بوابة الصحة النفسية
Psyencharge

ملخص كتاب

أينما تذهب فها أنت ذا: تأمل اليقظة الذهنية في الحياة اليومية

لجون كابات-زين، صدر أول مرة سنة 1994 (طبعة الذكرى الثلاثين المنقحة، 2023)

ملخص فصلا فصلا بتمارين المؤلف، لعامة القراء والممارسين والمختصين

إعداد: بوابة الصحة النفسية
psyencharge.com
نوفمبر 2026

المحتويات

1. المقدمة: مقدمتان تفصل بينهما ثلاثون سنة
2. الجزء الأول: تفتّح اللحظة الحاضرة
3. الجزء الثاني: قلب الممارسة
4. الجزء الثالث: بروح اليقظة الذهنية
5. خاتمة الكتاب: كلمة المؤلف بعد ثلاثين سنة (Afterword)
6. خاتمة الملخص: مسرد المفاهيم
7. خلاصة عملية
8. ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه
9. لمن هذا الكتاب
10. المراجع

هذا الملخص قراءة لأفكار الكتاب وتمارينه بكلماتنا، لا ترجمة له ولا نقل لنصه، ولا يغني عن قراءة الكتاب نفسه. حقوق الكتاب محفوظة لمؤلفه وناشره (Hachette Go). يُوزَّع هذا الملف مجانا للاستعمال الشخصي والتعليمي، ولا يُباع. وتمارين اليقظة الذهنية ليست علاجا لاضطراب نفسي: من يعاني صدمة شديدة أو ذهانا أو اكتئابا حادا يمارسها تحت إشراف مختص، وفي حالة الخطر في الجزائر يُطلب رقم الحماية المدنية 14.

بطاقة الكتاب

العنوان الأصلي: Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life، ومعناه «أينما تذهب فها أنت ذا: تأمل اليقظة الذهنية في الحياة اليومية». المؤلف جون كابات-زين (Jon Kabat-Zinn)، حاصل على الدكتوراه في البيولوجيا الجزيئية من معهد ماساتشوستس للتقنية، وأستاذ فخري للطب في كلية الطب بجامعة ماساتشوستس، أسس فيها سنة 1979 عيادة الحد من الضغط النفسي التي خرج منها برنامج **الحد من الضغط النفسي القائم على اليقظة الذهنية** (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)، ثم أسس سنة 1995 مركز اليقظة الذهنية في الطب والرعاية الصحية والمجتمع.

صدر الكتاب أول مرة سنة 1994 عن دار Hyperion، وأُعيد نشره في طبعة الذكرى العاشرة سنة 2005، ثم في طبعة الذكرى الثلاثين المنقحة عن Hachette Go سنة 2023، وعليها اعتمد هذا الملخص. وتقول الطبعة إنه بقي متداولا ثلاثين سنة بأكثر من أربعين لغة. يقع في نحو 320 صفحة، ويتألف من مقدمتين، وثلاثة أجزاء تضم واحدا وسبعين فصلا قصيرا، وكلمة ختامية.

والكتاب ليس كتابا علميا. يقول مؤلفه في مقدمة الطبعة الأخيرة إنه لا يتناول علم اليقظة الذهنية ولا تطبيقاتها العيادية، وإن الأدبيات العلمية لا تستشهد منه إلا بشيء واحد: تعريفه الإجرائي لليقظة الذهنية. هو كتاب تأملات قصيرة في روح الممارسة، كتبه لمن يريد أن يجرّب بنفسه دون برنامج منظم، ولمن يمارس التأمل ويريد أن يعمّقه.

منهج هذا الملخص

يستمد كابات-زين مادته من تقاليد تأملية شرقية، البوذية أساسا ومعها الطاوية واليوغا، ومن شعراء وكتّاب كثيرين، أشهرهم الأمريكي هنري ديفيد ثورو. وهو نفسه يقدّم اليقظة الذهنية ممارسة للانتباه لا تشترط اعتناق دين ولا تعارض معتقدا، وعلى هذا الفهم بنى برنامجه في المستشفى. وهذا الملخص يأخذ الكتاب من هذا الباب وحده: يعرض اليقظة الذهنية مهارة نفسية في الانتباه، ويترك القصص والمفاهيم العقدية التي يوردها المؤلف من تلك التقاليد (قصص المعلمين والرهبان، والرموز والآلهة، والمصطلحات الدينية) إلا ما لزم لفهم فكرة نفسية، ويُذكر حينئذ بوصفه مصدر الفكرة لا أكثر.

وترك الملخص القصائد والمقتطفات الطويلة التي يفتتح بها المؤلف فصوله أو يختمها، فهي ملك أصحابها ومترجميها، واكتفى بذكر صاحب المقتطف وفكرته حين تخدم الفصل. أما تمارين المؤلف، وهي فقرات «جرّب» (TRY) في آخر كثير من الفصول، فقد صيغت كلها بكلماتنا، وكُتب تحت كل فصل لا تمرين فيه أن المؤلف لم يختمه بتمرين، حتى لا يُنسب إليه ما لم يقله.

المقدمة: مقدمتان تفصل بينهما ثلاثون سنة

مقدمة الطبعة الأولى (1994)

يبدأ الكتاب بالجملة التي صارت عنوانه: أينما ذهبت فأنت هناك. ما فعلته قد فُعل، وما في ذهنك الآن هو ما في ذهنك، وما وقع لك قد وقع. السؤال المهم إذن ليس كيف نهرب من اللحظة، بل كيف نكون في علاقة حكيمة معها، أو بعبارته: «والآن ماذا؟».

مشكلتنا عنده أننا نعيش كثيرا على **الطيار الآلي** (automatic pilot): نرى ونفكر ونتصرف بطريقة شبه آلية، ونحن مشغولون بماض انقضى أو بمستقبل لم يأت. ونقع، دون أن ندري، في افتراض أن ما نفكر فيه هو «الحقيقة» عن العالم وعن أنفسنا. وثمن هذا الافتراض يتراكم في صمت: نقضي أياما وسنوات لا نلمس فيها حياتنا فعلا. وقد نستيقظ في آخرها لنكتشف أن ما ظنناه مهما لم يكن إلا أفكارا لم نفحصها.

والتأمل في نظره ليس نشاطا غريبا ولا انسحابا من العالم. هو أن تكون نفسك وأن تعرف شيئا عمن تكون. وما دام ما يحدث الآن يؤثر في ما يحدث بعده، فمن الحكمة أن نلتفت إلى الحاضر من حين لآخر لنعرف أين نقف وإلى أين نسير. ولا أحد يستطيع أن يستيقظ نيابة عنك.

ثم يحدد المؤلف موقع الكتاب من كتابه الأول «العيش في قلب الكارثة» (Full Catastrophe Living)، الذي كان دليلا مفصلا لبرنامج MBSR موجها إلى المرضى ومن يعانون الألم والضغط، وفيه معلومات عن الضغط والمرض والصحة. أما هذا الكتاب فمدخل قصير إلى جوهر اليقظة الذهنية، لمن لا يحب البرامج المنظمة ولمن يمارس ويريد أن يتعمق. وكل فصل فيه، بتعبيره، وجه من أوجه ماسة واحدة، تدور قليلا من فصل إلى آخر، فيبدو بعضها شبيها ببعض.

ويحذّر من أنه لا يقدّم حلا سحريا لمشكلات الحياة، وأن الممارسة الرسمية تحتاج وقتا وعزما وانضباطا، وأن على المرء أن يأتيها في الوقت المناسب من حياته. ويقسّم الكتاب ثلاثة أجزاء: الأول في دواعي الممارسة وخلفيتها، والثاني في أسس الممارسة الرسمية، والثالث في تطبيقات اليقظة الذهنية في الحياة اليومية. ويذكر أن تسجيلات صوتية موجّهة أُعدّت لترافق الكتاب، تتراوح بين عشر دقائق ونصف ساعة.

ويستحق تاريخ البرنامج أن يُحفظ: بدأ برنامج MBSR سنة 1979 في المركز الطبي لجامعة ماساتشوستس بمدينة ووستر، وكان هدفه أن يكون تدخلا في الصحة العامة لا علاجا نفسيا بالمعنى الضيق. ويروي المؤلف أن بعض الأطباء رأوا فيه يومئذ عبثا يهدد الطب العلمي، ثم صار البرنامج متاحا في أنحاء كثيرة من العالم حضوريا وعن بعد.

مقدمة الطبعة الثلاثين (2023)

يلاحظ المؤلف أن العبارة الوحيدة التي تستشهد بها البحوث من كتابه هي تعريفه الإجرائي: **اليقظة الذهنية** (Mindfulness) هي الوعي الذي ينشأ من الانتباه بطريقة خاصة: عن قصد، وفي اللحظة الحاضرة، ودون إصدار

أحكام. ويضيف إليها اليوم غايتها: أن يكون ذلك في خدمة الحكمة وفهم الذات وإدراك ترابطنا مع الآخرين والعالم، ومن ثم في خدمة اللطف والرحمة.

واليقظة الذهنية عنده مرادفة للوعي نفسه. هي قدرة فطرية عند كل إنسان، يسميها «قوة خارقة» نملكها جميعا ولا نكاد نتعلم كيف نصل إليها. والتأمل هو الطريق إلى هذا الوصول، حتى يصير الوعي الحاضر في الجسد هو الوضع المعتاد لا الاستثناء. ويستعمل المصطلح النفسي الحديث فيفرّق بين الوعي والوعي بالوعي (meta-awareness).

ويروي قصة من تراث مدرسة «زن» الصينية عن حطّاب أمي صار وارثا لمعلمه لأنه فهم أن الوعي لا يُلمَّع كالمرآة، فهو ليس شيئا ثابتا يُمسك. والمغزى النفسي الذي يستخرجه منها أن للتأمل وجهين: وجه أداتي، يتقدم فيه الممارس كلما زاد تمرينه، ووجه غير أداتي، يرى فيه أن الوعي حاضر أصلا ولا يحتاج إلى تحصيل. ويقول إن اليقظة الذهنية في الكتاب ممارسة رسمية وطريقة في العيش معا.

الجزء الأول: تفتّح اللحظة الحاضرة

يعرض الجزء الأول، في ثلاثين فصلا، ما اليقظة الذهنية، ولماذا نمارسها، والمواقف الداخلية التي تسندها: الصبر، والتخلي، وعدم إصدار الأحكام، والثقة، والكرم، والبساطة، والتركيز، والرؤية. ويستعير المؤلف عنوانه من عبارة لثورو في كتابه «والدن» (Walden) عن «تفتّح اللحظة الحاضرة».

1. ما اليقظة الذهنية؟ (What Is Mindfulness?)

يقرّ المؤلف بأن اليقظة الذهنية ممارسة بوذية قديمة، لكنه يقول إن أهميتها لنا لا علاقة لها بالبوذية ولا باعتناقها. ما يهمه منها هو الاستيقاظ: أن نرى وعينا العادي كأنه حلم طويل تسيّره الآلية، وأن نتعلم الخروج منه. وتأتي القدرة على ذلك من أن اليقظة الذهنية وعي خالص نملكه جميعا؛ فلا شيء نكتسبه هنا، إنما نزيح ما يعترض طريقه.

ونصل إلى هذا الوعي بالانتباه عن قصد، في اللحظة الحاضرة، ودون أحكام. والمحور الذي يبني عليه الفصل أن حياتنا لا تجري إلا في لحظات؛ فمن غاب عن كثير منها فاته أثمن ما في حياته، وفاته معه أن يرى إمكانات نموه. ويعرّف **الشفاء** (healing) تعريفا عمليا: أن يتصالح المرء مع الأشياء كما هي، وهذا عنده بعيد كل البعد عن الاستسلام السلبي. أما غياب الوعي فيترك سلوكنا تحت سيطرة مخاوف عميقة ومشاعر عدم أمان، تكبر إن لم ننتبه لها حتى نشعر بأننا عالقون.

ويقول إن مفتاح هذا الطريق، أي تقدير اللحظة الحاضرة ورعايتها بالانتباه، موجود في تقاليد شرقية كثيرة وعند كتّاب أمريكيين مثل إيمرسون وثورو وويتمان وفي حكمة الشعوب الأصلية. واليقظة الذهنية في نظره لا تتعارض مع أي معتقد ديني أو علمي، ولا تبيع نظاما عقديا جديدا. هي طريقة عملية في الملاحظة والاستقصاء والفعل الواعي، ونبرتها رفيقة لا باردة، حتى إنه يقترح لها اسما آخر هو «يقظة القلب» (heartfulness)، ويسميها «فن العيش الواعي».

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

2. بسيطة لكنها ليست سهلة (Simple but Not Easy)

ممارسة اليقظة الذهنية بسيطة، لكنها ليست سهلة؛ لأن القوة التي تعمل ضدها، وهي **الغفلة والآلية** (unawareness and automaticity)، عنيدة وخارج وعينا في الغالب. لذلك تحتاج الممارسة التزاما داخليا وجهدا متواصلا.

ويصف هذا العمل بثلاث صفات. هو يكشف لنا جوانب من حياتنا كنا بعيدين عنها أو نرفض النظر إليها، ومنها انفعالات عميقة كالحزن والوحدة والجرح والغضب والخوف، نتعلم أن نصادقها ونهضمها حتى لا تأكل عافيتنا، كما يجعلنا نلتفت إلى لحظات الفرح والطمأنينة التي تمر دون أن نراها. وهو يحررنا من أخاديد العادة التي نسقط فيها دون أن نشعر. وهو يمنحنا قدرة، لأنه يفتح قنوات إلى مخزون فينا من الإبداع والوضوح والعزم والرحمة.

ثم يلاحظ أننا نفكر طوال الوقت تقريبا، وأن أفعالنا كثيرا ما تقودها أفكار عادية ونزوات تجري في الذهن كالسيل. والتأمل أن نخرج من هذا التيار ونجلس على ضفته ونستمع إليه ونتعلم منه، ثم نستعمل طاقته في توجيهنا بدل أن يستبد بنا. وهذا التعلم يحتاج طاقة، ونسميه «ممارسة».

ويختم بحوار قصير لأحد المعلمين الهنود (نيسارغاداتا مهراج) فكرته أن مراقبة النفس في الحياة اليومية باهتمام يقظ، بقصد الفهم لا الحكم، وبقبول ما يظهر، تُخرج إلى السطح ما كان مدفونا وتحرر طاقته.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

3. التوقف (Stopping)

التأمل ليس نشاطا خاصا. هو التوقف والحضور، لا أكثر، دون ملء اللحظة بشيء. ويقلب المؤلف عبارة شائعة على سبيل الدعابة: «لا تكتفِ بأن تفعل شيئا، اجلس هناك». ثم يسأل القارئ: هل تستطيع أن تتوقف في حياتك ولو لحظة؟ ولماذا لا تكون هذه اللحظة؟

ويقترح الانتقال لحظة من **نمط الفعل** (doing mode) إلى **نمط الكينونة** (being mode): أن تتصور نفسك حقلا من الوعي، متمركزا في الجسد، يدرك اللحظة كاملة دون أن يتدخل فيها. ماذا يحدث الآن؟ ماذا تحس؟ ماذا ترى وتسمع؟

وفي الفصل فكرة لافتة يسميها «الموت عن قصد». لو متّ، لتبخرت مسؤولياتك كلها، ولسارت أمور العالم دونك. فلماذا لا «تموت» لحظات عن اندفاع الزمن وأنت حي، فتترك هاتفك ورسالة أخرى ومهمة أخرى، وتعيش اللحظة الوحيدة المتاحة لك؟ والتوقف بهذا المعنى ليس سلبيا؛ فحين تمضي بعده يكون مضيك مختلفا وأغنى، ويعطيك نظام إحداثيات تهتدي به.

تمرين: توقف من حين لآخر في يومك، واجلس، وانتبه إلى إحساسات التنفس في الجسم حيث تكون أوضح. قد يدوم ذلك خمس دقائق أو خمس ثوانٍ. اقبل اللحظة كما هي، بما تحسه وما تدركه، ولا تحاول تغيير شيء. وتذكّر أن الجسد هو الذي يتنفس، فجذع الدماغ والعصب الحجابي والحجاب الحاجز تعمل ليل نهار دون أن تطلب منها. ثم امضِ، حين تكون مستعدا، في الاتجاه الذي يدلك عليه قلبك، بوعي وعزم.

4. هذا هو: معنى القبول الأصيل (This Is It: the Meaning of Authentic Acceptance)

يفتتح المؤلف الفصل برسم كاريكاتوري لراهبين، يقول فيه الكبير للصغير: لا شيء يحدث بعد هذا، هذا هو. والفكرة أن التأمل، خلافا لكل نشاط إنساني منظم آخر، لا يهدف إلى تحسين الذات ولا إلى الوصول إلى مكان آخر، بل إلى أن يكون المرء كما هو في هذه اللحظة، وأن يرضى بذلك الآن. وربما كانت قيمته في هذا بالذات: أن نفعل شيئا واحدا في حياتنا لذاته.

والقبول هنا شكل من الذكاء، لا استسلام ولا يأس. الأمر قد وقع كما وقع، ولنا مع ذلك حرية في طريقة علاقتنا به، وقدرة على الفعل الحكيم. والوعي الذي يحتضن الصعب والمخيف ملجأ ومصدر قوة ورحمة، ومنها رحمة صادقة بأنفسنا.

ويحذر من خطأ شائع: أن نتأمل لنصل إلى حالة خاصة أو نسترخي أو نصير أفضل أو نتخلص من ألم. هذه أسباب مشروعة للبدء، لكنها تصير عقبة إن انتظرنا تحققها لمجرد أننا نتأمل؛ فإن لم يحدث شيء خاص سريعا شككنا في الطريق. أما من منظور التأمل فكل لحظة لحظة خاصة. وأحسن طريقة للوصول إلى مكان ما في التأمل أن تكفّ عن محاولة الوصول.

تمرين: ذكّر نفسك من حين لآخر: «هذا هو»، وابحث هل يوجد شيء لا تنطبق عليه العبارة. تذكر أن قبول اللحظة لا يعني الرضا السلبي بما يحدث، بل الاعتراف الواضح بأن ما حدث قد حدث. والقبول لا يملي عليك ما تفعل؛ فما تختاره بعده يأتي من فهمك للحظة. ثم اسأل نفسك: ماذا لو كانت هذه أحسن لحظات حياتك؟ ماذا يعني ذلك لك الآن؟

5. التقاط لحظاتك (Capturing Your Moments)

فصل قصير جدا. نلتقط لحظاتنا بالانتباه، وبه ننمي اليقظة الذهنية، وهي أن نعرف ما نفعل وما يجري في أذهاننا. لكن ما إن نبدأ النظر في الذهن حتى نسقط من جديد في الطيار الآلي. ويرجع المؤلف كثيرا من هذه الهفوات إلى دوامة صغيرة من عدم الرضا عما نراه أو نحسه، تتولد منها رغبة في أن يكون الأمر غير ما هو.

ويمكن أن نلاحظ ذلك بأنفسنا: يكفي أن نحاول إبقاء الانتباه على شيء واحد دقائق قليلة. فاليقظة تحتاج أن نتذكر مرة بعد مرة أن نكون حاضرين، وأن نعيد الذهن كلما ضاع في التفكير. هذه هي الممارسة كلها.

تمرين: اسأل نفسك الآن: «هل أنا مستيقظ؟»، «أين ذهني الآن؟»، «وكيف أعرف ذلك؟».

6. إبقاء التنفس في البال (Keeping the Breath in Mind)

يحتاج الانتباه إلى مرساة تربطه بالحاضر وتعيده حين يشرد، والتنفس يؤدي هذه الوظيفة أحسن أداء. هو حاضر دائما، معنا في كل مكان، وفي لغتنا اليومية نفسها ما يربط اللحظة بالنفس، كقولنا «لم أجد وقتا ألتقط فيه أنفاسي».

واستعمال التنفس في اليقظة الذهنية هو الانتباه إلى إحساساته: هذا النفس يدخل الجسم، وهذا النفس يخرج منه، ومعرفة أنك تتنفس. ويحدد المؤلف ما ليس منه: ليس تنفسا عميقا ولا إجبارا للنفس، ولا بحثا عن إحساس

خاص، ولا تساؤلا عن صحة ما تفعل، ولا تفكيرا في التنفس. هو وعي عارٍ بالنفس الداخل والنفس الخارج. ولا يحتاج وقتا طويلا؛ فالعودة إلى الحاضر بالتنفس تحول في الانتباه فحسب، لكن من أعطى نفسه وقتا محددا يصل فيه لحظات الوعي بعضها ببعض وجد في ذلك عالما واسعا.

تمرين: ابقَ مع شهيق كامل وزفير كامل، والذهن منفتح لهذه اللحظة وحدها. اترك كل فكرة عن الوصول إلى شيء أو حدوث شيء خاص. وكلما شرد الذهن عُد إلى إحساسات التنفس، وصل لحظات اليقظة نفسا بعد نفس. ويقترح أن تجرب ذلك من حين لآخر وأنت تقرأ الكتاب.

