

# الصحوة

دليل في الروحانية بلا أديان

الكاتب

سام هارس

ترجمة

خلود غروفز

A translation of "Waking Up" © 2014 Sam Harris  
Translation published by Ideas Beyond Borders 2018  
Translated by Kholoud Groves  
reading by Muath Telfah-Proof  
Abdulmajeed Editing by Ahmed

Baytalhikma2.org

## الفصل الأول

### الروحانية

شاركت مرة في برنامج مدته ثلاثة وعشرون يوماً للتدريب على الحياة البرية في جبال كلورادو. ولو كان الهدف من وراء هذا البرنامج هو تعريض الطلاب للصواعق الخطرة ونصف أعداد البعوض في العالم، لتحقق ذلك منذ اليوم الأول. والذي كان في واقع الأمر ما هو إلا مسيرة إجبارية عبر مئات من الأميال في البرية انتهى بطقس يُعرف بـ " الانفراد"، حيث سُمح لنا أخيراً بالاستراحة -وحدنا، على مشارف بحيرة جبلية بدیعة وخلابة - لمدة ثلاثة أيام من الصوم والتأمل.

كنت عندها قد بلغت السادسة عشرة من عمري، وكانت هذه هي المرة الأولى التي أدوق فيها طعم الخلوة منذ أن كنت في رحم أمي. كانت هذه التجربة مستفزة لي، فبعد أن أخذت قيلولة طويلة ثم لمحت بعدها الجليد على سطح البحيرة انتابنتي مشاعر الوحدة والضجر التي سرعان ما بددت الآمال التي رسمتها لنفسی. وما ملأُتُ به صفحات مذكراتي لم يكن من وحي ناشئ في المذهب الطبيعي، أو فيلسوف، أو ناسك، بل كانت قائمة من المأكولات التي كنت أنوي التهامها في اللحظة التي أعود فيها للحياة المتحضرة. وكان أسمى ما وصل إليه التطور البشري عبر ملايين من السنين، بالنسبة لي كشاب صغير آنذاك، هو اشتهاؤ برغر بالجبن وميلك شيك بالشوكولاتة.

كانت تجربة الجلوس تلك من التأمل في غموض الوجود -دون أي مشتتات مدة ثلاثة أيام في أحضان النسيم المنعش وضوء النجوم -مصدراً للتعاسة التامة لي، دون أن أدرك أنني كنت سبباً فيها. حتى أن رسائلي وصلت إلى المنزل وبها أنين وحزن وأسى، تضاهي ما كتب في معركتي شيلوه وجالبيولي. ولذلك اندهشت كثيراً عند سماعي للعديد من أفراد مجموعتنا، وهم يصفون أيامهم ولياليهم في خلواتهم بكلمات لا تظهر الإيجابية فحسب، بل وتظهر ما حصل لهم من تحوّل وتغيير. كان أغلبهم أكبر مني بعقد من الزمان. وببساطة لم أعرف ماذا أصنع مع ادعاءاتهم بشعورهم بالسعادة؛ إذ كيف تزيد سعادة شخص ما بزوال جميع

الملهيات والمصادر المادية للمتعة عنه؟ وفي تلك المرحلة العمرية لم أكن مهتماً بطبيعة ذهني، بل كنت مهتماً بحياتي فقط، وكنت غافلاً تماماً عن الفرق الذي يمكن أن ينشأ في حياتي لو تغير ذهني.

أدهاننا هي كل ما لدينا، وكل ما كان لدينا منذ الأزل، وهي كل ما يمكن أن نمحه للآخرين، وقد لا يكون هذا جلياً لك خاصة إذا ما كانت هنالك أمور في حياتك تتطلب التحسين، مثلاً إذا لم تحقق أهدافك بعد، أو إذا ما كنت تحاول بشدة الحصول على وظيفة، أو إذا كنت تحتاج لإصلاح علاقاتك. لكن هذه هي الحقيقة؛ فكل تجربة عشتها دون استثناء هي حصيلة ما يشكله ذهنك، فصالح أو سوء أي علاقة هو نتيجة الأذهان المؤثرة في تلك العلاقات. فإذا كنت دائم الغضب أو الكآبة أو التشويش، أو لم تكن محبباً أو كنت شارداً للذهن، فلن تشعر بالمتعة مهما حققت من نجاح وبغض النظر عن هم في حياتك.

إنَّ بإمكان أكثرنا، بسهولة، وضع قائمة بما نرغب في تحقيقه من أهداف، أو ما نرغب في حلّه من مشاكل شخصية، لكن ما هي الأهمية الحقيقية لكل بند في هذه القائمة؟ فكل ما نرغب بإنجازه - سواء أكان طلاء المنزل أو تعلم لغة جديدة أو العثور على وظيفة جديدة - هو أمر يؤمّلنا أن بإمكاننا تنفّس الصعداء أخيراً إذا ما تم إنجاز تلك الأمور، فنرتاح ونشعر بالنشوة في حياتنا حينها. وإجمالاً يعتبر هذا أملاً زائفاً؛ فأنا لا أنكر أهمية تحقيق المرء لأهدافه، والحفاظ على صحته وتوفير المأكّل والملبس لأبنائه. لكنّ معظمنا يقضي وقته في السعي وراء السعادة والأمان دون الاعتراف بالغاية الأساسية وراء سعينا وبحثنا، فكل واحد منا يبحث عن مسار يعيدنا للحظة الحالية؛ فنحن نحاول أن نجد أسباباً جيدة وكافية تجعلنا نشعر بالرضا الآن.

وإذا اعترفنا أن هذه هي قواعد اللعبة التي نلعبها، فإن هذا سيساعدنا في أن نلعبها بشكل مختلف. فالشكل الذي نعير به الانتباه للحظة الحالية وكيفية وعينا بها يحدد وبدرجة كبيرة طبيعة ما نمر به من تجارب، وبالتالي ينعكس على نوعية الحياة التي نعيشها، وهذا ما نادى به النساك والمتدربون على التأمل منذ دهور. علماً بأنّ هنالك كثيراً من البحوث العلمية التي تثبت ذلك في وقتنا الحاضر، وهي آخذة في التزايد.

بعد سنوات من تجربتي المؤلمة الأولى في الخلوة في شتاء عام 1987، تناولت حبوب النشوة (إكستاسي) إم.دي.إم.إيه. والتي غيرت من إحساسي بإمكانيات الذهن البشري بدرجة هائلة. ومع أن إم.دي.إم.إيه قد كانت واسعة الانتشار في نوادي وحفلات الرقص في التسعينيات، إلا أنني لم أعرف أحداً من أبناء جيلي في ذلك الوقت ممن تعاطى هذا النوع من المخدرات. وفي مساء أحد الأيام وقبل عدة أشهر من عيد ميلادي العشرين، قررت تناول العقار المخدر مع أحد أصدقائي المقربين. لم نتناول المخدر ضمن

الأجواء التي عادة ما تصاحب تناوله في أيامنا هذه، فقد جلسنا وحدنا في البيت متقابلين، كل منا على أحد أطراف الكنبة، وتبادلنا حديثاً هادئاً بينما بدأ تأثير المخدر يعمل في رؤوسنا. وعلى العكس من المخدرات الأخرى التي كانت معروفة آنذاك (مثل الماروانا والكحول)، فإنّ هذا المخدر لم يحدث أي تشويش في حواسنا. وبدت أذهاننا صافية تماماً.

ووسط هذه الأجواء العادية ذهلت لأنني أدركت فجأة كم أحببت صديقي. ما كان يجب أن يفاجئني هذا الشعور؛ فقد كان من أعزّ أصدقائي. لكنني في تلك الفترة من عمري لم أكن أشغل فكري كثيراً بمقدار حبي للرجال الذين في حياتي، أما في تلك اللحظة فقد استطعت أن أشعر بمدى محبتي له. ولهذا الشعور تبعات أخلاقية ظهرت فجأة ذات معانٍ عميقة تماماً كما هي أمامكم الآن على هذه الصفحة: "أردت له السعادة."

واندفعت هذه القناعة القوية لديّ بشدة عارمة وكأنها تمهّد الطريق داخلي لشيء ما. وفي الواقع بدا وكأن هذه الرؤية تعيد تركيب حالاتي الذهنية. فظهر ما عندي من الغيرة والحسد -أي الشعور بالدونية أمام سعادة أو نجاح الآخرين - وكأنها أعراض مرض عقلي زال بلا رجعة. ولم يكن لدي أدنى ذرة شعور بالحسد في تلك اللحظة. ولماذا أنزعج إن كان صديقي أكثر مني وسامة، أو أكثر براعة في الرياضة؟ لو تمكّنت من منحه تلك الهبات، لوددت ذلك. لقد أصبحت رغبتني في تحقيق سعادته حقاً مصدراً لسروري.

وأخذت نشوة عارمة في التسلسل نحو هذه التأمّلات - ربما - لكنّ الشعور السائد كان يقظةً وصفاءً تامّين في ذهني، ووضوحاً في الأخلاق والعواطف لم أشهده من قبل، ولا أبالغ إن قلت إن تلك كانت المرة الأولى في حياتي التي أشعر فيها برجاحة عقلي. لكن رغم ذلك فإنّ التغيير الذي حدث في وعيي كان واضحاً تماماً؛ فقد كنت ببساطة أتحدث مع صديقي، حول ماذا؟ لا أذكر، وأدركت أنني لم أعد محور اهتمام نفسي. لم أعد متوتراً وقلقاً أو ناقداً لذاتي. لم أعد محتمياً وراء قناع من هزليتي أو مندفعاً انطلاقاً من مشاعر المنافسة للآخرين. لم يعد الوقوع في الإحراج أمراً أسعى لتجنبه. ولم أعد مستغرقاً في أحداث الماضي أو ما سيأتي في المستقبل أو محدثاً لأي فكرة أو لفظة تفصل بيني وبينه، لم أعد أراقب نفسي في عيون شخص آخر.

ثم تملكنتني رؤية أدركت فيها مدى الروعة الكامنة في الحياة البشرية، كنت أشعر بحب لا متناهٍ وبلا حدود لأحد أعزّ أصدقائي. وأدركت فجأة أنه لو دخل الغرفة أي أحد لا نعرفه في تلك اللحظة سواءً أكان رجلاً أو امرأة، فإنّ هذا الحب سوف يحتضنهم أيضاً دونما نقصان. لم تكن مشاعر الحب تلك في جوهرها

لشخص بعينه، فهي أعمق مما يمكن أن تبرره التجارب في تاريخ أي شخص. ولم يعد ذلك الحب الذي يشبه المعاملات التجارية - أي الحب المشروط - سوى هراء.

والأمر اللافت في هذا التحول أنه لم يكن نتيجة تغيير في مشاعري، إذ لم أكن أشعر بأن مشاعر حب جديدة قد استحوذت علي. فالرؤية التي فُدحت في ذهني اتخذت شكلاً هندسياً، وكأنني - حينما لمحت مجموعة من الخطوط المتوازية في ذهني - فهمت فجأة القاسم المشترك بينها جميعاً. في اللحظة التي عثرت بها على صوت أبوح به، اكتشفت أنه يمكنني التعبير وبسهولة عن لحظة التجلي تلك حول الطبيعة الكونية. فهم صديقي هذا الأمر فوراً، فكل ما فعلته هو أنني وجهت له سؤالاً حول ما سيشعر به حيال وجود شخص لا نعرفه أبداً في تلك اللحظة، وحينها قدحت في ذهنه نفس تلك الفكرة. وكان جلياً وبكل بساطة أن مشاعر الحب والرأفة والنشوة في إسعاد الآخرين امتدت بلا حدود ودون قيود، ولم تكن هذه التجربة زيادة فيما أكنه من حب بل كانت في زوال ما يحجب أو يستر ذلك الحب. والحب - كما أعلنه النساك والمجانين عبر العصور - هو حالة من الوجود؛ فكيف أننا لم نلتفت لذلك من قبل؟ وكيف لنا أن نتغاضى عن ذلك أو نغفل عنه؟

لقد احتجت إلى سنوات لأضع هذه التجربة ضمن سياق مناسب. فحتى تلك اللحظة، كنت أرى في الأديان المنظمة مجرد تراكمات من جهل وخرافات أسلافنا. لكنني عرفت الآن أن يسوع وبوذا ولاوتسو وغيرهم من الحكماء والقديسين لم يكونوا محض دجالين أو مرضى فصام وصرع. فمع أنني ما زلت أرى في أديان العالم مجرد حُطام فكري تم الحافظ على وجوده مقابل تكاليف اقتصادية واجتماعية باهظة، إلا أنني فهمت الآن أنه يمكن استنباط حقائق نفسية هامة من تحت ذلك الحطام والركام.

---

يصف عشرون في المئة من الأمريكيين أنفسهم على أنهم "روحانيون وليسوا متدينين"، ومع أن هذا الادعاء يزعم المؤمنين والملحدين على حد سواء، إلا أن الفصل بين الدين والروحانية أمر فيه تمام الحكمة والتعقل. وهنا ينبغي التأكيد على حقيقتين هامتين ومتراபطين وهما أن عالمنا يتمزق وعلى نحو مستفحل بسبب عقائد دينية ينبغي على جميع المثقفين استنكارها، وأن بإمكان العلم والثقافة العلمانية توفير سبل أفضل لفهم البشرية. وأحد أهداف هذا الكتاب دعم هذه القناعات من الناحيتين الفكرية والتجريبية.

وقبل أن أسهب أكثر في هذا الموضوع، فإنّ من الضروري أن أتناول مسألة كره العديد من القراء لمصطلح الروحانية. ففي كل مرة أستخدم فيها هذه الكلمة -عند الإشارة للتأمل على أنه "تدريب روحاني" على سبيل المثال- تصلني انتقادات من زملائي المشككين والملحدين الذين يرون في ذلك خطأ جسيماً.

تعود أصول كلمة روح spirit للجذر اللاتيني للكلمة وهو spiritus، وهو ترجمة إغريقية لكلمة pneuma والتي تعني "نفس". وقراءة القرن الثالث عشر أصبح المصطلح مرتبطاً باعتقادات حول أرواح غير مادية وكائنات خارقة للطبيعة وأشباح... إلخ. وقد اكتسبت الكلمة معاني أخرى أيضاً: فنقول روح الشيء أي جوهره وأساسه، ونشير بها لبعض المواد المتطايرة مثل المشروبات الروحية spirits. ومع ذلك يرى كثير من غير المؤمنين كل الأشياء "الروحانية" على أنها متأثرة بخرافات العصور الوسطى.

إنني لا أتفق معهم فيما يثرونه من مشاكل لغوية حول المعنى<sup>1</sup>. نعم، عندما تتجول بين ممرات ورفوف أي مركز لبيع الكتب "الروحانية" فإنك سترى التلهّف والسذاجة عند جنسنا البشري بالقنطار. ولكن ليس ثمة مصطلح آخر - عدا عن مصطلح "تتسكي" mystical الذي يثير إشكالية أكبر، أو المصطلح الأكثر ضيقاً في المعنى وهو "تأملي" contemplative أي الجهد الذي يبذله الناس خلال التدريب على التأمل، أو خلال تعاطي أنواع من المخدرات أو المهلوسات أو أية وسائل أخرى لتركيز أذهانهم في اللحظة الحالية من أجل خلق حالات غير عادية من الوعي. ولا يوجد أي كلمات أخرى تعبّر عن الربط بين هذا الطيف من التجارب وبين حياتنا الأخلاقية.

سأتناول بالنقاش في صفحات هذا الكتاب ظواهر ومفاهيم وتدريبات وممارسات روحانية كلاسيكية في سياق فهمنا الحديث للذهن البشري. ولن أستطيع القيام بذلك باستخدام الألفاظ والمفاهيم الضيقة التي تصف تجارب عادية، ومن ثمّ سأستخدم مصطلحات مثل روحاني وتأملي، دون مزيد من الاعتذار. وبنفس الوقت سأكون دقيقاً ومُحدداً في وصف التجارب والطرق التي تميز هذه المصطلحات.

لقد كنت ولا زلت ولعدد من السنوات صوتاً ناقداً للأديان، ولا أنوي ممارسة هذه الهواية على هذه الصفحات، وبما أنني ناشط جداً في هذا المجال، فإنني آمل أن يطمئن أكبر المشككين من قرّائي بأنهم لن يجدوا أيّ كلام فارغ بينما أستعرض وأناقش هذه المواضيع الجديدة. وربما يتضمّن التصريح التالي قدراً كافياً من الطمأنينة: لا ينبغي أن يؤخذ أيّ مما سيرد في هذا الكتاب على محمل الإيمان، فكلّ ما سوف أقوم به هو مجرد وصف لطبيعة التجربة ذاتها. وكل ما أُؤكد عليه هنا، يمكنكم اختباره من خلال تجاربكم الخاصة في حياتكم، وهذا كل ما أريد تشجيعكم على القيام به.

يميل المؤلفون الذين يحاولون تشييد جسر بين العلم والروحانية لارتكاب أحد هذين الخطأين: فإذا ما كانوا من العلماء فإنهم ينطلقون عموماً من وجهة نظر يضعفون بها من قيمة التجارب الروحانية ويفترضون أنه لا بد وأنها طريقة مضخمة لوصف حالات عادية للذهن، مثلاً حب الوالدين لأبنائهم أو الإلهام الفني أو الانبهار بجمال السماء ليلاً. في سياق هذا المعنى قد يصبح ذهول أينشتاين من وضوح قوانين الطبيعة وكأنه ضرب من الرؤى الباطنية. وإذا ما كانوا من مفكري مذهب "العصر الجديد" (New Age) فإنهم ينظرون بطريقة معاكسة للموضوع، إذ يمجّدون الحالات المتغيرة للوعي من خلال الربط -على نحو مفرط ومُخادع- بين تجارب شخصية وبين النظريات الغريبة في الفيزياء. فمثلاً، هنا ينبؤوننا بأن بوذا وغيره من المتمرسين في التأمل قد تنبؤوا بعلم الكون الحديث أو علم الميكانيكا الكمية وذلك لقولهم بمفهوم السموّ فوق الذات بشكل يوحد هويتنا مع ما يعرف بـ "الذهن الواحد" الذي أنجب الكون، وفي نهاية المطاف يكون خيارنا بين علم زائف أو روحانيات زائفة لا تتسجم مع العلم والعقل.

لقد طوّر عدد قليل جداً من العلماء والفلاسفة مهارات عالية في التأمل والاستبطان في الوقت الذي يشكك فيه الأغلبية الساحقة منهم في وجود مثل هذه المهارات أصلاً. ومقابل ذلك لا يعرف العديد من المتأملين العظماء شيئاً عن العلوم. لكن الارتباط بين الحقائق العلمية والحكمة الروحانية أقوى مما يفترضه أو يتوقعه أغلبية الناس.

ومع أن ما ينشأ داخلنا من رؤى أثناء التأمل لا تتبنا عن الكثير حول أصل الكون، إلا أنها تثبت بعض الحقائق القوية حول الذهن البشري. فهي تثبت مثلاً بأن فهمنا التقليدي للذات إنما هو وهم، وأن العواطف الإيجابية مثل الرأفة والصبر هي مهارات يمكن تعلّمها، وأن الطريقة التي نفكر بها تؤثر مباشرة على ما نعيشه من تجارب في هذا العالم.

يوجد كثيرٌ من الدراسات حول الفوائد النفسية للتأمل في وقتنا المعاصر. فالأساليب المختلفة في التأمل تحدث تغييرات طويلة المدى في القدرة على الانتباه، وفي النواحي العاطفية والإدراكية وفي الإحساس بالألم. وهذه كلها ترتبط مع تغييرات وظيفية وبنوية في الدماغ. وهذا المجال من البحوث في تسارع كبير، تماماً مثل التسارع في وعينا بذواتنا وفيما يتعلق بذلك من الظواهر الذهنية. وعند النظر في التقدم في مجال تكنولوجيا التصوير العصبي نجد أنه لم تعد هنالك عوائق أمام العلم في البحث وسبر طبيعة بعض التجارب الروحانية.

ولابد من التمييز بين الدين والروحانية، لأن الناس من مختلف العقائد، وكذلك أولئك الذين بلا عقائد، قد

عاشوا تجارب روحانية مشابهة. ومع أن تلك الحالات الذهنية عادةً ما تُفسَّر من منظور معيّن لصالح هذا الدين أو ذاك، إلا أننا نعلم بأن ذلك خطأ. فلا شيء مما يدخل فيه المرء من تجارب روحانية سواء أكان مسيحياً أو مسلماً أو هندوسياً - من حُبِّ يسمو فوق حبِّ الذات أو نشوة أو سعادة غامرة أو نورٍ داخلي - يشكل دليلاً يدعم صحة معتقداتهم وموروثاتهم، وذلك لأن اعتقاداتهم لا تتوافق مع بعضها البعض من حيث المنطق. إذن لا بد أن هناك قوانين أخرى مسؤولة عن ذلك.

إن الشعور بـ "أنا" ثابتة وغير متغيرة ما هو إلا وهم. وهذا هو الموضوع الأساسي الذي يتناوله هذا الكتاب. فلا يوجد ذات أو "أنا" محددة تقيم ككائن أسطوري وسط دهليز في الدماغ. وأنه يمكن تغيير ذلك الشعور من أن هناك إحساساً بوجودك جاثماً في مكان ما وراء عينيك وأنتك تنتظر لعالم منفصل عنك. ومع أنه عادة ما يُنظر لمثل هذه التجارب من "السمو فوق الذات" ضمن السياق الديني، إلا أنه لا يوجد شيء غير منطقي فيها من حيث المبدأ. ومن وجهة نظر كل من العلوم والفلسفة فإن هذه التجارب تمثل فهماً أوضح لطبيعة الأشياء. والمقصود بمفهوم "الروحانية" في سياق هذا الكتاب هو تعميق ذلك الفهم وتجاوز وهم الأنا.

وإن كان يُنظر لحالات التشويش والمعاناة على أنها حقوقٌ مكتسبة لنا منذ الولادة، فالحكمة والسعادة متاحة ومتوفرة لنا أيضاً. فالتجربة البشرية في جميع مظاهرها تحتوي على بصائر تُحدث تحولات هائلة في الوعي. لكن هذه الحالات النفسية لا بد أن تهتم ضمن سياق علوم الأعصاب وعلم النفس والمجالات ذات الصلة بذلك.

غالبا ما يُوجه لي سؤال حول البديل عن الأديان المنظمة. والجواب في نظري هو: "لا شيء، وكلُّ شيء". فلسنا بحاجة لبديل يضم مظاهر السخافة والانقسام في تلك المعتقدات، مثل فكرة عودة المسيح إلى الأرض وقذفه لغير المؤمنين في بحيرة من النار، أو فكرة الموت دفاعاً عن الإسلام كأسمى الغايات. فهذه تصورات مروعة ومخزية. لكن ماذا عن الحب والرأفة والخير الأخلاقي والسمو فوق الذات؟ لا يزال العديد من الناس يظنون أن الدين هو المصدر والمخزن لهذه الفضائل. ولتغيير هذه الفكرة من الضروري أن نتحدث عن الطيف الواسع للتجارب البشرية بشكل خالٍ من أي عقيدة، تماماً مثلما نتحدث عن أفضل العلوم الموجودة لدينا اليوم.

