البحث عن الذات

اشراق الشاهد

و

نهاية العذاب

يوغاني

من سلسلة الممارسات اليوغية المتقدمة

البحث عن الذات

إشراق الشاهد

و

نهاية العذاب

يوغاني

من سلسلة الممارسات اليوغية المتقدمة

مع يوغاني© 2007حقوق النشر
جميع الحقوق محفوظة

Copyright © 2007 by Yogani

All rights reserved.

Advanced Yoga Practices (AYP)

For ordering information go to:

www.advancedyogapractices.com

ISBN 978-1-494364-24-3 (Arabic Paperback Edition)

ISBN 978-1-938594-23-6 (Arabic eBook Edition)

ISBN 978-1-478343-32-5 (English Paperback Edition)

ISBN 978-0-980052-22-0 (English eBook Edition)

ISBN 978-0-980052-23-7 (English AudioBook Edition)

" سوف تعلم الحقيقة و الحقيقة ستحررك" (إنجيل يوحنا 8:32)

مقدمة:

مع *التأمل العميق* و ظهور الشاهد الصمت الداخلي المرسخ (الشاهد) نجد أنفسنا بمقدرة متزايدة على مراقبة أفكارنا كأشياء. هذا الكتاب عن البحث عن الذات يعطي تفسير عملي للاستفادة من شاهدنا الداخلي في حياتنا اليومية و علاقاتنا. بالتالي يتزايد الثبات الداخلي والسعادة على رغم الصعود والهبوط في الحياة. إن الاستعمال الحذر للبحث عن الذات يمكننا أيضا من إدراك الحقيقة الأقصى للوجود- *التوحيد* الذي هو نحن و *وحدة* كل شيء موجود. نأمل أن هذا الكتاب سيوضح ميدان البحث عن الذات الذي هو غامض أو غير مفهوم عند الكثيرين من خلال أظهار العلاقة ما بين وعينا الغير متمايز (الشاهد) و أفكارنا، مشاعرنا وإدراكنا للعالم المادي (الأشياء). إن المدارس الفلسفية التي تفسر ما يسمى وجهات نظر *الثنائية* و *الغير ثنائية* للوجود كانت تتضارب في أرائها على الرغم أنها تصف نفس الشيء. عندما يتم تنمية جهازنا العصبي بشكل منهجي بطرق تؤدي إلى تطهير وانفتاح عميق، عندها سندرك مباشرة حقيقة *الذات* و حقيقة العالم و وصفها. إن تجربتنا الشخصية أهم من أي فلسفة و سنعلم أنها الحقيقة.

إن *سلسلة الممارسات اليوغية المتقدمة* هي محاولة لتقديم التقنيات الروحية الأكثر فعالية عبر مجموعة من الكتب السهلة التي يستطيع أن يستعملها الجميع للحصول على نتائج بسرعة وعلى المدى البعيد.

منذ بدايتها في العام 2003، إن نصوص الممارسات اليوغية المتقدمة كانت تجربة لمعرفة إلى أي مدى نستطيع نشر المعلومات المفصلة عن الممارسات الروحية. هل الكتب تساعدنا في السير على طريق التنور، أم علينا التسليم إلى أقدام *غورو* لنجد الخلاص؟ من الواضح أن علينا أن نسلم لشيء ما، حتى ولو كان مقدرتنا الكامنة على عيش حياة أكثر حرية و سعادة. إذا تمكنا من القيام بذلك، والمحافظة على ممارسة منتظمة، عندها كتب مثل هذا الكتاب تصبح أساسية لتعملنا تقنيات التحول الروحي للإنسان. إذا القارئ مستعد والكتاب جيد، أمور مذهلة تحصل.

في حين إن اسم شخص واحد مذكور ككاتب لهذا الكتاب، انه بالفعل خلاصة لمجهود الآلاف من الممارسين على فترة الآلاف من السنين. هذا الشخص الواحد يحاول أن يبسط التقنيات الروحية و جعلها عملية. إنني ممتن إلى كل الممارسين السابقين والى كل الممارسين الذي كنت محظوظاً أن أتعرف إليهم والذين يتابعون ممارساتهم بإخلاص ونتائج جيدة. أتمنى أن تجد هذا الكتاب مصدر مفيد لك أثناء سفرك على طريقك المختار. مارس بحكمة وتمتع!

فهرس المواضيع

الفصل 1 –على درب الحقيقة
البحث عن الذات – يوغا المعرفة
أدوار الفلسفات و التجربة
أهمية الممارسة
الفصل 2- طريقة للبحث عن الذات
التأمل العميق و الشاهد الداخلي
البحث عن الذات- من الإلهام إلى التحقق
البحث عن الذات مع صلة ومن دون صلة
مراحل الفكر الخمسة
احترام طبيعتنا و موقعنا
الفصل 3 – البحث عن الذات في الحياة اليومية
حسنات وسيئات المعلمين
تطبيقات عملية للبحث عن الذات
متطلبات الفكر
البحث عن الذات وأجزاء اليوغا الثمانية
الفصل 4- نهاية العذاب
من هو الذي يتعذب
تخطي الثنائية من خلال الحب الإلهي
تأكيد على التوحيد
المزيد من القراءات

الفصل 1- على درب الحقيقة

كلنا نريد معرفة حقيقة وجودنا على هذه الأرض. . خلال حياتنا قد نتساءل:

"من أنا؟ "

" ماذا افعل هنا؟:

"من أو ما هو الله؟"

"ما هي حقيقة الأشياء؟"

" هل ما اختبره الآن حقيقي؟"

الخ.....

إذا سألنا أسئلتنا بشعور و إصرار، إذا استمررنا *بالبحث*، إن الأجوبة ستأتي إلينا عاجلاً أم آجلاً. إن كيفية قيامنا بذلك يحدد درجة تقدمنا، ودرجة السهولة أو الصعوبة التي قد نختبرها على طريق المعرفة. بالتالي، إن منهجية مع نتائج نستطيع تنبؤها تعطي فوائد كبيرة. هنا نحاول إعطاء طريقة جيدة في البحث عن الذات. إنها فكرة جديدة، لأن المناهج التقليدية للبحث عن الذات فيها الكثير من الأمور الغير أكيدة، لأسباب ستصبح واضحة مع تقدمنا. هل عدم التأكد أمر ضروري؟ كلا. إنها فقط مسألة اكتساب بعض التعلم و الفهم لديناميكيات التحول الروحي للإنسان. مع القليل من وجهة النظر العملية، نستطيع القيام برحلة فتح مفاصل البوابة الإلهية في جهازنا العصبي.

انه تناقض إن الممارسات المنهجية للبحث عن الذات تؤدي إلى نتائج محدودة و غير أكيدة. سنفسر السبب في هذا الكتاب. هنا سنقوم بطريقة اقل منهجية فلا نقدم *كتاب طبخ* عن البحث عن الذات. هناك الكثير منها متوفر أصلاً. بدلاً من ذلك، سنلقي نظرة على المبادئ الكامنة وكيف نستطيع تطبيقها تزامناً مع التقدم الروحي الناتج عن *دمج* متوازن للممارسات الروحية. بواسطة البحث عن الذات الغير متناهي و التجربة على مدى قرون، إن الجنس البشري تقدم كثيراً في معرفة حقيقة العالم وأكثر، لدرجة أن العلوم التطبيقية حصدت الكثير من مبادئ الطبيعة لتحسين أحوالنا. البعض قد يناقش هل هذا التقدم كان للأحسن. ولكن، إن التوسع الثابت للمعرفة التطبيقية يستمر وعلينا الاستفادة منه. هذه الطريقة التدريجية لتطبيق المعرفة المتزايدة بشكل دائم نستطيع أيضاً لتطوير وتطبيق طرق روحية عملية. حان وقت ذلك. بالرغم من تحكمنا المتزايد للقوانين المادية في الطبيعة و هذه الأرض الصغيرة التي نعيش عليها، قمنا بالقليل لأدراك الحقيقة القصوى عن ماهيتنا و ماذا نفعل هنا. لهذا السبب نستمر بالعذاب بسبب فهمنا للموت. إذا كنا اكتشاف الحقيقة مجرد مسألة تنمية وتطوير فهمنا بواسطة العقل، لكان الأمر سهلاً- سنعمل مثل

صف فيزياء في المدرسة الثانوية عن الفيزياء الكمية. في هذا الصف سنعلم أم كل ما نراه و نقوم به في الحياة هو لعب في الميدان الشاسع *للفراغ المطلق*، مع الكثير من ذرات الطاقة التي تتفاعل فتخلق ظاهر وجوهر كل شيء نظنه عالمنا الحقيقي. إذاً، إلى درجة عالمنا *حقيقي* إذا كنا نراه، نسمعه، ونلمسه مجرد طاقة تتفاعل مع نفسها في الفراغ الشاسع؟ هذا سؤال لا نستطيع تجنبه عندما نفكر بالنتائج القصوى للفيزياء الكمية. لماذا هناك تناقض ظاهري ما بين ما تقوله الفيزياء والعالم المادي من حولنا؟ وكيف هذا التناقض يؤثر على نوعية حياتنا؟ هل معرفة الحقيقة يخفف عذابنا كما وعدنا الحكماء قديماً و حديثاً؟ نستطيع اكتشاف ذلك بنفسنا عبر تجربتنا المباشرة. إنها مسألة إدراك. لنختبر و نعلم أكثر، يجب صقل إدراكنا. في حين لا نستطيع إدراك موجات الراديو بحواسنا العادية، لقد طورنا تكنولوجيا لإدراكها والاستفادة منها. إن التكنولوجيا الحديثة فتحت الكثير من الأبواب لنا على هذه الطريق. من المثير للاهتمام، أن العلم القديم لليوغا متقد أكثر من العلم الحديث بالتعامل مع العوالم الغير مرئية للفراغ المطلق الذي يشكلنا و الذي نعيش فيه. في حين أن العلوم الحديثة تعتمد على وسائل تمكننا من إدراك واستعمال مبادئ في الطبيعة لا نستطيع رؤيتها، إن ميدان اليوغا يعتمد على الجهاز العصبي للقيام بنفس الشيء ومع نتائج مذهلة. في حين أن استعمال جهازنا العصبي كأداة أساسية لتميز وتطبيق الحقيقة المطلقة للحياة قد يبدو فكرة جديدة، هناك مجموعات صغيرة من الناس تقوم بذلك منذ الآلاف من السنين. إنها مسألة هشة مع الكثير من الاضطرابات و التشوهات الناتجة من قوى الفوضى التي يتم تشغيلها في البشرية منذ قرون. إن الأديان الكبيرة حول العالم حاكّت و نّمت من هذه المجموعات الصغيرة من المحاولات الروحية، مما أدى إلى خلط الحقيقة بالسياسة وصراع البشرية للبقاء على الحياة. الآن نجد أنفسنا في *عصر المعلوماتية*، حيث نستطيع بسهولة أكثر تقطير، المحافظة و مشاركة المعرفة. أصبح من الصعب على قوى الفوضى أن تقوم بأي شيء. بهذا الشكل، أن المعلوماتية الحديثة أصبحت تساعد العلم القديم عن الروح. بسبب انتشار المعرفة السريع، وصلنا إلى منعطف حيث الكثير من الناس حول العالم يستطيعون تعميق بحثهم عن طبيعة الأشياء ونقل وجهة النظر من خارجنا لتتضمن بحث ثاقب أكثر من وجهة نظر داخلنا- *ذاتنا* الداخلية المشعة. هذا أصبح ممكن بفضل انتشار المعرفة عن الممارسات الروحية المندمجة في عالمنا الحديث، مع مبادئ الطرق العملية *للتثبيت الذاتي*.

البحث عن الذات- يوغا المعرفة

البحث عن الذات ليس أمراً جديداً. هو جزء من اليوغا وأنظمة أخرى منذ قرون. اسمه جنانا يوغا مما يعني "التوحيد من خلال المعرفة". أي توحيد النواحي الخارجية والداخلية للحياة. البحث عن الذات يسمى أيضا بطريق التمييز. أو طريق العقل. معرفة ماذا؟ تمييز ماذا؟ هذه أسئلة منصفة. الجنانا تعني أيضاً الحكمة التي تدل على مستوى أعمق من المعرفة، المعرفة الروحية حيث الأسئلة والأجوبة تصبح واحد أحد، أي النتيجة النهائية للبحث عن الذات ولكل اليوغا

سنغوص لاحقاً بتفاصيل البحث عن الذات وفي الممارسات اليوغية الإضافية التي يعتمد عليها نجاح البحث عن الذات. لكن في البداية، لنلقي نظرة على علاقة الفلسفة مع الاختبار مما يساعد في تشكيل إطار وأساس لمنهج عملي للبحث عن الذات. هذه نقطة البداية

أدوار الفلسفة والتجارب

عندما نبدأ بالتفكير في طبيعة الأشياء، من المفيد أن يكون عندنا أساس على شكل فكرة أو هيكل. أو من الأفضل أن يكون عندنا مثال. لقد ذكرنا الفيزياء الكمية لهذا السبب، إنه المثال العلمي الحديث للفراغ الكامن وراء عالمنا المادي. إن التعاليم الفلسفية القديمة في الشرق تتطابق مع هذا الرأي، وتضيف عامل آخر- وجود الوعي في الفراغ المطلق، الوعي. قد لا يكون من الممكن التأكد من أن الفراغ الكامن وراء كل شيء هو وعي، لكن نستطيع التأكد من أن الذي ينبع من الفراغ هو واعي، لأننا نحن واعيين.

إن فلسفة الشرق القديمة وبعض الفلسفة الغربية تؤكد أن الفراغ هو الذات الكبرى وأن كل الأفراد هم مجرد شعاع ينبع من الذات الواحدة العظمى، تماماً مثل الأمواج العديدة في المحيط الواحد. إن الأمواج تظهر على سطح المحيط ومن ثم تذوب وتظهر من جديد على سطح المحيط. هكذا دواليك. إن الأمواج هي تعابير متغيرة دائماً ترقص على سطح المحيط الواحد العظيم.

هل محيط الفراغ العظيم الذي يتعدى الكون الظاهر هو واعي؟ هذا أمر مطروح للنقاش. لكن ليس هنالك من نقاش حول ما إذا كان الإنسان واعي. الإنسان واعي، هذا لا شك فيه. هذه الحقيقة الوحيدة تكمن وراء كل ميدان البحث عن الذات هناك علم نظري شاسع في نصوص الفلسفة الشرقية والغربية، بالإضافة إلى عامل التجربة في الوعي الموجود في كل إنسان. استعمل هذين معاً وستحصل على بداية البحث عن الذات.

الأمر فعلاً بسيط جداً. إذا عرفنا ماهيتنا الفعلية أي المحيط قبل، خلال ومن بعد الموجة، عندها يتم البحث عن الذات. التنور يحصل. في الفلسفة هذا يسمى نهاية المعرفة. في الشرق هذا يسمى فيدانتا، أي نهاية الفيدا أو نهاية المعرفة.

لكن في التجربة، الأمر ليس بهذه البساطة. نحن بحاجة إلى شيء إضافي، غالباً ما يتجاهله الذين لديهم وجهة نظر عنيده حول تنور الإنسان. إذا تجربتنا الشخصية لا تتناسب مع الفلسفة أو مع ما يزعمه شخص آخر عن تجربته، عندها البحث عن الذات ليس كاملاً. المتشددون يقولون أن الفراغ يتخلل كل شيء وأننا نعيش في وجود "غير مزدوج" وليس في الوجود "المزدوج" الظاهر. في تلك الحال على كل واحد منا أن يتأكد من صحة هذا الكلام بتجربته الشخصية.

عندها سنعلم. حتى ذلك الحين، لا يجب أن نصدق كلام أحد. لهذا السبب وجدت طرق البحث عن الذات.

ولكن يتبين لاحقاً أن البحث عن الذات لوحده هو هدف متحرك، يتغير جداً بنتائجه وفق الشخص الذي يقوم به. مثلما بعض الأفكار تلقى صدى لدى بعض الأشخاص وليس على أشخاص آخرين، إن طرق البحث عن الذات تلقى صدى عند بعض الممارسين وليس عند ممارسين آخرين. سبب هذا الاختلاف هو الحالة الداخلية للجهاز العصبي لكل إنسان. طبيعة ودرجة التطهر الداخلي والانفتاح العميق في داخلنا يؤثر مباشرة على درجة الوعي المتوفرة للحصول على معرفة مباشرة لطبيعة الوجود تعتمد على التجربة .

العامل الأساسي هو وجود ما نسميه "الصمت الداخلي" أو صفاء وعي الغبطة، الذات أو الشاهد. يسمى الشاهد لأن الثبات في وعينا هو الأساس، وعندما يتشكل، يتمكن من اختبار كل الأفكار، المشاعر، والأحاسيس حول عالمنا الخارجي على شكل أشياء لا صلة لها بتاتاً بوعينا الذي لا يتغير.

إن وجود الشاهد يغير شكل وفعالية كل طرق البحث عن الذات بشكل جذري، ورؤيتنا للحياة اليومية أيضاً. عندها، البحث عن الذات الذي كان هدف متحرك أصبح الآن ثابتا، كما نصبح تلك المعرفة التي كنا نبحث عنها. كنا هذا منذ البداية، والشاهد هو هذا. هنالك ذلك القول القديم، الشيء الذي نبحث عنه هو الذي يقوم بالبحث. إن وعينا الداخلي في هيئة الشاهد هو الاثنين، الهدف والطريق للوصول إلى الهدف.

نستطيع تنمية الشاهد عند الإنسان من خلال القيام بالبحث عن الذات. لكن، من الصعب جداً القيام بذلك في حال استعمال البحث عن الذات كوسيلة وحيدة. اسأل أي شخص جرب هذا الأمر من دون القيام بأي ممارسات أخرى داعمة.

إن طريقة فعالة أكثر بكثير لتنمية الشاهد هي التأمل العميق اليومي. عندما يحصل هذا النوع من التنمية بطريقة مستمرة، عندها البحث عن الذات سيكون له المقدرة للتأثير على حياتنا فيضيف منافع إضافية بعيدة المدى لن نتمكن من الحصول عليها عند ممارسة التأمل العميق لوحده أو عند ممارسة البحث عن الذات لوحده. عندما نقول "تأثير" نعني تشكيل علاقة حميمة بين وعينا العفوي وإدراكنا للعالم الخارجي. إن الشاهد الداخلي الراسخ الممزوج مع البحث عن الذات، يوصلنا بثبات نحو حالة من التوحيد تتخطى الصعود والهبوط في الحياة حتى ونحن نقوم بكل أنشطتنا اليومية المعتادة. في تلك الحالة، ليس هنالك من تمسك أو من تعلق.

إذا كنا نريد البحث عن الذات الحقيقي، علينا النظر أبعد من مذاهب النظم الفلسفية الجامدة والاهتمام بالعمل الداخلي لجهازنا العصبي. إذا قمنا بذلك، سنتخطى الأفكار لنصل إلى التجربة. عندها الموجة ستدرك أنها المحيط حتى ولو بقيت موجة.

فإذاً، الفلسفة ليست هدف بحد ذاته، إنها بداية، نقطة انطلاق للمعرفة الأعظم التي هي تجربة مباشرة مستمرة لطبيعتنا الحقيقية- ذاتنا الأبدية.

أهمية الممارسة

هناك من يقول أن الممارسة ليست ضرورية للوصول إلى التنور. بالفعل، أن الحالة الغير مشروطة لغبطة الوعي الصافي تتعدى كل الممارسات إذا أنهم على حق عن القول أن الحالة النهائية تتعدى كل الممارسات و حتى تتعدى كل التجارب. عند تخطي تقلبات الفكر، فقط المطلق يبقى. لنكون في هذه الحالة- لا يجب القيام بأي شيء، ولا شيء موجود، على الأقل من وجهة نظر الشخص الذي هو في هذه الحالة بشكل مستمر. ولكن ماذا بالنسبة إلى الآخرين؟

إن نصيحة عدم الممارسة هي وجهة نظر متشددة تؤدي إلى تشويش الكثيرين، خصوصاً الذين عندهم مسؤوليات في الحياة. هذه النصيحة تعني أن نمضي بالحياة كما هي (ماذا نكون قد تعلمنا؟) أو رفض الحياة تماماً و*عدم القيام بشيء*. في كلتا الحالتين، هناك مشكلة.

إذاً، في حين أن فلسفيا، إن الكلام عن عدم الممارسة أو عدم القيام بشيء يجذبنا، لكن من الناحية العملية لا يمت بصلة بما يقوم به معظم الناس في الحياة اليومية- العيش و العمل. كما أن نصيحة عدم الممارسة لا تساعد الأشخاص الميالين أصلاً للتأمل لأنهم سيفسرونها أن عليهم الجلوس كل النهار وعدم القيام بشيء.

إن المسالة ليست الممارسة أو عدم الممارسة. إن الممارسة ليست العدو. إن الممارسة الفعالة هي في تغيير وجهة نظر الممارس (أنت و أنا) مع الأشياء التي نختبرها. أن الوعي كما يتجلى من خلالنا يميل بقوة إلى التماثل مع كل شيء يختبره. فيظن خطأ انه هذه الأشياء التي يراقبها. هذا يتضمن حتى الأفكار و المشاعر التي نختبرها الآن.

عند التماثل مع الأشياء الخارجية، أو وعينا سيقول، "أنني هذه الأفكار و المشاعر. أنا هذا الجسد. هذه هي عائلتي، وطني و عالمي".

عند حصول ذلك، نعاني من الصعود و الهبوط في الحياة- *عجلة الولادة و الموت*، كما يقول الفلاسفة. انه حلم نخلقه لأنفسنا. أن الذين يرون عبر هذا التخيل الذي بنيناه في داخلنا و من حولنا سيقولون: "فقط توقف عن التماثل مع كل هذا. لا تقوم بشيء. سلم كل شيء!"

إن المعلم يجب أن يكون مصمم على إيقاظ الناس إلى *ما هو*. إذا لم يملك طرق عملية، إن المعلم قد يلجأ إلى نصيحة جذرية لكن معظم الناس لا يستطيع تطبيقها بشكل جيد. هناك عدة مشاكل مع هذه الطريقة المتشددة. أولاً، إن عدم القيام بشيء هو قيام بشيء. كما أن هذا ليس سهل لمعظم الناس الذين يعيشون حياة عادية. إن أتباع هذه النظرة المتشددة بواسطة الفكر أمر يقضي تماماً على دافع الإنسان و على فعالية الحياة اليومية. إذاً، ربما الخاتمة قد تكون أن نذهب إلى كهف بعيد حيث التسليم و عدم القيام بشيء أمر ممكن. ولكن، للأسف هناك مشكلة هنا. إن فكرنا يذهب معنا إلى الكهف أيضاً، وكل ما نتماثل معه سيذهب معنا أيضاً إلى الكهف. نحن نأخذ أنفسنا أينما ذهبنا.

إن غورو *عدم الممارسة* سيقول لنا أن نكون حذرين في القيام بلا شيء. يجب أن *نمارس* ذلك في كل لحظة! إن الأمر سخيف أليس كذلك؟ إن بناء جبل من النوايا و الاستراتيجيات الفكرية، كل ذلك من اجل عدم القيام بشيء. إن الفكر لا يستطيع أن يفهم نفسه أبداً. فقط من خلال تخطي الفكر نستطيع أن نعلم ما هو الفكر و ما هي كل الأشياء بالحقيقة. عندما ندرك أن عدم القيام بشيء هو قيام بشيء، نستطيع البدء بمنهج أكثر عملية، منهج ناجح. أن هذا المنهج هو اتبع تقنيات تذوب تدريجياً تماثل وعينا مع الأشياء المدركة. مع بدء ذوبان هذا التماثل و هذا الحلم، إن التجربة ستكون ظهور الصمت الداخلي، وعينا من دون عبء التماثل بالأشياء المدركة من ضمنها أفكارنا. هذا الوعي من دون عبء ، نسميه *الشاهد*. إن الشاهد ليس حالة نستحضرها بالفكر. الفكر لا يستطيع إنتاجها. انه حالة حقيقية و دائمة لوعينا مجردة من التعلق بتجارب الحياة الآنية. إن الشاهد يتخطى الفكر. تنمية الشاهد هو هدف البحث عن الذات وكل اليوغا. لاحقاً سندرك كيف أن الشاهد يمكن أن يصبح ديناميكي، فينور كل الأشياء التي يدركها، من داخلنا. عندها نستطيع القيام بكل شيء من دون القيام بشيء. لكن الأمر يتطلب بعض الأنواع من العمل لتنمية هذه الحالة من عدم العمل. هذه نتيجة دمج عدة ممارسات روحية. في حين أن هناك ميل قوي عند المعلمين و الممارسين بالتعلق بطريقة واحدة للحصول على تقدم روحي، لكن هذا ليس المنهج الأكثر فعالية. لا يهم أي طريقة يتم مدحها على أنها *الطريق*. ببساطة ليس هناك طريقة وحيدة للوصول إلى التحقق.

إن طرق اليوغا لا تلغي بعضها البعض. في الواقع أم طرق اليوغا تكاملية. إن تجاهل الكثير من التقنيات اليوغية المتوفرة بسبب هوسنا بتقنية واحدة أمر خطير. ربما قد نحصل على نتائج وربما لا. الأمر يعتمد على الحالة الأولية للممارس وليس على التقنية بحد ذاتها. بالطبع، أن الحالة الأولية للممارس ستحدد دائما النتائج الأولية. بالفعل، إن الذين يميلون إلى تبسيط عملية إظهار الحقيقة في داخلنا جميعاً هم من البداية لم يكونوا بحاجة إلى الكثير من الممارسة. بالتالي إن ما يقدموه يناسب فقط من هم تقريباً متنورون. ماذا عن نحن؟ نريد الكثير من الفلسفة لأيقاظ الغير متناهي الكامن فينا. نريد أن ندرك الغير متناهي. من اجل هذا، نملك عدة ممارسات نستطيع دمجها بشكل متكامل. البحث عن الذات هو أحدى هذه الممارسات و موقعه متعدد وفق إستراتجيتنا الشاملة من الممارسات اليوغية المتقدمة. لنتعمق بذلك.