7. تدرّب، تدرّب، تدرّب (Practice, Practice, Practice)

فصل من فقرة واحدة. حين تبدأ مصادقة تنفسك ترى فورا أن الغفلة في كل مكان، وأنها ليست عارضا في الطريق بل هي الطريق نفسه. فالتنفس يُريك مرة بعد مرة أن البقاء مع إحساسه ليس سهلا، لأن أشياء كثيرة تتدخل وتحملك بعيدا. وترى أن الذهن امتلأ عبر السنين كعلّية بيت قديم بالصناديق والأكياس والمهملات. ومجرد معرفة ذلك خطوة كبيرة في الاتجاه الصحيح.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

8. الممارسة ليست تمرينا قبل العرض (Practice Does Not Mean Rehearsal)

كلمة «ممارسة» هنا لا تعني التكرار استعدادا لعرض أو منافسة. لا يوجد عرض، توجد هذه اللحظة فقط. والممارسة أن نلتزم في كل لحظة بالحضور: لا نحاول تحسين أنفسنا، ولا نطارد بصائر خاصة، ولا نجبر أنفسنا على الهدوء أو على عدم الحكم، ولا نشجع الانشغال بالذات وبما ينقصنا. ندعو أنفسنا فقط إلى ملاقاة اللحظة بوعي، بقصد أن نكشف هدوءا ووضوحا واتزانا موجودة أصلا تحت تجربتنا.

نعم، مع المواظبة والجهد الحازم اللطيف ينمو الهدوء والوضوح من تلقاء أنفسهما، وتأتي بصائر ولحظات سكون وفرح. ويلاحظ المؤلف أن ردود الفعل والأحكام ستستمر، ولا داعي لأن نحكم على أحكامنا فنزيد الأمر تعقيدا. لكن من الخطأ أن نقول إننا نمارس لتحدث هذه التجارب، أو أن كثرتها أفضل من قلتها. روح اليقظة أن نمارس لذات الممارسة، وأن نأخذ كل لحظة كما تأتي، سارة أو مؤلمة. وحينئذ تصير الحياة نفسها ممارسة، ويصح أن نقول إن الممارسة هي التي «تمارسنا».

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

9. لا تحتاج أن تخرج عن طريقك لتمارس (You Don't Have to Go Out of Your Way to Practice)

قضى ثورو سنتين عند بحيرة والدن، ويراهما المؤلف قبل كل شيء تجربة شخصية في اليقظة الذهنية. لكنك لا تحتاج إلى مكان خاص. يكفي أن تخصص قليلا من الوقت للسكون وما يسميه «اللافعل»، ثم تنتبه إلى تنفسك.

ويقول إن بحيرة والدن كلها موجودة في نفَسك: تعاقب الفصول، ووالداك وأبناؤك وأصدقاؤك، وعيوبك ونجاحاتك، وجسدك وذهنك. فالتنفس تيار يصل الجسد بالذهن، ويصلنا بالعالم الخارجي، ولا نحتاج لرؤية ما يحمله إلا إلى عدسة الوعي، وهي معنا دائما، وعلينا أن نستعملها. ويختم بمقطعين من «والدن» عن الزمن بوصفه نهرا يصطاد فيه الكاتب، وعن أن الأزمنة والأمكنة كلها هنا والآن.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

10. الاستيقاظ (Waking Up)

أن تخصص وقتا يوميا للتأمل لا يعني أنك لن تفكر بعد ذلك أو لن تنجز أعمالك. يعني أنك ستعرف أكثر ما تفعل، لأنك توقفت قليلا ونظرت واستمعت. وينقل عن ثورو خلاصة كتابه: لا يطلع إلا النهار الذي نكون له مستيقظين. ومن لم يستيقظ للحظاته قد تمر به أيام كاملة، بل حياة كاملة، دون أن يسكنها.

والوسيلة العملية التي يقترحها: أن تنظر إلى الناس من حولك أحيانا وتسأل نفسك أتراهم هم أم ترى أفكارك عنهم. فأفكارنا وآراؤنا تعمل أحيانا عمل «نظارات الحلم»: نرى من خلالها أبناء متخيلين، وزوجا متخيلا، وعملا وزملاء وأصدقاء متخيلين، ونلوّن كل شيء دون أن ندري. فإن خلعنا النظارات رأينا ما يجري بدقة أكبر، وتعاملنا معه بحضور أوفى. ويذكّر بأن ثورو أقام سنتين وشهرين عند البحيرة ليعيش عن قصد، وبقوله إن التأثير في نوعية اليوم أرفع الفنون.

تمرين: اسأل نفسك من حين لآخر: «هل أنا مستيقظ الآن؟».

11. أبقِها بسيطة (Keeping It Simple)

إن قررت أن تبدأ التأمل فلا حاجة إلى أن تخبر الناس، ولا أن تشرح لماذا تفعل أو ماذا يفعل لك. لا شيء يبدد الحماس الناشئ ويمنعه من اكتساب الزخم أكثر من الحديث عنه. وكلما اشتد بك الدافع لأن تحدّث غيرك عن روعة التأمل أو صعوبته أو تقنعه به، فانظر إليه على أنه تفكير آخر، واذهب فتأمل قليلا. سيمر الدافع، ويكون الجميع أحسن حالا، وأنت أولهم. ويضيف أن هذا أوكد في زمن وسائل التواصل الاجتماعي، وأن بعض الأشياء يحسن أن تبقى لك في مراحلها الأولى، ويقول ساخرا: في العشرين أو الثلاثين سنة الأولى.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

12. لا تستطيع إيقاف الأمواج، لكن تستطيع أن تتعلم ركوبها (You Can't Stop the Waves but You Can Learn to Surf)

يشيع أن التأمل وسيلة لإغلاق الذهن عن ضغوط العالم. وهذا غير دقيق: التأمل لا يغلق شيئا ولا يطفئه، بل يرى الأشياء بوضوح ويتخذ منها موقعا مختلفا عن قصد. ومن يأتون إلى برنامج MBSR في المستشفى يتعلمون سريعا أن **الضغط النفسي** (stress) جزء من الحياة لا مفر منه. صحيح أننا نستطيع بخيارات ذكية ألا نزيد الأمور سوءا، لكن

أشياء كثيرة خارج سيطرتنا. ومع ذلك لا يلزم أن نكون ضحايا: يمكن أن نتجه نحو الصعوبات عن قصد، ونفهمها، ونجد فيها معنى، ونستعمل طاقتها في النمو.

ويشبّه الذهن بسطح بحيرة أو بحر، عليه دائما أمواج تثيرها رياح الضغط والتغير. والمبتدئ يظن أن التأمل تلاعب داخلي يسطّح الأمواج. لكن كما لا تستطيع أن تضع لوحا زجاجيا على البحر لتهدئته، لا تستطيع أن تكبت أمواج الذهن طلبا للهدوء، ومحاولة ذلك لا تولّد إلا توترا وصراعا. يمكن أن نجد ملجأ من الريح، وقد يهدأ كثير من الاضطراب لأننا كففنا عن تغذيته، لكن الرياح ستهب في النهاية، والتأمل أن نعرف هذه الأرض وكيف نكون في علاقة حكيمة معها.

والعبارة التي صارت عنوان الفصل كانت شعار ملصق يظهر فيه يوغي في نحو السبعين، بلحية بيضاء، على لوح ركوب الأمواج. ويعلّق المؤلف بأن الناس صاروا ينسبونها إليه، حتى أظهر بحث في غوغل سنة 2022 نحو ستة ملايين نسبة خاطئة، وهو إنما نقلها عن غيره.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

13. هل يستطيع أي شخص أن يتأمل؟ (Can Anybody Meditate?)

يُسأل المؤلف هذا السؤال كثيرا، ويظن أن السائل يعتقد أن الجميع يستطيعون إلا هو. والجواب: الظن بأنك عاجز عن التأمل يشبه الظن بأنك عاجز عن التنفس أو التركيز أو الاسترخاء. هذه قدرات فطرية، لكنها تحتاج تدريبا لتثبت وتصير في متناولك، والتأمل المنتظم شكل من تدريب الذهن، أو مصادقته والتعرف على عاداته، أو ترويضه. ويلاحظ أن التطبيقات ومقاطع الفيديو صارت اليوم تسند ملايين الناس في المواظبة.

والخلط الأكبر أن الناس يحسبون التأمل استرخاء أو حالة خاصة يجب أن يبلغوها، فإن جربوا مرة أو مرتين ولم يحسوا شيئا ظنوا أنهم من العاجزين. لكن التأمل ليس أن تشعر بطريقة معينة، بل أن تشعر بما تشعر به وتعرفه في وعيك. وليس إفراغا للذهن، وإن كان السكون يتعمق فيه. ولا توجد «حالة يقظة ذهنية» خاصة تطاردها.

صحيح أن الممارسة المنتظمة تحتاج طاقة والتزاما. لكن الأدق حينئذ أن نقول «لن أواظب» لا «لا أستطيع». أي إنسان يستطيع أن يجلس ويراقب تنفسه أو ذهنه، جالسا أو ماشيا أو مستلقيا. فمن قال إنه لا يستطيع يعني في الغالب أنه لن يخصص الوقت، أو أن ما يحدث حين يجرب لا يرضي توقعاته. وليجرب من جديد، تاركا التوقعات.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

14. في مدح اللافعل (In Praise of Non-Doing)

الجلوس للتأمل، ولو لحظة، وقت **لافعل** (non-doing). ويشدد المؤلف على أن اللافعل ليس «عدم فعل شيء»، فالفرق بينهما هو الوعي والقصد. قد يبدو أن هناك نوعين منه: الامتناع عن كل عمل خارجي، والنشاط الذي يجري بلا عناء. لكنهما في النهاية واحد، لأن العبرة بالتجربة الداخلية. والتأمل الرسمي أن نوقف النشاط الخارجي عن قصد ونرعى السكون، بلا غاية إلا الحضور. وربما كانت لحظات اللافعل هذه أعظم هدية يهديها المرء لنفسه.

ويورد مقطعا طويلا من «والدن» يصف فيه ثورو جلوسه على عتبة كوخه من الشروق إلى الظهر، يستمع إلى الطيور ويرى الضوء والظل يتبدلان، ويقول إن تلك الساعات لم تُقتطع من عمره بل زيدت عليه، وإنه نما فيها كما تنمو الذرة في الليل.

تمرين: انتبه إلى تفتّح اللحظة الحاضرة في يومك، في أي لحظة، وفي ممارستك إن كانت لك ممارسة. وإن استيقظت باكرا فاخرج إن استطعت، وانظر نظرا متمهلا إلى النجوم والقمر والسحب والضوء الأول، وأحس الهواء والبرد والدفء. تذكر أن العالم من حولك نائم، وأنك حين ترى النجوم ترى ضوءا انطلق منذ زمن بعيد، فالماضي حاضر هنا. ثم اجلس أو استلقِ، واجعل هذا الوقت لك: تترك فيه كل فعل، وتنتقل إلى نمط الكينونة، لا تضيف شيئا ولا تنقص شيئا.

15. مفارقة اللافعل (The Non-Doing Paradox)

يصعب على الأمريكيين، كما يقول، أن يتذوقوا متعة اللافعل، لأن ثقافتهم تعلي الإنجاز والتقدم حتى صار وقت فراغهم مزدحما وغافلا. ومتعة اللافعل أن اللحظة لا تحتاج شيئا آخر لتكتمل، وحكمته أن نعرف أن شيئا آخر سيحدث حتما.

وعبارة ثورو «كان الصباح، وهو الآن المساء، ولم يُنجَز شيء يستحق الذكر» تستفز أصحاب الإنجاز، لكن المؤلف يسأل: من قال إن ما أدركه ثورو في صباح واحد أقل قيمة من عمر كامل من الانشغال؟ ويذكر قول معلم «زن» قديم إنه باع الماء عند النهر أربعين سنة وجهوده بلا أي فضل.

وفي ذلك مفارقة: لا يأتي عمل ذو قيمة إلا إذا خرج الجهد من اللافعل، وترك صاحبه الحرص على أن يكون مفيدا. وإلا تسلل الانشغال بالذات والطمع فأفسدا علاقته بالعمل أو العمل نفسه. ويقول إن العلماء الكبار يعرفون هذه الحالة ويحترسون منها، لأنها تعيق الإبداع وتحجب الروابط غير المرئية التي نسميها لحظات الاختراق، وهذه لا تُفرض فرضا.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

16. اللافعل في الفعل (Non-Doing in Action)

قد يحضر اللافعل في الحركة كما يحضر في السكون. يذوب سكون الفاعل الداخلي في نشاطه الخارجي حتى يبدو الفعل كأنه يفعل نفسه: لا إكراه، ولا إرادة مشدودة، ولا «أنا» صغيرة تدعي الفعل أو النتيجة، ومع ذلك لا يبقى شيء دون إنجاز. واللافعل عند المؤلف ركن الإتقان في كل ميدان.

ويضرب لذلك مثلا مشهورا من نصوص الحكيم الصيني تشوانغ تزو (Chuang Tzu)، يرويه شعرا في ترجمة إنجليزية: طباخ أمير يقطّع ثورا بحركة منسابة كالرقص، فيمدحه الأمير على طريقته، فيجيب الطباخ بأنه تجاوز الطريقة. في سنواته الأولى كان يرى الثور كتلة واحدة، وبعد ثلاث سنوات صار يرى أجزاءه وفواصله، أما الآن فلا يرى بعينه، بل يدرك بكيانه كله، فيمر نصله في الفراغات بين المفاصل ولا يصطدم بعظم، ولذلك بقي ساطوره حادا تسعة عشر عاما. وحين يلقى مفصلا صعبا يتمهل ويدقق النظر ويحرك النصل بالكاد، ثم يتوقف بعد العمل ويدع فرحه يتشربه. فيقول الأمير إنه تعلم من طباخه كيف يعيش.

ومغزى القصة النفسي: الخبرة الطويلة تنقل الأداء من التقنية المجهِدة إلى انتباه شامل يقرأ الموقف، ويعرف متى يُبطئ.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

17. ممارسة اللافعل (Doing Non-Doing)

اللافعل لا صلة له بالكسل والسلبية. على العكس، رعايته في السكون وفي النشاط تحتاج شجاعة وطاقة كبيرتين. وليس سهلا أن تخصص له وقتا وتواظب عليه وأنت محاط بما يجب إنجازه وبالمشتتات التي في يدك وأذنيك. لكن اللافعل لا يهدد أهل الإنجاز، فقد يجدون أنهم ينجزون أكثر وأحسن. هو أن تدع الأشياء تتكشف على طريقتها، بجهد قد يكون هائلا لكنه رشيق خبير، «فعل بلا فاعل» يُبنى عبر العمر.

ونرى هذا النشاط بلا عناء في الرقص والرياضة في أعلى مستوياتهما، لكنه يحدث في كل ميدان، من الرسم إلى إصلاح السيارات إلى تربية الأطفال، حين تجتمع سنوات الممارسة فيتجاوز الأداء التقنية والجهد والتفكير. ويقرن قول ثورو عن التأثير في نوعية اليوم بقول الراقصة مارثا غراهام إن المهم هو هذه اللحظة الواحدة في الحركة، فلا تدعها تمر دون أن تُعاش.

واليقظة الذهنية مرادفة لممارسة اللافعل. لا نمارس لنجعل الأشياء كاملة، بل لندرك أنها كاملة أصلا، كاملة في كونها ما هي. ثم، بعد أن نرى بأوضح ما نستطيع ونعرف حدود معرفتنا، نتصرف ونتخذ موقفا ونخاطر. وبعضهم يسمي ذلك **التدفق** (flow).

تمرين: في يومك، حاول أن تلمح تفتّح اللحظة في كل لحظة، العادية منها والتي بين أمرين والصعبة. دع أشياء أكثر تتكشف دون أن تفرض حدوثها، ودون أن ترفض ما لا يوافق فكرتك عما «يجب» أن يحدث. وابحث عن «الفراغات» التي تمر منها دون عناء، على طريقة طباخ تشوانغ تزو. ولاحظ كيف يغير وقت قصير للكينونة في أول النهار نوعية يومك كله، كما يضبط العازف آلته قبل أن يخرج بها.

18. الصبر (Patience)

يفتح هذا الفصل سلسلة من «المواقف» التي تسند الممارسة، ويشبهها المؤلف بتربة خصبة تنمو فيها بذور اليقظة. وهذه المواقف لا تُفرض بقانون، بل تُزرع حين يصير الدافع الداخلي قويا بما يكفي لنكفّ عن زيادة معاناتنا ومعاناة غيرنا. وهذا عنده هو السلوك الأخلاقي، وينقل تعريفا سمعه في الإذاعة: الأخلاق «طاعة لما لا يُفرض»، أي أن تفعل الصواب لأسباب داخلية لا خوفا من عقاب. ويشبه الالتزام الأخلاقي بالسياج الذي يمنع الماعز من أكل البراعم في الحديقة.

والصبر أحد هذه المواقف الأساسية. من رعاه بانتظام رعى اليقظة معه، فإن لم تكن تحاول الوصول إلى مكان آخر اعتنى الصبر بنفسه. الأشياء تتكشف في وقتها، والفصول لا تُستعجل، والعجلة لا تنفع في الغالب وتولد معاناة لنا ولمن حولنا. ثم ملاحظة نفسية دقيقة: احكك سطح نفاد الصبر تجد تحته غضبا، وهو طاقة رفض أن تكون الأشياء

كما هي ولوم أحد عليها، وكثيرا ما يكون هذا الأحد أنت. والصبر لا يمنع الإسراع عند الحاجة؛ فيمكن أن تسرع بصبر لأنك اخترت ذلك.

ومن منظور الصبر تحدث الأشياء لأن أشياء أخرى حدثت، ولا يوجد سبب أول نهائي. إن ضربك أحد بعصا لم تغضب على العصا ولا على الذراع، بل على صاحبها. لكن إن نظرت أعمق لم تجد حتى فيه موضعا نهائيا لغضبك: ربما في والديه الذين أساءوا إليه طفلا، ربما في عالم قليل الرحمة، وأنت جزء من هذا العالم. ويضرب مثلا بالدالاي لاما، الذي سئل حين نال جائزة نوبل للسلام سنة 1989 عن غياب غضبه على الحكومة الصينية، فأجاب بما معناه: أخذوا منا كل شيء، أفأدعهم يأخذون قلبي أيضا؟ ويرى المؤلف أن مثل هذا الصبر لا ينبت تلقائيا، بل يُرعى بالممارسة، وأن الغضب لا يختفي فيه، بل يُعالَج ويُهضم حتى يغذي الحكمة.

وفي الممارسة الرسمية نزرع الصبر كلما أوقفنا النشاط وجلسنا مع تنفسنا، ثم يمتد ذلك إلى بقية حياتنا. ندفع حين يجب الدفع ونسحب حين يجب السحب، ونعرف متى لا نفعل هذا ولا ذاك. ويختم بمقطع من لاو تزو عن الانتظار حتى يركد الطين ويصفو الماء، ومقطع من والت ويتمان.

تمرين: حين يظهر نفاد الصبر أو الغضب فاستقصه بلطف واهتمام حقيقي. جرب منظورا يرى الأشياء تتكشف في وقتها، خصوصا حين تشعر بالضغط وبأنك معطَّل عن أمر تريده. لا تدفع النهر، بل استمع إليه: ماذا يقول لك أن تفعل؟ إن لم يقل شيئا فتنفس ودع الأمور كما هي. وإن قال فافعل ذلك بوعي، ثم توقف وانتظر واستمع من جديد. وفي جلستك الرسمية لاحظ جذب الذهن إلى شيء آخر، وإلى ملء الوقت أو تغيير ما يحدث، واجلس مع التنفس بصبر.

19. التخلي (Letting Go)

يقر المؤلف بأن عبارة **التخلي** (letting go) صارت من أكثر عبارات «العصر الجديد» ابتذالا، لكنه يراها حركة داخلية قوية تستحق الفحص. التخلي دعوة إلى الكف عن التشبث بأي شيء، فكرة أو شيء أو حدث أو رأي أو رغبة. هو قرار واع بأن تترك نفسك لتيار اللحظات كما تجري، وأن تتنازل عن الإكراه والمقاومة والصراع، مقابل شيء أقوى وأصح ينشأ حين تدع الأشياء كما هي دون أن يأسرك انجذابك إليها أو نفورك منها. وحركته تشبه أن تفتح كفك لتُفلت ما كنت تقبض عليه.

لكننا لا نتشبث بأيدينا فقط. نتشبث أكثر بأذهاننا: برغبتنا في أن تكون الأشياء كما نريد، وبأخذ الأمور على محمل شخصي حين لا يكون فيها شيء شخصي، وبآراء ضيقة لم نفحصها. وتذكُّر أن التخلي ممكن في اللحظة نفسها يجعلنا أكثر «شفافية» لجاذبية رغباتنا ونفوراتنا، فلا نتماهى مع أفكارنا وانفعالاتنا. والتخلي لا يكون إلا إذا رأينا بوعي وقبول كيف نعلق بالضبط، وتعرفنا على العدسات التي نضعها بيننا وبين ما نراه، ثم أصدرنا إلى أنفسنا «أمر منع ودّيّ» في اللحظة اللزجة.

ويختم بأن السكون والبصيرة والحكمة لا تنشأ إلا حين نسمح لأنفسنا بأن نكون كاملين في هذه اللحظة. ويقول إنها قضية قابلة للاختبار: جرب أن تتخلى حين يريد جزء منك أن يتشبث، وانظر أيهما يمنحك رضا أعمق.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين منفصل؛ فاقتراح الاختبار في آخره هو التطبيق.

