بطريقة سياسية وليست دينية أو طقوسية.

الأمر المحتمل هو أنك خلال رحلتك الشخصية، ستواجه تناقضات. وهذا يدفعنا إلى التساؤل حول ما يجب فعله عندما تتعارض آراؤنا مع آراء الآخرين. فالمناقشة أو الجدل لا يهتمان عندما تسعى للحصول على مزيد من المعلومات من الطرف الآخر، أو عندما تريد تغيير رأيهم في شيء ما. هذه العملية لا تفعل شيئاً يذكر في التفاعل مع النور الداخلي الخاص بك. مشاركة تجربتك مع شخص آخر شيء، ولكن المناقشة حول أي طقوس أو طريقة للأمام هي شيء آخر تماماً. اختر بحرص وقرر ما إذا كنت ترغب في السير في هذا الطريق لجعل الناس يفكرون مثلما تفكر ويؤمنون بما تؤمن به. اسأل نفسك لماذا يعتبر هذا مهماً بالنسبة لك؟ كل ما يهم في نهاية اليوم هو النور الداخلي الخاص بك، الذي يمكنك تغذيته وزيادته والاستمتاع بدفئه والحفاظ عليه مشتعلًا. كل شيء آخر هو تشويش وضجيج.

غرض الطقوس:

لماذا تم إنشاء الطقوس في المقام الأول؟ لقد كانت لها مكانة قوية في المجتمع إذا نعود إلى التاريخ المسجل.





ولقد استمرت الطقوس على شكل أو آخر عبر الزمن.
تمنحنا الطقوس شيئاً لنفعله. إنها تبقىنا مشغولين.
تبقىنا متفائلين. تملأ الطقوس وقتنا بالغرض وشيئاً
نتطلع إليه.

تتأرجح الطقوس على خط غامض، حيث يمكننا أن
نخمن فقط أن هناك بعض الحقيقة في فوائدها، ولكننا
لن نعرف ذلك بالكامل حتى نستمع إلى تجربتنا
الشخصية. فالطقوس تتعلق بإنتاج عاطفة نوعية تتقاطع
بين الإيمان والتغيير العاطفي. وتعتمد الفوائد أيضاً على
عوامل أخرى مثل الاتساق في أداء الطقس طويل الأجل
والتوقعات التي لدينا بشأن النتيجة المرجوة. وعلى الرغم
من أنه من الصعب إقامة علاقة سببية مباشرة بين
الطقس والنتيجة المرجوة، يمكن أن تخدم الطقوس
أغراضاً أخرى غير مقصودة مثل تقديم السلام الداخلي
والحفاظ على انشغالنا وإعطائنا الوقت للتفكير في
الملائمة العملية لأهدافنا.

غالباً ما يتم خلط الخرافة والإيمان الأعمى مع
الطقوس، مما يسبب العديد من المشكلات للعقلانيين
الذين لا يؤمنون بكل شيء يأتي من الدين المنظم. في
مثل هذه الحالات، من الأفضل الاعتماد على تجربتك
الشخصية وعدم الخروج من نفسك بحثاً عن الإجابات.
إذا لم تتمكن من العثور على الإجابة بنفسك، فثق بأن
إجابة أي شخص آخر لن تخدم غرضك تماماً. وتعتبر أي
مشاركة لتجربة فوائد الطقس شخصية للغاية ومرتبطة





بالفرد، وسيكون الفرق بينهم كبيراً. فهم هذا الاختلاف، وخلق مساحة صحية من خلال احترام هذه الاختلافات، وإعادة التركيز على تجربتك الداخلية الشخصية.

معظم النتائج الإيجابية للطقوس تعتمد على فهم كيفية تدفق الطاقة. وهذا يتعلق بمعرفة الجسد الدقيق والحساسية للتغيرات داخله وخارجه. يستغرق الأمر سنوات من الممارسة والتعلم لتوجيه هذه الطاقة الدقيقة. في محاولة لاتخاذ اختصار (لا يوجد اختصار)، قد يبحث المتطلعون عن الإجابات من الأكثر خبرة في المجال. ولكن بما أن هذا هو عالم فردي وتجريبي، فإن أفضل ما يمكن أن يقدمه أي شخص، حتى لو كان غورو محترم بشدة، هو مشاركة تجربته الشخصية. والبقية هي الرحلة الفردية التي يتعين علينا جميعاً السير فيها بمفردنا.

لكل شخص عقيدته الخاصة وعدم الإيمان بشيء ما هو أمر يخص الشخص نفسه. تبدأ المشاكل عندما يخرج هذا الأمر في العلن ويصبح متاحاً للنقاش الاجتماعي. وتزداد سوءاً عندما تتوقف معتقداتك على نتائج هذه المناقشات وتكون متاحة للتغيير وفقاً لذلك. هذا يعني أنك تعتمد أكثر على رأي الآخرين حول الطقوس بدلاً من تجربتك الخاصة.

مهما كانت معتقداتك، فمن الأفضل الاحتفاظ بها كشأن خاص. قرأت هذا الاقتباس عن الدين وجدته يتفق مع فهمي لأفضل نهج في العالم الواسع للمعرفة الخفية. أقوله بشكل مبسط هنا. «يجب أن يكون التعامل مع الدين





مثل ارتداء الملابس الداخلية. كيف كان راحتها، وما الذي تفعله لأجزاء جسدك المهمة، ولمسها وشعورها، والحماية التي توفرها، كلها أمور خاصة بك ولا تخص أي شخص آخر. تمامًا كما لا تناقش تفاصيل ملابسك الداخلية مع العالم، فلا ينبغي أن تناقش علاقتك بالدين مع الآخرين أيضًا».

بنفس الطريقة، أريد أن أفكر في مشاركتنا لضوئنا الداخلي كأمر شخصي بشكل عميق. يمكننا مشاركة تجاربنا، بلا شك. ولكن توقع أن الآخرين يفهمون أو يتفاعلون مع رحلتنا هو ما يجعلنا نتعرض لخيبة الأمل. فليس من الشائع أن نلتقي بشخص يتوافق مع رحلتنا، وأيضًا الاستمرار بنفس الطريقة مع تجارب مشتركة ليس بالأمر السهل.

إذا لم تؤمن بالجوررو ولكن تم إجبارك على زيارة الأشرام بسبب التزام اجتماعي، فابق داخل حدود اللياقة. لا توجد فائدة في الانتقادات لممارساتهم عندما تكون في بيئة مليئة بالمؤمنين. تذكر مقارنة الدروع الواقية وحاول عدم إظهار دفاتر الصحة الخاصة بك للغرباء أو لأولئك الذين لا يهتمون.

لقد واجهت يومًا ما حكمًا شديدًا من صديق طفولتي ، وهو عقلائي متطرف يعتقد أنني ساذج وأنني أضيع ذكائي في الأمور ذات الطابع الغريب. كانت عيناه مليئة بمزيج من التعاطف والاشمئزاز من رحلتي الروحية. لم يحاول حتى إخفاء آرائه. لكن أفكاره وحكمه لن يضيفوا





شيئاً إلى رحلتي الشخصية. أنا على مساري الفردي ،
وتوقع أن يفهم ذلك لن يكون فقط تشتيتاً غير ضروري
عن مساري بل أيضاً مناقشة عديمة الجدوى لا تخدم
أحدًا. لدي حق في معتقداتي ولدى صديقي حق في
معتقداته. احترام تلك الحقوق يتعلق أيضاً بالروحانية.

هذا هو الأمر الذي أتمنى لو فهمه معلمي في
الرياضيات يوماً ما. كيف تقوم المرأة بتصنيف شعرها
أمرها الخاص ولا يعني شخصاً آخر. سيصبح العالم
مكاناً أكثر لطفاً إذا عشنا وتركنا الآخرين يعيشون.







12

الحج







«تصبح الرحلة حُجًا عندما نكتشف، يومًا بعد
يوم، أن المسافة المقطوعة أقل أهمية من
الخبرة المكتسبة»

- إرنست كورتز

الراهب العجوز الذي كان يرتدي ثوبًا برتقاليًا مشرقًا
ولحية فضية طويلة، والذي كانت الباستا الترمريك على
جبينه تغطي معظم وجهه. ربط قبعة على رأسه، من
نفس نسيج ثوبه. وضع ذراعه الأيمن على عصا يوغا
داندا من الخشب، وحمل خرز صلاة في يده. كان قدرا
نحاسيا مجاورًا له يكمل صورة الراهب في التأمل.
أردت تصويره ولكن أردت الحصول على إذنه أولاً.
عندما اقتربت ، فتح عينيه ونظر إلي وأشار برأسه، مما
يدل على رؤيته البعيدة. التقطت صورته من زوايا مختلفة،
يمينيًا ويسارًا، وحتى من زاوية منخفضة دراماتيكية،
مستفيدا من الضوء اللطيف المسائي. وافق الراهب
بسعادة على التصوير، مرة واحدة في وضعية التأمل





العميقة وثم بعد ذلك نظراً مباشرة إلى الكاميرا بعينين
تعبّر بشدة. شكرت الراهب وكنت على وشك المغادرة
عندما مد يده وقال: «خمسون روبية».

تم خداعي، تبادلنا ابتسامة عارفة، معترفين بما حدث
للتو. سحبت محفظتي ودفعت له ولكنني ابتعدت عنه
وراقبت طريقته في العمل. يلاحظ هذا الراهب - ولا
يمكنني الآن الإقرار إذا كان مجرد رجل يرتدي زي الراهب
وليس فعلاً راهباً - حركة الناس القادمين و السياح الذين
يحملون الكاميرات. عندما يقتربون من مقعده البدائي
بجوار الطريق، يغلق عينيه ويتظاهر بالتأمل العميق.
ويعرف الوقت المناسب لفتح عينيه والموافقة على
التصوير. وعند الانتهاء من العمل، يطلب الدفع. يقبل
السياح بذلك. راقبت لمدة خمس عشرة دقيقة كيف قام
بجذب انتباه كل مصور بشكل مثالي في السوق من أجل
صورة أصيلة.

مهرجان الجمال السنوي في بلدة بوشكار في الصحراء
الغربية الهندية هو حلم المصورين. كل نوفمبر ، حول
القمر الكامل في شهر الكاليندي الهندي الهندوسي كارثيك ،
تستيقظ المدينة النائمة في ثورة من الألوان والثقافة.
تملاً الجمال والماشية والخيول في عربات تموين مهترئة
وتسافر مسافات طويلة لتعرض على المشتريين المحتملين.
بحلول نهاية المهرجان ، ستكون الحيوانات قد تغيرت
أصحابها أو المناطق التي تعيش فيها ، أو يتم لعنها لعدم
جلب المال المتوقع.





زيارتي لهذا الحدث كانت لتكون شيئاً روحانيا وثقافيا ودينيا. قد لا يكون الراهب الوهمي الذي تحدثت إليه قد قدم لي الكثير من الحكمة الروحانية ، لكن لديه قصص أخرى ليشاركها - من البقاء على قيد الحياة والعملية كالاستفادة من الفرصة عندما تأتي.

أما بالنسبة لحلي المكان الروحانية ، فلم يكن عليّ الانتظار طويلاً. في تلك الليلة نفسها ، أضاء القمر الكامل بحيرة بوشكار ، حيث يعتقد أن جميع الآلهة تنزل إلى الأرض حول هذه البحيرة. يتمنى المؤمنون الصحة والسعادة وأي شيء يحتاجونه ، ويتركون المصابيح تطفو على الماء.

مياه البحيرة كانت بحرًا من المصابيح التي تحمل صلوات المؤمنين. وفي الأعلى، تألقت الملايين من النجوم كالألماس في سماء الليل. على ضفاف البحيرة، كان الكهنة الوهميون يرؤجون خبرتهم للسباح، متعهدين بتحقيق تحول طاقوي إيجابي في حياتهم - حياة جديدة، ومصير جديد - إذا تم تقديم صلاة معينة في هذه الليلة المباركة. وقعت ضحية وعد من هذا القبيل أنا أيضًا، وجلست بجوار الماء وقرأت صلواتي بصمت بينما قام الكاهن بإظهار طقوسه الرسمية والإنشاد بصوت عالٍ للمغنيات. لقد أحسست بالهدوء الداخلي بعد هذه الصلاة وظللت أستمتع بهذا الشعور.





السفر كمعلم روحي:

يمكن أن يكون السفر رفيقًا عظيمًا لرحلة روحية للمبتدئين. فهو ليس ممتعًا فحسب، بل هو أيضًا معلم عملي. يمكن أن يشعل عملية تعلم عضوية وحقيقية في الحياة الواقعية. أعتقد أن جميع أنواع السفر هي روحية تقريبًا، سواء كان ذلك حجًا مقصودًا أو رحلة تم اتخاذها للاستراحة من مطالب الحياة اليومية. حتى الرحلات العملية يمكن أن تكون معلمة كبيرة إذا فقط فتحنا أنفسنا للتوقف ومشاهدة العالم.

في رحلاتي العديدة وحدي في أجزاء مختلفة من العالم، تعلمت المزيد عن موقف الروحي الخاص بالتفاعل مع الروحانيين الآخرين، في أي مرحلة كانوا من رحلتهم الروحية. كان بعض سفري هذا مقصودًا بصورة روحية لإيقاف روتيني اليومي والغوص داخلي والتأمل، في حين كان العديد منها تجارب تأتي كلما تحركت وسافرت لرؤية العالم.

من هذا المنطلق، لا يحتاج الحج أن يكون زيارة لمركز ديني أو روحي. يمكن أن يكون كل نوع من السفر حجًا إلى النور الداخلي إذا ركزنا انتباهنا هناك. يمكن أن تكون رحلة مشي في الغابة روحية إذا حملنا هذه النية. تعلمت هذا بشكل جميل من خلال مرافقة إيفجيني، رجل روسي



في السبعين من عمره في سيفيروبايكالسك، وهي مدينة في الطرف الشمالي لبحيرة بايكال الرائعة والواسعة في شرق روسيا. تآثرت على طول مسار الغابة البري والمتوحش هذا منحوتات خشبية للحيوانات، بما في ذلك بقرة وحصان وذئب وخنزير وخنزير بري ورنه وثعلب وأرنب وعصفور طائر. كان إيفجيني يتوقف عند كل منحوتة حيوان ويقضي بعض الوقت في تدليك رأسها أو ظهرها والتحدث إليها والهمس في أذنها، ثم يقطف بعض العشب من الأرض ويطعمها عن طريق إدخال أوراق العشب في فمها. إيفجيني كان رجلاً قليل الكلام ولكنني رأيت العاطفة التي تحدث بها إلى الحيوانات. كان هناك تقديس وحب وألوهية في تلك اللحظات، لذلك بقيت في لإعطائه مساحة لصلاته الشخصية جداً.

مع بعض الحيوانات، بدا وكأنه يشاركها سرًا. ومع البعض الآخر، كان يحثهم على العناية بصحتهم. استخدم نبرة هادئة ومهدئة عندما كان يتحدث إلى الحيوانات الخشنة في البرية. كان هناك جمال وتوازن في أفعاله ونواياه. عندما رأيت الذئب، المفضل الشخصي لدي، قمت أيضًا بإطعامه بعض العشب وهمست رسالتي آملًا أن يتم نقلها عبر الرياح والسماء إلى المستلم المقصود.

كانت هذه طقوسًا شخصية للغاية ومفاجئة، وراعت البيئة، وجعلتنا نتوعد بمحيطنا وفي نفس الوقت نتصل بالإنسانية العميقة داخلنا. حتى أكبر المعابد تجد صعوبة، ربما، في تحقيق هذا الاتصال.