هذا الكتاب عبارة عن مذكرات للساعين نحو التأمل ومقدمة في الدماغ ودليل إرشادي في تعليم التأمل. والكتاب يفكك ما يعتبره معظم الناس مركز حياتهم من الداخل، أي الإحساس بوجود ذات نطلق



عليها "الأنا". ولا أنوي هنا وصف كل الطرق التقليدية للروحانيات وتقييم نقاط الضعف والقوة فيها، بل هدفي هو النقاط الأملسة من ركام الأديان الإقصائية والمبهمّة. نعم، هناك ألماسة موجودة فيها، وقد كرّستُ فترة لا بأس بها من حياتي في تأملها. لكن لا بد لنا من التزام الصدق والإخلاص مع أعمق قوانين النقد العلمي دون تعظيم أو تقديس للموروثات عند جعل هذه الأملاسة في متناول الأيدي. ومع أنني أناقش بالفعل تعاليم محددة مثل البوذية والإدفايتا فيدانتا في الهندوسية، إلا أن الغرض ليس تقديم تفاصيل شاملة؛ فالقراء المنتمون لأي من هذه التقاليد أو الروحانيات أو ممن يتخصصون في الدراسة الأكاديمية للأديان قد يرون في أسلوبِي عجرفة وغروراً. لكنني أرى بصراحة أنني في عجلة من أمري، فما هو متاح لدينا من وقت لا يكاد يكفي لشرح الفكرة الهامة في كتاب واحد أو في فترة حياة واحدة. تماماً مثلما أن أيّ دراسة حديثة حول الأسلحة، سوف تحذف كل ما يتعلق بإلقاء التعاويذ في الحروب، وعلى الأغلب أنها ستتجاهل ذكر المقلاع والخدوف\*.

وكذلك الأمر في هذا الكتاب، فسوف أركز على ما أعتبره المبادئ والخطوط العريضة التي تحمل لنا آمالاً في مجال البحث والدراسة الروحانية.

وأملِي أن تقدّم تجربتي الشخصية عوناً للقراء في النظر في طبيعة أذهانهم ضمن رؤى ووجهات نظر جديدة. إذ يبدو أن ما يُفتقر إليه في العلمانية وفي حياة معظم الناس الذين أُنقي بهم هو أسلوب طرح عقلائي لموضوع الروحانية. والغرض من هذا الكتاب تقديم آراء واضحة للقراء حول هذه المشكلة بالإضافة إلى مجموعة من الأدوات التي سوف تعينهم على حلها معتمدين على أنفسهم.

---

\* سلاح بدائي كان مستخدماً في الصيد ويرتبط بسكان أستراليا الأصليين - المترجم

## البحث عن السعادة

"يوماً ما ستجدُ نفسك خارج هذا العالم الذي يشبه رحم الأم، وستغادر هذه الأرض لتدخل  
- بينما ما تزال بعدُ في جسدك - مدىً واسعاً. وستعلم أن عبارة: "أرض الله واسعة" هي كلمات  
تصف البقعة التي جاء منها القديسون."

جلال الدين الرومي

أتفق مع العديد من الملحدين في قلقهم من أن مصطلحات مثل "روحاني" و"تنسكي" لا تستخدم غالباً في التعبير عن طبيعة بعض التجارب بعينها، بل في التعبير عن الواقع في العموم. وغالباً أيضاً ما تستخدم، وإلى حدّ كبير، في دعم معتقدات دينية غريبة فكرياً وأخلاقياً. ولذلك يرى العديد من زملائي الملحدين أن كلّ ما يقال عن الروحانية ما هو إلا أعراض لمرض عقلي أو شكل من أشكال الدجل أو خداع النفس. لكنّ هذا يثير مشكلة، حيث إن الملايين من الناس يدخلون في تجارب لا يتوفر في اللغة ما يعبر عنها سوى كلمات مثل روحاني وتنسكي، ويبني العديد من الناس معتقدات زائفة بناءً على هذه التجارب. وعندما ينظر الملحدون لعبارة الرومي في الأعلى على أنها من أعراض لتشويش ذهني، فإنهم بذلك يعطون، ولو ذرة من المصادقية، لأقل خصومنا عقلانية. فالذهن البشري بالفعل يضم اتساعاً لم يكتشفه سوى القليل منا.

وتظهر بعض أنواع الانتباه المزرية والمخزية لدينا بينما نقوم بأمور حياتنا الاعتيادية سواء في التسوّق أو ونحن نستغيب بعضنا أو في جدالنا مكررين نفس الأنماط السلبية من التفكير في طريقنا نحو القبر. وربما عليّ أن أكتفي بالحديث بلسانٍ حالي كمثال على ذلك: إذ يبدو لي وكأنني أقضي الكثير من وقتي مستغرقاً بأمور تثير أعصابي. لكن يظهر لي من تجاربي في التأمل أنّ هناك بديلاً، وأنّ من الممكن التخلي عن القوى السلبية في الذات حتى لو كان ذلك للحظات قصيرة من الزمن.

لقد أنجبت العديد من الثقافات نساءً ورجالاً وجدوا في الاستخدام الواعي لمَلَكات الانتباه - سواء من خلال التأمل أو اليوغا أو الصلاة - أسلوباً يغيّر من إدراكهم وفهمهم للعالم. وعادة ما بدؤوا بذلك بعد إدراكهم أن السعادة تهرب منا حتى في أفضل الظروف. فنحن نسعى وراء التمتع بحواسنا من خلال مشاهدة المناظر وسماع الأصوات والشعور بالإحساسات المختلفة والتلذذ بالأذواق، ونرضي فضولنا الفكري، ونحيط أنفسنا بالأصدقاء والأحبة، ونصير ذواقين للفنون أو الموسيقى أو المأكولات وخبراء فيها على تنوعها. لكن المسرات

في طبيعتها سريعة الزوال. وعندما نشعر بالابتهاج نتيجة لبعض النجاح المهني فإن هذ المشاعر تغمرنا في سكرة النشوة ساعةً أو ربما يوماً، ثم تفتز بعد ذلك. لكنّ السعي والبحث يستمران. وتتركز جهودنا لحظة بعد لحظة في دفع الملل والكدر بعيدا عنا.

إنّ من غير الممكن أن نكون في حالة من الرضى التام والدائم في عالم من التغيير المستمر. ويتساءل العديد من الناس بعد إدراكهم لتلك الحقيقة إن كان هناك مصدر أعمق للسعادة والرفاه، وهل هناك أشكال للسعادة دون التكرار الرتيب لسعينا وراء المتعة وتجنّب الألم؟ وهل هناك شكل من السعادة لا يشترط فيه توفر الأطعمة المفضلة لدينا، أو قربنا من الأصدقاء والأحبة، أو كتب جيدة نقرأها، أو أمر نتطلع له في إجازة نهاية الأسبوع؟ هل من الممكن أن نكون سعداء قبل حدوث أي شيء من ذلك القبيل؟ قبل تلبية جميع الرغبات، ورغم جميع صعوبات الحياة حتى وسط الألم الجسدي والتقدّم في السن والمرض والموت؟

يعيش جميعنا بناءً على إجابتنا على هذا السؤال، ويعيش معظمنا كما لو أنّ الجواب على هذا السؤال هو "لا". لا، لا شيء أروع من تكرار السعي الحثيث ودون توقف لحظةً بعد لحظة وراء ما يمتعنا والنفور مما يؤلمنا، سواء من الأمور الحسية أو العاطفية أو الفكرية.

لكنّ بعض الناس يرون أنّ في الوجود البشري ما هو أكثر من ذلك. ويندفع العديد من الناس إلى التفكير بذلك من خلال الدين نتيجة ما ينادي به بوذا أو يسوع أو غيرهم من الرموز المعروفة. وغالبا ما يبدأ مثل هؤلاء الناس بالتدرب على التأمل وتركيز انتباههم في تجاربهم لعلهم يجدون مصادر أعمق للرفاه والسعادة. حتى إن بعضهم قد يختلي بنفسه في كهوف أو أديرة مدة أشهر أو سنوات حتى ييسروا ويسهلوا حدوث ذلك. لكن لماذا يقوم أحد بأمر كهذا؟ لا شك أن هناك العديد من الدوافع وراء الانعزال عن العالم، وبعض هذه الدوافع قد يتسبب في حدوث أذى في الصحة النفسية. لكنّ الفرد إذا ما قام بمثل هذه التجارب، مع توخّي أعلى درجات الحكمة والتعقل، فإنها ستصير سهلة بالنسبة له. والمنطق في ذلك أنه إذا كانت هناك أسباباً للسعادة النفسية لا تشترط إرضاء جميع الرغبات، فلا بد أن هذه الأسباب ستبقى متاحة حتى عند زوال مصادر المتعة. ولا بد أن مثل هذه السعادة متاحة أيضاً مثلاً لسيدة عند تراجعها عن الزواج بحبيب قلبها في المدرسة الثانوية، تاركةً وظيفتها وممتلكاتها المادية لتتأى بنفسها بعيدا في كهف أو أي بقعة أخرى في بيئة قاسية.

ومن الأمور التي قد تساعدنا في فهم تخوّف وتهيب معظم الناس من مثل هذا "المشروع" - وهو محور حديثنا هنا - هو أن الناس تنظر للانفراد كأنه عقاب في داخل سجن آمن جداً. فهم يفضلون صحبة

الأخرين حتى لو كانوا من المجرمين عوضاً عن قضاء فترة طويلة من الوقت وحدهم في غرفة. لكنّ المتدربين الذين ينتمون للعديد من التقاليد الروحانية يدعون حصول حالات غاية في العمق من السعادة النفسية في خلواتهم لفترات طويلة من الزمن.

إنّ، كيف ينبغي علينا أن نفسّر هذا؟ إما أن نفسّر كتابات المتأملين على أنها قائمة من الأوهام الدينية، أو بوصفها دجلاً مقصوداً، أو أن أولئك الناس بالفعل كانوا يعيشون رؤى وبصائر كانت تحررهم تحت مسميات "الروحانية" و"التنسك" لآلاف من السنين.

وقد قضيت فترة طويلة جداً من حياتي -على العكس من العديد من الملحدّين- في السعي وراء تجارب تشبه تلك التجارب التي أدت إلى نشوء أديان العالم. ورغم تجربتي المؤلمة في أيامي القليلة الأولى في خلوتي عندما كنت في جبال كولورادو، إلا أنني درست مع عدد كبير من الرهبان واللامات\* والمعلمين وممارسي اليوغا وغيرهم من المتأملين الذين عاش بعضهم عقوداً في خلوة دون القيام بشيء سوى التأمل. وفي أثناء فترة الدراسة قضيت سنتين في معتزل صامت (أي يتميز بالصوم عن الكلام) على فترات تتراوح بين أسبوع إلى ثلاثة أشهر، تدرّبت فيها على أساليب مختلفة من التأمل مدة 12 إلى 18 ساعة يومياً.

وأؤكد أنه عندما يدخل المرء في هذه الخلوات فعادة ما تتاح له تجارب لا تكون متاحة لمن لم يخوضوا مثل هذه التجارب من الصمت والتأمل مدة أسابيع أو أشهر لا يقوم فيها بشيء من كلام أو قراءة أو كتابة سوى ملاحظة ما يدور في وعيه لحظة بلحظة. وأعتقد أن مثل هذه الحالات الذهنية تتبنا بالكثير عن طبيعة الوعي وإمكانات السعادة البشرية. لقد وجد المتأملون أن هناك بديلاً عن وقوعنا أسرى لما يدور في أذهاننا -بعيدا عن الميتافيزيقيا والأساطير والعقائد الطائفية- بديلاً يحول دون تحديد هوياتنا بما في أذهاننا من أفكار. وإدراك هذا البديل يبذل وهم الذات بمعناها التقليدي.

ترى معظم الموروثات الروحانية أيضاً بأن هناك ارتباطاً بين مفهوم السمو فوق الذات وعيش حياة أخلاقية. علماً بأنه ليس بالضرورة أن تحمل جميع المشاعر الجيدة قيماً أخلاقية، هذا عدا عن أن هناك أشكالاً سلبية للنشوة. فعلى سبيل المثال ليس ثمة شكّ في أن العديد من الانتحاريين يشعرون بسعادة كبيرة قبل الزج بأنفسهم وسط الحشود، لكنّ هنالك أشكالاً من المتعة والنشوة الذهنية التي تُعدّ أخلاقية في جوهرها. واستخدام كلمات مثل "الحب اللامتناهي" حينئذ لا تبدو ألفاظاً مبالغاً فيها، فهي تمثل حالات من الوعي كما

\* اللاما هو لقب تشريفي للمعلم البوذي في التبت - المترجم

أشرت لها سابقا. ومن غير المعقول إطلاقا من الناحية المنطقية والعلمانية أن يكون أتباع مذاهب من العصر الحجري أو العصر الجديد وحدهم من سيقرون بصدق تجربة الحب اللامتناهي.

وأغلبنا في ظاهره لا يبدي ما يتمتع به فعليا من الحكمة. فنحن نجيد الحفاظ على تنظيم علاقاتنا وتوظيف وقتنا بشكل جيد، وتحسين وضعنا الصحي والحفاظ على الوزن المناسب وتعلم مهارات مفيدة وحل العديد من ألغاز الوجود الأخرى. لكننا نجد في نفس الوقت مشقة في اتباع المسار الواضح نحو السعادة! فإذا طلبت منك أعز صديقاتك نصيحة لتحسين حياتها، فإنها ستجد لديك الكثير من النصائح المفيدة، لكنك قد لا تطبق تلك النصائح في حياتك الواقعية. فمن ناحية، لا تغدو الحكمة أكثر من مجرد قدرة الفرد على اتباع نصائحه. فلا بد من الإدراك العميق لطبيعة أذهاننا الحقيقية. لكن لسوء الحظ لقد تم تناول ذلك كله ضمن السياق الديني فقط؛ فتواترت خلف حجب من الخرافة والخداع عبر تاريخ البشرية.

تنشأ مشكلة البحث عن السعادة في هذا العالم مع أول نفس نأخذه، وتتكاثر احتياجاتنا ورغباتنا مع مرور كل ساعة. إن مجرد قضاء بعض الوقت مع طفل صغير يجعلنا نلاحظ ذلك الذهن الذي يثقله تناوب الأسى والنشوة دون توقف. ومع تقدمنا في العمر تقل دموعنا وضحكاتنا -ربما- لكن تستمر نفس عملية التغيير وهي مجموعة معقدة من الأفكار والعواطف المتكدرة والمعقدة تليها أخرى، مثل أمواج المحيط.

وجميعنا مكرسون أنفسنا في البحث وراء سعادتنا ثم العثر عليها والحفاظ عليها وصونها وكأنها مشروع عظيم، بغض النظر إذا ما كنا نفكر بهذا الشكل أم لا. ولا يعني هذا القول بأن كل ما نرغب به هو مجرد المتعة والحصول على أسهل حياة ممكنة. فنحن نحتاج جهودا استثنائية لإنجاز العديد من الأمور، ويتعلم بعضنا الشعور بلذة العناء. ويعلم الرياضيون أن بعض أشكال الألم فيها أحاسيس رائعة، مثلا حرق العضلات نتيجة لرفع الأثقال. لكن هذا قد يكون ألما مبرحا إذا كان عرضا لمرض عضال، أما إذا ارتبط بالصحة واللياقة فهو إحساس باللذة. وهنا نرى أنه لا انفصال بين الإدراك والعاطفة، فالطريقة التي نفكر بها حول تجربة ما يمكن أن تحدد تماما مشاعرنا تجاه تلك التجربة.

ودائما ما نواجه التوتر ونضطر للتنازلات، وفي بعض الأحيان نرغب بالنشوة وفي أحيان أخرى نريد الراحة. قد يروق لنا مذاق الشكولاتة والنبيد، لكننا نادرا ما نرغب بذلك مع وجبة الفطور. وبصرف النظر عن المناسبة فإن أذهاننا دائبة الحركة، غالبا تجاه المسرات (أو مصادرها الوهمية) وبعيدا عن الألم، ومن المؤكد أنني لست أول من يلاحظ ذلك.

تنشأ معظم الثقافات من جهدنا الحثيث في البحث في فضاء الاحتمالات عن الآلام والمسرات. فتحاول العلوم الطبية تحسين وضعنا الصحي وتقليل المعاناة المتعلقة بالمرض وتقدم السن والموت، وتلبي جميع أشكال الإعلام عطشنا للمعلومات والتسلية، وتسعى المؤسسات السياسية والاقتصادية في ضمان التعامل السلمي بين بعضنا البعض، ويتم استدعاء الشرطة أو الجيش عندما لا يكون ذلك مجدياً. والحضارة - عدا عن ضمانها بقاءنا - تعتبر آلة هائلة اخترعها الذهن البشري لتنظيم حالاته المختلفة. ونحن باستمرار في خلقٍ وتعديلٍ للعالم الذي ترغب أذهاننا في العيش فيه. وحيثما نظرنا، نرى دليلاً إما على فشلنا أو نجاحنا. ولسوء الحظ يتمتع الفشل بميزة طبيعية فوق النجاح، فالأجوبة الخاطئة لأية مسألة تفوق الأجوبة الصحيحة وبدرجة كبيرة. ويبدو أنه من الأسهل كثيراً تدمير الأشياء بدلاً من إصلاحها.

رغم جمال عالمنا وعظم الإنجازات البشرية، فإنّ من الصعب ألا نشعر بالقلق نتيجة انتصار قوى الفوضى، وليس فقط في النهاية بل في كل لحظة. ومباهج الحياة مهما بلغت من الإتقان أو مهما كانت سهلة المنال، هي في طبيعتها زائلة. فما أن تنشأ حتى تأخذ بالتضاؤل، لينشأ مكانها رغبات وليدة أو مشاعر بالانزعاج. فتخشى مثلاً وأنت تأكل وجبتك المفضلة أنها لن تشبعك، لكنك بعد لحظة تشعر بالتخمة لدرجة أنك على وشك أن تستدعي الطبيب - لكن ومع ذلك وبقدرة خصائص عجيبة للفيزياء - ما يزال هناك مجال للحلوى. تدوم متعة تناول الحلوى بضع ثوانٍ، ويتلاشى الطعم العالق في فمك مع شربة ماء. إنّ الإحساس بدفء أشعة الشمس على بشرتك جميل، لكنّها سرعان ما تصبح أكثر من اللازم، ومع الانتقال إلى الظل تشعر بارتياح فوري لكن بعد دقيقة أو اثنتين، يصير الهواء العليل أبرد من اللازم. هل هناك كنزة صوفية في السيارة؟ لنلقي نظرة؟ نعم، وجدت بلوزة. فتشعر الآن بالدفء. لكن هل يعجبك مظهرك في هذه البلوزة؟ ربما أنه حان الوقت للتسوق وشراء الجديد؟ وهكذا دواليك.

يبدو أن ما نقوم به ليس أكثر من مجرد التذبذب بين ما نرغب به وما لا نرغبه. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا: "أليس في الحياة أمورٌ أهمّ؟ هل من الممكن أن نشعر بشكل أفضل بكثير - بكل ما في كلمة أفضل من معنى - مما نشعر به عادة؟ هل من الممكن أن نشعر برضى دائم رغم حتمية التغيير؟ تبدأ الحياة الروحية بهاجس أن تكون الإجابة على مثل هذه الأسئلة ب "نعم". والمتدرب الحقيقي في الحياة الروحية هو شخص اكتشف أنه من الممكن أن يكون مرتاحاً ومطمئناً في هذا العالم دون الحاجة لسبب يبرر ذلك، حتى ولو لبضع لحظات في كل مرة. إن هذا الارتياح يشبه مفهوم السمو فوق حدود الذات. ومن المشككين جدا

في هذه الآراء أولئك الذين لم يذوقوا أبدا طعما مثل هذا السلام الذهني. ومع ذلك فإن حالة السعادة من خلال السمو فوق الذات هي حالة موجودة ويمكن أن نلمحها في كل لحظة. وطبعا أنا لا أدعي أنني عشت كل هذه الحالات، لكنني ألتقي بالعديد من الناس الذين يظهر أنهم لم يعيشوا أيًا من هذه التجارب وغالبا هؤلاء الناس هم من يعترفون بعدم اهتمامهم بالحياة الروحانية.

ولا غرابة في هذا؛ فعادة ما يسعى الناس وراء ظاهرة السمو فوق الذات ويفسرونها ضمن سياق ديني، ويزيد إيمانهم من وراء مثل هذه التجربة على وجه الخصوص. فكم من المسيحيين، شعروا بقلوبهم تتسع بوسع العالم، لكنهم قرروا ترك المسيحية وأعلنوا إلحادهم؟ ليس الكثير، على حد ظني. وكم من الناس الذين لم يعيشوا أبدا مثل تلك التجارب أصبحوا ملحدين؟ لا أعلم، لكن هناك القليل من الشك في أن هذه الحالات الذهنية تميز الناس إلى فريقين، فالمؤمنون يرون فيها دعما للعقائد القديمة، وغيابها يعطي غير المؤمنين مزيدا من الذرائع لرفض الأديان.

وهذه مشكلة يصعب تناولها بالنسبة لي في كتاب واحد، لأن العديد من القراء ليس لديهم أدنى فكرة عما أتحدث عنه عندما أصف بعض التجارب الروحية، وقد يفترضون بأن الآراء التي أقدمها يجب أن تؤخذ على محمل الإيمان. ويُعتبر القراء المتدينون تحديا من نوع آخر، فقد يظنون أنهم يعلمون تماما ما أتحدث عنه، مادام يتفق مع إحدى العقائد الدينية. ويظهر لي أن كلا من هذه المواقف تمثل عوائق كبيرة أمام فهم الروحانية كما أنوي توضيحها في هذا الكتاب. وكل ما أتمناه، أن تنتظر في التدريبات المقدمة في هذا الكتاب بذهن متفتح مهما كانت الخلفية التي جئت منها.

## الدين والشرق والغرب

غالبا ما يُشجّع الكثيرون على الاعتقاد بأن كل الأديان متشابهة فيقال بأنها جميعا تعلم نفس المبادئ الأخلاقية، وكلها تحت أتباعها على تأمل نفس الواقع الإلهي. وأنها تشترك بنفس الدرجة من الحكمة والرأفة وما تدعيه من حقائق. أو يقال بأنها متشابهة بما فيها من الزيف ومن بث للانقسام، كل حسب وجهة النظر التي ينطلق منها.

ولا يعتقد الأتباع الجادون لأي من الأديان بوجود أي من ذلك التشابه فيما بينها، لأن معظم الأديان تدعي أمورا تتناقض بعضها البعض. لكل قاعدة شواذ، لكن هذا لا يساعدنا كثيرا في وضع لا يسمح سوى بوجود خاسر أو منتصر؟ فتعدد الآلهة في الهندوسية يسمح لها بتقبل بعض من معتقدات غيرها من الأديان. فعلى سبيل المثال حينما يُصر المسيحيون على أن يسوع المسيح هو ابن الله فإن الهندوس عندها يجعلون منه أفتارا avatar أي تجسيدا للإله ( فيشنو)، ويعدّونه بذلك ودون أي حرج واحدا من آلهتهم. لكن هذه الروح الشمولية لدى الهندوس محددة في اتجاه واحد لا غير، فالهندوس ملتزمون بأفكار ميتافيزيقية محددة - مثلا قانون الكارما وإعادة الميلاد وتعدد الآلهة - وهذه أمور تنتقدها وبشدة معظم الأديان الرئيسية الأخرى، ومن المستحيل لأي دين مهما كان مرنا أن يُعظم الحقائق التي يدعيها دين آخر.

والمؤمنون من اليهود والمسيحيين والمسلمين يعتقدون أن أديانهم هي الوحي الكامل والحقيقي ولا شيء دون ذلك، لأن ذلك هو ما تقوله كتبهم المقدسة حول نفسها. لكن من ينقصهم الاطلاع والدراسة يخطئون في فهم استراتيجية "حوار الأديان" العصرية، وينظرون إليها على أنها دليل على وحدة جميع الأديان.

لقد دخلت في الكثير من النقاشات حول مشكلة وحدة الأديان، فهي في رأيي مشكلة لغوية، فالدين مصطلح مثل الرياضة: فبعض الرياضات مسالمة لكنها خطيرة جدا (مثل تسلق الجبال الحر)، وبعضها أكثر أمانا لكنها مرادفة للعنف (مثل الفنون القتالية)، وبعضها لا يتعدى خطورة الوقوف تحت الدوش (مثل البولينغ). ومن المستحيل معرفة ما يقوم به الرياضيون بالفعل وكذلك معرفة متطلبات اللياقة الجسدية من مجرد الحديث في العموم، فلو سألنا ما هو القاسم المشترك بين جميع الرياضات عدا عن التنفس؟ ستكون الإجابة عن ذلك: "ليس الكثير". ونفس الشيء ينطبق على مصطلح دين.