20. عدم إصدار الأحكام يفتح باب التمييز (Non-Judging Invites Discernment)

لا يحتاج المتأمل وقتا طويلا ليكتشف أن جزءا من ذهنه يقيّم كل تجربة، ويقارنها بغيرها أو بمعايير صنعها هو، وكثيرا ما يصنعها الخوف: الخوف من ألا أكون جيدا بما يكفي، أو أن يقع مكروه، أو ألا يدوم الخير. نرى الأشياء بعدسة ما ينفعني وما يضرني: ما ينفعني أحبه، وما يضرني أكرهه، وما ليس هذا ولا ذاك لا أكاد أراه. ويضيف معلومة علمية: يعطي الدماغ الخبرات السلبية بروزا أكبر من الإيجابية، وهو ما يسمى **الانحياز السلبي** (negativity bias)، إرث تطوري حفظ حياة البشر مئات الآلاف من السنين، وتساعدنا اليقظة على تعديله.

وفي الجلسة الرسمية يعلو صوت الحكم كبوق الضباب: لا أحتمل ألم ركبتي، هذا ممل، كانت جلسة الأمس جيدة واليوم سيئة، أنا لا أصلح لهذا. ويشبه ذلك بحمل حقيبة ملأى بالحجارة على الرأس، وما أريح أن تضعها.

لكن عدم إصدار الأحكام لا يعني أن الحكم سيتوقف. من طبيعة الذهن أن يقارن ويقيّم، ونحن لا نحاول إيقافه ولا تجاهله، كما لا نوقف أي فكرة أخرى. نلاحظه فقط بوصفه جزءا من المشهد، كأحوال الطقس في الذهن، دون أن ندينه أو نلاحقه، ودون أن نحكم على أنفسنا لأننا كثيرو الحكم. وأحكامنا في الغالب آراء خاصة قليلة الاطلاع، تصنعها تنشئتنا الماضية، فإن لم نسمّها بأسمائها حجبت عنا ما يجري الآن، وغذّت أنماط الإدمان والاندفاع.

وهنا التفرقة المركزية في الفصل: الحكم شيء، و**التمييز** (discernment) شيء آخر. التمييز أن ترى «هذا وذاك» لا «هذا أو ذاك»، أن ترى الصورة كلها وتفاصيلها ودرجاتها، لا الثنائيات المطلقة: أبيض وأسود، خير وشر، نحن وهم. ولهذا لا يعني «الوعي غير الحكمي» عند المؤلف تجاهلا متعمدا للفروق الأخلاقية ولا قبولا لكل ما يفعله الآخرون. هو انتباه مميِّز، يرى ما يجري فعلا خلف آرائنا ورغباتنا، ومنه تتولد الحكمة. وبالتمييز نتعرف على بذور الطمع حين نلاحق ما نحب، وبذور النفور حين نهرب مما نكره، ويصف المؤلف هذين الميلين بسمّية مزمنة تشبه الفيروس تمنعنا من رؤية الأشياء كما هي.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

21. الثقة (Trust)

الثقة شعور باليقين بأن الأشياء تتكشف ضمن إطار يمكن الاعتماد عليه. قد لا نفهم ما يحدث لنا، لكن الثقة بأنفسنا أو بغيرنا أو بعملية ما تمنحنا، إن لم تكن سذاجة، عنصر استقرار يرشدنا ويحمينا. وفي الممارسة إن لم نثق بقدرتنا على الملاحظة والانتباه والتعلم مما نلاحظ، فلن نواظب على تنمية هذه القدرات، فتبقى خاملة أو تذبل.

ويقترح أن نبدأ بالسؤال: ما الذي يمكن أن أثق به في نفسي؟ فإن لم نعرف فلننظر أعمق، ولنبقَ مع أنفسنا في السكون وقتا أطول. وإن لم يعجبنا مسار حياتنا فربما حان وقت الانتباه إلى خياراتنا وعواقبها. ويقترح كذلك تجربة الثقة باللحظة الحاضرة: أن نجلس للتأمل مدة ولو قصيرة، ونقبل ما نجده، فقد نكتشف أن اللحظة كما هي جديرة بالثقة، وأن فينا موردا داخليا سليما يسميه «الحكمة الفطرية».

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

22. الكرم (Generosity)

الكرم موقف آخر يسند الممارسة، ويقترح المؤلف أن نجعله أداة لملاحظة الذات واستقصائها لا تمرينا في العطاء فقط. ونبدأ بأنفسنا: أن نعطيها هدايا حقيقية، كقبول الذات أو وقت يومي بلا غرض، وأن نشعر بأننا نستحق قبولها. ثم نجرب أن نعطي غيرنا، قليلا أول الأمر، دون انتظار مقابل، وأن نعطي أكثر مما نظن أننا نستطيع. والمقصود ليس المال وحده، وإن كان تقاسم الوفرة نافعا، بل أن نشارك أحسن ما فينا: حماسنا وحيويتنا وانفتاحنا، وقبل كل شيء حضورنا.

تمرين: لاحظ مقاومتك لدافع العطاء: القلق من المستقبل، والشعور بأنك تعطي كثيرا، أو أن عطاءك لن يُقدَّر، أو أنك ستُستنزف. فكر في احتمال ألا يكون شيء من ذلك صحيحا، وأن يكون مجرد حسابات يمليها الخوف والتشبث. ويستدرك المؤلف استدراكا مهما: قد تشعر أنك تعطي وتعطي ولا يراك أحد، أو قد تكتشف أنك تعطي لتهرب من ألم أو لتجعل الناس يحتاجون إليك. هذه أنماط تحتاج انتباها ولطفا، فالعطاء الغافل ليس صحيا ولا كرما، وبعض العطاء خوف وعدم أمان في ثوب كرم. لذلك احترم حدسك: ربما تحتاج أن تعطي أقل، أو بطريقة أخرى، أو أن تعطي نفسك أولا مدة، ثم تعطي غيرك أكثر قليلا مما تظن، وتبادر دون أن يُطلب منك، وتلاحظ ما يحدث لك.

23. يجب أن تكون قويا بما يكفي لتكون ضعيفا (You Have to Be Strong Enough to Be Weak)

من كان قوي الإرادة ناجحا أوحى للناس كثيرا بأنه لا يتألم ولا يشعر بالعجز، فيتواطؤون معه على هذه الصورة، ويبتعد هو عن مشاعره خلف هالته، فيعزل نفسه ويؤلمها ويؤلم غيره. ويرى المؤلف أن هذا يحدث كثيرا للآباء في الأسرة النووية ولأصحاب السلطة. والخطر نفسه يتربص بالمتأمل: أن يتقمص دور الممارس الهادئ الذي لا يُمس، فيوقف نموه دون أن يدري. فإن رأيت نفسك تبني صورة قوة أو معرفة خاصة من تجاربك التأملية، وتكثر من الحديث عن التأمل حديثا يمجد ذاتك، فاسأل: هل أهرب من هشاشتي، أو من حزن أحمله، أو من خوف؟ فما يبدو ضعفا قد يكون موضع القوة، وما يبدو قوة قد يكون قناعا.

تمرين: لاحظ كيف تقابل العقبات بقسوة فورية. جرب أن تلين حين يدفعك اندفاعك إلى التصلب، وأن تكون كريما حين تريد الإمساك، ومنفتحا حين تريد الانغلاق والانسحاب. وإن حضر حزن أو شعور بالعجز فرحّب به، وأحس ما تحس، ولاحظ الأحكام التي تلصقها بالبكاء أو الضعف ثم اتركها، وابقَ مع التجربة نفسها، واستند إلى أعمق قوة فيك: أن تكون حاضرا مستيقظا.

24. البساطة الطوعية (Voluntary Simplicity)

يعترف المؤلف بدافع يلاحقه: أن يحشر في اللحظة شيئا آخر، مكالمة أخرى، رسالة أخرى، توقفا آخر في طريقه. وقد تعلم أن يتعرف على هذا الدافع إلى ملء كل لحظة بالفعل أو التشتت، وأن يقول له «لا». فهو يجعله يفطر وعيناه على الهاتف أو الجريدة أو ما كُتب على علبة الحبوب، فيأكل ولا يذوق، ويغيب عمن حوله وعن ضوء الصباح على المائدة. فالرغبة في التشتت لا يهمها ما تقتات عليه، المهم أن تقتات.

و**البساطة الطوعية** (voluntary simplicity) عنده أن تفعل شيئا واحدا في الوقت الواحد وتكون حاضرا فيه: أن تذهب إلى أماكن أقل في اليوم، وترى أقل لترى أكثر، وتفعل أقل لتفعل أكثر، وتقتني أقل لتملك أكثر. ويقر بأنه لم يكن يستطيع، وهو أب لأطفال صغار ومعيل وابن بكر لوالدين مسنين، أن يذهب إلى «والدن» يجلس تحت شجرة سنوات، لكنه وجد في فوضى الأسرة والعمل فرصا لا تحصى للبساطة: أن يبقى مع حفيده يلعب بدل أن يتفقد بريده، ألا يستجيب فورا لكل دافع إلى الاتصال، ألا يقتني شيئا على عجل، ألا ينجرّ وراء الروابط المغرية. ويحذر اليوم أيضا من إغراء روبوتات المحادثة والعوالم الافتراضية. وفي العمل يمارس قول «لا»، ويعترف بأنه لا يقولها بما يكفي، وبأن الأمر توازن دقيق لأن هناك حاجات لا بد من الاستجابة لها.

ويربط البساطة بالبيئة: في عالم مترابط كل لحظة مفترق طرق، وكل اختيار له عواقب بعيدة، والاستدامة على الأرض تقتضي من سكان البلدان الغنية أن يبسطوا حاجاتهم. ويذكر أن الدراسات تقول إن الناس يتفقدون هواتفهم مئات المرات في اليوم، والشباب أكثر، وأننا نخاطر بأن نفقد ذكاءنا «التناظري» قبل أن نتعلم كيف نسكنه. ويختم بنداء ثورو الشهير: «بساطة، بساطة، بساطة».

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

25. التركيز (Concentration)

التركيز ركن الممارسة: لن تكون يقظتك أقوى من قدرة ذهنك على الهدوء والثبات. ويعرّفه بأنه قدرة الذهن على إبقاء انتباه غير متذبذب على موضوع واحد، ويُنمّى بالعودة بـ«مصباح الانتباه» إلى التنفس كلما شرد. ويسمى في السنسكريتية **ساماذي** (samadhi)، أي «أحادية الاتجاه». وفي الممارسات التركيزية الخالصة لا نستقصي أين ذهب الذهن ولا تفاصيل كل نفَس، بل نوجه الطاقة كلها إلى هذا النفس الداخل والخارج. ومع الوقت يصير الذهن أقدر على البقاء، وعلى التقاط أول نزعة إلى الشرود. ويتطور ذلك أكثر في الخلوات الطويلة الصامتة.

وللتركيز العميق لذة: يسقط فيه كل شيء آخر، ويحل سكون وسلام، وقد يصير مغريا إلى حد السُّكر. لكن التركيز وحده ناقص. يشبه الانسحاب من العالم، طاقته منغلقة لا منفتحة، مستغرقة لا متاحة، أقرب إلى الغيبوبة منها إلى اليقظة. وما ينقصه هو الفضول والاستقصاء والانفتاح على كل ما يعيشه الإنسان، وهذا ميدان اليقظة الذهنية التي تستعمل الثبات في النظر العميق وفهم الترابط. ويحذر من أن يتحول التركيز إلى وسيلة للهرب من تعقيد الحياة والعلاقات، فهذا تعلق بالسكون، وكل تعلق قوي قد يقود إلى التمركز حول الذات وإلى الوهم.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

26. الرؤية (Vision)

يكاد يستحيل أن تلتزم بممارسة يومية دون تصور لماذا تفعل ذلك وما قيمته في حياتك. في المجتمعات التقليدية كانت الثقافة تمد الممارس بهذا التصور، أما في الثقافة الغربية فكان الدعم قليلا حتى عهد قريب لطريق فيه جهد بلا «منتج» ملموس. والأفكار الرومانسية عن أن نصير أهدأ أو أرحم لا تصمد أمام ضغوط الحياة، ولا أمام صباح بارد مظلم تقرر فيه أن تقوم لتجلس وحدك. بل يقول المؤلف إن الأدلة العلمية المتراكمة نفسها لن تحفزك طويلا. ما

يحفظ الممارسة رؤية خاصة بك، عميقة وعنيدة، قريبة من قيمك ومما تراه في نفسك، تجددها كل يوم، وتمارس معها كل يوم تقريبا سواء رغبت أم لم ترغب.

والممارسة ليست رومانسية. الجوانب التي نحتاج أن ننمو فيها هي التي ندافع عنها أشد الدفاع. ولا يعني تجسيد الرؤية أن تتظاهر بالهدوء وأنت غاضب، بل أن تتذكر ما يهمك فلا يضيع في حرارة الانفعال. ويضرب مثلا بالغضب: إن غضبت وعبرت عن غضبك يقظا، رأيت أسبابه وأثره في جسدك ونبرتك وكلماتك وفي الآخرين. وينقل أن كبت الغضب داخليا معروف طبيا ونفسيا بأنه غير صحي إن صار عادة، وأن تفريغه بلا ضابط غير صحي أيضا، لأنه يغيم الذهن ويولد العدوان حتى لو كان صاحبه محقا. والوعي نفسه ليس غاضبا: يرى الغضب ويعرف عمقه وهو أوسع منه، فيحتويه كما يحتوي القِدر الطعام، و«يطبخه» حتى نتحول من رد الفعل الآلي إلى الاستجابة الواعية.

فالرؤية تتعلق بأعمق ما نتوق إليه وبقيمنا: إن كنت تؤمن بالمحبة فهل تجسدها أم تتحدث عنها؟ هذا مستوى القصد الذي يحفظ الممارسة حية فلا تصير تمرينا آليا تقوده العادة أو بناء الهوية.

تمرين: اسأل نفسك لماذا تتأمل أو تريد أن تتأمل، ولا تصدق إجاباتك الأولى، واكتب كل ما يخطر لك وواصل السؤال. ثم اكتب قائمة بما هو مهم حقا لك. ما رؤيتك وخريطتك لموقعك ووجهتك؟ هل تعكس قيمك ونياتك؟ هل تعيش ما تقوله؟ كيف أنت الآن في عملك وأسرتك وعلاقاتك ومع نفسك في هذه المرحلة من العمر؟ هل بين ما أنت عليه وما تطمح إليه مسافة؟ وكيف تنقل قيمك من أفكار في رأسك إلى سلوك في جسدك؟

27. التأمل يُنشئ إنسانا مكتملا (Meditation Develops Full Human Beings)

يقول المؤلف إن اللغة البالية، لغة النصوص البوذية الأولى، لا تعرف كلمة واحدة تقابل «التأمل»، وإن من الكلمات المستعملة كلمة «بهافانا» (bhavana)، وأصلها زراعي بمعنى الاستنبات والتنمية. ويرى أن هذا المعنى دقيق: التأمل نمو إنساني عبر العمر بتنمية صفات فطرية كاللطف والاتزان والبصيرة. وهو امتداد طبيعي لمراحل الحياة: نكبر ونعمل ونكوّن أسرة ونستدين، ثم ندرك أننا سنشيخ ونموت، فنضطر يوما إلى الجلوس ومساءلة حياتنا.

ثم يقرأ الحكايات الشعبية قراءة نفسية، على طريقة الشاعر روبرت بلاي: الملوك والأميرات والأقزام والساحرات ليسوا أشخاصا في الخارج، بل جوانب من نفوسنا. ومن موضوعاتها المتكررة طفل يفقد كرته الذهبية، رمز البراءة والوعد، ويلاحظ بلاي أن فقدها يحدث نحو الثامنة، وأن البحث عنها قد يتأخر ثلاثين أو أربعين سنة، بينما لا يستغرق في الحكاية إلا يوما أو يومين. والشرط في الحالين صفقة مع طاقاتنا المكبوتة، يرمز إليها بضفدع أو برجل متوحش يسكن تحت بحيرة في الغابة، كما في حكاية «جون الحديدي»، ولا يكون ذلك إلا بعمل داخلي طويل متكرر يشبه نزح البحيرة دلوا بعد دلو. ويذكر أن الفن التبتي يصور حالات الذهن المرعبة في صور مخيفة يجب مواجهتها لا الهرب منها.

والتأمل يرشدنا في هذه المتاهة، ويذكرنا بخياراتنا في أظلم اللحظات. لكنه لا يعمل إلا إذا قمنا بعملنا: أن نواجه الظلمة واليأس حين يظهران، مرة بعد مرة، دون أن نهرب منهما أو نخدر أنفسنا. وما يظهر هو منهج هذه اللحظة.

تمرين: انفتح على الشخصيات التي في داخلك: الأمير والأميرة، والملك والملكة، والعملاق والساحرة، والمحارب والمعالج والمحتال. رحّب بها في جلستك، وجرب أن تجلس جلسة ملك أو حكيم. وفي أوقات الاضطراب الشديد

اتخذ التنفس خيطا يرشدك في المتاهة، وتذكر أن الوعي ليس جزءا من الظلمة أو الألم، بل هو المساحة التي تحتويهما.

ومن يمر بظلمة نفسية شديدة أو أفكار بإيذاء النفس فمكانه عند مختص نفسي أولا، وفي الجزائر يمكن طلب النجدة على رقم الحماية المدنية 14.

28. الممارسة طريقا (Practice as a Path)

يفتتح بأبيات دانتي عن الضياع في غابة مظلمة في منتصف العمر. واستعارة الطريق موجودة في كل الثقافات، وفي الشرق تحملها كلمة «تاو» الصينية وكلمة «دارما»، بمعنى الطريق والنظام الذي تجري عليه الأشياء. والتأمل اعتراف بأننا الآن على طريق الحياة، وأن الطريق يتكشف بالمشي فيه. لذلك هو «طريقة في الوجود» أكثر منه تقنية. ومن ذلك أن نعترف بأننا أحيانا، وفي أخطر منعطفات العمر، لا نعرف أين نسير، وإن عرفنا أين نحن الآن، ولو كان ذلك أننا تائهون أو غاضبون أو يائسون. والعمى الأخطر أن نظن أننا نعرف الطريق، خصوصا حين يقودنا طموح أناني.

ويحكي حكاية «ماء الحياة» من مجموعة الأخوين غريم: ملك يحتضر وثلاثة أبناء، وماء الحياة يشفيه لكنه عسير المنال. يخرج الأكبر طمعا في العرش، فيلقاه قزم يسأله إلى أين يسرع، فيزجره، فيعلق في وادٍ يضيق حتى لا يقدر على التقدم ولا الرجوع ولا الالتفات. ويتكرر ذلك مع الثاني. أما الأصغر فيترجل ويحكي للقزم قصة أبيه ويعترف بأنه لا يعرف أين يبحث، فيدله القزم على الطريق. ويقرأ المؤلف القزم رمزا لحدس القلب وحكمته، والإخوة الثلاثة جوانب من شخص واحد. والمغزى أن الاعتراف بعدم المعرفة والانفتاح على العون من حيث لا نتوقع يفتح لنا طاقات داخلية وخارجية، وأن الغرور والانشغال بالذات ينتهيان إلى طريق مسدود.

تمرين: انظر إلى حياتك اليوم كأنها سفر ومغامرة. إلى أين تتجه؟ عمّ تبحث؟ أين أنت الآن؟ لو كانت حياتك كتابا فماذا تسميه اليوم، وما عنوان الفصل الذي تعيشه؟ هل أنت عالق في شيء؟ وتذكر أن هذا الطريق لك وحدك، فلا تستطيع أن تقلد مسار غيرك وتبقى صادقا مع نفسك. هل ترى الممارسة جزءا من هذه الطريقة في العيش؟ وهل ترى عادات ذهنية قد تعلق فيها، أو علقت فيها من قبل؟

29. التأمل ليس تفكيرا إيجابيا (Meditation: Not to Be Confused with Positive Thinking)

قدرتنا على التفكير تميزنا عن كل الكائنات، لكنها إن لم نحترس تزاحم جوانب أخرى من وجودنا، وأول ضحاياها اليقظة. فإن كان التفكير «قوة خارقة»، فالوعي قوة أعظم منه. هما ذكاءان مختلفان: الوعي ليس فكرا، بل وعاء واسع يحتوي أفكارنا، فنراها أفكارا لا حقائق. ويعترف بأن علم الأعصاب ما يزال بعيدا عن فهم الوعي.

والذهن المفكر مجزأ بطبيعته. أما الوعي فيُرينا أن طبيعتنا كاملة رغم هذا التجزؤ. ويشبهه بقدر الحساء التي تحوي الجزر والبازلاء والبصل المقطع، فتطبخها حتى تصير حساء واحدا، لكنها قدر سحرية تطبخ دون نار: يكفي أن نُبقي الأجزاء في الوعي. والتأمل لا يغير التفكير بمزيد من التفكير، بل يراقب الفكر نفسه، فنتحرر قليلا من أنماط ضيقة كثيرا

ما تكون ناقدة للذات وخاطئة أو ناقصة. ويشبه سيل الأفكار بشلال، والممارسة أن نجد مكانا خلف الشلال، في تجويف الصخر، نرى الماء ونسمعه ولا يجرفنا.

