

أحياة هي أم ظروف حياتية؟

مع كتاب إكهارت تول ممارسة قوة الآن، للمؤلف/ إكهارت تول ، ترجمة د. علي الحداد، الطبعة الثانية : 1431هـ / 2016 م.

الجوهر والتنور:

بداية التحرر، هي في إدراك أنك لست الكيان - المفكر - الذي تستحوذ الأداة عليه، هذه معرفة تجعلك قادراً على مراقبة الكيان أو وجودك - كينونتك -، وحين تبدأ مراقبة المفكر- العقل-، يرتفع مستوى الوعي الفاعل في ذاتك وينشط الوعي حتى يصلك إلى مستويات عليا.

أحياة هي أم ظروف حياتية؟

إن الذي تشير إليه على أنه حياتك يجب عليك، توخياً للدقة، أن تسميه «ظروف الحياة». إنه الزمن النفسي. الماضي والحاضر وفق ما الوريد، والمستقبل، هناك أشياء كثيرة لم تحدث وفق ما كنت تريد، ولا تزال ممارسة قوة الآن تعاني مما حدث في الماضي والآن تحاول تغييره، وحده الأمل يدفعك للبقاء، لكن الأمل يجعلك تركز على المستقبل، وهذا الاستمرار بالتركيز يجذر فيك إنكار أو رفض الآن، وهكذا تحرم نفسك من السعادة.

إنس ظروف حياتك لفترة قصيرة من الزمن، وركز اهتمام على حياتك فقط. ظروف حياتك موجودة في الزمن - الزمن. وحياتك هي الآن. ظروف حياتك هي خداع العقل ... حياتك هي حقيقة.

إبحث عن الباب الذي يقودك إلى الحياة- إنه يسمى الآن، فاختر حياتك بهذه اللحظة. ظروف حياتك قد تكون ملأى بالمشاكل - هذه هي ظروف الحياة - مآزق ومعضلات - وابحث عما إذا كنت تعاني في هذه اللحظة من أي معضلة أو تواجه أي مآزق. فعل هذا فوراً، ليس غداً، وليس بعد عشر دقائق. إفعل هذا فوراً. هل لديك أية معضلة؟

حين تكون حياتك ملأى بالمشاكل والمعضلات والمآزق، فهذا لا يعني أنه ليس فيها أي متسع لأي شيء جديد...أو لا يوجد متسع للحلول، إذا حاول، كلما استطعت إيجاد بعض المساحات الفارغة في حياتك - مساحات واسعة - وهكذا تجد حياتك مخبأة خلف الظروف بانتظار إفراغ مكان لها.

إستعمل حواسك حتى النهاية، إبق حيث أنت. أنظر حواليك. أنظر فقط، لا تقلق. أنظر إلى الضوء، الأشكال الألوان، المفروشات. كن التي سمحت لكل هذه الأشياء أن تكون. مدركاً للصمت الذي يخيم على كل شيء، كن مدركاً للمساحات إصغ إلى الأصوات، لا تحكم عليها، أصغ إلى الصمت الكامن وراء تلك الأصوات.

المس شيئاً - أي شيء - وتحسس وتعرف إلى جوهرها. راقب إيقاع تنفسك. أشعر بالهواء يدخل ويخرج من رئتيك. تعرف إلى الطاقة داخل جسدك. إسمح لكل شيء أن يكون، في الداخل وفي الخارج. إسمح لتواجد كل

الأشياء ، وتغلغل عميقاً في الآن.

أنت الآن تبتعد عن العقل المجنون الذي يسرق الطاقة من حياتك كما يوزع السموم ويدمر الأرض. أنت لم تعد تحلم بالزمن، بل بالحاضر.

كل المشاكل هي خداع العقل

ركز اهتمامك على الآن، وأخبرني ما هي المشكلة التي تواجهك في هذه اللحظة؟

لن أنتظر منك جواباً، لأنه من المستحيل أن تكون مشكلة، طالما أنت تعيش كلياً في الآن. الطرف - الموقف - يتطلب إما تعاملاً أو قبولاً... فلماذا أحوله إلى مشكلة؟

العقل، عن غير وعي، يهوى المشاكل، لأنه بالمشاكل قد يؤثر عليك حياتياً وتصرفاً... إنه لأمر طبيعي وجنوني في آن. حين تصبح أكثر اهتماماً بطروف الحياة، فهذا يعني أنك بدأت نقطة إحساسك بالحياة، ولا تنس أن عقلك مشغول بمئات الأشياء التي تنوي تنفيذها مستقبلاً، بدلاً من التركيز على أمر واحد بمقدورك تنفيذ اليوم أو الآن.

حين تخلق المشاكل، تكون تتسبب بالألم لنفسك. كل هذا يتطلب اختياراً بسيطاً وقراراً يتخذ بحرية أيضاً، بغض النظر عما سيحدث. لن أتسبب بمزيد من الألم لنفسي، كذلك لن أمضي أوقاتي أبحث عن المشاكل.

بالرغم من أنه خيار بسيط، لكنه جد مهم. فمثل هذا القرار لن تتخذه، إلا حين تصبح عاجزاً عن تحمل العذاب، كذلك لن يكون بمقدورك اتخاذه إلا بعد أن تصبح قوة الآن في متناول يديك. حين لا تجلب الألم لنفسك ولن تتسبب بالألم للآخرين. جمال الأرض والطبيعة، ولا تعمل على نشر التلوث والفساد، إلا لأن ذاتك ستكون نقية صافية.

قد تواجه موقفاً، يجب عليك التعامل فوراً، فاعلم أن تأثيرك سيكون واضحاً جلياً، إذا كان نابعاً من وعيك للحظة الحاضرة. والأهم هو أن يكون أكثر فعالية، بمعنى أن تعاملك مع الموقف المستجد، يجب ألا يكون ردة فعل متأثرة بالماضي، ولا مفروضة عليك من العقل، بل استجابة حسية بكلمة أوضح، إذا كان رد فعلك هو نتيجة تفيد العقل بالوقت، فمن الأفضل، ألا تفعل شيئاً. فقط إبق متركزاً في الآن.