ونفس الشيء يمكن قوله حول الروحانية؛ فالعقائد الباطنية الموجودة في كل دين لم تأت من نفس العقائد والرؤى الأساسية في الأديان التي جاءت منها. فهي لا تتكلم بنفس المنطق ولا تتيح جميعها نفس الحرية في التجريب، ولا تتشابه فيما تفرضه من قيود وتضييق ولا فيما تمنحه من حكمة. فهي لا تشير جميعها دائماً لنفس الحقيقة الأساسية، لكن وإن قاموا بذلك فهم لا يجيدونه جميعاً بنفس الدرجة. وليست جميع تلك التعاليم قادرة على جلب أشياء تفوق الثقافات والعقائد الأم التي أنجبتها.

ويعد إظهار مثل هذه الفروقات بين الأديان والتقاليد الروحانية أمراً غير مألوف جداً بين دوائر المفكرين. ومن تجربتي فإن الناس لا يريدون أن يسمعوا أن الإسلام يدعم العنف على العكس من المذهب الجيني، أو أن البوذية تقدم أسلوباً تجريبياً راقياً جداً في فهم الذهن البشري، بينما تمثل المسيحية عائقاً هائلاً أمام مثل هذا الفهم. ووسط كثير من الدوائر يعتبر عقد مثل هذه المقارنات المثيرة لاستياء البعض ضرباً من التعصب والتشدد.

ينبغي على كل الأديان والممارسات الروحانية أن تتناول نفس الواقع. لأنّ الناس ومن جميع العقائد أدركوا العديد من الحقائق المشابهة. فمن حيث المبدأ يمكن للجميع أن يقدروا ويثمنوا كل ما هو متاح للذهن البشري حول الوعي والكون. وليس مستغرباً إذن أن أفراداً من اليهود والمسلمين والمسيحيين والبوديين قد عبروا عن نفس الرؤى والإحساسات؛ وهذا يظهر أن الإدراك والعواطف البشرية أعمق من الأديان، (لكن أسنا نعرف ذلك؟)، وهذا لا يدل على أن جميع الأديان تفهم إمكاناتنا الروحية.

والنظر لجميع التعاليم الروحانية على أنها مجرد أشكال لنفس "الفلسفة الدائمة" Perennial Philosophy يجعلنا نغفل عن هذه النقطة الهامة والأساسية. كان الكاتب ألدوس هكسلي Aldous Huxley هو من أبرز فكرة التشابه المزعومة تلك، عندما نشر مختارات أدبية تحت ذلك العنوان. وفيما يلي كيف برر هذه الفكرة:

"الفلسفة الدائمة" Philosophia perennis - يعتبر الفيلسوف لايبنتز Leibniz أول من اشتق هذه الكلمة. فهذه الفلسفة الدائمة هي ذات طبيعة كونية وموجودة منذ غابر الأزمنة. وهي ذلك البعد الميتافيزيقي الذي يدرك واقعاً إلهياً ملموساً في عالم الحياة والأشياء والأذهان، وهي علم النفس الذي يجد في الروح شيئاً مشابهاً أو حتى مطابقاً مع الواقع الإلهي، وهي الأخلاقيات التي تجعل من المعرفة بأرضية الوجود العليا والجوهرية لكل الكائنات غاية الإنسان. وقد نجد أصول ومبادئ الفلسفة الدائمة هذه في المعارف التقليدية والأعراف لدى البدائيين في كل مناطق العالم، وفي أشكالها كاملة

التطور في كل الأديان الرئيسية. ومن الأمثلة على هذا القاسم المشترك الأكبر بين الأديان جميعاً، عندما قام أحدها بتدوين تعاليمه قبل خمس وعشرين قرناً. ومنذ ذلك الوقت استمر تناول نفس الموضوع مراراً وتكراراً من وجهة نظر كل موروث ديني في اللغات الرئيسية في آسيا وأوروبا<sup>2</sup>. ومع أن هكسلي توخى الحذر إلى حد معقول في اختيار كلماته، إلا أن هذا التصور من وجود "القاسم المشترك الأكبر" والموحد لجميع الأديان يتبدد بمجرد النظر في التفاصيل. فعلى سبيل المثال يعتبر مفهومي الثنائية والإيمان من المفاهيم الأساسية في الأديان الإبراهيمية والتي لا نقاش فيها. إذ تعتبر الروح في اليهودية والمسيحية والإسلام مفصولة عن الواقع الإلهي لله. والوضع الطبيعي للمخلوق الذي يجد نفسه في هذا الموقف في هذه الأديان هو عبارة عن مجموعة من مشاعر الرعب والذنب والرهبنة. وتمنح هذه الأديان في أفضل أشكالها مفاهيم مثل حب الله وفضله ومنته بعضاً من الارتياح، لكن الرسالة الجوهرية لهذه العقائد الإيمانية هو أننا منفصلون عن السلطة الإلهية التي سوف تعاقب أي أحد يضمن أدنى الشكوك حول هيمنتها.

لكن الموروث الشرقي يقدم صورة مختلفة جداً للواقع، إذ إن تعاليمه العليا - والتي نجدها في المدارس المختلفة في البوذية وفي موروث الأديان الفيدانتا الذي يُحسب على الهندوسية - تتجاوز مفهوم الثنائية صراحة. وبناء على معتقدات هذه التعاليم فإن الوعي نفسه هو ما يُظن - خطأً - على أنه الله. ومع أن هذه التعاليم تدّعي أموراً ميتافيزيقية لا بد وأن تبهر الطالب الجاد في العلوم، فإنها تتمحور حول مجموعة من التجارب التي تضعها العقائد اليهودية والمسيحية والإسلامية ضمن المحظور.

وبالطبع فإنّ هناك بعض النساك من اليهود والمسيحيين والمسلمين ممن عاشوا تجارب مشابهة لتلك التي تلهم البوذيين وأتباع الأديان، لكنّ هذه الرؤى والبصائر الناشئة عن التأمل لا تمثل العقائد التي جاء منها أولئك النساك، بل هي أمور غير مألوفة شذت عن القاعدة ودفعت النساك الغربيين لبذل جهود كبيرة في فهمها وتعظيمها. وغالباً مقابل التعرض لمخاطر تهدد حياتهم. ولهذه التجارب وزنٌ كبيرٌ فهي تُعد هِرطقة وبدعا تؤدي بحياة الشخص أو تنفيه سواء في الإسلام أو المسيحية أو اليهودية.

وإن أي شخص -مثل هكسلي- يقرر أن يعثر على أمور مُبشرة للتوحيد بين الموروثات الروحية، سيجد شخصاً مثل الناسك المسيحي ميستر إكّهت (Meister Eckhart 1260 - 1327 للميلاد) يبدو وكأنه بوذي حينما قال: " العارف والمعروف واحد. يظن الناس البسطاء أنهم سيرون الله، وكأنه واقف هناك وهم هنا. لكنّ الأمر ليس كذلك. الله وأنا واحد في المعرفة". ويبدو مثل هذا الكلام صادراً عن شخص يوشك

على أن ينال حرمانا كنسيا، وهذا ما حدث بالفعل. ولو أنه كان قد عاش قبل فترة أطول لجرّوه في الشوارع وأحرقوه حيا بسبب هذه الأفكار المتفتحة، وهذا يظهر الاختلاف الكبير بين المسيحية والبوذية.

ومن المُضلل هنا أيضا النظر للناسك الصوفي الحلاج (858 - 922) على أنه يمثل الإسلام. لقد كان مسلما، نعم، لكنه عانى من أبشع موت يمكن أن يتصوره إنسان على أيدي أبناء دينه لأنه قال بحلول الله فيه. ويعبر كل من إكهرت والحلاج عن تجربة السمو فوق الذات وهي تجربة يمكن لأي إنسان، من حيث المبدأ، أن يذوق لذتها. وعلى أي حال لم تكن آراؤهم متماشية مع تعاليم أديانهم الأساسية.

يخلو التراث الهندي نسبيا من مثل هذه المشاكل. وكذلك بالنسبة لتعاليم البوذية والأدفايتا، فرغم أنها موجودة ضمن أديان تقليدية إلا أنها تضم رؤى تجريبية حول طبيعة الوعي وهي لا تقوم على الإيمان. فيمكن للمرء أن يتدرب على معظم طرق التأمل البوذية أو طرق الوعي بالذات حسب الأدفايتا ويُطور وعيه دونما حتى الاعتقاد بقانون الكارما أو بالمعجزات التي تعزى للناسك الهنود. لكن في المسيحية ينبغي على المرء ومنذ بداية رحلته كمسيحي قبول العديد من الأمور صعبة التصديق حول المسيح وأصول الإنجيل، ويمكن قول نفس الشيء ما عدى القليل من التفاصيل غير الهامة حول اليهودية والإسلام. ولو أن أحدا قال إن الروح وهمّ، فسيتهم بالكفر في كل مكان واقع غربي الهند والسند.

ولا شك أنه يمكن أن يمر العديد من الناس بتجارب هامة وفي العديد من الطرق الدينية إذا كانت أذهانهم مهياة لذلك. لكن من الضروري أن نوضح أن الدخول في ممارسات مبنية على الإيمان (قد تكون وهمية) وبغض النظر عن الآثار المترتبة عليها، فإنها لا تشبه عملية الاستقصاء والاستدلال في الذهن الخالي من الافتراضات والمسلمات العقائدية. وقد تبدو مثل هذه الآراء هجومية ضد الأديان الإبراهيمية، لكنها مع ذلك حقيقية فبينما يمكن للمرء أن يتحدث عن البوذية بمعزل عن معجزاتها وافتراضاتها غير المنطقية، إلا أنه لا يمكن قول نفس الشيء عن المسيحية والإسلام<sup>3</sup>.

يعود تاريخ النقاء الروحانيات الغربية والشرقية في أقل تقدير إلى حملات الإسكندر المقدوني في الهند، حيث التقى هذا الغازي الشاب وفلاسفته المدللون مع الزهاد العراة وأطلقوا عليهم لقب الفلاسفة العراة gymnosophists. وغالبا ما يقال أن فكر هؤلاء اليوغيين قد أثر على الفيلسوف بيرو Pyrrho وهو أبو مذهب الشكوكية اليوناني. ويبدو هذا الادعاء معقولا، لأن هناك الكثير من الأمور المشتركة بين تعاليم بيرو وتعاليم البوذية. لكن لم يحتضن أي نظام فكري في الغرب شيئا من هذه الطرق والرؤى التأملية في فكر

بيرو.

ولم تبدأ الدراسات الجادة للفكر الشرقي إلا مع نهاية القرن الثامن عشر. فأول ترجمة لنص باللغة السنسكريتية إلى اللغات الغربية كان على يد سير تشارلز ولكنز Sir Charles Wilkins في ترجمته للباغافاد جيتا Bhagavad Gita عام 1785 وهو نص أساسي في الهندوسية. ولم يلتفت علماء الغرب للنصوص البوذية المقدسة إلا بعد مئة سنة أخرى<sup>4</sup>.

وإن كانت بداية الحوار بين الشرق والغرب جادة مع ولادة مجتمع الثيوصوفيا، إلا أنها لم تخل من نذائر الشؤم والزيف. حيث جلبت امرأة واحدة منقطعة النظر تدعى مادام هيلينا بتروفنا بلافاتسكي Madame Helena Petrovna عام 1875 غول العطش الروحاني وخداع الذات إلى العالم. وكل شيء حول بلافاتسكي يناقض أي منطق في هذا العالم: فقد كانت امرأة بدينة للغاية قيل إنها تجولت وحدها في جبال التبت دون أن يعلم بها أحد مدة سبع سنين. ويقال إنها نجت وسط أحداث تحطم سفن ورمصاص البنادق ونزاعات بالسيوف. وادعت دون إقناع أنها على اتصال روحي مع أفراد من مجموعة "الأخوة البيضاء العظيمة" للمعلمين الكبار - وهي مجموعة من الأشخاص الخالدين المسؤولين عن تطور وصيانة الكون. ومع أن رئيسهم في الأصل من كوكب الزهرة إلا أنه عاش في مملكة شمبالا الأسطورية والتي حددت موقعها بلافاتسكي على أنه في صحراء جوبي. ويشرف هذا القائد على بوذا ومايتريا والمهاتما تشوهان والمهاتما كوت هومي، ويطلق عليه "سيد العالم"! - وهو اسم يثير الكثير من الشك والريبة - ويظهر أن لا شيء يشغله سوى أن ينبئ بلافاتسكي<sup>5</sup> بأسرار الكون نيابة عنه.

من المدهش دائما أن يجذب شخص جافل من الأتباع، ويبنى منظمة كبيرة مما يمنحونه من هبات بينما يبحر بهم في مثل هذه الأساطير. لكن ربما أن مثل هذه الأشياء لم تكن أمورا عجيبة في وقت كان حتى أكثر المثقفين في صراع مع مفاهيم واختراعات جديدة مثل الكهرباء ونظرية النسوة والارتقاء واكتشاف كواكب أخرى. ومن السهولة أن ننسى كيف أن العالم انكمش فجأة بينما تمدد الكون، مع انتهاء القرن التاسع عشر وزالت العوائق الجغرافية بين الثقافات البعيدة بسبب الحروب والتجارة (فمثلا يمكن أن يطلب المرء مشروب جن مع تونيك في أي مكان في العالم). لكن البحث العلمي في أكثر أشكاله دقة كان منصبا كل يوم آنذاك على دراسة واقع القوى غير المرئية والعوالم الغريبة. ومن المحتم أن الاكتشافات الثقافية والعلمية قد اختلطت في الخيال الشعبي وفي العقائد الدينية والمذاهب الغريبة. وفي الواقع كان يحدث هذا في فترة من ذروة الفكر الإنساني لأكثر من قرن من الزمان. ويجدر أن نتذكر دائما أن مؤسس الفيزياء الحديثة إسحق

نيوتن قد أضع جزءاً لا يستهان به من نبوغه وعبقريته في دراسة اللاهوت والنبوءات الإنجيلية والكيمياء القديمة.

إن العجز عن التمييز بين ما هو غريب ولكنه حقيقي في نفس الوقت، وبين ما هو محض غريب كان أمراً شائعاً في أيام بلافاتسكي، كما في أيامنا هذه. وكان من معاصريها جوزيف سميث Joseph Smith - وهو رجل غريب الأطوار وشهواني ومحتال - أسس ديناً جديداً، حيث ادعى أنه اكتشف الوحي الأخير لله في المشارف المقدسة في بلدة مانشستر في نيويورك مكتوباً على ألواح من الذهب "بالحروف المصرية القديمة المعدلة". واستطاع أن يفك شيفرة هذا الكتاب من خلال "أحجار الكهانة". ومكّن هذا سميث - سواء عن طريق سحر أم لا - من الخروج بنسخة إنجليزية لكلمة الله، وهو عبارة عن مختارات مخجلة منتحلة ومسروقة من الإنجيل وأكاذيب سخيفة حول حياة يسوع في أمريكا. لكن ما يزال هذا الكم الهائل من الهراء والمحظورات موجوداً حتى يومنا هذا.

وجاء بعد ذلك المذهب مذهب آخر من الخرافات والغموض يسمى السينتولوجيا Scientology . وهو يرفع من مستوى السذاجة البشرية إلى مستوى حتى أبعد من ذلك: فالمنتمون لهذا المذهب يؤمنون أن الناس تستحوذ عليهم أرواح كائنات فضائية حكم عليها القائد الأعلى للمجرات واسمه زينو بالذهاب إلى كوكب الأرض قبل 75 مليون سنة. كيف تم النفي؟ تم بنفس الأسلوب القديم ذاته وهو من خلال نقل أولئك الفضائيين بالبلايين إلى كوكبنا المسكين على متن سفينة فضاء تشبه طائرات دي سي ثمانية. ثم احتجزوا في بركان حيث تم نسفهم إلى فتات بقنابل هيدروجينية، لكنّ أرواحهم نجت. وعلى أي حال نحتاج حياة بطولها لنفك أنفسنا منهم عدا عما يتطلبه ذلك من مبالغ باهظة<sup>6</sup>.

رغم الأمور المجهولة التي يصعب تقييمها في فلسفة بلافاتسكي إلا أنها كانت من أوائل من جاؤوا في الغرب بشيء اسمه "حكمة الشرق". وبدأت هذه الحكمة بالتسلل إلى الغرب ما إن قدم سوامي فيفاكاناندا Swami Vivekananda تعاليم الفيديانتا في البرلمان العالمي للأديان في ولاية شيكاغو عام 1893. لكن البوذية كانت ماتزال تتقدم ببطء حيث بدأ بعض الرهبان الغربيين الذين كانوا يقيمون في جزيرة سريلانكا بترجمة النصوص المقدسة بلغة بالي، وهي تعتبر أكثر السجلات موثوقة لبوذا التاريخي وهو سدهارتا غوتاما. وعلى أي حال لم يتم الشروع بتعليم التأمل البوذي في الغرب إلا بعد نصف قرن آخر.

إنّ من السهل العثور على أخطاء في الأفكار المثالية حول الحكمة الشرقية، فقد انطلقت الكتابات التي تنتقد هذه الأفكار منذ أن جلس أول غربي متربعا محاولا التأمل. في نهاية الخمسينيات قام المؤلف والصحفي آرثر كوستلر Arthur Koestler بالترحال إلى الهند واليابان باحثاً عن الحكمة، وقال في ملخص كتبه حول رحلته: "بدأت رحلتي بمشاعر الندم والخجل لكنّي عدت فخورا لكوني أوروبياً<sup>7</sup>".

يقدم كوستلر في كتابه "زهرة اللوتس والروبوت" The Lotus and the Robot بعض الأسباب لعدم انبهاره من رحلته إلى الشرق. لتأخذ مثلا رياضة الهاثا يوغا القديمة. فمع أنه يُنظر إليها الآن كنظام من التدريبات البدنية المصممة لتقوية الجسم وزيادة ليونته، إلا أن الغرض منها ضمن إطارها الأوسع في سياقها التقليدي هو التعامل مع مظاهر دقيقة للجسم غير معروفة في علم التشريح. ولا شك أن الكثير من هذه المظاهر الدقيقة تتفق مع ما يقوم به اليوغيون من تجارب. لكنّ هنالك عدداً من العقائد واضحة الغرابة والسخافة قامت على أساس هذه التجارب. وكذلك تعتبر بعض الممارسات المرتبطة بها سخيفة ومؤذية.

يذكر كوستلر أن اليوغي الطموح وحسب التقليد يُشجع على إطالة لسانه إلى درجة قطع الغشاء الذي يثبت اللسان في أسفل الفم ومد الجزء الرخو من الحنك. فما هو الهدف من مثل هذه التغييرات؟ إنهم يشجعون بطلنا اليوغي أن يدخل لسانه في البلعوم الأنفي ليعيق تدفق الهواء الذي يمر عبر فتحتي الأنف. ومع تحسن قدراته الجسمية، سيتمكن من امتصاص سوائل رقيقة وغير ملحوظة والتي يعتقد أنها تأتي مباشرة من الدماغ. ويقال أن هذه المواد المتخيلة غير الملحوظة في دقتها والمتعلقة بالإبقاء على المنى في الجسم، لا تمنح الحكمة الروحانية وحسب بل الخلود أيضا. وتسمى هذه الطريقة من شرب المخاط كيتشاري مودرا ومن المعتقد أنها تمثل أقصى إنجازات اليوغا.

ومن دواعي سروري هنا أن أثني على ما قاله كوستلر. لكن من الغني عن الذكر أن هذا الكتاب لن يحوي أي دفاع عن مثل هذه الممارسات.

ويبدو نقد الحكمة الشرقية أكثر قوة عندما يصدر عن الشرقيين أنفسهم. وإنه لمن غير المعقول تسابق الغربيين المثقفين في السعي وراء الاستنارة الروحانية في الشرق، بينما يقوم الشرقيون برحلة حج معاكسة للغرب سعيا وراء العلم والفرص الاقتصادية. لديّ صديق قام برحلته الأولى للهند فورا بعد تخرجه من الجامعة. وكان عندها قد أظهر مستلزمات الظهور بمظهر اليوغي من حمله السبحة وإطالة شعره. بالإضافة لعادته في الإفراط في مذكرته بكتابة اسم إلهه الهندي المعبود رام كما في كتابة ديفنغاري. وفي رحلته إلى الوطن الأم، شعر أنه كان محظوظا لأنه كان يجلس إلى جانب رجل أعمال هندي. كان رجل الأعمال هذا

الذي أضناه السفر يظن أنه شهد جميع ألوان السخافات البشرية إلى أن وقعت عيناه على خرابيش صديقي. وكان هذا المشهد لشاب غربي، خريج جامعة ستانفورد وحاصل على شهادات في الاقتصاد والتاريخ وهو مكرس نفسه بهوس في عبادة إله خيالي بلغة لا يقرؤها ولا يفهمها، كان هذا المشهد أكثر مما يطيقه رجل الأعمال هذا على ارتفاع 30.000 قدم في المساحة الضيقة في جسم الطائرة. وبعد محادثة سادها التوتر لم يكن من هذين المسافرين سوى التحديق في بعضهما البعض استغرابا وأسفا، حيث ما يزال أمامهما عشر ساعات على وصول المطار. وفي هذه المحادثة، لا بد أن واحدا منهما فقط يبدو من السخف بمكان.

يمكننا القول إن الحكمة الشرقية لم تتجرب مجتمعات أو مؤسسات سياسية أفضل من نظيرتها في الغرب. بل في واقع الأمر يمكن أن نثبت بأن الهند تمكنت من الحفاظ على نفسها كأكبر الدول الديمقراطية في العالم بسبب المؤسسات التي تم بناؤها تحت الحكم البريطاني. ولم يكن الشرق قائدا للعالم في اكتشافاته العلمية. ومع ذلك هناك شيء يميز الحكمة الشرقية، وقد جاء ذلك في أغلبه من التقاليد البوذية.

تحظى البوذية باهتمام خاص من العلماء الغربيين لأسباب أشرت لها سابقا، فهي ليست ديناً قائماً في جوهره على الإيمان، وتعاليمها الأساسية تجريبية بالكامل. وبغض النظر عن الخرافات التي يؤمن بها البوذيون، إلا أن مبادئها الأساسية في جوهره لا يتطلب افتراضات ومسلمات لا مبرر لها. وقد أدرك هذا العديد من الغربيين وشعروا بالراحة عندما وجدوا بديلا عن العبادة القائمة على الإيمان. وليس صدفة إذن أن جهود البحث العلمي تركز في معظمها على أساليب التأمل البوذية.

ومن الأسباب الأخرى وراء اهتمام العلماء بالبوذية هو التواصل الفكري مع أبرز ممثلي البوذية على الساحة وهو تينزن غياتسو - الدالاي لاما الرابع عشر the fourteenth Dalai Lama. وبالطبع هناك ناقدون للدالاي لاما، فصديقي الراحل كريستوفر هتشنز Christopher Hitchens أوفى "قداسة" الدالاي لاما حقه من النقد في العديد من المناسبات. وانتقد أيضا وبشدة الطلاب الغربيين الدارسين للبوذية بسبب "قناعاتهم الراسخة ودونما إعمال لذهنهم في أن الدين "الشرقي" يختلف عن العقائد الأخرى من حيث كونه أقل تزمًا، وأكثر تفكرا، وأكثر...سما" وبسبب " التفرد المسلّم به " الذي يُنظر فيه للبوذية<sup>8</sup>.

وهيتشكنز محق في وجهة نظره، فالدالاي لاما الذي يتّأس أحد الفروع الأربعة الرئيسية لبوذية التبت، والرئيس الأسبق لحكومة التبت في المنفى، قام بالعديد من الادعاءات المريبة وقام بتحالفات محرّجة. ومع أن تواصله مع العلم عظيم الأثر ونابع من إخلاصه، إلا أنه لا يجد حرجا في استشارة مُنجم أو كاهن قبل اتخاذه قراراً هاماً. وفي جعبتي أشياء سوف أقولها في هذا الكتاب حول الأشياء التي بررت ما استنكره هيتشكنز.