وبهذا تتغير أنماط تفكيرنا من تلقاء نفسها، لا لأننا استبدلنا فكرة «أحسن» بأخرى، بل لأننا فهمنا الأفكار بوصفها أحداثا منفصلة غير شخصية تظهر في حقل الوعي. أما أن نقرر التفكير إيجابيا فقد يكون مفيدا، لكنه ليس تأملا، إنما هو تفكير آخر. ويمكن أن نصير سجناء التفكير الإيجابي كما نكون سجناء التفكير السلبي، فهو أيضا قد يكون ضيقا ومخادعا وخاطئا.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

30. الدخول إلى الداخل (Going Inside)

يبدو التأمل دخولا إلى الداخل، لكن التفرقة بين داخل وخارج محدودة: حين نتجه إلى الداخل في السكون نكتشف أننا نحمل الكون كله في أذهاننا وأجسادنا. ومن يسكن داخله مدة طويلة يعرف فقر البحث الدائم في الخارج عن السعادة والفهم. لا يعني ذلك أن الناس والبيئة لا يسعدوننا، بل أن سعادتنا لن تكون أعمق من قدرتنا على معرفة أنفسنا، وعلى أن نلقى العالم ونحن في بيتنا داخل جلدنا. ومن استطاع أن يكون في بيته مع نفسه، ولو لحظات قصيرة، كان في بيته أينما وجد. ويختم بمقاطع من كبير ولاو تزو وثورو عن ألا تخرج من بيتك لترى الأزهار، وعن أن «تسافر» في أقاليم ذهنك.

تمرين: في المرة القادمة التي تشعر فيها بعدم الرضا، أو بأن شيئا ناقص، اتجه إلى الداخل على سبيل التجربة. بدل أن تمد يدك إلى الهاتف أو أي ملهاة، أعط نفسك مكانا لتكون في اللحظة كما هي، سارة أو مؤلمة أو محايدة. اجلس وادخل تيار تنفسك ولو دقائق. لا تبحث عن شيء، ولا تمجد شيئا ولا تدنه، ولا تقل لنفسك «أنا أدخل إلى الداخل الآن». اجلس فقط.

الجزء الثاني: قلب الممارسة

يتناول الجزء الثاني، في سبعة عشر فصلا، **الممارسة الرسمية** (formal practice): أوقات محددة نوقف فيها كل نشاط آخر عن قصد لنمارس اليقظة جالسين أو ماشين أو واقفين أو مستلقين. ويفتتحه المؤلف بعبارة مشهورة، لا يذكر قائلها، عن أن ما خلفنا وما أمامنا أمور صغيرة إذا قيست بما في داخلنا. وفي هذا الجزء أغلب تعليمات الكتاب العملية، وأغلب تمارينه.

31. تأمل الجلوس (Sitting Meditation)

لا شيء مميز في الجلوس العادي، لكن الجلوس في التأمل شيء آخر. قد لا تعرف أن شخصا يتأمل وهو واقف أو ماش، لكنك تعرف ذلك فورا حين يجلس، خصوصا على الأرض: وضعيته نفسها تجسد اليقظة والحضور، وفيها ثبات الجبل. فإذا غلبه النعاس تبخرت هذه الصفات، وانهار الذهن من الداخل والجسد من الخارج.

وتأمل الجلوس أن تتخذ وضعية مستقيمة فيها كرامة وتحافظ عليها، وكثيرا ما يكون ذلك مدة طويلة. لكن «ركن» الجسد سهل، ويبقى السؤال: ماذا يفعل الذهن؟ فهو في الحقيقة «جلوس الذهن»، وضعية نتخذها تجاه الذهن. وطرق مقاربة اللحظة كثيرة، كلها انتباه عن قصد ودون حكم، والعبرة بالانتباه لا بموضوعه. ويوصي بالبدء من الأقرب: الجسد وإحساسات التنفس حيث تكون أوضح، ثم توسيع الوعي إلى الأفكار والمشاعر والإدراكات والدوافع. لكن ذلك يحتاج سنوات حتى يثبت التركيز واليقظة بما يكفي، ويتوقف على الدافع وعلى الرضا بالأشياء كما هي.

تمرين: خصص كل يوم وقتا للكينونة فقط: خمس دقائق أو عشرا أو عشرين أو ثلاثين. اجلس وراقب اللحظات تتكشف، بلا غاية إلا الحضور، واربط انتباهك بإحساسات التنفس. سيشرد الذهن كثيرا مع تيارات الأفكار حتى يشتد حبل المرساة فيعيدك، فأعد الانتباه إلى التنفس في الجسد، في البطن مثلا، كلما شرد. واجعل الوضعية مستقيمة فيها كرامة، لا متصلبة. وقد يفيدك أن تتصور نفسك جبلا. ولأن كل جبل فريد، دع جسدك يقرر كيف يجلس، على الأرض بوسادة أو على كرسي مستقيم الظهر. وإن كان ذلك صعبا على جسدك فكن مبدعا: كن شجرة أو صخرة أو ضفدعا على ورقة زنبق، فالباب المناسب هو ما يناسب جسدك.

32. اتخاذ مقعدك (Taking Your Seat)

يحسن أن تأتي إلى الوسادة أو الكرسي بإحساس واضح بأنك «تتخذ مقعدك». الجلوس للتأمل غير الجلوس العابر: فيه طاقة، وفيه موقف، فأنت تتخذ موقفا في حياتك لصالح اليقظة الحاضرة، الآن لا في المستقبل. ويصفه بأنه فعل جذري من أفعال العقل السليم والمحبة، حازم ولطيف معا، بلا تكلف. ومع ذلك لا يتعلق المتأمل بالمكان ولا بالوضعية؛ يمكن أن تجلس في أي مكان وتكون في بيتك، والجلوس الحقيقي حين يحتضن الجسد والذهن معا المكان والزمان والوضعية دون أن يشترطا أن تكون على نحو معين.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

33. الكرامة (Dignity)

أنسب كلمة لوصف وضعية الجلوس عند المؤلف هي «الكرامة». الوضعية تقول شيئا: إن تهدلنا عكست طاقة منخفضة وغموضا، وإن انتصبنا كالعصا عكست توترا وجهدا زائدا. وحين يقول لمجموعة «لنجلس جلسة فيها كرامة» يعتدل الجميع دون أن يتصلبوا: تسترخي الوجوه، وتنزل الأكتاف، ويستقيم الرأس والعنق والظهر، وكأن كل واحد يعرف هذا الإحساس الداخلي فورا.

وربما نحتاج فقط إلى من يذكرنا بأننا جديرون أصلا. فإن لم نشعر بذلك فبسبب جروح الماضي أو قلق المستقبل، ويرى المؤلف أننا لم نتعلم الشعور بعدم الاستحقاق وحدنا، بل عُلّمناه صغارا بألف طريقة. والجلوس بكرامة عودة إلى جدارتنا الأصلية.

تمرين: اجلس بكرامة دقيقة كاملة ولاحظ ما تحس. ثم قف بكرامة: أين كتفاك؟ كيف حوضك وعمودك الفقري ورأسك وساقاك وقدماك؟ وماذا يعني أن تمشي بكرامة؟

34. الوضعية (Posture)

الوضعية التي فيها كرامة تأكيد للحرية ولتناغم الحياة هنا والآن. قد تحس ذلك أحيانا ولا تحسه أحيانا، لكن الجلوس حتى وأنت مكتئب أو مثقل أو مشوش يؤكد قيمة هذه الحياة، ويقربك من طبيعة فيك تشبه الوعي نفسه، لا تتقلب مع المزاج والظروف، كالمرآة تعكس ما يقف أمامها بلا انحياز. وفيها معرفة بأن ما يهزك الآن سيتغير لا محالة، فيكفي أن تحمله في مرآة اللحظة وتركب أمواجه كما تركب أمواج تنفسك، حتى تجد طريقك إلى التعامل معه.

فتأمل الجلوس ليس هربا إلى حالة استغراق أو إنكار، بل استعداد لمواجهة الألم والحيرة والفقد وجها لوجه، والبقاء في الملاحظة مدة كافية، فإن جاء فهم جاء في وقته. وينقل عن المعلم الياباني شونريو سوزوكي أن الوضعية الصحيحة ليست وسيلة لبلوغ حالة الذهن الصحيحة، بل هي نفسها تلك الحالة. ولهذا يفيد كثيرين تصور الجبل، بارتفاعه ورسوخه وثباته.

والفكرة العملية المهمة في الفصل: لا تظن أنك فهمت اليقظة فتدخرها للحظات الكبرى. تلك اللحظات من القوة بحيث تجرفك فورا مع كل أفكارك الرومانسية عن الاتزان. الممارسة عمل بطيء منضبط، كحفر الخنادق وخدمة الكروم ونزح البحيرة دلوا دلوا، والجلوس على الوسادة والبقاء عليها أحيانا أطول مما يريحك. ولا يكون الاتزان في الأزمات إلا ثمرة تمرين متكرر في الأوقات العادية.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

35. ماذا تفعل بيديك؟ (What to Do with Your Hands)

لكل وضعية جسدية «بيان» يشع إلى الداخل والخارج. الوجه الخارجي نسميه لغة الجسد، أما الفصل فيعنى بالوجه الداخلي: أن نحس لغة أجسادنا نحن. وفي تقاليد اليوغا أوضاع لليدين والقدمين تسمى **المودرا** (mudras)، ولكل منها طاقة. ويمكن أن تجرب: كفّان على الركبتين إلى أسفل، وفي ذلك إحساس بالاكتفاء بما هو كائن. ثم كفّان إلى أعلى، وفي ذلك انفتاح واستقبال، يجده المؤلف مفيدا في أوقات الاضطراب والحيرة.

وأوضح الأمثلة قبضة اليد. حين نغضب تنقبض الفك وتنقبض اليدان، وكل مرة نفعل ذلك نسقي بذور الغضب فيقوى. فيقترح المؤلف: حين تجد يديك قبضتين من الغضب، انتبه إلى ما في القبضة من توتر وعدوان وخوف، ثم افتح يديك وضم الكفين أمام صدرك، ولو أمام من تغضب منه، ولاحظ ما يحدث للغضب. ويقول إنه يكاد يستحيل عليه أن يبقى غاضبا حين يفعل ذلك، لا لأن غضبه غير مبرر، بل لأن مشاعر أخرى كالتعاطف وفهم «الرقصة» التي يعلق فيها الطرفان تدخل فتؤطر الغضب وتروضه. ويذكر أن غاندي حين اغتيل ضم كفيه نحو قاتله ومات دون غضب، ثمرة سنوات من تدريب نفسه على عدم التعلق.

تمرين: انتبه إلى الصفات الانفعالية الدقيقة التي يجسدها جسدك أو يبثها في أوقات مختلفة من اليوم وفي جلستك، وخصوصا إلى يديك: هل يغير وضعهما شيئا؟ وانظر هل يجعلك الانتباه إلى الجسد أكثر يقظة. ثم لاحظ كيف تلمس الأشياء والناس: يمكن أن تفتح بابا بغفلة حتى ترتطم به. فكيف يكون لمس الآخر حاضرا رحيما بلا آلية؟

36. الخروج من التأمل (Coming Out of Meditation)

للحظات الأخيرة من الجلسة طبيعة خاصة: تتراخى اليقظة حين نتوقع النهاية، فنجد أنفسنا نفعل شيئا آخر ولا ندري كيف انتهت الجلسة. واقتراح المؤلف أن نلتقط أول دافع إلى التوقف وما يليه، ونتنفس معه قليلا، ونسأل: «من الذي اكتفى؟» أهو التعب أم الملل أم الألم أم نفاد الصبر، أم حان الوقت فعلا؟ ثم نجعل الخروج من الوضعية موضوعا للوعي كأي لحظة أخرى.

وهذا التمرين يرهف حساسيتنا لكل نهاية وانتقال، من إغلاق باب، وهو أمر تافه لكنه يمرن الحضور، إلى نهاية مرحلة كاملة من العمر. بل يلاحظ أن الغفلة تتسلل إلى أخطر انتقالاتنا، كالشيخوخة والموت، لأننا ندافع عن أنفسنا ضد الألم فنهرب إلى الخدر، فتفوتنا فرص رؤية التغير والتصالح معه. ويذكر أن بعض جماعات التأمل تنهي الجلسة بصوت خشبي حاد يفاجئ الشارد، وبعضها بجرس ناعم، وكلاهما يذكّر بأن كل نهاية بداية.

تمرين: انتبه إلى طريقة إنهائك جلساتك، جالسا كنت أو مستلقيا أو ماشيا: من ينهيها؟ كيف؟ متى؟ ولماذا؟ لا تحكم على شيء، لاحظ فقط الانتقال من أمر إلى آخر، وتذكر أن الممارسة الحقيقية هي الحياة نفسها.

37. كم من الوقت أمارس؟ (How Long to Practice?)

يبدأ الفصل بنكتة: يُسأل المؤلف كم يجب أن يتأمل السائل، فيجيب: وكيف لي أن أعرف؟ ثم يعرض أرقام برنامج MBSR بدقة. يطلب البرنامج من المشاركين، وهم مرضى يحيلهم أطباؤهم، تغييرا فوريا في نمط الحياة: خمسا وأربعين دقيقة يوميا من الممارسة الرسمية، ستة أيام في الأسبوع، طوال ثمانية أسابيع. ويقال لهم صراحة إنهم لا يحتاجون أن يحبوا ذلك، بل أن يفعلوه، وأن يحكموا على قيمته في آخر البرنامج لا في أثنائه. ويقول إن البرنامج ما يزال كذلك بعد نحو خمس وأربعين سنة.

والمبدأ وراء ذلك: إن طلبت كثيرا في مدة قصيرة فقد تحصل على كثير، وإن طلبت قليلا فأقصى ما تحصل عليه هو القليل. واختيرت خمس وأربعون دقيقة لأنها تكفي للاستقرار في السكون، ولمواجهة الحالات الصعبة التي نهرب منها عادة: الملل ونفاد الصبر والإحباط والخوف والقلق، ومنه القلق على ما كان يمكن إنجازه، والخيال والذكريات والغضب والألم والتعب والحزن. ويقول إن معظم المشاركين يقبلون هذا التغيير، وإن كثيرين لا يعودون عنه بعد البرنامج.

لكن للأمر وجها آخر. ما يصلح لشخص في مرحلة قد يستحيل على غيره أو عليه في مرحلة أخرى. الأم التي تربي أطفالا صغارا وحدها لن تجد خمسا وأربعين دقيقة متصلة لأي شيء، فهل يعني ذلك أنها لا تستطيع التأمل؟ وكذلك من تعيش حياته أزمة دائمة، وطلبة الطب، وأصحاب المهن الضاغطة. لذلك يقول المؤلف إن التأمل لا علاقة له بزمن الساعة كثيرا: خمس دقائق قد تكون عميقة كخمس وأربعين، وصدق الجهد أهم من المدة. ومع طلبة الطب والرياضيين الجامعيين ومرضى إعادة التأهيل الرئوي وموظفي حصص الغداء، يطلب فريقه خمس عشرة دقيقة يوميا، أو مرتين في اليوم إن أمكن، لا خمسا وأربعين، فلا يكاد أحد يعجز عن تحرير ربع ساعة من أربع وعشرين ساعة. ويضيف لطيفة رياضية: في خط طوله ست بوصات عدد لا نهائي من النقاط، وفي خط طوله بوصة واحدة العدد

نفسه، فكم لحظة في خمس دقائق؟ والأفضل أن تدخل في الممارسات الأطول تدريجيا من أن تحرم نفسك منها لأن العقبات بدت كبيرة.

تمرين: جرب الجلوس مددا مختلفة، ولاحظ أثر ذلك في ممارستك. هل يتراخى تركيزك حين تطول الجلسة؟ هل تنشغل بما «بقي»؟ هل يظهر نفاد الصبر أو القلق أو الملل أو النعاس؟ وإن كنت مبتدئا، هل تقول لنفسك «هذا سخيف» أو «هل أفعل ذلك صوابا؟». متى تبدأ هذه المشاعر؟ وهل تستطيع أن تراها حالات عابرة غير شخصية، وإن كان مضمونها كله عنك؟ رحّب بها واستقصها ودعها، فستتعلم الكثير عما هو راسخ فيك.

38. لا توجد طريقة واحدة صحيحة (No One Right Way)

يكتب المؤلف من رحلة مشي مع أسرته في برية تيتون: مع كل خطوة على الصخور والمنحدرات تقرر القدم في جزء من الثانية أين تنزل وكيف. والأطفال لا يسألون أباهم أين يضعون أقدامهم، بل يجد كل منهم طريقه، وليس بالضرورة حيث وضع هو قدمه. فالعينان والدماغ يقرآن الأرض بسرعة ويوجهان الجسد في توازن رفيع، وفي ذلك يقظة مدمجة تستخرجها الأرض الوعرة. ولو مشينا الطريق نفسه عشر مرات لحل كل منا مشكلة كل خطوة بطريقة مختلفة.

والتأمل كذلك: لا توجد طريقة واحدة صحيحة، وإن وُجدت طرق خاطئة ومزالق يجب الحذر منها. نلقى كل لحظة بنضارة، وننظر فيها بعمق، ثم ننتقل إلى التالية دون تعلق بالسابقة. ولذلك يحسن أن نحترم تجربتنا المباشرة ولا نقلق كثيرا مما «يجب» أن نحسه أو نراه، وأن نثق بها كما نثق بأقدامنا على الصخر، بدل أن ننتظر من سلطة ما أن تبارك تجربتنا. ويحيل في الهامش إلى كتاب سكوت غرافتون عن «الذكاء الجسدي» (2020).

تمرين: انتبه إلى كل مرة يخطر لك في الجلسة: «هل أفعل هذا صوابا؟» أو «هل هذا ما يجب أن أحسه؟». لا تحاول الإجابة، بل انظر أعمق في اللحظة ووسع وعيك فيها، واحمل السؤال مع تنفسك. وثق بأن «هذا هو»، أيا كان «هذا». وحافظ على استمرار الممارسة لحظة بعد لحظة، دون تحليل ولا حكم ولا شك. هذه الخطوة فقط، هذه اللحظة فقط.

39. تأمل «ما طريقي؟» (A What-Is-My-Way? Meditation)

نقول للأطفال إنهم لا يستطيعون دائما أن يفعلوا ما يريدون، فإن ألحوا قلنا: ستفهم حين تكبر. لكن ألا نريد نحن الكبار أن تجري الأمور على هوانا دائما، مع فرق أننا أقل صدقا في الاعتراف بذلك؟ وماذا لو تحقق ما نريد؟ أنتذكر المتاعب التي تقع لأبطال الحكايات حين تُمنح لهم ثلاث أمنيات؟ ويحول المؤلف عبارة شائعة في ولاية مين («لا تستطيع الوصول إلى هناك من هنا») إلى قوله: لا تصل إلى هناك إلا إن كنت هنا تماما.

والسؤال المهم حقا: ما طريقي؟ بمعنى الطريق الذي يخصني. ونادرا ما نقف عند أسئلة مثل: من أنا؟ إلى أين أسير؟ ماذا أحب حقا؟ ويقترح أن ندخل هذا السؤال في التأمل دون أن نبحث عن جواب، بل نكرره وندع الأجوبة تأتي وتذهب، ونرضى بقول «لا أعرف» حين يكون صادقا، ونسترخي فيه بدل أن نلوم أنفسنا. ومع الوقت يأخذ الاستقصاء حياة خاصة به، ويصير هو الذي «يمارسنا». فكل حياة، في نظره، سيرة بطل في الحكاية بين الولادة والموت، ولا أحد يفلت من المغامرة، إنما نعمل معها بطرق مختلفة.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين منفصل؛ فالفصل كله تمرين.

40. تأمل الجبل (The Mountain Meditation)

للجبال مكانة رمزية في كل الثقافات، فهي أماكن مقدسة وموضع للرؤيا والتجدد، ويعدد المؤلف جبالا لها شأن في أساطير الشعوب ودياناتها. وفي التأمل نستعير صفات الجبل لنقوّي عزمنا على حمل اللحظة ببساطة: الحضور الراسخ والسكون، والثبات مع التغير. ويرى التمرين أقوى حين يجلس متربعا على الأرض، لكنه ممكن في أي وضعية، ولا يحتاج إلى رؤية جبل حقيقي، فالصورة الداخلية هي الحليف.

طريقة التمرين كما يصفها:

1. تصور أجمل جبل تعرفه أو تتخيله، ولاحظ شكله: قمته، وقاعدته الراسخة في صخر الأرض، وسفوحه، وضخامته وثباته وجماله.
2. اجلس وتنفس مع الصورة، ولاحظ تفاصيلها: الثلج في أعلاه أو الأشجار في سفحه، قمة واحدة أو سلسلة قمم.
3. حين تكون مستعدا أدخل الجبل في جسدك: رأسك القمة، وكتفاك وذراعاك السفوح، وحوضك وساقاك القاعدة الراسخة على الوسادة أو الكرسي. أحس ارتفاع العمود الفقري، وكن جبلا يتنفس.
4. تذكر أن الشمس تعبر السماء والجبل جالس، تتغير الألوان والظلال ساعة بساعة، ويتعاقب الليل والنهار والفصول، ويأتي الضباب والمطر والعواصف، والسياح يخيب أملهم إن لم يروه، والجبل جالس كما هو.
5. انظر إلى أفكارك ومشاعرك وأزماتك على أنها طقس الجبل: نتيجة أسباب وظروف، تأخذها على محمل شخصي وهي في جوهرها غير شخصية. لا تُنكَر ولا تُتجاهل، بل تُعرف وتُحترم وتُحمل في الوعي.