الفصل 2 – طريقة للبحث عن الذات

في حين قد نسمع كثيراً أن التنور هو حالة مطلقة نستطيع تحقيقها مباشرة عند استعمال تقنيات محددة، لكن هذا ليس صحيح بالنسبة إلى معظم الناس. هذا اقتراح يلفت انتباه الفكر بشكل كبير، يجذبنا فكرياً و عاطفياً، ولكنه ليس صحيح أبداً. إن التفكير بهذا الشكل قد يوصلنا إلى مناهج متشددة تؤدي إلى تأخير تقدمنا الروحي بدل من زيادته.

هناك طريق وسطي.

ما أن ندرك أن التنور هو *رحلة* وليس حدث في لحظة، سننفتح إلى الإمكانيات، والكثير من الأبواب ستفتح لنا. إذا ستمررنا بالانفتاح، سنجد أن دمج عدة تقنيات يوصلنا إلى إدراك ما كنا نبحث عنه، مع مجهود اقل بكثير. من السخرية أن الطريق المتعدد التقنيات هو طريق العمل الأقل و القلق الأقل.

هل الأمر بهذه البساطة؟

إن منهج الممارسات اليوغية المتقدمة في البحث عن الذات هو في دمجها عفوياً في حياتنا كجزء من روتيننا من الممارسات ككل. نملك خيار القيام بالبحث عن الذات أثناء حياتنا اليومية ما بين جلستي ممارسات الجلوس المؤلفتان من الممارسات المنهجية. إن هذا النوع من البحث عن الذات اقل منهجية و شخصي جداً. قد يعطي عدة تعاليم في أوقات مختلفة. ولكن، هناك عدة مستويات للتطبيق في البحث عن الذات من الضروري أن نفهمها لنتمكن من البقاء متزامنين مع تقدمنا الروحي. من المهم أن نفهم أننا على علاقة مع ممارستنا، ونعدل ممارساتنا لتناسب التغيرات الحاصلة فينا. هذا ينطبق على البحث عن الذات و على كل تقنية روحية أخرى نستعملها. إذاً سنكون منهجين في طريقتنا، ولكن لن نصدر تعليمات مثل *كتاب الطبخ* للبحث عن الذات. إن ممارساتنا تحددها ميولنا الشخصية الداخلية و تطبيق مبادئ منطقية. إن الطريقة الأكثر تقدماً و أماناً للتطور الروحي، على افتراض أننا نعمل مع المبادئ الكامنة للتحول الروحي للإنسان و دمج تقنيات استعملت عبر القرون.

سنقوم بعدة أشياء من اجل القيام بلا شيء في ثبات وعينا الداخلي. إن الهدف الأولي للبحث عن الذات هو البقاء مرسخين في الصمت الداخلي الغير مشروط الكامن عند الجميع – المجرب، الشاهد لكل الأفكار، المشاعر وإدراك الجسد و الظواهر الخارجية.

إن البحث عن الذات يريد تذويب تماثل الوعي مع كل هذه الإدراكات. إن الحكمة التقليدية تقول أن وجود الشاهد المرسخ (الوعي الغير متمايز) سيكون *نتيجة* البحث عن الذات. قد يكون كذلك وهذا هدف كل من يقوم بالبحث عن الذات كممارسة وحيدة. كل التقنيات المتعددة (الحسابات العقلية) للبحث عن الذات هي من اجل تحقيق *هذا*.

ولكن، من الصحيح أيضاً أن وجود الشاهد هو *سبب* البحث عن الذات. عندما يكون الشاهد موجود، ميل عفوي للبحث عن الذات يصبح واضح، لأن الحالة الداخلية للممارس *كشاهد* تصبح الجواب لكل بحث- الثبات الأبدي الذي لا يقوم بشيء في حين أن الحياة تستمر لكل تنوعها.

عندما يكون الشاهد موجود إن البحث عن الذات يصبح نوعاً ما بشكل أوتوماتيكي. إن الشاهد هو كل من الوقود و الوجهة في البحث عن الذات.

في منهج الممارسات اليوغية المتقدمة، نريد تنمية الشاهد أولاً بواسطة الطرق الأكثر فعالية المتوفرة. نبدأ بممارسة التأمل العميق مرتين يومياً. هكذا، نضمن نتائج كل ما نقوم به في البحث عن الذات وإدراكنا الدائم للحقيقة.

التأمل العميق و الشاهد الداخلي

إن التأمل العميق هو ممارسة مصممة لتنمية الصمت الداخلي أي الشاهد الذي هو الشرط المسبق للبحث عن الذات في منهج الممارسات اليوغية المتقدمة. إن التأمل العميق ممارسة بسيطة جداً و قوية جداً. إنها قوية لدرجة أننا نمارسها فقط 15-20 دقيقة مرتين يومياً. هذا يكفي تماماً لوضعنا على طريق تنمية الشاهد، من ثم البحث عن الذات يحصل ينمو عفوياً من بعدها.
هذا النوع من التأمل يتطلب استعمال مانترا ، نصقلها بشكل متكرر في الثبات بواسطة تقنية محددة. إن المانترا المستعملة هي *ايام*، و التقنية تتضمن التكرار الفكري لها من دون الاهتمام بمعناها. إن التأمل العميق ليس بحث عن معنى *ايام*. إن التأمل العميق هو تخطي منهجي لذبذبة *ايام* في الفكر نحو الثبات. بهذا الشكل، يتم تنمية الثبات في الفكر، ليس فقط أثناء التأمل العميق بل والاهم أثناء الوقت الذي لا نتأمل به أي أثناء أعمالنا اليومية. عندها يصبح الصمت الداخلي كشاهد في حياتنا، مما يفتح إمكانية للمزيد من البحث عن الذات بشكل أكثر فعالية. عندما نملك الصمت الداخلي، يكون البحث عن الذات النتيجة الطبيعية لأننا نعلم أن أفكارنا و مشاعرنا هي أشياء مدركة وليست ماهيتنا. يصبح من الواضح أننا الشاهد وكل الباقي نستطيع إطلاقه أو القيام به من دون عبودية تماثل الوعي مع تجارب الحياة.
أن نصبح الشاهد يؤدي أيضا إلى إنهاء العذاب. إن العذاب يتوقف عندما يتوقف الوعي بالتماثل مع الألم. إن الألم سيستمر بالوجود كما في السابق مع بقية تجارب الحياة، ولكن لن يكون هناك عذاب. العذاب هو تماثل الفكر مع الألم، الانزعاج و الفشل في تحقيق الرغبات. عندما نصبح الشاهد سنستمر باختبار كل هذه الأشياء على السطح، ولكن في داخلنا لن نتعذب. إن البحث عن الذات يلعب دوراً كبيراً في إكمال الإدراك إن الشاهد، ماهيتنا، لا يتعذب. بالفعل، إن البحث عن الذات هي ممارسة مثالية لإكمال رحلة الشاهد- الذات الذي يتحرر من آخر علامات تماثل وعينا مع النواحي المؤقتة في الحياة.
هل هذا يعني أننا نترك الحياة ولا نهتم و ننخرط بها؟ كلا، بتاتاً. إن العكس هو الصحيح. إن تنمية الصمت الداخلي عبر التأمل العميق يحفز الصفات الايجابية فينا- تفتح الرحمة، الحب و الطاقة للانخراط في العالم بأشكال تقدمية. هذا قد يتناقض مع وجهات النظر الكلاسيكية للبحث عن الذات التي قد تشجعنا على التخلي عن كل تعلق في الحياة. مع ظهور الشاهد، هذا ما يحصل في الواقع. نتوقف عن التماثل مع كل ما يحصل في الزمان و المكان. وفي نفس الوقت، نتدفق بالحب المتدفق في العالم الذي تخطيناه. نستطيع التخلي عن العالم حتى و نحن نضيئه

عفوياً من داخلنا. إن أعمالنا ستكون القصة، سنقوم بالكثير للآخرين، على الرغم أننا نقوم بالأقل في داخلنا. هذه قوة الشاهد عندما ننميه كحالة دائمة في الفرد.
الصمت الداخلي هو قلب كل اليوغا، وقلب كل مناهج المعرفة الروحية والتفتح. من دون الصمت الداخلي، لا يوجد مناهج للتطور الروحي. إن الصمت الداخلي هو الروح في داخلنا و في كل الأشياء.
كل الطرق الروحية تعنى بكشف "الأنا" و أن نصبحها في حالتها الطبيعية الغير مشروطة. كل الطرق الروحية هي للإجابة عن السؤال التالي: *"من أنا"* أن نصبح عن وعي *هذا*. إن جهازنا العصبي يملك المقدرة على كشف هذه الحقيقة في داخلنا، وأكثر. لهذا السبب نسمي الجهاز العصبي للإنسان بالبوابة نحو الغير محدود. مع التجربة المباشرة عبر التأمل العميق، البحث عن الذات وممارسات مندمجة أخرى، نستطيع الانتقال من الفلسفة/ النظريات عن الصمت الداخلي إلى حقيقته.أن القفزة من النظرية إلى الحقيقة موجودة في الطرق التي يظهر فيها جهازنا العصبي عدة أنواع من الوعي. إن الشاهد الحي فينا هو الإحساس اليقظ المستمر ل "أنا" أثناء اليقظة، الحلم و النوم العميق، أي المراحل الثلاثة للوعي. إن الصمت الداخلي هو حالة مختلفة تماماً عن هذه الحالات الثلاثة. في التأمل العميق، انه وعي الغبطة من دون أشياء بتاتاً. عندما ننميه بشكل منفصل، إن الشاهد سيكون موجود أيضاً في كل الأشياء- أفكارنا، مشاعرنا و التجارب الخارجية. إن الفرق ما بين الصمت الداخلي و الحالات المؤقتة لليقظة، الحلم و النوم العميق، هو أن الصمت الداخلي لا يتغير و نستطيع تنميته في الجهاز العصبي كحضور لا ينتهي فوق، تحت، في و عبر الحالات الثلاثة الأخرى. مع التأمل العميق يومياً، الصمت الداخلي يبدأ كنوع من السلام الداخلي و وعي لصفة صامتة تتواجد مع و عبر الأشياء المدركة في حياتنا اليومية. هذا يحصل مع الملاحظات الخارجية عبر الحواس، ومع أفكارنا و مشاعرنا. نراها على حقيقتها، أنها أشياء، تحصل خارج وعينا الداخلي الصامت و الغير مشروط. مع الاستمرار بالتأمل العميق يومياً و ممارسات إضافية مندمجة، إن الصمت الداخلي ينمو ويصبح شاشة السينما التي تنعكس عليها كل تجاربنا. نصبح شاشة السينما- شاشة السينما الغير متناهية للحياة. هذه ماهيتنا, أنها طبيعتنا الجوهرية. إن الصمت الداخلي هو المساحة ما بين أفكارنا. انه الفراغ الذي نختبره أحياناً عند انتقالنا من فكرة إلى فكرة. عندما تقف الموسيقى للحظة نبقى مع الصمت الداخلي، *ذاتنا* الحقيقية.
تذكر أن الصمت الداخلي ليس على مستوى الفكر أو العقل الحشور. انه يتخطى كل التفكير و كل الفلسفة. بالتالي إن نداء عدم القيام بشيء صحيح جداً. لكن من اجل الوصول إلى هذه الحالة يجب القيام بشيء.
إن الممارسات اليومية تطهر و تفتح جهازنا العصبي- توسع هائل في عمل النوروبيولوجيا يؤدي إلى معرفة حقيقة لما هو. إذاً، تنمية الصمت الداخلي مباشرة عبر التأمل العميق يومياً يعطي نتائج كثيرة الأبعاد في منهجنا في البحث عن الذات و في نوعية حياتنا- حياة نستطيع عيشها باكتفاء ومن دون عذاب.

البحث عن الذات- من الإلهام إلى الإدراك

إلى جانب التفاني الذي هو حجر الأساس لكل التعاليم الروحية حول العالم، إن البحث عن الذات هو التقنية الروحية الأكثر شيوعاً. في الواقع الكثيرون الذين يمارسون البحث عن الذات لا يعتبرونه تقنية. ببساطة، إنه مجرد بحث مستمر عن الحقيقة.

عندما كنا أطفال كنا دائماً نسأل،" من أنا" و" لماذا أنا هنا" إن الطريقة التي اجبنا فيها عن هذه الأسئلة في الماضي حددت بشكل كبير ما قمنا به في حياتنا إلى الآن. وإذا لم تجردنا تجارب الحياة من الإحساس، فإننا سنستمر بطرح تلك الأسئلة. هكذا نحن مبرمجون. علينا معرفة حقيقة الحياة. إنه بحث لا ينتهي للهدف و المعنى من الحياة.

ربما في مرحلة ما قرأنا أو سمعنا أن الحياة غير محدودة وإن الإنسان يستطيع أن يختبر هذه الطبيعة الغير محدودة للحياة وأن يصبح *هذا*. بطريقة ما اقتنعنا بصحة هذا الكلام وشعرنا بالإلهام. ربما شعرنا بالإلهام منذ ذلك الحين.

من هنا بدأنا بحثنا الجدي عن المعرفة. من ثم اكتشفنا أن وحده الفكر، الذي يلعب دوراً جيداً جداً في خلق كل الأفكار حتى فكرة عظيمة مثل *التنور*، سيتركنا عالقين سواء في إحباط أو ضائعين في متاهة لا نهاية لها من تيارات الفكر. حتى فكرة التخلي عن التفكير والاستسلام قد تخلق المزيد من الأفكار ومن الخمول.

كلما فكرنا بالموضوع أكثر، كلما شعرنا أكثر بالإحباط. إن الفكر ليس المكان المناسب لحل أحجية التنور. إن المفتاح هو في تخطي الفكر. ليس علينا قتل الفكر أو الأفكار للقيام بذلك. فقط علينا إيجاد مركزنا، أي الشاهد (وعينا العفوي والغير مشروط) الذي يتخطى الفكر وتفضيله بسهولة. عندها يصبح الفكر صديقنا من جديد. إن الفكر هو سيد سيء، لكنه خادم جيد. ليس هدفنا التخلص من الفكر أو من التفكير. الهدف هو تذويب تماثل ماهيتنا مع الفكر، الأنا الصغيرة، لنتمكن من الاستيقاظ من الحلم الذي كنا نعيش فيه. هذا لا يعني تدمير الأنا أو الفكر. إنه مجرد نقلة، تغيير في وجهة النظر لنتمكن من التماثل مع الشاشة البيضاء العظيمة الموجودة وراء الفيلم العظيم لحياتنا - هذه الشاشة هي الشاهد.

إذاً، ما نقوم به بهذا الإلهام الناتج عن البحث عن الذات أمر مهم جداً. إذا استعملنا الإلهام لدفعنا إلى ممارسات جيدة لتخطي الفكر والوصول إلى الثبات، عندها نكتشف إمكانية التقدم من الإلهام نحو التحول. الشخص المثالي الذي يروج لمنهج فلسفي سيقول انه ليس هناك من تحول، فإن كل شيء هو في الأصل كما ينبغي أن يكون. فقط علينا إدراك هذا الأمر الآن في هذه اللحظة. لكن هذا الإدراك هو تحول أيضاً، ولا يحصل إلا عندما ينفتح إدراكنا ويصل على مستوى حيث نستطيع أن نرى الحقيقة كما هي. من دون الشاهد، هذا لن يحصل.

من الممكن أن نمضي عدة سنوات في البحث عن الذات، نتأمل الحقيقة وراء الأشياء وندرس كلمات *هؤلاء الذين يعرفون* مراراً وتكراراً. تلك الكتب كثيرة ومتوفرة بسهولة في أيامنا هذه وقد تكون مصدر كبير للإلهام. لكن، مهما قرأناها عدة مرات أو مارسنا منطق تلك الطرق المحددة للبحث عن الذات، قد نشعر أننا بعيدين تماماً عن المعنى الذي تحاول تلك الكلمات والأفكار أن تنقله لنا. السبب هو أننا لا نستطيع أن نعرف إلا من داخلنا. لحصول ذلك، يجب أن ندرك أولاً إن الصمت الداخلي فينا هو *ذاته*. إننا بحاجة إلى الشاهد.

عندها، عندما نقرأ كلمات الحكماء، ستلقى تلك الكلمات صدى فينا بشكل متزايد مع الوقت. إن الكلمات لن ولم تغيرنا. نحن نغيرها، وسنرى المزيد من الحقيقة في عبارات المعرفة مع استمرار انفتاحنا إلى وعينا العفوي الداخلي.

البحث عن الذات لوحده ليس طريقة فعالة لتنمية الشاهد. فقط التأمل ينمي الشاهد. البحث عن الذات فقط يساعد في تذويب الأشياء التي يخلقها الفكر، لكن الشاهد هو أساس تلك العملية. عندما نقوم بذلك، البحث عن الذات سيستعمل مبدأ التأمل - التذويب التدريجي لتماثل وعينا مع الأشياء ليصبح يتماثل بشكل متزايد مع الشاهد. إن البحث عن الذات هو نوع من التأمل لكنه ليس فعالاً جداً إذا مارسناه لوحده. إن الهدف الأعظم للبحث عن الذات هو دمج صمتنا الداخلي مع تدفق الحياة، مما يخلق الاختبار المستمر والواعي للتوحيد الذي تعبر عنه الجملة التالية: " أنا هو هذا. أنت هو هذا. كل ذلك هو هذا". إنه الفرح الأبدي للتوحيد.

من المهم خلال أيامنا الأولى في البحث عن الذات ورغبتنا المزدهرة لمعرفة الحقيقة هو أن نحول الإلهام المكتسب إلى طرق مفيدة تنمي الشاهد فينا. إذا قمنا بذلك، سنجد أننا نرجع لاحقاً إلى البحث عن الذات لكن مع وضوح أكبر لم يكن موجود في البداية. فإذاً المنهج الذي نقترحه هنا هو أن نبحث، نشعر بالإلهام، ننمي الشاهد في التأمل العميق اليومي من ثم نقوم بالمزيد من

البحث عندما تظهر تلك الرغبة عفوياً في داخلنا. إنها ستظهر بالتأكيد. هذا منهج مبني على الاكتفاء الذاتي وسيؤدي إلى الكثير من التقدم، السلام والفرح في الحياة.

إنها الرحلة من الإلهام إلى الإدراك، وما نقوم به في الفترة الفاصلة يعطي النتيجة.

البحث عن الذات مع صلة أو من دون صلة

في شكله الأنقى، البحث عن الذات يقول أن لا شيء موجود. هناك فقط الوعي الغير مشروط. كل شيء آخر محدود في الزمان والمكان وهو إسقاط نابع من *هذا* ، كل الحياة هي نسج الخيال مثل الفيلم الذي يعرض على شاشة وعينا. إن إدراكنا الحسي للحقيقة المادية سببه تماثلنا مع كل ما ندركه بالحواس. *الشاهد* هو وعي مستقل عن كل الأشياء التي ندركها حسياً. لكن، الشاهد موجود بالفعل مع هذه الأشياء. إن الأشخاص الذين يمارسون التأمل العميق يومياً يعلمون ذاك مع الوقت. نستطيع وصف تلك العلاقة على الرغم أنها تتعدى كل الأوصاف. إنه لغز. كما سنرى، الوصول إلى ما وراء اللغز هو مفتاح البحث عن الذات الفعال.

إن تواجد الشاهد مع الأشياء أمر مرفوض من قبل الذين يمارسون أنواع البحث عن الذات من دون أي مساومة حتى وهم يتعاملون مع الأشياء ويقومون بأعمالهم اليومية السهلة أو المعقدة. إنهم يؤكدون أنه ليس هنالك من أشياء. في مناهج البحث عن الذات من دون مساومة، التعليمات هي ترك الحياة تحصل و أن نبقى في *هذا* الموجود وراء الوهم. يقال لنا، "كونوا هذه الشاشة البيضاء من وراء الفيلم".

كل ذلك هو حسن وجيد. إنها الحقيقة. نحن *هذا* وكل الأشياء هي إسقاط *لهذا*. لكن، هذا النوع من التفكير مجرد *تفكير* في حال عدم وجود الشاهد المستمر في حين تفكيرنا بهذه المفاهيم. وهنا المشكلة. خلل في المنطق الذي لا تشوبه شائبة للبحث عن الذات المحض والغير مساوم.

البحث عن الذات الغير مساوم يقول أن ممارسة هذا النوع من المنطق لفترة كافية، يؤدي إلى التسليم بالتالي إلى اختبار *هذا* الذي يتعدى اللعبة التي تحصل في الزمان والمكان والتي لا حقيقة لها أبداً. هذا الاختبار يحصل في لحظة. هكذا يقال.

هناك تناقض في هذا المنهج. ليس للجميع، ولكن لنسبة كبيرة من الممارسين. المشكلة هي أنه بالنسبة إلى الأشخاص الذين ما زالوا بحاجة لتنمية الصمت الداخلي المستمر (الشاهد)، هذا النوع من البحث عن الذات سيكون فقط عملية فكرية. إن الشيء الذي يحاول التسليم هو أيضا شيء موجود في الفكر. فإذاً إنها أفكار عن الأفكار. الفكر يلعب مع الفكر. الأمر قد يستمر لفترة طويلة جداً. يا له من وهم!

هذا النوع من البحث عن الذات قد يؤدي إلى الكثير من المشاكل في الحياة - إلى موقف من العبثية و فقدان الحافز على الانخراط في الحياة. إن مجرد تأكيد *عدم الثنائية* (*التوحيد* الغير ظاهر) و عدم وجود *الثنائية* (*التوحيد* بالإضافة إلى التنوع) قد يؤدي إلى فقدان الأمل إذا الممارس لا يختبر ولو جزئياً الشاهد، الشاشة وراء فيلم الحياة.

الأمر مثل الطلب من عصفور لم تقوى أجنحته بعد، القفز من أعلى البناء. إن العصفور الذي يملك أجنحة نامية وتعمل جيداً سيقول باستمرار للعصفور مع أجنحة ضعيفة: "هيا، تستطيع فعل ذلك. فقط أقفز. لا تقلق بشأن الأجنحة."

هل فهمت؟ يجب أن تكون الأجنحة قوية أولاً، من ثم نستطيع الطيران. حان الوقت أن نواجه الواقع، إن مقياس واحد من البحث عن الذات لا يناسب الجميع. إن وصفات البحث عن الذات على شكل أحجية عقلية وصيغ فكرية لا تناسب الجميع.

بالأحرى، إن البحث عن الذات هو نتيجة متصلة بدرجة الصمت الداخلي الذي نختبره على شكل حضور فينا. إنه الشاهد. إنه الشيء الحقيقي. إنه الشاشة البيضاء وراء فيلم الحياة. عندما نقوم بالبحث عن الذات من هذا الموقع، عندها سيكون عندنا علاقة ما بين الوعي (الشاهد فينا) والفكرة. عندها يحصل إدراك حميم صامت للحقيقة التي تعبر عنها الفكرة. هذه هي المعرفة.

من ناحية أخرى، إذا كنا نتماثل جداً مع أفكارنا ونرى أنها ماهيتنا، عندها إن فكرة أفكارنا ستتفاعل مع فكرة ذاتنا - أي فكرتين تتفاعلان معاً. أي قصور مبنية في الهواء. كل هذا يحصل في الفكر.

من المهم أن نميز ما بين هاتين الحالتين، وكيف أن النقلة ستحصل عفوياً فينا، نتقل إلى علاقة حقيقية مع أفكارنا، مشاعرنا وإدراكنا لمحيطنا مما يؤدي إلى فهم مباشر لماهيتنا. إذا نمينا فهم

واضح لعمل الفكر ولوجودنا الحقيقي، عندها سنجد أننا نتخطى تماثلنا مع الأشياء، من ضمنها أفكارنا. سنتخطى أيضاً العمليات الفكرية في البحث عن الذات. عندها فقط نصل إلى البحث عن الذات الحقيقي. الصمت الداخلي المستمر (الشاهد) هو *هذا* الذي يذيب التفكير من أول سؤال. كما أن *هذا* موجود في كل الأجوبة مع الثبات. بالطبع هذا ممكن فقط بحال تنمية الشاهد بواسطة التأمل العميق اليومي.

لنتمكن من سبر موقعنا، من الجيد أن نحدد معايير لمعرفة أين موقعنا في الطريق الروحي وفي جهودنا بالبحث عن الذات. تلك المعايير لما كانت ضرورية لو أن جميع من يمارس البحث عن الذات يأتي من ذات الموقع - من موقع الشاهد الداخلي. لكن هذه ليست الحال، لذا بعض التفريق أمر ضروري.

الحقيقة هي أن معظم البحث عن الذات الذي يحصل في أيامنا هو من *دون صلة* (أي من دون وجود الشاهد- ليس تدريجي) وغالباً يعطي نتائج عكسية في التقدم الروحي لأنه يضيف طبقات من الحقائب الفكرية من دون تنمية لوعينا العفوي. من سخرية القدر، إن ممارسات فعالة في تنمية الشاهد مثل التأمل العميق يتم تجنبها لمصلحة ممارسة هذا النهج الجامد الذي لا ينمي علاقة ما بين الأشياء التي ندركها بالحواس والشاهد. إذاً، معظم البحث عن الذات في أيامنا هو بهذا الشكل، والكثيرون يصلون إلى حائط مسدود. هذا ليس ضروري!

من ناحية أخرى، بالنسبة إلى الأقلية التي تملك صمت داخلي مستمر منذ سن مبكرة، سيكون هناك علاقة موجودة ما بين الأفكار، الإدراك الحسي والوعي الغير مشروط . في هذه الحالة، إن البحث عن الذات هو مع صلة. هؤلاء الأشخاص "يقظين عفوياً"، إنهم متنورين عفوياً فيفاجئونا بتبصرهم، وغالباً يعبدون ويتم تقليدهم. هناك جو من التفرد عندهم، قد يؤدي بشكل غير مقصود إلى التفرقة والتمييز. بالتالي يصبح الانتماء إلى المجموعة أهم من التنور. كلنا قد لاحظنا ذلك، أليس كذلك؟

إن التنور ليس حالة من التفرد والتمييز المحصور لبضعة أشخاص. كما أن الأشخاص الباقين ليس محكوم عليهم تكرار تعليمات مثل "فقط كون". كلا. عند إضافة التأمل العميق وممارسات أخرى تشجع تنمية الشاهد، يصبح البحث عن الذات مع صلة (في الثبات) ويصبح الإدراك

المباشر للحياة رقصة لفرح دائم في الفراغ. هذا يحصل عند الجميع من دون استثناء.