لكنّ الدافع العام وراء تعليقات هيتشكنز كان خطأ في مجمله. فالعديد من الموروثات الشرقية تتفرد في طبيعتها التجريبية وفيما تقدمه من حكمة، ولذلك فهي تستحق ما يدعيه أتباعها من تفرداها.

تضم البوذية تعاليمَ حول طبيعة الذهن لا مثل لها في العلوم والأديان الغربية. ومع أن بعض هذه التعاليم تحوي افتراضات ميتافيزيقية تثير الشكوك، لكنّ الكثير منها يخلو من ذلك. ويمكن للبوذية أن تكون أداة عقلانية تماما إذا اتخذنا منها مجموعة من الفرضيات للبحث في طبيعة الذهن وتعميق الحياة الأخلاقية. وعلى العكس من العقائد اليهودية والمسيحية والإسلامية، لا يرى أتباع التعاليم البوذية أن تعاليمهم نتاج وحي معصوم عن الخطأ، بل هي تعاليم تجريبية، بمعنى أنك إذا قمت بتدريب ما ستلاحظ كذا وكذا. ورغم تعلق العديد من البوذيين بما أحاطوا به بوذا التاريخي من هالة من الخرافات والغموض إلا أن تعاليم بوذا تظهره كإنسان عادي نجح في إدراك وفهم طبيعة ذهنه. وكلمة بوذا تعني "اليقظ أو المستتير" وهي أطلقت على سهارتا غوتاما بعد أن حقق الاستنارة، وهو كان مجرد رجل استيقظ من الحلم الذي كان يجعله يظن أنه ذاتٌ منفصلة عما حوله. ولنقارن هذا مع النظرة المسيحية ليسوع الذي يتصورونه على أنه ابن الله وخالق الكون. فهذا طرح مختلف تماما ويجعل من المسيحية، بغض النظران تجردها التام من الأمور الميتافيزيقية، بعيدة الصلة عن النقاش العلمي للوضع البشري.

تركز التعاليم البوذية والروحانيات الشرقية في العموم على الذهن وتجعل منه أولوية، لكنّ مثل هذه النظرة للعالم لا تخلو من المخاطر بالتأكيد، فالتركيز على تدريب الذهن فقط مع إقصاء جميع الأشياء الأخرى قد يؤدي إلى السكوت السياسي، والانغلاق. وهناك ادعاء واهن وضعيف مفاده أن تجاهل المشاكل الاجتماعية الواضحة أمامنا قد ينشأ من اعتقادنا أن ذهننا هو كل ما لدينا وأنه يمكن الحفاظ على هدوئنا حتى في الظروف الصعبة. إنّ العالم في أمس الحاجة للإصلاح، وعلى مستوى عالمي، إذ لا تزال الحرية والازدهار هما الأمر الشاذ عن القاعدة. لكنّ هذا لا يعني أن المعاناة محتمة علينا ونحن نسعى من أجل الخير العام.

تؤكد التعاليم البوذية على الارتباط بين الحياة الأخلاقية والحياة الروحية، فأى تقدم في أحدها يمهد الطريق للتحسن في الأخرى. فيمكننا على سبيل المثال قضاء خلواتنا في التأمل والتفكير من أجل تحسين أنفسنا في هذا العالم، ولكي نخلق علاقات أفضل ولنصبح أكثر صدقا ورأفة وبالتالي أكثر عونا لرفقائنا من البشر. ويمكن أن تتشابه النتائج لتصرفين أحدهما نابع من الإيثار وآخر نابع من الأنانية ولكن مع توخي الحكمة. وهناك قرون من القصص التي تشهد على هذا، وكما سنرى لاحقا ما يثبت ذلك من البحوث



والدراسات العلمية حول الذهن. لم يعد هناك شك في الفكرة القائلة بأن كيفية توظيف الانتباه من لحظة لأخرى يحدد ما سنصير إليه. فأذهاننا وحياتنا تتشكل وإلى حد كبير حسب استخدامنا لها.

ومع أن تجربة سمو فوق الذات هي تجربة متاحة للجميع من حيث المبدأ، إلا أنه لا يعتقد بها بقوة في الكتابات الدينية والفلسفية في الغرب. ووحدهم البوذيون والدارسون للأدفايتا فيداننا (والتي يظهر عليها تأثرها الكبير من البوذية) يجزمون وبكل وضوح أن تجاوزهم الوجود الحقيقي والثابت للذات يعتبر أساس التجربة الروحية، ويكون ذلك من خلال تركيز الانتباه على ما يحدث في اللحظة الحالية<sup>9</sup>.

وكما ذكرت في كتابي الأول "نهاية الإيمان" The End of Faith، فإن هناك تشابها في الفرق بين الروحانيات الغربية والشرقية وبين الطب الشرقي والغربي. فلم تصل البشرية لفهم طبيعة مرض السرطان وتطوير المضادات الحيوية والمطاعيم أو اكتشاف تسلسل الجينوم البشري على يد الشرق. وبالتالي فإن علم الطب الحقيقي بأكمله من نتاج العلم الغربي. وينبغي على بعض الأساليب الطبية الشرقية الفعالة أن تتماشى مع مبادئ الأحياء كما هي معروفة في الغرب. وهذا ليس ادعاء بأن الطب الغربي كامل، فقد تبدو العديد من الممارسات الطبية الغربية بدائية بعد مرور بضعة عقود قليلة. فحسبنا النظر والتأمل في قائمة الآثار الجانبية التي تصاحب معظم الأدوية الغربية لندرك مساوئها. لكن ومع ذلك فقد نشأت معظم معرفتنا حول الجسم البشري وحول الكون المادي في الغرب، وما عدا ذلك فهو مجرد حدس وتراث شعبي أو حيرة، وفي نهاية المطاف الموت. ولدى القيام بمقارنة نزيهة بين الروحانيات الشرقية والغربية فإن ذلك سيثير فينا نفس المشاعر من المقت والاستياء. فلا فائدة تُرجى من الإنجيل والقرآن إذا أردنا اتخاذهما كأدلة إرشادية للفهم من خلال التأمل والتفكير. فما تحمله صفحاتهما من الحكمة لا تعتبر الأفضل، وهي ضعيفة كالعادة بسبب الخرافات القديمة وما فيها من قسوة. وأكرر أنه من الضروري توخي الحذر: فأنا لا أقول هنا أن جميع البوذيين والهندوس مفكرون ومتأملون متمرسون. فقد وُلدت موروثاتهم نفس الأمراض التي نجدها بين العقائد الأخرى من التزمت والنزعة المعادية للفكر والقبلية والقول بوجود العالم الآخر. ولكن من الصعب المبالغة في الفرق بين التعاليم الأساسية للبوذية والأدفايتا فيداننا وبين أديان التوحيد الغربية. فيمكن الدخول والترحال في المسارات الروحانية الشرقية بمجرد إظهار الاهتمام بالذهن - خاصة مع وجود المعاناة- وبتوجيه مزيد من الاهتمام نحو ما نمر به من تجارب اللحظة تلو الأخرى. فلا يوجد في حقيقة الأمر ما يجب الاعتقاد به. وأفضل شكل يمكن به النظر للتعاليم البوذية والأدفايتا فيداننا على أنها أدلة وسجلات وتفاصيل للباحثين في نتائج البحث التجريبي حول طبيعة الوعي البشري.

لقد تهاوت جميع العوائق والحدود اللغوية والجغرافية تقريبا أمام الحرية في تبادل الأفكار. ويبدو لي إذن أنه لا يحق للمتقنين التعصب لأي شكل من الثقافات الروحانية، فهي مثلها مثل العلوم، لا يعني ظهورها بالشرق أو الغرب أنها بطبيعتها شرقية أو غربية بحتة، بل نحن نتحدث عن مجرد الوعي البشري وحالاته الممكنة. والغرض من هذا الكتاب التشجيع على البحث في رؤى تأملية معينة دون القبول بأفكار ميتافيزيقية كانت قد ألهمت أناسا كانوا في جهل وعزلة في الأزمنة الماضية والغابرة.

وكلمة أخيرة هنا من باب التنبيه: لا أقصد بما سأقوله إنني أنكر ضرورة " الإحساس " الصحي بـ"النفس" من أجل الوصول للسعادة النفسية، بغض النظر عما تتضمنه هذه العبارة المبهمة من "الإحساس بالنفس". فمن الضروري أن يتمتع الأطفال بالاستقلالية والثقة والوعي بالنفس حتى يدخلوا في علاقات صحية. وينبغي أيضا أن يكتسبوا ثلثة من المهارات الإدراكية والعاطفية والاجتماعية حتى يتمتعوا بعقول سليمة ويصبحوا منتجين عندما يكبرون. أي أن هناك زمانا ومكانا لكل شيء طبعاً إلا إذا لم يتوفر ذلك. لا شك أن هناك حالات نفسية، مثل الفصام على سبيل المثال، والتي لا تلائمها التدريبات التي أوصي بها في هذا الكتاب<sup>10</sup>. ومن الملائم هنا - وكما طبقنا ذلك سابقاً - مقارنة ذلك بالتمارين الرياضية: فلا يمكن للجميع ممارسة الركض مسافة ميل خلال ست دقائق أو رفع الأوزان مستلقين على ظهورهم. لكن يمكن للعديد من الناس القيام بهذه الأمور البطولية. وهناك من الطرق ما هو أفضل أو أسوأ للقيام بها. وعلاوة على ذلك، فإنه يمكن حتى لأناس بقدرات محدودة نتيجة لمرض أو إصابة ما القيام بتمارين اللياقة البدنية.

صولذلك أرغب في التوضيح هنا أن الإرشادات والتدريبات في هذا الكتاب موجهة لقراء في سن الرشد والذين لا يعانون من حالات نفسية أو مرضية يمكن أن تتفاقم مع ممارسة التأمل أو أساليب التأمل الباطني الأخرى لفترة طويلة. وإذا كانت هناك احتمالية أن تتسبب لك تدريبات التركيز على النفس أو التركيز على إحساسات الجسم أو التركيز على تدفق الأفكار أو طبيعة الوعي بألم نفسي شديد، فالرجاء مراجعة طبيب نفسي قبل الدخول في مثل هذه التدريبات.

## الحضور الذهني

الحياة دائما تحدث في اللحظة الحالية. قد تبدو هذه عبارة مبتذلة لكنها الحقيقة. وقد لا يكون هذا صحيحا تماما من ناحية الاستجابة العصبية للدماغ، لأن الدماغ مبني بشكل طبقات من المدخلات ذات فروق زمنية<sup>11</sup>. لكن هذا يعتبر صحيحا بالنسبة لتجربتنا الواعية، فحياتنا في واقعها حادثة الآن، وهذا الإدراك يحررنا كما سنرى لاحقا. وفي الواقع أرى أن لا شيء أجدر بالفهم من هذه الحقيقة إن كنت تبغي السعادة في هذا العالم.

لكننا نقضي معظم حياتنا في غفلة عن هذه الحقيقة، متجاوزين عنها وهاربين منها ومنكرين لها. والمرّوع في الموضوع أننا ننجح في ذلك. فإمكاننا تجنب السعادة في سعينا الحثيث وراءها، فنلبي الرغبة تلو الأخرى، ونبدد المخاوف ونتشبث بالملذات ونفر من الآلام. ولا نكف عن التفكير في الحفاظ على استمرارية كل شيء دون أي خلل. ولولا ذلك لقضينا حياتنا متمتعين بقدر أكبر من الرضى. وغالبا لا ندرك قيمة ما نملك إلا عند فقدانه، فنحن متعطشون لخوض تجارب والقيام بأشياء ودخول علاقات مختلفة، ثم ما نلبث حتى نمل منها. ولكنّ تعطشنا، مع ذلك، لا يتبدل أو يتحول، وبالطبع فإنني أتحدث هنا من واقع التجربة.

وللخروج من هذا المأزق، تتطلب بعض الموروثات الروحانية أن نتخلى عن أفكار لا أساس لها من الصحة حول طبيعة الواقع أو على أدنى حد أن نتعلق بدين أو بأخر. لكن ليست كل الطرقات بنفس الوعورة، فلا تتطلب جميع الطرق من التأمل براعة عالية أو افتراضات لا مبرر لها.

وبالنسبة للمبتدئين عادة ما أوصي بأسلوب في التأمل يطلق عليه فيياسانا vipassana (أي تأمل البصيرة بلغة بالي). جاء هذا الأسلوب في التأمل من أقدم فروع البوذية التي تسمى الثيرافادا Theravada. ومن فوائد تأمل البصيرة أنه يمكن تعلّمه وتدريسه ضمن سياق علماني بحت. ويحصل المتمرسون في مثل هذا الأسلوب من التأمل على خبرتهم هذه ضمن السياق البوذي. ففي معظم المعتزلات في الولايات المتحدة الأمريكية وأوروبا يتم التدريب على هذا الأسلوب من التأمل ضمن سياق الفلسفة البوذية. ومع ذلك يمكن تقديم هذا الأسلوب من التأمل إلى المحيط العلمي والعلماني دون حرج (وهذا لا ينطبق على تدريبات مثل الإنشاد للرب كريشنا وما يصاحبه من الضرب على الطبل). ولهذا يقوم العديد من علماء النفس وعلماء الأعصاب الآن بدراسة وتبني هذا النوع من التأمل وعلى نطاق واسع.

يشار لطبيعة الذهن التي ننميتها في تأمل البصيرة بكلمة "حضور ذهني" وهناك كم كبير من الدراسات التي تظهر الفوائد النفسية لهذا النوع من التأمل. والحضور الذهني ليس ضرباً من الخيال أو الخرافة، فهو وبكل بساطة الانتباه لما يدور في وعينا، سواء من أمور سارة أو غير ذلك، والانتباه إليها في حالة من الوضوح واليقظة ودون تشتت أو إصدار للأحكام. وقد أُثبت أن الحضور الذهني يقلل من الألم ومشاعر القلق والاكتئاب، وينمي الوظيفة الإدراكية، ويحدث تغييرات في كثافة المادة الرمادية في مناطق من الدماغ والتي تتعلق بالوعي الذاتي وتنظيم التعلم والذاكرة والعاطفة<sup>12</sup>.

وكلمة حضور ذهني Mindfulness هي ترجمة لكلمة sati بلغة بالي، وتحمل الكلمة العديد من المعاني في الفلسفة البوذية، لكن المعنى الأهم لهذه الكلمة الذي يخدم الهدف من هذا الكتاب هو معنى "الوعي الواضح". وأول وصف لمثل هذا التدريب كان في سوترات ساتيباتانا Satipatthana Sutta<sup>13</sup>، وهي جزء من النصوص المقدسة البوذية في لغة بالي. وهذه السوترات مثلها مثل بقية النصوص البوذية لا تخلو من الكثير من التكرار، وبالنسبة للدارس النهم في الفلسفة البوذية فإن مثل هذا التكرار يجعل من قراءتها أمراً مملاً جداً. لكن عند مقارنة هذا السوترات بالإنجيل والقرآن مثلاً فإن الفرق واضح جداً، فسوترات ساتيباتانا ليست مجموعة من الأساطير القديمة والمحرمات، بل دليل تجريبي يتمتع بدقة عالية في تحرير الذهن من المعاناة.

وقد وصف بوذا أربعة أركان في الحضور الذهني والتي علمها تحت عنوان "المسار المباشر في تحرير جميع الكائنات من الأسى والتألم، وفي إنهاء الألم والغم، وفي نيل طريق الحقيقة وإدراك النيبانا" (والنيبانا هي كلمة بلغة بالي وتعني النيرفانا). والأركان الأربعة في الحضور الذهني هي: الحضور في الجسم (الانتباه للنفس والتغيرات في الهيئة من حيث وضعية الجلوس أو الوقوف وأنشطة الجسم الأخرى)، والحضور في الإحساسات (الإحساسات الجميلة والإحساسات غير السارة والإحساسات المحايدة)، والحضور في الذهن (خاصة في الأمزجة وما نتبناه من مواقف)، والحضور فيما يدور في الذهن من أفكار (وهي تتضمن الحواس الخمسة والحالات الذهنية الأخرى مثل الإرادة والهدوء والنشوة والحضور نفسه). وهذه قائمة من المفردات غير المألوفة، وقد تكون عشوائية أو غير كاملة. وأضف إلى هذه المشكلة ضرورة ترجمة المصطلحات من لغة بالي إلى اللغة الانجليزية. والرسالة الواضحة التي تنقلها تلك النصوص هي أن كل ما نمر به من تجارب يصبح تدريباً لنا في التأمل. ويوجه المتدرب في التأمل وببساطة إلى أن يركز انتباهه "بحماسة" و"بوعي كامل" دون مشاعر الجشع والجزع تجاه العالم.

وليس المقصود بالحضور الذهني هنا السلبية، فيمكننا حتى القول أنّ فيه شغفاً في النظر لما هو واقعي بالفعل في تجاربنا من منظورنا الشخصي. وهو نوع من الإدراك الذي يتسم بحالة من القبول والخلو من التشويش والخلو من وضع تصورات ومفاهيم حول الأشياء (في نهاية المطاف). ولا يعني الحضور التفكير بوضوح حول تجربة ما، بل أن نعيش تجاربنا بوضوح بما في ذلك ما ينشأ في ذهننا من الأفكار. والحضور الذهني هو حالة من اليقظة والانتباه المتقد لكل ما في الذهن والجسم من أفكار وإحساسات وأمزجة دون تعلق بها أو نفور منها. ومن نقاط القوة الهامة في هذا الأسلوب من التأمل ومن وجهة نظر علمانية هو أن هذا لا يتطلب منا تبني أي اعتقادات لا مبرر لها أو اصطناع أمور من ثقافة أخرى، فهذا التأمل لا يتطلب سوى الانتباه الجيد لتدفق التجربة في كل لحظة.

والعائق الأساسي أمام الحضور الذهني، ولأي تدريب من تدريبات التأمل هو كثرة ما اعتدناه من تشتت أذهاننا بالأفكار. والمشكلة ليست في الأفكار نفسها، بل لأننا لا نعي بأننا نفكر بينما نقوم بذلك. لكن في الواقع يمكن للأفكار مهما كانت طبيعتها أن تساعدنا في الحضور الذهني. ففي المراحل الأولى من التدريب على الحضور لا يعتبر وجود الأفكار مشكلة، أي لا يعني وجود الأفكار في أذهاننا بأننا فاشلون في التأمل. فأغلب الذين يظنون بأنهم في حالة تأمل ما هم في الواقع إلا في حالة تفكير بعيون مغمضة. ومن خلال التدريب على الحضور بإمكاننا الاستيقاظ من الأفكار المشتتة مثل الذي يستيقظ من حلم، فنبداً بملاحظة هذه الأفكار تنشأ في ذهننا على شكل صورة أو فكرة أو كلمة ثم تتلاشى دون أثر. وما يتبقى ما هو إلا تيار وعي وما يصاحبه من صور وأصوات وإحساسات وأفكار تظهر وتتغير في كل لحظة.

في بداية التدريب على التأمل لا يمكن التمييز بين الحالات الذهنية العادية وحالة "الحضور"، وقد يأخذ الأمر بعض التدريب حتى نتمكن من التمييز بين حالة الاستغراق في الأفكار وبين الوعي بالأفكار كما هي على علاقتها. وإن تعلم التأمل بهذا المعنى هو أشبه باكتساب مهارة جديدة، مثلما يتطلب الأمر آلاف التكرارات أثناء التمرين لكي يتمكن المرء من تسديد لكمة جيدة أو الحصول على الموسيقى من أوتار الجيتار. ومع الممارسة يصبح الحضور عادة ذهنية رائعة تميز انتباهنا. وبالتدريج يمكننا التمييز أكثر بين حالة الحضور وبين مجرد التفكير الاعتيادي، وفي النهاية يبدو الأمر وكأنك تستيقظ باستمرار من حلم لتجد نفسك نائماً بأمان في فراشك. فمهما كان الحلم مفرعاً، فالشعور بالارتياح يكون فوراً بمجرد الاستيقاظ، لكن من الصعب أن نبقي يقظين أكثر من ثوان قليلة في المرة الواحدة.

ويشبهه صديقي جوزيف غولدشتاين - وهو من أفضل من عرفت من المعلمين الذين يدرّبون على تأمل البصيرة - ما يحدث من تغيير في انتباهنا ووعينا بما يحدث لنا أثناء استغراقنا في مشاهدة فيلم ما، حتى ندرك فجأة أننا نجلس في مسرح نشاهد لعبةً من الأضواء المسلطة على حائط. فما يحدث هو أن الإدراك ذاته لم يتغير، لكننا استيقظنا من حالة الاستغراق التي كنا فيها. فيقضي معظمنا كل لحظة وهم في حالة ضياع واستغراق في مسرحية حياتهم، ونبقى أسرى للمظاهر إذا لم نر أن هناك بديلاً عن ذلك الافتتان والاستغراق. وللمرة الثانية أكرر أن الفرق الذي أتحدث عنه ليس في الحصول على فهم جديد أو تبني اعتقادات جديدة حول طبيعة الواقع، بل التغيير الذي يحدث عندما نعيش تجربة وجودنا حاضرين في اللحظة التي تسبق نشوء فكرة أخرى في أذهاننا.

وقد علم بوذا الحضور الذهني كأسلوب مناسب في الاستجابة لحقيقة المعاناة، وكلمة المعاناة هي ترجمة غير دقيقة ومضللة لبعض الشيء لكلمة dukkha بلغة بالي، وتعتبر كلمة "عدم الرضى" ترجمة أفضل لها. فالمعاناة قد لا تكون أمراً متأصلاً في حياتنا مثل عدم الرضى. فنحن متعطشون للسعادة الدائمة وسط التغيير: فأجسامنا تشيخ، وما نثمنه من أشياء يصيبها الخراب، والمسرات تزول، والعلاقات يصيبها الفشل. وإن تعلقنا بالأشياء الجيدة ونفورنا من الأمور السيئة في الحياة يؤدي إلى إنكارنا لواقع هذه الأشياء، وأنه سيسبب لنا هذا حتماً حالة من عدم الرضى. والحضور هو أسلوب لتحقيق الاتزان وسط تدفق من التغيير المستمر، وهذا يمكننا وببساطة من أن ننتبه لطبيعة التجربة التي نعيشها في كل لحظة، سواء كانت سارة أم مؤلمة. وقد يُفسر هذا خطأ على أنه وصفة لعدم المبالاة، فمن الممكن أن نتمتع بالحضور الذهني ونكون في سلام في اللحظة الحالية، حتى ونحن نعمل على إحداث التغيير من أجل عالم أفضل.

ويعتبر تأمل الحضور الذهني من السهولة بحيث لا يمكن وصفه، لكن لا يعتبر تطبيقه بهذه السهولة. فقد تتطلب إجادة ذلك مهارة وتدريباً مدى الحياة. لكن إحداث تحول حقيقي في كيفية إدراكنا للعالم هو أمر في متناول أيدينا. والممارسة هي السبيل الوحيد للنجاح. وفيما يلي أقدم تعليمات مشابهة لتعليمات المشي على حبل مشدود:

تحتاج لحبل مشدود يتناسب مع وزنك.

قف على طرف الحبل.

تقدّم إلى الأمام بشكل تكون فيه إحدى القدمين مباشرة أمام الأخرى.

كرر الخطوة السابقة.