ويستدرك المؤلف: الجبل وسيلة، إصبع يشير، وعلينا أن ننظر ثم نسير. ونحن أغنى من الجبال، فنحن جبال تتنفس وتتحرك وتحب، صلبة كالصخر ولينة منسابة معا، ونستطيع أن نتعلم وننمو ونُشفى.

تمرين: احمل صورة الجبل في جلستك الرسمية، واختبر فائدتها في البقاء في السكون مدة أطول، وفي الجلوس مع الشدائد ومع طقس الذهن المتقلب. ماذا تتعلم؟ هل يتغير موقفك من الأشياء المتقلبة في حياتك؟ هل تستطيع أن تحمل الجبل معك في يومك؟ وهل ترى الجبل في الآخرين، فتدع لكل منهم شكله الخاص؟

41. تأمل البحيرة (The Lake Meditation)

صورة الجبل واحدة من صور كثيرة، والبحيرة صورة أخرى تناسب الاستلقاء، وتصلح للجلوس. والماء عنصر أصيل كالصخر، وأقوى منه في أنه يبريه مع الزمن. وله صفة الاستقبال: ينفرج ليدخل فيه أي شيء ثم يعود كما كان. إن ضربت صخرة بمطرقة تشققت، وإن ضربت البحيرة بمطرقة لم تحصل إلا على مطرقة صدئة.

طريقة التمرين: تصور بحيرة يحتضنها حوض من الأرض، فالماء يحب الأماكن المنخفضة ويطلب أن يُحتوى. حين يسكن الهواء يصير سطحها مرآة تعكس الأشجار والسحب، وحين تهب الريح تختفي الانعكاسات، وتلمع الشمس في

الموج، وفي الليل يرقص القمر عليه، وفي الشتاء قد يتجمد السطح والحياة تتحرك تحته. ثم كن البحيرة: دع طاقاتك يحتضنها وعيك ورحمتك بنفسك كما يحتضن حوض الأرض الماء. لاحظ الأفكار والمشاعر والدوافع تأتي وتذهب كالتموجات. واسأل: هل تعكّر سطحك؟ وهل يضايقك ذلك؟ هل ترى التموج جزءا أصيلا من كون البحيرة ذات سطح؟ وهل تستطيع أن تتماهى مع الماء كله لا مع سطحه وحده، فتكون السكون الذي في العمق حين يزبد السطح؟ وكذلك في الحياة: أن تتماهى مع خزان الوعي الهادئ تحت مضمون الأفكار والمشاعر.

تمرين: استعمل صورة البحيرة لتسند الاستلقاء أو الجلوس في السكون. لاحظ متى يعكس الذهن ومتى يضطرب، ولاحظ الهدوء تحت السطح. هل تقترح عليك الصورة طرقا جديدة لتحمل نفسك في أوقات الاضطراب؟

42. تأمل المشي (Walking Meditation)

بعض الناس صعب عليهم الجلوس فدخلوا الممارسة من باب المشي، ولا أحد يستطيع الجلوس طوال الوقت، وبعضهم لا يطيق الجلوس مع ما يحسه من ألم أو هياج أو غضب لكنه يستطيع أن يمشي معه. وفي الأديرة تتناوب جلسات الجلوس والمشي، وهما ممارسة واحدة.

وفي المشي الرسمي ننتبه إلى المشي نفسه: إلى وقع القدم كله، أو إلى أجزاء الحركة (الرفع والتحريك والوضع ونقل الثقل)، أو إلى الجسد كله وهو يتحرك، وقد نقرن ذلك بالوعي بالتنفس. ولا نمشي لنصل؛ لذلك يمشي الممارس ذهابا وإيابا في ممر أو حول دائرة، فليس هناك مكان يذهب إليه، فيسهل أن يكون حيث هو. ويمكن أن يكون المشي بطيئا جدا أو سريعا. ويمارس المشي الرسمي في مكان لا يصير فيه المرء فرجة للناس، كغرفة الجلوس أو حقل أو شاطئ خالٍ، ويقترح مازحا أن تدفع عربة تسوق في متجر فتمشي ببطء كما تشاء.

أما المشي غير الرسمي فيمكن في كل مكان: على الرصيف، في رواق العمل، مع الأطفال. أن تتذكر أنك هنا في جسدك، وأن تتمهل إن وجدت نفسك تستعجل، فإن فاتك «هنا» فقد يفوتك «هناك» أيضا.

تمرين: انتبه إلى المشي حيثما كنت، وتمهل قليلا. قدّر أنك قادر على المشي، وكثيرون لا يقدرون، وأدرك ما في ذلك من إعجاز. امشِ بكرامة وثقة. وجرب المشي الرسمي قبل الجلوس أو بعده، عشر دقائق أو نصف ساعة، مع استمرار اليقظة بين المشي والجلوس، وتحدَّ نفسك أن تواصل بعد أول دافع أو ثانٍ إلى التوقف.

43. تأمل الوقوف (Standing Meditation)

أحسن معلم لتأمل الوقوف هو الشجر. قف قرب شجرة أو بين أشجار، وانظر في اتجاه واحد، وأحس قدميك تمدان جذورا في الأرض، وجسدك يتمايل قليلا كما تتمايل الأشجار في النسيم. ابقَ مع تنفسك، وحين يشير الذهن أو الجسد إلى أن وقت الانصراف قد حان، ابقَ قليلا، متذكرا أن الأشجار تقف سنين وقرونا. فكل شيء في الشجرة يقول «اتصال»: بالأرض بالجذور، وبالهواء بالأغصان، وبالضوء بالأوراق.

ويضيف المؤلف تأملا علميا في الترابط: الأشجار تمتص ثاني أكسيد الكربون الذي نزفره وتطلق الأكسجين الذي نستنشقه. وجزيء اليخضور (الكلوروفيل) في النبات هو الطريق الأول لالتقاط طاقة الشمس، ومصدر غذائنا كله. ويشبهه الهيم في الهيموغلوبين، وهو حلقة بورفيرين رباعية قريبة البنية منه، في وسطها ذرة حديد بدل المغنيسيوم،

فهي حمراء لا خضراء. وذرات المغنيسيوم والحديد نفسها جاءت من باطن نجوم انفجرت قبلنا. ويختم بتحية لغابتي الأمازون والكونغو، «رئتي الأرض».

تمرين: قف ساكنا حيثما كنت، في غابة أو قرب نهر أو في غرفتك أو وأنت تنتظر الحافلة. وإن كنت وحدك فجرب الوقوف وكفاك مفتوحتان إلى السماء وذراعاك في أوضاع مختلفة كالأغصان، منفتحا صبورا، وأنت في الوقت نفسه راسخ في الأرض بساقيك وقدميك.

44. تأمل الاستلقاء (Lying-Down Meditation)

الاستلقاء طريقة رائعة للتأمل إن لم تنم. وإن نمت فقد يكون نومك أهدأ إن دخلته من باب التأمل. وفيه يمكن أن تسلم الجسد كله للجاذبية حتى تكف العضلات عن أي جهد، وهو تخلٍّ على مستوى العضلات والأعصاب الحركية التي تديرها، ويتبعه الذهن إن سمحت له أن يبقى منفتحا يقظا.

وموضوع الانتباه هنا الجسد كله: أن تحسه من الرأس إلى القدمين يتنفس، فلست «ساكنا في رأسك» فقط. ويذكّر بأن خلايا الجسد أكثر بمراتب من عدد المجرات المقدر في الكون المرئي. وفي MBSR يُقدَّم تأمل الاستلقاء في صورة **مسح الجسد** (body scan) مدته خمس وأربعون دقيقة، لأن أكثر الناس لا يستطيعون الجلوس خمسا وأربعين دقيقة من البداية، لكن الجميع تقريبا يستطيعون مسح الجسد، ولو في السرير. تمر فيه على مناطق الجسد بترتيب معين، تحس كل منطقة ثم تتركها، ولا ترتيب واحدا ملزما. ومن طرقه أن توجه النفس كأنك تتنفس «إلى» أصابع قدميك أو ركبتك «ومنها»، ثم تتركها مع الزفير لتنتقل إلى غيرها مع شهيق جديد، والتنفس من الأنف قدر الإمكان. وإن لم تستطع خمسا وأربعين دقيقة فكل وقت حسن.

ويمكن أيضا أن تنتبه إلى مناطق بعينها حين تفرض نفسها، بألم مثلا، فالدخول إليها بانفتاح وقبول قد يكون شافيا. والاستلقاء طريق إلى «الجسد الانفعالي»: حين تنتبه إلى منطقة القلب قد تجد ضيقا أو ثقلا وتحته حزن أو خوف أو وحدة أو غضب، وتجد كذلك المحبة والفرح. وللحلق والبطن والضفيرة الشمسية معانٍ مجازية، فالانتباه إلى الحلق مثلا يقربك من نبرة كلامك ويعيد إليك صوتك الأصيل. ويأسف المؤلف لأن مجتمعاتنا الحديثة فقدت طقوس العبور التي كان الكبار يُدخلون بها المراهقين إلى الرشد، ويرجو أن يسهم إدخال اليقظة إلى المدارس مع برامج التعلم الاجتماعي الانفعالي في إحياء قيم اللطف والتعاطف وعدم الإيذاء عند الناشئة، في زمن تسيطر فيه وسائل التواصل وخوارزمياتها على أذهانهم.

ويختم باقتراح عملي: بدل أن تقفز من السرير على الطيار الآلي شاعرا بأنك «متأخر»، استيقظ قبل ذلك قليلا لتنتبه إلى جسدك يتنفس، وتتأكد أنك مستيقظ فعلا قبل أن تبدأ يومك، كما يضبط العازف آلته قبل الحفل.

تمرين: انتبه إلى تنفسك حين تستلقي، على ظهرك إن أمكن، في الوضعية التي تسمى في اليوغا «وضعية الجثة». أحس حركة النفس في بطنك وجسمك كله، ثم ابقَ مع التنفس في مناطق مختلفة: القدمين والساقين والحوض والبطن والصدر والظهر والكتفين والذراعين والحلق والرأس والوجه. لاحظ الإحساسات تتغير، ومشاعرك نحوها تتغير. وجرب التأمل مستلقيا عن قصد في أوقات مختلفة من اليوم، على الأرض أو في الطبيعة، لا عند النوم فقط.

وانتبه خصوصا إلى لحظات النوم والاستيقاظ، وأعط عناية خاصة لأي منطقة تؤلمك، كأنك تدعوها بالتنفس إلى العودة إلى بقية الجسد.

45. أنزل جسدك إلى الأرض مرة في اليوم على الأقل (Getting Your Body Down on the Floor at Least Once a Day)

حين تنزل بجسدك إلى الأرض، لتمارس مسح الجسد أو لتمد جسدك برفق نحو حدوده كما في **اليوغا الواعية** (mindful hatha yoga)، يبدو الزمن كأنه توقف. ويخمن المؤلف أن ذلك لأن الأرض غريبة علينا فتكسر أنماطنا العصبية المعتادة. وفي اليوغا الواعية تكون حاضرا تماما في جسدك وأنت تتحرك وتمد وتوازن وتثبت الأوضاع. ويقال إن أوضاع اليوغا الأساسية تتجاوز ثمانين ألفا، ولكل منها عشرة أشكال على الأقل، لكنه يعود منذ العشرينات من عمره إلى نحو عشرين وضعية.

واليوغا تمزج الحركة بالسكون. لا تحاول الوصول إلى شيء، لكنك تقترب عن قصد من حدود جسدك اليوم لتستكشف باهتمام ولطف أين تقع وكيف يكون البقاء دونها. وقد تكون الإحساسات قوية، فتبقى معها أطول مما يريد جزء من ذهنك، دون أن تجبر شيئا. ويشترط ألا يتجاوز الممارس حدوده، فإن فعل لم يعد الانزعاج «حميدا». لا تنافس جسد غيرك، ولا تحكم على جسدك. ومع ذلك يتغير الجسد مع الوقت لأنه يحب هذا الغذاء، ففي الممارسة معنى «في الطريق إلى» ومعنى «كما هو الآن» معا.

تمرين: انزل إلى الأرض مرة كل يوم واعمل مع جسدك كما تجده، تمد ضمن الحدود التي تظهر لك، وتتحرك برفق وانتباه، ولو ثلاث دقائق أو أربعا في البداية. ابقَ مع تنفسك ومع ما يقوله جسدك، وذكّر نفسك أن هذا جسدك اليوم. وكيف تعرف أنك على اتصال به؟ بالوعي.

46. عدم الممارسة ممارسة (Not Practicing Is Practicing)

يحب المؤلف أن يقول إن ترك اليوغا مثل ممارستها، ويحذر من سوء الفهم: لا يقصد أن الأمرين سيان، بل أنك حين تعود إلى الممارسة بعد انقطاع ترى أثر الانقطاع، فتتعلم من العودة أكثر مما تتعلم لو واصلت. وذلك بشرط أن تلاحظ: تيبّس الجسد، وصعوبة الوضعية، ونفاد صبر الذهن، ومقاومته للبقاء مع التنفس. وهذا أصعب ملاحظة حين يتعلق الأمر بالحياة نفسها، لكن المبدأ واحد: نسيان اليقظة قد يعلمنا أكثر من دوامها، ولحسن الحظ ميلنا إلى الغفلة قوي بما يكفي. ففي العودة إلى اليقظة تكون الرؤية.

تمرين: قارن بين حالك وطريقة تعاملك مع الضغط في فترات المواظبة على الممارسة وفي فترات تركها. لاحظ عواقب سلوكك الآلي حين يثيره ضغط العمل أو البيت. كيف تحمل جسدك في الفترتين؟ ماذا يحدث لقلقك من الوقت والنتائج، ولعلاقاتك؟ من أين تأتي أكثر أنماطك غفلة، وما الذي يطلقها؟ وهل ترى أن ترك اليقظة نفسه «ممارسة» شاقة لها عواقبها؟

47. تأمل المحبة اللطيفة (Lovingkindness Meditation)

يفتتح بأبيات جون دن الشهيرة عن أن لا إنسان جزيرة. نحن نتأثر بأحزان غيرنا لأننا مترابطون، ولذلك نغير العالم حين نغير أنفسنا: إن صرت مركزا للمحبة واللطف في هذه اللحظة صار في العالم نواة لطف لم تكن فيه قبلها.

لكننا لا نكون دائما مراكز لطف، حتى مع أنفسنا. ويتحدث المؤلف عن انتشار الاكتئاب والوحدة وتدني **تقدير الذات** (self-esteem) في المجتمع الأمريكي، وعن أن متوسط سن ظهور الاكتئاب الكبير انخفض خلال القرن الماضي، وأن الاكتئاب واضطرابات صورة الجسد وكراهية الذات صارت منتشرة بين المراهقين. ويروي أن الدالاي لاما، في لقاء «العقل والحياة» بمدينة دارامسالا سنة 1990، لم يفهم عبارة «تدني تقدير الذات» حين ذكرها عالم نفس غربي، ثم حزن حين فهمها، لأن هذا الشعور لم يكن معروفا تقريبا بين التبتيين رغم ما يعانونه من مشكلات اللجوء. ويعلق المؤلف: ربما نحن متقدمون في الخارج متخلفون في الداخل.

طريقة التمرين كما يصفها: ونبدأ كالعادة بأنفسنا، ويحذر من أن الكلمات ليست الممارسة بل إشارات إليها.

1. استقر في وضعيتك، بكرامة ويقظة، مرتكزا على إحساسات التنفس.
2. ادعُ من قلبك أو بطنك مشاعر أو صورا من اللطف والمحبة تشع في كل اتجاه حتى تملأ كيانك. دع وعيك يحتضنك كما يحتضن أب أو أم أو صديق رحيم طفلا خائفا، بقبول غير مشروط ربما لم تتلقه بما يكفي في طفولتك.
3. يمكنك أن تتذكر وقتا شعرت فيه بأن أحدا رآك وقبلك كما أنت.
4. يفيد بعض الناس أن يقولوا في أنفسهم أو بصوت مسموع عبارات مثل: «لأتحرر من الجهل»، «لأتحرر من الأنانية»، «لأتحرر من الطمع والكراهية»، «لأكن بعيدا عن المعاناة»، «لأكن سعيدا»، ثم يدعون التجربة كما هي دون تعلق بنتيجة. فهي نيات تُستدعى بها المشاعر، لا وصفات.
5. حين تستقر في هذا المركز من اللطف ابقَ فيه ما شئت، ثم وجّه طاقته نحو أسرتك: أبنائك، متمنيا ألا يتألموا وأن يعرفوا طريقهم ويجدوا المحبة والانتماء، ثم الزوج والإخوة والوالدين، أحياء كانوا أو أمواتا. وإن وجدت ذلك صحيا ومحررا فحاول أن تجد في قلبك مكانا لمسامحتهما على حدودهما ومخاوفهما.
6. ثم وسع الدائرة: إلى من تعرف ومن لا تعرف، وإلى أسلافك، وإلى من تجد صعوبة معهم ومن آذوك، وإلى جماعات كاملة من المظلومين والمتألمين وضحايا الحروب، وإلى الأرض نفسها وأنهارها وغاباتها وكائناتها.

ويقول المؤلف إن هذه الممارسة لا تغير شيئا ولا تصل إلى مكان، بل تكشف ما كان موجودا دائما، وتمد حدود جهلنا كما تمد اليوغا مقاومة العضلات والأوتار. ويشير إلى أدلة متزايدة على أن الممارسة المنتظمة تغير ما يسمى **الاتصالية الوظيفية** (functional connectivity) في الدماغ، أي طريقة تخاطب مناطقه بعضها مع بعض، دون أن يسمي دراسة بعينها.

تمرين: التمس مشاعر المحبة اللطيفة في داخلك في وقت ما من ممارستك، في آخر جلسة الجلوس أو بعد مسح الجسد مثلا، وكرر ذلك بانتظام. وانظر ما وراء اعتراضاتك على هذه الممارسة، وما تختلقه من أسباب لكونك غير

جدير بالمحبة، وعامله على أنه مجرد تفكير. ثم وجه هذه المشاعر إلى غيرك ودعها تشع. ولا تحاول في تلك اللحظة أن «تساعد» أحدا، بل احمله في وعيك وتمنَّ له الخير. وإن دعتك الممارسة إلى أن تتصرف في العالم بطريقة مختلفة فتصرف، وليكن تصرفك نفسه لطيفا يقظا.

ومن يعاني اكتئابا أو كراهية شديدة للذات فهذه الممارسة لا تغنيه عن مختص نفسي، وفي الأزمة الحادة يُطلب رقم الحماية المدنية 14 في الجزائر.

الجزء الثالث: بروح اليقظة الذهنية

يجمع الجزء الثالث أربعة وعشرين فصلا عن تطبيقات اليقظة الذهنية ومنظوراتها، وفكرته الجامعة أن الحياة نفسها هي الممارسة الحقيقية. ويفتتحه بمقطع للشاعر الأمريكي غاري سنايدر معناه أن جمع الأطفال في السيارة إلى المدرسة صعب كالترتيل في قاعة باردة صباحا، وأن الأعمال المنزلية المتكررة ليست ما يشغلنا عن طريقنا، بل هي الطريق.

48. الجلوس قرب النار (Sitting by Fire)

قبل الكهرباء لم يكن للناس إذا غابت الشمس إلا القمر والنجوم والنار. وعاش البشر آلاف القرون يجلسون حول النار، يحدقون في لهبها وجمرها والبرد والظلمة خلفهم، ويخمن المؤلف أن التأمل الرسمي ربما بدأ هناك. كانت النار دفئا وضوءا وحماية، وكان الجلوس حولها وقتا لتبديل الإيقاع وترك أعمال اليوم.

ثم ذهبت هذه الضرورة، وصار يكفي أن نضغط زرا لنواصل الانشغال. وحلت الشاشات محل النار، وهي «نار إلكترونية باهتة» تقصفنا بصور وأصوات من أذهان غيرنا، وتسرق الوقت والصمت. ويذهب المؤلف أبعد في الطبعة الأخيرة: اقتصاد الانتباه، ورأسمالية المراقبة خلف كل نقرة، وغرف الصدى في وسائل التواصل، وروبوتات المحادثة والذكاء الاصطناعي، وأثر ذلك كله في الأذهان النامية. ويسأل عن الأخبار نفسها: كم نحتاج أن نكون مطلعين؟ ومع ذلك لا يلزمنا الاستسلام: يمكن أن نمارس سيادة على أنفسنا وعلى أربع وعشرين ساعتنا. والجلوس مع التنفس يشبه الجلوس قرب النار: نرى فيه انعكاس أذهاننا، ونجد سكونا قديما وإحساسا بالانتماء.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

49. التناغم وزواله (Harmony and Its Fleetingness)

يدخل المؤلف موقف سيارات المستشفى صباحا في أوائل نوفمبر، فيمر فوقه سرب من مئات الإوز، في تشكيلات على هيئة حرف V وأشكال أعقد، تنخفض خطوطه وترتفع كأشرطة الحرير، وكل طائر يعرف موقعه في نمط متغير. فيتوقف إحساسه بالزمن، ويرسم التشكيل على ورقة قبل أن يختفي. ويقول إن النمط مما يسميه العلماء «فوضويا» أو كسيريا، كالسحب وأشكال الأشجار: نظام فيه فوضى، والفوضى نفسها منتظمة.