عرض لي يفجيني بعض الأعشاب المحلية، واحدة منها تسمى بروسنيكا (ينطق بروس-ني-كا)، التوت الأحمر الصالح للأكل الذي كنت أضيفه إلى شايي خلال وقتي في سيبيريا. نظرت برقبتي الممتدة لألتفت نحو الأشجار الصنوبرية والبتولية والأرز، وجرى إصبعاي على أوراق شجر الشباب العريضة والتمدلية المنخفضة، وتوقفت لأفك غطائي من الأشواك التي كانت تنفجر فيها زهور وردية فاتحة

عندما انفتح الغطاء الأخضر الكثيف على المشهد، رأيت مسار السكك الحديدية المتعرج يجري عبر الغابة ويقطع المستوطنة الحضرية قبل أن يختفي في الأفق. في قمة الجبل، لم يقطع الصمت إلا بعويل الرياح المنخفض. تألقت الشمس بسطوع، وكان النسيم شديد البرودة، وانساب التعرق على ظهري من طبقات الملابس الدافئة. نزل إيفجيني بطريقته البطيئة.

عندما وصلنا إلى نهاية المسار، بقيت الرؤية التأملية معي طوال المساء الهادئ وتركت انطباعاً عميقاً في ذهني.

الروحانية المقصودة:

كما يمكن أن تثير زيارة الغابات جانبنا الروحي، فإن زيارة معبد يمكن أن تحقق ذلك. وهو أن يغمرنا في الروحانية. يتخذ العديد من الباحثين في مراحل مختلفة



من الرحلة رحلات شاقّة بالإيمان بأنها ستوجه الحياة في اتجاه جديد وأكثر ملائمة.

كانت زيارتي الأولى لثيرفنا مالاي قبل حوالي عشر سنوات لهذه النية. تشتهر هذه المدينة الصغيرة المحاذية لمعبد بتلتها الذي يعطى الحالة الإلهية لإله الهندوس شيفا. يقال أن المشي حول التل، الممتد على مسافة أربعة عشر كيلومترًا، يستدعي طاقة شيفا وضوءنا الداخلي بطريقة حاسمة. لذلك، في ليالي البدر الكاملة، الوقت الأكثر حظًا لهذا الطواف، يتجمع المؤمنون بأعداد كبيرة ويمشون حافي القدمين حول التل، يسترضون المستحيل ويتشربون الإيمان الغامض.

أردت أن أجرب هذا الشيء أيضًا ، فمشيت أربعة عشر كيلومترًا. دفعني حماسي وفضولي خلال الكيلومترات الأولى بسهولة نسبية. ثم .لكن كلما طال الوقت ، شعرت أن ساقى كالصخور والهدف النهائي - معبد أروناتشاليشوار - بدا أبعد وأبعد. كل خطوة أصبحت أشد عناءً مع اهتراء نعل قدمي على الحصى الصغير المتناثر على الطريق والرصيف. لقد اخترقوا قدمي مثل ملايين الدبابيس وأرسلوا أمواجًا من الألم إلى ساقى. لم يكن هناك خيار لدي سوى السؤال عن السبب في فعل هذا. الحقيقة هي أنني لم أعرف. كنت مدفوعًا بالإيمان ، وكان من الأفضل عدم شرحه. كل ما استطعت فعله هو الاستمرار في السير، وفعلت ذلك.

١- كن منفتحًا. توقع الأشياء غير المتوقعة. يمكن أن





يجلب السفر كثيراً من المفاجآت في طريقنا.
تقبلها وتدفق كالماء.

٢- احتفظ بعقل مفتوحاً للتزامن. انظر إلى الخارج
وابتعد عن هاتفك أو كتابك. لاحظ العالم من
حولك. لاحظ النباتات ولون السماء. شاهد الناس
وهم يعيشون حياتهم اليومية.

٣- اضحك كثيراً. الحج ليس بالضرورة أمراً كئيباً.
خلال سيرتي في ثيروفانامالاي، شاهدت مجموعات
كبيرة من المؤمنين يغنون ويرقصون ويحتفلون
خلال المسيرة. لا يجب أن يكون السفر مرهقاً
بتاتاً، ويمكن أن يكون ممتعاً كما أظهره المؤمنون
بشكل جميل.

٤- عش اللحظة الحالية وامتلك كل حواسك في هذه
الخبرة. التفكير في الحياة - النظر إلى الوراء
والتطلع إلى المستقبل - أمر جيد. ولكن الكثير
من متعة السفر تأتي من ترك الماضي والانغماس
في اللحظة الحالية. تجربة السفر الحسية تجعل
هذا أسهل. يمكن للبيئة المختلفة والتجربة الجديدة
تغيير كيفية فهمنا للعالم.

يمكن أن يكون الطريق إلى النور الداخلي أيضاً من
خلال المشي على طريق غير مألوف في العالم الخارجي.
يمكن للسفر أن يساعد على ذلك بشكل جميل. بالنسبة
للمبتدئين، يمكن أن يكون هذا وسيلة رائعة لبدء رحلة



روحية شخصية نحو النور الداخلي.
يبدو ذلك متناقضًا - أن نتحرك خارجًا في حين نريد
فعليًا تنشيط العالم الداخلي. يمكن للسفر أن يكون
الرابط بين الرحلة إلى الوجهات الجسدية والرحلة
العميقة إلى قلب الإنسان. في بعض الأحيان، يمكن أن
يجعل إضاءة نار في غابة كثيفة في الغسق نورًا داخليًا
يلمع بشدة. يمكن أن يضيء هذا اللحظة حياتنا بشكل لا
يمكن لشيء آخر أن يفعله. كل حج هو، في بعض الطرق،
بحث عن هذه اللحظة المغيرة للحياة.





13

الروحانية الاجتماعية







خداه الناس أسهل من إقناعهم بأنه تم خداعهم

- مارك توين

في عمر الـ ٢٤ عامًا ، سجلت ريفاتي في صف دروس الريكي للتداوي قبل أربع سنوات كجزء من جهودها لتخطي انفصالها العاطفي الذي أثر على استقرارها. في الصف، التقت شيترا وأصبحت الاثنتان صديقتين جيدتين. كانتا تقضيان الكثير من الوقت معًا بعد الصف لمناقشة الدروس والحياة. كانت شيترا تبحث عن صفوف الروحانية لفترة أطول من ريفاتي ، وخلال محادثتهما، قدمت شيترا لريفاتي العديد من الأساليب الأخرى في مجال التداوي والروحانية.

بناءً على توصية شيترا، سجّلت ريفاتي في صف للتداوي البراني، حيث التقت ساداهانا. تعاملت الاثنتان مع بعضهما البعض بطريقة رائعة. قدّمت ساداهانا ريفاتي لمجموعة من أصدقائها، الذين التقوا اجتماعياً في





المقاهي وفي بيوت بعضهم البعض لتناول الطعام الجماعي. غالبًا ما كانت المحادثات حول العمل الطاقوي والروحانية، في حين يأكلون البيتزا ويشربون الشاي العضوي. بدأت ريفاتي في الابتعاد تدريجيًا عن شيترا وقضت المزيد من الوقت مع هذه المجموعة الجديدة من الأشخاص الروحانيين، حيث شعرت بالحيوية والسعادة. كان الاستماع لهذه المجموعة وهي تشارك القصص عن التداوي السحري والعديد من عجائب الروحانية الخارقة وكأنه مرهم مهدئ لقلبها الألماني. وجدت ريفاتي الأمل مرة أخرى، وتفتحت عواطفها لتشعر مرة أخرى بالعمق.

كون ريفاتي في وسط المؤمنين والمعالجين والحالمين والشعراء مما أعطى دفعة جديدة لأملها وأحلامها. فتحت ريفاتي أبوابًا لعالم سحري اعتقدت حتى الآن أنه موجود فقط في القصص. كان عقلها يمتص الكثير من المعلومات حول العديد من الطرق العلاجية، سواء كانت تتعلق بالريكي، أو التداوي البراني، أو التداوي بالكريستال، أو الشامانية، أو علاج زهرة الباتش، أو الطب الطاقوي، أو العلاج اليوغي، أو الضغط الحراري، أو سجلات الأكاشيك. شعرت ريفاتي بالامتياز لكونها تعرف وأنها جزء من الدائرة الداخلية لمجموعة تمتلك معرفة متقدمة في هذا السحر. بعد بضعة أسابيع، قامت ريفاتي بالتسجيل في صف دراسي للفلسفة حيث قابلت برانيتي التي حدثتها عن الشامانية. تدريجيًا، اكتشفت ريفاتي المزيد عن رحلة



برانيتي والمعلمين الذين أوصت بهم. كانت الآن فضولية وبدأت تتعلم أيضاً عن الشامانية. كانت ريفاتي مسحورة بكل ما كانت تتعلمه، ولديها نوعٌ من الانفجار إلى عالم الروحانية، مستكشفةً العديد من المسارات في آن واحد. على مدار أربع سنوات، جمعت ريفاتي العديد من أدوات الروحانية والتداوي. كان لقاءها بشيترا وسادهانا وبرانيتي وعدد كبير من المتورطين في هذا العالم السحري، قد منحها ثقةً خاصةً ظنت أنها فقدتها بسبب فشلها المفترض.

أصبحت ريفاتي الآن تمتلك المعلومات على أطراف أصابعها. كانت مطلعةً على ممارسات وعلاجات مختلفة وقد حضرت على الأقل ورشة عمل تعريفية واحدة في كل ممارسة. وكانت قادرةً على التحدث بثقة حول التقنيات المختلفة وكيف أن كل واحدة منها فريدة من نوعها. كانت رغبة ريفاتي في العمل الروحاني تتلقى الإشباع من الأشخاص الذين تقضي معهم وقتاً. وكانت قادرةً على الاسترخاء والممارسة عندما تحضر الصف أو تجتمع مع الناس في المجموعات.

ريفاتي الآن لديها المعلومات في متناول يدها. إنها على دراية بالممارسات والعلاجات المختلفة وقد حضرت على الأقل ورشة عمل تعريفية لكل ممارسة. يمكنها التحدث بثقة حول الأساليب المختلفة وكيف أن كل واحدة فريدة. تتغذى حماسة ريفاني الروحية بالأشخاص الذين تقضي وقتاً معهم. يمكنها أن تتأمل وتمارس العمل





الروحي عندما تحضر صفاً أو تجتمع مع الأشخاص في مجموعات.

ولكن عندما حان الوقت لممارسة ما تعلمته في هذه الورشات المختلفة ، وجدت ريفاتي صعوبة في الحفاظ على تركيزها . وجدت صعوبة في الجلوس بمفردها حتى للتأمل القصير. كانت بحاجة للجلوس مع الناس حولها ؛ كانت بحاجة لسماع الثثرة الجماعية قبل أن يجلسوا للتأمل ؛ وفي الحالة الفورية بعد الانتهاء من العمل، كانت بحاجة للانغماس مباشرة في المحادثة الجماعية. في بحثها عن الشركة الاجتماعية للعمل الروحاني ، كانت ريفاتي ، على طول الطريق ، قد صادقت العديد من الأصدقاء الذين لديهم مصالح روحانية مماثلة. ولكن في تحقيق هذا المعيار الاجتماعي للعمل الروحاني ، تجاهلت الممارسة في الجلوس براحة مع نفسها .

بالنسبة لـ ريفاتي، كان وجود مجموعة مهمًا أكثر من جودة أو كمية الممارسة الروحية. أصبحت جلسة المجموعة أكثر أهمية من رغبتها في الانغماس على المستوى الفردي في أي عمل. كانت ريفاتي تقضي وقتها في جمع المعلومات والحضر على سطح كل ممارسة بينما تتعجب من كل ما تقدمه. كانت تتباهى بالفرح عند التفاعل مع الناس، والاستماع إلى قصص شفائهم، وتعلم كيف يمكن لمسارات روحية مختلفة تيسير التحول.

لكن عندما يتعلق الأمر بالوصول إلى ضوئها الداخلي، فإن ريفاتي تفضل اللجوء إلى بيئتها الاجتماعية. هذه





الحاجة إلى شبكة اجتماعية آمنة هي فخ يمكن أن يقع فيه معظم المبتدئين على المسار الروحي. إنه فخ لأنه على الرغم من أن الإعداد الاجتماعي يعرض ريفاتي للعديد من المسارات المختلفة وكل ما يقدمونه، فإنها تستمر في الوقوف عند تقاطع الطرق دون اختيار السير في أي طريق لأنها تتردد في المشي وحدها. يبدو أن جمع المعرفة حول الخيارات المتاحة لها يكفي في ذلك الوقت.

ولكن هذا لم يحقّرها على القيام بعملها الخاص. ودون العمل، لا يمكن أن يكون هناك فائدة. ما هو الفائدة من الوقوف على الطريق إذا لم يكن المرء مستعداً للمشي في المسافة الأبعد عليه؟ جنباً إلى جنب مع جمع المعرفة والمعلومات، كان على ريفاتي أيضاً جمع الشجاعة للمشي بعمق في طريق واحد، وحدها، والذهاب أبعد من الإعداد الاجتماعي لتحويل انتباهها إلى الداخل.

أهمية الأشخاص الاجتماعيين في التعلم الروحي:

رغبة ريفاتي في أن تصبح متطلعة روحية اجتماعية شيء طبيعي. فنحن كما يقال اجتماعيون بطبيعتنا. جعلت ريفاتي شبكة اجتماعية لها والآن تتمتع بفوائد المتطلعين الآخرين الذين يمكنهم تقديم النصح حول الدورات والممارسات والإجابة على أي أسئلة يمكن أن تواجهها. في أي تعلم، ليس فقط التعلم الروحي، هناك قوة





وفعالية لتفاعلات المجموعة النظيرة والنشاط. البيئة الاجتماعية تعزز جودة التعلم وتجلب حتى آراء جديدة قد لا يفكر فيها المدرس. يحدث الشفاء من خلال المشاركة والتعبير الذاتي. عندما يكون هناك راوٍ، يجب أن يكون هناك أيضًا من يستمع حتى يمر الشفاء بين الأفراد.

تعتمد جميع الفنون التعبيرية والشفاء على هذه الفرضية من العطاء والاستلام. يحدث الشفاء أيضًا في إعدادات غير رسمية عندما يتم مشاركة القصص. تحمل القصص العواطف وعندما يتم مشاركتها، فلها القدرة على التحويل. في كثير من الحالات، يحل السرد ببساطته الألم والصدمة لحامل القصص الذي عانى من تلك القصص لسنوات.

تعتبر اللمسة الاجتماعية قوية في العمل الروحي والشفائي. حتى في العمل الروحي الفردي، يمكن أن يكون وجود شخص آخر قوة فعالة في مساعدة المتطلع على الارتقاء فوق السلبية. لا يمكن تقليل قوة المجموعة الاجتماعية في العمل الروحي. في ممارسة التأمل، يعتقد أن طاقة المجموعة تضاعف وتثلاث وتربع وتربع بالأربع، فعالية الشفاء بتأثير المضاعف. هذا هو السبب في أن ثقافات الروحانية تجتمع معًا في مجموعات في جميع أنحاء العالم للتأمل في نفس الوقت ليكون لها تأثير الموجة في الشفاء والسلام في جميع أنحاء العالم. يعملون معًا في نفس الوقت، حتى لو كانوا في منازلهم الخاصة، بحيث تحمل طاقة هذا العمل في الكون.





توجد العديد من الفوائد للعمل الروحي الاجتماعي. ولكن الإصرار عليه في كل الأوقات يعني تفويت العمل الداخلي والشفاء الهام. هذا هو المكان الذي كانت تكافح فيه ريفاتي مع عملها الخاص. لم تستطع الجلوس بمفردها وعمل موعده مع قلبها بمعزل عن الآخرين. في حين حصلت ريفاتي على بداية رائعة في الروحانية، إلا أنها ظلت تتعامل مع الجانب الاجتماعي للعمل دون الغوص بشكل عميق في ممارسة الموضوع للحصول على فائدة فردية. وهذا، بدوره، جعل وجود زملاء الباحثين/المساعدين لا يستخدم بشكل كامل.

يعد العمل الجماعي رائعًا للانغماس في الطاقة الجماعية. لديه آثار إيجابية تمتد داخليًا وخارجيًا إلى العالم الخارجي. ولكن العمل الفردي - النظر إلى قلبه وتشغيل النور الداخلي - لا يمكن أن يحدث مع المجموعة. يجب أن يتم عن طريق الفرد من خلال عمله وممارسته. قد تشارك المجموعة بكلمات تشجيعية ودعم وتبادل ملاحظات الخبرة، ولكن العمل الفعلي يجب أن يتم من قبل كل منا في مساحاتنا وقلوبنا الخاصة.