من الواضح أن الخطوات 2 إلى 5 ستحتل بعض المحاولات والأخطاء، ولحسن الحظ فإنك ستجني فوائد التدرب على التأمل حتى قبل أن تجيد ممارسة التأمل. ومثلما يتكرر السقوط ونحن نتدرب على المشي على الحبل، كذلك يتكرر ضياعنا في دوامة الأفكار أثناء تدريبنا على التأمل. وأكرر للمرة الثانية أن المشكلة ليست في الأفكار نفسها بل في كوننا في حالة تفكير دون انتباهنا ووعينا بحالة التفكير تلك. سرعان ما يكتشف كل شخص يقوم بالتدرب على التأمل أن التشتت هو الوضع الطبيعي لأذهاننا: ومثل الذي يسقط عن الحبل وهو يتدرب على المشي عليه، كذلك المتدرب على التأمل في كل لحظة ينزلق ذهنه في أحلام اليقظة، أو يغوص في مخاوفه أو كرهه لنفسه أو ما فيه من غضب أو في الحالات السلبية الأخرى للذهن. فالتأمل هو أسلوب لليقظة والانتباه. والغاية منه الخروج من حالة فكرنا المشتت والتوقف عن ردود أفعالنا غير الإرادية من التشبث بالمسرات والنفور من الأمور غير السارة. حتى نستمتع بذهن صاف وخال من القلق ومنفتح كاتساع السماء ونكون منتبهين دون تكلف لما نعيشه من تجربة في اللحظة الحالية.

## كيف تتأمل

1. اجلس بارتياح واسترخاء محافظا على استقامة العمود الفقري» ويمكنك الجلوس على كرسي أو الجلوس متربعا على وسادة للتأمل.
2. أغمض عينيك، وتنض بعمق عدة مرات واشعر بالأجزاء من جسمك الملامسة للكرسي أو الوسادة، ولاحظ الإحساسات المرافقة للجلوس: الشعور بأجزاء الجسم الضاغطة على مكان الجلوس أو مشاعر الدفء أو التتميل ... إلخ.
3. وجه انتباهك شيئا فشيئا لتنفسك، ولاحظ إن كنت تشعر بالنفس أكثر عند خروجه من الأنف أو في بطنك صعودا وهبوطا مع النفس.
4. ركز انتباهك على إحساسك بالتنفس فقط. (وليس القصد هنا السيطرة على النفس بل دعه ينساب شهيقا وزفيرا بشكل طبيعي).

5. في كل مرة تجول الأفكار في ذهنك عد بانتباهك إلى نفسك.
6. بينما تركز على تنفسك « ستلاحظ أصواتا في ذهنك أو إحساسات في جسمك أو عواطف ما داخلك. لكن ما عليك سوى ملاحظة هذه الظواهر وهي تنشأ في وعيك ثم عد إلى النفس مرة ثانية.
7. في اللحظة التي تدرك فيها أنك وضعت في أفكارك لاحظ الفكرة الحاضرة الآن في ذهنك ثم عد بانتباهك إلى النفس أو إلى أي الأصوات أو الإحساسات التي تنشأ في اللحظة التي تلي.
8. كرر ذلك حتى تلاحظ الأشياء في وعيك من صور أو أصوات أو إحساسات أو عواطف أو حتى من الأفكار نفسها وهي تنشأ ثم تتغير ثم تذهب بعيدا.
- بالنسبة لأولئك الذين يقومون بهذا التدريب لأول مرة عادة ما يكون الاستماع لهذه الإرشادات أسهل خلال جلسة التأمل. وقد وضعت على الموقع الإلكتروني الخاص بي مجموعة من جلسات التأمل الصوتية وهي تتراوح في فترات زمنية مختلفة.

## حقيقة المعاناة

أنا الآن جالس في مقهى وسط مدينة مانهاتن في نيويورك، وأشرب القهوة وهي ما أردت أن أشربه، وأتناول الكعك الذي أردت تناوله، وأقوم بما جئت من أجله ألا وهو كتابة هذا الكتاب. إنه يوم خريفي جميل، يمر الناس على الأرصفة ويبدو وكأن التآلق يفيض من مساماتهم، وبعضهم في غاية الجاذبية لدرجة أنني أتساءل إذا ما كان تطبيق برنامج الفوتوشوب على الجسم البشري ممكنا. في كل زوايا هذا الشارع وعلى امتداد ميل وفي كل الاتجاهات تجد محلات الجواهر والقطع الفنية والملابس الفاخرة التي لا يمكن حتى لما نسبته واحد في المئة من البشرية أن يحلم بشرائها.

ما الذي كان يقصده بوذا إذن عندما تحدث عن "عدم الرضى" - أي Dukkha في لغة البالي - في هذه الحياة؟ هل كان يشير فقط للفقراء والجوعى؟ أم أن هؤلاء الأثرياء والوسيمين والجميلات يعانون أيضا حتى في هذه اللحظة؟ بالطبع - إن المعاناة موجودة في كل مكان حولنا - حتى هنا حيث يبدو كل شيء على ما يرام حتى هذه اللحظة.



بداية، لنبدأ بالمعالم الواضحة: على بعد مسافة قليلة عن المكان الذي أنا جالس فيه، هناك المستشفيات ودور النقاهاة، ومكاتب الأطباء النفسيين والتي شيدت للتخفيف من بعض أصعب الأشكال من التعاسة البشرية أو احتوائها. فقد يكون هناك رجل صدم ابنه بسيارته بطريق الخطأ بينما كان يتهيأ للخروج بسيارته من الكراج، أو امرأة اكتشفت أنها تعاني من مرض السرطان عشية حفلة زفافها. ونحن نعلم أنه يمكن أن تحدث أسوأ الأشياء لأي أحد منا وفي أي وقت -لكن ومع ذلك يقضي معظم الناس الكثير من طاقتهم الذهنية على أمل ألا يحدث لهم ذلك.

لكنّ هناك أشكالاً دقيقة من المعاناة حتى عند الناس الذين يملكون كل أسباب الرضا في هذه اللحظة. فبالرغم من أن الثراء والشهرة قد تؤمن الكثير من المتع والمسرات، إلا أن القليل منا يتوهمون أنها قد تضمن السعادة. ولابد لأي شخص يمتلك جهاز تلفزيون أو يقرأ الصحف أنه شاهد أبطال السينما، والرياضيين المحترفين وغيرهم من المشاهير وهم من زواج لآخر ومن فضيحة لأخرى. فلا يجب أن نندهش إذا علمنا أن شابا جذابا ومحترفا وناجحا قد يكون مدمنا على المخدرات أو يعاني من الاكتئاب.

لكن مشاعر عدم الرضا عن الحياة هي أعمق من هذا بكثير، فحتى مع أن معظمنا يعيش حياة آمنة تعتبرها بعض الأمور الطارئة إلا أنه ينتابنا طيف من مشاعر الألم في كل يوم. فعندما تستيقظ في الصباح، هل تكون مفعما بالنشوة والسرور؟ وكم من الوقت تقضيه مع عائلتك في أحضان الحب ومشاعر الامتنان؟ وكم من الوقت نمضيه جاهدين في أن نسعد برفقة الآخرين؟ والحياة صعبة حتى بالنسبة للناس الأكثر حظا. وعندما ننظر فيما يجعلها صعبة، نجد السبب في أننا أسرى أفكارنا.

ثم هناك الموت الذي يقهرنا جميعا. ويبدو أن أغلب الناس يعتقدون أنّ هناك طريقتين في التفكير في الموت لا ثالث لهما وهما إما أن نخاف منه ونبدل كل ما يمكن لتجاهله، وإما أن ننكر بأنه واقع. وتؤدي الاستراتيجية الأولى إلى حياة من المشتتات التقليدية المادية، فنسعى فقط من أجل الحصول على المتع والوصول للنجاح، ونقوم بكل ما يمكن لنبقي حقيقة وواقع الموت في منأى عنا. والاستراتيجية الثانية تتمثل فيما تقوله الأديان التي تُطمئننا بأن الموت ليس إلا بوابة لعالم آخر وأن أهم الفرص متوفرة بعد مفارقة الجسد. لكن ثمة مساراً آخر يبدو أنه الوحيد الذي يتطابق مع النزاهة الفكرية، وهذا الطريق هو موضوع هذا الكتاب.

## الاستنارة

ما هي الاستتارة التي غالبا ما توصف على أنها الغاية المطلقة من التأمل؟ يوجد العديد من التفاصيل الباطنية التي يمكن أن نتجاهلها هنا دون أي إخلال في هذا النقاش من حيث الخلافات بين الموروثات والتقاليد التأملية حول ما قد نناله أو نخسره في نهاية المسار الروحاني. وتعتبر العديد من هذه الادعاءات مستحيلة وغير معقولة. فعلى سبيل المثال تبين العديد من مدارس البوذية أن أي بوذا - سواء البوذا التاريخي وهو سدهارتا غوتاما أو أي شخص يصل حالة الاستتارة التامة - يوصف عادة على أنه "كلي المعرفة" omniscient.

ومجرد تدبير هذا المعنى يفتح المجال أمام الاعتراضات، لكن ومهما كانت التعريفات المقترحة التي تحدد وتضيق المعنى إلا أن مثل ذلك الادعاء بكلية المعرفة لا يزال بعيدا عن المنطق. فإذا وصل البوذا التاريخي لحالة "كلية الوجود"، لأصبح -وعلى أدنى حد- رياضيا أو فيزيائيا أو عالم أحياء أو أعظم منافس في المنافسات الخطرة بلا منازع. وهل من المعقول أن نتوقع من ناسك في القرن الخامس قبل الميلاد، ونتيجة لما ناله من بصيرة أن يصبح عبقريا لا سابق له في كل مجال من الاكتشافات البشرية بما في ذلك أمور غير موجودة في الوقت الذي عاشه؟ هل كان سدهارتا غوتاما سيذهل الفيلسوف والرياضي النمساوي كورت غودل Kurt Gödel وعالم الحاسوب البريطاني آلان تورنغ Alan Turing والرياضي الأمريكي والمخترع جون فون نيومان John von Neumann وعالم الرياضيات والمهندس الأمريكي كلود شانون Claude Shannon ببراعته في المنطق الرياضي ونظرية المعلومات؟ بالطبع لا. والاعتقاد عكس ذلك ليس سوى تعصب ديني لا أكثر.

وإن توسيع نطاق مفهوم "كلية الوجود" إلى معرفة إجرائية - أي من معرفة مجردة ونظرية إلى معرفة عملية بكيفية القيام بالأشياء - ستجعل من بوذا قادرا على رسم لوحة كنيسة سيستينا في الصباح وهزم بطل التنس العالمي روجر فيدرير في فترة ما بعد الظهيرة! هل هنالك من سبب يجعلنا نعتقد أن سدهارتا غوتاما، أو أي من المتأملين المبدلين كانت لديهم مثل تلك القدرات نتيجة لتدريباتهم الروحانية؟ لا يوجد أي سبب على الإطلاق يدعونا لذلك. ومع هذا فإن كثيرا من البوذيين يعتقدون أن بمقدور البوذات القيام بكل تلك الأشياء، بل وما هو أكثر منها. وأكرر للمرة الثانية أن هذا من باب التزمّت الديني وليس أسلوبا عقلانيا للحياة<sup>14</sup>.

إنني لا أقيم الادعاءات هنا من أجل دعم السحر أو المعجزات في هذا الكتاب، لكنني أستطيع القول أن الغاية الحقيقية من التأمل هي أكثر عمقا مما يدركه معظم الناس، وهي تشتمل على العديد من التجارب التي

يدعيها الكثير من النساك لأنفسهم. ومن الممكن جدا أن يفقد الإنسان إحساسه بأنه ذات منفصلة وأن يعيش شكلا من الوعي المفتوح واللامتناهي، ليشعر وكأنه في وحدة مع الكون. وهذا ينبؤنا الكثير عن احتمالات الوعي البشري، ولكنه لا يقدم الكثير حول الكون على نطاق أوسع. وهو لا يسلط أي ضوء على العلاقة بين الذهن والمادة. فتعتبر إمكانية حب المرء لجاره مثل حبه لنفسه اكتشافا عظيما في مجال علم النفس، لكنها لا تثبت أي ادعاء أن يسوع ابن الله، أو حتى أن الله موجود. ولا تثبت أن "طاقة" الحب تتخلل الكون وبشكل ما. فهذه الادعاءات ما هي إلا ادعاءات تاريخية وميتافيزيقية لا يمكن للتجربة الشخصية أن تبررها.

لكن تجربة السمو فوق الذات تجيز لنا ادعاء أمور حول الذهن البشري. وهذه التجربة مثبتة وسهلة التحقيق من قبل أولئك الذين يكرسون أنفسهم لتدريبات معينة (مثلا أسلوب التأمل البوذي الذي يطلق عليه تأمل الطيبة المحبة (metta) على سبيل المثال) أو حتى من قبل من يتعاطون العقار المخدر إم.دي.إم.إيه، فلا توجد إشكالية حول ذلك. ولا بد من الفهم العقلاني لمثل هذا النوع من الحقائق.

إن الغاية التقليدية من التأمل هي الوصول إلى حالة من الهدوء التام، أو أنه عند الارتباك أو الاضطراب يمكن للمرء أن يعود بسهولة لحالة الهدوء. ويصف الراهب الفرنسي البوذي ماثيو ريكارد Matthieu Ricard مثل هذه السعادة على أنها "إحساس عميق بالثراء ينشأ من ذهن صحي جدا"<sup>15</sup>. والهدف من التأمل أن مثل هذا الذهن متوفر لديك الآن. وهذا الاكتشاف بدوره سيساعدك على التوقف عن التسبب في التشويش والمعاناة لنفسك وللآخرين. وبالطبع فإن معظم الناس لن يجيدوا هذه الممارسة على أكمل وجه ولن يصلوا لحالة من السعادة الدائمة. فالهدف الأقرب لذلك إذن أن تتمتع بذهن صحي تدريجيا أي من خلال توجيه ذهنك في الاتجاه السليم.

ومحاولة الوصول للسعادة ليست أمرا مبتدعا وغير مألوف لدينا، فبإمكان المرء أن يصبح سعيدا ضمن حدود معينة، دون الاستعانة بتدريب التأمل. لكن المصادر التقليدية للسعادة لا يمكن التعويل عليها، لأنها تعتمد على شروط متغيرة. فمن الصعب أن تنشئ أسرة سعيدة، وأن تبقي نفسك ومن تحب من حولك أصحاء، وأن تصبح ثريا وأن تجد أساليب مبتكرة ومرضية في الاستمتاع بذلك الثراء، وأن تشكل صداقات عميقة، وأن تساهم في المجتمع بطرق مجزية عاطفيا، وأن تتقن العديد من المهارات الفنية والرياضية والفكرية، وأن تبقي عجلة السعادة تدور يوما بعد يوم. ولا توجد أي مشكلة في إتمام تلك الأمور، سوى أنك كلما نظرت عن قرب أكثر ستري أنه ما تزال هنالك الحاجة لمزيد من التعديلات. فهذه الأشكال من السعادة غير كافية. وإن مشاعرنا بالرضى منها لا تدوم، فتستمر بذلك توترات الحياة.

إذن، ما الذي يتقنه المعلم الروحاني؟ في أدنى حد إنه لن يعاني من أوهام عاطفية أو إدراكية معينة. والأهم من ذلك أنه لن يعود لتحديد هويته بما يدور في رأسه من أفكار. وأكرر أنني لا أعني بذلك أن مثل هذا الشخص سيتوقف عن التفكير، بل إنه لن يخضع للتشويش الذي تثيره الأفكار في معظمنا، إذ لن يعود ليشعر بوجود نفس داخلية فيه هي التي تفكر بمثل هذه الأفكار.

ومثل هذا الشخص سيحافظ على انفتاح وهدوء ذهنه، وهو أمر متاح لأغلبنا في لحظات قصيرة فقط، حتى بعد سنوات من التدريب. أنا أشكك في إمكانية البقاء في حالة من السعادة التامة، ولكنني أعلم من التجربة المباشرة أنّ بإمكانني أن أكون أكثر استنارة وبكثير مما أكون عليه عادة.

وسواء كانت الاستنارة حالة دائمة أم لا، فهو أمر لا ينبغي أن يعيق سعينا في هذا الموضوع. فالنقطة الأساسية هنا أن تلمح شيئا عن طبيعة الوعي والتي سوف تحرك من المعاناة في الوقت الحاضر وفي اللحظة الحالية. وحتى مجرد إدراكنا لحقيقة التغيير في الحالات الذهنية عندنا من شأنه أن يغير حياتنا وعلى مستويات أعمق وليس كمجرد فكرة نظرية. فكل حالة ذهنية عندك كانت قد نشأت ثم تلاشت. وبالرغم من أن هذه حقيقة ناتجة عن تجارب شخصية، إلا أنها أيضا حقيقة بإمكان أي إنسان أن يثبتها. ولسنا بحاجة لأن نعرف المزيد عن الدماغ أو عن العلاقة بين الوعي والعالم المادي لنفهم هذه الحقيقة حول أذهاننا. فهناك حقائق حول الذهن من الأفضل لنا العلم بها إذا أردنا أن ننعّم بحياة روحانية أي ما يجعلها "روحانية" بالفعل وحسب المعنى الذي أقصده في هذا الكتاب. ما نحتاجه كي نصير سعداء ولنجعل هذا العالم مكانا أفضل هو ليس أوهاما إيمانية بل فهما أكثر وضوحا للأشياء كما هي.

ولابد أن نقر بأن الناس عادة ما يتفاوتون في درجات مختلفة من الحكمة والجهالة، وهذا ما نحتاج أن نقر به في اللحظة التي نقر بها بإمكانية الوصول إلى بصائر تأملية وإمكانية تدريب الذهن من أجل الوصول لتلك الرؤى. ويعتبر هذا التفاوت "عاديا". لكن لا تعني كلمة عادي بالضرورة حالة من السعادة، ومثلما يمكن تحسين القدرات والمهارات الجسمية - فالرياضيون الأولمبيون ليسوا عاديين - فإنّ بالإمكان كذلك تعميق وتوسيع الحياة الذهنية بناءً على التدريب والممارسة بالإضافة لما نملكه من مهارات واستعدادات. ومع أن هذه نقطة بديهية تقريبا، إلا أنها ما تزال أمرا جدليا. ولا يتردد أحد في الاعتراف بدور المهارة والتدريب في تحقيق ما نرغب به جسديا وفكريا، ولم ألتق بأي شخص أبدا ينكر تفوق بعضنا على بعض في القوة والعلم والمهارات الرياضية. لكن العديد من الناس يجد صعوبة في الإقرار بوجود طيف واسع من الحكمة الأخلاقية والروحانية أو أن هناك طرقا قد تتفاوت أيضا في جودتها أو سوتها في التعامل مع ذلك الطيف.

إذن، فمن المحتم وجود مراحل في التطور الروحاني، تماما مثلما نمر به من مراحل في النمو نحو مرحلة الرشد، وفي أثناء ذلك قد نصاب بالمرض أو تحدث لنا إصابات أو لا نصل لدرجة من النضوج اللازمة، وكذلك هو حال أذهاننا، فهي أيضا تتطور بدرجات ومراحل. فلا يمكن للفرد تعلم مهارات معقدة مثل الاستدلال القياسي أو الجبر أو التورية في اللغة دون اكتساب مهارات أساسية. ويبدو لي أن الحياة الروحانية الصحية تبدأ فقط عند وصولنا لنضوج في كافة النواحي الجسمية والذهنية والاجتماعية والأخلاقية. فلا بد من تعلم اللغة قبل استخدامها بشكل إبداعي وفهم محدداتها، وكذلك بالنسبة للنفس -بالمفهوم التقليدي- والتي لا بد وأن تتخذ شكلا وتتضح قبل البحث فيها وفهم طبيعتها، لندرك أنها ليست مجرد ما يظهر لنا. نحن بحاجة لمهارة وقدرات عالية جدا في فهم ومعرفة محتوى الوعي بوضوح وحياد ودون تشويش، وبانتباه كافٍ لإدراك أنه لا توجد نفس ثابتة داخلنا. لكن يمكننا التدريب على أساسيات الحضور الذهني وممارستها منذ مرحلة مبكرة في الحياة. وقد نجح العديد من الناس، بمن فيهم زوجتي، في تدريب الأطفال بعمر السادسة على الحضور الذهني. ففي تلك المرحلة العمرية -وفي كل مرحلة عمرية بعدها- تعتبر ممارسة الحضور الذهني وسيلة نافعة جدا للوعي بالنفس وضبطها.

لقد أدرك المتأملون أن العادات الإيجابية للذهن ما هي إلا مهارات لم يحسن معظمنا تعلمها أثناء مراحل نمونا، ولكن من الممكن أن نحسن من قدراتنا على التركيز والصبر والرأفة أكثر مما نقوم به عادة، وهناك أيضا الكثير من الأمور التي يمكننا تعلمها حول السعادة في هذا العالم، وهي حقائق لم يبدأ علم النفس الغربي بدراستها إلا مؤخرا.

يتمتع بعض الناس بمشاعر الرضى حتى وسط الحرمان والظروف الخطرة، بينما يعيش آخرون حياة تعيسة رغم كل ما لديهم من حظ. ولا أقصد بهذا التقليل من أهمية الظروف الخارجية، لكن أذهاننا هي ما يحدد نوعية الحياة التي نعيشها وليست الظروف ذاتها. وأذهاننا هي أساس كل تجربة نعيشها وكل ما نمنحه للآخرين. إذن وبناء على هذه الحقيقة يغدو التدريب على الحضور الذهني أمرا منطقيا.

يفترض العلماء والعديد من المشككين عموما أنه لا بد وأن تكون ادعاءات ممارسي اليوغا والنسك مبالغا بها أو أنها ببساطة مجرد أوهام. وأن الهدف المنطقي الوحيد من التأمل يقتصر على المفهوم التقليدي من "تخفيف التوتر". وعلى عكس أولئك هناك الطلاب الجادون لهذه الممارسات والذين عادة لا يشككون إطلاقا حتى بأكثر ادعاءات المعلمين الروحانيين غرابة وبعدا عن المنطق. وأنا أحاول أن أرشد القارئ نحو

طريق وسط بين طرفي النقيض، أي طريق يحافظ على الشك العلمي، مع الإقرار بأنه من الممكن إحداث تغييرات جذرية في الذهن.

يعتبر المفهوم البوذي للاستنارة إلى حد ما مجرد مفهوم مصغّر لمفهوم "التخفيف من التوتر" وبناء على ذلك فإن عمق النتائج يعتمد على كمية التوتر التي يخففها الشخص.

بناءً على التعاليم البوذية تعدُّ رؤية البشر للواقع مشوّهة وغير سليمة مما يتسبب لهم بأشكال لا داعي لها من المعاناة. فنحن نتشبث بالمتع الزائلة، ونعشش في الماضي ونقلق حيال المستقبل، ونسعى باستمرار في دعم الأنا والدفاع عنها، علماً بأن الأنا غير موجودة أصلاً. وهذا يثير الكثير من التوتر. وتعتبر الحياة الروحانية عملية تدريجية من تبيد التشويش والتخلص من التوتر. وبناء على الرؤية البوذية فإن المعاناة تنتهي عندما ننظر للأشياء كما هي، فننوقف عن المعاناة بالطرق التي اعتدناها. ويمكن أن تتفتح أذهاننا وتدخل في حالات من الرفاه والسعادة وهي حالات تميز وعينا ومتأصلة فيه.

وبالطبع فإنّ هناك جزءاً من الناس الذين يدّعون حبهم للتوتر ويبدون بمظهر الحريص على العيش في حالة توتر، لدرجة أنّ بعضهم يجد المتعة في فرض التوتر على الآخرين. ويقال أن جنكيز خان قال: "إن قمة السعادة هي في أن تشتت عدوك وتجعله يرى مدنه تتحول رمادا ومن يحبونهم غارقين في الدموع، بينما أنت تسبي نساءه وبناته". فالناس يختلفون في المعاني التي يعطونها لكلمات مثل السعادة، ولا تتفق جميع تلك المعاني مع بعضها البعض.