وفي المساء يقرأ في الجريدة أن قطع الغابات في مرتفعات جنوب الفلبين لم تظهر عواقبه إلا حين ضرب إعصار، فاندفع الماء من الأرض العارية إلى السهول بأربعة أضعاف حجمه المعتاد وأغرق آلاف الفقراء. والمغزى أن لاحتقار تناغم الطبيعة ثمنا، وأننا لا نرى التناغم إلا بعد فقده: الجسد السليم لا يلفت انتباهنا، و«غياب الصداع ليس خبرا» عند الدماغ، حتى يأتي المرض أو الشيخوخة أو الفقد فيوقظنا على قانون الزوال.

تمرين: ارفع ستار الغفلة لترى التناغم في هذه اللحظة: في السحب والسماء والناس والطقس والطعام وجسدك وهذا النفس. انظر، ثم انظر مرة أخرى.

50. الصباح الباكر (Early Morning)

لم يكن لثورو عمل يذهب إليه، ومع ذلك كان يستيقظ باكرا ويستحم في البحيرة عند الفجر لأسباب داخلية، ويعده من أحسن ما فعل. وفضيلة البكور عند المؤلف ليست حشر مزيد من الإنجاز في اليوم، بل سكون الساعة وعزلتها، وإمكان أن تكون وقتا للكينونة بلا جدول. ومن بدأ يومه على أساس من اليقظة كان فعله بعد ذلك أقرب إلى أن يخرج من كينونته، وحمل معه هدوءه أو استعاده أسرع.

ويقول عن نفسه إنه يقوم في الصباح ويخصص نحو ساعة للكينونة، وإنه يفعل ذلك منذ قرابة ستين سنة. ويصعب عليه أحيانا، لكن جزءا من القيمة أن يفعله وإن لم يرغب. وهذه فائدة **الانضباط اليومي** (daily discipline): أن يصير الالتزام مستقلا عن المزاج العابر، فلا يتوقف على رغبتك في ذلك الصباح بعينه. ويحرص على الممارسة، ولو دقائق، في أيام الأحداث الكبيرة، سعيدة كانت أو مؤلمة، كي لا تفوته معانيها. ويقول إن «روتينه» أبعد شيء عن الروتين، فاليقظة ضد الروتين.

والحل العملي لمقاومة الذهن الذي سيقدم لك في تلك اللحظة عذرا مقنعا للنوم: أن تقرر في الليلة السابقة أنك ستقوم مهما قال ذهنك، وتجلس فورا. ومع الوقت يصير ذلك جزءا منك، لا «واجبا» تجبر نفسك عليه، لأن قيمك وأفعالك تغيرت. فإن لم تكن مستعدا لساعة فنصف ساعة، أو ربع ساعة، أو خمس دقائق، والعبرة بالروح. وإن لم تكن مستعدا لشيء من ذلك فاجعل لحظة الاستيقاظ نفسها أول لحظة يقظة في يومك، قبل أن تتحرك.

تمرين: التزم أمام نفسك بأن تقوم أبكر مما اعتدت، واجعل ذلك الوقت، أيا كان طوله، وقتا للكينونة واليقظة المقصودة، لا تملؤه بشيء آخر، ولا تراجع فيه التزامات اليوم. لا تتفقد هاتفك، لكن لاحظ الدافع إلى ذلك إن ظهر. وعند الاستيقاظ، قبل أن تغادر السرير، أحس تنفسك وإحساسات جسدك، ولاحظ أفكارك ومشاعرك، واسأل: «هل أنا مستيقظ الآن؟». ثم ارضَ بما يظهر.

51. الاتصال المباشر (Direct Contact)

نحمل صورا جاهزة عن الواقع، أخذناها من الناس والكتب والدروس والإعلام والإنترنت، واليوم من نماذج اللغة الكبيرة وروبوتات المحادثة. فنرى الأشياء من خلال أفكارنا أو أفكار غيرنا أو مخرجات الآلات، بدل أن نلقاها مباشرة. وكثيرا ما لا نكلف أنفسنا أن ننظر، لأننا نظن أننا نعرف، فنعيش في واقع حلمي من صنعنا دون أن نحس بالمسافة التي وضعناها بيننا وبين التجربة.

ويروي عن صديقه الفيزيائي النظري فيكتور فايسكوبف، الأستاذ في معهد ماساتشوستس للتقنية والمدير الأسبق للمنظمة الأوروبية للأبحاث النووية (CERN)، قصة من كتابه «متعة البصيرة» (The Joy of Insight): دُعي إلى محاضرات في جامعة أريزونا، فطلب أن يزور مرصد كيت بيك لينظر بعينه في تلسكوبه الكبير. قيل له إن ذلك مستحيل لأن التلسكوب مشغول دائما بالتصوير والبحث، فاشترط الزيارة لقبول المحاضرات، فرُتبت. وبينما كان ينظر إلى زحل والمجرات امتلأت القبة بفلكيي المرصد، ينظرون واحدا بعد واحد، فقد كانت تلك أول مرة يرون فيها بعيونهم ما يدرسونه.

تمرين: انظر إلى حياتك على أنها لا تقل إثارة وإعجازا عن القمر والكواكب والنجوم. ما الذي يقف بينك وبين الاتصال المباشر بحياتك؟ وماذا تستطيع أن تفعل لتغيير ذلك؟

52. «هل هناك شيء آخر تود أن تخبرني به؟» (Is There Anything Else You Would Like to Tell Me?)

ينقل المؤلف الاتصال المباشر إلى العلاقة بين الطبيب والمريض. فالحضور المتعاطف المنفتح يفيد كثيرا في اللقاء العيادي، وكثير من الأطباء لم يتدربوا على هذا الجانب، فتصير «الرعاية الصحية» رعاية للمرض فقط. ويروي أن أمه، التي عاشت حتى الحادية بعد المئة، شكت من جراح استبدل لها مفصل الورك، فلما عادت إليه لأنها لا تمشي جيدا وتتألم، نظر إلى الصورة الشعاعية وقال إنها «ممتازة»، ولم يفحص وركها الحقيقي ولم يلتفت إلى شكواها إلا بعد إلحاح، ثم لم يأخذها بجد لأن الصورة أقنعته بأنها لا ينبغي أن تتألم، وهي تتألم.

فالأطباء قد يختبئون، دون أن يدروا، خلف أدواتهم وفحوصهم ومصطلحاتهم وانشغالهم، لأن الاقتراب من المريض إنسانا كاملا أرض مخيفة لم يتعلموها، ولأنهم قلما ينظرون في مخاوفهم هم. وما يحتاجه المريض قبل كل شيء أن يُستمع إليه ويؤخذ بجد. لذلك يعلّم فريقه طلبة الطب أن يختموا المقابلة بسؤال مفتوح: «هل هناك شيء آخر تود أن تخبرني به؟»، ثم يصمتوا مدة كافية، لأن السبب الحقيقي للزيارة كثيرا ما لا يُقال أولا.

ثم القصة الطريفة: في دورة لتطوير أعضاء هيئة التدريس عرض خبراء من مؤسسة أخرى مقاطع مصورة قصيرة لطلبة يطرحون هذا السؤال الأخير، وطلبوا من الحاضرين أن يلاحظوا ما يجري. وكاد المؤلف يضحك منذ المقطع الثالث، بينما لم ينتبه كثير من الأطباء المتمرسين: كان كل طالب يهز رأسه يمينا ويسارا وهو يطرح السؤال، فيقول بجسده: «لا، أرجوك، لا تخبرني بشيء آخر».

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

53. سلطتك أنت (Your Own Authority)

حين بدأ المؤلف عمله في المركز الطبي أُعطي ثلاث مآزر بيضاء طُرز عليها اسمه وقسم الطب، فسُر بها، وهو باحث في العلوم الأساسية لا تكوين طبيا له، لكنها بقيت معلقة خلف باب مكتبه عشرين سنة دون أن يلبسها. فالمئزر الأبيض يقوي هالة السلطة عند الطبيب، وربما أثر الإيحاء (placebo) الإيجابي، أما في عيادة MBSR فكان سيصير عائقا، لأن المؤلف يعمل جاهدا ليرد إلى الناس إسقاطاتهم عليه بأنه «السيد يقظة» أو «الدكتور الذي رتب حياته».

فغاية البرنامج، وغاية تعزيز الصحة عموما، أن يصير كل إنسان سلطة على نفسه، يتحمل مسؤولية حياته وجسده وصحته. كل منا «المرجع العالمي الأول» في نفسه، أو يمكن أن يكون كذلك إن انتبه بانتظام. ويسمي ذلك **الطب التشاركي** (participatory medicine): أن تستمع إلى رسائل جسدك وحياتك وتثق بها، وتسأل وتشارك في قراراتك الصحية. ويستدرك بوضوح: هذا ليس بديلا عن الرعاية الطبية المتخصصة، بل مكمل ضروري لها، خصوصا مع المرض المزمن والإعاقة والشيخوخة.

ويرى أن الاستقصاء اليقظ يمكن أن يعالج تدني تقدير الذات، لأنه في جوهره «حساب خاطئ» للواقع. يكفي أن تلاحظ جسدك في التأمل لترى أنه معجزة على كل مستوى: فراغ بنسبة 99.9% على مستوى، وأكثر من نصفه ماء على مستوى آخر، وفي جمجمته أعقد ترتيب للمادة نعرفه في الكون. لكننا ننظر إلى عيوبنا ونضخمها، ونغفل محاسننا، ونبقى في جروح الطفولة. والجروح مهمة، لكن الفضاء الذي يحمل الندوب ليس مجروحا. ويختم بعبارة لإيمرسون عن أن الناس يقيس بعضهم بعضا بما يملكون لا بما هم.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

54. أينما تذهب فها أنت ذا (Wherever You Go, There You Are)

الفصل الذي أعطى الكتاب اسمه. لا مفر من شيء: ما نهرب منه أو نغطيه يلحق بنا عاجلا أو آجلا، خصوصا الأنماط القديمة والمخاوف. والفكرة الرومانسية أن الحل في المكان الآخر: إن لم يصلح هذا العمل غيّره، وإن لم تصلح هذه المدينة ارحل، وإن ضاقت هذه العلاقة فابحث عن غيرها. وخلف ذلك افتراض أن سبب مشكلاتك خارجك. لكنك تحمل رأسك وقلبك وعاداتك معك أينما ذهبت، فإن كانت المشكلة في طريقتك في الرؤية والتفكير والسلوك عادت هناك. وكثيرا ما تتوقف حياتنا عن «العمل» لأننا توقفنا عن العمل عليها، ورفضنا تحمل مسؤولية الأشياء كما هي هنا والآن.

والأسهل أن نلوم الآخرين أو الظروف، بل قد نلوم أنفسنا على كل شيء فنهرب، جسديا أو انفعاليا، معتقدين أننا عاجزون عن التغير. وضحايا هذا النمط في كل مكان: علاقات وأسر محطمة، وأناس ينتقلون من مكان إلى مكان ومن عمل إلى عمل ومن فكرة خلاص إلى أخرى.

والتأمل نفسه لا يحمي من هذا النمط. بعض الناس يتنقلون من ممارسة إلى ممارسة ومن معلم إلى معلم بحثا عن «الشيء الخاص»، وبعضهم يقع في تبعية غير صحية لمعلمي التأمل، وبعضهم يتخذ الخلوات الطويلة وسيلة للبقاء طافيا لا للنظر في النفس، فيعود بعدها إلى أنماطه القديمة منتظرا الخلوة التالية. ويقر المؤلف بأن المعلمين الجيدين والخلوات قد تكون مفيدة وشافية، بشرط أن ينظر المرء فيها إلى كل ما يظهر. فلا مهرب ناجح من النفس على المدى الطويل، بل تحول فقط، سواء كان المهرب تأملا أو مخدرا أو سفرا أو طلاقا أو استقالة. وتحدي اليقظة أن نعمل مع الظروف التي نحن فيها، مهما كانت مزعجة، وأن نتأكد أننا استعملنا طاقتها في تغيير أنفسنا قبل أن نقرر الرحيل، وهو قرار قد يكون أحيانا الصواب الوحيد.

ومن ظن أن تأمله سيكون أقوى في كهف في الجبال أو على شاطئ استوائي، فليفكر ثانية: هناك سيكون بالذهن نفسه والجسد نفسه والنفس نفسه، وبعد ربع ساعة في الكهف قد يشعر بالوحدة أو يقطر الماء على رأسه. فلماذا لا

تكون في بيتك في كل لحظة، أينما كنت؟ ويختم بمقطع للكاتب بيتر ماثيسن معناه أن غاية التأمل ليست الاستنارة، بل الانتباه في الأوقات غير الاستثنائية.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

55. صعود الدرج (Going Upstairs)

فرص الممارسة في الحياة اليومية كثيرة، وصعود الدرج من أحبها إليه. يصعده في البيت مرات كثيرة في اليوم، وكثيرا ما يكون ممزقا بين مكانين: يصعد ليعود. ويجد نفسه يقفز درجتين درجتين، لاهثا، والقلب يسرع مع الذهن، تقوده غاية مستعجلة كثيرا ما ينساها حين يصل. فإن التقط هذه الموجة في أسفل الدرج أبطأ، أحيانا نفسا كاملا لكل درجة، مذكرا نفسه بأن لا شيء لا يحتمل الانتظار لحظة. ويلاحظ أنه يصل أكثر تمركزا، وأن العجلة في الغالب داخلية لا خارجية، يقودها قلق غافل. والنزول أصعب، لأن الجاذبية تساعده.

تمرين: اتخذ المناسبات المتكررة في بيتك دعوات إلى اليقظة: الذهاب إلى الباب، الجلوس إلى الحاسوب، البحث عن الهاتف، الذهاب إلى الحمام، إخراج الغسيل وطيه، فتح الثلاجة. لاحظ الإحساسات التي تدفعك إلى الهاتف أو الجرس عند أول رنة، أو الاستجابة «البافلوفية» للإشعارات. لماذا يجب أن تكون استجابتك سريعة إلى حد يخرجك من الحياة التي كنت تعيشها قبلها بلحظة؟ وكن حاضرا في العادات اليومية كالاستحمام والأكل: هل تحس الماء على جلدك؟ هل تذوق طعامك، وتعرف بأي سرعة وكم تأكل؟

56. تنظيف الموقد مع موسيقى بوبي ماكفيرين (Cleaning the Stove While Listening to Bobby McFerrin)

يصف المؤلف تنظيف موقد المطبخ، وهو عمل لا يقوم به كثيرا، فيصير تحديا ممتعا: يفك القطع ويغمرها في الحوض، ويحك كل شبر من السطح ببيكربونات الصوديوم، مرة بحركة دائرية ومرة ذهابا وإيابا، حتى يكف عن محاولة جعل الموقد نظيفا ويصير مجرد حركة وملاحظة لما يتغير أمام عينيه. وذات صباح سبت، منذ زمن بعيد، كان شريط للمغني بوبي ماكفيرين يدور، فصار التنظيف رقصا تمتزج فيه الأصوات بحركات الجسد. وفي آخره يتحرك الصوت الداخلي الذي يطلب الثناء («انظروا كم نظفته!»)، لكنه يُحتوى في فهم أوسع. والخلاصة الطريفة: لا يستطيع أن يدعي أن «أنا» من نظف الموقد؛ نظف الموقد نفسه، بمساعدة ماكفيرين والمِحكّة والبيكربونات والإسفنجة، وسلسلة من اللحظات الحاضرة.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

57. ما مهمتي على هذا الكوكب؟ (What Is My Job on the Planet with a Capital J?)

سؤال يحسن أن نطرحه على أنفسنا مرارا، خصوصا في العقود الثالث والرابع والخامس من العمر، والأبكر أحسن؛ وإلا قد نقضي العمر في أداء «مهمة» غيرنا، وقد يكون هذا الغير من نسج خيالنا. ويقول إنه ليس سؤال المترفين، بل استقصاء عميق في شغف المرء ومواهبه وكيف تتطور.

ويروي قصة بكمنستر فولر، مخترع القبة الجيوديسية، الذي فكر في الثانية والثلاثين، كما تقول الرواية، في إنهاء حياته ليلة على شاطئ بحيرة ميشيغان، بعد سلسلة إخفاقات تجارية جعلته يظن أن غيابه أيسر على زوجته وابنته الرضيعة. لكنه قرر أن يعيش كأنه مات تلك الليلة: لا يقلق بعدها على مصيره الشخصي، ويسأل باستمرار: ما الذي يحتاج أن يُعمل على هذا الكوكب، وأعرف عنه شيئا، ولن يُعمل إن لم أتحمل مسؤوليته؟ ثم يفعل ما يأتيه. ويرى المؤلف في ذلك عملا «لحساب الكون» لا لحساب الذات.

ومن هذا السؤال يصوغ أسئلة لنا: ما مهمتي على الكوكب؟ ما الذي يهمني إلى حد أنني أدفع لأقوم به؟ فإن كان الجواب «لا أعرف» فليستمر السؤال. ومن بدأه في العشرينات قد يجد نفسه في الأربعين أو الستين في أماكن ما كان ليبلغها لو اتبع توقعات والديه أو قناعاته المقيدة غير المفحوصة. وقد لا يغير ذلك ما تفعله، لكنه يغير طريقة رؤيتك له وأدائك. ويذكر من أفكار فولر أن ما يبدو أنه يحدث ليس القصة كلها: النحلة يهمها العسل، وهي في الوقت نفسه وسيلة الطبيعة في تلقيح الأزهار، ويحذر من خطر موت طوائف النحل. ويذكر أن التصوير البلوري بالأشعة السينية أظهر قبل وفاة فولر أن كثيرا من الفيروسات مبني على المبادئ الجيوديسية نفسها، وأن فرعا جديدا من الكيمياء نشأ بعد وفاته حول مركبات كربونية على شكل كرة القدم سميت «فوليرينات» تيمنا به. ويختم بعبارة لإيمرسون: أصرّ على نفسك ولا تقلد.

ومن تراوده أفكار في إنهاء حياته فليطلب العون فورا من مختص أو من أقرب الناس إليه، وفي الجزائر يمكن الاتصال بالحماية المدنية على الرقم 14.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين، فالسؤال نفسه هو التمرين.

58. جبل التماثل (Mount Analogue)

يفتتح بعبارة قائد بعثة إلى إيفرست سئل هل سيصعد متسلق مخضرم إلى القمة، فقال: الجبل هو الذي يقرر من يصعده. وللجبال وجهان خارجي وداخلي، وكلاهما يدعونا إلى الصعود. والصعود استعارة قوية للبحث في الحياة والنمو والفهم: الصعوبات التي نلقاها هي ما نحتاجه لنتمدد ونوسع حدودنا، والحياة نفسها هي الجبل والمعلم. ولا يكتمل الصعود دون النزول، فلا أحد يبقى في القمة، لكن من بلغها يعود برؤية جديدة.

ويذكر رواية «جبل التماثل» (Mount Analogue) غير المكتملة للكاتب الفرنسي رونيه دومال (René Daumal)، وأكثر ما بقي في ذاكرته منها قاعدة الجبل: قبل أن تصعد إلى المخيم التالي يجب أن تملأ المخيم الذي تتركه بالمؤن لمن يأتي بعدك، وأن تنزل قليلا لتشارك من هم دونك ما تعلمته في صعودك. ويرى أن هذا كل ما نفعله حين نعلّم: تقرير عن التقدم وخريطة لتجربتنا، لا الحقيقة المطلقة. فنحن جميعا على الجبل نفسه، ونحتاج بعضنا إلى بعض.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

59. الترابط والزوال (Interconnectedness and Impermanence)

نعرف منذ الطفولة أن كل شيء مرتبط بكل شيء، وأن هذا حدث لأن ذاك حدث. ويذكّر بحكاية شعبية عن ثعلب شرب حليب عجوز فقطعت ذيله، فطلبه، فاشترطت حليبها، فذهب إلى البقرة فاشترطت عشبا، والحقل اشترط ماء،

والجدول اشترط جرة، وهكذا حتى أعطاه طحان حبا عطفا عليه، فاكتملت السلسلة وخيطت له ذيله. والدرس: لا شيء يأتي من لا شيء، حتى عطف الطحان جاء من مكان ما.

وكذلك في كل عملية: لا شمس فلا حياة، لا نبات فلا يخضور، لا يخضور فلا تركيب ضوئي ولا أكسجين، لا شاحنات فلا طعام في المدن، لا مطر فلا طعام. والعلاقات ليست خطية دائما، بل شبكات معقدة متوازنة، كالحياة والصحة والمحيط الحيوي، بلا نقطة بداية أو نهاية مطلقة. وكل شيء متغير: النجوم تولد وتموت، والسيارة الجديدة في طريقها إلى المقبرة قبل أن تغادر المصنع. وإدراك **الزوال** (impermanence) يجعلنا أقل استخفافا بالأشياء والناس والعلاقات ما داموا معنا، ويجعل الآن أكثر أهمية.