البحث عن الذات مع صلة يعني علاقة تدريجية وحميمة ما بين الأفكار وصمتنا الداخلي الراسخ. عندما نصبح نشاهد عفوياً أفكارنا على أنها مجرد أشياء، يحصل تحول ما. يحصل انضمام، فتذوب الفكرة مع معناها في الثبات. عندها نعلم الحقيقة. الأمر ذاته ينطبق على مشاهدة المشاعر وعلى مشاهدة الأشياء الخارجية في العالم. مع ظهور الشاهد، كل إدراكنا يصبح مع صلة ومتطور روحياً في حياتنا اليومية.

على سبيل المثال، إذا سألنا *"من أنا؟"* وتركنا السؤال يذهب في ثباتنا، ستظهر الإجابة، ليس على شكل فكرة، بل كجزء منا، في الوجود. سنعلم من نحن من دون أن نتماثل مع محيطنا، جسدنا، الأفكار و المشاعر. إذا كنا نعمل على تنمية الصمت الداخلي بواسطة التأمل العميق اليومي، ستظهر الإجابة بشكل متزايد مع الوقت. في نهاية المطاف كل ما كنا نظن انه *"الآخر"* سيرقص في حقل وعينا مثل الأمواج التي ترقص على الأعماق الثابتة والغير متحركة للمحيط. هذا هو *البحث عن الذات مع صلة*، وهو لا يتناقض مع الحياة العادية. بل هو يتمم الحياة العادية.

من ناحية أخرى، إذا رددنا بفكرنا *"من أنا؟ من أنا؟ من أنا؟"* من دون وجود كافي للثبات أو حضور للشاهد من دون تسليم الفكرة إلى الثبات، عندها يكون *بحث عن الذات من دون صلة*. مما قد يخلق الكثير من الإحباط ووجع للرأس. من الأفضل الذهاب من وراء كل هذا أي تنمية الثبات الداخلي فينا. هذا أمر ممكن. من بعد ذلك، نستطيع التسليم بسهولة للثبات الداخلي عندما نمارس البحث عن الذات.

في أنشطتنا اليومية وعلاقاتنا، قد نميل إلى البحث عن طبيعة تجاربنا وتفاعلاتنا التي نصادفها. إذا غضب منا شخص ما، وقمنا بإجابته بغضب أيضاً، نستطيع البحث كالتالي: *"هل غضبي مبني على الحقيقة؟"* من ثم نترك الفكرة للثبات. إذا كنا مرسَخين في الشاهد، الجواب سيظهر لنا. سنعلم أن غضبنا سببه تماثلنا الغير صحيح مع الجسد - الفكر. إننا نظن خطأ أن ذاتنا هي الجسد - الفكر. مع تماثلنا مع غضب شخص آخر، قد نميل لعكس ذلك تماماً مثل المرآة. لكن هل هذه هي الحقيقة؟ ألا نستطيع بنفس السهولة أن نعكس غضب شخص ما بإعطاء جواب نابع من المحبة؟ ماذا سنخسر إذا جاوبنا بمحبة؟ فقط سنخسر الغضب. هذه ليست خسارة بل ربح. إن

الشاهد الراسخ يعطينا المقدرة على القيام بهذا الخيار. أما قبل ظهور الشاهد، كانت ردة فعلنا سلبية لمواجهة سلبية الشخص الأخر. إن الشاهد يضعنا في موقع الاختيار، وعندما نملك هذا الخيار نملك الخيار في أخذ الطريق السريع نحو التنور. هذا هو الفرق ما بين العيش من دون ثنائية والعيش مع ثنائية. هذا هو الفرق ما بين البحث عن الذات مع صلة أو من دون صلة.

في الحياة تحصل الكثير من الأمور التي تحرك التوتر والغضب الكامن فينا بسبب عادات *وقصص دراماتيكية* متجذرة في أعماقنا منذ القدم. نستخلص استنتاجاتنا عن كل موقف في الحياة بناءً على هذه العادات. إننا أبطال هذه الدراما والأشخاص الآخرين هم الأعداء. لا يجب أن تكون الأمور على هذا النحو. عندما نبدأ برؤية العالم وأنفسنا من منظار صمتنا الداخلي، سنرى أيضاً أننا نستطيع تغيير تفاعلنا مع الأشياء. سنجبر على ذلك، لأن الحقيقة الظاهرة فينا لا تتماشى مع عاداتنا الغير إرادية والتي كانت تظهر في كثير من النواحي. سنشعر ببعض من الانزعاج مع نمو وعينا. لذا نبدأ بالقيام بخيارات مختلفة في كيفية رؤيتنا لحياتنا وتصرفنا في العالم الخارجي وفقاً لما نشعر به الآن. وفي نهاية المطاف، هذا يؤدي إلى تحررنا. هذه العلاقة المتطورة مع مشاعرنا هي جزء مهم من البحث عن الذات مع صلة.

إذا قمنا بهذه العملية الإلهية بواسطة فكرنا، سيحصل إجهاد وسنقع في فخ البحث عن الذات من دون صلة، أي ننمي المزيد من الهياكل الفكرية بطرق لا ننتبه لها. الصلة هي في التسليم، أي نسمح بحصول تطهرنا وانفتاحنا بشكل عفوي وطبيعي. من دون صلة يعني تصور وتعلق بالنتائج من ضمنها التعلق بالتسليم!

هذا هو الفرق ما بين النظرية والتطبيق. النظرية هي التفكير بالأفعال. أما التطبيق فهو الأفعال بحد ذاتها. عند التطبيق، يصبح الفعل من دون أي فعل. معظم البحث عن الذات الممارس في أيامنا هو مجرد نظريات وفلسفة. البحث عن الذات الحقيقي هو بالتطبيق، الشيء بحد ذاته أي انخراط الشاهد في العمل و من ثم التسليم.

لماذا علينا أن نقلق بشأن الصلة أو عدم الصلة؟ ليس علينا القلق كثيراً. نحن لا نريد أن نضيف المزيد من الأمتعة الفكرية. فقط افهم أن البحث عن الذات لا يعني القيام، التصور أو الحصول على أي شيء. البحث عن الذات الحقيقي هو تخطي آليات الفكر بواسطة بحوث بسيطة وأجوبة أوتوماتيكية تظهر تلقائياً في الثبات. إنه السماح للشاهد بمشاهدة ما يحصل في داخلنا ومن

حولنا. الأمر بسيط جداً.

إذا كان هناك إجهاد فكري، سنعلم عندها أن هناك بحث عن الذات من دون صلة حاصل لنا. عندها، نقوم بالتثبيت الذاتي في ممارساتنا لنشعر بالراحة من جديد. إذا ظهرت مشاعر قوية، سنعلم أننا نتحدى الفجوة ما بين العيش مع صلة أو من دون صلة. سنعبر فوق هذه الفجوة. عندما نقوم بذلك، سندخل الأرض الموعودة حيث كل شيء نقوم به هو على صلة في الثبات. هذه هي الحياة المسماة الثبات في النشاط.

سنلقي نظرة على بعض أنواع البحث عن الذات وكيف نستطيع العبور فوق الفجوة.

مراحل الفكر الخمسة

هناك عدة أنواع من البحث عن الذات تجسد عدة مناهج من الممارسة. كل نوع يشدد على ناحية معينة ويملك فلسفته الخاصة، مصطلحاته وخصائصه الفكرية.

تلك الأنواع قد تختلف كلياً، من وصف انخراط كامل، مدرك ودقيق لكل تفاصيل تماثل الوعي

مع الأشياء التي ندركها (يسمى هذا أحيانا الذهن المتنبه) وصولاً إلى تسليم كامل في كل شؤون الحياة

لدرجة التوقف عن البحث عن الحقيقة. مهما كان المنهج المتبع، إنه سيعكس دائماً التجربة الخاصة للمعلم الذي ينقل المعرفة. سيكون هناك انحياز، بالتالي إن التعاليم قد تلقى أولاً صدى عند التلاميذ الذي يأتون لدرس هذا النهج. الأمر يعود للتلميذ في إيجاد تعاليم تلقى صدى في داخله.

كل أنواع البحث عن الذات تملك أمراً واحداً مشتركاً - إنها تريد تذويب تماثل الوعي مع الأشياء التي يتم إدراكها من ضمنها كل الأفكار، المشاعر، والأشياء في العالم. إن هدف البحث عن الذات هو التخلص من عبودية " أنا / ملكي" التي ينتجها الفكر.

كل واحد منا هو في مرحلة مختلفة من الجهوزية للقيام بفك قيد الأنا. في الحقيقة، إن البحث عن الذات لن يعني لنا شيئاً إلا في حال ذقنا سلام الصمت الداخلي فينا. عندها نعلم إن هناك شيء أكثر فينا وأهم من كل الدعائم المتعددة التي نستعملها لخلق هوية لنا في العالم - تلك الهوية التي نعلم أنها ستنتهي مع اضمحلال وموت الجسد. ما إن نلمح العامل الأزلي الموجود فينا، تصبح اللعبة

مختلفة تماماً. هناك شيء أكثر من الأنا المحدودة والجشعة. لندرك هذا علينا القيام برحلة تشمل القلب، الفكر والجسد. لا ينفع شيء أقل من هذا.

إن الزمن قد تغير. الآن التعاليم الروحية تخدم الناس بدل من العكس. للقيام بذلك، يجب أن تكون التعاليم منفتحة، مرنة وأهم شيء فعالة. لتكون فعالة، تلك التعاليم يجب أن تتمكن من أن تساعد كل تلميذ مهما كان مستوى جهوزيته. إذا كان التلميذ يرغب بالنمو الروحي ومستعد للالتزام ، الانضباط وتخصيص وقت للممارسة، عندها التعاليم يجب أن تتمكن من تقديم وسائل حيوية لهذا الهدف وإلا تكون تلك التعاليم بحاجة للتحسين. لا بأس بذلك. إذا التعاليم مرنة، ستخدم الناس وفق مستواهم، من ثم تتطور أيضاً مع تطور الناس.

إن البحث عن الذات بالتحديد هو صعب التطبيق على المستويات المختلفة للتلاميذ. في حالة الممارسات اليوغية المتقدمة، نبدأ بالتأمل العميق اليومي الذي ينمي الصمت الداخلي. نستطيع إضافة وسائل يوغية أخرى حسب الحاجة. كما إننا بحاجة لمعرفة أساسيات البحث عن الذات.

أولاً، من الجيد أن نعلم إن في طبيعتنا الأساسية هي صفاء وعي الغبطة الغير محدود .كما أن كل ما نقوم به في الممارسات سيكشف ما نحن عليه بالفعل في حياتنا اليومية. من الجيد أن نعلم أيضا أن كل هذا سيعطي الكثير من المنافع العملية، إذاً إن سلك الطريق الروحي هو مسعى جدير.

بالتالي، من الجيد أن نعلم أيضا أنه هناك تقدم طبيعي في تفتحنا الروحي. هذا يحصل مع الوقت، عادة على فترة طويلة، باستثناء الحالات النادرة لبعض الأشخاص الذي يولدون على مقربة من التنور. بالرغم مما قد نكون قد سمعناه، إن التنور عند معظم الناس ليس حدث يحصل بين ليلة وضحاها. ليس هناك من مهرب، لأن كل واحد منا يجب أن يمر بعملية من التطهر والانفتاح الداخلي، وهذا يأخذ وقت حتى مع أفضل التعاليم.

أثناء هذا الطريق، هناك درجات ومراحل والرحلة أبداً لا تنتهي حتى بالنسبة للأشخاص المتقدمين جداً. ربما بالأخص بالنسبة لهم، أنهم يصبحون واعين أكثر بكثير للحاجة الأكبر للصمت الداخلي في المجتمع، العالم و فيما يتعدى ذلك. فيجدون أنفسهم في مقدمة هذا السعي العظيم. كلنا نساعد وفق مقدرتنا، والمتنور يستطيع أن يساعد أكثر بكثير. كلما نستطيع أن نقوم بأكثر، كلما سيتم نداؤنا للقيام بذلك.

بالنسبة للفرد، هناك تقدم مكون من ممارسات مندمجة، مرسومة خطوة خطوة من أجل تنمية التطهر والانفتاح الضروري .في البحث عن الذات أيضاً هناك تقدم. هذا لا يعني أن كل شخص يجب أن يمر بتطور في طرق البحث عن الذات. قد لا نستعمل بتاتاً أي طريقة منهجية في البحث عن الذات، وعلى الرغم من ذلك نكون نقوم بعملية البحث عن الذات المبنية على الظهور الطبيعي للصمت الداخلي وعلى تزايد الإدراك الواضح للذات (الشاهد) وعلاقته بالأشياء المختبرة.

بغض النظر عن طرق البحث عن الذات المنهجية، أو الغير منهجية، ستتطور بعض المراحل الواضحة للفكر. معرفة تلك المراحل يوفر الوقت والضياع خصوصا بالنسبة للذين يميلون للبدء بالممارسة من آخرها بدلاً من بدايتها ووسطها. إن البداية و الوسط تكفيانا تماماً مثل النهاية إذا كنا مدركين تماماً موقعنا في رحلتنا الروحية الشخصية. ليس من الضروري أن يكون الأمر غامض. مع بعض المعرفة الأساسية سنقوم بعمل جيد ولا نتعرض لمخاطر القيام بخطوات عمياء سببها فكرنا المتحمس فوق اللزوم .

افتراضاً أننا نقوم بالتأمل العميق اليومي، هناك خمسة مراحل يمر بها الفكر في البحث عن الذات أثناء تقدمنا على الطريق الروحي:

1- مرحلة ما قبل الشاهد - جمع معلومات تلهمنا والقيام بتقديرات فكرية عن ماهية الحقيقية. لكن هناك ميل إلى العيش في الأحلام لأنها أفكار تتفاعل مع أفكار، أي البحث عن الذات من دون صلة. لهذا نقوم بما هو ضروري لتنمية الشاهد.(التأمل العميق)

2-الشاهد - ندرك العالم، أفكارنا ومشاعرنا كأشياء منفصلة عن الذات. إنها بداية البحث عن الذات مع صلة، مع أو من دون اختيارنا.

3- التمييز - عكس التماثل بواسطة خيارات منطقية تستند على الإدراك المباشر المتجذر في الثبات. هذا نوع أكثر تقدماً من البحث عن الذات مع صلة حيث نميز ما بين الحقيقي و الغير حقيقي.

4-التجرد - ظهور حالة من عدم المحاكمة وعدم التعلق. إن عملية البحث عن الذات تصبح أوتوماتيكية لدرجة أن كل الأشياء من ضمنها البحث عن الذات تذوب باستمرار في الشاهد.

5-التوحيد - اندماج الشيء والشاهد " أنا هو هذا. أنت هو هذا. كل هذا هو هذا" كما يحصل تدفق حب إلهي مستمر ومساعدة الآخرين لأنهم الذات الكونية.

في حين إن التقدم على طريق النور قد يتضمن بعض الأخطاء، الصعوبة أو ينعدم عند ممارسة البحث عن الذات كممارسة وحيدة لا غير، الأمر يختلف تماماً عندما يتم استعمال البحث عن الذات مع طريق يعتمد على دمج مجموعة من الطرق اليوغية المختبرة والفعالة.

إن تنمية الصمت الداخلي (الشاهد) في التأمل العميق يضمن أن إدراكنا سيتوسع من داخلنا مع الوقت، مما يؤمن حقل خصب لحصول عملية البحث عن الذات. الأمر ذاته يحصل مع ممارسة السامياما كل يوم، تلك الممارسة تنمي مقدرتنا على التسليم في الثبات وعلى العيش أكثر في مستوى صمتنا الداخلي الراسخ.

مع حصول التطهر والانفتاح فينا، ستتغير طرقنا في البحث عن الذات وتتحسن مع الوقت مع انتقالنا من مرحلة ما قبل الشاهد إلى مرحلة الشاهد، التمييز، التجرد والتوحيد.

إن الظهور المنتظم للصمت الداخلي ومقدرتنا على إطلاق نوايانا وادراكاتنا فيه، تشكل الديناميكية التي تخلق التقدم في البحث عن الذات الذي يتحول من دون صلة إلى مع صلة لحين يتحد المختبر والاختبار فيصبحان واحد، مكتفي ذاتياً، نشيط في العالم الخارجي وحر من قيد التماثل و العذاب.

مرحلة ما قبل الشاهد

ما جدوى البحث عن الذات من النوع المطلق (لا ثنائية) عندما نكون ما زلنا في مرحلة الفكر المسماة ما قبل الشاهد؟ في هذه المرحلة ما زالت كل الأشياء على مستوى الفكر والمنطق. في هذه المرحلة، ما تعني لنا العبارة التالية عندما نسمعها "كل ما تراه هنا في هذا العالم هو وهم وأنت الحقيقة وراء كل هذا الوهم".

قد نشعر ببعض الإلهام قد تشتعل رغبة لمعرفة المزيد وأن نكون أكثر مما نحن عليه الآن. على أمل أن تشتعل تلك الرغبة. لكن كلما فكرنا بالموضوع أكثر، كلما خلفنا المزيد من الطبقات حول هذه الرغبة الضرورية لمعرفة الحقيقة. كم من مرة علينا تكرار السؤال "من أنا؟ " قبل أن نحصل على لمحة عن ماهيتنا الفعلية؟ كم كتاب علينا قرأته؟ لهذا السبب نسمي مرحلة ما قبل الشاهد مرحلة الإلهام وبناء القصور في الهواء.

لا نستطيع فعل أكثر من ذلك لحين الانتقال إلى المرحلة الثانية. مع الإلهام المناسب، سنجبر على اتخاذ تدابير تتخطى قصف الفكرة ضد اللامتناهي بواسطة عقلنا الصغير! إن الفكر فقط يستطيع الدوران في حلقات فارغة لفترة طويلة جداً إلى أن ندرك أن علينا إضافة شيء آخر إلى الخلطة.

عندما نشعر بالإلهام لكشف الحقيقية، من المهم أن نقوم بالتدابير، التدابير الذكية. إن المتشددين في البحث عن الذات يقولون، " لا تقوم بأي تدبير. لا تفعل شيئا .فقط كون!" حسنا، نستطيع فعل ذلك لفترة طويلة جداً في مرحلة ما قبل الشاهد. من دون شك نستطيع تنمية الشاهد من خلال العمل فقط على "أن نكون." لكن، هناك طريقة أسرع بكثير.

إذا التزمنا بأخذ التدابير من خلال استعمال كل الأدوات المتوفرة لنا، نستطيع السفر بسرعة كبيرة على طريق تحقيق ماهيتنا التي نحن هي منذ الآن - ذاتنا الداخلية. مع التأمل العميق وبطارية ممتلئة مؤلفة من ممارسات داعمة، من المؤكد أننا سنتقدم نحو مرحلة الشاهد.

الشاهد

كما ذكرنا في السابق، إن مرحلة الشاهد هي لعبة مختلفة تماماً. علينا القول أن هناك عدة أنواع من الشاهد. هناك سلسلة من التطور مع ظهور الشاهد. يبدأ على شكل حالة داخلية غير فعالة / سلبية فنرى حالنا منفصلين عن الأحداث التي تحصل من حولنا. كلنا اختبرنا الشعور بتوقف الزمن عند حصول حادث دراماتيكي مثل تحطم سيارة، انفجار أو أي تحول مفاجئ في محيطنا المادي. عندما يبدأ الشاهد بالظهور، تدريجياً نختبر الأحداث العادية هكذا أيضا وبشكل متزايد. مع تقدم الشاهد، إن جسدنا، أفكارنا ومشاعرنا تصبح أشياء ندركها منفصلة عن إحساسنا بالذات، شاهدنا. هذا تطور مهم.

قبل أن يتطور الشاهد لدرجة إن أفكارنا ومشاعرنا تصبح أشياء ندركها، البحث عن الذات يبقى من دون صلة أي ليس متصلا تماماً بماهيتنا - الوعي الصافي. إن ظهور الشاهد هو بداية المرحلة الحقيقية للبحث عن الذات و التغيير المستمر في تجربتنا الحياتية. كما أن الاختبار

المباشر يتخطى كل اختبار. في الحالة الأولية للشاهد، نحن نختبر لكننا لسنا الاختبار. نحن ابعد من الاختبار، نراه من منظور الوعي الصافي المنفصل.

هناك بعض الخطوات الإضافية أبعد من ظهور الشاهد والتي يجب أن نمر بها. لا يكفي أن نكون راسخين بقوة في الصمت الداخلي، وأن نرى العالم المتغير كشيء منفصل عنا. علينا القيام بعمل لتحسين هذا العالم ودفعه إلى التقدم. إن التطور يجبرنا على القيام بذلك. مع وكزة صغيرة، الأمر يحصل تلقائياً. هنا يبدأ التأثير القوي للبحث عن الذات على طريقنا للتنور ككل، لأننا قادرون على القيام باختيارات واعية معتمدة على الثبات، نرى أفكارنا، مشاعرنا وادراكاتنا للعالم على حقيقتها كما هي، من دون أن نتماثل معها كلياً. عندها نستطيع العمل بطريقة تحررنا بدلاً من أن تقيدنا، على حد سواء لأنفسنا وللآخرين.

إن الممارسات اليوغية الأخرى تساعد هذه العملية مثل سامياما، براناياما التنفس السنسلي وممارسات إضافية تنمي حركة النشوة (يقظة الكونداليني) في الجسد. مع ترسخنا أكثر في كل من الصمت الداخلي وحركة النشوة نختبر صقل في الإدراك و تحرك الثبات الديناميكي في عملياتنا الفكرية. هذه التطورات تؤدي إلى تزايد فعالية البحث عن الذات مع صلة.

التمييز

عندما نفكر بالتمييز، التفسير العادي هو أننا نختار ما بين هذا الشيء أو ذلك، ما بين هذه الفكرة أو تلك. إن البحث عن الذات من دون صلة هو هكذا، أي الاختيار ما بين الأشياء، الأفكار والطرق التي نرغب بها أن تكون عليها حياتنا. هذا النوع من التمييز دائري، لا يصل إلى أي مكان بسرعة، وقد لا يصل إلى أي مكان على فترة طويلة. حتى اختيار عدم التفكير هو خطوة هائلة عندما نتخذها من دون صلة، من دون الشاهد الموجود ليدعم المسعى الذي نقوم به.

مع ظهور الشاهد، كل ديناميكية البحث عن الذات تتغير. عندها نحن نختار ما بين الأشياء (الأشياء الخارجية، الأفكار، العواطف "و بين الفاعل" الشاهد - الذات). وهذا النوع من الاختيار ليس فعل بتاتاً. إنه تسليم. استسلام حتى ونحن نشيطين في العالم.

كلنا نعلم ما نريد. نريد أن نعلم الحقيقة. نريد أن نكون سعداء. نريد أن نكون أحرار. منذ طفولتنا يقال لنا إن الحقيقة ستجعلنا أحرار من متاعب هذه الحياة. لذا نريد هذا.

عندما يصبح الشاهد راسخ أكثر وأكثر ويراقب بصمت كل فكرة و عاطفة، عندها نعلم أننا هذا، لا ينهز ومستقل عن كل تجاربنا من ضمنها أفكارنا....عندها نحن أخيراً في موقع القيام بخيارات تفك تماثلنا المعتاد مع التجارب والحلم الذي كنا نعيشه إلى الآن.

إنه منظور جديد، من خلاله نستطيع بوضوح رؤية ما هو حقيقي وما هو غير حقيقي. إن الإدراك الأزلي والغير أزلي عملية بسيطة وعميقة. بالتالي نستطيع التمييز وفقا لذلك، والقيام بخيارات منطقية مبنية على الثبات فيتم فك العادة القائمة للفكر في التماثل مع الأشياء التي يتم اختبارها في خارجنا وفي داخلنا.

في مصطلحات الأدفايتا (عدم الثنائية) يسمى هذا المنظور نيتي نيتي أي ليس هذا وليس ذاك. عندما يصبح الشاهد حاضر بشكل كافي لحصول البحث عن الذات مع صلة في مرحلة التمييز، عندها تصبح النيتي نيتي واقع أي إننا ندرك مباشرة ما هو حقيقي و ما هو غير حقيقي ونستطيع الاختيار بسهولة. قبل ذلك الحين، نيتي نيتي مجرد تمرين عقلي ويكون غير فعال ومتعب مثل البحث عن الذات من دون صلة. سنعلم أن الشاهد قد أشرق بشكل جدي عندما يصبح التمييز أمرا أسهل. إنه علامة منبهة.

بعض من الحماس يأتي مع هذا الإدراك إننا وصلنا إلى النقطة حيث نملك المقدرة على القيام بالاختيار اليقين ما بين الحقيقي والغير حقيقي. قد يكون هناك أيضا حماس لدرجة إلغاء أي شيء آخر، وعلينا الحذر من التخلي عن ممارساتنا التي أوصلتنا إلى هذه النقطة. قد نميل إلى زرع علم لنا يرفرف على مفهوم أننا هذا، وان نحملق في فكرة أن كل ما هو علينا القيام به الآن هو التمسك بهذا.

إذا حصل ذلك، قد ننزلق من جديد في البحث عن الذات من دون صلة. قد يحصل هذا للممارسين المتقدمين. من الأفضل جداً أن نتابع ممارساتنا التي أوصلتنا إلى هذه النقطة وان نقوي وجود الشاهد فيما يتعدى كل الميول التي قد نملكها والتي تقول أننا وصلنا إلى شيء. حتى الممارسين الأكثر تقدما يجب أن ينتبهوا من الوقع في البحث عن الذات من دون صلة.

من المؤكد أننا نقوم بقفزات كبيرة نحو التنور عندما نصبح قادرين على التمييز بوضوح ما بين الأشياء (الخارجية والداخلية "و الفاعل" الشاهد -ذاتنا.) إنها المرحلة الفعالة القصوى للبحث عن الذات. لكنها ليست الشيء الوحيد الذي يحصل، على افتراض أننا حكماء وتابعنا روتيننا اليومي من الممارسات اليوغية. إن دمج كل الوسائل يؤمن تقدمنا السريع على الطريق الروحي.

إن البحث عن الذات فعال لكن لا نستطيع الوثوق به لوحده. بالتأكيد لا نستطيع الوثوق به في مرحلة التمييز أو أي مرحلة سابقة للتمييز.