المجموعات الاجتماعية وأغراضها:

حدث لي التعرض للمجموعات الروحية الاجتماعية تقريبًا بعد عقد من الزمان منذ بدأت مسيرتي الروحية. حتى ذلك الوقت، كان كل عملي يحدث فقط مع معلمي. كانت دراساتي مكثفة وكنت مركزًا داخليًا طوال الوقت





دون أي تعرض للمجموعات الاجتماعية. لم يكن لدي أي تجربة مع المجموعات الروحية الاجتماعية.

عندما قابلت متدربًا آخر في إحدى المرات، قدمني إلى مجموعة روحية غير رسمية تشكلت بناءً على الاهتمامات المشتركة وصديق يعرف صديقًا آخر. كان أول لقاء لي معهم في منزل أحد الأعضاء لأداء تأمل جماعي. كان سيكون هناك عشاء من نوع الطعام المشارك وتواصل اجتماعي بعد التأمل. كنت حريصًا على التأمل ومشاركة الخبرة. لكنني سرعان ما أدركت أنني لست متناسقًا مع الجو العرضي في الغرفة. تحركت النكات والضحكات عبر الغرف، وخلق الأعضاء جوًا مريحًا. لم أكن أعرف ماذا أتوقع، لذا قمت بالمراقبة أكثر مما تحدثت. ثم أعلن أحد الرجال أنه حان الوقت للتأمل ويجب علينا جميعًا الجلوس في صمت. أشعل المصباح وبدأ يشارك الإرشادات حول كيفية التأمل. استمعت وفعلت مثلما أوصى به.

كان التأمل صامتًا لمدة عشر دقائق قصيرة. الرجل الذي قدم التوجيهات في البداية أعطى أيضًا الأمر الختامي. عندما فتحنا أعيننا، تحدث عن كل واحد منا والطاقة التي يمكن أن يشعر بها وهي تنبعث منا في تلك اللحظة. رأى الجميع الأمر بإيجابية وانتقلوا إلى البند التالي في جدول الأعمال - العشاء. بدأت امرأتان صاحبتان، من بين السبعة الحاضرين في الغرفة، في مشاركة تجربتهما مع مدرسين وممارسات شفاء مختلفة.





خصت بقية الليل الطويل لمشاركة هذه الأنماط المختلفة وما يشعر به ويفكر فيه كل واحد. بينما تحدثت المرأتان الاثنتان ، استمع الآخرون بدهشة وعجب، وطرحوا الأسئلة وسعوا للحصول على مزيد من المعلومات. تناولنا الطعام وسط هذه الحديث. جمعت بعض المعلومات القيمة في تلك الليلة ، والتي دعنتي إلى تجربة بضع ممارسات روحية مختلفة بهدف توسيع عملي.

هذه المجموعة التقت كل أسبوعين لبضعة أسابيع قبل أن تبدأ الشروخ في الظهور. خلال شهرين، تفككت المجموعة بسبب الصراعات السلطوية والسياسات الداخلية والرومانسية والحزن والغيرة. كل شيء حدث بسرعة كبيرة، بحيث كنت قادرًا في غضون بضعة أسابيع على تتبع بعض أنواع الروحانيات الاجتماعية التي توجد في معظم الحالات في أي مجموعة. توجد هذه الأنواع في كل نوع من المجموعات، سواء كانت لها طموحات روحانية أو غير ذلك.

أما بالنسبة لمشاركتي الخاصة في المجموعات، فقد تقدمت بشكل كبير على المسار الروحاني بمفردي حتى جئت للاتصال بالمجموعات، حيث كنت قادرًا على القيام بعملية الداخلي بغض النظر عن المجموعة أو أي بيئة اجتماعية. ولكن هذا ليس الحال بالنسبة لمعظم المبتدئين الذين يواجهون بالضرورة العمل الجماعي في السنوات الأولى. وعندما يفعلون ذلك، فإن هذه هي الأنواع الشائعة للروحانيات الاجتماعية التي من المرجح أن يواجهوها،





خاصةً في مجموعة غير رسمية متفرقة عن مجموعة أكبر أو عند جمع الباحثين مع اهتمامات مشتركة:

١- **الغورو المعين بنفسه:** هذا الشخص هو زعيم المجموعة. قد يكون لديها العمق والخبرة اللازمين لقيادة المجموعة، وقد لا يكون لديها ذلك، ولكن عن طريق سنوات في المسار الروحي أو التعرض لمسارات مختلفة، أو حتى بمجرد حشد مجموعة من الأشخاص، تتولى دور الزعيم لتوجيه المجموعة. تتخذ مبادرة لإجراء الأنشطة ودعوة للاجتماعات. في كثير من الحالات، تدعي أيضاً أن لديها جميع الإجابات عن الأسئلة الغامضة المعقدة.

٢- **المتأزمون:** هؤلاء هم أشخاص يوافقون على الجميع وكل شيء في كل الأوقات. يتجنبون الصراع ولا يسألون أي شيء، حتى لو كان ذلك غير مريح لهم. من المهم أن يحدد الباحثون هؤلاء لأنهم قد لا يقدمون نصائح وفقاً لمصلحتك. بدلاً من ذلك، سيكون المتأزمون أكثر حرصاً على قول الشيء الصحيح سياسياً للحفاظ على رضا جميع الأطراف.

٣- **الثوار:** كما يوحي الاسم، هؤلاء الأعضاء مهتمون بالتساؤل عن كل شيء وليس فقط ليكونوا محامي الشيطان ولكن لإشعال نار الاختلافات داخل المجموعة. كما أنهم يتمردون ضد الزعيم الذي يعين نفسه وغالباً ما يكونوا السبب في تفكك





المجموعة في نهاية المطاف. قد يجد المبتدئ التوازن وصوتًا مضافًا في التأثير عندما يكون هناك اتفاق وتشابه كبير داخل المجموعة، مما يشير إلى أنها تتجه نحو وضع يشبه الطائفة.

٤- **المستغلون:** هؤلاء الأعضاء هم في كثير من الأحيان أولئك الذين يدخلون ويخرجون عندما يناسبهم. يجمعون المعلومات ويغادرون. ولا يشاركون بما يتجاوز قدراتهم أو اهتماماتهم، ولا يساهمون كثيرًا في المجموعة من خلال المعلومات أو الموارد. بإختصار، هم هنا ليأخذوا وليس ليعطوا. يجب على المنضمين الجدد للمجموعة التعرف عليهم أيضاً، لمهارتهم البراعة في الانزلاق داخل وخارج المجموعة ومع ذلك الحفاظ على وجودهم بطريقة تعود عليهم بالفائدة.

٥- **الفرديون:** هؤلاء هم الأعضاء الذين عثروا على المجموعة عن طريق الصدفة، فضولاً لمعرفة ما إذا كان العمل الفردي أفضل من العمل الجماعي. إنهم من طبيعة الذئب الوحيدة ويفضلون الذهاب في طريقهم الخاص، في العديد من الأحيان معزولين عن أحداث المجموعة. الفرديون هم من بين أولئك الذين يتحركون بعيداً عن المجموعة في النهاية، ويهتمون فقط بمسارهم وعملهم الخاص. إنهم لا يرفعون أي شخص على قاعدة ولا يسقطون أي شخص بسبب معتقداتهم أو أفعالهم.





إنهم يرقصون على نغماتهم الخاصة ويغادرون
المجموعة في وقت قريب جدًا.

توجد العديد من المجموعات غير الرسمية المؤسسة
على نحو منتشر سواء على الإنترنت أو في الواقع
الحقيقي. يمكن ملاحظة هذه الاتجاهات في أنواع
الأشخاص الروحيين الاجتماعيين حتى في المجموعات
الكبيرة على وسائل التواصل الاجتماعي. الاختيار الخاص
بأي نوع من أنواع أعضاء المجموعة سيكون خاص بك
وحدك، ولكن من المفيد أن تكون على علم بهذه الأنواع
من الناس، وتوسيع وعيك من خلال المراقبة. إنه عمل
روحي أيضًا حيث يفتح آفاقك ويوفر لك فهمًا أعمق عن
نفسك.

تشكل الجماعات بناءً على فكرة أو معتقد مشترك
سهل للغاية. هناك مجموعات متعددة مرتبطة بالروحانية
تجتمع حول مفهوم، على سبيل المثال:

أطفال قوس قزح - الاعتقاد بأن هؤلاء الأطفال وُلدوا
ليوجهوا الإنسانية نحو الشفاء وتعيد توازن العالم.

بذور النجوم - الروحانيون المتطورون بشكل كبير
الذين يحملون الحكمة الكامنة..

أعراض الصعود - الأعراض الجسدية والعقلية والعاطفية
للاستيقاظ الروحي والصعود إلى حالة روحانية أعلى.

مجموعة دراسة بهاغافاد غيتا- تدرس هذه المجموعات
وتبادل وجهات النظر حول النص المقدس الهندوسي.





مجموعات التأمل - تبادل المعرفة والخبرات في
الملاحظة والتأمل.

القائمة غير منتهية. هناك أيضًا مجموعات تتشكل
بشكل غير رسمي تجتمع من أجل ستسانجس وبهجنس،
حيث يتم تقليص التبادل إلى الوقت الذي يعبر فيه عن
التفاني من خلال الموسيقى والغناء. تميل المجموعات
إلى التفرق بسرعة بمجرد تحقيق الهدف.

في كل هذه المجموعات ، سواء كانت عبر الإنترنت أو
خارجها، تجمع الفكرة المشتركة المؤمنين معًا في البداية،
بينما يأخذ المجموعة مسار تطورها الخاص مع مرور
الوقت. الناس ينضمون ويتركون المجموعات وقادتها قد
تتغير. ومع ذلك ، فإن المجموعات عبر الإنترنت تحتوي
على عدد كبير من المستهلكين السلبيين الذين يستخدمون
المعلومات ويشاركون فقط عندما يتحفزون للمشاركة
بفكرة أو رأي. داخل مثل هذه المجموعات ، يضيف إعادة
تكرار فكرة ما وزنًا لفلسفة المجموعة ويحافظ على
تماسك أتباعها.

عندما تصبح أي منظمة روحية عبارة عن طائفة يجب
أن يلاحظها الباحث المبتدئ. أبسط طريقة لتحديد
الطائفة هي التحقق مما إذا كان هناك الكثير من شيء
واحد في المجموعة. ببساطة، أي شيء يتم تضخيمه،
سواء كان ذلك من خلال منح مؤسس المجموعة صفة
إلهية أو الفلسفة الأساسية للمجموعة ذاتها، يستحق
التفكير فيه عن طريق التراجع خطوات إلى الوراء





ومراجعة الرؤية الشاملة.

وهنا قائمة بالعوامل التي يجب ملاحظتها في المجموعة التي يمكن أن تكون طائفة أو تتصف بسلوك طائفي: لا يوجد مجال لوجهة نظر مخالفة داخل المجموعة، حتى في مناقشة صحية. تتم استتكار مثل هذه الآراء على الفور ويتم إغلاقها كاللهب الصغير الذي يمكن أن يتحول إلى حريق هائل.

التجنيد في هذه المجموعة يتم بشكل عدواني، مركز على الأعمال، وهناك أهداف نوعية للتوسع لجذب فئات معينة من المجتمع إذا لم يكن هناك ربح مالي.

يتعارض أعضاء المجموعة عادةً مع أولئك الذين يحملون وجهات نظر مخالفة. لذلك، فهم يتواصلون في الغالب مع أعضاء المجموعة الخاصة بهم.

يتمتع الزعيم بسحر الإله ويُعبد من قبل أعضاء المجموعة. يمكن أن تكون طبيعة العبادة مختلفة في المجموعات. قد تستخدم بعض المجموعات رموز العبادة التقليدية بشكل علني. في حين يمكن أن تستخدم المجموعات الأخرى طرقًا مخفية مثل الإذعان وإعطاء الزعيم الكلمة الأخيرة في كل شيء والقيام بكل شيء بهدف إرضاء الزعيم.

يتمتع المتابعون بثقة كاملة في الفلسفة التي تؤيدها المجموعة أو زعيمها.

المتابعون واثقون بشكل قاطع من الفلسفة التي





يروجون لها من خلال المجموعة أو زعيمها. والثقة الزائدة والإيمان التام بفكرة واحدة يدل على ضيق أفق بعض المجموعات التي ترفض التفكير في الاحتمالات والاحتمالات الأخرى.

بالرغم من سهولة الانضمام إلى المجموعة ، فإن الخروج منها مؤلم بنفس القدر. تسعى المجموعة جاهدة للحفاظ على أعضائها من خلال الابتزاز العاطفي وتمديد فوائد العضوية. يعمل هذا النهج تمامًا كمخطط تجاري. إذا فشلوا في الحفاظ على عضو ، يتحدثون عنه بسوء ويطردونه من الدائرة إلى الأبد ، وبالتالي يضعون سيناريو ما قبلي لأي شخص آخر يفكر في الاستقالة.

يؤمن الأعضاء بفكرة واحدة فقط ، وتكون هذه الفكرة هي الأساس الوحيد لاعتقاداتهم. وهذا غالبًا ما يتم عن طريق انتقاد كل فلسفة أو مسار آخر. إنها مثل إسقاط فكرة واحدة لرفع فكرة أخرى.

يتم جعل أعضاء المجموعة في كثير من الأحيان يشعرون بأنهم أفضل من الآخرين بسبب عضويتهم في المجموعة. يتم ذلك من خلال زيادة مستويات ثقتهم من خلال التأكيدات الإيجابية وبناء صورتهم داخل المجموعة.

تتغير النظرة العامة للأعضاء بسبب الانضمام إلى هذه المجموعات، ويبدأون في الاعتقاد بأنهم اكتشفوا سر الحياة السعيدة وأنهم أذكى من الجميع.

يؤدي هذا التأثير العاطفي إلى فقدان التوازن في





العلاقات والأمور المالية والحياة بشكل عام. تبدأ الطوائف في العمل كجزر صغيرة ومنعزلة داخل المحيط الأكبر للروحانية. تتصرف الطوائف وكأنها لا تحتاج إلى الاتصال ببقية العالم، ويصبح الأعضاء حاملين هذه العقلية - عدم التقدير لأي شيء آخر غير الحاكم الروحي أو الفلسفة التي ينتمون إليها، وهذا يتسرب إلى كل شخص يتفاعلون معه.

بحث ريفاتي عن الإكسبير الروحي أولاً أدى بها إلى استكشاف عدة مسارات روحانية، كانت جميعها مركزة على الجانب الاجتماعي للمجموعة. استقر استكشافها الروحاني مع طائفة، والتي أعطتها هدايا الثقة والدعم العاطفي، والعقيدة بأنها لا تقهر وقد وجدت الحقيقة المطلقة. ومع مرور الوقت، أدركت أن الطائفة تعزلها عن بقية العالم وأن معتقداتها تصبح أكثر صلابة.

ريفاتي لاحظت علامات الطائفة ولكنها اختارت تجاهلها. يمكن أن يحدث هذا أيضاً. استمرت ريفاتي في التورط مع الطائفة لأن عمل الطائفة وأفرادها كانوا كالضمادة اللاصقة لوجدتها. فضلت أن تكون جزءاً من الطائفة الخدمية لأن أعضاءها يقولون أشياء جميلة عنها ويعطونها منصباً مهماً داخل المنظمة وجعلوها تشعر بأنها مرغوبة. هذا الحاجة إلى الإعجاب والقبول هو قيمة شاملة جداً تستخدمها الأديان الصغيرة كطعم لجذب الأشخاص الأكثر ضعفاً بيننا.

لا يمكن للمبتدئين فقط في الروحانية بل حتى لأولئك





الذين كانوا يبحثون لسنوات وحتى عقود أن يسقطوا بسهولة في فخ التحقق بالذات. الشيء المهم هو البحث عن العلامات التي تحول دون تقدمنا وتحريك أنفسنا للمضي قدمًا. يجب أن يبقى أي عمل على المسار الروحاني طاقتنا في حركة. في اللحظة التي نشعر فيها بالركود ، يمكننا التأكد من أن الطاقة محجوزة وتحتاج إلى هزها لتتحرك وتسمح بتدفق طاقة جديدة.