والانتباه إلى التنفس خيط تُنظم فيه خرزات تجربتنا: أفكارنا ومشاعرنا وإدراكاتنا ودوافعنا. والعقد الناتج طريقة جديدة في الرؤية تصل ما يبدو منفصلا، وفي الحقيقة لا شيء منفصل، إنما طريقتنا في الرؤية هي التي تصنع الانفصال. ويختم بمقطع من كتاب جون شتاينبك وإد ريكتس «بحر كورتيز» عن الإحساس بأن الإنسان مرتبط بكل الواقع.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

60. عدم الإيذاء (Non-Harming: Ahimsa)

عاد صديق للمؤلف، اسمه بول، سنة 1973 من سنوات قضاها في نيبال والهند، وقال عن نفسه: إن لم أستطع أن أفعل شيئا نافعا فأحب على الأقل أن أؤذي أقل ما يمكن. فـ«أُصيب» المؤلف بفكرة **عدم الإيذاء** (ahimsa) في تلك اللحظة في غرفة جلوسه، ولم ينسها. ويذكر أن هذا المبدأ في قلب ممارسة اليوغا، وفي قسم أبقراط، وكان أساس حركة غاندي. لماذا لا نحاول أن نعيش بأقل ضرر وألم ممكن؟ لو فعلنا لما بلغ العنف ما بلغ، ولكنا أرحم بأنفسنا أيضا.

لكن المبدأ لا قيمة له إلا بعيشه، ويمكن أن تبدأ به في أي لحظة. أتقسو على نفسك وتحتقرها؟ تذكّر عدم الإيذاء. أتتحدث عن الناس في غيابهم؟ أتدفع جسدك فوق حدوده؟ أتسبب الألم لغيرك؟ والاختبار الحقيقي ليس مع من لا يهددك، بل حين تشعر بالتهديد. فالاستعداد للإيذاء يأتي في النهاية من الخوف، وعدم الإيذاء يقتضي أن ترى مخاوفك وتفهمها وتتحمل مسؤوليتها، فلا تدعها تملي رأيك وفعلك. ويختم بقولين لغاندي، أحدهما معناه: إن لم تستطع أن تحب الملك أو رئيس الوزراء، فابدأ بزوجتك أو زوجك أو أبنائك، وقدّم مصلحتهم على مصلحتك، ثم وسّع الدائرة.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

61. الكارما: كل فعل يصنع ما بعده (Karma)

الكارما مفهوم من التقاليد الهندية والبوذية، ويستعمله المؤلف هنا بمعنى نفسي سلوكي يمكن أن يُفهم دون عقيدته: هذا يحدث لأن ذاك حدث، وكل نتيجة لها سبب سابق. وكارما الإنسان عنده مجموع اتجاه حياته، كما تصنعه أفعاله وأفكاره ومشاعره ورغباته السابقة. ويشدد على أنها ليست قدرا محتوما، بل تراكم ميول يحبسنا في أنماط سلوك، وهذه تولد ميولا أخرى من نوعها. فيسهل أن نصير سجناءها ونظن السبب دائما في الآخرين. لكن تغييرها ممكن دائما، ولا يكون إلا في وقت واحد: الآن.

وهنا الآلية النفسية التي يشرحها: حين تجلس للتأمل لا تسمح لدوافعك بأن تتحول إلى أفعال؛ تراقبها فقط. فترى أنها تنشأ وتزول، وأنها ليست أنت بل تفكير، وأنك لست محكوما بها. ومع الممارسة المنتظمة «تحترق» الدوافع الهدامة في نار التركيز والرؤية الواضحة والاتزان، بينما تجد الدوافع المبدعة مكانا. وبذلك تعيد اليقظة صياغة حلقات السلسلة بين الأفعال وعواقبها، فتفتح خيارات جديدة رغم تنشئتنا وظروفنا، ومنها المظالم بأنواعها. أما دون اليقظة فنعلق في **النبرة الوجدانية** (feeling tone) لكل تجربة، سارة أو مزعجة أو محايدة، وفي زخم اللحظة السابقة، فنرى المشكلة دائما ذنب الآخر.

ويضرب مثلين. زوجان عاشا عمرهما معا وربيا أبناءهما ونجحا، ثم صار كل منهما يلوم الآخر في الكبر على تعاسته: من مارس الغضب والعزلة في علاقة أربعين سنة انتهى سجينهما. ومن عمله في السجون يقول إن لكل سجين قصة شيء قاد إلى شيء: الأسرة والشارع والفقر والعنف، والثقة بمن لا يستحق، والبحث عن الكسب السهل، وتخدير الألم بالمواد. وقد يفقد المرء صوابه في لحظة قادته إليها كل لحظاته السابقة، فيرتكب ما لا يُرد. وكلنا، في نظره، مسجونون بغفلتنا بدرجة ما. فتغيير الكارما ليس فعل الخير وحده، بل أن تعرف أنك لست أنماطك، وأن ترى بوضوح. وأن تتوقف وتجلس مدة محددة وتبقى مهما حدث هو بداية كسر الأنماط القديمة؛ لأن ما يحدث الآن هو ما يحدث لاحقا، فإن لم يكن في الآن يقظة ولا اتزان ولا رحمة، فكيف نتوقع أن تظهر فجأة تحت الضغط؟

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

62. الكلية والوحدة (Wholeness and Oneness)

حين نكون على اتصال بكلّيتنا نشعر بالانسجام مع كل شيء، وحين نشعر بالانسجام مع كل شيء نشعر بأننا كاملون. في السكون، جالسين أو مستلقين، نتصل بالجسد ونندمج مع التنفس والهواء والعالم، فنعيش إحساسا بالانتماء، ونشعر في الوقت نفسه بقصر هذه الحياة وزوال صلتنا بأجسادنا ولحظاتنا. ومن هذه التجربة قد ينمو فهم ورحمة والتزام بتخفيف المعاناة غير الضرورية في العالم، وهو، كما يكرر، أبعد شيء عن الاستسلام السلبي حين يتعلق الأمر بتغيير ما يجب تغييره.

ويقول إن الكلية أصل ما تعنيه كلمات «الصحة» و«الشفاء» في لغته (health وhealing وhole يجمعها أصل واحد). وحين ندرك كليتنا لا يبقى مكان نذهب إليه ولا شيء نفعله، فنصير أحرارا في اختيار طريقنا. ويختم بمقاطع من لاو تزو والحكيم «بلاك إلك» من شعب لاكوتا وهرمان هسه في «سدهارتا» عن الإصغاء إلى النهر حتى تصير أصواته الكثيرة صوتا واحدا، والفيزيائي ديفيد بوم عن تعلم معنى الكلية من جديد، وويتمان: «أنا واسع، أحوي جموعا».

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

63. فرادة كل شيء وكونه كما هو (Eachness and Suchness)

الكلية التي نعيشها مباشرة لا تكون مستبدة، لأنها متنوعة بلا حدود، ومنعكسة في كل جزء. ويحذر من الذين يستعملون فكرة الوحدة لا تجربتها ليسحقوا الفروق كالمدحلة، وهذه وظيفة الدعاية والأكاذيب وطريق الهيمنة.

والترياق أن نرى فرادة هذا وذاك وخصائصهما، أي **فرادة كل شيء** (eachness) و**كونه كما هو** (suchness). ففيها يقيم الشعر والفن والعلم والدهشة والأخلاق والإنصاف.

الوجوه كلها متشابهة، ومع ذلك نرى في كل وجه هوية فريدة ونقدرها. والبحر كل واحد، وفيه أمواج لا تحصى كل منها غير الأخرى. والحياة على الأرض واحدة، وتعبر عن نفسها في أجساد فريدة. لذلك لا يوجد مكان واحد مفضل للوجود، ولا طريقة واحدة للممارسة أو التعلم أو الحب أو النمو أو الشفاء. التفاصيل مهمة، وأنت مهم. ويختم بأربع قصائد قصيرة من شعر الهايكو، لثورو وإيسا وباشو ودوغن، كل منها لقطة لشيء في فرادته: طائر صغير يقفز قريبا، رجل يقتلع الفجل يشير بفجلة إلى الطريق، ضفدع يقفز في بركة قديمة، قارب فارغ يغمره ضوء القمر. ثم يسأل القارئ: هل فهمت الفكرة؟

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

64. ما هذا؟ (What Is This?)

روح **الاستقصاء** (inquiry) أساس العيش اليقظ. ليس الاستقصاء وسيلة لحل المشكلات فقط، بل طريقة لنبقى على صلة بسر الحياة: من أنا؟ إلى أين أسير؟ ما معنى أن أكون أبا أو أما أو تلميذا أو عاملا أو مسؤولا أو سجينا أو بلا مأوى؟ ما مهمتي على الكوكب؟

والاستقصاء لا يعني البحث عن أجوبة، خصوصا السريعة التي يصنعها التفكير السطحي. هو أن تسأل دون أن تنتظر جوابا، وأن تحمل الدهشة معك وتدعها تنضج، كما يأتي كل شيء ويذهب في الوعي. ولا يحتاج إلى سكون؛ فالاستقصاء واليقظة شيء واحد من جهتين، ويمكن أن تسأل «ما هذا؟» وأنت تصلح سيارة أو تمشي إلى عملك أو تغسل الأواني أو تبحث عن عمل.

والمشكلات تأتي دائما، من التافه إلى الساحق، والتحدي أن نلقاها بالاستقصاء: ما هذه الفكرة، هذا الشعور، هذه الورطة؟ كيف سأتعامل معها؟ بل هل أنا مستعد لأن أعترف بها؟ والخطوة الأولى الاعتراف بأن هناك مشكلة، أي توترا أو تنافرا ما. وقد نحتاج أربعين أو خمسين سنة لنقترب من الاعتراف ببعض «الشياطين» الكبيرة التي نحملها، ولا بأس، فلا جدول زمنيا للاستقصاء؛ هو كالقدر على الرف، جاهز للطبخ متى أنزلناه. ثم الأسئلة المتكررة: ما الذي يجري؟ ما الخطأ؟ ما جذر المشكلة؟ ما الدليل؟ ما الصلات؟ كيف يبدو حل سعيد؟ مع الإصغاء إلى ما تثيره الأسئلة من أفكار كمن يجلس قرب جدول يسمع الماء ويرى الورقة تمر.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

65. صناعة الأنا (Selfing)

يفتتح بقول لأينشتاين معناه أن قيمة الإنسان الحقيقية تقاس بقدر تحرره من الذات. ثم يستعير من صديقه لاري روزنبرغ، مؤسس مركز للتأمل في كامبريدج، مصطلح **صناعة الأنا** (selfing): الميل الذي لا يكاد يُقاوم إلى أن نبني من كل شيء وكل موقف «أنا» و«لي» و«ملكي»، ثم نعمل في العالم من هذا المنظور الضيق الذي يغلب عليه الخيال

والدفاع. وهو حاضر في كل لحظة حتى لا نراه، كالسمكة التي لا تعرف الماء: «لحظتي»، «طفلي»، «رأيي»، «سلطتي»، «مستقبلي»، «سيارتي»، «مشكلتي».

ومن راقب هذه العملية بانتباه رأى أن «الذات» بناء يصنعه الذهن، وليس بناء دائما. ابحث عن «أنت» ثابت لا يتجزأ تحت تجربتك فلن تجده إلا في مزيد من التفكير. اسمك مجرد لافتة، وكذلك سنك وجنسك وآراؤك. وإن سألت «من هذا الذي يسأل من أنا؟» انتهيت إلى «لا أعرف». والبناء يتفكك ويعاد كل لحظة، ويميل إلى الشعور بالصغر وعدم الأمان لأن وجوده هش. لذلك يرتفع حين يدعمه الخارج وينكسر أمام النقد والعقبات، ويرى المؤلف في ذلك تفسيرا مهما للاكتئاب وتدني تقدير الذات عند كثيرين، فنبحث عن الاستقرار في المكافآت والممتلكات والمكانة وفي محبة الآخرين.

ويستدرك استدراكا ضروريا: ليس المقصود أن تصير «لا أحد»، ولا أن تذوب شخصيتك، ولا أن تصير متأملا عاجزا عن مواجهة المشكلات الحقيقية. المقصود أن كل شيء مترابط، وأنه لا يوجد «أنت» معزول مستقل عن والديك وطفولتك وخلايا جسدك وأفكارك والأحداث من حولك. أنت أكبر من قصتك عن نفسك، ومن أي قصة. والإحساس المألوف بأن لك ذاتا مفيد في أمور كثيرة، لكنه ليس صلبا ولا دائما. ومن كف عن محاولة جعل نفسه أكبر مما هو خوفا من أن يكون أقل، صار أخف وأسعد وأيسر عشرة.

والبداية العملية: أن نأخذ الأمور على محمل أقل شخصية. حين يحدث شيء جرب أن تراه دون «أنا»: ربما حدث فقط، ربما ليس موجها إليك. وراقب ذهنك: هل يدخل في «أنا» هذا و«لي» ذاك؟ واسأل: من أنا؟ ما هذا «الأنا» الذي يدعي الملكية؟ ويستعير من نظرية الفوضى صورة **الجاذب الغريب** (strange attractor): نمط له شكل مميز ومع ذلك يتغير دائما ولا يكرر نفسه، وهذا شأن الإحساس بالذات. وهذا في رأيه خبر مبشر: يمكن أن تكف عن أخذ نفسك بجدية مفرطة، فتنفجر الفقاعة التي صنعها التفكير المتمركز حول الذات بلمسة إصبع.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين منفصل؛ فاقتراح «أخذ الأمور على محمل أقل شخصية» في متنه هو التطبيق.

66. ذكرى غضب (Anger Flashback)

قصة شخصية قصيرة يعترف فيها المؤلف بخطأ. ذات صباح أحد، منذ عقود، أوصل ابنته ذات الإحدى عشرة سنة إلى بيت صديقتها، وكانت الصديقة قد وعدت أن تكون جاهزة ولم تكن. رأى في وجه ابنته يأسا ورجاء صامتا ألا يغضب فيحرجها، لكن زخم انزعاجه كان أقوى من أن يتوقف. طمأنها بأنه لن يحدث مشهدا، ثم ذهب يستفسر بلهجة منزعجة من أم الصديقة النائمة، وانتظر يغلي، فإذا الانتظار قصير جدا، وإذا القصة التي صنعها في ذهنه عن «استغلاله» لا أساس لها.

انتهت الحادثة، لكن وجه ابنته بقي في ذاكرته، ويتمنى أن يبقى. فثقتها به أهم بكثير من مزاجه العابر، وقد داسها في تلك اللحظة. والدرس: هناك ثمن ندفعه لتعلقنا بأننا «على حق»، ولصناعة الأنا خلفه، وغالبا ما يدفعه أقرب الناس إلينا. والغضب الذي يحمي مخاوف لم نفحصها قد يكون مما نستسلم له أكثر مما نعترف.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

67. دروس صحون القطط (Cat-Food Lessons)

يقول المؤلف إن أسرته لم تعد تربي القطط منذ عقود، لكنه أبقى القصة مثالا على سهولة التعلق بأن تجري الأمور «على طريقتي». كان يكره أن يجد صحون القطط وعليها بقايا الطعام في حوض المطبخ مع صحون الأسرة، ولا يعرف لماذا يستفزه ذلك إلى هذا الحد. فيغضب، ويوجه غضبه إلى من يظنه المسؤول، وهي زوجته في الغالب، ويشعر بالجرح لأنها لا تحترم مشاعره، وهي ترى أنه يبالغ، وتترك الصحون منقوعة حين يضيق وقتها. وكانت المسألة تتحول إلى شجار لأنه «محق».

ثم لاحظ مع الوقت أنه لم يعد ينزعج كما كان، دون أن يحاول التغيير قصدا: صار يرى رد فعله لحظة حدوثه، ويقول لنفسه «هذا هو». ورأى أن الغضب يسبقه نفور خفيف، ثم شعور بالخيانة أقوى لأن طلبه لم يُحترم. وحين بقي مع النفور وتنفس معه زال في ثانية أو ثانيتين. واكتشف أن ما يغضبه ليس طعام القطط، بل إحساسه بأنه لا يُسمع ولا يُحترم، وأن أسرته ترى المسألة كلها بعين أخرى. فكف عن أخذها على محمل شخصي: إن لم يرد الصحون في الحوض غسلها كلها، وإلا تركها ومضى. وانتهت الشجارات، وصار يبتسم حين يجدها.

تمرين: راقب ردود فعلك في المواقف الخاصة التي تزعجك أو تغضبك أو تشعرك بأنك محق. ولاحظ أن قولك إن شيئا «يجعلني أغضب» يسلّم سلطتك إلى غيرك. اتخذ هذه المواقف فرصا لتضع مشاعرك في «قدر» اليقظة وتبقى معها، تذكّر نفسك أنك لست مضطرا إلى فعل شيء بها فورا، وأنها ستنضج وتُهضم إن تركتها تغلي في الوعي. ولاحظ أن مشاعرك من صنع رؤية ذهنك للأمر، وأن هذه الرؤية لا يمكن أن تكون كاملة. هل تستطيع أن تحمل الموقف في وعيك دون أن تجعل نفسك محقا أو مخطئا؟ وهل تصبر على وضع مشاعر أقوى فأقوى في القدر، بدل أن تسقطها على العالم لتجبره أن يكون كما تريد؟

68. التربية ممارسة (Parenting as Practice)

بدأ المؤلف التأمل في أوائل العشرينات، وكان يحضر خلوات صامتة تدوم عشرة أيام أو أسبوعين، من الصباح الباكر إلى الليل، جلوسا ومشيا، مع معلمين يلقون كلمات في المساء ويقابلون المشاركين. وكان يحبها لأنها تبسط الحياة إلى الممارسة وحدها، وإن لم تكن سهلة لما فيها من ألم جسدي وألم انفعالي أشد. فلما قرر مع زوجته أن ينجبا عرف أنه سيترك الخلوات زمنا، فقرر أن ينظر إلى تربية الأطفال على أنها خلوة تأملية في ذاتها، فيها كل ما في الخلوات إلا الهدوء والبساطة.

كل رضيع في نظره معلم يقظة خاص هبط في حياتك، مضمون أن يضغط على كل أزرارك ويتحدى كل قناعاتك، فيريك أين تتعلق وأين يجب أن تتخلى. ولكل طفل خلوة لا تقل عن ثماني عشرة سنة، قليلة الإجازات أو بلا إجازات. والرضّع يحتاجون الانتباه على مواعيدهم لا على مواعيدك، ويحتاجون حضورك الكامل: أن يُحملوا ويُهدهدوا ويُلاعَبوا ويُواسَوا، ولو في آخر الليل وأنت منهك. وكل ذلك فرصة لأن تكون حاضرا لا آليا.

ويصف التربية بأنها أصعب عمل في العالم، يبدو في السنوات الأولى عمل عشرة أشخاص يقوم به اثنان أو واحد، بلا دليل استعمال ولا تدريب إلا التدريب أثناء العمل. والأطفال يتغيرون، فما إن تعرف كيف تتعامل مع مرحلة حتى ينتقلوا إلى أخرى، ثم تأتي إرادتهم القوية وجدالهم وتمردهم، ويرون كل عيوبك وتناقضاتك عن قرب. وهذه

الصعوبات ليست عائقا أمام التربية ولا أمام اليقظة، بل هي الممارسة نفسها. وإلا صارت التربية عبئا طويلا ننسى فيه أن نرى الخير الكامن في أبنائنا. ويحذر من أن الطفل الذي لا تُحترم حاجاته ولا يُرى جماله الداخلي قد يُجرح جرحا لا يزول وحده، وقد يأتي الجرح من أيدينا ومن غفلتنا.

ولا بد للوالدين من مصدر طاقة يعيد إليهم ما يعطونه: دعم خارجي من الشريك والأسرة والأصدقاء والجماعة، ودعم داخلي قد يكون الممارسة الرسمية ولو دقائق. ويروي أنه كان يتأمل في الصباح الباكر، فلما جاء الأطفال صار حتى الصباح غير مضمون، فكان يؤخر جلسته أحيانا إلى الرابعة صباحا، أو يجلس والرضيع في حجره ملفوفا في بطانية التأمل، فيحمل في وعيه «تنفسنا» لا «تنفسي». وكان يمارس اليوغا وأطفاله الصغار يتسلقونه، فيكتشفون معا أوضاعا لجسدين. ويقول إن التربية ليست لضعاف القلوب ولا للأنانيين ولا للرومانسيين، بل هي مرآة تجبرك أن ترى نفسك.

تمرين: إن كنت أبا أو أما أو جدا أو جدة، فجرب أن ترى الأطفال معلمين لك. راقبهم في صمت أحيانا دون أن تتطفل، وأصغِ إلى طاقتهم وما يجذبهم وما لا يجذبهم، واقرأ لغة أجسادهم، وما يرسمون وما يريدون أن يحكوه لك عن رسومهم، وما يحبون. ما حاجتهم في هذه اللحظة، وفي هذه المرحلة من حياتهم؟ واسأل: كيف أخدمهم الآن؟ قد يكون الجواب أن تتركهم وشأنهم. وتذكر أن النصيحة آخر ما ينفع في أكثر المواقف إلا إذا جاءت في وقتها وبالصيغة المناسبة، وأن حضورك منفتحا متاحا غير متسلط هو أعظم هدية لهم، ولا بأس بعناق يقظ من حين لآخر.

69. التربية مرة أخرى (Parenting Two)

الوالدان أيضا معلمو أبنائهما الأوائل مدة طويلة من العمر. ويرى المؤلف التربية «وصاية ممتدة لكنها مؤقتة»: إن عاملنا الأبناء على أنهم «ملكنا» نشكلهم لإرضاء حاجاتنا وقعنا في ورطة. هم كائنات مستقلة وُلدوا لزمانهم، ويحتاجون محبة وتوجيها كثيرين ليبلغوا ما هم عليه في عالم سيرثونه مختلف عن عالمنا.