سيأتي وقت حيث سيحل شيء آخر مكان التمييز. إنه التخلص من حاجة القيام بخيارات

بعد الآن. الفاعل (الشاهد) أصبح مرسخ جداً لدرجة انعدام الحاجة للقيام بخيارات. نحن وجود، فنسمح في حصول كل شيء في حقل وعينا حتى ونحن نتفاعل في حياتنا اليومية بشكل طبيعي. نسمي هذه المرحلة بالتجرد. إنها مرحلة عدم التكدر من أي شيء يحصل في داخلنا أو في خارجنا.

التجرد

إن حالة التجرد هي واحدة من الأهداف الأساسية للبحث عن الذات. إن الأشخاص المتحمسين والمكرسين جداً للبحث عن الذات يملكون شغف لا يناسب تنمية هذا التجرد. هذا بالطبع البحث عن الذات من دون صلة. لكن علينا أن نبدأ من مكان ما. لا نستطيع البدء من النهاية على الرغم أننا قد نشعر بالشغف لمثالنا الذي اخترناه والذي يخدم هدف محدد. إنها البهاكتي (الإخلاص للمثال الذي نختاره)

التجرد لا يتضمن أي فعل ويتخطى حتى البحث عن الذات. إنه ليس حتى تسليم، لأنه يتخطى الاختيار. التجرد هو حالة من الوجود. إنه الفاعل (الشاهد -الذات) التي تطور من خلال ممارسات مندمجة لدرجة حيث كل الأشياء المختبرة تؤخذ معاً من دون تردد، من دون تماثل. هذا ينطبق على الأحداث، العلاقات وكل ما يحصل في الجسد، القلب والفكر.

هل التجرد حالة من عدم الاكتراث ؟ هل تعني أننا لا نتصرف أو لا نتفاعل مع العالم؟ كلا. إنه نقيض ذلك تماماً. الكثير من التطور الروحي يتضمن بعض التناقض، حيث إن القليل يصبح كثير.

إن الظهور التدريجي للتجرد يعني أننا أصبحنا أكثر حرية للتصرف لمصلحة الجميع. الصمت الداخلي سيتحرك للقيام بذلك من خلالنا بشكل متزايد كلما تقدمنا على الطريق الروحي. إنه تناقض التنور. كلما تقدمنا في الطريق، كلما أصبحنا أنشط في خدمة الآخرين. هذه هي طبيعة الوعي الإلهي.

علينا أن نعترف بفضل التأمل العميق علينا. إن التأمل العميق (إذا كنا نقوم به) هو الذي ينمي بشكل أساسي التجرد، لأن التجرد هو مرحلة متقدمة من الشاهد. إن ممارسة البحث عن الذات لوحده قد يوصل إلى التجرد، لكن هذا نادر جداً. للنجاح، إن البحث عن الذات يجب أن يصعد إلى مستوى التأمل، تخطي كل الأشياء التي تظهر في الانتباه.

إذا مارسنا التأمل العميق بهذا الشكل، مع الوقت سيشرق الشاهد، ومع المزيد من الوقت سيحصل التجرد. إنه طريق صعب لأنه لا يتضمن أي منهج أو أي روتين ممارسة فعال. إن مفهوم الممارسة غير موجود. ممارسة البحث عن الذات لوحده يعني إطلاق كل الأشياء التي يتم إدراكها، من ضمنها الأفكار، المشاعر، الإدراك الحسي للأشياء الخارجية. عندما يصبح البحث عن الذات عادة متجذرة بعمق، عندها سيصبح نوع من التأمل المستمر. كيف هذا المنهج يتناسب مع الحياة اليومية؟ هذا موضوع آخر، لأنه يتطلب بحث عن الذات بشكل مستمر، فيدخل

في كل ركن وزاوية من حياتنا اليومية. هذا قد لا يكون أمراً عملياً لشخص عنده عائلة و مهنة. قد يحصل تضارب خصوصاً قبل إشراق الشاهد.

من ناحية أخرى، إذا قمنا بالتأمل العميق وممارسات جلوس أخرى بطريقة منظمة مرتين يومياً، وعشنا حياتنا بطريقة طبيعية، فإن الشاهد سيظهر تلقائياً كدعم للعائلة و للمهنة وكدعم للقيام بالمزيد من البحث عن الذات بأسلوب لا يتعارض مع التدفق الطبيعي للحياة. إن التأمل العميق يؤمن الشاهد، والبحث عن الذات يؤمن المنظار بأسلوب لا يحل مكان الحياة والأنشطة اليومية بل يحفزها.

التجرد يحصل في المنزل، السوق كما في العزلة في مكان بعيد. كل ذلك هو نفس الشيء. إن دمج التأمل العميق اليومي والبحث عن الذات الذي يظهر تدريجياً يعطيان ليونة في الحياة، كما إنه طريق أسرع بكثير.

التوحيد

لا احد يعلم الطبيعة الحقيقية للوجود خارج حدود الزمان والمكان. لكن، من الغريب أننا نستطيع اختبارها مباشرة. السبب الذي يدفعنا للقول "لا نستطيع أن نعرف " هو أن الحقيقة التي كلنا نستطيع اختبارها بواسطة التأمل العميق والبحث عن الذات هي خارج ميدان المعرفة. إنها هذه، ولقد كتبت الآلاف من الكتب لمحاولة وصف هذا.

في النهاية، أفضل ما نستطيع قوله هو "أن هذا". من ثم نستطيع الاستمرار في الوصف المتعدد لهذا - صفاء وعي الغبطة، الفراغ، تاو، الله.... لا يهم الاسم. هذا كلمة جيدة مثل أي كلمة أخرى ونحن هذا. كل ما هو موجود هو هذا.

إذا بدا الأمر إنه غير شخصي، فهذا غير مقصود. إن هذا هو مصدر كل الحب، التعاطف، الطيبة، الإبداع والسعادة في العالم. هذا ينورنا بالصفات الإلهية، وهو مصدر كل الأعمال الجيدة.

هناك سوء فهم تكرر عند بعض المعلمين - المقولة أن نصبح هذا هو الشيء الوحيد المهم في الحياة والباقي كله لا معنى له. وفق هذه المقولة، لا شيء على هذه الأرض موجود. بالمعنى الفلسفي هذا صحيح. كما أننا تعلمناه في صف الفيزياء الكمية في المدرسة الثانوية، أليس كذلك؟ لكن، على مستوى الفكر، هذا واحد من أكبر أفخاخ البحث عن الذات من دون صلة.

تلك المقولة تقول أنه لا يهم بتاتاً ما يحصل لهذه الأرض ولتنوع الحياة الموجود فيها. هناك فرق ما بين الشخص المتنور بالفعل والشخص الذي يخلق انقسام ما بينه وبقية العالم بواسطة البحث عن الذات من دون صلة المفروض من وجهة نظر فكرية جامدة. إن البحث عن الذات مع صلة واضح ويعتمد على الثبات، بالتالي يرفض تلك المقولة تماماً، نيتي نيتي!

إن الشخص المتنور هو الذي يبقى منخرط في العالم لمصلحة الجميع الذين هم هذا. إن التقدم على طريق التنور، يجلب معه الإدراك إننا لا نكون أحرار إلا عندما يصبح الجميع أحرار، لأننا واحد مع كل الذين يتعذبون.

إن صورة الحكيم الذي يعيش لوحده في قمة الجبل، من دون أي اكتراث للعالم أمر من نسج الخيال. إذا لم ينخرط الحكيم بطريقة ما لمصلحة الآخرين، فهناك شك في صحة تنوره. التنور الحقيقي هو التدفق العفوي للحب الإلهي الذي يعمل باستمرار لمساعدة الجميع. إن الحكيم يصبح قناة مفتوحة ومستعدة دوماً لهذا، الذي لا يقوم بأي شيء على الرغم انه يقوم بكل شيء.

إذاً، في حين ينظر إلى اليوغا والبحث عن الذات على إنهما تخطي لكل شيء من دون عودة، الحقيقة هي إنهما عكس ذلك تماماً. لا نستطيع أبداً ترك ما هو موجود الآن وهنا. إنه ماهيتنا في ذاتنا. إن رحلة اليوغا والبحث عن الذات هي رحلة تخطي لكل ما هو موجود الآن، من ثم

العودة إليه والانخراط به بشكل كامل لتحسين وضع كل البشرية - إنها رحلة من هنا إلى هنا. إنها المعرفة المطلقة، وأعلى تجل لها في العالم.

"أنا هذا. أنت هذا. كل هذا هو هذا."

إنه تدفق حب إلهي لا ينتهي وطبيعته الأساسية و ذروة نتيجته هي الحياة في كل مكان والمقيمة في التوحيد. لطالما كان هذا، وسيبقى دائماً هذا. الشاهد والبحث عن الذات يوصلان إلى الإدراك المباشر لهذا.

احترام طبيعتنا و موقعنا
كل واحد منا عنده ميول في كيفية عيشه لحياته. هذا صحيح أيضاً في الشؤون الروحية. كل واحد منا عنده الطريق المناسب له وفق طبيعته. كل ما علينا القيام به هو السير على هذا الطريق. لكن الكلام أسهل من التطبيق.

إن النصائح ستأتي من كل الاتجاهات خصوصاً مع ظهور رغبتنا الروحية (بهاكتي). عندما يصبح التلميذ جاهز، يظهر المعلم. على الأغلب عدة معلمين!

الأمر يعود لنا في احترام طبيعتنا وموقعنا على طريقنا والمضي وفق ذلك. في نصوص الممارسات اليوغية المتقدمة، نسمي هذا *التثبيت الذاتي*. انه عامل مهم جداً عند القيام بأي ممارسة روحية.

إن التثبيت الذاتي مهم خصوصاً عند القيام بالبحث عن الذات لأن من السهل الوقوع في البحث عن الذات من دون صلة الذي لا يخدم مصلحتنا. أي أنها أي ممارسة بحث عن الذات لا توافق *نداءنا الداخلي*، الذي هو تعبير مباشر للصمت الداخلي (الشاهد) النابع من طبيعتنا المميزة. حتى مع رغبة داخلية قوية للقيام بالبحث عن الذات، علينا استعمال المنطق السليم لتنظيم مجهودنا بشكل يؤمن تقدم سلس و آمن عل طريقنا.
ليس الجميع سيشعر بنداء البحث عن الذات في البداية. إذا كان قلبنا ينادينا للرقص إلى الله كل الليل أو إلى خدمة الآخرين، لا نستفيد من إنكار أهمية هذا النداء من القلب. نستطيع الرقص و نستطيع الخدمة! إن البحث عن الذات سيدخل إلى حياتنا الروحية بشكل يناسبنا، إذا سمحنا له بالحصول من دون إجبار. سنرى الإلهي الغير متحرك في كل عمل فرح.

من ناحية أخرى، إذا كنا بطبيعتنا هادئين و متأملين قد نميل إلى القيام بالبحث عن الذات أكثر من الذين يميلون إلى التعبير العاطفي/ الإخلاص إلى الله.

في كلتا الحالتين، من الحكمة أن نقوم بالتأمل العميق يومياً، لينبع الشاهد من داخلنا، مهما كانت ميولنا في الحياة, بهذا الشكل، سيكون البحث عن الذات ارض خصبة لنظهر عليها ما يناسبنا أثناء قيمنا بأعمالنا اليومية. عندها سنتمكن من تفسر حقيقة العالم ونحن نعيشه وفق طبيعتنا.

بشكل عام، ليست فكرة جيدة أن نعيش حياتنا وفق أراء الآخرين خصوصاً إذا كان صوتنا الداخلي يقول لنا هناك شيء غير صحيح. من المهم أيضا أن نحترم طبيعتنا الكامنة و الديناميكيات الداخلية المتعلقة بالتطهير و الانفتاح الحاصل فينا أثناء قيامنا بالممارسات. هذه ناحية مهمة من تنظيم ممارسات الجلوس مثل التأمل العميق، براناياما التنفس السنسلي، سامياما، مودرا، باندا الخ....
التثبيت الذاتي يتم عبر تخفيف مدة أي ممارسة إذا كانت علامات التطهير المتعلقة بها قد أصبحت قوية ومزعجة جداً. مع الممارسات اليومية، الجهاز العصبي سيمر عبر عملية تطهير. إن عملنا هو إدارة الممارسات بشكل يحافظ على تقدم مستمر بأمان و راحة.

التثبيت الذاتي في البحث عن الذات أصعب بقليل لأن معظمنا لن يقوم بالبحث عن الذات وفق برنامج معين. في معظم الأحيان، البحث عن الذات يحصل عفوياً وفق ظهور شاهدنا الداخلي أو بشكل مقصود غير متصل بدرجة الصمت الداخلي عندنا. هناك احتمال في المبالغة مما يؤدي إلى تطهير مبالغ و انزعاج في البحث عن الذات في كلتا الحالتين.

البحث عن الذات مع صلة (مع الشاهد) ليس مزعج حتى ولو بالغنا به قليلاً. مع ذلك، من الحكمة أن نخفف البحث عن الذات و القيام بأشياء أخرى (السير المطول أو أعمال *مُثبتة* أخرى) إذا بدأنا بالشعور بالمبالغة.

عند المبالغة في الحالة الثانية، أي البحث عن الذات من دون صلة (من دون شاهد)، قد نشعر بألم الرأس، دوار ، ضياع، اكتئاب، كسل في أعمالنا اليومية و انعدام الحافز للسعي وراء أهدافنا في الحياة. أي أن العلامات متعبة جداً. إذاً، من الحكمة أن ننتبه إلى كيفية شعورنا أثناء أعمالنا اليومية. إذا كانت ممارسات الجلوس متزنة و كان بحثنا عن الذات مع صلة وليس مبالغ به، عندها سنجد المزيد من السلام والفرح في حياتنا و نتحرر من قبضة العذاب حتى في الظروف الصعبة. إذا كانت ممارساتنا، من ضمنها البحث عن الذات، غير متزنة، سنلاحظ علامات متصلة بالإجهاد الذي نخلقه. بالتالي علينا تخفيف الممارسات لحين نجد عودة السلاسة في حياتنا اليومية. كل واحد سيكون مختلف قليلاً. إذا احترمنا طبيعتنا و موقعنا على الطريق، عندها تقدمنا على طريق التحقق سيكون مستمر.

الفصل 3 – البحث عن الذات في الحياة اليومية

أصبح من الواضح الآن أن البحث عن الذات أصعب من قيامنا بممارسات الجلوس مرتين يومياً بانتظام. نعلم أن إذاً كما نقوم بالتأمل العميق يومياً، عندها ثبات الشاهد الداخلي سيظهر في كل ناحية من حياتنا مما يفتح لنا المزيد من الأبواب. سنصبح أكثر سلاماً، إبداعاً و سعادة بغض النظر عن ما نقوم به. هذه تجربة الكثيرين.

إن البحث عن الذات ليس بهذا الشكل، أو على الأقل ليس هناك دليل قاطع عن هذه النتيجة. ما نعيبه عن البحث عن الذات انه هناك اهتمام كبير به. إن منطقه الجذاب هو كالمغنطيس للفكر. نعم أيضاً أن من الأفضل القيام بالبحث عن الذات في الفترة ما بين جلستي ممارسات الجلوس. مع ظهور الشاهد، البحث عن الذات يصبح عفوياً أثناء أعمالنا اليومية. بسهولة نلاحظ ما هو الصحيح وما هو الغير صحيح مع توسع إدراكنا. ولكن الكثيرون منا سيبحثون عن أكثر من هذا الظهور الطبيعي للبحث عن الذات الذي هو تمييز أوتوماتيكي. إن الفكر يحب أن يحلل و يميل إلى التعلق بدل من التسليم. إن معظم ما يقوم به حالياً الناس في البحث عن الذات في الحياة اليومية هو نتيجة ما كتبه و قاله المعلمون. إذاً لنلقي نظرة على دور المعلم. من ثم نستطيع توسيع نظرتنا لمعرفة ما يكون فعلاً البحث عن الذات في الحياة اليومية و ما هو ليس بحث عن الذات.

حسنات وسيئات المعلمين

في أيامنا، هناك كثرة من المعلمين الذين *تحققوا بشكل عفوي*. كما أنهم يرغبون بمشاركتنا تجربتهم لمعرفة ماهية رؤية العالم من خلال أعينهم و عدد كبير منهم يقدم البحث عن الذات كطريقة وحيدة للتطور الروحي- لأنهم وفق رؤيتهم يرون العالم كغلاف غير حقيقي يغطي الحقيقي. من وجهة النظر هذه، كل ما نحن بحاجة إليه هو التميز ما بين الحقيقي و الغير حقيقي- مشكلة الجهل تحل عندها في لحظة. هؤلاء المعلمون صادقون في مشاركتهم، يريدون مساعدتنا على إيجاد طريقة تتخطى تماثلنا مع هذا العالم، فيما يتخطى هذا الحلم و البحث بحد ذاته. ولكن، هناك مشكلة في إتباع ما يقدمه هؤلاء المعلمون. نستطيع رؤية أين هم و أين نحن، ولكن التقنيات المعروضة للسفر من هنا إلى هناك ليست واضحة.

إن المعلمين الذين تنوروا في لحظة يقولون:

" سلم. كن هنا الآن. كل هذا ليس حقيقي. استمر بالسؤال *"من أنا"* و "*من هو الذي يختبر هذا*؟" اعلم أن العالم هو فراغ. ليس هناك شيء هنا و ليس هناك شيء للقيام به. لهذا السبب إن الممارسات الروحية ليست ضرورية."

هذه الطريقة الكلاسيكية *للأدفيتا* (الغير ثنائية) في البحث عن الذات و التطور الروحي. في الواقع، إنها لا تقدم أي تطور روحي بتاتاً. فقط الحقيقة الغير ظاهرة، فيما يتعدى الصعود و الهبوط في هذه الحياة تعتبر على أنها حقيقية، ونحن *هذا* أصلاً، ولسنا أي شيء آخر.

في حين أن فلسفياً الأمر يبدو منطقي، ولكن عملياً أنها نظرة ضيقة تتضمن الكثير من السخرية- أبعاد العالم على الرغم أن الغير ثنائية تتضمن كل العالم! ولكن لماذا لا يستفيد كمية كبيرة من الناس من هذا الكلام على الرغم من تزايد هذا النوع من المعلمين الروحين؟
على افتراض أن معلم متحقق من هذا النوع لديه كاريسما و مصداقية، إن نتيجة هذا النوع من التعليم سيؤدي إلى تقليد للمعلم بدل من تنمية التحقق بحد ذاته. الضجة ستكون للمعلم و ليس للتلميذ. هذا قد يحصل بغض النظر عن رغبة المعلم. بالتالي إن التجربة الروحية لدى التلميذ تكون مؤقتة (وكثيراً فوضوية) إذا لم نقدم طرق عملية لتوسيعها و تثبيتها في الحياة اليومية. في حين أننا قد نشعر بالكثير من الإلهام بزيارة و سماع هؤلاء المعلمين الذين تحققوا سريعاً، إذا لم يقدموا لنا ممارسة يومية منظمة و فعالة تندمج بسهولة في حياتنا العصرية، عندها المنفعة على المدى البعيد لما يقدموه تحمل تساؤل كبير.
الحقيقة إن معظم معلمين الادفيتا/ الأسلوب الغير ثنائي، في الماضي و الحاضر، علموا البحث عن الذات *من دون صلة*. ليس لأنهم يريدون ذلك، ولكن لأن تلاميذهم لا يملكوا الشاهد بشكل كافي للقيام بالبحث عن الذات الفعال. إن البحث عن الذات *مع صلة* هو فقط وفق عمق الصمت الداخلي لدى التلميذ، وليس وفق نوع البحث عن الذات الذي يقدمه المعلم.
في البحث عن الذات، إن المعادلة السحرية ليست موجودة في التقنية بحد ذاتها. بل إنها موجودة في درجة الشاهد المرسخ لدى التلميذ. وهذا نتيجة ممارسة تقنيات روحية فعالة (خصوصاً التأمل) أما في هذه الحياة أو حيوات أخرى نسيناها.
الكثير من المعلمين الروحيين ينسون هذه النقطة، لأنهم يعلمون من وجهة نظر مستواهم الخاص. مما يؤدي إلى وضع يشبه معلم الرياضيات الذي يحاول شرح قواعد الجبر إلى تلاميذ في صف اللغات. كيف سيستفيد التلميذ من علم الجبر إذا لم يتعلم بعد كيفية الإضافة و الخصم؟ إذا كان الفرق ما بين المعلم و التلميذ كبير، لن يحصل أي تقدم. هذه حالة التلاميذ الذين لم يعطوا فرصة تنمية الشاهد.
البحث عن الذات ليس أمراً صعباً. عندما يكون الشاهد موجود، إن البحث عن الذات سيحصل عفوياً *كنتيجة* تعتمد على الإدراك المباشر *للذات* التجاوزية (الشاهد) وفق إدراكنا للأفكار، المشاعر و الأشياء في العالم. لتنمية هذا النوع من العلاقة ما بين الناظر و الأشياء، إن البحث عن الذات لوحده لا يكفي. لو لم يكن الأمر صعب بهذا الشكل لكان زاد عدد الأشخاص المتنورين و قل عدد الأشخاص الغير متنورين. إن الأمر لا ينجح بهذا الشكل. أحياناً يتم لوم التلميذ انه ليس على استعداد "للتعليم الأعلى" للأدفيتا/ الغير ثنائية. في حين أن الفلسفة و التحقق بحد ذاته قد يعتبر الأعلى، إن التعليم ليس كذلك بتاتاً. إذا المعلم لم يقدم الوسائل لتطوير الشروط المسبقة الأساسية، إن التلميذ لا يكون مسؤول، بل انه فشل المعلم. إن الشرط المسبق الأساسي هو *الشاهد*.
إن التعليم الأعلى ليس بالضرورة التعليم مع الهدف أو المثال الأعلى. كل التعاليم الروحية تطمح إلى نفس المثال- الإدراك المباشر للحقيقة المطلقة أو الله. ولكن هناك فرق هائل في الأسلوب وهناك يكمن التمييز في ما يشكل الأعلى. إذا ليس عند الهدف النهائي، الذي سيكون هو نفسه

دائماً. من وجهة النظر هذه، إن التعليم الأعلى هو الذي يسمح لأكبر عدد ممكن من الناس بالإدراك المباشر لحقيقة الوجود بسرعة وسهولة.
إن التعليم الأعلى هو الأكثر فعالية و توفرا للجميع. قد لا يكون التعليم الأكثر تنظيم ولكنه الأكثر مرونة ويسهل التعبير الفردي مع كونه مرسخ جداً في المبادئ الكامنة للبحث عن الذات. مما يعني، ترسخ الشاهد وعلاقته مع آلية الإدراك. من المهم جداً لكل معلم روحي إن يلاقي تلاميذه في موقعهم مع تقنيات عملية تناسبهم في مستواهم الحالي في التطور.
عندما نصل إلى مرحلة من الاندماج الأكبر للتقنيات الحاصلة عبر التقنيات التقليدية، المزيد من المعلمين يضفون التأمل مع طرق البحث عن الذات. هذه خطوة منطقية و نحن بحاجة لها جداً لتلبية حاجات جميع التلاميذ و كسر مأزق البحث عن الذات من دون صلة. إنها ليست مسافة كبيرة ما بين البحث عن الذات مع صلة و البحث عن الذات من دون صلة. إنها فقط مسافة الشاهد.
إذاً، في حين أن المعلمين المتحققين قد يعطونا الكثير من الإلهام، نحن بحاجة إلى شيء إضافي منهم. الأهم هي التقنيات العملية التي يستطيع التلميذ أن يأخذها معه إلى المنزل لتحفيز تجاربهم في الحياة اليومية. عندها، إن الحقيقة ستكون متوفرة للجميع و نستطيع إدراكها مباشرة و كشفها أكثر عبر التطبيق العفوي لطرق البحث عن الذات في حياتنا اليومية.
من المهم أن نعترف أن مهما كان المعلمون الروحيون يملكون من طاقة روحية التي يعطونا إياها على شكل إلهام، تحفيز داخلي، أو معرفة فكرية، إن القيمة الأهم ستأتي من ممارساتنا اليومية على المدى البعيد. إذا أعطونا روتين سينقلنا بثبات قدماً يوم بعد يوم نحو الإدراك المباشر لطبيعتنا الحقيقية، من دون قلب حياتنا رأسا على عقب أثناء العملية، عندها يكون هؤلاء المعلمون قد أتموا عملهم.
انه واجب كل التلاميذ أن يطلبوا ذلك من المعلمون الروحيون, إذا كان المعلم لا يستطيع أو لا يريد إعطاء تقنيات فعالة، عندها من الحكمة أن نبحث على مصادر أخرى للمعرفة, كل التعاليم فيها منفعة، ولكن ليس هناك تعليم واحد يغطي كل نواحي التحول الروحي للإنسان. إذاً من الجيد أن نحافظ على فكر منفتح يرغب بالقيام بخيارات ضرورية لتقدمنا. ليس هناك من معلم يستطيع القيام بهذه الخيارات لنا. علينا أن نكون مسؤولين عن تقدمنا الروحي الشخصي. إن المعلم الأهم هو في داخلنا.

تطبيقات عملية في البحث عن الذات

أصبحنا نعلم الآن أن البحث عن الذات عملي عندما يكون مع صلة وليس عملي عندما يكون من دون صلة. ماذا يعني؟
إذا كنا نبحث عن ماهيتنا *(من أنا؟)* أو نقوم بتأكيدات عن ماهيتنا (أنا *هذا*) وهذه فقط أفكار تؤدي إلى مزيد من الأفكار، بدل من الإطلاق في الحضور الحقيقي للصمت الداخلي (الشاهد) عندها البحث أو التأكيد يكون من دون صلة بالتالي ليس عملي.