لا يهم ما إذا كان التدفق الدائم للطاقة هذا يتم تسهيله من قبل غورو أو ممارسة فردية أو جماعة طائفية. الأمر المهم هو أننا ننمو بطرق صحية لتوسيع وعينا حول العالم من حولنا. من المهم أن نعرف ما هي الخيارات التي اتخذناها بالفعل أو بالتقصير. من المهم أن نعرف ما نحن مسؤولون عن إنشائه أو مساعدته.

يمكن أن يكون الفريق الروحي الاجتماعي شريكًا رائعًا في جعلنا ننمو ونزدهر. لكن من الضروري أيضًا أن ندرك أن هناك من يتلاعبون بنا ويستخدمون عواطفنا لإبقائنا محتجزين. في نهاية اليوم، نحن فقط نتحمل مسؤولية أنفسنا ويجب أن نتحمل المسؤولية عن أفعالنا.

أما بالنسبة لـ ريفاتي، ففي وقت كتابة هذا الكتاب، كانت لا تزال مع الطائفة.

التعلم جيد ولكن الأقران عاديون

ماذا يحدث في الحالات التي يكون التنظيم رائعاً





والمعلّم رائعاً، لكنّ الشخص لا يستطيع التعامل مع الفريق الاجتماعي؟ هذه الحالة صعبة لأنّ مجموعات الأقران تشكّل جزءاً هاماً من عملية التعلّم. في الحالات التي تعمل فيها جميع العوامل بشكل جيّد باستثناء الأشخاص الذين يتعلّمون معهم، سيكون من ضياع الوقت الاستمرار في الدورة. على عكس أي شكل آخر من أشكال الدراسة، تحتاج الروحانية إلى بيئة مواتية للتعلّم، وهذا ليس ممكناً إذا كان هناك سموم في مجموعة الأقران. إذا كانت المجموعة مليئة بالسلبية وتشكيل النقابات وهواء عام من الاضطراب، فمن الأفضل العثور على طرق لتقليل الاتصال مع المجموعة. العثور على طرق لتعلّم من المعلّم في فصول فردية أو مع أشخاص أكثر ودية في التعلّم.

أفضل الظروف لتعلم الروحانية يتم توفيرها عن طريق البيئة الاجتماعية. وربما يبدو ذلك معارضاً لفكرة أن العمل الروحاني الأهم يحدث في العزلة داخل العقل والجسد والروح الخاصة بالفرد. عندما يؤدي الاضطراب الخارجي إلى العمل الروحاني الداخلي بدعم من مجموعة متعاطفة وودية ، فإن عملية الشفاء تكون أكثر ليونة وتسهل التأثير الدائم.

وسوف يصل الباحثون المتقدمون والمتطورون عندما لا يهتمون بمحيطهم ، وتركيزهم الفردي على مرحلة هي التعلم ونموهم الخاص في العملية. حتى يتم الوصول إلى مرحلة من هذا النوع، يجب أن يكون كل باحث واعياً بالمحيط به بالشراكة مع شركاء متعاطفين وودودين في الرحلة الروحانية.



إشارات حمراء لتجنب بعض المجموعات:

من الأفضل تجنب المجموعة أو الأقران في عملك الروحي عندما تلاحظ الإنذارات التالية:

تشعر بالاستبعاد من المجموعة بناءً على الاختلافات مثل الطبقة الاقتصادية أو الدين أو أسباب أخرى.

الأقران ينظرون إليك بانحطاط لعدم معرفتك بما يكفي حول العمل، أو لأنك مبتدئ وتطرح الكثير من الأسئلة.

أو يمكن أن يكون هناك تمييز عكسي حيث يشعر الأقران أنك تعلم الكثير ولا يجب أن تكون في المجموعة هناك الكثير من المنافسة وتبادل النفوذ في المجموعة مما يفسد جو التعلم.

تشعر بالتمييز على أساس التوجه الجنسي أو الخيارات الشخصية في الحياة.

تشعر بأنك تعاني بشكل غير مباشر من التمر من خلال المزاح المتعمد البريء، الذي في الواقع يعد تتمرًا غير مباشر.

كن واعياً لهذه، وغيرها، من أنواع التمييز التي يمكن أن تحدث في المجموعات الروحية. فالمجموعات الروحية مثل أي مجموعة أخرى، تتكون من بشر يملكون عواطف حقيقية. يعتقد البعض أن المجموعات الروحية هي واحة





للسلام ومكان خال من المشاكل. وهذا بعيد عن الحقيقة. فهي عرضة للضعف كأى نوع آخر من المجموعات. الضغط على المجموعات الروحية لتعزيز السعادة والسلام ضخم لأنها تُفهم عادة على أنها في عملية السعادة والسلام الداخلي. ولكن سيكون من الحكمة تذكير نفسك بأن السلام والعمل الداخلي مسؤوليتك الخاصة، وأن أي مجموعة أو معلم خارجي موجود فقط مؤقتاً ليوضح الطريق. بعد ذلك ستكون على طريقك. عندما يفهم هذا من خلال منظور أوسع، تصبح المجموعات الروحية الاجتماعية والمعلمين أقل أهمية. ومع ذلك، في الحياة اليومية، فإنهم جميعاً معلمون ودلّ ليوضحوا الطريق إلينا نحو الضوء الداخلي.





14

القيم الروحانية والنشاط النضالي







«النشاط النضالي هو إيجاري للعيش على هذا الكوكب»

- آليس ووكر

عانيت من صعوبات في العثور على متبرع بالدم لوالدي الذي كان يستعد لإجراء عملية جراحية، فكانت أنيتا أول من استجاب لطلبي عبر المنتديات الإلكترونية. حيث تطوعت بشكلٍ فوري، وكذلك قامت بنشر طلبي على المجموعات الأخرى التي كانت متأكدة من قدرتها على المساعدة. وبفضل تلك المساعدة تم إجراء العملية بنجاح.

أنيتا في الثلاثينيات من عمرها وتعمل كموظفة حكومية تقضي معظم وقتها في العمل الإداري وترتيب الملفات وإعداد التقارير، ولكن هذا ليس الجانب الذي يتذكره معظم الناس الذين يلتقون بها. فقد كانت قدرتها على الشفقة والرعاية والتعاطف تتفوق بكثير على أي جانب آخر من شخصيتها. فإذا كان هناك طلب لتبني





الكلاب الضالة، فستكون أنيتا الأولى في تسهيل المأوى لهذه الحيوانات. هل يحتاج صديق ما إلى مساعدة عاجلة في الحصول على سكن؟ فسوف تقوم أنيتا بتفعيل شبكتها في الحي وترتيب الأمر. هل يحتاج السائح الزائر لتمديد تأشيرته؟ فستعثر أنيتا على اتصال من خلال صديق لها للعثور على حل لهذا الغريب.

كانت أنيتا تسافر إلى أقاصي البلاد للعمل التطوعي خلال عطلتها. لم تكن ناشطة اجتماعية ولكنها كانت كذلك بكل معنى الكلمة. قد لا تدرك أنيتا أنها تمتلك جميع صفات الناشط الروحي، حيث تأخذ القيم الروحية للشفقة واللطف والتعاطف والحب غير المشروط وتحولها إلى أفعال إيجابية لتحسين حياة الآخرين.

أليس كل النشاط الاجتماعي إذن روحانيًا بطبيعته؟ يتميز النشاط الاجتماعي الروحاني عن أشكال النشاط الاجتماعي الأخرى في العملية التي يتم من خلالها الوصول إلى الهدف النهائي. في حين أن التعاطف والتآزر، هما العوامل المحركة لبدء عملية النشاط الاجتماعي، يحاول النشاط الاجتماعي الروحاني التأكد من أن هذه القيم تستمر طوال العملية وليس فقط كعامل دافع.

ما يجعل عمل أنيتا نوعًا من النشاط الروحي هو الطريقة التي تتبعها في تحقيق هدفها. تتحدث أنيتا بالتعاطف واللطف مع كل شخص تقابله، حتى لو كانت هناك جاني أو «شريك» متصور. قد لا تحمل أنيتا لافتات و شعارات لإساءة الظن بالمتسببين الكبار في الشر،





ولكنها ستعمل بصمت على إيجاد حلول لتحسين حياة الضحايا. حتى لو كان عملها يساعد شخص واحد فقط، فهي مرتاحة..

في النشاط الروحي، يتخذ العمل ميولاً تجاه العمل الفعلي نحو نتائج ملموسة. يمكن أن يكون هذا هادئاً، ويمكن للناشط الروحي أن يسأل نفسه: ما الذي يمكنني فعله لتحسين هذا الوضع؟ ويقوم النايط الروحي بذلك عن طريق الالتزام بالقيم الروحية التي تلتزم بها. إنه تطبيق الرؤى التي يكتسبها المرء من خلال العمليات الروحية والتأمل. بطريقة ما، فإنه تجسيد نشط ومادي لرحلة الانتقال نحو تشغيل الضوء الداخلي أو جعله يحترق بشكل أكثر إشراقاً.

أنيتا ناشطة روحية للناس، بينما جاك ناشط بيئي بدوافع روحية قوية. يعيش جاك في كندا ويدير مركزاً روحياً متمحوراً بشكل كبير حول العناية بالطبيعة وكونها صديقاً ورفيقاً. في مزرعته في الريف، بعيداً عن صخب حياة المدينة، يسمح جاك للطبيعة بالنمو البري وغير المحروث في الأرض المحيطة بمنزله الخشبي، الذي يتم بناؤه باستخدام مواد محلية المصدر.

جاك مربى نحل ويستخدم تربية النحل كواحدة من الطرق الأخرى التي يعود بها للطبيعة عن طريق الحفاظ عليها وحمايتها. لا يقوم جاك فقط بتعليم طلابه حب الطبيعة ولكنه قدوة للسلوك الأمثل في العيش المستدام والعطاء.





عمل جاك على النحل، يشبه عمل أنيتا في النشاط النوعي مما يعطيه طابعًا روحيًا، وذلك بإضفاء تأثيرات قوية من الروحانية على نشاطه في المحافظة على البيئة. لا يصر جاك على أن يقوم طلابه بمتابعة أعماله. ولا يتحدث بأسلوب سيء إزاء الأشخاص الذين يبدون بخيلين أو لا يبالون بالطبيعة. ولا يدع أي شيء يؤرق سلامه الداخلي. بدلاً من ذلك، يقول جاك: هذا ما أفعله للحفاظ على اتصالي بالطبيعة. إنه مهم لأن لدينا كوكبا واحد للعيش عليه، ويجب علينا أن نفعل ما في وسعنا للحفاظ عليه. ولا يلعب جاك لعبة «أنت» مقابل «أنا» من خلال القول: «أنت تفعل شيئًا خاطئًا، أما أنا فأفعل الصواب»

يعرف نفسه كمحارب من أجيال طبيعة ولكنه لا يصر على أن يكون الآخرون كذلك. عندما يُسأل، يشارك قصته. ولكنه لا يتحدث بسوء عن أولئك الذين لا يهتمون بالبيئة. حتى في هذه العملية، هناك لطف وتفهم وتعاطف. هذه هي الصفات التي تميز النشاط النشط عن النشاط الروحي. فهو يعتقد أن العملية مهمة بقدر الوصول إلى الهدف.

النشاط كنقطة انطلاق نحو الروحانية:

تتعلق جميع أشكال الروحانية بتدفق الطاقة. إنها عن تعلم كيفية توجيه الطاقة لزيادة الهدوء في الجسم والعقل. يمكن القيام بذلك عن طريق الجلوس بصورة



ثابتة والسماح بانتشار الهدوء في الجسم والعقل. أو يمكن ممارسته عن طريق زيادة الهدوء واللفظ من خلال العمل. في التقليد اليوغي، يُطلق على هذا الأمر اسم اليوغا الكارمية، والتي تعتبر منهجية العمل اللا أناني كوسيلة للتحضير للكمال.

النشاط الناشئ من هذه الروحانية القائمة على العمل بالنسبة للمبتدئين في الروحانية، خيار يستحق النظر كإطلاق ناعم ودخول سهل إلى عالم الرحمة والتعاطف.

النشاط الروحاني يمنحك مرونة الاختيار في القضية التي تشعر بقربها من قلبك أو التي تشعر بالعاطفة تجاهها. ثم يمكنك التبرع بوقتك من خلال الجسد والعقل والروح. النشاط الناشط أو أي شكل من أشكال العمل التطوعي مصحح، يعمل مباشرة على الأنا عن طريق توسيع وعينا وإدراك موضعنا في العالم الأكبر الذي نعيش فيه. وهذا في كثير من الأحيان مفتاح للعديد منا للبدء في رحلة اكتشاف الذات من خلال الغوص في العمق من خلال التأمل والاستفسار الذاتي والتأمل.

بينما يمكن للدين أن يساعد في نقطة البداية للرحلة الروحية، يمكن للنشاط النشط أن يساعد في اكتساب زخم في الماضي قدمًا. في أي شكل من أشكال النشاط، تندفق الطاقة من خلال العمل ويتم تبادلها مع الناس الذين تتفاعل معهم. مع كل فعل، يتم التخلي عن الأنا لأن العمل هو عمل غير ذاتي. بالنسبة للباحثين الروحانيين في أي مستوى، يمكن أن يكون العمل التطوعي





معيارًا رائعًا لتسوية المشاعر. إذا لم تتمكن من اتخاذ قرار بشأن المسار الروحي الذي يجب اتباعه، فمن الأفضل اختيار قضية وتكريس الوقت والطاقة لهذه القضية. من هنا، يمكن للفرد أن ينتقل إلى الروحية عن طريق التفكير العميق في التعاليم المستمدة من النشاط النشط. هنا بعض الأسئلة للاستفسار عنها بعد بضعة أشهر من العمل التطوعي:

ماذا علمني العمل عن القضية التي أعمل من أجلها؟
هل أشعر بأني مختلف عن نفسي؟ وإن كان الأمر كذلك، فكيف؟

هل أشعر أنني صرت أهم بفضل العمل الاجتماعي الذي أقوم به؟ وإن كان الأمر كذلك، فلماذا؟
كيف غير العمل التطوعي نظرتي للحياة؟

هل أشعر أنني مستعد لمعرفة المزيد عن نفسي؟
ما هي أهم النتائج التي حققتها من عملي التطوعي فيما يتعلق بـ :

- الوقت
- المال
- العلاقات
- الغرض من الحياة
- الروحية

النشاط الروحي يمكن أن يلعب دورًا مهمًا في توجيهه





الطاقة العصبية وتوجيه الطاقة المهدئة نحو نتائج ملموسة فورية.

أن تكون محارباً:

معظم المؤسسات الروحية لها عنصر قوي من الأعمال الخيرية أو التطوع. ويستند ذلك على فرضية أن كل واحد منا جزء لا يتجزأ من الأرض والكون. فنحن لسنا فقط ننتمي إلى الأرض، بل لدينا أيضاً ارتباط بكل كائن حي آخر هنا.

تعمل النشاطات الروحية على أساس أن كل فعل وفكر يتدفق إلى وعي جماعي يتأرجح ويتدفق مع الزمن والظروف. وبالتالي، على المستوى الفردي، فإن ما يفكره ويفعله كل منا يسهم في طبيعة الطاقة التي تجمعنا. فالأفكار الجيدة والأعمال الحسنة تخلق طاقة جماعية إيجابية وقوية، بينما الأفكار السلبية والأعمال الضارة تثقب هذه الطاقة الجماعية وتجعلنا ضعفاء.

مع استمرار العالم في التصدي لفيروس كورونا، ظهرت أنواع مختلفة من المحاربين. بطريقتهم الخاصة، كان كل محارب نوعاً من النشطاء الروحيين. دعا الأطباء والزعماء الروحيون إلى شفاء الأرض وأقاموا توقيات مشتركة حول العالم لصلوات الشفاء والتأملات. يمكن للناس الانضمام من حيث كانوا والمشاركة في النشاط الروحي بهدف رفع تردد الوعي الجماعي لإعطاء الأرض





ما يكفي من القوة لمحاربة الفيروس والعواطف المصاحبة كالقلق والتوتر.