في كتابي "المشهد الأخلاقي The Moral Landscape" أرى أننا نميل للشعور بالحيرة والارتباك عندما نواجه اختلافاً في الآراء حول موضوع السعادة البشرية، ولا أرى أن هناك داعياً لذلك. فلا شك أن بعض الناس يجدون السعادة -بل وحتى مشاعر النشوة الحقيقية- من خلال التسبب في المعاناة الهائلة للآخرين. لكننا نعلم أن هذه الحالات شاذة أو على الأقل غير دائمة -لأننا نعتمد على بعضنا البعض تقريبا في كل شيء. ومهما كانت السعادة المرتبطة بأمور مثل الاغتصاب والنهب والسلب فإنها لا يمكن أن تشكل استراتيجية للحصول على السعادة في هذا العالم. وإذا أخذنا بعين الاعتبار المتطلبات الاجتماعية في مجتمعنا، فسند أن أعمق أشكال السعادة وأقواها لا بد وأن يكون متفقا مع اعتبارات أخلاقية تجاه الآخرين - حتى مع الغرباء الذين لا نعرفهم من قريب أو بعيد - وإلا فسيصبح الصراع العنيف أمراً لا مفر منه. ونحن نعلم أن هناك أشكالاً معينة من السعادة لن تتوفر حتى لشخص كسب كل المعارك مثل جنكيز خان، لكنّ

بعض المتع والمسرات تعدّ أخلاقية في جوهرها، مثل مشاعر الحب والامتنان والإخلاص والرفقة. وللوصول لهذه الحالات الذهنية لابد من الفهم العميق للآخرين.

وأرى أن الهدف الواقعي من الممارسات الروحانية ليس الدخول في حالة دائمة من الاستنارة التي ينتهي بها سعينا، بل في القدرة على أن نكون أحراراً في اللحظة الحالية وسط أيّ أحداث. وإذا تمكنت من القيام بذلك، فأنت في الواقع قد قمت بحلّ معظم المشاكل التي ستواجهك في حياتك.

## الفصل الثاني

### لغز الوعي

يُعتبر البحث في طبيعة الوعي نفسه وإحداث تغييرات وتحولات فيه من خلال الكثير من التدريب والممارسة الممزوجة بالمعرفة والانتباه أساس الحياة الروحانية. ومن المعروف علمياً أن الوعي عصبي على الفهم، بل وحتى على التعريف. فقد انطلق الباحثون في نقاشاتهم حول طبيعة الوعي وخصائصه دون أن يجدوا ولو موضوعاً واحداً للاتفاق عليه كأرضية مشتركة فيما بينهم. ومع أنه لا حاجة هنا لتقديم نبذة حول الإشكاليات في هذا الموضوع، إلا أنه من المفيد أن ننظر في أسباب هذا التحدي الفريد الذي لا يزال يفرضه مفهوم الوعي علينا. وسنرى لدى قيامنا بذلك أن الروحانية ليست فقط ضرورية من أجل أن نعيش حياة سليمة وحسب بل ومن أجل فهم العقل البشري.

كانت المقالة التي كتبها الفيلسوف والبروفيسور توماس ناغل Thomas Nagel من أهم ما كُتب حول الوعي على الإطلاق، حيث طلب منا في مقالته أن نتخيل أننا خفاش، ثم نلاحظ تجربتنا أثناء ذلك<sup>1</sup>. وليس الخفاش هو الهدف من هذا السؤال، بل الهدف هو كيفية تعريفنا لمفهوم "الوعي". ويرى ناغل أن شرط اعتبار الكائن واعياً إنما يكمن في إحساسه بكيئونه (أي إذا كان واعياً بأنه هو). وهذه العبارة ستظهر لك مدى نهمك في الفلسفة واهتمامك بها، سواء انبهرت بهذه العبارة، أو اعتبرتها سخيفة، أو اعتبرتها مجرد عبارة محيرة. بإمكانك الدفاع عن رأيك إذا رأيت أن تلك العبارة سخيفة أو رائعة، لكن لا ينبغي لمثل تلك العبارة أن تسبب لك الحيرة والتشويش. فكل ما يطلبه منك ناغل وببساطة هو أن تتخيل أنك خفاش أي أن تضع نفسك مكانه وتعيش تجربته. وإذا تخيلت أنك الخفاش ثم عشت أي تجربة خلال ذلك مهما كان من الصعب وصفها، فإنه لا بد لتجربتك تلك أن تحتوي على مجموعة أو طيف من الأصوات والمناظر والإحساسات والمشاعر، فهذا الطيف هو الوعي في حالة الخفاش تلك. وإذا كانت تجربتك في تصورك لنفسك على أنك الخفاش خالية من أي ما يحويه ذلك الطيف من أصوات أو مناظر... إلخ، أي حالة من العدمية، فإن ذلك يعني حينئذ بأن الخفاش ليس كائناً واعياً<sup>2</sup>. ومن وجهة نظر ناغل فإن الفرق بين الوعي وعدم الوعي هو أمر يعود إلى التجربة الشخصية. فلما أن نقول أن الأضواء مشعلة أو لا<sup>3</sup>. والأمر عائد لكل منا حسب تجربته الشخصية، بغض النظر عما يتضمنه الوعي أو مالا يتضمنه من الناحية المادية.



لكن تجربتنا الشخصية شيء، والتصوير العلمي المتنامي للواقع شيء آخر. ففي هذه اللحظة قد تكون في حالة من الوعي القوي وأنت تقرأ هذا الكتاب لكن ليس لديك أي وعي بالعمليات الكهربائية والكيميائية التي تحدث في بلايين البلايين من الوصلات العصبية في دماغك. ومهما كنت ملماً بعلوم مثل الفيزياء أو الكيمياء أو الأحياء فإنك تعيش تجربتك الشخصية بشكل مختلف. فأنت أثناء ما تمر به من تجارب لن ترى جسمك كمجموعة من الذرات والجزيئات والخلايا، بل تعيش تجربتك الشخصية كوعي بكل ما فيه من تغيير دائم وما تمر به من يقظة ونوم من المهد إلى اللحد.

ويبقى السؤال المحير في كيفية ارتباط الوعي بالعالم المادي. توجد أسباب تجعلنا نعتقد بأن ذلك ينشأ نتيجة لمعالجة المعلومات في أنظمة معقدة مثل الدماغ البشري، لأننا حينما ننظر في الكون نجد فيه عمليات لا تُظهر أي إشارات للوعي مثل الاندماج النووي، وكذلك نجده مملوءاً بمركبات أقل تعقيداً مثل النجوم، وقد لا ينبئنا حدسنا بالكثير حول ذلك. لكن كيف يمكن أن تبدو الشمس لو كانت واعية؟ ربما كانت ستبدو تماماً مثلما هي عليه الآن، (فهل تتوقع منها أن تتكلم؟) وكذا فكرة افتقار النجوم جميعها لشكل من أشكال الحياة الداخلية هي أمر أكثر احتمالاً من القول بأن النجوم تتمتع بوعي لكنها صامتة.

ومهما كانت طبيعة العلاقة بين الوعي والمادة، فإن الأغلبية يتفقون على أنه في فترة ما من فترات تطوّر الكائنات المعقدة - مثلنا نحن البشر - فإن الوعي أخذ بالنشوء على ما يبدو. ولا يعتمد نشوء الوعي على تغيير في المواد التي نتكون منها، فأنت وأنا مصنوعان من نفس الذرات التي تشكّل نبات السرخس وسندويش البرغر. ولكن لا بد من أنّ ميلاد الوعي كان نتيجة لنمط منظم، أي نتيجة حدوث ترتيب معين في الذرات نشأ عنه تجربة وجودية لهذا النمط من ترتيب تلك الذرات، ولا ريب أن هذا من أعمق الألغاز التي يمكننا تأملها والتفكير فيها<sup>4</sup>.

ومع ذلك فقد كان ناغل محقاً في ملاحظة أن أهم ما في الموضوع هو أن الوعي تجربة شخصية، لأنّ الوعي ببساطة هو الواقع الشخصي بذاته. ولسنا هنا مطلقاً بصدد الحديث عن كون الأشياء تبدو واعية في ظاهرها أم لا. أعرف شخصاً استيقظ مرة أثناء عملية جراحية رغم أنه كان تحت التخدير العام، ونظراً لما يحدثه التخدير من شلل في الجسم، فلم يتمكن هذا الشخص من التواصل مع الأطباء ليخبرهم بأنه لم يكن مخدراً تماماً، وأنه كان يشعر بإجراءات عملية استبدال كبده. وأقل ما يمكننا قوله هنا أن ذلك سبب له الانزعاج. وإذا كنت تظن أن أهمية الوعي تكمن في العلاقة بين الوعي والكلام والسلوك، فما عليك إلا النظر

في المشاكل الناشئة عن الوعي تحت التخدير العام أثناء العملية الجراحية. والتأمل في ذلك قد يجلب رؤى فلسفية جيدة أفضل بكثير مما هو متوفر لنا من فلسفات مضللة.

وبما أن النقاش حول طبيعة الوعي لم يعد يبدأ بالسؤال عما إذا كان الوعي موجوداً أم لا، فهذا دليل على أننا قد أحرزنا تقدماً فكرياً. والقول بأنّ الوعي قد يبدو موجوداً في الداخل هو في حقيقة الأمر إقرار بأنه موجود بالكامل، إذ بمجرد أن تبدو الأشياء موجودة بشكل ما، فذلك هو ما يمثل الوعي. وحتى لو أنني كنت دماغاً في حوضٍ أو وعاءٍ في هذه اللحظة، ولو كانت كل ذكرياتي غير حقيقية، وكان كل ما أدركه منتمٍ لعالم غير موجود، إلا أنني ما دمت أعيش تجربة من نوع ما، فهو أمر لا مجال للشك فيه على أنه يمثل الوعي (على الأقل بالنسبة لي). وهذا كل ما هو مطلوب مني (أو من أي كائن واعٍ) لإثبات حقيقة الوعي بالكامل. والوعي هو الشيء الوحيد في هذا العالم الذي لا يمكن اعتباره وهماً<sup>6</sup>.

كلما تطور فهمنا المعاصر للعالم المادي توسعت مداركنا لما تعني كلمة "مادي"، فهذا العالم بما يعج به من قوى ومجالات وتقلبات الفراغ الكمي وغير ذلك من الشبكة الدقيقة والواسعة من مختلف المفاهيم التي ولّدتها علوم الفيزياء الحديثة، لم يعد ذلك العالم الذي اعتدنا على إدراكه من قبل.

وفي واقع الأمر فإن إدراكنا يبدو وكأنه عالق في فترة ما من القرن السادس عشر. وعلى العموم فقد نسينا أنّ العديد من مؤسسي الفيزياء في النصف الأول من القرن العشرين اعتادوا على التشكيك في الطبيعة المادية للكون ووضعوا الذهن - أو الأفكار أو الوعي ذاته - كمصدر للواقع. ويبدو أنه لم تصمد تلك الآراء التي تقول بالمادية غير الرديئة (أي أنه يمكن ظهور العقل في الإنسان بدون رده إلى المكونات الفيزيائية في المخ) والتي تبناها العديد من الفيزيائيين من أمثال آرثر إدينغتون Arthur Eddington وجيمس جينز James Jeans وفولفغانغ باولي Wolfgang Pauli و فيرنر هايزنبرغ Heisenberg Werner وإرفين شرودنغر Erwin Schrödinger<sup>7</sup>. ويمكننا الشعور بالامتنان تجاه ذلك فقد كان الكثير من الكلام الفارغ والهراء منتشراً في تلك الفترة. فعلى سبيل المثال كان باولي من أنصار كارل يونغ Carl Jung. ويبدو أن باولي حلل ما لا يقل عن 1300 من أحلام الرجل العظيم كارل يونغ! ومع أن باولي كان من عمالقة علم الفيزياء إلا أن أفكاره حول عدم رد العقل في ظهوره إلى المكونات المادية كانت متأثرة بالخيال الواسع لكارل يونغ، ونفس الأمر حدث بالنسبة للميكانيكا الكمية.

في نهاية الأمر تضاعف الافتتان بالظواهر الخارقة. لكن ما إن شمر الفيزيائيون عن سواعدهم في تجارة صنع القنابل، حتى بدا وكأننا عدنا إلى عالم الأشياء المادية وإلى شكل من الحوار في جميع فروع

الفلسفة والعلوم جعل العقل جاهزا لرده في ظهوره إلى مكونات العالم المادي. ولا بد أن هذه التطورات كانت مزعجة جدا لمفكري مذهب العصر الجديد أو كانت ستزعجهم لو تكرموا ولاحظوا تلك التطورات. يوجد من المؤلفين الذين يبذلون جهودهم في الربط بين الروحانية والعلم ممن يعلّقون آمالهم على المفاهيم التي أسيء فهمها في "تفسير كوبنهاجن للميكانيكا الكمية" "Copenhagen interpretation of quantum mechanics"، فيتخذون من سوء الفهم ذلك دليلا على أن الوعي يلعب دورا أساسيا في تحديد طبيعة العالم المادي. وإذا كان شرط اعتبار أي شيء واقعا لا يكون إلا بملاحظته، فلا يمكن للوعي إذن أن ينشأ من عمليات كهربائية وكيميائية في أدمغة الحيوانات بما في ذلك نحن البشر، بل لا بد وأنه جزء من نسيج الواقع ذاته. لكن هذا وببساطة ليس ضمن الاتجاه السائد في علوم الفيزياء. وصحيح أنه وبناء على تفسير كوبنهاجن فإن أنظمة الميكانيكا الكمية لا تتصرف بالشكل الاعتيادي إلا عند ملاحظتها، وقبل ملاحظتها تبدو موجودة في حالات مختلفة وفي نفس الوقت، لكن لم يتم أبدا تقديم تعريف واضح لما هو مقصود بكلمة "الملاحظة" كما وردت في الأصل في تفسير كوبنهاجن. وقد تم تنقيح ذلك المفهوم منذ ذلك الوقت لكن دون أي ذكر لمفهوم الوعي. ولا يعني هذا أنه تم حل ألغاز الميكانيكا الكمية، فصورة العالم المادي تعتبر غريبة مهما اختلفت الزاوية التي ننظر منها. فلم يُفهم تماما كيف أن المبادئ الأساسية للميكانيكا الكمية تحولت على ما يبدو إلى عالم عادي من كراسي وطاولات. وليس هناك من سبب يجعلنا نظن أن الوعي جزء أساسي في هذه العملية. ويبدو من المؤكد أن يصاب كل من يبني روحانياته على التفسير التي أسيء فهمها للفيزياء في الثلاثينيات من القرن الماضي بخيبة أمل. وكما سنرى، لا بد أن يكون الرابط بين الروحانية والعلوم موجودا في مكان آخر<sup>9</sup>.

ونحن نعلم بالطبع أن الأذهان البشرية هي من نتاج الأدمغة البشرية. ومما لا شك فيه أن مقدرتك على فهم هذه الجملة تعتمد على عمليات فسيولوجية عصبية تحدث داخل رأسك في هذه اللحظة، لكن معظم هذا النشاط الذهني يحدث في العتمة ودون علمنا به. ويبقى السبب وراء ملازمة الوعي لكل مرحلة في هذا النشاط الذهني معضلة ولغزا لم يتمكن أحد من حله. عندما يتم فحص الدماغ كنظام مادي، لا شيء يُظهر أن الدماغ مركز التجربة. ولو لم نكن نحن أنفسنا مملوئين بالوعي لما وجدنا دليلا على وجوده في الكون، ولما كان لدينا أي فكرة عن الحالات المختلفة التي تنشأ فينا نتيجة ما نمر به من تجارب. والدليل الوحيد على أن هناك شيئا يجعلك واعيا بذاتك في هذه اللحظة (وهو فقط واضح لك) هو أن هناك شيئا يجعلك تشعر بكونك أنت.

ومهما حاولنا تقديم تفسير لنشوء الوعي -سواء كان من الناحية الحيوية أو الوظيفية أو الحسابية أو من أي ناحية أخرى، فكل ما لدينا هو أن هناك عالما ماديا غير واعٍ لكنه مليء بعمليات لا يمكن إدراكها. ثم ومن خلال خاصية أو عملية فيزيائية يبدأ الوعي بالنشوء نحو الوجود. ولا يبدو هذا بالنسبة لي مجرد فكرة غريبة وحسب بل هو كذلك أمر في غاية الغموض. وكلما أطلنا النظر في التفاصيل فإن فكرة النشوء تلك تبدو وكأنها تقوم مقام معجزة.

ومفهوم الوعي - وهو أن الكون يُدرك ويُفهم من خلال الإحساس به - يعتبر تماما عكس اللاوعي. ولا أعتقد أن أي وصف لعمليات معقدة لا واعية بإمكانها تفسير ذلك. والتأكيد ببساطة على أن الوعي نشأ في مرحلة ما خلال تطور الحياة وأنه كان نتيجة ترتيب للخلايا العصبية التي تدافعت بانسجام في دماغ ما لا يعطينا أي فكرة حتى من حيث المبدأ عن كيفية نشوء الوعي من عمليات غير واعية. وليس القصد من هذا أنه لا بد وأن هناك فرضية أخرى صحيحة حول الوعي. فقد يكون الوعي نتاجا محتملا لعملية غير واعية من معالجة للمعلومات، لكنني لا أعلم ماذا تعني هذه الجملة ولا أظن أن أي أحد يعرف ذلك<sup>11</sup>. وقد وُصفت هذه المشكلة على أنها "فجوة في التفسير"<sup>12</sup> و"المشكلة الصعبة حول الوعي"<sup>13</sup>. وبالتأكيد فإن هذين الوصفين يعبران عن طبيعة المشكلة.

وقد اقترح العديد من الفلاسفة أنه لا يمكن فهم العلاقة بين الذهن والجسم إلا من خلال الإشارة لمفاهيم محايدة أي غير فيزيائية أو ذهنية. ويدّعي آخرون أنه يمكن تعريف الوعي على أنه حصيلة نتائج أسباب فيزيائية لكن لا يمكن رده لمثل تلك الأسباب من الناحية النظرية<sup>15</sup>. وما يزال آخرون يرون في تفسير الردية غير المادية تفسيرا يخلو من الترابط والوضوح<sup>16</sup>.

وأنا أتفهم ما قاله الفيلسوف كولن مِغن Colin McGinn وعالم النفس ستيفن بينكر Steven Pinker من أنه لا يمكن فهم عملية نشوء الوعي ببساطة من خلال المفاهيم والمصطلحات والتعابير البشرية<sup>17</sup>. فكل سلسلة من التفسيرات المقترحة لا بد وأن تنتهي بحقيقة غير منطقية تتجاهل تفسير نفسها. وربما أن الوعي يشكل أزمة من هذا النوع<sup>18</sup>.

ولم تقلح مهمة تفسير الوعي باستخدام مفاهيم ودلالات فيزيائية مثلما نجحت في ذلك التفسيرات الأخرى في تاريخ العلوم. وتُعتبر المقارنات التي يعقدها العلماء والفيزيائيون في هذا المجال مضللة دائما. ولنأخذ هنا على سبيل المثال ما يجرونه من مقارنات من خلال وصف حالة السيولة للمادة خلال العمليات الدقيقة حيث لا تكون الجزيئات نفسها في حالة "السيولة". فهم يريدون تفسير حقيقة نشوء الوعي على ضوء

ذلك التفسير لحالة سيولة المادة كما لو أن الوعي صفة ناشئة عن العالم غير الواعي، ولكن هذا غير صحيح. فمن السهولة أن نرى كيف أن جزيئات الماء ليست "سائلة" ومن السهل أيضا أن نرى البلايين من هذه الجزيئات وهي تتزلق إلى جانب بعضها البعض لتظهر على أنها "في حالة سائلة" والتي سنلاحظها كذلك وهي تتدفق على أيدينا. والذي لا يمكن ملاحظته بتلك السهولة هو أن مثل هذه المقارنات قد أقنعت الكثيرين بإمكانية تفسير الوعي من خلال عملية معالجة المعلومات<sup>19</sup>.

وحتى يُعدّ أي تفسير لظاهرة ما مُرضيا فلا بد أن يكون، أولا وعلى أقل تقدير، مفهوما. وضمن ذلك المفهوم فإن نشوء "حالة السيولة" لا يعتبر مشكلة، لأن الانزلاق الحر للجزيئات هو ما يضمن وجود المادة في حالة السيولة. فلماذا أستطيع أن أمرر يدي وسط الماء، لكن لا يمكنني تمريرها خلال صخرة مثلا؟ السبب في ذلك يكمن في أن جزيئات الماء ليست متشابكة بشدة مع بعضها البعض بحيث تمنع يدي من المرور خلالها. ولاحظ كيف أن مثل هذا التفسير قد رد السيولة إلى الحركة الحرة للجزيئات ولا شيء سوى ذلك. وحتى يعتبر هذا التفسير كافيا لابد وأن نقر بأن الجزيئات موجودة طبعاً، وما أن نقوم بذلك نكون قد حللنا المشكلة. لكن لم يتم أحد بوصف مقبول ومنطقي لمجموعة من العمليات غير الواعية والتي كانت كافية في التسبب بإحداث الوعي كما في تفسير حالة السيولة سابقاً. وأي محاولة لفهم الوعي من خلال نشاط الدماغ ما هي إلا مجرد ربط بين قدرة الشخص على وصف تجربة معينة وحالات معينة لوعيه (هذا إذا كان أصلاً على وعي بها). ومع أن مثل هذا الربط من الممكن أن يؤدي إلى نتائج مذهلة في علم الأعصاب، إلا أنه لا يقربنا بأي شكل من تفسير كيفية نشوء الوعي ذاته.

ولا بد أنه سيأتي وقت نضع فيه رجلاً آلياً بملامح وتعبيرات تظهر على وجهه، ونبرة في صوته، ومرونة في أفكاره مما سوف يجعلنا نتساءل إذا ما كان واعياً أم لا. وقد يدّعي هذا الرجل الآلي بأنه واعٍ وحريص على المشاركة في التجارب التي نجربها الآن على البشر، فيخضع للاختبار ويأذن لنا بالربط بين استجاباته للمؤثرات مع التغييرات الحادثة في "دماغه"<sup>20</sup>.

وقد يظن بعض القراء أنني تحايلت في جمع أفكارتي بشكل يفنّد ويبطل العلوم التي تبحث في العقل من خلال مقارنة الوعي بظواهر سهلة الفهم مثل حالة السيولة للمادة. وبالطبع فقد حل العلم الكثير من الألغاز الكبيرة. لكن وعلى سبيل المثال ما الفرق بين نظام حيّ وآخر ميت؟ وبما أن الأسئلة حول الوعي نفسه أصبحت خارج النقاش فيبدو أن الاختلاف أصبح أكثر وضوحاً بالنسبة لنا الآن. لكن في نهاية عام

1932 كتب العالم الاسكتلندي المختص بعلم وظائف الأعضاء جي. إس. هولدين J. S. Haldane (وهو والد جي. بي. إس هولدين) ما يلي:

ما التفسير المفهوم الذي يمكن أن تقدمه النظرية الميكانيكية للحياة حول ... عملية الشفاء من الأمراض والإصابات المختلفة؟ ببساطة لا شيء مطلقاً، إلا مجرد القول بأن هذه الأنظمة معقدة وغريبة جداً لدرجة أنه لا يمكننا فهمها. وهذا ينطبق تماماً على ما يتعلق بظاهرة التكاثر، فمهما وسعنا من خيالنا لن نتصور الآلية المعقدة والحساسة والتي تمكّن كائنات حيا مثلاً من إنجاب أشكال مكررة عنه وإلى فترة غير محددة بأجل<sup>21</sup>.

وبالكاد مرت عشرون سنة قبل أن نوسع خيالنا كما ينبغي. وما تزال هناك حاجة للكثير من الدراسات والتجارب في مجال علم الأحياء، فيعتبر أي أحد يرحب بفكرة المذهب الحيوي \* في هذه المرحلة وببساطة جاهلاً حول طبيعة الأنظمة الحية. ولم تعد مثل هذه الأسئلة موضع نقاش أو مثاراً للانزعاج والغضب، وهل يعتبر تشككي في أننا سنتوصل لتفسيرات مادية للوعي هي مثل تشكك هولدن حول إمكانية تفسير الحياة من عمليات غير حية؟

لن يبدو الأمر كذلك. فقولنا أن نظاماً ما يُعتبر حياً يشبه جداً قولنا بأنه في حالة السيولة، لأن الحياة أمر يتعلق بما تفعلها الأنظمة في بيئاتها. والحياة تُعرف مثل تعريفنا لحالة السيولة بناء على معايير خارجية. ولا ينطبق الأمر نفسه على الوعي (وأظن أنه ليس ممكناً). فلا يمكننا أبدا القول عن شيء لا يأكل ولا يخرج إفرازات ولا ينمو ولا يتوالد بأنه "حي". لكن قد يكون ذلك الشيء واعياً<sup>22</sup>.