إذاً من المنطقي أن مستوى و نوع البحث عن الذات الذي نقوم به سيكون، بشكل إجباري، متطابق مع درجة الشاهد في وعينا. كلما كان الشاهد مرسخ، كلما يكون بحثنا عن الذات اشمل و مع صلة. إذاً، منطقياً، أول خطوة على طريق البحث عن الذات هو التنمية المستمرة للشاهد. في المنهج الذي نتبعه في الممارسات اليوغية المتقدمة، ننمي الشاهد بواسطة التأمل العميق. في أي منهج فعال حيث يتم استعمال البحث عن الذات، سيكون هناك نوع من التأمل سواء على شكل ممارسة جلوس منتظمة أو ناحية من البحث عن الذات بحد ذاته.
عندما نكون قد نمينا الشاهد، الخطوة التالية هي ملاحظة وجوده. قد نلاحظه على شكل هدوء- أحداث تحصل من دون ترك انطباعات كما في السابق، المزيد من السعادة، ظهور طاقة إبداعية، رغبة متزايدة في معرفة الحقيقة عبر الدراسة و البحث. أو قد نلاحظ يقظة صامتة ما بين أفكارنا أثناء الصحو، أثناء الحلم أو أثناء النوم العميق من دون أحلام. واحد لو كل هذه الأمور.
عندما نلاحظ الشاهد، قد نستمر بالشعور أن الفلسفة المطلقة للغير ثنائية غريبة جداً- فكرة أن هناك فقط *هذا* ، وكل تجربة الأنا في العالم و في فكري كلها خيال، غير حقيقية. إن قمع هذه الفكرة لن يساعدنا في التقدم. على الأغلب إن البحث سيبقى من دون صلة لفترة من الوقت قبل أن تبدأ الحقيقة بالظهور قليلاً. من الأفضل جداً أن نستمر بممارسات الجلوس اليومية من ثم اخذ البحث عن الذات حيث نحن بأشكال أكثر عادية. إذا تعلمنا أولاً الحبو، من ثم وقفنا بواسطة التمسك بشيء، سيخف احتمال الوقوع على وجهنا عندما نجرب الوقوف. إذا أخذنا الأمور خطوة خطوة، سنركض سريعاً. في وقت من الأوقات قد نجد أنفسنا *نلاحظ الذي يلاحظ*. إن الأمر لا يتطلب وقت أبداً- فقط الشاهد. يبدأ على شكل عدة فجوات من الثبات الحاصلة ما بين كل الذي يحصل في تجاربنا اليومية. ما بين أفكارنا، مشاعرنا و إدراكنا الحسي للعالم. في النهاية، إن الفجوات تتوسع و تندمج لتشمل تجربتنا 24 ساعة في اليوم. عندها نلاحظ ثباتنا أصبح كشاشة فيلم بيضاء يتم عرض عليها كل دراما الحياة.
في الفصل السابق تكلمنا عن المراحل الخمسة للفكر. عندما نصل إلى مرحلة مشاهدة محيطنا، أفكارنا و مشاعرنا كأنها بطريقة ما خارج نفسنا (راجع الفصل السابق، المرحلة 2، المشاهدة)، لا يكون قد حان وقت إيقاف انخراطنا في العالم من اجل تأكيد "أنا *هذا*". كما ليس وقت أن نبالغ في كل لحظة من يومنا في البحث "*من أنا؟*" . في حين أن الملاحظة و التماثل مع الشاهد يضعنا في موقع التمييز ما بين الأشياء التي ندركها حسياً و الشاهد (المرحلة 3)، هذا لا يعني أننا جاهزون للقفز مباشرة إلى المرحلة 4 و الإدراك التام "أنا *هذا*"(المرحلة 5). إن الأمر جميل ولكن لا يحصل بهذا الشكل إلا نادراً. إن الذين يحاولون القفز بعيداً مباشرة من بعد تذوقهم التمييز الحقيقي، إن الطريق تكون وعرة مع الكثير من الضياع و الانزلاق في البحث من دون صلة. أم هو انزلاق إلى الأمام؟
في كلتا الحالتين، بدل من القفز، من الحكمة أن نبحث في تجاربنا اليومية الآن و هنا أولاً و إيجاد فيها البحث عن الذات مع صلة. من خلال تنمية الشاهد عبر التأمل العميق يومياً وتغيير تدريجي في علاقتنا مع أفكارنا، نستطيع تحسين فعاليتنا و السعادة في الحياة اليومية. هذا النوع

من البحث عن الذات يعطي نتائج ملموسة و يستحق القيام به. عندها سنكون في طريقنا نحو نوع أعلى من البحث عن الذات. هناك تطور طبيعي بهذا الشأن.
كلنا نعلم صعوبة تغيير حياتنا لوحدنا و بعضنا يتصارع مع ذلك بشكل دائم. يبدو أن مهما حاولنا، علاقاتنا تذهب دائماً في نفس الطرق و التحقق الذي نبحث عنه قد لا يأتي. السبب هو أننا منهمكين في الطرق التي نتعامل بها و في الطرق التي نعتمدها للوصول إلى أهدافنا في الحياة. بالمختصر إننا *نتماثل* مع الحياة التي نعيشها من ضمنها أسلوب تفكيرنا و تواصلنا. في أعماقنا، نعتقد أن هذه الأمور هي ماهيتنا.
إن الشاهد يتعدى هذه الاعتقادات المرسخة فينا. إذاً عندما نبدأ بالبحث من وجهة النظر هذه، أن التماثل يبدأ بالتلاشي. عندا نبدأ بالرؤية فيما يتخطى حلمنا و نستطيع التصرف بأشكال كانت مستحيلة لنا في السابق. الحرية! أنها عملية جداً.
ليس علينا القلق بشأن إدراك الحقيقة المطلقة، لأن ما أن نبدأ بترتيب منزلنا يومياً بواسطة البحث عن الذات مع صلة، الصورة الكاملة لن تكون بعيدة عنا. من المهم أن نتجنب تخطي موقعنا الحالي. علينا تعلم النهوض، السير من ثم الركض. هناك حقيقة عظيمة في النصيحة التالية: إذا نرغب بقياس حكمة معلم، علينا النظر أولاً إلى علاقاته العادية وليس في نجاحه الروحي.

هناك عدة أنواع من البحث عن الذات التي تندرج في قسمين:
. البحث في تفاعلاتنا وأنشطتنا اليومية من اجل العيش في سعادة و انسجام اكبر
.البحث في الحقيقة المطلقة للوجود و ما نحن بالنسبة إلى *هذا* .

بصراحة، إن الأنواع المختلفة للبحث عن الذات في هذين القسمين سينجحان جيداً في حال وجود الشاهد. إذا كان هناك ذرة من الحقيقة فيها، الشاهد سيعلم والبحث عن الذات سيكون جيداً. حتى ولو كان هناك القليل من الحقيقة في ناحية معينة من البحث، إن الشاهد سيجد الحقيقة فيها أيضا. كل بحث عن الحقيقة، سواء على مستوى الحياة اليومية أو على مستوى الكون، يعتمد على هذا الصدى مع الحقيقة (الشاهد). إن وجود هذا الصدى في البحث عن الذات هو ما يجعله مع صلة و عملي.
ليس الجميع يميل إلى بحث عن الذات بشكل منهجي، استعمال تقنيات أو صيغ فكرية محددة. لا باس بذلك. البحث عن الذات المنهجي ليس إجباري إذا كنا ننمي الشاهد. إن رغبتنا المستمرة للحقيقية ووجود الشاهد يكفيان لإيصالنا إلى الإدراك الكامل في الوقت المناسب. في هذه الحالة، سنعلم الحقيقة، سواء كنا نقوم بالبحث عن الذات عن قصد أم لا. من السخرية ، إن الأشخاص الأكثر حماساً للبحث عن الذات يكسبون الأقل منه. هؤلاء أشخاص يملكون فكر فضولي و تحليلي، يجربون دائماً التقنيات الفكرية ولكن من دون ميل إلى جلب الفكر نحو الثبات بواسطة التأمل العميق اليومي. بالتالي سيكون هناك الكثير من البحث عن الذات *من دون صلة* و الكثير من التحليل. أما البحث عن الذات *مع صلة* سيكون شبه معدوم.

في أيامنا إن تقنيات البحث عن الذات المعروضة في السوق كثيرة جداً. كلها فعالة في حال حصلت مع صلة، أي مع وجود الشاهد. و لا واحدة منها ستكون فعالة إذا قمنا بها من دون صلة، أي أفكار تتلاعب و تتفاعل مع أفكار. لهذا السبب، نحن لا نضع صيغ محددة لبحث عن الذات بشكل منهجي هنا. إن فعالية البحث عن الذات لا تعتمد على التقنيات و الألاعيب الفكرية التي نستعملها. لذا، ليس من الضروري إن نشرح ملء هذه المناهج للبحث عن الذات في هذا الكتاب الصغير. من السهل البحث عنها في مصادر أخرى و أتباع المنهج الذي يناسب طبيعتنا. أو ربما سنتطور عفوياً و على طريقتنا نحو بحث أعمق في طبيعة الأشياء وفق ظهور وعينا الشاهد. في البحث عن الذات، إن المنهج العفوي خاصة يكون أفضل منهج لأنه خالي من أي ادعاء. نسميه كما نراه. سنعلم أن أسلوب البحث عن الذات الذي نستعمله *مع صلة* من خلال سهولته و فعاليته. لحين إيجادنا طريقتنا من خلال التجربة المباشرة في الثبات، هذا الكتاب يساعدنا في فهم المبادئ الكامنة للبحث عن الذات، ويضعنا في موقع أفضل لتقويم أي منه للبحث عن الذات أو أي فلسفة و إستراتيجياتها الفكرية لكشف المقدرة الإنسانية الكاملة. من خلال إتباع منهج حكيم عبر تنمية الشاهد أولاً، سنتمكن بسهولة التميز ما بين الطرق الفعالة و الغير فعالة لنا في كل خطوة على الطريق. سنجد الحقيقة في كل مكان عندما يكون عندنا الشاهد ليراها.

من خلال مناقشة البحث عن الذات هنا، سنقوم بتفريق أساسي ما بين كيفية رؤيتنا لتجاربنا اليومية، و كيف قد ننظر إلى الحقيقة المطلقة للوجود و دورنا فيها. هذه أقسام مختلفة من البحث عن الذات متصلة مباشرة بمراحل الفكر التي شرحناها في الفصل السابق. الاثنين هما في النهاية نفس الشيء و يؤديان إلى نفس الإدراك.

البحث عن الذات في تجارب الحياة اليومية

عندما يظهر الشاهد، سنميل إلى البحث عن عدة أشياء. عفوياً، نبدأ في أفكارنا و ردات فعلنا اليومية مع الآخرين، الأشياء و الأحداث في محيطنا. إن ردات فعلنا إلى الآن كانت متجذرة في الدراما الكثيرة التي خلقناها لأنفسنا على المدى البعيد. إن ردات فعلنا ستتغير مع تنمية المقدرة على الرؤية فيما يتعدى الدراما الداخلية. هذه نعمة عظيمة إن نصل إلى حالة مع الشاهد حيث نستطيع رؤية أفكارنا و مشاعرنا تلعب خارج إحساسنا بالذات. المقدرة على رؤية الأشياء الخارجية و الأحداث بنوع من الاستقلالية يؤدي أيضاً إلى فرق كبير. عندها سنتساءل عن عملياتنا الفكرية و العاطفية، مع التخلص من الأمتعة المزعجة في الشعور إنها تشكل ماهيتنا. نستطيع رؤية الدرما كما هي- مجرد قصص اخترعناها في اللاوعي لتحملنا عبر الحياة. ولكن هل هي قصص حقيقية؟ إذا سألنا هذا بمحبة عندما تبدأ باللعب، مع الرغبة أن نعلم، في الثبات لصمتنا الداخلي المرسخ، سنعلم الحقيقة. عندها كل ما هو غير حقيقي سينقشع أو يذوب. عندما تصبح هذه العملية جزء أساسي من تجربتنا، انه تحرر كبير. إنها النقطة التي نبدأ فيها فعلا بالتمييز- القيم بخيارات عن علم عن ما هو حقيقي في حياتنا و ما هو غير حقيقي. في هذه الحالة، سنجد لأول مرة أن نستطيع أن نعكس عند قصد التماثل و العادات التي رسخناها في حياتنا. قبل الشاهد، كنا نميل إلى الرد بأشكال تتماثل مع أفكارنا المعتادة النابعة من الفكر الذي

هو آلة عملها فقط إنتاج أفكار تعتمد على أسباب ونتائج قديمة. طالما أننا نرى أفكارنا ومشاعرنا أنها نحن، وأن الدرما حقيقية، سنعلق في عجلة الأسباب و النتائج.
إن الهدف الأولي للبحث عن الذات هي إصالنا إلى ما يتعدى ردات الفعل المتعلقة بهذه المجموعات الغير متناهية للأسباب و النتائج، واستبدالها بالمراقب الغير متأثر، الشاهد. إن القيام بذلك بواسطة التفكير المنطقي وحده صعب جداً، لذا نأتي بالشاهد بواسطة التقنية السهلة للتأمل العميق يومياً. هذا يضيف البعد الإضافي الضروري للوعي الذي يتخطى الزمان و المكان، مما يجعل البحث عن الذات الفعال أمر ممكن. عندما يكون عندنا أفكار سلبية، سواء آتية من داخلنا، من دون أي سبب خارجي، نستطيع مراقبتها و التحقق من صحتها. إذا كانت هذه الأفكار ليست من مصلحتنا، نستطيع إطلاقها في الثبات و لا نتصرف وفقها. انه خيار نملكه. كذلك، إذا كان هناك سبب خارجي على شكل كلام أو أحداث يبدو أنها تهددنا، نستطيع البحث في صحة هذا التهديد. في هذه الحالة، نقوم بما هو ضروري لحماية أنفسنا. إذا شخص يقوم بعمل يخلق أفكار سلبية فينا، نستطيع البحث في صحة هذه الأفكار و اختيار تسليم/ إطلاق ردة فعلنا. كما نملك الخيار أن *نعكس* ردة فعلنا. على سبيل المثال، إذا شخص يقول لك "أنني أكرهك"، هذا قد يخلق مشاعر من الغضب و الدونية عندنا. الأمر لا يعود لنا في محالة تغيير ما يعبر عنه هذا الشخص، فقط علينا، فقط علينا تغيير إدراكنا و ردة فعلنا. هذا المهم. لا نستطيع تغيير كل شيء في محيطنا بطرق مباشرة. ولكن، مع وجود الشاهد، إدراكنا لكل شيء في محيطنا يتغير باستعمال هذا البحث البسيط، التسليم/الإطلاق أو العكس. سنكتشف أن وفق الدرجة التي نستطيع فيها تغيير أنفسنا، إن محيطنا ستغير أيضا تدريجياً. السبب هو إدراكنا لمحيطنا من ضمنه الأشخاص الآخرين، لديه تأثير مباشر علة نوعية ما يعكسوه ليس فقط تجاهنا بل تجاه الجميع أيضا. ولكن نحن لسنا مسؤولين عن تصرفهم وليس علينا تحمل أمتعتهم. إن مسؤوليتنا هي الاهتمام بما ندركه، عملية أفكارنا و ردات فعلنا. هذا هو البحث عن الذات في الحياة اليومية.
من الواضح، إذا الظروف تتطلب عمل مباشر من جهتنا للمحافظة على الحياة أو على الأمن، أو حتى مستوى معقول من الراحة، نقوم بالعمل وفق الحاجة. إن البحث عن الذات ليس العمل الأفضل عندما تتجه شاحنة في اتجاهنا. يجب أن نبتعد عنها! من ثم، نستطيع البحث في الأفكار والمشاعر القوية التي حصلت معنا و من ثم إطلاقها أو عكسها. إن أنماط أفكارنا المعتادة و الغير منطقية قد تقول " لا قيمة لي، وهذه الشاحنة التي كادت أن تقتلني تدل على أن. في المرة القادمة ستقضي علي على الأكيد. كنت محظوظ هذه المرة." إذا بحثنا في هذا، نستطيع فقط تركه إلى الثبات و ننتقل إلى الأمر التالي في حياتنا. ونتذكر أن يجب السير على جانب الطريق و ليس في وسطها. إذا استمر نمط الفكرة السلبية، نستطيع السؤال، *" هل هذا صحيح أن لا قيمة لي؟ إذا نعم، لماذا؟"* إن الفكر قد يقدم عذر منطقي لكلامه، أننا من دون قيمة، أو ربما انه لغز، لماذا نختبر هذه الأفكار. في كل الأحوال، نستطيع مراقبة العملية في الثبات. علينا القيم بعملية فكرية إذا لم تكن في مصلحتنا. نستطيع إطلاق فكرة غير حقيقية، أو اختيار الفكرة المعاكسة.
هذا ليس صعب في حال كان شاهدنا الداخلي موجود. انه جوهر التمييز المعتمد على البحث عن الذات مع صلة. نستطيع اختيار *نيتي نيتي*- ليس هذا و لا ذاك. إذاً، إذا كان فكرنا يقول لنا أن لا قيمة لنا، لا داعي أن نناقش هذا. نستطيع الملاحظة أن هذه مجرد فكرة، شيء في وعينا وليست

الكثير صحة من فكرة أن لدي قيمة كبيرة جداً. إذا نستطيع الاختيار أن نكون قيمين بل من دون قيمة. إذا الفكر عادته القول دائماً "لا قيمة لك" ، نستطيع إطلاق هذه الفكرة كل مرة تظهر فيها. مع الوقت، ستخسر من قوتها. لا نتصارع مع الأفكار السلبية، لأن هذا يقويها و يجعلها تستمر. البحث عن الذات ليس مقاومة أي شيء. انه مجرد التساؤل عن حقيقة تجربتنا و تسليمها. في الثبات الناتج، نستطيع تفضيل عكس الفكرة السلبية إذا أردنا. لا داعي للتحليل الإضافي الذي فقط يبني قصور في الهواء، على الرغم أننا قد لا نتهم بهذا كثيراً في حال وجود الشاهد. إذا بنينا قصر في الهواء، من السهل أن نذوبه.
إن التحليل الفكري المفصل مسلٍ جداً في حال وجود الشاهد، لأن عندما نكون يقظين فعلاً، لا نتماثل مع الألاعيب الفكرية كما في السابق إلى تصبح شفافة جداً ونستطيع وضعها جانبا بسهولة عبر الإطلاق في الثبات. إن القصر في الهواء لا يستمر طويلاً عندما نراه من وجهة نظر الشاهد. إذا بقي الشاهد، واستمر بالتضخم، هذه علامة للبحث عن الذات من دون صلة. من الحكمة أن نتخلص منه وان نتابع التأمل العميق يومياً. إن الأفكار التي نعطيها انتباهنا تستمر و تصبح أقوى. أن الأفكار التي مطلقها بشكل مستمر، لأنها لا تمثل حقيقة ماهيتنا و ما نريد، ستؤثر اقل علينا تدريجياً. إن البحث عن الذات الحقيقي هو حالة من الإطلاق المستمر في الثبات. هذا يحصل عندما نصل إلى مرحلة الفكر التي اسمها التجرد و التي شرحناها في الفصل السابق.
إن طاقتنا هي التي تغذي الدرما التي نختار أن نعيشها. أن رغباتنا و الخيارات التي نقوم بها في الثبات كل يوم بخصوص أفكارنا و مشاعرنا تحدد طريقنا أكثر من أي شيء آخر نصادفه في الحياة.
أن التغيرات في هذه العملية لا تحصى، ولكن الميكانيكيات الأساسية هي ذاتها دائماً. نراقب أفكارنا و نطلقها. نستطيع اختيار وجهة جديدة من خلال تفضيل الوجهة الجديدة على الوجهة الغير مرغوب بها. انه انعكاس للعادات الفكرية المتجذرة فينا، ونحن نساهم في إعادة توجيهها مباشرة إلى الثبات. مع الوقت، نستطيع إطلاق عاداتنا السلبية القديمة و خلق عادات أكثر إنتاجية و انسجام. نستطيع إعادة توجيه طاقاتنا إلى هدف أعلى. بهذا الشكل، الصمت الداخلي المرسخ و التدفق الإلهي الظاهر فينا يغيران حياتنا و حياة الأشخاص من حولنا أيضاً.
معظم كل هذا سيكون أوتوماتيكي بفضل زيادة تواجد الشاهد. عفوياً سنرى ما هو حقيقي و ما هو غير حقيقي، نختار بشكل أكثر حكمة من السابق. إن مشاعر مثل محاكمة النفس، الذنب، الغيرة و الكبرياء يتم استبدالها تدريجياً بمشاعر السلام، الطاقة، الإبداع،، التفاؤل و الحب. بالمختصر، إن الانكماش و التعاسة يتم استبدالها بالتوسع و السعادة. الغير حقيقي يتم استبداله بالحقيقي. هكذا تحررنا الحقيقة. مع الوقت، إن اختيارنا للطريق الأعلى في إدراكنا، أفكارنا و مشاعرنا يصبح أوتوماتيكي و عادة التفسير السلبي (الدراما الداخلية) تصبح اقل و اقل. سنصل إلى مرحلة حيث الأفكار و المشاعر عندنا ستكون الأكثر تناسباً للنتيجة الأكثر ايجابية في كل وضع نصادفه في الحياة. هذه قوة الشاهد و البحث عن الذات في الحياة اليومية العادية.

البحث عن الذات من اجل الحقيقة المطلقة

إن طبيعة الإنسان تبحث عن الحقيقة المطلقة في الوجود. كلنا نقوم بذلك بدرجة ما قبل أن نبدأ بأي ممارسة روحية في هذه الحياة. وسنبحث أكثر مع تقدم و نضج ممارساتنا.

عندنا رغبة لا تشبع في معرفة ماهيتنا و ما نقوم به هنا على هذه الأرض. انه مبني في النوروبيولوجيا في كل إنسان. كل البحث الذي نقوم به في الحياة، سواء من اجل المعرفة، الشهرة، أو الثراء، هو في الحقيقة محاولة إيجاد مكاننا في الصورة الكبرى للأشياء. إن السخرية هي أننا أعظم من أي معرفة، شهرة أو ثراء قد نحصل عليه في هذه الحياة. في نفس الوقت، نحن اقل بذلك بكثير. إن حقيقتنا هي الأبدي و الغير محدود، الكامن وراء و يتخطى كل شيء حاصل على هذه الأرض. إن الأقل (وعينا) هو الأعظم، والأعظم (هذا العالم) هو الأقل.

إن دور البحث عن الذات في معرفة الحقيقة المطلقة للوجود بسيط جداً- أو *إدراكه*، كما يقال عادة. كل ما علينا القيام به هو إطلاق كل ما ندركه، أفكارنا، مشاعرنا، بالتالي تبقى الحقيقة المطلقة. *هذا* الكامن وراء كل شيء موجود. بالطبع من الأسهل الكرم عن هذا الأمر من تطبيقه، لأن إدراك الحقيقة المطلقة يعني تذويب كل عادة فكرة و عاطفية مرسخة في أعماقنا. إذا يبدو هذا الأمر ثمن مرتفع ندفعه للتحقق، عندها أن سعينا لم ينضج بعد. غير ناضج يعني البحث عن الذات من دون صلة، من دون الشاهد. من دون وجود الشاهد التطويري، إن البحث عن الذات من هذا النوع يؤدي إلى تشويش و ضياع في الحياة. قد يؤدي إلى إيقاف كل الممارسات الأخرى و خسارة اهتمامنا بالقيام بمسؤولياتنا اليومية.

من ناحية أخرى، إذا كان الشاهد موجود و يتزايد أكثر تدريجياً في حياتنا عبر التأمل العميق يومياً و ممارسات جلوس أخرى عندها البحث عن الذات من اجل الحقيقة المطلقة يصبح مع صلة و ليس إيقاف لمجرى حياتنا. هذا بحث عن الذات عفوي بخصوص كل الأفكار، المشاعر و التجارب، سواء سلبية أو ايجابية. حتى أفكارنا العادية و المحايدة يتم التساؤل عنها. بالنسبة إلى ممارس البحث عن الذات مع صلة، إن العملية تصبح ممتعة و لا تنتهي، مثل لعبة أو رقصة. إذا كان ممتع، نعلم انه بحث مع صلة. إن طبيعة البحث عن الذات مع صلة من اجل الحقيقة المطلقة هو كالتالي: إن كل فكرة، شعور أو تجربة يتم ملاقاتها بنبض من الصمت، *" من هو الذي يختبر هذا؟"* ، على الرغم أن الحياة تستمر بكل أشكالها العادية. ليس هناك إجهاد أو مشاكل فيها. انه سهل و عفوي جداً.

إن الجواب لهذا السؤال هو، "أنني اختبر هذا"

بالتالي عفوياً سنتساءل، *" من أنا؟"*

قد يكون هناك عدة أنواع من شرح *"أنا"*

" أنا بوب أو بيتي"

"أنا هذا الجسد"

"أنا هذه الأفكار"

"أنا الشخص الذي هنا"

كل واحدة من هذه الأجوبة يتم البحث في صحتها تباعاً، لحين اختفاء كل الأشياء تماماً و يبقى الفاعل فقط - الحقيقة المطلقة. حتى فكرة "أنا" يتم البحث في صحتها و تختفي مع الوقت، لأن *"أنا"* هي الفرد. أما الذي وراء كل التجارب ليس فردياً. انه فقط *" وجود"*. قد نقول انه الوعي بحد ذاته، ولكن لا نستطيع المعرفة على الأكيد، لأن الوعي لا نعرفه إلا من خلال أمر آخر. لهذا البعض يسمي الحقيقة المطلقة الكامنة وراء الحياة، *بالفراغ، لا شيء*، الخ...كما كنا نقول، في الفيدانتا و اليوغا، ببساطة أن الاسم هو *هذا*.

إن الذين يختبرون الحقيقة المطلقة قد يصفونها كأنه كان في مكان- يقظ، غير نائم، واعي، من دون أفكار أو شيء. كما يتم ذكر أحاسيس من الغبطة، وجود غير محدود، تخطي الزمان. ربما لهذا السبب اليوغين يسمونه *سات – شيت – اناندا*، مما يعني *غبطة الوعي الأبدي*. هذه التجارب، شرحها تالياً، شائعة عند ممارسي التأمل العميق.

إن الأشخاص المتشددين في البحث عن الذات قد ينكرون وجود أي تجربة أصلاً. هذا صحيح في حال كنا في حالة الحقيقية المطلقة (الوعي الصافي) حيث لا تعمل آلية التجربة بتاتاً. ولكن، نستطيع شرحها لاحقاً. بالتالي من يستطيع تأكيدها؟ أن التجربة أو عدمها، ستكون دائماً وفق نظرة المراقب، ميكانيكيات الإدراك و العلاقة ما بين الأشياء بالنسبة إلى الشاهد. إن المتشدد سيقول أن ليس هناك أشياء، و لا ميكانيكيات إدراك و لاحقاً، هناك فقط الحالة الدائمة للحقيقة الآن- التي لم تولد و لا تموت أبداً.