في مجال الطب كان هناك نشاط وواضح وضعوا حياتهم على المحك لخدمة المصابين بالفيروس، على الرغم من أن هذا متوقع منهم في مجال عملهم، إلا أن الظروف الفريدة التي طرأت عليهم في هذه الأزمة استدعت منهم تجاوز مسؤولياتهم المعتادة والتحلي بالتفاني والتعاطف. فقد كان المجتمع الطبي جاهز الخدمة الناس والاستجابة لنداء الواجب. الحراس الآخريين يتضمنون رجال الشرطة والعاملين في الخدمات العامة مثل السائقين والمنفذين وأخصائيي تتبع جهات الاتصال الفيروسي في الحكومة الذين عملوا على تحريك المجتمع نحو الحل والشفاء. جميعهم حراس روحانيون.

ظهرت مجموعة أخرى من المحاربين خلال هذا الوقت. كانوا سريعيين في العمل في الأيام الأولى من الأزمة لتوفير الغذاء والضروريات للمهاجرين والعمال اليوميين وأولئك الذين فقدوا وظائفهم فجأة. لم يكن كل هؤلاء المحاربين الروحيين متصلين بقطاع الخدمة الاجتماعية. العديد منهم كان يعمل في القطاع الحكومي أو الشركات وشعروا بالرغبة الشديدة في بذل جهودهم والمساهمة في تقليل الألم الناتج عن الأزمة. كل شخص يستجيب للعالم الخارجي بطريقة إيجابية يصبح محارباً روحياً. طبيعة الاستجابة تهم. من الشخص الذي يتأمل يومياً إلى الشخص الذي يذهب إلى الشوارع لتوزيع





الطعام على المشردين والعاطلين عن العمل، لقد كانوا جميعاً محاربين روحيين. يحول النشاط الروحي القلق إلى عمل إيجابي تجاه الهدف المرغوب فيه.

القيم الاجتماعية والروحية:

كيف يعرف المبتدئ في الروحانية أي القيم يجب الدفاع عنها، وأيها يجب الحفاظ عليها، وأيها يجب التخلي عنها؟ القيم الروحية المقبولة عموماً هي قيم إنسانية، وتشمل الحب واللطف والرحمة والسلام وعدم العنف وغيرها. ومع ذلك، يميل كل فرد إلى بعض القيم التي يحتفظ بها ويحترمها وفقاً لفهمه الشخصي للروحانية. ويمكن أن يكون مساره نحو تشغيل ضوءه الداخلي مختلفاً عن المسار الذي يسلكه الآخرون. ويمكن للمرء وفقاً لطريقته الفريدة أن يعطي لحب الحيوانات أولوية أعلى كقيمة روحية، على سبيل المثال، يمكن أن تعتقد أن الطريق إلى السلام يكمن في حب جميع الكائنات بمساواة. وبالمثل، قد يحتفظ آخر بقيمة عدم الحكم الروحية ويعتبرها القيمة الأعلى من بين كل القيم الأخرى وسوف يجد كل باحث عاجلاً أم آجلاً مجموعته الخاصة من القيم التي يلتزم بها ويبني عليها روحانيته الشخصية، والتي قد تتعارض أو تتقاطع مع القيم الاجتماعية. ويمكن أن تتغير أولوية القيم مع مرور الوقت. فعلى سبيل المثال، قد يحتفظ الباحث بقيمة الاحترام لكبار السن في مكانة عالية جداً في قائمة قيمه، وتمثل





تصرفاته الاجتماعية هذه القيمة. فقد يطلب بركة كبار السن في المناسبات الاجتماعية ويخدمهم ويكون متواجداً من أجلهم. وفي نشاطه الاجتماعي، يختار العمل في دور رعاية المسنين على أي نوع آخر من العمل التطوعي

لكن مع مرور الوقت، قد تتغير أولوياته من الاحترام لكبار السن نحو المساواة. قد تجعله تجاربه في الحياة ورحلتها الروحية يميل نحو المساواة بين جميع البشر بغض النظر عن الجنس والطبقة والعمر والجنسية. ينعكس هذا التحول العقلي أيضاً في اختياراته للنشاط النضالي. ولكن لا يزال النشاط النضالي يعتبر نشاطاً روحياً عندما يأخذ في الاعتبار المساواة لتحقيق الهدف المطلوب للمبتدئين، ليس هناك حاجة للتوتر كثيراً بشأن تحديد القيم الروحية إذا كنت لا تزال غير واثق بعد. لكن البداية الجيدة ستكون بالتفكير في القيم التي تعتقد حالياً في أنها عالية القيمة ثم مطابقة روحانيتك الشخصية مع هذه القيم. ستتقاطع هذه القيم في نهاية المطاف عن طريق القيم المشتركة، ولكن قد تأخذك الاستكشافات من خلال طرق مختلفة تغير أولويات القيم الاجتماعية والروحية استناداً إلى التجربة. لاستخدام النشاط النضالي كنوع من النشاط الروحي، من الضروري أن تكون في اتصال مع قيمك الأولية الشخصية لتعطي العدالة للقضايا التي تختارها. إذا لم يتم هذا الانسجام، فقد يؤدي ذلك إلى عدم اتفاق داخلي يؤدي إلى إحباط بشأن تأثير النشاط الروحي على مشاعرك وعلى مشارك.





النشاط الروحي ليس جديدًا:

المصطلح الأكثر شيوعًا اليوم هو «النشاط الروحي»، ولكن فكرة العطاء والتصدق - بالوقت والموارد - كانت موجودة منذ قرون. والفكرة الآن هي تنظيم الأمر أكثر من خلال جمع التبرعات المهنية والاهتمام الإعلامي. نعرف هذا القطاع باسم القطاع الاجتماعي، والأعمال غير الربحية أو غير الحكومية، والوكالات الخيرية، وما إلى ذلك.

لكن الجانب الروحي لهذا العمل يعتمد بشكل كبير على الفرد ويتعين على الناشط مطابقة قيمه الروحية مع العمل الملموس. مثل جاك، يمكن أن يكون النشاط النضالي هادئًا وقويًا، أو يمكن أن يكون متعدد الألوان وواسع المجال مثل أنيتا. في كل الأحوال، الهدف هو إيجاد طرق لأخذ قيمنا وتحويلها إلى عمل ملموس يؤدي إلى نتائج إيجابية.

لدى كل ديانة كبرى في العالم عنصر الفعل الخيري القوي المدمج في عقيدتها، ويمكن أن يكون ذلك على شكل تبرعات أو خدمة لأسباب محددة. لدى المبتدئ في النشاط الروحي خيار الانضمام إلى جمعية خيرية من خلال المجموعة الدينية التي ينتمي إليها. ولهذا خيارات معينة، وأهمها أن النظام سيكون موجودًا بالفعل وسيكون





المتطوع يؤدي مهامه بشكل ميكانيكي. بالنسبة للمبتدئين، هذه أفضل بداية لعالم النشاط كما أنها تمكنهم من السيطرة على الوقت و توضيح المهام وتحديد الهدف.

عندما بدأت بتدريس الأطفال من الفئات الأقل دخلاً، بدأت عملي من خلال منظمة روحية مشهورة. كل ما علي فعله هو التسجيل لأصبح مدرسة، واختيار أي يوم من الأسبوع يوم أرغب في التطوع فيه، ثم الذهاب في ذلك الوقت. كان العمل مفرحاً وفتح ذهني لأفكار مختلفة ومن بينها ما كان يتم تبادلها بين الطلاب أيضاً.

بعد بضع سنوات، طلبت مني جمعية غير ربحية تدريس اللغة الإنجليزية لأطفال الأحياء الفقيرة بالقرب من منزلي. لقد استمتعت بهذه التجربة بشدة. كانت مختلفة تماماً عن تجربتي في التدريس في المنظمة الروحية. هنا في بعض الأيام، يتواجد العديد من الأطفال وفي بعض الأيام الأخرى لا يتواجد أي طفل على الإطلاق. في إحدى المرات ، أخذتني منسقة جمعية المنطقة في جولة في الأحياء الفقيرة حيث رأيت بعض الأطفال يهربون ويختبئون عندما يرونها. قالت لي إنهم يتجنبون الذهاب إلى المدرسة ويجب إقناعهم بحضور الصفوف. كما أنّ أولياءهم لا يستثمرون في تعليمهم أبنائهم.

العمل في الأحياء الفقيرة يتطلب مجموعة مهارات مختلفة وأوسع من مجرد تدريس صف دراسي. فهو يتطلب إقناع الآباء والأطفال بحضور المدرسة، وعندما يكونون في الصف، يجب أن يشعروا بالاندفاع للعودة في





اليوم التالي. لقد قمت بهذا العمل لعدة سنوات، وكان من الممكن الاستمرار في هذه الظروف الحرجة فقط لأن العمل كان يختبر قيمي في المساواة والمثابرة.

أعتقد أن المساواة يمكن أن تأتي من خلال التعليم الذي يجلب الفرص. ولتحقيق أي شيء صعب، يجب علينا المثابرة من خلال التحديات للخروج بنجاح. هاتان القيمتان، المتماشيتان مع روعي الشخصية، منحاني الثقة التي أحتاجها للمواصلة في العمل.

أي نشاط نضالي هو للمدى البعيد. في معظم الحالات عندما يتخلى المناضلون، يحدث ذلك عادةً لأن فلسفتهم الشخصية لا تتفق مع القيم التي تمثل قضيتهم. يجب على المبتدئين التأكد من توافق هذا الاختيار من البداية.

كما أن التكنولوجيا يمكن أن تمنحنا فرصاً رائعة لاستكشاف واختيار الأنشطة الاجتماعية، إلا أن بعض أفضل الدروس في العطاء تأتي من النصوص المقدسة والاتجاهات الفلسفية القديمة. من الصواب الاستناد إلى الحكمة القديمة في كل مرة يشعر فيها المرء بالشك.

فخ الإجهاد الروحي في النشاط الروحاني:

على الرغم من أن هدف العمل التطوعي والعطاء هو كسر الأنانية، إلا أنه يمكن أن يؤدي أيضاً إلى تأثير عكسي. بعد رؤية التأثيرات الإيجابية التي يحققها عملك على حياة الناس، يمكن أن يجعلك هذا تشعر بالإنجاز في





البداية، ومع الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك أيضًا إلى الكبرياء المفرط وفي النهاية، تضخم الأنا.

عندما يمنح المتطوعون الرحمة والحب للآخرين، قد يفقدون أحيانًا السبب الذي جعلهم هناك. كما أنهم يبدوون في الشعور بمسؤوليتهم عن جعل شخص ما سعيدًا و جلب تغيير إيجابي دائم إلى حياته. وهذا يمكن أن يؤدي إلى الغطرسة والشعور بالتفوق على كل من لا يقومون بأي عمل تطوعي. يمكن احتواء هذه الاتجاهات في وقت مبكر في العملية.

طريقة جيدة لتتبع هذه الاتجاهات هي التحقق بانتظام من الذات من خلال الإجابة بصدق على سؤال:

وسيلة جيدة لتتبع هذه الاتجاهات هي التحقق من الذات بانتظام والإجابة بصراحة على سؤال: كيف يجعلني العمل التطوعي أشعر؟ إذا لاحظ المرء أثرًا للكبرياء والأهمية الذاتية، فإنه يصبح ضروريًا تذكير النفس بأن هذا العمل ربما أصبح خدمة للذات ولم يعد بلا مصلحة كما ينبغي له أن يكون. يجب إعادة التركيز على القضية بعيدًا عن المتبرع. عندما يتصل المتطوع بعدم الارتباط بالنتيجة، يكون قادرًا على التحكم في الأنا المتنامية نتيجة للعمل.

المبدأ الآخر الذي يجب على النشطاء الروحيين اتباعه هو الالتزام بالعملية. أي عمل تطوعي هو التزام طويل الأجل بالقضية. ولا يتعلق الأمر بمشروع واحد أو





فوز واحد بل بالحضور في أطول وأصعب المعارك بأي طريقة يمكن للفرد إدارتها. من الضروري لذلك أن تتفق قيم القضية مع القيم الروحية الشخصية. فقط عندئذ يصبح الالتزام ممكناً للاستمرار.

يحدث الكثير من التعلم الروحي في عمل التطوع. أول درس قيم هو ممارسة عدم التعلق بشكل مفرط بنتيجة العمل مع الاستثمار العاطفي في العملية. ستلعب المشاعر دوراً في العمل، ولكن عندما يتعلق الأمر بالنتيجة النهائية، علينا التفكير في التحلي بالتخلي. هذه ممارسة رائعة لأي جانب من جوانب الحياة والعمل. تعلم يوغا الكرما هذا الانفصال الملتصق حيث يقوم الممارسون بكل نوع من العمل، من تنظيف المراحيض إلى إعداد ميزانية الشركة بمشاعر متساوية. وعندما ينتهي العمل، ينفصل المتطلع عن النتيجة بحيث يتم التعامل مع أي نتيجة، سواء كانت إشادة أو انتقاد، بثبات المشاعر.

الدرس الثاني من القيم الثمينة التي يتعلمها النشطاء الروحيون هي التوازن. في مختلف جوانب حياتهم، بما في ذلك الحياة المهنية والأسرة والأصدقاء والهوايات والصحة والروحانية الشخصية، يمكن للفرد أن ينجرف في العمل التطوعي ويستخدمه كوسيلة للهروب من الجوانب الأخرى من حياته التي قد لا تسير بشكل جيد. يعتبر النشاط الاجتماعي عملاً «جيداً»، وبالتالي مبرراً في أعين المجتمع كشيء نبيل. يمكن أن يصبح النشاط الاجتماعي عبئاً عند الإفراط فيه. عند التمزق بين





التزام غير واقعي وفرح العطاء، يمكن أن يبدو مبررًا
الاستمرار في فعل الكثير.

من السهل الإفراط في التزام الوقت والموارد وجعل
التطوع أولوية أساسية. يشكل هذا الميل المفرط نحو
النشاط الاجتماعي على حساب جميع جوانب الحياة
الأخرى للفرد مشكلة لأن الباحث في الغالب يستخدم
الوقت لحل مشاكل الآخرين ولا يستثمر بشكل كاف في
نفسه. وهذا نوع من التجنب والهروب

الطريقة الوحيدة لإدارة هذا هي تخصيص وقت للعمل
التطوعي، وإذا كان ذلك ممكنًا، فتضمينه في الوقت
المخصص للعمل الروحاني. الالتزام بجدول زمني يضمن
الاتزان إلى حدٍ ما، ويجب على الباحث أن يتحكم في
الحماسة الزائدة التي قد تشب.