ويحذر من خطأ يقع فيه من وجد في التأمل نفعا: أن يريد تعليمه لأبنائه. وأحسن طريقة عنده لنقل الحكمة أو التأمل أو أي شيء، خصوصا للصغار، أن تعيشه وتجسده وتصمت. كلما تحدثت عنه وألححت زاد احتمال أن تنفرهم منه، ربما مدى الحياة، لأنهم سيحسون تعلقك بطريقتك ويعرفون أنها طريقك لا طريقهم. فإن رأوك تمارس قبلوا ذلك أمرا عاديا، وقد يقلدونك كما يقلدونك في غيره، ويجب أن يأتي الدافع منهم وأن يستمر بقدر اهتمامهم. وكان أبناؤه يشاركونه اليوغا أحيانا لأنها بدت لهم ممتعة، وفي أغلب الأوقات كان لديهم ما هو أهم.

ومع ذلك هناك أوقات يحسن فيها اقتراح شيء من التأمل، كحين يتألم الطفل أو يخاف أو يصعب عليه النوم: دون إلحاح، أن يقترح عليه أن ينتبه إلى تنفسه ويبطئه، أو يتخيل أنه يطفو على الموج في قارب صغير، أو يصف خوفه أو ألمه بلون أو صورة أو مكان في جسده، ثم يتذكر أن الأفكار والمشاعر مثل صور في الذهن أو فيلم، يمكن «تغيير قناته». وقد ينجح ذلك مع أطفال ما قبل المدرسة، ويستحيون منه نحو السادسة أو السابعة، ثم يعودون إلى تقبله. وفي كل الأحوال تُزرع بذور يعودون إليها كبارا، فيعرفون من تجربتهم أنهم أكبر من أفكارهم ومشاعرهم. وينقل عن تلميذة في الصف الخامس قالت لأمها المتوترة ما معناه: إن اضطربت أذهان الآخرين فلا يلزم أن يضطرب ذهنك.

ويذكر أنه ألّف مع زوجته مايلا كتابا في التربية اليقظة بعنوان «بركات كل يوم» (Everyday Blessings)، صدر سنة 1997 ونُقح سنة 2013.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

70. بعض المزالق في الطريق (Some Pitfalls Along the Path)

أكبر عقبة محتملة في طريق اليقظة هي الذهن المفكر نفسه. قد تظن أحيانا أنك «تتقدم» في الممارسة، خصوصا بعد لحظات مُرضية لم تعرفها من قبل، فتقول إن التأمل «يعمل»، فتسارع الأنا إلى ادعاء الفضل. وفي تلك اللحظة تكون قد انتقلت من التأمل إلى الإعلان، وحتى البصيرة الواضحة تغيم حين يمتلكها التفكير الخادم للذات. وقد تظن العكس: أنك لا تصل إلى شيء، وأن الممارسة صارت مملة باهتة. والمشكلة هنا أيضا في التفكير، فلا عيب في الملل ولا في الإحساس بالتقدم، والعيب أن تضخم التجربة وتعتقد أنها خاصة وتتعلق بها، فيتوقف نمو الممارسة ونموك معها. وينقل عن معلمه الكوري سونغ سان قوله ما معناه: افتح فمك تخطئ.

تمرين: كلما ظننت أنك تتقدم أو أنك لا تبلغ ما يجب، اسأل نفسك: إلى أين يُفترض أن أصل؟ ومن الذي يُفترض أن يصل؟ لماذا تبدو بعض حالات الذهن أقل جدارة بالملاحظة والقبول من غيرها؟ هل أدعو اليقظة إلى كل لحظة، أم أكرر أشكال الممارسة بغفلة وأخلط الشكل بالجوهر؟ هل أختزل التأمل في تقنية آلية، أم أراه طريقة في الوجود؟ وتذكّر أن التأمل النشاط الإنساني الوحيد الذي لا تحاول فيه الوصول إلى مكان آخر، وأن هذا دواء مر حين لا يعجبك ما يحدث، لكنه أجدر ما يكون بالتجرع حينئذ.

71. هل اليقظة الذهنية روحية؟ (Is Mindfulness Spiritual?)

يبدأ بأصل كلمة «spirit» الإنجليزية: من اللاتينية spirare، أي يتنفس؛ فالشهيق inspiration والزفير expiration. واليقظة تذكرنا كل لحظة بحيوية النفس. ثم يقول بوضوح إنه يتجنب كلمة «روحي» قدر استطاعته، ولم يجدها مفيدة ولا مناسبة في عمله بالمستشفى لإدخال اليقظة إلى الطب، ولا في عيادة MBSR متعددة الأعراق في وسط المدينة، ولا في السجون والمدارس والمؤسسات وتدريب الرياضيين، ولا في ممارسته الشخصية. لا ينكر أن التأمل يمكن أن يُعدّ ممارسة روحية، لكن الكلمة تحمل عند الناس دلالات مختلفة مرتبطة بأنظمة معتقدات وتوقعات غير واعية، فتخلق مشكلات عملية أكثر مما تحل. ويفضل وصف عالم النفس روجر والش في أوائل الثمانينات للتأمل بأنه «انضباط للوعي» (consciousness discipline).

وكان المشاركون يقولون له أحيانا إن البرنامج أكثر تجربة روحية عاشوها، فيسعده ذلك لأنه نابع من تجربتهم لا من نظرية، ويرجو أن تنمو. لكن الممارسة ليست طلبا لتجارب «روحية» عميقة، بل انفتاح على الأشياء كما هي، سارة أو مؤلمة أو محايدة. ويرى أن مفهوم الروحانية قد يضيّق التفكير بدل أن يوسعه، لأنه يقسم الأشياء إلى روحي وغير روحي: هل العلم روحي؟ وتربية الأبناء؟ والأكل؟ والمشي؟ والعبرة عنده بطريقة اللقاء والانتباه. ويذكر أينشتاين وحديثه عن الشعور أمام نظام الكون، وعالمة الوراثة باربرا ماكلينتوك التي تجاهل زملاؤها الرجال بحوثها عقودا حتى نالت جائزة نوبل في الثمانين، وحديثها عن «الإحساس بالكائن» في دراسة وراثة الذرة. فالمقصود عنده تجربة الكلية والترابط مباشرة، وبهذا المعنى يكون العلم وغسل الأواني سواء.

ويحذر في المقابل من خداع الذات والوهم وتضخيم الذات واستغلال الآخرين باسم الروحانية، فقد جاء أذى كثير عبر العصور ممن تعلقوا برؤية واحدة لـ«الحقيقة الروحية»، وممن اختبؤوا خلف عباءتها لإيذاء غيرهم. ويحذر كذلك من نزعة تجعل «الروح» فوق الجسد والمادة فيتخذها الناس وسيلة للهرب من الحياة. ويستعير من علم النفس الأسطوري عند يونغ وهلمان وبلاي تفرقة بين «الروح» الصاعدة نحو الوحدة والنور، و«النفس» النازلة نحو التعدد والعمق والظلمة، ويرمز إليها بالصخر والماء، كما في قاعدة الجبل وفي البحيرة. والحكايات الشعبية في نظره قصص «نفس» أكثر منها قصص «روح»، كسندريلا الجالسة في الرماد قرب الموقد بينما ينضج فيها إنسان مكتمل. والإنسان المكتمل يجمع الصعود والنزول، والتأمل يأخذنا إلى الأعلى والأسفل معا، ويطلب أن نواجه الألم والظلمة كما نستقبل الفرح والنور. وأكثر ما يمكن أن يكون «روحيا»، كما يختم، أن ننظر بأعيننا، ونرى بعين الكلية، ونتصرف بنزاهة ولطف.

لا يختم المؤلف هذا الفصل بتمرين.

خاتمة الكتاب: كلمة المؤلف بعد ثلاثين سنة (Afterword)

كتب المؤلف هذه الكلمة لطبعة الذكرى العاشرة، ثم أعاد صياغتها لطبعة 2023. ويقول إنه أبقى نص الكتاب الأصلي كما هو تقريبا، بحكاياته الشعبية وقصص تربية الأطفال الصغار وأحكامه في الروحانية، مع تهذيب خفيف، وإن أدرك أن بعضه قد لا يجد صدى بعد عقود.

ثم يعدد ما تغير في العالم منذ صدوره: الحروب، وتدمير البيئة، وتسارع الزمن مع العصر الرقمي، ومخاطر محاولات بناء ذكاء اصطناعي عام دون فهم واضح لعواقبه، ووسائل التواصل التي تحكمها خوارزميات «التفاعل» مهما كانت كلفتها، والإدمانات التي تضر بصحة الشباب النفسية وإحساسهم بالانتماء. ويقول إننا قد نفقد ما أنتجه تطور «تناظري» استمر 3.5 مليار سنة قبل أن نتعلم كيف نستعمله، وإننا متصلون رقميا أكثر فأكثر ومنفصلون عن أجسادنا وقلوبنا وبعضنا وعن الطبيعة.

وما نحتاجه في رأيه «دوران متعامد في الوعي» يرافق انشغالاتنا، واليقظة الذهنية، حين تُفهم طريقة في الوجود لا تقنية إضافية في يوم مزدحم، وسيلة قوية لذلك. ويطرح أسئلته الختامية: هل نستطيع أن نرى أننا كاملون في كوننا ما نحن عليه، بنقائصنا؟ هل نستطيع أن نعيش حياتنا القصيرة بحكمة أكبر، فنقلل الأذى ونزيد العافية لنا ولغيرنا؟ ويجيب: نستطيع. ويذكّر بأن الكون، كما يقول علم الكونيات، لا تتجاوز المادة المعروفة فيه 4%، وبأن حياتنا ثمرة 13.8 مليار سنة من نشأة الكون، فهي فرصة ثمينة للدهشة والمحبة.

ويروي لقاءه سنة 2004 في شنتشن بالصين بمعلم «زن» في الثامنة والتسعين، قال له إن طرق معاناة الناس لا تحصى فيجب أن تكون طرق تقديم الحكمة إليهم لا تحصى أيضا، ثم دعاه إلى الغداء. وتوفي المعلم بعد عشر سنوات عن مئة وسبع سنين. ويختم بأن النهاية بداية، كما أن كل شهيق بداية وكل زفير تخلٍّ كامل.

ويذكر الكتاب في آخره أن تسجيلات المؤلف الموجهة متاحة على موقعه وفي تطبيق خاص.

خاتمة الملخص: مسرد المفاهيم

بالعربية	بالإنجليزية	بالفرنسية
اليقظة الذهنية	Mindfulness	Pleine conscience
تأمل اليقظة الذهنية	Mindfulness meditation	Méditation de pleine conscience
برنامج الحد من الضغط النفسي القائم على اليقظة الذهنية	Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)	Réduction du stress basée sur la pleine conscience
الممارسة الرسمية / غير الرسمية	Formal / informal practice	Pratique formelle / informelle
الطيار الآلي	Automatic pilot	Pilote automatique
الغفلة والآلية	Unawareness and automaticity	Inconscience et automatisme
نمط الفعل / نمط الكينونة	Doing mode / being mode	Mode faire / mode être
اللافعل	Non-doing	Non-agir
القبول	Acceptance	Acceptation
عدم إصدار الأحكام	Non-judging	Non-jugement
التمييز	Discernment	Discernement
الانحياز السلبي	Negativity bias	Biais de négativité
التخلي	Letting go	Lâcher-prise
الصبر	Patience	Patience
الثقة	Trust	Confiance
الكرم	Generosity	Générosité
البساطة الطوعية	Voluntary simplicity	Simplicité volontaire
التركيز (أحادية الاتجاه)	Concentration (samadhi)	Concentration (samadhi)
تأمل الجلوس	Sitting meditation	Méditation assise
مسح الجسد	Body scan	Balayage corporel
تأمل الجبل / تأمل البحيرة	Mountain / lake meditation	Méditation de la montagne / du lac

بالعربية	بالإنجليزية	بالفرنسية
تأمل المشي	Walking meditation	Marche méditative
اليوغا الواعية	Mindful hatha yoga	Yoga en pleine conscience
تأمل المحبة اللطيفة	Lovingkindness meditation	Méditation de la bienveillance
عدم الإيذاء	Non-harming (ahimsa)	Non-nuisance (ahimsa)
الترابط / الزوال	Interconnectedness / impermanence	Interdépendance / impermanence
الاستقصاء	Inquiry	Questionnement, enquête
صناعة الأنا	Selfing	Fabrication du moi
الطب التشاركي	Participatory medicine	Médecine participative
الوعي بالوعي	Meta-awareness	Méta-conscience

خلاصة عملية

الكتاب لا يقدم برنامجا من ثمانية أسابيع، لكن تمارينه تكفي لبناء ممارسة شخصية متدرجة. وهذه خلاصتها في خطوات، مرتبة من الأسهل إلى الأصعب:

1. لحظات توقف قصيرة: خمس ثوانٍ إلى خمس دقائق في اليوم، تنتبه فيها إلى إحساسات التنفس دون تغييره، وتسأل: «هل أنا مستيقظ الآن؟».
2. جلسة يومية قصيرة: خمس دقائق تزيد تدريجيا إلى خمس عشرة دقيقة، وهي المدة التي يطلبها فريق المؤلف من الطلبة والموظفين. وللمرضى في برنامج MBSR خمس وأربعون دقيقة ستة أيام في الأسبوع.
3. مسح الجسد مستلقيا: لمن يصعب عليه الجلوس، وعند الاستيقاظ قبل مغادرة السرير.
4. المشي اليقظ: في البيت أو في الحي، مع التمهل حين تستعجل.
5. الأعمال اليومية مدخلا: صعود الدرج، والأكل، والاستحمام، وغسل الأواني، والرد على الهاتف.
6. مواقف تسند الممارسة: الصبر مع نفاد الصبر، والتمييز بدل الحكم، والتخلي عن المطالبة بأن تجري الأمور على هوانا.
7. مع الانفعالات الصعبة: فتح القبضة، ووضع الغضب في «قدر» الوعي، وسؤال «ما الذي يغضبني حقا؟» كما في قصة صحون القطط.

لنفترض أن أستاذة في متوسطة بتلمسان، سنسميها نادية، تعود إلى البيت منهكة، فتأكل وعيناها على الهاتف، وتصحح الأوراق وهي تفكر في اجتماع الغد. لا تحتاج نادية إلى خلوة في جبل. يكفيها، بمنطق الكتاب، أن تبدأ بخمس دقائق قبل أن يستيقظ أهل البيت، وأن تجعل وجبة واحدة في اليوم بلا هاتف، وأن تلاحظ في القسم اللحظة التي تنقبض فيها يدها قبل أن ترفع صوتها على التلميذ. والقاعدة التي يكررها المؤلف: لا تنتظر من الممارسة أن تشعرك بشيء خاص، وواظب عليها وإن لم ترغب.

وللأولياء: أهم ما في فصلي التربية ألا نفرض التأمل على الأبناء، بل نعيشه أمامهم، وأن نقترح عليهم تمارين بسيطة عند الخوف أو الألم أو صعوبة النوم دون إلحاح.

ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه

يصمد من الكتاب أولا تعريفه الإجرائي لليقظة الذهنية، فهو، كما يلاحظ المؤلف نفسه، أكثر ما تستشهد به البحوث منه. وتصمد ممارساته الأساسية، كمسح الجسد وتأمل الجلوس والمشي واليوغا الواعية، فهي مكونات برنامج MBSR الذي درسته تجارب مضبوطة كثيرة. ويصمد كذلك تمييزه بين التأمل والتفكير الإيجابي، وبين عدم الحكم والتمييز، وتحذيره من طلب «حالات خاصة» ومن تضخيم الذات بالممارسة.

لكن الكتاب، باعتراف صاحبه، ليس كتابا علميا، وهذا يقتضي أربعة تحفظات.

الأول يخص حجم الأثر. حلل غويال وزملاؤه (Goyal et al., 2014) في مجلة JAMA Internal Medicine سبعا وأربعين تجربة عشوائية مضبوطة شملت 3515 مشاركا، فوجدوا أدلة متوسطة القوة على تحسن صغير في القلق والاكتئاب والألم بعد برامج التأمل اليقظ، وأدلة ضعيفة على تحسن الضغط النفسي وجودة الحياة المرتبطة بالصحة النفسية، ولم يجدوا دليلا على أن هذه البرامج تتفوق على العلاجات الفعالة الأخرى كالأدوية والرياضة والعلاجات السلوكية. فاليقظة الذهنية مفيدة، لكنها ليست بديلا عن العلاج حين يلزم العلاج.

الثاني يخص المبالغة. نبه فان دام وزملاؤه (Van Dam et al., 2018) في مقال «احذروا الضجيج» (Mind the Hype) إلى أن مفهوم اليقظة الذهنية نفسه يُعرَّف بطرق متباينة، وأن كثيرا من الدراسات تفتقر إلى مجموعات ضابطة فعالة، وأن نتائج تصوير الدماغ تُعرض للجمهور بأكبر من حجمها، وأن الآثار غير المرغوبة قلما تُرصد. وفي كتابنا أقوال من هذا القبيل بلا مرجع مسمى: عدد مرات تفقد الهاتف، وتغير «الاتصالية الوظيفية» في الدماغ بالتأمل المنتظم، وأحكام عن كبت الغضب وتفريغه. وهي معقولة، لكنها تحتاج برهانا لا تقريرا.

الثالث يخص السلامة. يقدم الكتاب الممارسة كأنها آمنة للجميع، ولا يتحدث عن آثارها السلبية. وقد جمعت المراجعة المنهجية لفارياس وزملائه (Farias et al., 2020) في مجلة Acta Psychiatrica Scandinavica ثلاثا وثمانين دراسة شملت 6703 ممارسين، فقدّرت انتشار الآثار غير المرغوبة بنحو 8.3% إجمالا، ونحو 3.7% في الدراسات التجريبية و33.2% في الدراسات الملاحظة، وكان أكثرها القلق ثم الاكتئاب ثم الاضطرابات المعرفية. لذلك يحسن بمن يعاني صدمة نفسية شديدة أو ذهانا أو اكتئابا حادا أن يمارس تحت إشراف مختص مدرَّب، لا وحده ولا

من كتاب. والتمارين التي تقترب من الألم والظلمة، كما في فصلي «التأمل يُنشئ إنسانا مكتملا» و«الوضعية»، ليست لمن يمر بأزمة حادة. وفي حالة الخطر في الجزائر يُطلب رقم الحماية المدنية 14.

الرابع ثقافي. لغة الكتاب مشبعة بمصطلحات التقاليد البوذية والطاوية والهندية، وبقصص معلميها وأقوالهم، والمؤلف يقدمها مع ذلك بوصفها حكمة إنسانية عامة. وقد أخذ هذا الملخص الفكرة النفسية وحدها، وترك الإطار العقدي. ومن أراد اليقظة الذهنية مهارة انتباه يجدها في البرنامج العلماني نفسه، ولا يحتاج إلى تبني ذلك الإطار.

ويبقى تحفظ أخير على الشكل: الفصول القصيرة المتشابهة، كما يعترف المؤلف، أوجه لماسة واحدة، فيتكرر فيها المعنى كثيرا، وبعض الفصول أقرب إلى الخاطرة منها إلى التعليم.

لمن هذا الكتاب

هو أولا لمن يريد أن يجرب اليقظة الذهنية بنفسه ولا يحب البرامج المنظمة، ولمن يمارس التأمل ويريد أن يفهم روحه لا تقنياته فقط. وهو مفيد للأخصائيين النفسيين والأطباء ومدربي برامج اليقظة، لأنه يعرض الموقف الداخلي الذي يقوم عليه برنامج MBSR بلسان مؤسسه. وفي فصلي التربية ما ينفع الأولياء والمعلمين.

لكنه ليس الكتاب المناسب لمن يبحث عن أدلة علمية أو برنامج علاجي مفصل؛ فهذا مكانه كتاب المؤلف الأول «العيش في قلب الكارثة» والدراسات المحكمة. ولا يغني عن العلاج من يعاني اضطرابا نفسيا. وأحسن طريقة لقراءته أن يُقرأ فصلا فصلا، على مهل، مع تجربة التمرين قبل الانتقال إلى الفصل التالي، كما يقترح صاحبه.

المراجع

Kabat-Zinn, J. (2023). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life (30th anniversary ed.). Hachette Go. (Original work published 1994)

Farias, M., Maraldi, E., Wallenkampf, K. C., & Lucchetti, G. (2020). Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: A systematic review. Acta Psychiatrica Scandinavica, 142(5), 374-393. https://doi.org/10.1111/acps.13225

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M. S., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D. D., Shihab, H. M., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E. B., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368. https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S. W., Kerr, C. E., Gorchov, J., Fox, K. C. R., Field, B. A., Britton, W. B., Brefczynski-Lewis, J. A., & Meyer, D. E. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36-61. https://doi.org/10.1177/1745691617709589

تُرك من الكتاب ما يعرض عقائد التقاليد الدينية التي يستمد منها المؤلف (قصص المعلمين، والرموز والآلهة، والمصطلحات العقدية)، واقتُصر على الفكرة النفسية، كما تُركت القصائد والمقتطفات الطويلة لحقوق أصحابها، وعُمّمت أمثلة قليلة لا تناسب قارئنا. حالة «نادية» في الخلاصة العملية مفترضة، وقسم «ما يصمد منه وما يُتحفظ عليه» رأي معد الملخص مبني على المراجع المذكورة.