مع تقدمنا، إن البحث في تذويب تماثلنا مع الأشياء سيستمر حتى ونحن نتعامل مع الزمان و المكان...أو يبدو أننا نتعامل. أنها أحجية. "نكون أو لا نكون؟ هذا هو السؤال".

إن أمر واحد نعلمه- الشاهد موجود مع تجربتنا في العالم و يمكننا من القيام بالبحث عن الذات مع صلة. إذا أن الأحجية لها حل. مع التأمل العميق، ظهور الشاهد والبحث عن الذات، نتمكن من تمهيد طريقنا إلى اللا متناهي الأبدي، الفراغ المشع الذي سنعلم انه *ذاتنا*.

معظمنا الذين يقومون بالبحث عن الذات يريدون الأمرين معاً- إن يكونوا في العالم و لكن ليس من العالم. أنها رغبة طبيعية ومناسبة لتبقينا على الطريق.هذا هو هدف كل الممارسة الروحية- إيجاد الحرية من العذاب حتى ونحن في الجسد. أكثر من ذلك- إيجاد السعادة و معنى الحياة.

إن المتشددين في البحث عن الذات يريدون أن يتخطوا العذاب في هذا العالم. كجزء من هذا، قد يرغبون أن يتخطوا السعادة وأي معنى قد نجده للحياة على الأرض. قد لا يعترفون بتعابير الحب الإلهي التي تواكب التنور الإنساني. إن المتنورون لا يستطيعون مساعدة أنفسهم، فيعبرون جداً عن الحب الإلهي ليعلموا الآخرين كيف إن يكونوا هم أحرار أيضا. حتى هذه الأعمال العفوية قد يعتبرها المتشددون كرغوة على سطح محيط الفراغ. هذا صحيح بالفعل. أم ما يبقى من بعد الإدراك الكامل للحقيقية هو رغبات من دون رغبات و أعمال من دون أعمال كلها حب و لطف. في الممارسات اليوغية المتقدمة نسمي هذا *الثبات في العمل*، أو *تدفق الحب الإلهي*.

إن هدف البحث عن الذات ليس إنهاء التفكير، المشاعر و الأعمال، بل هو أن نصبح *هذا* الذي يتخطى التفكير، المشاعر و الأعمال. بالتالي أن التفكير، المشاعر و الأعمال ستستمر، ولكن الفاعل غير موجود. لأن *الواحد* يتخطى كل عمل. الذي يبقى هو *العمل الإلهي*.

على المستوى العملي، هذه الحالة النهائية ننميها عبر عدة ممارسات يوغية، بدأ من التأمل العميق يومياً. من ثم لاحقاً يأتي البحث عن الذات بشكل عفوي.
إذا مارسنا البحث عن الذات قبل ظهر الشاهد، أن الحياة تصبح صعبة و مشوشة و النتائج قليلة. إذا كان الشاهد موجود، إن البحث عن الذات سيكون موجود على المستوى العملي في العيش بشكل يسمح لنا بالاستمرار في انخراطنا في الأعمال اليومية من دون التساؤل الدائم عن أسباب عيشنا. إن الأسباب ستصبح واضحة مع تطور الشاهد في داخلنا فندرك تدريجياً من نحن وما نقوم به هنا. عندها أسئلة مثل "*من يكتب هذا الكتاب؟*" أو "*من يقرأ هذا الكتاب*" سيتم الإجابة عليها في الثبات وهكذا نستمر. إن فضلنا التساؤل بسهولة في ثباتنا، إن الجواب سيكون هناك. وسنعلم أن الثبات هو الذي يكتب وان الثبات هو الذي يقرأ.

مطبات الفكر

الفكر هو آلة رائعة، تستطيع أن تقوم بالكثير من الأمور العظيمة مثل التحليل، الاستنتاج والاكتشاف. كما أن الفكر يخلق إحساس ‘‘الأنا’’ في داخلنا ‘‘أنا مريم’’. ‘‘أنا هذا الجسد’’. ‘‘أنا هذا الفكر’’ ‘‘أنا ولدت، إنني أعيش وفي يوم من الأيام سأموت.’’

إن هدف البحث عن الذات هو استعمال الفكر للتساؤل وتخطي هذه الافتراضات المرتبطة ب أنا’’..

عند دمجه مع وجود الشاهد الناتج عن التأمل العميق اليومي، إن البحث عن الذات يكشف أننا لسنا اسمنا، شكلنا ولا حتى إحساسنا ب ‘‘أنا .’’ في الحقيقة نحن هو الثبات الموجود وراء وداخل كل ما يتم عرضه. فإذاً أول مطب للفكر هو التماثل، أي تماثل وعينا مع كل الأشياء التي يتم عرضها ضمن الزمان والمكان.

في الواقع، إن التماثل قد يكون المطب الوحيد للفكر. الفكر يميل إلى الهذيان بشأن اختباراتنا الحياتية، سواء كانت من الماضي، الحاضر أو المستقبل. كما أن الفكر سيصورها كأمور إيجابية أو سلبية وفق مزاجنا. عملية الفكر هي ذاتها دائماً- الفكر يلفنا بشيء ما.

هل هذه غلطة الفكر؟ هل هناك اختلال بطبيعة فكر الإنسان؟ أم هناك شيء آخر؟ في النهاية، إن الفكر مجرد آلة. هل نلوم السيارة عندما تنزلق خارج الطريق وتصطدم بشجرة؟ هل نلوم المطرقة عندما تضرب إصبعنا؟ حسناً، البعض قد يفعل ذلك. وربما هذه دلالة على المشكلة

الكامنة. إذا لم يتحمل السائق مسؤولية السيارة، و لم يتحمل النجار مسؤولية المطرقة، إذاً من هو الذي سيتحمل المسؤولية؟ كذلك، إذا المقيم في الفكر لم يتحمل مسؤولية أعماله، من سيتحملها؟

من هو المقيم في الفكر؟ إنه نحن الذين واعيين، مهما كانت درجة وعينا .كلما كان المقيم في الفكر اقل وعياً، كلما قل الاحتمال أن يقوم الفكر بالأداء الذي صمم لأجله، أي أن يكون خادم. عندها الفكر سيعمل كساحر متدرب، يتظاهر بالقيادة ويخلق شبكة من التشويش في حياتنا. عندما ينوجد فراغ في الوعي (الشاهد ليس موجود كثيراً)، الفكر سيسارع لملئه بالشيء الوحيد الذي يستطيع أن يملئه به- الكثير من الأفكار و التصورات الخاطئة التي تترجم على الشكل التالي " :أنا هو هذه الأشياء المدركة" بدل من "أنا الفاعل، الوعي الأزلي الذي يخترق كل هذه الأشياء..."

إذاً الخطوة الأولى في مساعدة الفكر بالعودة إلى هدفه الصحيح هو التأكد من أن المقيم في الفكر موجود وواعي تماماً. هذا هو الشاهد، وأصبحنا الآن نعلم الوصفة – التأمل العميق يومياً. عندما المقيم في الفكر يتقدم ويأخذ زمام الأمور بيده، سيحصل تحسن ثابت ومستمر في عمل الفكر. مع انحلال سيطرة التماثل، إن عمل الفكر سيتحسن من كل النواحي.

لكن الاندماج الكامل للصمت الداخلي مع الفكر ليس عملية تحصل في ليلة وضحاها.

الأمر يتطلب وقت. حتى مع الظهور الطبيعي لرغبة الانخراط في البحث عن الذات، ما زالت الطريق طويلة وصولاً للتنور. على طول الطريق هناك مطبات للفكر قد تهدد تطورنا الروحي. سنتكلم عن هذه المطبات في هذا الدرس لأنها تؤثر على مقدرتنا على المحافظة على الممارسات وعلى التقدم المستمر في طريقنا:

1-الافتتان أو الخوف من التجارب الروحية

2-المبالغة بالتحليل والتفلسف

3-المبالغة بالبحث عن الذات وبممارسات يوغية أخرى

4-وهم الوصول إلى الهدف

5-إنكار الحاجة للقيام بالممارسات اليوغية

6-فخ عدم الثنائية- إنكار العالم

هذه المطبات تعيق تقدم المريد الروحي في أي مرحلة وصل إليها في طريقه الروحي.

حتى الممارسين المتقدمين عرضة بالتساوي للانزلاق أيضا. ربما هم عرضة أكثر خصوصاً من بعد اختبار التجارب الشاسعة لغبطة الوعي الصافي، غبطة النشوة وقوى عجائبية متعددة الأنواع. هذه الأنواع من التجارب قد تهز العقل إذا لم يتم تنمية الصمت الداخلي (الشاهد) بمستوى كافي من النضج في الجهاز العصبي . إذاً يجب تنمية الشاهد ليتمكن الممارس الروحي من التقدم بخطوات ثابتة بالرغم من هذه التجارب الروحية المتقدمة..

إذاً سواء كنا في بداية الطريق الروحي أو متقدمين، إن تنمية الشاهد هي أفضل ضمانة نملكها لتجنب مطبات الفكر.

ـالافتتان أو الخوف من التجاربـ

التجارب الروحية تأتي في عدة أشكال، وإذا كنا نستعمل ممارسات يوغية فعالة، تلك التجارب ستتصل دائماً بالتطهير والانفتاح الحاصل فينا..

عندما تأتي التجارب، سنميل للتفكير بشيء عنها. كيفية نظرتنا لهم هي وفق فهمنا لعملية اليوغا ولدرجة وجود الشاهد الداخلي فينا. .

عندما تكون التجربة دراماتيكية، أي يجتاحنا تدفق طاقة هائل أو رؤية لوسعنا وللتوحيد في كل الأشياء، عندها قد نتماثل مع هذه التجربة. قد يحصل نوع من الافتتان، أو بعض من الخوف بسبب ما وصلنا إليه خصوصاً في حال أصبح تدفق الطاقة الداخلي مبالغ به، مما يؤدي إلى أنواع عدة من العلامات الجسدية والنفسيةـ المسماة أيضا علامات الكونداليني..

إذاً كنا نقوم بالممارسات اليوغية من وجهة نظر ذاتنا الفردية المحدودة بدل من وجهة نظر الشاهد، قد نشعر بافتتان يشبه الافتتان الرومانسي. كل أنواع الافتتان لا تدوم بالطبع، وفي هذه الأثناء من الحكمة أن نفضل ممارساتنا على هذه التجارب..

عندما نقوم بممارسات الجلوس، فقط نفضل الممارسة التي نقوم بها على الرؤيا أو تجارب الطاقة التي تظهر. إذا كنا نقوم بأنشطتنا اليومية، عندها نتابع عملنا مهما كان.

إذا كانت التجارب قوية جداً لدرجة الشعور بالخوف أننا نفقد السيطرة على حياتنا، عندها من المفيد أن نستمر بانخراطنا في الحياة، خصوصاً بأنشطة أرضية. إنها أنشطة جسدية وأنشطة تساعد الآخرين. في ذات الوقت نستطيع مؤقتا تخفيف أنواع الأنشطة التي تنشط تدفقات الطاقة الروحية، مثل حضور الاجتماعات الروحية والكثير من الممارسات الروحية..

لقد ذكرنا في الكثير من الدروس السابقة أن هذا التخفيف المؤقت للتحفيز الروحي اسمه تثبيت الذات. هذا التعديل هو عامل أساسي في منهج الممارسات اليوغية المتقدمة، حيث يتم استعمال مجموعة متكاملة من الممارسات القوية بطريقة يديرها الممارس شخصياً..

الافتتان سيمر والخوف سيهدأ مع تقدم التطهر الداخلي فيحصل دمج عفوي إلهي فينا مع الحياة اليومية. لهذا السبب من الأفضل متابعة حياتنا المعتادة مهما كانت تجاربنا الروحية..

في النهاية، إن التنور هو زفاف المذهل مع العادي. الذي يبقى هو العادي المذهل

-التحليل والتفلسف المبالغ به-

إذا كانت تحصل معنا تجارب روحية أم لا، التحليل و التفلسف المستمر عن حالتنا (الماضي، الحاضر، أو المستقبل) لا ينفع كثيراً.

في الواقع، هذا الميل هو الشكل الأكثر شيوعاً للبحث عن الذات من دون صلة.

عندما تظهر تجربة، سواء كانت جسدية، فكرية أو عاطفية، سنميل لتحليلها. من الجيد أن نفهم أن القيام بهذا لدرجة الهوس هو مطب شائع للفكر.

هذا لا يعني أننا لا نحلل أو نبحث عن تأكيد لطريقنا في الكتب والفلسفات التي كتبت منذ قرون. لكن إذا أصبح التحليل أو الفلسفة هدف طريقنا الروحي، سننحرف عن صلب الموضوع مما يهدد التزامنا بالممارسات اليوغية والبحث عن الذات مع صلة .عندما يتسلل التحليل و التفلسف لدرجة أن تصبح هدف بحد ذاته، عندها نكون قد دخلنا في عالم بناء القصور في الهواء أي من دون صلة ومن دون إفادة من الممارسة الروحية..

في هذه الحال، نستطيع فقط المراقبة والتوقف عن التحليل المبالغ به وتفضيل تنمية الشاهد أثناء ممارسات الجلوس من ثم الخروج والانخراط الكامل في الحياة

-المبالغة في البحث عن الذات أو الممارسات اليوغية الأخرى-

إن مطب شائع للفكر هو فكرة أن القليل من ممارسة روحية معينة يجلب بعض النتائج، عندها المزيد من تلك الممارسة ستجلب المزيد من النتائج.

على سبيل المثال، إذا سألنا ذاتنا، "من أنا؟" وظهر بعض الإلهام، قد نظن أن علينا أن نسال ذاتنا "من أنا؟" أربع وعشرين ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع.

كذلك، إذا كنا نقوم بالتأمل العميق مرتين باليوم لمدة عشرين دقيقة (ممارسة متزنة)، ونجد حضور ملاحظ للشاهد الداخلي فينا، عندها قد نستنتج أن التأمل لمدة أطول وجلسات أكثر سيكون أمراً أفضل.

في الحالتين (البحث عن الذات من دون صلة أو التأمل العميق من دون توقف)، نكون قد دخلنا في مطب للفكر يؤخر تقدمنا الروحي. المبالغة بالممارسات سيخلق تطهير مبالغ به وتعب مما يخفف مقدرتنا على الممارسة بفعالية لحين عودة التوازن.

في حين أن بعض المعلمين يبشرون باحتمال حصول التنور في لحظة واحدة، ويقولون أن ماهيتنا هي الآن وهنا، الحقيقة هي أن الأمر يتطلب بعض الوقت لفتح الجهاز العصبي لاحتمالاته الأعظم الموجودة فينا. إنها عملية نستطيع تسريعها بطرق محددة، لكن ليس وفق الاعتقاد الخاطئ أن المزيد من الممارسة أمر أفضل.

أن الطريق للتنور يتضمن عملية تأخذ وقت، مهما كانت الطرق التي نتبعها، وبعض من الاختصار يجنبنا الحاجة للتثبيت الذاتي في الممارسات.

لم تبنى روما في يوم واحد، كذلك بالنسبة إلى التحول الروحي للإنسان، لن يحصل في يوم واحد. إذا التزمنا في تطبيق طرق مجربة و صحيحة ، مع الوقت ستظهر النتائج.

إن الرحلة للتنور هي ماراتون وليست عدو سريع

-وهم الوصول إلى الهدف-

التنور، الإدراك المباشر لماهيتنا متواضع ولا يدعي إنه يظهر فقط في حال المساعدة المتعاطفة المقدمة لمصلحة الجميع. أما عندما يوجد وهم الوصول، الأعمال تصبح مشوهة، مما يؤدي إلى تعاليم متشددة، تبشير، تعصب وتحول في التركيز من الممارسات الروحية إلى الشخص الذي يفترض انه وصل.

انه مطب شائع للفكر قد نجده عند المعلم، التلميذ أو الاثنين. عندما يتماثل الوعي مع الفكر، ستظهر حاجة ملحة لإعلان الانتصار على قوى الجهل.

مما يخلق المزيد من الجهل بالطبع. لا نستطيع إعلان التنور على مستوى الفكر.

إن عمل الفكر نستطيع رؤيته فقط كعلامة للتنور الذي ينبع من الداخل في حال حصوله.

عندها فقط نستطيع الاستنتاج أن هناك تدفق داخلي حاصل أم لا. لكن لا نستطيع أبداً إعلان بدقة أننا وصلنا، إن هذا يتعدى ميدان الفكر.

بحكم التعريف، إن السبب و هدف البحث عن الذات الحقيقي (الاثنين معاً) يتعديان نطاق الفكر. انه ميدان الشاهد الداخلي المسيطر الذي لا يدعي أي شيء.

انه فقط موجود.

عندما يحصل إدعاء بالتنور، من الحكمة أن نسأل، "من هو الذي يدعي؟" من ثم تسليم السؤال للثبات

-إنكار الممارسات-

هناك عدد نادر من الأفراد يصلون إلى التنور في هذه الحياة الحالية من دون مجهود أو فقط بواسطة القليل من الممارسات الروحية.

من الطبيعي عندها أن يقول هؤلاء أن التنور ليس بحاجة لأي ممارسة من وجهة نظرهم سيقولون تكراراً: "لا يجب القيام بشيء، أنت أصلاً هناك."

إن الأمر يشبه شخص من مدينة نيويورك فجأة في ظروف غامضة يستيقظ في مدينة لوس أنجلس من دون أن يدري كيف وصل إلى لوس أنجلس.

عندها يتصل بكل زملائه في نيويورك ويقول لهم أنهم يستطيعون القيام بنفس الشيء!

هذا النوع من التعليم مغلوط جداً.

في حين أن الهدف حقيقي، لكن الوسائل ليست متوفرة لمعظم الناس. إذاً عندما يقول معلم أننا لسنا بحاجة إلى القيام بأي شيء للوصول إلى التنور ولا نجد أننا وصلنا في هذه اللحظة، عندها من الحكمة أن نتبع طرق إضافية متوفرة.

في هذه الحالة، إن استنتاج الشخص المتنور هو مطب للفكر(نعم، عندهم مطبات للفكر) وإتباع هذه التعليمات فقط من دون أي شيء آخر هو مطب للفكر لدى التلميذ.

إن علامة شائعة لوهم الوصول هو عدم الاعتراف بقيمة الممارسات الروحية.

إنه واحد من اكبر المخاطر عند الممارسين المتقدمين- الاعتقاد الخاطئ أن رحلتنا للتنور قد تمت. الفكرة التالية التي سينتجها الفكر هي، "ليس علي الممارسة من بعد الآن." وأينما كنا على الطريق الروحي نحو هذا الهدف، هذه هي النقطة التي سنبقى فيها لحين الاستيقاظ الكافي والإدراك أن تقدمنا الروحي لن ينتهي أبداً، بالتالي إن الحاجة للممارسات الروحية لن تنتهي أيضاً.

الممارسات قد تتغير وفق تطهرنا وانفتاحنا الحاصل حالياً، لكن سنبقى بحاجة لتلك الممارسات. السبب هو أن ليس هناك من شيء اسمه التنور الفردي في المعنى المطلق.

مع اقترابنا من التنور الفردي، نبدأ بعرفة ذاتنا أننا كل شيء من حولنا.

عندها ننظر إلى حالة وعي كل من حولنا على أنها حالتنا. إذاً لن نتنور كلياً قبل أن يتنور الجميع. لهذا السبب الأشخاص المتنورون يستمرون بالعمل لمصلحة الجميع. إن انعتاقهم لن يكتمل لحين انعتاق الجميع.

كذلك بالنسبة لانعتاقنا. هناك الكثير من الفرح و الاكتفاء على الطريق، طالما أننا نستمر بممارساتنا التي تؤدي إلى المزيد من التوسع نحو الغير محدود!

-فخ الغير ثنائية- إنكار العالم-

الحكماء قد يقولون لنا إن العالم غير حقيقي، انه مجرد إسقاط يحصل عبر حواسنا و إدراك الأشياء من خلال تماثل وعينا.

من ناحية أخرى، يقال أن الإدراك الحسي هو الحقيقة 100%، هذا أيضاً صحيح.

أن حقيقتنا هي ما ندركه. لكن الحكيم سيقول إن كل هذا وهم، وإذا فكينا آلية تماثل وعينا بما ندركه بالحواس سنجد أن ليس هناك أي شيء بتاتاً.

هذا صحيح. تعلمناه في المدرسة الثانوية في صف الفيزياء الكمية. لكن هل هذا منظور مفيد لعالمنا؟ هل نستطيع الاستمرار بالعمل وفق هذا المنظور عندما يؤخذ على مستوى العقل فقط؟ هذا ليس من المرجح.

في حين أن منطق الغير ثنائية لا تشوبه شائبة، إن الافتراض أننا نستطيع إدراكه في لحظة من قبل الجميع هو افتراض غير صحيح.

هؤلاء المعلمين الذين يتجاهلون ما يدركه الآخرون (100% من حقيقتهم الشخصية) ويرفضون ملاقاتهم في المستوى الذين وصلوا إليه، لن ينجحوا بمساعدة الآخرين. في الواقع، إن تشجيع التلاميذ على الوصول ابعد من مستواهم الحالي من دون تقديم خطوات في الوسط يؤدي إلى الكثير من الضرر.

إذا جربنا أن نركض قبل نتعلم المشي، سنقع على وجهنا، فنجد أنفسنا في مشكلة جدية متعلقة بحافزنا ومقدرتنا على العمل في العالم.

بالنسبة إلى أغلبية ممارسين البحث عن الذات، الكدح لإنكار وجود العالم هو أمر مدمر.

في حين من المؤكد أننا نجد إلهام في مفهوم التوحيد من دون ثنائية، إن محاولة عيش هذا المفهوم بالفكر هو مطب كبير جداً. السبب هو أن التوحيد (الغير ثنائية) لا علاقة لها بالفكر.

حالما نحاول عيش هذا المفهوم بالفكر، سنجد أن حياتنا لا معنى لها، فنختبر إنكار خاطئ للحياة اليومية، وهذا غير صحي. انه البحث عن الذات من دون صلة في أسوء أشكاله.

التناقض في هذا الموضوع هو أن اختبار التوحيد له معنى ذات مغزى عظيم في كل نواحي الحياة وهو مصدر كل الحب والمشاركة في الاتحاد.

إن حالة الغير ثنائية هي اختبار للاتحاد، الحب المشع والانضمام وليست اختبار انفصال- ليست أبداً إنكار للعالم .

إذا كنا نقوم بالبحث عن الذات مع وجود الشاهد، لن نقع في فخ إنكار الحياة كما هي.

عوضاً عن ذلك سنجد أنفسنا أننا أصبحنا أكثر وأكثر و الحياة كما هي، أي أننا في العالم لكن ليس من العالم. هذا هو التوحيد الحقيقي، الغير ثنائية الصحيحة، الأدفيتا فيدانتا الحقيقية.

ليس النوع من دون صلة، المسبب للانقسام الذي يؤدي إلى سنوات من الصراع و البؤس.

هناك طريقة أفضل بكثير لتأكيد القول المقدس للحكماء "الجميع هو واحد"، لنقم بذلك!

البحث عن الذات وأجزاء اليوغا

البحث عن الذات موجود في كل أنظمة التطور الروحي. عندما يوجد التمييز في الطريق الروحي، سيكون هناك بحث عن الذات. إذا كان بحث عن الذات مع صلة أو من دون صلة، هذا موضوع آخر وهو الأهم. هل الشاهد موجود عندما نقوم بالبحث عن الذات؟

بعض أنظمة التطور الروحي فلسفية بطبيعتها (في الدرجة الأولى تحصل في الفكر) والمعلمون يمارسون فقط البحث عن الذات ليتماشوا مع التعاليم الصارمة لتلك الفلسفة .إن النظام الفلسفي للفيدنتا هي واحد من تلك الأنظمة، وموقفه الصارم بشأن الوجود الغير ثنائي (ادفيتا)، وعدم وجود العالم، قد يترك الممارس مع خيار واحد فقط وهو إعلان حقيقة الغير ثنائية، سواء اختبره أم لا.... أو أن يترك هذه الممارسة.

فيدنتا تعني "نهاية الفيدا" (نهاية المعرفة). إنها تعتمد على مخطوطات هندية مثل الاوبانيشاد، و براهما سوترا لتفسير الوجود الغير ثنائي. الحجة سليمة فلسفياً، إذا لم يفهمها بسهولة التلميذ المتوسط. الفيدانتا تعتمد أيضاً على الباغافاد غيتا لتأكيد أن الوجود غير ثنائي، بالتالي سنعلم أن العالم غير حقيقي حتى عندما ننخرط كلياً بالأنشطة اليومية. لا باس بذلك.

من المثير للاهتمام، أن نظام وفلسفة التطور الروحي المعروفة باسم يوغا أيضاً تعتمد على نفس المخطوطات الهندية ، على الرغم أن اليوغا هي ثنائية وليست غير ثنائية. كما أن اليوغا أساسها في اليوغا سوترا للفيلسوف باتنجالي، الذي يصف مجموعة من الممارسات المصممة للوصول إلى حالة الغير ثنائية (التوحيد) التي تقول الفيدانتا أنها الحقيقة المطلقة.

بقية المناهج للفلسفة الهندية والتطور الروحي منقسمة ما بين الثنائية أو عدم الثنائية. إنها ست مناهج، كلها تعترف بالطبيعة الموحدة للوجود، تماما مثلما يفسر في درس الفيزياء الكمية في الصفوف الثانوية في أيامنا هذه.

مما يطرح السؤال التالي: إذا كل الأنظمة تعترف بالطبيعة الغير ثنائية للوجود، فأي واحد منها صحيح؟

الجواب هو، الأمر يعتمد على ما الذي تبحث عنه. عادة لا يقال أن كل تلك المناهج ووسائلها نستطيع تطبيقها مع بعض للحصول على النتيجة الأقصى. إذا تم تذويب الحدود ما بين تلك المناهج، عندها العالم يصبح أفضل شيء ممكن بفضل التوحيد. هذا لن يكون سهلاً بالنسبة للأشخاص الذين يملكون نزعة تعصب، مما يدل على تناقضهم خصوصاً أنهم يعتبرون حالهم أنهم موحدين. من هذا المنظار، كيف نستطيع اعتبار أي شيء على انه منفصل؟ العبور فوق الحدود سيكون أمراً ضرورياً بالنسبة للمتعصبين قبل أن يتمكنوا من معرفة الحقيقة، فإن الحقيقة موجودة في الجميع وفي كل شيء.