علامات تدل على الحاجة إلى إبطاء النشاط الروحي:

يملك النشاط الروحي القدرة على إحداث فوضى في
الفكر والتصرفات، وقد يتسبب في انحراف الشخص عن
توازنه. وفيما يلي بعض الطرق للاستدلال على علامات
الحاجة إلى إعادة التقييم في النشاط التطوعي:

- 1- عدم الحصول على قسط كافٍ من الراحة: عدم
الحصول على قدر كافٍ من الراحة: إذا كان كل
وقتك الحر مستغلًا في الجري وراء إنجازات
نشاطك التطوعي، أو إذا كان يستنزف طاقتك بدنيًا





وعاطفياً، فحان الوقت لإعادة التفكير. عندما لا تكون بصحة جيدة وقوية، فلن تكون في موقع يمكنك فيه تقديم أفضل ما لديك. خذ الوقت للراحة والاستراحة قبل الانضمام إلى المجموعة مرة أخرى. وفي الوقت نفسه، سيتولى القضية منظمون آخرون. يجب أن تشعر بالارتياح عند تمرير الشعلة عندما تدرك أنه حان الوقت للاستراحة

٢- عدم الاستمتاع: هذا معيار مهم غالباً ما يتم تجاهله لأن النشاط الروحي يحمل أجواء الجدية وإدخال الفرح على القصص الحزينة. في حين يمكن أن يكون هذا صحيحاً بالنسبة لبعض القضايا، فمن المهم أيضاً أن يحقق الناشطون طاقة إيجابية وفرحاً لعملية تحويل النتيجة إلى نتيجة إيجابية. إذا لم تكن تستمتع كمتطوع، لن تستطيع أن تتوقع تمرير الأجواء المرحية إلى القضية. إذا لم تشعر بالحماسة للاستمرار في القضية، فتحقق من قيمك لمعرفة ما إذا كانت لا تزال متوافقة

٣- عدم الاتفاق على الطريقة: قد تكون متحمساً للقضية ولكن قد لا تتفق مع الطريقة المختارة لتحقيق النتائج المرجوة. هذا درس آخر في الروحانية يمنحك الفرصة لممارسة الانفصالية أثناء أداء العمل المكلف به. في نفس الوقت، إذا





شعرت بشدة أن الطريقة غير أخلاقية أو خاطئة، فعليك الانسحاب ومراجعة طبيعة العمل قبل الالتزام بالمشروع مجددًا. إذا كانت الطريقة تتعارض مع قيمك الروحانية مباشرة، فعليك الانسحاب ومواصلة التزامك بالقضية من خلال مشروع آخر

٤- عدم الاتفاق على القيم: إذا تعارضت القيم الروحية الخاصة بك مع قيم المشروع الذي اخترته، فمن الأفضل مراجعة قرارك. في بعض الأحيان، يمكن أن يكون هناك فرح في النشاط الروحي حتى إذا لم تتطابق القيم. وهذا صحيح في المشاريع قصيرة الأمد التي لا تتطلب استثمارًا كبيرًا من الوقت أو التزامًا. ولكن للالتزام بالمشروع على المدى الطويل، فمن المهم أن تتطابق القيم

٥- عدم الاتفاق مع الزملاء: يتلقى النشاط التطوعي دعمًا عندما يكون ارتباطاً اجتماعياً يتم اتخاذه مع العديد من المتطوعين المتفقيين على الفكرة. يتم تعزيز عملية التعلم ويصبح النشاط أكثر متعة عندما يرافقه المناضلون الذين يضيفون طاقة إيجابية وقوة على القضية. غالبًا ما يكون التطوع نشاطًا اختياريًا يتضمن تبادل طاقة كبير. عند القيام به إلى جانب الأقران الذين يؤمنون بالقضية بشكل عميق ولديهم قيم متطابقة، تتضاعف الفائدة في الاتجاهين





٦- الارتباط العاطفي الزائد بالأشخاص: من الطبيعي أن ينشأ ارتباط عاطفي مع المستفيدين من العمل التطوعي. مع مرور الوقت، يتشكل ارتباط عاطفي، خاصةً عندما يتم بناء أساس النشاط التطوعي على موضوع تحسين الحياة. التعلق العاطفي بالأشخاص نفسه ليس المشكلة ولكن الشغف بنتائج النشاط التطوعي الذي يمكن أن يجعلك تتخطى حدودك في المشروع. هنا، يُبَرَّر هذا الشغف بأنه بتعلُّق بقضية جيدة. ولكن الشغف غالباً ما يكون انفجاراً قصير الأمد للطاقة الشديدة ويصعب الحفاظ عليه لفترة طويلة من الزمن.

٧- التصعيد لأرضية أخلاقية عالية: يظهر النشاط الروحي بعضاً من أفضل القيم الإنسانية. تحصل على فرصة لتقديم المساعدة لأولئك الذين هم في حاجة إليها، وفي القيام بذلك تكسب دفعة من الصحة الروحية الشخصية. على الرغم من أن هذا التمرين يهدف إلى تهدئة النفس، إلا أنه يمكن أن يفعل العكس عندما تبدأ في الشعور بأنك تمشي على أرضية أخلاقية أعلى مقارنة بالآخرين من حولك، بسبب الأعمال النبيلة والتغيير الإيجابي الواضح الذي تسهم في تسهيله.

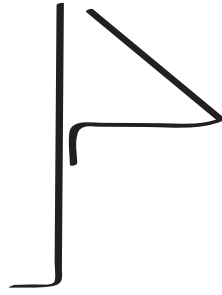
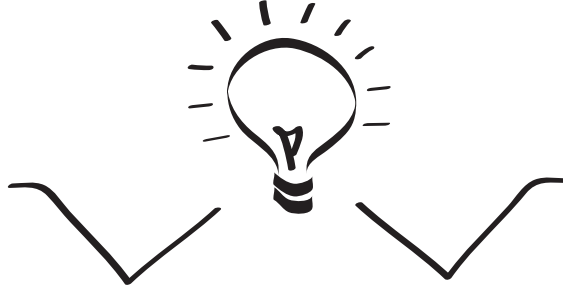
يحتوي النشاط الروحي على العديد من الدروس الحياتية التي يمكن مشاركتها. على سبيل المثال، يمكن ممارسته مثلما تفعل آنيتا عند الذهاب إلى أماكن عملها





وعرض المساعدة على الآخرين، دون أي غاية سوى رغبتها في فعل شيء جيد للآخرين. بالإضافة إلى ذلك، يمكن لكل مبتدئ اختيار قضية تتوافق مع قيمه الروحية والالتزام على طول المدى بتغذية هذه القضية بالإيجابية مثل زراعة شجرة، يتطلب النشاط الروحاني الصبر والرعاية الدورية والريِّ لمشاهدة البذور تثبت وتتمو لتصبح شيئاً حياً. في النهاية، قد لا تكون الشخص الذي يجلس تحت ظلها أو يستمتع بثمارها. يجب أن يكون هذا الوعي كافياً لإزالة الارتباط العاطفي من المشروع للعناية بالنبات لمجرد فكرة فعل الخير للمستقبل البعيد ، الذي قد تكون أنت حاضراً فيه أو قد لا تكون





15

أسطورة العزلة







«إذا كنت وحييداً عندما تكون وحييداً ، فأنت في
رفقة سيئة»

- جان بول سارتر

خلال إقامتي في أشرامسيفاناندا لليوغا في مدينة
مدوراي، قابلت راج الذي علمنا كتاب بهاغافاد غيتا. كل
مساء جديد كنا نجتمع لتلاوة آيات من الغيتا والتفكير
في معانيها وتطبيقها في الحياة اليومية. ما لفت انتباهي
بشكل خاص، وهو الدرس الذي لا يزال معي حتى الآن،
هو موقف راج، معلمنا.

كان راج في الستينات من عمره، ويبدو أصغر سنّاً
وأكثر لياقة. كان ينضم إلينا خلال فترات الراحة لنكسر
الحاجز وتحدث عن كل شيء تحت أشعة الشمس. لم
يكن هناك فرق ملموس بين راج والطلاب كما هو الحال
مع العديد من المدرسين، خاصة الرهب.
كان راج رب عائلة وتحدث علناً عن حياته في المنزل.





وروى لنا حادثة عندما أصرت ابنته على أنها تريد أكل اللحم. كان بعض الطلاب الذين يستمعون إلى هذه الحادثة صدموا وسألوا راج كيف يمكن لرجل متدين أن يسمح بأكل اللحم في منزله. لم يتأثر راج بالسؤال، وأجاب: «ابنتي تريد أكل اللحم. إنه خيارها. لماذا يجب أن يكون لدي مشكلة في ذلك؟ حتى أنني قمت بتقطيع بعض الخضروات لتضيفها إلى الطبق»

عندما يطرح الطلاب أسئلة في الصف، كان راج يجيب دائماً بصبر وخفة تعبيرٍ، حيث أعربت هذه السمات من شخصيته العامة التي تقول بأنه يجب أن نبتمس في وجه الحياة. عندما كنا تحت ضغط الدراسة والروتين اليومي الصعب، كان يضحك ويطلب منا عدم التعامل مع الحياة بجدية. خلال ساعة الدراسة في المساء، كان يتأوب المدرسون على مراقبة الطلاب وتوفير الإجابات عن الأسئلة، حيث كان راج يطلب دائماً منا أن نكون مرتاحين ونسمح للمعلومات بالتدفق بدلاً من إجبار أي شيء

عندما كان في الأشرم ، كان راج مغموراً تماماً داخل نمط حياة اليوغا. عندما عاد إلى المنزل ، أصبح رب عائلة مع تخصيص بعض الوقت لممارسة روحية شخصية. كان يساهم في الوقت الذي يناسب كل من جوانب حياته ، مما يجلب السعادة من كل جانب. ما يبدو الآن توازناً ، مثاليًا استغرق لراج سنوات لتصميمه وصلقه وإعادة التصميم والممارسة. الحياة لديها طريقة لإفساد حتى أفضل خططنا. ولكن يمكن جعل الالتزام بنمط حياة





مرغوب فيه ممكناً من خلال الاستثمار في الوقت والجهد والإصرار. تعلم كيفية تحقيق التوازن بين أجزاء مختلفة من الحياة هو في حد ذاته حساب وفن. كان راج قد سيطر عليه ويبدو مستريحاً به.

شخص آخر يدير الحياة الروحية والحياة العامة بشكل جيد هو الدكتور كاشياب. الدكتور رنجاسامي ل. كاشياب في الثانية والثمانين من العمر رجل متواضع. يرتدي زياً بسيطاً من القطن، مع برنس يغطي كتفه الأيمن، ويتحرك ببطء نظراً لعمره ومظهره الهادئ. دائماً ما يرتدي ابتسامة لطيفة ويرد على أي شخص يتعرف عليه بابتسامة. يخدع الزي المتواضع لهذا السيد عظمة إنجازاته.

الدكتور كاشياب هو أحد أبرز علماء الرياضيات التطبيقية في الهند، وحاصل على جائزة «بادما شري» عام ١٢٠٢ تقديرًا لمساهمته في المجالين الأدبي والتعليمي. وقد تدرّس الهندسة الكهربائية في جامعة بورردو لسنوات عديدة. وفي عام ٥٦٩١، تعاون مع يو-تشي هو لتطوير قاعدة «هو-كاشياب»، وهي خوارزمية للاستشعار النمطي والذكاء الاصطناعي. وبجانب هذا الإنجاز، يعد كاشياب مؤسساً ومديرًا لمؤسسة ساكشي تراست في بنغالور، وهي مؤسسة متميزة لدراسة الفيذا لمدة ٢١ عاماً من حياته، كان كاشياب يتقل بين وظيفته كأستاذ جامعي وترجمة أكثر من ٥٢ ألف من الآيات الفيديا من السنسكريتية إلى الإنجليزية، وهو إنجاز ليس





من السهل تحقيقه. اليوم، هو ملتزم بإعادة الفيذا إلى الحياة الهندية اليومية. إنه، لاستخدام عبارة ممتهنة، حركة ذهابًا إلى الجذور الفكرية التي لها تطبيق عملي على الروحانية اليومية. يتمثل التناقض بين الحياة العامة الناجحة في مجال الرياضيات التطبيقية والحياة الروحية الناجحة بنفس القدر التي تنطوي على التدريس ونشر المعرفة في مجال الفيذا بشكل غير عادي، وليس من السهل على الكثيرين إدارة ذلك. ولكن قصة كاشياب تثبت أن الحياة العامة المشهورة والحياة الروحية يمكن أن تتعايشان بسلام. يتوقف ذلك على الشخص الذي يوازن بين الاثنين، مانحًا كلاً منهما الاحترام والمساحة المستحقة في حياته. علاوة على ذلك لم تؤثر هذه الإنجازات على حياة كاشياب الأسرية ومسؤولياته. فهو متزوج وما زال يؤدي واجباته نحو الاتحاد الأسري.

المسؤولية الأساسية

يتساءل المبتدئون في كثير من الأحيان عن القيم المتضاربة التي يتطلبها السعي إلى حياة عائلية وروحية. الأولى تتعلق بتحقيق المسؤولية تجاه الشريك والوالدين والأطفال وأفراد الأسرة. الحياة العائلية تتطلب الوجود والتصرف وفقاً للتقاليد التي تمرر من جيل إلى جيل كسلوك يتوجب على الفرد اتباعه، على الأقل من وجهة نظر عامة. كما أنه صحيح أن هناك العديد من الأفراد الذين يصممون تعريفاً خاصاً للحياة العائلية ويعيشون





وفقاً لقواعدهم الخاصة، بعضها يتناقض بشدة مع التوقعات الاجتماعية الشائعة. أما قيادة حياة روحية، فتتطلب إخصاء الوقت والطاقة للسعي إلى الحياة الداخلية التي يفهمها الكثيرون في العديد من التقاليد الروحية على أنها الهدف الأسمى لوجودنا هنا.

فأين تكمن مسؤولياتنا الأساسية؟ في معظم الحالات، يتم اختيار الخيار بالفعل لنا بواسطة ظروفنا وجاهزيتنا لاتباع المسار العائلي التقليدي. مع الحياة العائلية تعدد الأنماط في معظم الثقافات، يتزوج الفرد قبل أن يتاح لها فرصة استكشاف أي شكل آخر من الحياة. فبعد الزواج وتجارب الحياة المبكرة في مرحلة الشباب البالغ من العمر، لا يفتح معظمنا عقولنا حتى لإمكانية إعطاء مساحة للروحانية.

هذه ليست المرحلة التي يجب فيها طرح سؤال: هل يجب علي إيقاف الحياة العائلية لأتبع الروحانية؟ بمجرد الانضمام إلى عالم العائلة، من الأفضل أن يستمر الفرد على هذا المسار ويستخدم الدروس التي تمت دراستها داخل الحياة العائلية لتعزيز الحياة الروحية. بالنسبة للمبتدئين، أي إجراء جذري مثل الخروج من الحياة العائلية لتكريس الوقت الكامل للروحانية غير ضروري ويتعارض أيضاً مع القيم الروحية التي يسعى الفرد لاكتسابها.

إن تشغيل النور الداخلي لا يتطلب بالضرورة التضحية بأي جزء آخر من حياتك. في الواقع، المشاركة مع كل





جزء من الحياة والعيش بحياة كاملة ونوعية يضيف قيمة لعملية تشغيل النور الداخلي. إنما عندما يشعر الفرد بالاستعداد للتفاعل بطريقة أعمق مع نورها الداخلي والتحرك نحو دراسة مكرسة وعمل شفاف، فيجب تخصيص المزيد من الوقت للسعي الروحي.

هناك حالات يشعر فيها الفرد بأنه يتجه نحو الحياة الروحية منذ صغره ويعرف بالفعل أنه يريد اعتناق هذه النمط الحياتي. في مثل هذه الحالات، فإن الدخول بقوة إلى الحياة الزوجية كما يعتبر 'طبيعيًا' هو أمر ضار لأن الفرد سيكون يكافح لتحقيق التوازن بين الحياة الروحية والحياة المادية وبطاقته التي لم تخصص بالكامل لأي منهما.

فيما يتعلق بالسؤال «أين تكمن مسؤوليتي الأساسية؟ هل هي في الحياة العائلية أم الروحية؟» فإن الإجابة تعتمد على اتجاه حدسك. الفكرة هي عدم فرض أي طريقة للحياة. حتى لو تم اختيار طريقة الحياة الواحدة، فلا بأس لأنه يمكن دمج النمط الحياتي الآخر في الحالي وبالتالي الحصول على أفضل ما في العالمين.

التوازن بين الروحانية والواجب العائلي

التوازن هو المفتاح لإدارة قيم الأسرة والقيم الروحية. هذه القيم ليست متعارضة بشكل مطلق. قد تتداخل بعض القيم بينهما حتى. في معظم ثقافات العالم، يتم



إيلاء الواجب والمسؤولية الأسرية أهمية قصوى. وغالباً ما تكون الدين المنظم جزءاً من هذا العالم. وفي العديد من الأديان، تم تصميم الطقوس حول الوحدة الأسرية لتعزيز أهمية الأسرة.