هل يمكن لعلم الأعصاب في أحد أكثر أشكاله تطوراً أن يقدم لنا تفسيراً مناسباً للوعي من خلال عمليات الدماغ الأساسية؟ وللمرة الثانية أكرر أنه لا يوجد أي شيء حول الدماغ -مهما كانت المقاييس والمعايير التي تدرسه- يثبت أنه يمكن أن يضم الوعي داخله، عدا عن حقيقة أننا نعيش تجربة الوعي مباشرة وأننا ربطنا وجود العديد من مكونات الوعي أو الافتقار إليها مع العمليات التي تتم في الدماغ. ولا شيء في السلوك البشري أو اللغة أو الثقافة يُظهر أن الوعي يتدخل فيها، عدا عن حقيقة أننا نعرف وببساطة أنه بإمكاننا تقدير أنفسنا مباشرة أو تقدير الآخرين من خلال عقد مقارنات.

وهنا تظهر الأهمية الكبرى في الفرق بين دراسة الوعي نفسه من جهة ودراسة مكوناته من جهة أخرى. من السهل النظر في كيفية فهم مكونات الوعي ضمن نطاق وظائف الأعصاب. فإذا أخذنا على

سبيل المثال حاسة البصر، فعند رؤيتنا لشيء ما فإن لون الشيء وانحناءاته وحركته الظاهرية وموقعه كلها تتشأ في الوعي على أنها صورة واحدة مع أنه تمت معالجة المعلومات من خلال العديد من الأنظمة في الدماغ. ولذلك عندما يستعد لاعب الغولف لضرب الكرة فإنه لا يبدأ برؤية الشكل الدائري للكرة ثم بعد ذلك يرى بياض الكرة ثم موقع الكرة فوق ركام الرمل، بل يتمتع بإدراك كامل للكرة. ويعتقد العديد من علماء الأعصاب أن السبب في حدوث مثل ظاهرة الدمج هذه هو انطلاق مجموعة من الخلايا العصبية المختلفة في نفس الوقت<sup>24</sup>. وبغض النظر عن صحة هذه النظرية إلا أنها على الأقل مفهومة لنا، إذ يبدو أن النشاط المتزامن هو ما يمكن أن يفسر الإدراك الحسي للأشياء كوحدة واحدة. وهذه العملية -مثلها مثل العديد من اكتشافات علم الأعصاب- تفسر لنا أنه يمكن فهم مكونات الوعي حسب المبادئ الأساسية لعلم الفسيولوجيا العصبية<sup>25</sup>. لكن عندما نُسأل عن سبب حدوث مثل هذه التجربة بداية فإن هذا السؤال يعيدنا للغز الوعي بكل ما في الكلمة من معنى<sup>26</sup>.

لسوء الحظ عادة ما تفشل الجهود المبذولة لتحديد مكان الوعي في التمييز بين الوعي من جهة ومكوناته من جهة أخرى. ونتيجة لذلك أخذ الباحثون شكلا واحدا من أشكال الوعي (أي مجموعة من مكوناته) لتقديم رؤية كافية حول باقي المكونات. فعلى سبيل المثال قام كريستوف كوتش Christof Koch وغيره بدراسات ذكية جدا حول البصر من خلال البحث عن المناطق في الدماغ والتي تحول الإدراك البصري الواعي<sup>27</sup>. وقد ساهمت ظاهرة الإدراك البصري التي تظهر تناوب الإدراك في النظر إلى الصور المختلفة التي تراها كلتا العينين ويطلق عليها تنافس العينين binocular rivalry. فعندما يكون هناك صور مختلفة أمام إحدى العينين فإن تجربتنا الواعية لا تدمج بين الصورتين بل تحدث انتقالا عشوائيا بين هذه الصور. فعلى سبيل المثال إذا رأيت صورة لبيت بإحدى عينيك وصورة وجه شخص بالعين الأخرى فلن تغلب إحدى الصورتين الأخرى، وكذلك لن تكونا متداخلتين، بل إنك سترى البيت مدة ثوان قليلة ثم الوجه ثم البيت مرة ثانية وهي تتبادل بينها ضمن فواصل زمنية منقطعة. وقد ساعدت هذه الظاهرة القائمين على التجارب بالبحث عن هذه المناطق في الدماغ (في كل من البشر والقردة) والتي تستجيب للتغيير في الإدراك الواعي. ويبدو أن الوضع النفسي والجسدي مصمم بشكل يميز الحد الفاصل بين المكونات الواعية وغير الواعية للبصر، لأن المدخلات تبقى ثابتة وتتلقى كل عين نفس الانطباعات وبشكل مستمر عن صورة واحدة. لكن في مكان ما في الدماغ يحدث تغيير شامل في مكونات الوعي كل عدد قليل من الثواني. وهذا أمر مثير للاهتمام، فعندما نمر بمثل هذه التجربة من الظاهرة الإدراكية البصرية نكون واعين بها اثناء القيام بالتجربة.

ومكونات الوعي البصري هي وحدها التي خضعت للعمليات التنظيمية فقط وليس الوعي. فإذا أغمضت عينيك في هذه اللحظة فإن مكونات وعيك سوف تتغير بدرجة كبيرة لكن وعيك (من المحتمل) ألا يتغير. وهذا يعني أن فهمنا للذهن قد يتغير بشكل كبير أثناء دراستنا للدماغ. وقد لا يكون هناك حدود لما قد يقدمه علم الأعصاب في تطوره من إعادة تشكيل لاعتقاداتنا حول طبيعة التجارب الواعية. فهل نكون واعين أثناء النوم أم أننا غير قادرين فقط على تذكر ماذا يعني أن نكون نائمين؟ هل يمكن نسخ الذاكرة البشرية؟ علم الأعصاب قد يجيب على مثل هذه الأسئلة يوماً ما، وقد تدهشنا الإجابات عليها. لكن يبدو أنه لا يمكن رد الوعي في واقعه لأي شيء. فقط الوعي وحده يمكنه رؤية نفسه -ومباشرة- من خلال التجربة الشخصية. ونتيجة لذلك فإن الاستبطان العميق -أي "الروحانية" بأوسع معانيها - لا غنى عنها في فهم طبيعة الذاكرة.

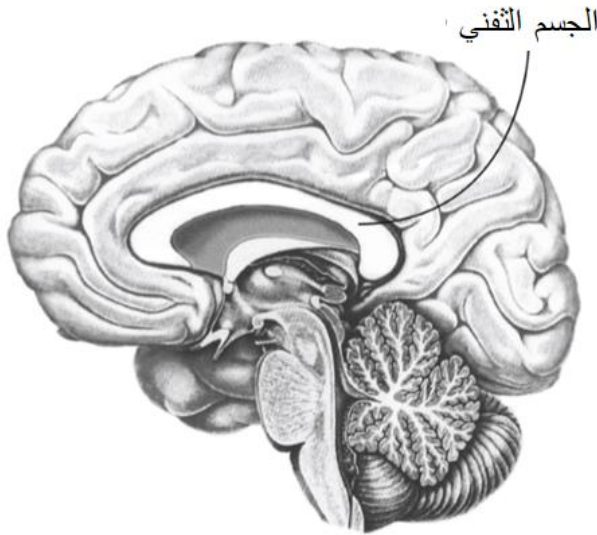
## المخ المفصول

إذا كان لابد للروحانية من أن تصبح جزءاً من العلوم، فينبغي عليها أن تندمج مع الأمور المعروفة في العالم. ومن الواضح أنه لا يمكن للطرق التقليدية الروحانية أن تفعل ذلك، لأنها، وبدرجات مختلفة، تعتمد على الأساطير الدينية والخرافات. ولنتأمل مثلاً في فكرة أن البشر وحدهم من بين جميع الحيوانات في الطبيعة قد أودعت فيهم أرواح خالدة. وقد تعرض هذا الاعتقاد للضغوطات بمجرد أن قام داروين عام 1859 بنشر كتابه الذي كان بعنوان "أصل الأنواع"، لكن هذا الاعتقاد الآن ميت بالفعل. فمن خلال تسلسل أنواع كثير من الجينومات استطعنا تتبع تطورها مع الحياة دون إنكار ذلك. فنحن من صنع نفس المواد التي أنتجت الخمائر. وبالطبع فإن 25 في المئة فقط من الأمريكيين يؤمنون بنظرية التطور (بينما يؤمن 68 في المئة من الأمريكيين بالوجود الحقيقي للشيطان)<sup>28</sup>. لكن يمكننا الآن القول بأن أي تصور لموقع البشر في الكون ينكر تطوره من أشكال أكثر بدائية في الحياة ما هو إلا محض وهم.

وكانت كذلك اكتشافات علم الأعصاب بنفس درجة التقيد للفكرة التقليدية التي تقول بوجود روح خالدة، وبالتالي إنكار أي منهج في الروحانية يفترض وجودها (أي الروح). ومن هذه الاكتشافات -التي تم



إثباتها على البشر والحيوانات بشكل مؤكد وواسع منذ الخمسينيات-ما يُعرف بنظرية "نصفي المخ" وهي ظاهرة تتنافى ما اعتدناه وألّفناه حول الدماغ حتى في أوساط الثقافة العلمية السائدة.



يقسم الدماغ البشري على مستوى المخ والمخيخ (أي كل الأجزاء فوق جذع الدماغ) إلى النصفين الأيمن والأيسر. وما يزال السبب من هذا التقسيم غير واضح. ولهذا لا يبدو من الغريب توافق الجسم بجزأيه الأيمن والأيسر مع نصفي الدماغ، ولا غرابة في أن مثل هذا التوافق ينعكس في النظام المركزي العصبي، ويترتب على هذا الأمر نتائج مذهلة.

يرتبط نصفا الدماغ الأيسر والأيمن لكل الكائنات الفقارية من خلال وصلات عصبية وظيفتها -كما هو معروف الآن- نقل المعلومات فيما بينها. وتُعرف الوصلة الرئيسية في أدمغة الثدييات المشيمية بأنها الجسم الثفني الذي تقوم أليافه بربط الأجزاء المتشابهة في قشرة المخ عبر نصفي الدماغ. وما يزال الأمر جدليا حول تاريخ تطور هذا الجسم. لكنّ هذا الجسم الثفني يظهر في الجسم البشري على شكل نظام من الارتباطات أكبر من مجموع كل الألياف التي تربط بين قشرة المخ مع باقي النظام العصبي<sup>29</sup>. وكما سنرى في هذا الفصل فإن الوحدة والانسجام في العقل أو الذهن البشري تعتمد على قيام هذه الوصلات بوظائفها العادية.

وقد يتم قطع هذه الوصلات العصبية في المخ الأمامي عند بعض الناس في عمليات جراحية. وتتم مثل هذه العمليات عادة لعلاج حالات من الصرع الشديد، وقد تتطلب بعض العمليات الجراحية أحيانا قطع

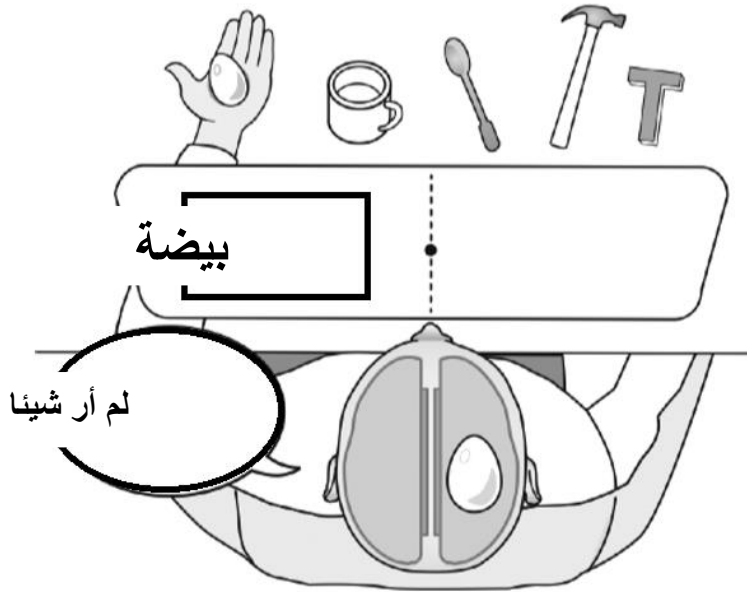
بعض هذه الألياف. ويخضع مرضى الصرع عادة لإجراء جراحي يتم فيه قطع معظم الجسم الثفني لمنع النشاط المفرط والجامح من الانتشار في الدماغ والتسبب في إحداث نوبة الصرع<sup>30</sup>.

وكان روجر دبليو سبيري Roger W. Sperry وزملاؤه هم من لفتوا انتباه العالم قبل نصف قرن لظاهرة نصفي الدماغ. لقد نال سبيري جائزة نوبل عام 1981 بسبب إنجازاته في هذا المجال والتي ألهمت الكثير من الدراسات في علم الأعصاب وعلم النفس واللغويات والعلاج النفسي والفلسفة. وقبل أن يبدأ سبيري بحوثه كان فصل نصفي الدماغ لمثل هؤلاء المرضى ببساطة وسيلة لتخفيف نوبات الصرع لديهم (وهو الهدف الأساسي من مثل هذه الإجراءات الجراحية) دون إحداث أي تغييرات في سلوكهم. ويبدو أن هذا يعطي مصداقية للتصور القديم عن أن وظيفة الجسم الثفني لا تتعدى ربط نصفي الدماغ مع بعضهما البعض.

وما أن يتعافى المرضى من هذه العملية الجراحية حتى يظهروا بصحة جيدة حتى عند خضوعهم لاختبار عصبي<sup>32</sup>. وقد أدت التجارب التي صممها كل من سبيري وزملائه والتي طبقوها على القطط والقرود ثم البشر إلى ظهور اكتشافين أساسيين. أولهما أن نصفي المخ الأيسر والأيمن يُظهران درجة عالية من التخصص في وظائفهما. ولم يكن هذا الاكتشاف جديداً بأكمله، فقد كان معروفاً قبل ذلك ولقرن من الزمان أنّ أي تلف في النصف الأيسر من الدماغ قد يتسبب بإعاقة لغوية. لكنّ العلماء تمكنوا من خلال هذه العملية الجراحية لنصفي الدماغ من اختبار كل نصف ومهامه على حدة. وقد أظهر هذا الاختبار مجالاً واسعاً من القدرات التي يختص بها كل من نصفي الدماغ. والاكتشاف الثاني هو أنه عند قطع الوصلات العصبية للمخ الأمامي، فإن نصفي المخ يُظهران استقلالية وظيفية مدهشة، بما في ذلك ذكريات منفصلة وعمليات في التعلم ورغبات في السلوك. وتبدو هذه كلها -ودون شك- مراكز للتجربة الواعية.

إن استقلالية نصفي الدماغ لدى المرضى الذين يتم فصل نصفي الدماغ عندهم تأتي نتيجة أن معظم المسالك العصبية التي تنتقل من وإلى قشرة الدماغ تابعة إما للنصف الأيمن أو الأيسر. فعلى سبيل المثال يتم نقل الإحساسات في المجال البصري لكل عين في النصف الأيسر للنصف الأيمن من الدماغ، وكل الإحساسات في المجال البصري الأيمن كذلك تُنقل إلى النصف الأيسر. ونفس الأمر ينطبق على الإحساسات والسيطرة الدقيقة على الأطراف في نصفي الجسم. وبالتالي فإن كل نصف يعتمد على الوصلات العصبية السليمة في استلام المعلومات من الجانب الذي تعمل فيه. فالنصف الأيمن يستجيب للأسئلة من

خلال الإشارة للكلمات المكتوبة والأشياء في اليد اليسرى ونادرا ما يمكن أن يصدر منه كلام لأن خاصية الكلام تقتصر على النصف الأيسر.



يتم توضيح استقلالية عمل نصفي الدماغ عن بعضهما البعض عند المرضى الذين تم فصل نصفي الدماغ عندهم كالتالي: يتم إظهار كلمة ما أمام النصف الأيمن من الدماغ -ونقل إن الكلمة بيضة-ونجعلها تومض بسرعة في النصف الأيسر للمجال البصري. ستكون استجابة المريض بأنه لم ير شيئا أبدا (وهو يتحدث عندها من الجزء الأيسر للمخ والذي يتحكم باللغة). لكن إذا وضعنا حاجزا وطلبنا منه أن يختار بيده اليسرى (والتي يتحكم بها النصف الأيمن) الشيء الذي لم يره عندها سينجح في اختيار البيضة من بين العديد من الأشياء، ثم نسأله أن يُسمي الشيء الذي يمسه بيده اليسرى دون أن نجعل نصف المخ الأيسر ينظر للبيضة، عندها لن يتمكن المريض من الإجابة وقد يخترع إجابة ما لأنه لا يستطيع التذكر (وأذكر هنا أن المسؤول عن هذه الإجابة هو النصف الأيسر من المخ) فيقول شيئا مثل: " لقد اخترت البيضة لأنني تناولت بيضا في وجبة الإفطار البارحة". وهذا أمر عجيب.

عندما يتم التلاعب بهذه الطريقة من خلال تخصيص المدخلات الموجهة نحو الدماغ، يصبح من الصعب القول بأن الشخص الذي خضع لعملية فصل نصفي المخ هو كينونة موحدة. فكل شيء حول سلوكه

ينبئنا أن هناك ذكاءً صامتا كامناً في نصف مخه الأيمن وغير معلوم بالنسبة لنصفه الآخر الأيسر. وتظهر أشكال أخرى لهذه الثنائية في الذهن عندما يقوم مثل هؤلاء المرضى بمهام يدوية منفصلة. فعلى سبيل المثال من المستحيل لشخص بدماع عادي أن يرسم شكلين غير متشابهين باليدين اليمنى واليسرى. لكنّ الأدمغة المفصولة تقوم بذلك وبسهولة تماما مثل رسامين اثنين يعملان بشكل متوازٍ. وفي المرحلة الصعبة التي تلي العملية تتشابك أيدي المريض وكأنهما تتنافسان في الإمساك بشيء ما، أو كأن إحدى اليدين تعيق عمل الأخرى. قد يتمكن الدماغ الأيسر من الحديث عن وضعه وحتى قد يفهم التفاصيل التشريحية للعملية التي جاءت به، لكنه لا يدرك تجربة جاره وهو نصف المخ الأيمن. وحتى بعد سنوات من العملية الجراحية لهؤلاء المرضى فإنهم لا يزالون يشعرون بالاندحاش أو الانزعاج عندما يستجيب النصف الأيمن لديهم لإرشادات تجربة ما.

وسؤالنا للنصف الأيسر كيف يشعر حيال عدم معرفته بما يفكر به النصف الأيمن يشبه سؤالنا لشخص عادي كيف يشعر حيال عدم معرفته بما يفكر به الشخص الآخر. فهو ببساطة لا يعرف بماذا يفكر الشخص الآخر (أو حتى ربما إذا ما كان ذلك الشخص موجودا أصلاً).

والأمر المذهل حول ظاهرة فصل نصفي المخ هو أن لدينا كل الأسباب للاعتقاد أن النصف الأيمن المعزول له وعيه المستقل. صحيح أن العديد من العلماء والفلاسفة قد عارضوا هذه الفكرة<sup>36</sup> لكنّ أيّاً منهم لم يقدّم بذلك بشكل جدير بالثقة، فلو كان الوعي يستلزم قدرات لغوية معقدة فإنه من حيث المبدأ لن يكون هناك وعي عند الرضع من البشر والحيوانات من غير البشر. وإذا كان أولئك ممن فصل دماغهم الأيسر من خلال عملية جراحية لا يزالون يعتقدون بوجود وعي لديهم - وهم كذلك بالفعل - فكيف إذا لمجرد وجود نصف أيسر شغال أن يُسلب النصف الأيمن من ذاتيته في حالة مرضى المخ المفصول<sup>37</sup>. من الصعب إنكار تمتع النصف الأيمن بالوعي، خصوصا عند وجود قدرات لغوية لدى نصفي الدماغ لأنه في مثل هذه الحالات يعبر النصفين المفصولين غالبا عن نوايا وأهداف مختلفة. وهناك مثال يتكرر كثيرا وهو عندما سئل مريض صغير السن عما يرغب بأن تكون مهنته في المستقبل، كانت إجابة النصف الأيسر لمخه أنه يريد أن يصبح "خطاطا". لكن النصف الأيمن عبر عن إجابته من خلال استخدامه بطاقات الأحرف لتهجئة كلمة "سائق سيارة سباق"<sup>38</sup>. في الواقع يبدو أحيانا أن نصفي المخ المفصولين يتحاوران مع بعضهما البعض مباشرة في شكل حوار لفظي فيما بينهما<sup>39</sup>.

في مثل هذه الحالات قد يكون لدى كل نصف اعتقاداته الخاصة به. لننظر هنا كيف يمكن أن يؤثر هذا على الاعتقاد الديني المعروف في المسيحية والإسلام وهو أن خلاص الإنسان ونجاته تكون في الاعتقاد السليم في الله. لكن ماذا لو أن النصف الأيسر لدى أحد مرضى المخ المفصول يقبل بفكرة ألوهية المسيح، بينما لا يؤمنُ بذلك النصفُ الأيسر. هل يعني هذا أن في هذا الشخص روحين خالدين، إحداهما مُقدَّرٌ لها صحبة الملائكة، بينما ستكون الثانية خالدة في نار جهنم؟ لا بد للعلم أن يجيبنا إذا ما كان النصف الأيمن للمخ عند مرضى المخ المفصول يدرك ذاته. يمكننا ببساطة ملاحظة أن سلوك النصف الأيمن والعمليات العصبية الأساسية فيه تشبه ما يحدث في الوعي العادي كما هي الحالة عند كل البشر. لا توجد صعوبة في ذلك عند مريض بقي متمكناً من استخدام يده اليسرى. في الواقع يمكن إثبات وعي النصف الأيمن المنفصل أسهل من إثباته عند الرضع. وسؤال إذا ما كان النصف الأيمن واعياً أم لا هو في الواقع لغز مزيف، استخدم من أجل أن يُغلق الباب أمام لغز أعظم وهو أنّ بالإمكان فصل العقل البشري بالسكين، وهذه حقيقة عجيبة ومبهرة.

## البنية والوظائف

يُظهر التشريح العام لنصفي الدماغ الأيمن والأيسر وجود العديد من الاختلافات بينهما بما في ذلك أدمغة بعض الحيوانات. ويساهم النصف الأيسر عموماً بشكل فريد ومتميز في أداء حركات معقدة، وفي استخدامنا للغة. ولذلك فإن أي تلف في النصف الأيسر يتسبب في اختلال الوظائف اللغوية أي حدوث خلل في النطق أو الكتابة، ويتسبب كذلك في اللأدائية أي في إحداث خلل في تناسق حركة الجسم. وتظهر عند الناس مزايا مختلفة للحواس بالنسبة لنصفي المخ. فنُظهِر الأذن اليمنى (أي النصف الأيسر للمخ) ميزة في التعامل مع الكلمات والأرقام والمقاطع التي لا تحمل معاني، وشفرة موريس والإيقاعات الصعبة وترتيب المعلومات زمنياً. لكن الأذن اليسرى (أي النصف الأيمن للمخ) تُظهر مزية في الاستماع للأغنام الموسيقية والأوتار الموسيقية والأصوات المختلفة في البيئة المحيطة ونبرة الصوت، وثمة اختلافات مشابهة أيضاً توجد في الحواس الأخرى.