إن اليوغا لا تخلق مشاكل، وهي تحتضن بمحبة كل الفلسفات ومناهج الممارسات الروحية التي تؤدي إلى أفضل النتائج. على الأقل هذه هي حال المناهج اليوغية الأكثر فعالية.

في الأجزاء الثمانية لليوغا، يشرح باتنجالي أن فلسفة اليوغا تتضمن كل النواحي لتنمية عملية التحول الروحي للإنسان. قد يكون لم يقصد ذلك، لكن نموذجه الشامل لكل الممارسات، يعكس

كل أنواع القدرات في التحول الروحي الموجودة في الجهاز العصبي للإنسان. بالتالي أصبح كتاب باتانجالي يتوافق مع الاستراتيجيات والمناهج المتعددة. إن الأجزاء الثمانية تشكل مرجعية جيدة للنظر في مدى اكتمال أي منهج من الممارسة الروحية.

إن الأجزاء الثمانية لليوغا وفق باتانجالي تتضمن:

1- ياما (قيود: عدم العنف، المصداقية، عدم السرقة، المحافظة وتنمية الطاقة الجنسية وعدم الطمع)

2- نياما (مراعاة: الطهارة، الاكتفاء، الرغبة الروحية القوية، دراسة الذات و المعرفة الروحية، التسليم النشيط إلى ما هو إلهي)

3- اساناز(الوضعيات الجسدية)

4- براناياما (تقنيات التنفس)

5- براتياهارا (انطواء الحواس)

6- دهارانا (التركيز المنظم على شيء ما)

7- ديانا (التأمل- الذوبان المنظم للشيء)

8- سامادهي (الامتصاص في الوعي الصافي)

هناك نوع فئة إضافية من الممارسة اسمها سامياما والتي تتضمن الأجزاء الثلاثة الأخيرة معاً- دهارانا، ديانا وسامادهي. إن ميكانيكية سامياما متعلقة جداً بالبحث عن الذات مع صلة، نلتقط نية/تحقيق، من ثم نطلقه ليذهب في الثبات. التأمل ينمي الشاهد المستمر، وسامياما تحيي الشاهد بطريقة تشجع فعالية البحث عن الذات.

البحث عن الذات هو من ضمن نياما (المراعاة) على شكل دراسة المعرفة الروحية و الذات (اسمها جنانا يوغا)، كما انه منسوج في كل الأجزاء الثمانية على شكل التمييز، حيث نفضل أنواع محددة من الممارسات على الاختبارات المتعددة التي قد تظهر. الطرق اليوغية عندما تؤخذ بطريقة مندمجة ومنهجية، تؤدي إلى إدراك الحقيقة ذاتها أي التوحيد الغير ثنائي المشروح في الادفيتا فيدانتا. هذا يتم من خلال الترويج لعملية تدريجية من التطهر والانفتاح داخل الجهاز العصبي للإنسان، مما يؤدي إلى مستوى عالي من الصمت الداخلي المستمر، غبطة النشوة و

توحيد الحب الإلهي المتدفق. إذا كل كتب عن الغير ثنائية، بغض النظر عن المنهج، يصبح إدراك مباشر لدى الممارس.

بغض النظر عن منطقه المقنع، إن منهج مثل اليوغا يعتمد على السبب والنتيجة من عدة جوانب قد يجعل الشخص الغير ثنائي يتذلل. لكن، كما شرحنا في الدروس السابقة، إذا كنا نريد البحث عن الذات الحقيقي (مع صلة)، إن تنمية الشاهد الداخلي المستمر من خلال التأمل العميق ولو بأقل مستوى ممكن، هو الطريق الآمن. وفق مصطلحات الأجزاء الثمانية لليوغا، الشاهد في الأنشطة اليومية هو الساماديهي المسيطر (الوعي الصافي). هناك عدة أسماء لذلك. سنعرف الشاهد عندما نراه ونصبحه. الوردة تبقى وردة بغض النظر عن الاسم. إنه العامل الأساسي للبحث عن الذات والتنور. من دون الشاهد المستمر لا يوجد بحث عن الذات مع صلة. من دون البحث عن الذات مع صلة، لا يوجد اختبار راسخ للغير ثنائية/ التوحيد. قبل وجود هذين معاً، سنحصل فقط على لمحات مؤقتة عن الغير ثنائية. لكن لن يكون مكتمل إلا عندما يصبح الشاهد راسخ لدرجة عدم طغيان الفكر علينا أبداً. هذه هي أهمية التأمل، حتى بالنسبة إلى الممارسين المتقدمين في البحث عن الذات. وخصوصاً بالنسبة للذين يتبعون الادفيتا فيدانتا ويجدون صعوبة بتثبيت تحقق الذات. إنه موضوع شائع في هذه الأيام مع وجود الكثيرين الذين يحاولون سبر أعماق الغير ثنائية.

هناك أيضاً عامل الطاقة في الغير ثنائية/ التوحيد. هذا قد يبدو أمراً غريباً. في الواقع، أن الذين دخلوا ولو قليلاً بتجربة الغير ثنائية، سيحصل ديناميكية عظيمة. الثبات دائم التحرك، يلمع، يسطَع ويحرك أعمال الجميع في هذه الخليقة. نلاحظ هذه خصوصاً عندما نتمكن من الإطلاق في التوحيد. في حال وجود أساسات غير كافية، إن الطاقة المستيقظة تكون دراماتيكية ومقلقة. بالتالي علينا التعامل معها بالطرق المناسبة قبل أن نتمكن من تثبيت حالة الغير ثنائية. هذه هي ناحية الطاقة (كونداليني) من المعادلة، ولها صلة أيضا بالبحث عن الذات. سنتكلم عن الموضوع أكثر في الدرس اللاحق. إن ديناميكية الطاقة تمكن الثبات الداخلي من التعبير عن غبطة نشوة و تدفق حب إلهي لا ينتهيان على الرغم أن ذاتنا الأساسية لا تتزعزع وموجودة بالتوحيد في كل مكان ننظر إليه. لكن قبل أن نصل

إلى وجهة النظر هذه المتحررة تماماً، من الممكن أن ننزلق في معركة الأفكار، المذاهب والعقائد، على الرغم أن هذا ليس ضروري في حال استعمال مفاتيح التحول الروحي للإنسان بطريقة جيدة. عندما نستعملها جيداً، خطوط معارك الفكر تتبخر سريعاً.

كما أن هناك هؤلاء الذين يتبعون الادفيتا فيدانتا بطريقة صارمة (هل هذه هي الغير ثنائية؟)، هناك هؤلاء الذين من ضمن اليوغا يتبعون ممارسة واحدة أو مناهج أخرى ضيقة تستعيد بقية أشكال اليوغا. .

من السهل أن نعلق في صيغة من دون تقدم عندما نتبع وجهة نظر ضيقة في اليوغا، ادفيتا فيدانتا أو أي منهج آخر للتحقق الروحي. إنها وجهات نظر محدودة، راسخة في مجال الفكر، أي إنها ثنائية، بغض النظر عن الحجج "الغير ثنائية" والفلسفية. طالما أن لها اسم إنها تقع في ميدان الثنائية.

الأمر يتطلب دمج مرن لعدة طرق لنتمكن من دخول قناع الأفكار، العواطف والإدراك المادي الحاصل أمامنا، والوصول إلى التحقق الدائم للحقيقة المشعة ، الأبدية الكامنة وراء كل شيء. تلك الحقيقة هي ذاتنا الفعلية. تماماً مثلما أن وجهة نظر رحبة لمناهج الفلسفة الهندية أمر مفيد، أيضا إن التطبيق الواسع والرحب لطرق اليوغا يؤدى إلى نتائج أكثر من وجهة نظر ضيقة. هذا يتضمن البحث عن الذات في كل من التطبيق للتقنيات العملية لليوغا وفي البحث المستمر عن ماهيتنا وما نقوم به هنا. نحن هذا الذي يتعدى الفكر والإدراك الحسي الذي نتماثل معه. عندما نتمكن من التسليم إلى الصمت الداخلي المستمر، سنعرف ماهيته. أن وعينا هو هذا.

هذا متناغم مع قول الادفيتا فيدانتا- الإدراك المباشر للطبيعة الغير ثنائية الوجود. مع رغبة مستمرة (بهاكتي) للتخلي عن حدودنا المتخيلة في كل من الإدراك الحسي / الفكري و في الممارسات، ومع إرادة لاستعمال كل أنواع الأدوات اليوغية المتوفرة لمساعدتنا، عندها سنمشي على الطريق. المسألة هي فقط تحديد الطرق التي ستتبع وبأي ترتيب. الأمر يعود للخيار والتفضيل الشخصي وإلى تطبيق منطقي للأسباب والنتائج لنكتشف ما أكثر شيء ينفعنا.

الإخلاص والبحث عن الذات

مهما كان طريقنا الروحي، سيكون مصدره و أساس المحافظة عليه رغبتنا. انه توقنا إلى الحقيقية و إرادة العمل وفق هذا ألتوق الذي هو سبب كل شيء يحصل في طريقنا.

قيل إن الشرط المسبق للتنور هو نهاية كل الرغبات. هذا ليس صحيح تماماً. من دون رغبة لا يكون هناك طريق و لا أي نوع من الممارسة. حتى ولو نكرنا الحاجة إلى الممارسة من اجل فقط القيام بالبحث عن الذات، إن رغبة للحقيقة سيبقى ضروري لنستمر.

إن الرغبة في الطريق الروحي عادة يتم فهما بشكل خاطئ. عندما ندرك مباشرة الحقيقة التي هي نحن، صحيح أن رغبتنا للأمور الدنيوية ستصبح اقل. إن التقمص في هذا النوع من الرغبة هو *نتيجة* وليس سبب. حتى و رغبتنا الدنيوية تصبح اقل، إن رغبتنا الروحية ستزيد. إذا أن التنور ليس أنها الرغبة. انه نقلها عفوياً إلى حقيقة أعلى، لحين ذوبان كل الرغبة في حقيقة *التوحيد*، الذي يتم اختباره كتدفق لا ينتهي للحب الإلهي عندها رغبتنا تصبح متماثلة مع الرغبة الإلهية وتستمر.....

إن رغبة غير مقصودة لأدراك الحقيقة ليس فقط مفيدة بل أيضاً ضرورية. عندما يتم توجيه الرغبة نحو مثال أعلى،ويتم المحافظة عليها، تسمية *إخلاص*. وفق لغة اليوغا اسمها *بهاكتي*. إن الإخلاص يعطينا قوة للعمل في طريقنا نحو التحقق، بل أيضاً هناك *قوة داخلية للتحول* في الإخلاص تحفيز مباشرة التطهير و الانفتاح الداخلي. بمعنى آخر، إن الإخلاص لوحده يملك القوة لفتحُنا إلى الحقيقة، على افترض أن مثالنا هو متقدم أكثر منا اليوم. هذه الصفة العفوية للإخلاص هي سبب كونه الممارسة الروحية الأكثر انتشارا في الأديان حول العالم. إن الإخلاص إلى مثال روحي أعلى (أيقونة، حالة، نظرية) هو أساس كل التقدم الروحي سواء استعملنا طرق إضافية أم لا. بالطبع ما أن ندمج طرق فعالة إضافية إلى رغبتنا الروحية، إن سرعة تحولنا نحو الإدراك ستكون اكبر. في الواقع، إن الإخلاص يوصلنا إلى كل الطرق الأخرى. إن الإخلاص يزيد فعالية كل الطرق الإضافية التي نقوم بها سواء كانت التأمل العميق، البحث عن الذات و أي ممارسة روحية أخرى. إذاً، حتى ولو أننا متشددين جداً في البحث عن الذات، وننكر كل أنواع الممارسات الأخرى، لا نستطيع إنكار أن رغبتنا هي التي تحملنا قدماً، وترتفع إلى مستوى الإخلاص الغير متناهي (بهاكتي) نحو مثال أعلى. هناك شيء يوصلنا إلى الحرية المطلقة للتحقق في طبيعتنا الغير ثنائية. هذا الشيء هو الإخلاص، القوى الموحدة للحب الإلهي النابع من ثباتنا.

التأمل، سامياما والبحث عن الذات

إن الشرط المسبق للبحث عن الذات هو الصمت الداخلي أو الشاهد. عندما يكون الشاهد موجود يكون هناك بحث عن الذات مع صلة. وعندما لا يكون الشاهد موجود، إن البحث عن الذات مجرد أفكار تتفاعل مع أفكار، من دون صلة مع الوعي.

لقد تكلمنا عن دور التأمل العميق في تنمية الشاهد. ولكن نستطيع القول المزيد عن التأمل العميق في تنمية *مقدرة أساسية* في الفكر. في التأمل العميق نجد بذور البحث عن الذات مع صلة. ما هي هذه المقدرة الأساسية؟

ببساطة، مع التأمل العميق إننا ننمي الصمت الداخلي (الشاهد) بشكل منهجي عبر التفضيل شيء في الفكر على كل الأفكار والادراكات الأخرى. هذا يتم مع التفضيل اللطيف للشيء حينما نكتشف أننا تهنا عنه. هذا الشيء هو *مانترا*، انه فكرة صوت معين يستعمل بطريقة تمكننا من جلب الانتباه إلى أساسه في الوعي الصافي الذي يتخطى كل فكر. في منهج الممارسات اليوغية المتقدمة، المانترا التي نستعملها هي *ايام*. من اجل معرفة المزيد عن تقنية التأمل العميق، راجع المصادر الإضافية المذكورة في نهاية هذا الكتاب. إن تقنية استعمال المانترا هي جوهر التأمل العميق و هي أيضا جوهر ظهور الشاهد في حياتنا اليومية. إن ظهور الشاهد هو أيضا أساس البحث عن الذات مع صلة. في الواقع، نستطيع القول أن ظهور الشاهد هو بداية البحث عن الذات. المقدرة التي ننميها في تفضيل المانترا، التي توصلنا إلى الثبات في التأمل العميق، هي نفس *المقدرة الأساسية* إلي نستعملها في تفضيل الشاهد في البحث عن الذات. مع استمرارنا في

التأمل مرتين يومياً، نحن نروض الفكر على البقاء في الثبات كعادة أوتوماتيكية، على رغم عند انتهاء تدفقات الأفكار، المشاعر و الادراكات الحسية و الأعمال التي نقوم بها. إن تنمية هذه العادة في البقاء في الثبات، حتى ونحن منخرطين في العالم، هي أيضا الهدف الأساسي و النتيجة المرغوبة للبحث عن الذات. عندما ننمي الشاهد بهذا الشكل، ننمي أيضاً *المقدرة الأساسية* الضرورة للبحث عن الذات، أي السماح للأفكار والادراكات الحسية إن تمر وتفضيل الثبات. لا داعي أن نتعلق بها أو بالدرما الداخلية المتعلقة بها التي خلقناها في الماضي، لأننا وجدنا ذاتنا، منزلنا، في شيء ممتع أكثر، يدوم أكثر، وموجود أكثر. الوعي الصافي- *ذاتنا*.

سامياما هي الخطوة المنطقية التالية من بعد ترسخنا في التأمل العميق وإيجاد صمت داخلي مرسخ. إنها طرق منهجية لتنمية المقدرة على جعل كل ناحية من فكرنا و عملنا مليئة بصفة الشاهد. في التأمل العميق نصقل الشيء (المانترا) ونذوبها في الثبات، مما ينمي الشاهد. في سامياما نجلب الثبات بشكل منهجي إلى كل الأشياء في حياتنا ونذوبها بهذا الشكل. التأمل العميق يعمل من الخارج إلى الداخل. سامياما تعمل من الداخل إلى الخارج. سامياما هي تذويب وهم العالم المادي من خلال جلب الصمت الداخلي إلى الخارج عبر نياتنا إلى الأعمال اليومية العادية. تماماً مثل البحث عن الذات، نحن بحاجة إلى بعض من الصمت الداخلي (الشاهد) لنتمكن من القيام بساميامـا. مع تتطور مقدرتنا على *التدفق خارجاً كثبات* بشكل عفوي في الحياة اليومية، بمساعدة كبيرة من قبل سامياما، نجد شفافية متزايدة في العالم، ونختبر من خلال الإدراك المباشر أننا نعيش *كثبات في العمل*. عندها نرى العالم كما هو بالفعل، ميدان شاسع من الفراغ الفرح و في حركة دائمة. سامياما والبحث عن الذات متصلين جداً ببعض، لأنهما عن نفس الشيء- تنمية عادة العمل من ضمن الثبات. عندما تصبح تجربتنا مرسخة أكثر (أولاً عبر تنمية الشاهد الغير متحرك في التأمل العميق، من ثم عبر تنمية الشاهد الديناميكي في سامياما)، إن بحثنا عن الذات يتحفز جداً، بمجرد مراقبة ما هو أمامنا عبر الإدراك المباشر. عندها يصبح من السهل تسليم أفكارنا و إدراكنا الحسي التي كانت تعيقنا سابقاً بسبب تماثل الوعي مع إدراك الأحداث الخارجية. ما نكتشفه مع تقدم شاهدنا من عدم التغير إلى الديناميكية هي المقدرة إلى البحث مع صلة من داخل كل شيء نصادفه لأننا أصبحنا كل شيء عبر التجربة المباشرة. إن إحساسنا بـ"أنا" لم يتخطى فقط الأشياء بل أيضا يسكن الأشياء في نفس الوقت. إنها واحدة من هذه التناقضات الإلهية. إن التأمل العميق و سامياما يضيفان بُعد هائل من الفعالية لبحثنا في الذات. ففي الواقع، هذه الممارسات تجعل البحث عن الذات أمر محتم، لكن بسيط وهو : *أن التجربة خير برهان*. نستطيع القول أن البحث عن الذات مع صلة المتقدم هو شكل من أشكال سامياما. حيث نطلق أوتوماتيكيا في الثبات كل أفكارنا، مشاعرنا و إدراكنا للعالم الخارجي. عندما نرى ماهية الوجود، نتمكن بسهولة من التمييز الحقيقي من الغير حقيقي من دون أي تردد. البحث عن الذات يصبح جزء عفوي وأوتوماتيكي من إبحارنا اليومي عبر الحياة وننتقل بسرعة من التمييز إلى التجرد، تدفق الحب الإلهي و التوحيد. عندها نقوم بكل شيء من دون القيام بشيء!

كونداليني و البحث عن الذات

إن كلمة *كونداليني* و الظاهرة التي تصفها لها الكثير من الدعابة و السمعة السيئة. إذا كنا ننمي منهج جدي للبحث عن الذات، حتى مع الاعتراف بالأدوار الأساسية لإخلاصنا، التأمل العميق و سامياما، قد يغرينا إنكار الشيء الذي اسمه*كونداليني*، لأنها متصلة جداً بالجسد. من بين كل نواحي اليوغا، إن الكونداليني هي الجزء الذي يبدو انه الأكثر ترسخاً في ثنائية الوجود، بالتالي الشخص الذي يبحث عن الحقيقة المطلقة لا يهتم بها.

ولكن هذا غير صحيح. إن الكونداليني هي تطور الطاقة في نوروبيولوجيتنا ، مما يؤدي إلى الإدراك المباشر *للتوحيد* المشع في محيطنا. في حين أن هذا الإدراك يتم أيضا تخطيه في النهاية، لكنه مرحلة مهمة على الجميع أن يقوم بها. حتى ولو تم تجاهل عملية الكونداليني، إن المريد سيختبر كجزء من رحلته نحو التحقق. إذ طبيعة الكونداليني و علاماتها المتعددة ليست مفهومة، قد نتأخر في تطورنا لأننا قد نقع في إلهاء في طاقتنا الداخلية.

مثل البحث عن الذات، إن تفتح سلس و عفوي للكونداليني يصبح سهل من خلال تنمية أساس من الصمت الداخلي (الشاهد) منذ البداية. عندما يتم هذا عبر التأمل العميق، عندها تقنيات أخرى تطبق للحصول على تنمية آمنة و تدرجية للكونداليني، ناحية النشوة في طبيعتنا التي تؤدي أولا إلى تدفق طاقة النشوة من ثم إلى الإدراك المباشر للإشعاع المتخطي الذي في داخلنا و في كل محيطنا. هذا مهم لأن التحقق الكامل لن يحصل لحين نضوج كل من الصمت الداخلي و حركة النشوة واتحادها في داخلنا. هذا هو أساس نوروبيولوجيا التنور التي تحصل مهما كانت التقنيات التي نستعملها من ضمنها البحث عن الذات.

إن البحث عن الذات لن يثمر لحين كل العمليات النوروبيولوجية الداخلية المتصلة بها قد نضجت و اكتفت. إذا لم نهتم بها بشكل منهجي، ستحصل بكل الأحوال ولكن من الممكن أن تحصل بشكل فوضوي. إذا كنا نملك خيار (و نحن نملك خيار)، إذا أن طريقة منهجية ستكون أفضل لمعظمنا بدل من الفوضى. ليس هذا فقط، إن المنهجي *أسرع بكثير* من الفوضى، بالتالي انه خيار سهل. إذا كنا عنيدين و تجاهلنا المراحل التي لا يمكن تجنبها للتحول الداخلي من اجل إتباع منهج فلسفي متشدد، عندها سندفع الثمن في التقدم و راحتنا.

إن الذين يستطيعون أن *يسلموا* سيلاحظوا عمليات الطاقة الحاصلة في داخلهم، والقيام بما هو ضروري لتحسينها من أجل رحلة آمنة و سريعة نحو التحقق. أم الذين يتشددون إلى نظرية متشددة سيتمسكوا بنظرية التسليم من دون أي شيء آخر و لا حتى العملية الحقيقية للتحول الروحي الإنساني الحاصلة.

إن الكونداليني موضوع شاسع. لن نبالغ في الكلام عنه هنا. إنها ناحية من تحققنا ككل و يجب الاهتمام بها بالتالي نشرح بشكل يكفي رحلتنا ككل. سنعلم عندما تحصل معنا، فنكون مستعدين بشكل أفضل للمضي قدماً بدل من الالتهاء بالطاقة. إن البحث عن الذات مع صلة يستعمل لتحفيز تقدمنا في الثبات بدل من إغراءات الالتهاء بطاقة النشوة التي من المؤكد إنها ستحصل على الطريق. نستطيع إطلاقها في البحث عن الذات تماماً مثلما نفعل مع كل أنواع تماثلنا مع التجارب التي تحصل معنا. إن اليوغا تهتم بناحية الطاقة لتطورنا عبر البرانایاما (تقنيات التنفس)، اساناز (الوضعيات الجسدية)، مودرا، باندا (حركات جسدية داخلية) وطرق التانترا

(إدارة الطاقة الجنسية). كل هذه يتمه دمجها بسهولة في ممارسات الجلوس و التصرف الطبيعي في حياتنا اليومية، تماماً مثلما يتم دمج عفوياً البحث عن الذات عندما ظهور الشاهد. كلها أجزاء من نفس الرحلة، ولا يتم تفضل أي جزء على الآخر. كل ناحية تتطور بوقتها و نعلم أن كل خطوة صحيحة عبر ظهورها العفوي ونتائجها الملحوظة.
مما يعني أن كل الممارسات اليوغية معروفة بصدى مع صلة مع بعضها البعض، صمتنا الداخلي و أعمالنا اليومية. سنعلم إذا كنا متوازنين إن حياتنا تصبح أفضل، حتى ولو نحن نسير نحو حالة الغير ثنائية التي هي بالطبع انعدام أي حالة.
إن البحث عن الذات يلعب دور مباشر في تفتح الكونداليني التي تطهرنا و تفتحنا عبر القناة الوسطى، أو العصب الشوكي الذي يسير ما بين العجان و وسيط الحاجبين. هذه ناحية من *المقدرة* الأساسية التي طورناها في التأمل العميق الذي شرحناه منذ قليل- ببساطة السماح لعملية الكونداليني أن تحصل كما تريد مع الإطلاق العفوي لنيتنا في الثبات. مما يساعدنا بعدم الانجراف في النزوات عندما تحصل علامات دراماتيكية للكونداليني، التي من المؤكد أنها ستحصل في وقت ما.
إن العملية تماماً مثل كل التجارب في الحياة. تدريجياً نعام إنها كلها موجات على سطع محيط صمتنا الداخلي الغير متناهي. إن الفرق ما بين تجارب الكونداليني وبقية تجاربنا في الحية هي إن تجارب الكونداليني قد تكون دراماتيكية، تتضمن عدة علامات جسدية، ظهور كبير لطاقة و نشوة داخلية، رؤيا، أصوات و إدراكات حسية داخلية أخرى. إن المشاعر قد تتأثر أيضاً، أحياناً ايجابياً و أحياناً سلبياً وفق حالة تدفق الطاقة المفرطة. كلها هذا يؤثر على فكرنا، لهذا السبب البحث عن الذات (مع صلة- في الثبات) يساعدنا جداً. نعلم أنها كلها *مشاهد عابرة* على الطريق نحو التحقق. في حين أن المشاهد ليست مهمة بحد ذاتها، لكنها مقياس لسرعتنا و الراحة على الطريق. إذا كنا مسرعين جداً (مبالغة في الممارسات) عندها علامات التطهير تكون قوية جداً مما يزعجنا و/أو يلهينا. أن عملية انغلاق الإدراك الحسي *(براتياهارا)* يكون مبالغ به. من المهم بالنسبة لنا أن نبحث عن قوة تجاربنا لنتمكن من القيام بالتعديل في الممارسات للمحافظة على تقدم سلس و آمن. إذا لم نقوم بذلك، قد نصل إلى نقطة المبالغة لدرجة لن نتمكن من القيام بأي ممارسة. عندها علينا تطبيق *علاجات الكونداليني* المناسبة وننتظر لحين إعادة التوازن قبل التمكن من معاودة الممارسات (من بينها البحث عن الذات) الذي قد يأخذ وقتاً قيماً. سمينا عملية قياس قوة تجاربنا و تخفيف ممارساتنا وفق ذلك *بالتثبيت الذاتي*. انه جزء مهم من منهج الممارسات اليوغية المتقدمة كما انه ناحية من البحث عن الذات. دائماً نضل التنقية على التجربة، ونخفف ممارستنا وفق قوة التجارب وفق الحاجة. إن ناحية الطاقة/ الكونداليني لعملية التحول الروحي للإنسان هي ناحية من الأفضل عدم تجاهلها. كما لا يجب الانغماس بها.