عندما تغوص في الحياة العائلية، قد تكون حريصاً على استكشاف الروحانية. ولكن قد يكون هناك خوف يتردد حول معاناة حياتك العائلية بسبب هذا الاهتمام. الافتراض العام هو أن الروحانية تأخذك إلى أعماق شخصيتك، مما يجعلك ترغب في قضاء ساعات طويلة بمفردك وعزلة أثناء التفكير والتأمل. هذه الصورة هي مجرد خرافة وليست جميع رحلات الباحثين الروحيين تبدو بهذا الشكل. على الرغم من وجود إمكانية للكثير من العمل الداخلي والصمت للباحث الروحي، فإنه لا يعني دائماً انسحابك من الحياة الاجتماعية والمسؤوليات الأساسية. إذا كان هذا يحدث، فقد يشعر حياتك العائلية بالاضطراب لأن التوازن بين الحياة الروحية والعائلية قد انحرف عن مساره. يجب إدخال الروحانية إلى حياتك العائلية ببطء في مراحل مختلفة حتى لا يهتز عالمك الداخلي ولا يهز بيئتك المباشرة.

الانسحاب من الحياة العائلية والحاجة إلى التعمق في الروحانية يحدث في المراحل المتقدمة من العمل الداخلي عندما يشعر الباحث بالحاجة إلى العمل على بعض القضايا التي تنشأ نتيجة التأمل. وحتى في مثل هذه الحالات، فإن العمل الروحاني لا يجب أن يقلب حياة





الأسرة رأسًا على عقب ويضعها على طريق روحاني للباحث. وغالبًا ما يكون هذا خيارًا يتخذه الباحث ووعيًا للحفاظ على التوازن بين جزئي حياته. وللحفاظ على التوازن ، من الضروري فهم أن الجانبين ليسا منفصلين. واحد منهم جزء من الآخر ويمكن دمجهما بشكل جميل، كما نجح راج في الحفاظ على التوازن بينهما .

بيع الفكرة للعائلة بأكملها:

غالبًا ما يجعل الباحثون مناسبات روحية نزهة اجتماعية للعائلة. بمجرد تذوق الفوائد المتعلقة بالسير على المسار الروحي، قد يشعر الباحث بالتزام لتقديم الدعوة لعائلته إلى هذا المسار، حتى أنه في بعض الأحيان قد يجبرهم على ممارسة هذه العملية. وبينما يمكن أن يكون الهدف من مشاركة الفوائد المتعلقة بالممارسة الروحية نبيلًا ، فإن اختيار السير على المسار الروحي أو عدمه هو قرار يتخذه كل شخص على حدة، بغض النظر عن عمره أو مستوى نضجه.

يشعر الكثير من المبتدئين بأن إشرارك العائلة بأكملها في منظمة روحية، والذهاب معًا إلى الساتسانج والعمل التطوعي معًا، ومشاركة المسار الروحي، سيجعل الأمر أقل مشقة ويبرر حتى التوازن بين الضمير الروحي والعائلي.

ولكن هذا الأمر نادرًا ما يعمل كما يرغب الشخص،





لأن مسار كل شخص فريد والطريقة التي يتنقل بها إلى ضوء داخله مختلفة أيضاً. قد لا يكون فرد من العائلة جاهزاً ببساطة للعمل الروحي، أو قد لا يجد المنظمة الروحية التي تنصح بها ملائمة لأهدافه الروحية الشخصية.

هل يُتوقع العزلة؟

مشاركة التجارب الروحية مع العائلة تعمل بنفس الطريقة التي تعمل بها عند المشاركة في مجموعة اجتماعية. فهي تجلب فرح التبادل والتعبير عن الذات، لكن التجارب والمسارات فردية ويجب احترامها على هذا النحو في التوازن بين الحياة الروحية والأسرية، يخشى العديد من الباحثين عن الروحانية - وغالباً ما يخشى أفراد أسرهم - من عزلة للباحث. يأتي هذا من فكرة تقليدية تقول إن العزلة سيئة وأن كون الشخص اجتماعي هو علامة على السعادة.

وهذه الفكرة لا يمكن أن تكون أبعد من الحقيقة يتعلق الكثير من عمل الباحث المبتدئ في الروحانية بتعلم كيفية الجلوس بصورة هادئة والانغماس داخل الذات في البحث عن النور الداخلي. في هذه العملية، يتعلم عن نفسه ويبني علاقة مع الذات. في العديد من الثقافات، يتم ممارسة الجلوس بصورة هادئة في مجموعات كنشاط اجتماعي، وكثيراً ما يتم توجيهه من خلال الدين بشكل عام، يشعر الكثيرون بعدم الارتياح أو بعدم وجود علاقة شخصية متطورة مع الذات؛ وبالتالي، يخافون منها أو لا





يفهمون حاجتها. يوجد خوف من العزلة لأن ثقافتنا لم تشجع تقليدياً التحقيق الذاتي خارج القوالب المعتمدة اجتماعياً. تكسر الروحانية هذا قالب من خلال أداة أساسية هي التأمل. بينما يحصل التأمل على قبول متزايد في جميع أنحاء العالم، فإن التقاليد العائلية الوثيقة لا تزال تخشى أن ينحرف المريد بعيداً عن الأسرة أثناء العمل على ممارسات روحانية متقدمة، وهذا ليس الحال مع معظم الباحثين المبتدئين الذين يتعلمون كيفية الجلوس براحة مع أنفسهم لبناء علاقة شخصية. فترات طويلة من العزلة ليست جزءاً من عمل المبتدئ إلا إذا اختار الشخص الابتعاد إلى أشرم لبضعة أسابيع أو أشهر. ويمكن أن يكون التفكير والتأمل بعضاً من التأثيرات الجانبية للعمل الداخلي الذي يتطلب العزلة، ولكن ليس من الضروري أن يكون لفترات طويلة من الوقت إذا تم الحفاظ على التوازن بشكل جيد.

علامات انحراف التوازن بين الحياة الروحية والأسرية:

هذه هي العلامات التي تشير إلى أن الاندفاع الزائد في تحقيق الأهداف الروحية يميل إلى أن يختل توازنه في عجلة الحياة:

١- أول علامة على انحراف التوازن بين الحياة الروحية والأسرية هو شكوى أفراد العائلة من غيابك. إذا كان العمل الروحي يعيق تقاليد أسرية مهمة، مثل غداء الأحد الذي تعودتم عليه منذ سنوات، فسكون غيابك المفاجئ أمراً صعباً على العائلة أن تفهمه.





الحل الوحيد هو العثور على وقت مختلف للعمل الروحي، أو تخصيص وقت للعائلة في وقت لاحق من اليوم أو في يوم آخر. ولكن حاول عدم إلغاء الوقت العائلي لأنه مهم بنفس القدر للحفاظ على مثل هذه التقاليد الأسرية. كما عليك حماية وقتك ومسؤولياتك الأسرية، سواء كانت حضور فعاليات مدرسة أطفالك أو الاحتفاظ بتقاليد ليالي الألعاب. إذا اشتكى أحد أفراد العائلة من غيابك، فيجب التحقق من مدى جدية الشكوى واتخاذ إجراءات لتلافي الأمر من خلال تقديم تعويضات كافية.

٢- عائلتك تشتكي من تغير طبيعتك. هذه علامة أخرى على وجود شيء ما يحتاج إلى تصحيح. أثناء ممارسة التأمل أو البحث الروحي، قد تتعامل مع مشاعر صعبة أو تفكر في الحياة بطرق مختلفة عما كنت تفعله في السابق. في ممارسة العمل الداخلي العميق، من الضروري الحفاظ على حدود صارمة بين التأمل الداخلي والعالم الاجتماعي والعائلي. عندما يتسرب أحدهما إلى الآخر، خاصة العواطف القوية داخلك التي تحتاج إلى الشفاء، يصبح من الصعب إدارة الأمر. هناك طرق لفصل العمل الروحي عن العالم الاجتماعي والعائلي عاطفيًا وعقليًا وترك الفرح والسلام والهدوء فقط. الطريقة الأولى هي الاحتفاظ بمساحة جسدية منفصلة للعمل الروحي. عند دخولك لمنطقة





التأمل، فهي مكان هدوئك. وعند خروجك، تضع قفلاً رمزياً على المشكلات التي تم تفعيلها هناك وتدخل منطقة العائلة مرة أخرى. هذه ممارسة تنظيف طاقية جيدة يمكن تضمينها من البداية لعملك الروحي. ما تكتشفه وتتأمله في التأمل يكون خاصاً بك فقط ولا ينبغي أن يتسرب إلى المجالات الأخرى في حياتك.

- ٣- تشعر بالانعزالية وتفضل قضاء المزيد من الوقت وحدك. في بعض الأحيان، قد يبدو العمل الروحي ثقيلًا، وترغب في المزيد من الوقت لتفريغ الطاقة الشديدة. من المثالي أن تطلب فترة راحة وتكون وحيدًا لترتب العواطف التي تمت إثارتها. ومن ناحية أخرى، قد يؤدي المزيد من الاسترخاء خلال الوقت المخصص للتأمل إلى رغبتك في قضاء المزيد والمزيد من الوقت في فعله. هذا احتياج عادل ويجب تقييمه بناءً على الوقت المتاح بالفعل لك. اسأل نفسك إذا كان احتياجك إلى المزيد من الوقت للعمل الروحي سيؤثر على حياتك العائلية والاجتماعية. عدم الإجابة عن هذا السؤال بصراحة يمكن أن يؤدي إلى اضطراب توازن حياتك على المدى البعيد. كن حذرًا في زيادة الوقت المخصص للعمل الروحي بإضافات تدريجية فقط، ولاحظ تأثيره على المجالات الأخرى في حياتك.
- ٤- إذا قمت بالتسجيل في دورة تأمل ولكنك لا ترغب





في الحضور، فهذا يعني أنك قمت بالتسجيل بسبب الحماس عندما حدثك صديق عن فوائد اتباع الطريق الروحي، ولكن الآن تشعر بأنك غير مستعد أو أن هذا الطريق ليس مناسبًا لك. لا يوجد شيء أنت مضطر للقيام به. قم بإلغاء التسجيل ولا تفكر مرتين. في أي عمل روحي، لا يمكن أن يكون الاهتمام مفروضًا. قلة الاهتمام غالبًا ما تعني أنك لست مستعدًا لاتباع هذا الطريق. وليس هناك شيء خاطئ في ذلك. عندما تكون جاهزًا، سيظهر الطريق أمامك. لذلك، من الأفضل عدم فرض أي شيء والسماح لكل شيء بالتدفق بسهولة في وقته ووتيرته الخاصة. إذا حاول صديق أو أحد أفراد العائلة فرض الدورة عليك، فسيتعين عليك أن تشرح لهم أنك لست مستعدًا. قد يضعون صداقتك محل تساؤل، ولكن هذا لا يهم. لا يمكن فرض الروحانية.

٥- الأمر الآخر المتطرف هو أنك انضممت إلى دورة للمبتدئين وشهدت تحولًا في حياتك غير كل شيء بالنسبة لك، حتى أنك أصبحت مهووسًا بتحقيق تقدم سريع على المسار الروحي. يمكن أن يحدث هذا إذا أغرتك منظمة روحية أنت عضو فيها بأهداف جديدة ومزيد من العمل مقابل وعد بالمزيد من الفوائد. قد تشعر أنك جاهز عقليًا وعاطفيًا أيضًا. ولكن كقاعدة عامة، من الأفضل أن





تباعد جميع التعليمات الروحية لتمنح نفسك الوقت الكافي لامتناسها. العمل الروحي ليس مجرد تأثير الجزء الأيسر من المخ، بل إنه يؤثر بشكل كبير على الجزء الأيمن من المخ، أي العقل الإبداعي والعاطفي. قد لا ندرك ذلك من الخارج ولكن العمل الروحي له تأثير قوي على جميع أجزاء وعينا. حدد وتباطأ في العملية التعليمية وانتقل ببطء أبطأ من الذي تعتقد أنك قادر على التعلم به.

عدم اختيار نمط حياة متمحور حول الأسرة:

على الرغم من أن نمط الحياة المركز حول الأسرة هو المتوقع في معظم الحالات، إلا أن هناك العديد منا ممن يختارون عدم الدخول في إطار أسري تقليدي، وبدلاً من ذلك، يصنعون قواعدهم الخاصة للعيش. لكن اختيار العيش خارج المجتمع الأسري لا يعني بشكل طبيعي جعل الروحانية جزءاً أساسياً من حياة هذا الفرد. حتى في مثل هذه الحالات، يعد العيش الروحاني خياراً يقوم به الفرد. إذا اتخذ الفرد هذا الخيار بشأن نمط حياة غير تقليدي، وبعد ذلك اختار جعل الروحانية جزءاً مهماً منه، فسيحتاج هذا الشخص إلى الحفاظ على التوازن بين جوانب حياته المختلفة.

لنأخذ مثلاً على سوزان، التي قررت في أوائل العشرينيات من عمرها أنها لا ترغب في الزواج أو العيش



في إطار حياة عائلية بالطريقة التقليدية. تعمل سوزان في شركة كبيرة ولديها حياة كاملة تتوزع على العديد من اهتماماتها. العمل هو جانب من جوانب حياتها. منذ فترة طويلة، كانت سوزان تمارس ركوب الدراجات النارية على مدى مسافات طويلة. إنها عنصر من مجموعة ركوب الدراجات النسائية التي تنظم مثل هذه الرحلات. يسمح لها ذلك ببناء علاقات صداقة تلبى شغفها بالركوب. تستمتع سوزان بالسفر وعادة ما تجمع سفراتها المتعلقة بالعمل مع رحلات شخصية حول العالم. السفر هو جانب آخر من حياتها الذي يلبي حاجتها إلى الحرية ويذكرها أيضًا بأنها اختارت حياة حرة وأنها ليست مرتبطة بشكل خاص في أي مكان.

سوزان لديها ممارسة روحية مستتدة إلى الدين شكَّلتها استنادًا إلى اهتماماتها واحتياجاتها. تحضر إلى الكنيسة بانتظام وتشارك من خلالها في العديد من الأنشطة الخيرية الاجتماعية. هذا هو نشاطها الروحي الموجه من الكنيسة. والنشاط هو أيضًا روحانيتها الشخصية، ولا تشعر بالحاجة إلى مزيد من العمل الروحي الفردي. تشعر بأن هناك توازنًا كافيًا بين مختلف اهتمامات حياتها، وأنها قادرة على تخصيص وقت لكل منها.

الأمر المهم هنا هو أن سوزان تستمتع بعملها وحياتها ولا تهتم بما يجب القيام به أو ما ينبغي القيام به وفقًا للقواعد العامة. لقد صممت حياتها وفقًا لقيمها الشخصية. تتقاطع هذه القيم مع قيمها الروحية، وتجعل





خياراتها سهلة الاتباع.

هناك آخرون يختارون نمط حياة متمحور حول الروحانية بشكل أساسي كخطوة واضحة بعيداً عن الحياة المتمركزة حول الأسرة. يتمتع هؤلاء الباحثون في معظم الحالات بفكرة واسعة عن كيفية تطور مسارهم الروحاني. يتطلب هذا النوع من النمط الحياتي الحفاظ على التوازن والتواصل مع كل جانب في حياتهم وليس فقط الانتقال من الحياة المتمركزة حول الأسرة إلى الحياة الروحانية هو الموضوع، بل أيضاً العكس، على الرغم من عدم شيوع الأمر. في التسعينات من القرن الماضي، وبعد عقود من الحياة الرهبانية، وقع راهب مأذون من أحد الأديرة الدينية في جنوب الهند في حب إحدى تلميذاته واختار التخلي عن الرهبة للزواج في ليلة وضحاها، وكان التابعون لهذا الفرع الديني يقفون إلى جانبه ويتشاركون الأيدي معه. تبنى هذا الراهب التغيير من الحياة الروحانية إلى الحياة العائلية، ربما كان هناك حاجة في روحه لتجربة ذلك الجانب من الحياة.