ياما، نياما والبحث عن الذات

ياما و نياما هي *القيود و المراعاة* التي تعادل قوانين التصرف في كل التقاليد الروحية – *ماذا تفعل و ماذا لا تفعل.*
"عليك القيام بذلك"
"لا يجب القيام بذلك"
ولكت هذه التفسير الشائع هو مبسط جداً و تحريف للماهية الحقيقية لياما و نياما وبالتالي لكل قوانين التصرف.
إن ياما و نياما تصف التصرفات الكامنة في وعينا الروحي الظاهر. مع الممارسات الروحية الفعالة، إن هذه التصرفات تصبح *نتيجة* و ليست *سبب* التقدم الروحي. لطالما كان يعتقد أم التصرف يشكل السبب الأولي لتحفيز التجول الروحي الإنساني، لهذا السبب يتم التركيز عليه عبر القرون في كل التقاليد الروحية. ولكن، هناك أمثال لا تحصى عن أشخاص كرسوا كل حياتهم للتصرف والأعمال الروحية الجيدة، ولكن من دون أن يقتربوا من أي تحقق الإلهي. إذا هناك شيء ناقص. هناك قيمة عملية لتطبيق التصرف الصحيح في المجتمع وإلا تعم الفوضى عبر العالم. ولكن، إن التركيز فقط على التصرف الروحي هو تقنية ضعيفة لتشجيع التقدم الروحي. إن البحث عن الذات هو أيضاً نوع من التصرف، مهما كان شكله- نوعية البحث عن الذات "في الحياة اليومية" ، أو نوعية "التركيز على الحقيقة المطلقة". في الواقع، كل القيود و المراعاة تعتمد على *التمييز* (ناحية من البحث عن الذات) للقيام بها. فبأي شكل من أشكال البحث عن الذات، نحن نختار تصرف ميعن في الفكر، ليس فقط كممارسة نقوم بها في أوقات محدد سلفاً، بل في النهاية معادة عفوية في كل لحظة يقظة. لكنها لا تنج إلا إذا كانت مع صلة- تطير على أجنحة الشاهد الداخلي. ربما على فترة طويلة من الزمن، نستطيع جعل البحث عن الذات كممارسة وحيدة تحصل بشكل دائم و أوتوماتيكي. ربما قد نتمكن من القيم بذلك بالعيش الصارم وفق قوانين التصرف أيضاً. ولكن يجب أن نسأل أنفسنا إذا كنا ننمي عادات في الفكر فقط. أم أننا ننمي عادات في الثبات؟ هناك فرق كبير ما بين التفكير بتسليم ميل نحو تصرف غير مرغوب و بالفعل تسليم هذا الميل. إن التسليم لا يحصل إلا بوجود الشاهد أي البحث عن الذات مع صلة. إن أفكار التسليم نحو المزيد من الأفكار هي بحث عن الذات من دون صلة. إن الانتقال من البحث عن الذات من دون صلة إلى مع صلة يحصل في ياما و نياما مع تطورنا الروحي. إذا، قد نتساءل، هل نقوم بتصرفات روحية فقط من اجل القيام بتصرفات روحية؟ أم أننا نقوم بها لأن صمتنا الداخلي يحركنا للقيام بذلك؟ إن التصرف من اجل التصرف (من اجل القوانين) هو من دون صلة، مع انه قد يكون أحياناً ضرورياً ليحمينا من الأذى. إن التصرف من اجل التدفق الإلهي للثبات هو مع صلة و يدعم عفوياً التدفق الايجابي للتطور في كل مكان.
هذا لا يعني أننا لا نقوم بتصرفات نعلم أنها صحيحة. إن الرغبة للقيام بها هي دليل لظهور نوع من التحقق. قد نجد أن هذا الدافع أكثر مع تواجد الشاهد أكثر في حياتنا اليومية. بالفعل إن التأمل العميق هو أساس التصرف الروحي لأنه الوسيلة الأساسية لتنمية الشاهد. عندها نستطيع اعتبار ظهور التصرف الروحي و ظهور البحث عن الذات مع صلة هي كلها نواحي لنفس الديناميكية

في حياتنا. الاثنين متصلتين ببعضهما البعض و نتيجة مباشرة لإشراق الشاهد. هذا المبدأ الكامن ينطبق في كل ناحية من الحياة، سواء نفكر بما نقوم به في مهنتنا، كيفية التعامل مع الآخرين، ماذا نأكل أو ممارسات يوغية نريد القيام بها. كل هذه الأمور تتضمن خيارات و تتضمن بحث عن الذات. نريد النظر إليها من وجهة نظر الشاهد، بدل من قواعد التصرف التي حفظناها عن ظهر قلب. البعض قد يناقش أننا نشرنا البحث عن الذات في الكثير من نواحي الممارسة الروحية. إن هذا عملي. إن الممارس المثابر للبحث عن الذات من اجل الحقيقة المطلقة سيطلق كل هذا من اجل *الواحد* الغير ثنائي، الذي يتعدى الظاهر الخارجية للوجود وكل هذه القوانين. ولكن حتى الشخص المرسخ في الغير ثنائية عليه النهوض صباحاً، ارتداء ثيابه، تناول الطعام و التعامل مع الأشخاص من حوله. قد يكون تخطى الاعتبارات التافهة عند الجميع على هذا الطريق. ولكن هل هذا يساعد إلا فقط الأقلية التي أيضاً تخطت حاجة الإبحار عبر عملية التحول الروحي؟ من المؤكد أم نظرة نهائية هي مهمة، ولكنها لا تكون حقيقية إلا للذين يعيشونها أصلاً. أما بالنسبة إلى الجميع، إن التقنيات الفعالة ضرورية. إذاً، نستعمل البحث عن الذات في كل زاوية من نحولنا الروحي و لكن ندمجه أيضا مع تقنيات يوغية فعالة أخرى.

الفصل 4 – نهاية العذاب

قبل أن نفكر بما يشكل نهاية العذاب، علينا فهم العذاب بطريقة عملية.

ما هو العذاب؟

إنه تماثلنا مع العذاب. ولأن التماثل هو مهمة الفكر، فإن العذاب المستحضر من الفكر لن يكون فقط الألم الحالي، بل أيضا ذكريات الآلام الماضية وتوقع الألم في المستقبل. بالنسبة إلى الأشخاص الذين عادةً ما يتعذبون، إن الصحة الجيدة والراحة الجسدية قد تقدم القليل من الراحة لأن الفكر يؤمن إمداد لا ينتهي من الآلام الماضية للرثاء وجبال من الهموم حول مضايقات المستقبل، وكلها غير موجودة!

في الواقع، إن صحة الإنسان، آفاقه المادية، والنوعية الخارجية لحياته علاقتها ضئيلة بكثرة أو قلة عذابه، لأن العذاب هو نتيجة التماثل المتجذر بعمق في الفكر.

إن الأشخاص الذين يبدوا أن كل أمورهم في الحياة تجري بشكل جيد، قد يكونوا معذبين أكثر من الأشخاص الذين عندهم مشاكل. إن التماثل بالثروة المادية والإنجازات في الدنيا (الشهرة والمال) قد تؤدي إلى أقصى أنواع العذاب – حلم يتحول إلى كابوس. لماذا؟ لأننا في هذه الحالة ربطنا المركبة التي نتنقل بها في هذه الحياة بالأمور المؤقتة. لا يهم كم بدت أنها عظيمة، تلك الأمور لا تدوم. إن غلطتنا هي أننا نظن أننا الأشياء التي ندركها. ونحن ندفع ثمن ذلك غالياً.

إن العذاب بحد ذاته مؤلم، لكن هناك فرق بين ألم العذاب والألم الناتج عن المرض، الإصابات الجسدية أو الحوادث الصادمة. إن ألم العذاب سببه الفكر ونستطيع تخفيفه وفي النهاية إلغائه بواسطة الوسائل الروحية. لكن ألم الحوادث الواقعية التي قد نستطيع أو لا نستطيع تجنبها. في كل الأحوال، إذا تمكنا من التخلي عن التعارف مع العذاب، التخلي عن التماثل الذي يعذبنا، عندها الانزعاج والمصائب التي لا بد منها والتي تحصل في الصعود والهبوط في الحياة ستفقد قبضتها علينا. عندما نذيب تماثلنا مع العذاب، عندها لن يكون هناك أي عذاب

من الذي يتعذب؟

في المرة القادمة التي نتألم بها، جسدياً أو نفسياً، ونشعر أننا معذبين، قد نسأل أنفسنا: "من هو الذي يتألم؟" إذا كنا صادقين، سنكتشف أن تفسيرنا للألم يسبب لنا تصور أنفسنا أننا نعاني. إذا

أردنا إصدار حكم بشأن ألمنا، من المؤكد أننا سنكون نتعذب. إننا نقوم بإصدار حكم بشأن ألمنا عندما نتساءل، "لماذا هذا يحصل معي؟" أو عندما نلوم أحد ما. نشعر بالغضب، أو عندما نحاول أن نجعل الآخرين يشاركوننا بعذابنا. في كل ردود الفعل تلك إننا نتماثل مع ألمنا.
من ناحية أخرى، عندما نرى ألمنا على أنه مجرد ألم من دون أن نلونه بطريقة أو بأخرى، سيبقى ألم لكن لن يكون هناك عذاب – لا حكم عليه، لا مرثاة، لا ندم على الماضي، لا دراما داخلية تلعب، لا خوف من المستقبل.

عندما نرى أشخاص يتحملون الألم بهذه الطريقة، نسميهم أشخاص روحانيين .هؤلاء الأشخاص الروحانيين يبدوا أنهم على مستوى أعلى من الوعي، والألم الحالي لا يمسهم بالطريقة المعتادة لردة فعل العقل والتي نسميها العذاب. هذا لا يعني أنهم لن يتفاعلوا مع الألم بانزعاج أو من خلال البكاء. سواء كسرنا عظمة، أو خسرنا شخص نحبه، سنشعر بألم وسنبكي. تخطي العذاب لا يعني إننا نحب الشعور بالألم. ولا يعني أيضاً أنه ليس علينا القيام بما نستطيعه لإزالة ألمنا وألم الآخرين. لكن مهما قد يحصل، إن نُدَب العذاب لن تحصل لنا ولا حتى في اللحظة المقبلة، إذا تخلصنا من امتثالنا بالآلام. كل شيء يحصل في اللحظة الحالية، من ثم ينتهي.

لكن، من جديد، من هو الذي يتعذب؟ لم نجيب على هذا السؤال بعد. فقط شرحنا الأساسيات الميكانيكية للعذاب. عندما نتماثل مع ألمنا ونتعذب، من هو الذي يختبر ذلك؟ هل هو إحساسنا الخارجي بالذات؟ جسدنا/ فكرنا؟ هل هو وعينا الموجود وراء كل هذا؟ مما يوصلنا إلى صلب موضوع هذا البحث، إلى ماهية البحث الروحي عن الذات. والأهم، نصل إلى قلب ماهية الصمت الداخلي الراسخ (الشاهد)، لأنه من دون الشاهد لا يمكن حصول بحث فعال عن الذات. من دون الشاهد، إن إحساسنا بذاتنا سيتجه خارجاً نحو الأفكار، المشاعر، الجسد، ومحيطنا. لن نكون على علاقة صحية مع ذاتنا أو مع الذي يحصل في حياتنا. حالة انقطاع الوعي الزمني هو مصدر العذاب. هل نحن ذلك؟ فقط إذا كنا نتماثل وندعي – عادةً – أن هذه التصورات الخارجية هي نحن.
من ناحية أخرى، عندما نجد أن إحساسنا بذاتنا هو الصمت الداخلي الراسخ (الشاهد)، الذي ننميه بالتأمل العميق اليومي، لا شيء يستطيع أن يمسنا هناك. لا نتعذب عندما نكون هذا، مهما كان الذي يقوم به الجسد أو الفكر. إنه واقع، إن وعينا لا يتعذب حتى ولو تماثل. الوعي الذي كان دائماً موجود فينا، لا يتأثر ولا يتغير. فقط قشرة الأفكار، المشاعر والماديات في الخارج تتغير. لا محالة، سيحصل تغير في الخارج. لكن في الداخل لا نتغير أبداً، أليس كذلك؟ إذاً من هو الذي يتعذب؟

في الحقيقة لا أحد يتعذب، إلا الذين يتماثلون وحتى هذا من نسج الخيال –إيمان بشيء مؤقت، حلم. لكنه حقيقي جداً بالنسبة إلى الشخص الذي تحصل معه هذه التجربة.

كل هذا جميل وشاعري جداً، ولن يعني لنا الكثير عندما نتألم ونتماثل مع التجربة. الأمر ذاته نستطيع قوله بالنسبة إلى كل الذين يتصارعون مع البحث الروحي عن الذات من دون وجود

كافي للشاهد. إنه كدح صعب. لا نريد أن نكون من دون إحساس بالنسبة إلى كل هذا. سواء عندنا الشاهد أو لا، سنشعر بالرحمة و الشفقة على كل الذين يتعذبون. إن إنسانيتنا تنادينا عفوياً لمساعدة الآخرين الذين بحاجة للمساعدة و الذين يتعذبوا.

السبب الذي يدفع المعلمين الروحيين للقيام بما يقومون به هو أنهم يريدون كثيراً مساعدة الجميع بتخطي العذاب والوصول إلى السلام والفرح الغير متناهي والدائم الموجود في داخلنا جميعاً.

هناك شرط واحد يستطيع أن ينقذنا من التماثل بالصعود والهبوط في الحياة. شرط واحد فقط ينقذنا من صراعات الفكر التي تخلق مشاهد شاسعة في الزمان والمكان. إنه الشاهد، صمتنا الداخلي الكامن، الذي نستطيع تنميته بسهولة في التأمل العميق اليومي. عندها الفهم الحقيقي يصبح ممكناً عندنا، ونجد أنفسنا قادرين على تخطي العذاب، ونتساءل من هو الذي كان يتعذب أصلاً؟

إن قوة الشاهد، ودمجه بمنهج ذكي واضح للبحث عن الذات هو تناقض وغموض .لكنه أكثر واقعية من كل الذي نراه في عالمنا الخارجي من الأفكار، المشاعر، وإحساسنا بجسدنا ومحيطنا. الشاهد وعلاقته بالبحث عن الذات هما حقيقة لأنهما يعطيان فرقاً ملموساً في نوعية حياتنا. يا له من فرق عظيم!

تخطي الثنائية من خلال الحب الإلهي

هناك تناقض و غموض، مع إيجاد أنفسنا كامن أكثر في ثبات وعينا، في انتصار التخطي المشع لغبطة الوعي الصافي، يحصل شيء لا تفسير له. أمر يناقض كل ما تعلمناه عن البحث عن الذات و الطبيعة الغير ثنائية للوجود. ولكن لا يمكن إنكاره. الثبات يتحرك وفق إرادته. انه يتحرك كتدفق خارجي من الحب الإلهي في داخلنا. هكذا، تبقي حالة الثبات. نجد حياتنا أصبحت تعبير لا ينتهي للثبات في العمل. إن مقدرتنا العفوية للسماح لما يحصل في حياتنا أن يلعب على شاشة شاهدنا الصامت، من دون التماثل مع الدراما، يؤدي إلى ديناميكية في الوعي لم نتخيلها وجودها أبداً. نجد أنفسنا نقوم بالكثير من الأشياء من دون القيام بأي شيء. لا رغبات ملحة. ولكن إن الرغبة تعمل. نرى العذاب و نتحرك لتخفيفه. نرى الحاجة و نتحرك لسدها. نرى الجمال و نتحرك لاحترامه. الحياة تصبح رقصة. كل العالم يصبح معبد مقدس ونتحرك عفوياً في *هذا*، من دون التحرك بتاتاً. فقط الحب الإلهي و*هذا* يحركنا. ليس هناك من أي تحرك في هذه الحالة. انه *الثبات في العمل*. في هذا الحب الإلهي المتدفق هناك ثبات ابدي وتخطي مستمر للثنائية. هكذا هي الحياة في الغير ثنائية المشروحة في الفيدانتا واليوغا.

البعض ادعى أن هذه نهاية الأنانية. قد يكون ذلك وفق تعريف احد ما، لكنه بالتأكيد ليس نهاية الشخص. بل انه توسع للشخص على مستوى التعبير الإلهي. من الصحيح أن نقول أن التنور هو نهاية التماثل و التوسع العفوي للعمل للانخراط الإلهي. انه المثال الأعلى للأقل الذي أصبح أكثر.

حتى ونحن ندعي أننا لسنا جزء من العالم، سنكون نشيطين فيه. إن هذه طبيعة الوعي الصافي و التنور- التعبير الدائم للثبات في هذا الوجود الشفاف، ينفجر من الداخل مع حب و طيبة.

انه ليس أمر جديد. إن الأمر يحصل منذ القدم كما تعلم. في تحققنا، نصبح جزء من عملية لطالما تحصل و هي أبدية. فقط نمنا خارجها لفترة قصيرة أثناء تماثلنا مع دراما الحياة، التي خلقناها كالحلم في داخلنا. عندما نكتشف أنفسنا أننا هذا *الواحد* وراء كل شيء نرى كما يجب- عملية لطالما كانت و لطالما ستكون. إن لا شيئنا الأبدي يصبح كل شيء تخليناه في حب الإلهي دائم التدفق.

تأكيد للتوحيد

إن الإيمان بالطبيعة الحقيقة للوجود أمر له قيمة. إنه يلهمنا لإتباع الطرق لإدراك هذه الحقيقة. لهذا السبب، من المفيد أن ندرس، على الأقل لحين نرى الحقيقة الظاهرة مباشرة في داخلنا. عندها سنعلم صفات تلك الحقيقة من خلال تجربتنا الخاصة، كما يراها شاهدنا الموجود في داخلنا وفيما يتعدى كل التجارب الخارجية. نحن في العالم لكن ليس من العالم.
من ناحية أخرى، إذا لم ندرس أبداً مثال فلسفي عالي يمثل الطبيعة الحقيقية للوجود، إذا بدأنا ممارسة بسيطة وفعالة مثل التأمل العميق لأي سبب كان -للحصول على الصحة، السعادة، المزيد من النجاح في الحياة- النتيجة ستكون هي نفسها. في النهاية، إن تحققنا الروحي لا علاقة له بما نؤمن به، بل بما سنصبح، أي التطهر التدريجي والانفتاح في النوروبيولوجيا الداخلية. هذا هو التحول الروحي للإنسان. كما أن الفكر سيتطهر وينفتح. مع انحلال سيطرة عادة التماثل مع أفكارنا، مشاعرنا، وإدراكنا للعالم، سيصبح التعبير الخارجي لهذه النواحي من طبيعتنا أكثر سلاماً وإشعاعاً. عندها سوف نتمكن من البحث عن الطبيعة الحقيقة لحياتنا وللوجود من دون الكثير من الصراعات الفكرية. هذه الحالة من الإشعاع بسلام هي صفة الإشعاع التي سيتمتع بها الممارس الروحي.

من المفارقات أن هذا الإشعاع، أي تحرك الصمت الداخلي فينا إلى الخارج، هو الذي يجعلنا نختبر مباشرة الطبيعة الغير ثنائية للوجود. هذا الموضوع لا يشرح كثيراً في المناهج التي تتبع البحث عن الذات كممارسة وحيدة. لماذا؟ السبب هو أن البحث عن الذات الفيدانتي الصافي قد

ينبذ وجود أي شيء آخر خارج فراغ الوعي. حتى الوعي يتم التخلي عنه، لأننا لا نستطيع معرفته من دون "الأنا"، ولا يمكن "للأنا" أن يكون موجود إذا لا يوجد أي شيء لفهمه.

على الرغم من ذلك، ها نحن هنا.

إذاً احترمنا مظهر إدراكنا الحسي الحالي، و احترمنا حقيقة أننا ورائه وداخله كشاهد صامت، عندها، مع الوقت، سنعلم أن اختبار اللا ثنائية هو دمج هذين الاثنين معاً. التنور هو دمج الطاقة في الوعي.

هذه المرحلة التي لا يتم ذكرها كثيراً، حيث الثبات يصبح مشع ونشيط، تؤدي إلى أن كل نشاطاتنا واختباراتنا يخترقها/ ينورها الثبات المتحرك والمشع. ونصبح منجذبين جداً للبقاء في *هذا*، لأننا نعلم عفوياً أنه *ذاتنا* .هذا هو الإدراك الحقيقي للا ثنائية، أي التوحيد بدلاً من الوعي الغير متمايز والمنفصل عن بقية الحياة. حتى مع بقائنا في الثبات، سنكون نشيطين، والصفات الإلهية سيتم التعبير عنها بهذه الطريقة.

هذا تأكيد للتوحيد، وسنراه كما سيراه كل شخص من حولنا. التوحيد هو الحب الإلهي المتدفق أثناء الأعمال اليومية. انه ليس مظهر (التصرف بطريقة معينة)، بل هو أمر عملي، داخلي وصادق لا نستطيع تقليده لفترة طويلة. لا يهم ما يقال عن التنور، لا نستطيع معرفة التنور إلا من خلال تجربتنا، أي على شكل تعبير عن صمتنا الداخلي. لكن بالنسبة لنا لن يكون تعبير عن صمتنا الداخلي بتاتاً. انه استقرار، لأننا دائماً متحدين مع الثبات المطلق. وفي هذا الاستقرار، نحن ديناميكيون جداً، أكثر بكثير من الماضي قبل استقرارنا في ذاتنا.

يقال إن مرحلة التوحيد (الغير ثنائية) في التنور تتطلب مشاركة واعية وتأكيد على مستوى الفكر. ربما كذلك. لهذا السبب هناك البحث عن الذات، ليتمكن الفكر من الإطلاق والسماح بالتعبير عن ما هو موجود أصلاً. السماح لنا بأن نكون الشيء الذي نحن هو دائماً – الحب الإلهي الغير محدود والأزلي. من بعد ظهور الشاهد، يقظة النشوة، وظهور الحب الإلهي المتدفق، سيكون الفكر هو الذي أخيراً يصل إلى مرحلة التحرر... إنه الإطلاق النهائي. عندها نعلم أن كل أفكارنا ومشاعرنا هي جزء من مشاهد الحياة، تماماً مثل أي شيء آخر .سندرك هذا بفضل رغبتنا الداخلية والمستمرة للوصول إلى الحرية. عندما تعلم الموجة بواسطة الاختبار المباشر إنها المحيط، لا عودة عن هذا الإدراك .عندما نعلم أننا مصدر النور من وراء الظلال التي لا تنتهي، ندرك أننا لا نموت، ونكتشف أن كل ما يأتي ويذهب في الحياة هو تعبير عن ذاتنا. لطالما كان الأمر كذلك، ونحن نستيقظ لهذه الحقيقة.

عندها نتخطى الاعتماد على الفلسفات أو التعاليم الخارجية. سنصف التوحيد بكلماتنا.

من خلال تطبيق كل الوسائل المتوفرة بطريقة متوازنة، ومن خلال البحث، نتمكن من إدراك حقيقة الشاهد فينا، وتأكيد التوحيد لن يتأخر بالظهور. سنجد أن الفكر والعالم يرقصون بفرح على سطح محيط الوجود الغير محدود الذي هو نحن.

نحن *هذا*.

المزيد من القراءات

يوغاني هو عالم روحاني أميركي. منذ ثلاثين عام وهو يدمج تقنيات قديمة من كل العالم تنمي التحول الروحي الإنساني. إن نهجه ليس مذهبياً ومنفتح على الجميع. حسب الترتيب الذي نشرت به، تتضمن كتبه العناوين التالية:

الممارسات اليوغية المتقدمة - دروس سهلة للعيش بنشوة

كتاب كبير سهل الاستعمال يتضمن 240 درساً مفصلاً حول الممارسات اليوغية المتقدمة.

أسرار وايلدر/ رواية /قصة الشاب الأميركي الذي يكتشف ويستعمل ممارسات سرية واقعية تؤدي إلى التحول الروحي الإنساني.

مجموعة الممارسات اليوغية المتقدمة للتنور وتتضمن:

التأمل العميق - الطريق إلى الحرية الشخصية

تنفس السنسلة برانایاما - رحلة إلى الفضاء الداخلي

تانترا - اكتشاف قوة الجنس ما قبل الرعشة

أساناز ،مودرا وباندها - أسرار النشوة الداخلية

سامیاما - إظهار قوة الصمت الداخلي

الحمية، شات كارما و امارولي- الغذاء اليوغي والتنظيف للجسد و الروح

البحث عن الذات- ظهور الشاهد ونهاية العذاب

بهاكتي و كارما يوغا- علم الإخلاص و التحرر من خلال العمل

أجزاء اليوغا الثمانية- هيكل وتدرج الممارسة الروحية التي ندیرها شخصياً

للمزيد من المعلومات عن نصوص يوغاني وللإطلاع على منتدى النقاش المجاني في الممارسات اليوغية المتقدمة، زور الوقع التالي: www.advancedyogapractices.com

البحث عن الذات يقدم تقنيات عملية لأستعمال الصمت الداخلي المترسخ (الشاهد) الذي ننميه بواسطة *التأمل العميق* مما يؤدي الى المزيد من الثبات والسعادة عبر الصعود و الهبوط في الحياة. البحث عن الذات يساعدنا ايضا على ادراك الحقيقة المطلقة للوجود- *التوحيد* الذي هو ماهيتنا وماهية كل شيء موجود.

مع اشراق الشاهد ننمي مقدرة متزايدة على مراقبة ادراكنا لأفكارنا، مشاعرنا و العالم كاشياء. عند انتقال احساسنا بذاتنا من الاشياء الى الشاهد الصامت في داخلنا، ان قبضة العذاب تنتهي.

يوغاني هو مؤلف كتابين مهمين عن ممارسات روحية فعالة جدا من ضمنها: *الممارسات اليوغية المتقدمة/دروس سهلة للحياة بنشوة* (كتابين سهلين) و *اسرار وايلدر* (رواية روحية قوية).

ان سلسلة الممارسات اليوغية المتقدمة تجعل الممارسات الروحية الفعالة متوفرة عبر مجموعة من الكتب السهلة و الصغيرة.

www.ayparabia.com
www.advancedyogapractices.com

ISBN 978-1-494364-24-3
90000 >
9 781494 364243

Self Inquiry
Dawn of the Witnesss
and the End of Suffering
by Yogani
(Arabic Translation)