أي نوع من تبديل الجانب يأتي من الاقتناع بأنه في مصلحتك الأفضل. ومع ذلك، يمكنك تخفيف صدمة التحول الكبير والمفاجئ عن طريق الانتباه التدريجي في الوقت والموارد للأجزاء المختلفة من حياتك حتى تتمكن من اكتشاف الحاجة إلى التحول في وقت مبكر وتلبي هذا المطلب. يتطلب الأمر البقاء متمركزاً ومتماسكاً مع كل حاجة ومن ثم تلبية تلك التي ينادي بها قلبك.





طرق للحفاظ على التوازن بين الدارما العائلية والدعوة الروحية:

فيما يلي بعض الطرق لممارسة البقاء في مركز عجلة
الحياة:

١- **الحضور في اللحظة الحالية:** البقاء في الحاضر هو درس يعلمه العديد من الأشخاص الروحيين كحل لمعظم مشاكل الحياة التي تنشأ من العقل. التفكير في الماضي يجلب الحزن والتفكير في المستقبل يجلب القلق. البقاء في الحاضر يمحو الذبذبات السريعة للعقل. كن في التأمل منتبها تمامًا أثناء الممارسة. عند تناول العشاء مع العائلة، كن هناك بشكل كامل وتفانى في الحضور بذهنك وجسدك بالكامل. التفكير في كل الأشياء التي لم تقم بها من أجل العائلة خلال وقت التأمل لا يخدم أي هدف. لا يساعدك على الحصول على المزيد من الوقت للعائلة، ولا يحسّن وقت التأمل الخاص بك.

٢- **الشعور بالراحة في غياب المثالية:** لعبة التوازن تتعلق بالقيام بأي شيء نفعه بأفضل ما نستطيع في حين نترك التدقيق في التفاصيل للآخرين فكل عمل يتطلب بعض المستوى من التنازل. يمكن لامرأة تتولى مهام المنزل وتعمل في وظيفة أن تضحي بشكل الرغيف من أجل ضغط اجتماعي صباحي من المنزل. قد يضطر الباحث الذي





يساعد ابنه في مشروع مدرسي لقضاء وقت أقل في الحديقة مع النباتات. ولكن كل شخص ما زال حاضراً ويقوم بأفضل ما يستطيع. وهذا كل ما يه. ويمكن أن يضطر الباحث الذي يساعد ابنه في مشروع مدرسي إلى قضاء وقت أقل في الحديقة مع النباتات. ولكن كل شخص لا يزال موجوداً ويقوم بأفضل ما يستطيع. وهذا هو كل ما يهم.

٣- ركض الماراثون: نستمتع بجميع الأجزاء المهمة في الحياة والعمل واضعين في الاعتبار أنها للمدى الطويل. لا نعتبر أنها جري سريع نحو خط النهاية. في الحياة، لا نعرف حتى أين خط النهاية. في الروحية، ربما لا يوجد خط نهاية.

٤- عامل كل الأعمال كتمرين يومي لسباق نحو مكان ما في المستقبل الغامض، ثم أضف تحسينات تدريجية لحياتك عن طريق إضافة الجودة لها من خلال تشكيل وتصميم المهام وفقاً لاحتياجاتك. بشكل مختصر، كن بطيئاً وثابتاً وتنفس بانتظام.

٥- البقاء في المركز: الانحراف بشكل كبير لصالح جزء واحد من الحياة على حساب البقية قد يكون مشكلة لأنه يمكن أن يعرض توازنك للخطر. ابحث عن طرق لتلبية كل حاجة بطرق مختلفة. يمكن أن تكون هذه الطرق غير تقليدية خاصة بك أو يمكنك اختيار الطرق التقليدية المعتمدة من المجتمع لتعزيز توازن حياتك. ولكن الاتزان مهم، وسيحدد



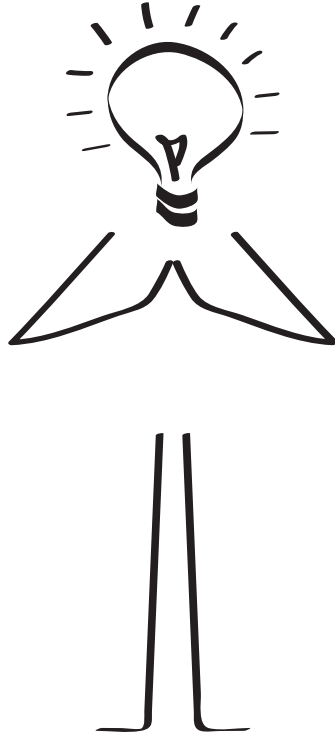


سلامتك العقلية والعاطفية، وكذلك صحتك
الجسدية على المدى البعيد.

٦- الاستمتاع بكل جزء من الحياة: يعتبر الاستمتاع
بالحياة قيمة مستهانة في العملية الروحية وفي
الحركة الأكبر نحو تحقيق توازن الحياة الأفضل.
إذا لم تستمتع بما تفعله أو كنت غير راض عن
بعض جوانب حياتك، فاجتهد بشكل واع لتحسينها
للأفضل. إذا لم يعد المسار الروحي ممتعاً بعد
الآن، فانتقل إلى آخر يبدو لك متوافقاً مع
اهتماماتك. وهو نفس الأمر بالنسبة للحياة والعمل.
الانسجام والضحك والفرح جزء لا يتجزأ من
حياتنا ويجب إعطاؤه حقه. فقط عندها ستبدو
الحياة تستحق أن تعاش.







خاتمة







عندما أتأمل في ما كانت عليه روحانيتي الخاصة في العقود الماضية، لا يوجد صورة واحدة دائمة تأتي إلى ذهني. في الواقع، إنه بحر من الصور يغمر عين ذهني في ثوانٍ معدودة، تتداخل وتتداخل في نطاق انتباهي يشمل ذلك التحليق في الجبال، التمدد على حصيرة اليوغا، صنع تمثال جانيشا من الصلصال، الكتابة حتى عندما لم أكن في مزاج يسمح ذلك، الاحتفال بشكل قوي حتى الصباح، الخروج من علاقة عاطفية، والالتزام بتحقيق هدف شخصي، جلسات التأمل، الشعور بخيبة أمل من صديق، والعيش في جمال اللمس الإنساني. كانت كل لحظة فرصة للقلق أقل بشأن الأشياء التي لا تهتم والاهتمام أكثر بالأمر التي تهتم ... كل ذلك بوعي. قمت ببيع الأمور بشكل جيد في بعض الأحيان ولم أفعل في العديد من المناسبات.

قرأت اقتباسًا عن الروحانية لا أتذكره حرفيًا، لكن دعني أعيد صياغته هنا: الروحانية ليست صورة الجلوس متقاطع الساقين على الأرض في غرفة نظيفة مع موسيقى





التأمل، وارتداء تعبير هادئ عن الرضا. غالبًا ما تبدو الروحانية كالانزلاق والتدحرج في تلال الغابة، والاصطدام والإلقاء على طول الطريق للوصول بملابس ممزقة وعضلات مؤلمة وكدمات ولكن بتعلم دروس جيدة.

كانت روحانيتي عن التعرف على حجم الخطأ الذي كنت فيه بشأن العديد من الأشياء التي اعتقدت أنني أعرفها. و كانت عن قبول أنني لا أعرف الكثير، ثم تعلم توقع الأقل لأن الحياة لا تسير كما نتوقع. وإذا حدث ذلك، فإنها حياة مملة جدًا.

النور الداخلي هو الذي يوضح الطريق إلى ما نعرفه وما لا نعرفه، وفي الكثير من الأحيان يوضح لنا عن أنفسنا. هذه هي العملية الحقيقية للاكتشاف، وهي مخيفة نظرًا لكمية الناس الذين يهربون من الذات، غير قادرين على مواجهة الحقيقة. الروحانية تتعلق بجعلنا نواجه أنفسنا ونقبل الحقيقة.

غالبًا ما يتساءل الشخص عما إذا كان هناك هدف يجب الوصول إليه في البحث الروحاني. هل هناك وجهة ملموسة تؤكد لنا وصولنا بشكل صحيح إلى حيث يفترض أن نكون؟

الجواب بسيط ومعقد في الوقت نفسه. الجواب البسيط هو لا، الروحانية لا تعني بالضرورة الوصول إلى وجهة معينة أو الوصول إلى مكان ما. الجواب المعقد هو أنها بالأحرى طريقة حياة يختارها الشخص حتى يتمكن





من العيش بوعي أكبر. مع ذلك، فإن كل إنجاز صغير من اختيار السلام على الصراع واللطف على القسوة والحب على الكراهية هو في ذاته وجهة.

عند تشغيل الضوء الداخلي، ستكون المتطلعة التي اختارت إدخال الروحانية في حياتها قادرة على فهم ذاتها بشكل أفضل، وفهم بيئتها والعالم من حولها، مع إضافة مستمرة لما تعرفه وكيفية شعورها. وسيتسبب هذا الفهم في دفعها نحو الشفاء الأكبر واتخاذ الخيارات بوعي.

تختلف المسارات الروحانية في وضع أهداف ووجهات معينة، بعضها الوصول إليها أسهل من الآخرين. وتفسر المسارات الروحانية المختلفة الرحلة والوجهة بطرق فريدة.

تعتقد التقاليد التانترية أنه عندما نتخلص من الحمولة الكارمية، تصبح الروح خفيفة كالريشة. وبعد ذلك نكون جاهزين للاندماج مع مصدر النور، الباراشاكتي. في التقاليد الهندوسية، ليس هناك بداية أو نهاية لدورة الكارما. إنها دورة لا نهائية حيث يحدد أفعالنا وسلوكنا كيفية تحريرنا من التشابكات الكارمية. وفي بعض التقاليد الأخرى، لا يوجد شيء يتعدى ما نختبره في هذا العالم. الجنة والنار هما هنا، ونحن نعيش كل شيء في هذه الحياة الواحدة.

مهما كانت المعتقدات وكيفما اختار المرء التقدم على المسار الروحاني، فإن فعل تشغيل الضوء الداخلي يتعلق





بتحقيق التوازن، وهو مطاردة فردية عميقة. لا يمكن لأي شخص آخر تحديدها بالنسبة لنا، ولا يمكنهم أن يعيشوها بالنيابة عنا. وحتى إذا لم يكن هناك هدف أكبر يمكن تحقيقه من خلال تشغيل الضوء الداخلي، فإنه يخدم الغرض من قبول حياتنا هنا، مما يحسنها.

ما يحدد إذا كنا على الطريق الصحيح وإذا كنا نحرز تقدمًا هو ما يجذبنا وما نشعر بالانجذاب نحوه. قال لي معلّم مرّة إنه بغض النظر عما إذا كنا على الطريق الصحيح أم لا، فإننا دائمًا على طريقنا. إذا كنا مستوحين من نوع معين من التأمل عن آخر، فهذا هو طريقنا. إذا كنا مستوحين من طائفة ما، فهذا هو طريقنا. إذا كنا مستوحين من استكشاف مجموعات وتقنيات أخرى، فهذا لأننا بالفعل على طريقنا. وظيفتنا الوحيدة هي الاستمرار في التحرك والاتحاد مع الضوء الداخلي، والسماح له بقيادتنا.

المسار الروحي نادرًا ما يبدو متطابقًا بالنسبة لأي اثنين من الأشخاص. قد لا يفهم الجميع رحلتنا، وليس من مهمتهم فهمها. الروحانية تتعلق بفهم رحلتي ودعم نفسي على طول طريقي الفريد.

يتم الاحتفال بالكثير من الجوانب الروحية التي لا يمكن قياسها. ستختلف معايير كل باحث لقياس هذه الجوانب، وأنا أجري اختبارًا نوعيًا ببساطة عن طريق السؤال: هل أهتم بالأشياء الهامة بالنسبة لي أكثر؟ وهل أهتم بالأشياء غير المهمة أقل؟ بمعنى آخر، هذه هي





عملية الاستثمار في الأشخاص والعواطف التي تجعلنا نشعر بالأفضل والتخلي عن الأشياء التي تتهش سلام عقولنا. الروحانية تتعلق بشكل كبير باتخاذ هذه الخيارات بشأن ما هو مهم وما هو غير مهم. وإذا كنا قادرين على اتخاذ هذه الخيارات بلطف وتعاطف وسمو، فهذا يعني أننا نقرب من العمل بشراكة مع ضوءنا الداخلي. ويمكن أن يتم الكشف عن قدرتنا على معرفة ما إذا كنا نقوم بهذه الأمور بشكل جيد عندما يتم تشغيل ضوءنا الداخلي ويضيء في رحلة حياتنا.

عندما تتطلق في رحلتك الشخصية، استعد عقلياً لسباق الماراثون الذي يسمح لك بالراحة والاستراحة والانحراف لاتخاذ طريق أكثر إثارة للاهتمام. لكن استمر في التقدم للأمام. عندما ترتدي العدسة الروحانية، يبدو العالم أكثر مغزى وأكثر متعة أيضاً. أتمنى أن يضيء ضوءك الداخلي عالمك بأكمله، ويصل إلى مسافات بعيدة.

أتمنى لك رحلة آمنة وجميلة







شكر المؤلفة

لدي امتنان كبير للأشخاص التاليين، إذ لولاهم لما رأى هذا الكتاب النور:

برشانت سنكاران: أفضل صديق لي، شريكي في الكتابة، ورفيقي في الشرب، والمتعاون في الأفكار الجيدة والسيئة، الممتازة والرهيبة. شكراً لتشجيعك علي كتابة هذا الكتاب. أنت تعلمني كل يوم كيفية العيش بالرحمة والالطف.

شيتانيا سريدار: أحد أوائل القراء للمخطوطة، والباحث عن الحقيقة بامتياز، والإنساني فوق كل شيء. كانت ملاحظتك غاية في الأهمية في تحويل المسودة الأولى.

سونالي باور: تحريرك الرائع أضفى نعومة وانسيابية على الكلمات. أنت أحلام كاتب.

أشوك شوبرا: شكراً لك على رؤية النور في هذا الكتاب والسماح له بالوصول إلى القراء.

فيناي كامات: محرر وصديق أحترمه وأعجب به، وكانت ملاحظتك مليئة بالثقة والتأكيد.





فيفيك كول: شكراً لك على إتاحة المجال لي للتعبير
عن شكوكي الذاتية القاتلة، ثم رميها خارج النافذة لترك
الشمس تدخل. دائماً ما يكون من دواعي سروري مشاركة
ملاحظات الكتابة معك.

سايريكاروز: أختي من البحار. تحفيزيني وتجعليني
أرى الحياة بمنظور مختلف إذا كان ذلك ما يلزم. أتعلم
منك كل يوم.

ليزا ليونارد: زميلة بالبحث، ومتعاطفة، ومدوية؛
تجعليني أشعر أنني أفهم. شكراً لك.

ساتشين شارما: صديقي الذي لولاه لما كان هذا
الكتاب ممكناً. كما أنك تجلب الكلمات المناسبة من
التشجيع لدفعي قدماً. شكراً لك.

ديبا تيكور: أختي وشريكتي في الجرائم والروحانية،
زميلة في البحث، وزميلة في الثثرة والملاحظات. أنت
تجعلين الحياة ملونة! شكراً لك على إضفاء لمسة إبداعية
على الرسوم التوضيحية في بداية كل فصل.

شردينات وفيجايا لاكمشي: والداي اللذان وقفنا شاهدين،
بالحيرة والدهشة، على جميع إخفاقاتي ونجاحاتي في
الحياة. بدونكما، لا شيء لدي.

أرون بهات: شكراً لك على صبرك معي بينما كنت
أهتم للوصول إلى الكاميرا للصورة الشخصية للمؤلف.

كل من درسني من جميع أنحاء العالم في المسارات
الروحية والمادية: في كل مكان أذهب إليه، أحمل معي





لهيب الفضول الذي أشعلتموه في جميع الباحثين عن الحقيقة الذين عبرت مساراتهم: كثير منكم لعبوا دوراً بطولياً في الحكايات المذكورة في الكتاب. لقد تعلمت الكثير منكم جميع الرجال الذين أضفوا الحب والرومانسية في حياتي: قد تكون قصصنا قد انتهت، ولكنكم لعبتم دوراً مهماً في تألق ضوئي الداخلي. شكراً لكم أنا ممتة إلى الأبد.