نحن نعلم على سبيل المثال أن اليد اليمنى (والتي تضي جميع إحساساتها على النصف الأيسر للمخ) تُحسن التمييز بين الترتيب الموجود في مؤثرات معينة بينما اليد اليسرى تكون أكثر حساسية في الأبعاد المكانية للأشياء. يتحكم النصف الأيمن في القدرات الإدراكية العليا عند الناس العاديين وعند أولئك الذين تم فصل المخ لديهم. ولدى النصف الأيمن كذلك مزية في قراءة ملامح الوجوه وإدراك المبادئ الهندسية والعلاقات المكانية وإدراك الكل من خلال الأجزاء والحكم على جودة الصوت من الأوتار الموسيقية<sup>40</sup>. كما يُعتبر النصف الأيمن أكثر براعة في إظهار العواطف (في الجانب الأيسر للوجه)، وفي الإحساس بما عند الآخرين من عواطف<sup>41</sup>. ومن الملفت أن هذا سيدفعنا إلى النظر في الجانب الأقل تعبيراً للوجه (أي الجهة اليمنى) مقارنة مع النصف الأيمن للمخ وهو المرتبط بالذكاء العاطفي، والعكس صحيح. ولذلك فإن من يعانون عموماً من اختلال عقلي لا يتمتعون بميزة النصف الأيمن من المخ التي تمكنهم من الإحساس وإدراك الألم العاطفي والانزعاج عند الآخرين<sup>42</sup>.

تظهر الكثير من الأدلة أن نصفي المخ يختلفان أيضاً في الحالة المزاجية والطبع العام، فيبدو أن هناك اتفاقاً على أنه بإمكان نصفي المخ المساهمة بشكل مختلف، بل وحتى معاكس، لبعضهما البعض في الحياة العاطفية للفرد<sup>43</sup>. في المخ المفصول لا يدرك نصفاً المخ النفس والعالم بنفس الطريقة ولا يشعران بنفس الطريقة تجاههما.

تعود الكثير من الأمور التي تميزنا كبشر غالبا إلى النصف الأيمن من المخ، وبالتالي فإن لدينا كل الأسباب التي تدفعنا للاعتقاد بأن النصف الأيمن المفصول لديه وعيه المستقل عن النصف الآخر. والاعتقاد بأن نظرية المخ المفصول تتضمن وجهتي نظر مختلفتين، يطرح مشكلة صعبة أمام مفهوم وجود نفس واحدة منفردة وغير قابلة للتجزئة، ناهيك عن ادعاء وجود روح خالدة. وينشأ [وهم] الاعتقاد بفكرة وجود الروح الخالدة نتيجة الشعور بتجربتنا الشخصية على أنها وحدة واحدة بسيطة وكاملة، وبالتالي لا بد وأنها تسمو فوق العمليات الحيوية والكيميائية في الجسم، لكنّ ظاهرة المخ المفصول تثبت أن تجربتنا الشخصية أو ذاتيتنا يمكن فصلها إلى جزأين. (وهذا خلافا لما أعلنه عالم الأعصاب المسيحي الملتزم سير جون إيكلس Sir John Eccles - معارضا بذلك كل الأدلة - من أن النصف الأيمن في المخ المفصول غير واع).

يترتب على حقيقة إمكانية تجزئة الوعي تبعات أخلاقية ملفتة، فبناء على هذه الحقيقة تساءل عالم الأحياء لي سيلفر Lee Silver عما إذا ما أراد أحد مرضى المخ المفصول إزالة النصف الأيمن من الدماغ لأنه لم يعد يحتمل الصراع مع "النفس الأخرى". فهل يعتبر هذا تدخلا طبيا مقبولا أو جريمة قتل؟ لكنّ أهم ما يترتب على هذا بالنسبة لنا هو كيفية تأثير ذلك على نظرتنا للوعي وكيف أنه يمكن تقسيمه وبالتالي فهو في وجوده جوهرى وأساسي أكثر من أي نفس ظاهرية.

تخيّل الخضوع لعملية كاملة لفصل المخ لديك. مثل أغلب تلك العمليات تستطيع لو أردت ان تبقى مستيقظا لأنه لا يوجد مستقبلات حسية للألم في الدماغ، ولا يوجد أي سبب يجعلك تعتقد أنك ستفقد الوعي خلال العملية لأنه بالإمكان إزالة أحد نصفي المخ عند أي شخص دون أن يفقد الوعي<sup>44</sup>. كما لن تعاني بعدها من فقدان مؤقت للذاكرة. لكنك سوف تعاني بعد العملية مما يسمى اللامفردانية أو فقد العواطف Alexithymia أي عجز في التعبير عن مشاعرك العاطفية، وكذلك قد لا تُظهر درجة كافية من الأدب<sup>44</sup>. وسواء لاحظت هذه التغيرات في نفسك أم لا، فمن المؤكد أنك ستستعيد إحساسك بذاتك خلال هذه التجربة.

بما أن كلا نصفي المخ يتمتع بوجهات نظره الخاصة به، وبما أنه يبدو أنّ ما يزال لديك الآن وجهة نظر واحدة، فمن الطبيعي أن تتساءل إذن في أي النصفين أنت موجود الآن. فهل أنت على النصف الأيمن أو الأيسر، خاصة بعد قطع الجسم التقني؟ ومن الصعب أن تقاوم العمليات الحسابية العجيبة هنا والمطلوبة لتحديد موقعك على أحد نصفي المخ. لنفترض أنك لم تعد موجودا بعد العملية وأنت استبدلت بشخصيتين جديدتين في نصفي المخ عندك. لكن هذا أمر مستبعد لأنك كنت واعيا طوال فترة العملية وتذكر ما حدث

لك. يبدو من الصعب بالنسبة لك ألا تظن أن تجربتك الشخصية ستعتمد الآن على أحد لكن مع انتهاء العملية سيكون واضحا أنك لن تتمكن من استخدام كلا النصفين.

ربما من المعقول أن تؤمن أنك موجود في النصف الأيسر للمخ وقد حافظت على القدرة على الكلام، حيث أن الكلام والانتقال بين الأفكار هو ما يحدد تجربتنا في اللحظة الحالية. لكن فكر فيما تتمتع به من القدرات التي يتحكم بها النصف الأيمن للمخ. فعلى سبيل المثال من سيصافح احباءك بيده اليسرى ويدرك بكل عفوية وجوههم وملامحهم ونبرة أصواتهم؟

أظن أن هذا اللغز يقَرّ بوجود حل مباشر، وهو أنه بالإمكان تجزئة الوعي مهما كانت طبيعة ارتباطه مع العمليات العصبية. مثلما أن هذا الوعي ليس مشتركا بين الأدمغة عند الأفراد، فهو كذلك لا يكون مشتركا بين نصفي دماغ واحد عند فصلهما وقطع ما يربط بينهما. وإذا كانت هناك طريقة ما في الربط بين دماغين من خلال تصميم وصلات عصبية اصطناعية، فإنّ بالإمكان توحيد شخصين مختلفين بهذا الشكل. وبذلك يتم توحيد الوعي من خلال وجهة نظر واحدة وهي وحدها ما يوحد الوعي. ويتم توحيد الأذهان من خلال المحتوى المشترك والقدرات الوظيفية المشتركة وذلك ما يوحد الأذهان.

من المفيد هنا أن نلقي نظرة على عملية رؤية الأحلام عندنا، ففي كل ليلة وعندما نستلقي للنوم يسرقنا عالم الأحلام من فراشنا ونستغرق فيه حيث لا وجود لقوانين الطبيعة هناك ولا حتى لأي شيء من تاريخنا الشخصي. وعلى العموم ففي ذلك العالم لا نلاحظ حتى أن هناك أمورا غير عادية تحدث. وأكثر ما يدهش من طبيعة الأحلام هو قلة اندهاشنا عند نشوئها في أذهاننا. فلا يبدو أن عند أدمغتنا النائمة أي توقعات بالاستمرارية من لحظة لما بعدها، (ولا بد أن هذا بسبب الانخفاض في نشاط الفصوص الأمامية في الدماغ وهذا ما يحدث أثناء فترة تسارع حركة العيون أثناء النوم). لا يعني ذلك أن وحدة الوعي - من حيث المبدأ - تزول نتيجة المدى الواسع لما نمر به من تجارب. بل يبدو أن الوعي يكون مسرورا بمجرد انه يمر بتجربة تلو الأخرى.

إذا كان دماغي يتضمن وجهة نظر واعية واحدة فإنني عندها أتمتع بوحدة ذهنية، هذا إذا اعتبرنا أن كل ما نتذكره ونقصده وندرکه يمكن معرفته وإدراكه من قبل "شخص" واحد. لكنّ الدلائل القاطعة تدل على أنّ مثل هذه الوحدة - إن هي وجدت بالفعل في الكائن البشري - تعتمد على مجرد قنوات من المادة البيضاء تعبر خط منتصف الدماغ.



## هل أذهاننا منفصلة بالفعل؟

أظهر روجر سيبري وزملاؤه في الخمسينيات أن الجسم التقني لا يمكنه تسهيل الانتقال الكامل في التعلم بين نصفي المخ<sup>46</sup> تم ذلك بعد قطع التصالب البصري عند القطط (وبالتالي أدى هذا الى اقتصار المدخلات من كل عين على أحد نصفي المخ فقط). اكتشفوا حينئذ بأن التعلّم البسيط فقط والذي اكتسبته عين واحدة يمكن أن ينتقل إلى النصف الآخر من المخ. وبالنظر إلى الكمية الهائلة من المعلومات التي يمكن معالجتها في كل من نصفي المخ، يبدو، بصورة مؤكدة، أن الدماغ البشري العادي كذلك يقوم بفصل وظائفه بشكل أو بآخر. ويظهر أن مئتي مليون من الألياف العصبية تعتبر غير كافية في دمج النشاط المتزامن لعشرين بليون خلية عصبية، والتي يقوم كل منها بعمل مئات أو آلاف (وأحيانا عشرات الآلاف) من الوصلات مع جيرانها<sup>47</sup>. وبالنظر لهذا الفصل للمعلومات فكيف يمكن لأدمغتنا حتى في هذه اللحظة ألا تضمّ العديد من مراكز الوعي؟

وقد لاحظ الفيلسوف رولاند بوتشيتي Roland Puccetti مرة أن وجود مجالات منفصلة من الوعي في الدماغ العادي يوفر تفسيراً لإحدى المسائل المحيرة في بحوث المخ المفصول وهي: لماذا يقرر النصف الأيمن غالباً السكوت عن سوء الفهم والأخطاء التي يرتكبها النصف الأيسر؟ هل من الممكن أن النصف الأيمن معتاد على ذلك؟

هناك جواب يطرح نفسه ضمن هذا السياق ويتفق مع فرضية الثنائية الذهنية في الدماغ البشري العادي. فنصف المخ غير المختص بالكلام - أي النصف الأيمن - قد فهم الوضع على حقيقته ومنذ مرحلة عمرية مبكرة للفرد. فقد لاحظ النصف الأيمن التطور اللغوي للفرد ومنذ البداية عندما يكون بعمر الثانية أو الثالثة وكيف يصير معقداً من حيث القواعد اللغوية والنحو وتراكيب الجمل. والأمر نفسه ينطبق على الكتابة. بعد العملية الجراحية لفصل نصفي المخ لم يتغير الكثير بالنسبة للنصف الأيمن أي النصف غير الناطق (سوى فقدان بعض المعلومات الحسية في نفس الجانب من الجسم) ... وحيث أن هذا النصف من المخ قد اعتاد على هذا الوضع من العبودية للنصف الآخر والسكوت فإنه يستمر في ذلك.<sup>48</sup>

ولننظر لحظة لمدى الغرابة في هذه الاحتمالية، فوجهة نظرك الآن وأنت تقرأ هذه الكلمات وبوعي قد لا تكون وجهة النظر الوحيدة في دماغك. فمن ناحية يمكنك القول بأنك غير واعٍ بالنشاطات والعمليات

الكثيرة التي تحدث في دماغك. لكن أن تقول أنّ هناك جزءاً من هذا النشاط واعٍ بنفسه ويراقب كل حركة تقوم بها فهذا أمر مختلف تماماً.

لابد وأن هناك سبباً وراء ما تحدثه البنية التكاملية للجسم الثنائي من وحدة وظيفية للذهن (طالما أنها تقوم بذلك). وربما أن تجزئة هذا الجسم هو ما يتسبب في فصل مناطق الوعي في الدماغ البشري. لكن مهما كانت الدروس التي نتعلمها من عملية المخ المفصول فإن هذا الأمر ما يزال موضوعاً يختلف عما ألفناه واعتدنا عليه من إدراك لطبيعة تجربتنا الشخصية.

ورغم ما تبدو عليه تجربة الفرد من أنها وحدة واحدة ومتكاملة في هذا العالم، إلا أنه يمكنها أن تتجزأ مادياً. وهذا يطرح مشكلة قد تكون غاية في الصعوبة في عملية دراسة الوعي. فلو قررت البحث في دماغي بمساعدة زميل لي أبدأ استعداداً بأن يكشف قشرة المخ في رأسي ثم يبدأ بالبحث من خلال المجهر، فلن يتمكن عندها أحد منا أن يعرف ماذا نضع في المنطقة في الدماغ التي فشلت في التأثير على محتويات وعيي. حيث تدل ظاهرة المخ المفصول أن كل ما يمكنني قوله هو إذا ما شعرت "أنا" بأي شيء (أي "أنا" كواحد من العديد من مراكز الوعي في دماغي) عندما استخدم زميلي تياراً كهربائياً في دماغي. وحيث إنني لم أشعر بشيء فلم أكن لأعلم إذا كانت الخلايا العصبية التي أبحث عنها قد شكلت منطقة من الوعي الخاصة بها. فربما أنني لا أختلف عن مريض بالمخ المفصول من كوني حائراً يقودني نصف المخ الأيسر، بغض النظر إذا ما كان النصف الأيمن واعياً أم لا. لكنّ النصف الأيمن بالفعل يتمتع بالوعي، ولكنّ لن تُظهر لنا أيّ من جهوده التجريبية ذلك.

وطالما ينبغي علينا الربط بين التغييرات في الدماغ - أو التغييرات في أي نظام مادي - مع التجارب الشخصية، فإنه قد يظهر نتيجة لذلك وعي في بعض الأنظمة المادية الصامتة وظيفياً. وهذا سيتسبب في أن تفشل محاولتنا في فهم الأسباب المؤدية لحدوث الوعي.

كل الأدمغة - والأشخاص - تعتبر مفصولة بدرجات متفاوتة، فقد يعيش العديد منا حالة من التجربة الشخصية التي تعترئها حالات من الفصل والتداخل، سواء يبدو هذا منطقياً بالنسبة لك أم لا، فقد يرى جزء آخر من دماغك الموضوع بشكل مختلف.

## المعالجة الواعية وغير الواعية في الدماغ

لقد أذهلت المنطقة التي تفصل بين العمليات الذهنية الواعية وغير الواعية العديد من علماء النفس وعلماء الأعصاب ولأكثر من قرن من الزمان. وقد شكّلت فكرة الاعتقاد بوجود تراكيب إدراكية وعاطفية في الذهن غير الواعي الأساس في أعمال فرويد، وشكّلت المسرح الذي أنشأ عليه فرويد أساطيره غير العلمية بشكل مثير للإعجاب. لقد كان هذا الربط بين الأفكار الواعية والعمليات غير الواعية حاضرا أيضا في أعمال وليام جيمس William James الذي تستحق آراؤه انتباهنا، وهنا بعض منها:

لنفترض أننا نحاول تذكّر اسم قد نسيناه. عندها تعتبر حالة الوعي لدينا غريبة، فهناك فجوة لكنها ليست مجرد فجوة فحسب، فهي فجوة ناشطة جدا، وكأنّ هناك خيالاّ للاسم يلوّح لنا في اتجاه ما. ويجعلنا ذلك أحيانا نشعر بالقرب وأحيانا بالبعد عن الإجابة، وفي حالة تذكرنا الاسم الخطأ فهذه الفجوة هي ما يسعفنا فورا لرفض الإجابة الخاطئة، فهي لا تتناسب والقوالب المتوفرة فيها. وتختلف هذه الفجوات باختلاف الكلمات وهي جميعها خالية من المحتوى وهذا بالضرورة يجعل منها فجوات. ... وقد يكون إيقاع الكلمة هناك بدون صوت أو إحساس بحذف شيء والذي قد يكون حرف علة أو حرفا صحيحا، وقد يضللنا ذلك لكن دون أن يبدي نفسه أكثر<sup>49</sup>.

وبعبارة أخرى فإنّ الذهن غير الواعي موجود. وتوفر لنا تجربتنا الواعية بعض الإشارات حول تراكيبه وبنيته. وقد ساعدنا التقدّم في علم النفس التجريبي على دراسة الحدود الفاصلة بين العمليات الذهنية الواعية وغير الواعية وبدقة متزايدة. ونحن نعلم الآن أنه يوجد على الأقل نظامان في الدماغ - يشار إليهما في العادة على أنهما "عمليات ثنائية" - وهما يتحكمان في الإدراك والسلوك البشري والعواطف. وأحد هذين النظامين هو أكثر قدما من حيث تطوره، ولكنّه تلقائي وغير واعٍ، بينما الآخر تطور في مرحلة متقدمة وهو واعٍ يمكن التعامل معه. فعندما تجد شخصا ما مزعجا، أو جذابا من الناحية الجنسية، أو مسليا فإنّ هذه المشاعر تنشأ من تدخل النظام الأول. بينما يقوم النظام الثاني بجهود بطولية لإخفاء هذه المشاعر تأدبا.

لقد تعلّم العلماء كيفية استهداف النظام الأول من خلال تحفيزه بمؤثرات، والتي تُظهر أنّ العمليات الذهنية المعقدة تكمن تحت مستوى الانتباه الواعي<sup>50</sup>. يعتمد الأسلوب التجريبي، وهو محور هذا البحث، على تعريض مؤثر بصري بسرعة بعد مؤثر بصري آخر ولفترة قصيرة جدا. هذا الأسلوب يُظهر أنه يمكن للبشر

الإدراك الواعي لمؤثر بصري ولفترة قصيرة جدا (حوالي ثلث ثانية). لكن لا يعود بإمكاننا رؤية هذه الصور إذا تبعها مباشرة نمط مخالف في الشكل. هذه الحقيقة تجعل الكلمات والصور تصل إلى الذهن بشكل لا نشعر به<sup>51</sup>. يترتب على هذه المؤثرات آثار على إدراك الشخص وسلوكه. فعلى سبيل المثال يمكنك إدراك كلمة مثل **محيط** عندما تتبعها كلمة أخرى قريبة منها مثل كلمة **موجة** بشكل أكبر مما لو تبعتها كلمة ليست ذات صلة بها مثل كلمة **مطربة** مثلا. ويمكن مثلا إدراك الكلمات المشحونة عاطفيا بشكل أسهل من الكلمات المحايدة (مثلا كلمة جنس وسيارة، وفي التجربة تظهر كلمة جنس لفترة زمنية أقل من سيارة). هذا يظهر لنا أنه لا بد وأن معاني الكلمات جاءت قبل الوعي. والمكافآت التي يُرتجى الحصول عليها في اللاشعور تحفز نشاط نظام المكافأة في الدماغ<sup>52</sup>، بينما تثير الوجوه المخيفة المقنعة والكلمات العاطفية المخيفة النشاط في منطقة الأميغدالا أو ما يسمى اللوزة الدماغية في الدماغ<sup>53</sup> amygdal. من الواضح أننا لسنا واعين بجميع المعلومات التي تؤثر على أفكارنا ومشاعرنا وأفعالنا.

وتثبت العديد من الاكتشافات الأخرى أهمية حياتنا الذهنية غير الواعية. فالذين يعانون من فقدان الذاكرة، والذين لم يعد بإمكانهم تشكيل ذكريات واعية يمكنهم التحسن من خلال التدريب والممارسة<sup>54</sup>. فعلى سبيل المثال يمكنهم تعلم لعب الغولف وبكفاءة متنامية، إلا أنهم في كل مرة يذهبون لملاعب غولف سيظنون أنهم لم يكونوا هناك سابقا. إن اكتساب مثل هذه المهارات الحركية يحدث خارج الوعي عند الناس العاديين أيضا. ذكرياتك الواعية بتدريك على العزف أو قيادة السيارة أو ربط الحذاء تختلف عصبيا عن تعلمك كيفية القيام بها وكذلك تختلف **معرفتك** بالقيام بها الآن. ولذا فإن بإمكان الأشخاص الذين يعانون من فقدان الذاكرة تعلم حقائق جديدة والقدرة على تذكر الأسماء<sup>55</sup>، وتوليد مفاهيم جديدة والتحسن في الاستجابة لمؤثر سابق دون أن يكون لديهم أي ذاكرة تتعلق باكتساب مثل هذه المعرفة. في الواقع نتشابه جميعنا في ذلك فيما يتعلق بمعظم معرفتنا اللغوية الدلالية للعالم. فهل تتذكر تعلمك لكلمة **باب**؟ على الأرجح أنك ستجيب بالنفي. كيف تدرك هذه الكلمة إذن ويحضر معناها في ذهنك؟ الإجابة أنه ليس لديك أدنى فكرة حول ذلك، فهذه العمليات تحدث خارج الوعي<sup>57</sup>.

## الوعي هو النقطة الأساسية

رغم الأهمية الواضحة للذهن اللاواعي، فالوعي هو ما يهمننا هنا، ليس فقط من أجل تدريباتنا الروحانية بل في كل مظاهر حياتنا. فالوعي يشكل المادة لكل تجربة يمكننا أن نعيشها أو نتمناها الآن أو في المستقبل. فلو أن الله كلم موسى من خلال شجيرة مشتعلة، فلا بد أنها قابلة للإدراك من خلال الحواس (سواء أكانت القصة صحيحة أم لا)، وأن موسى كان منتبها بوعي لها. ومن الضروري أن يكون واضحا لنا أنه مهما كانت طبيعة العمليات اللاواعية والتي تنشأ منها أمور مثل المعاناة من الإصابة بمرض عضال أو اكتئاب أو طنين مستمر في الأذنين أو عواقب سوء السمعة بين الزملاء، فهذه كلها أمور تتعلق بالوعي ومحتوياته.

الوعي هو أيضا ما يعطي حياتنا بعدا أخلاقيا، فبدون الوعي لن يكون هناك دافع يجعلنا نفكر في الطرق التي ينبغي التصرف بها تجاه الآخرين. ولن يهمننا معاملة الآخرين لنا في المقابل. وهذا كلام صحيح. مع ذلك فإن العديد من العواطف الأخلاقية وأشكال الحدس التي تعمل في اللاوعي تؤثر على محتويات الوعي ولذلك تصبح مهمة بالنسبة لنا. لقد ناقشت هذه الفكرة في كتابي بعنوان **المشهد الأخلاقي** وبيّنت أن لدينا مسؤوليات أخلاقية تجاه المخلوقات الأخرى، لدرجة أن أفعالنا تؤثر على تجاربهم الواعية على نحو جيد أو سيء<sup>58</sup>. وليس لدينا التزامات أخلاقية تجاه الصخور (على اعتبار أنها غير واعية)، لكن لدينا مثل هذه الالتزامات تجاه أي مخلوق قد يكون عرضة للمعاناة أو الحرمان من السعادة. وبالطبع فإن من الخطأ تدمير الصخور إذا كانت ذات قيمة عند الكائنات الواعية. ولذا فإن ما قامت به حركة طالبان من تدمير تماثيل بوذا في باميان والتي كان عمرها آنذاك ألفا وخمسمئة سنة كان أمرا خاطئا ليس من منظور التماثيل بحد ذاتها، ولكن من منظور جميع الناس الذين كانوا يثمنونها (والناس الذين كانوا سوف يثمنونها في المستقبل).

ولم أصادف أي فكرة قوية سواء حول ما هو جيد أو سيء، أو صحيح أو خطأ، أو مرغوب أو غير مرغوب لم تكن قد صدرت عن تغييرات في تجارب لكائنات واعية. وليس من السهل دائما أن نحدد المقصود بـ "جيد" و"سيء"، فقد تبقى تعريفاتها دائما عرضة لإعادة النظر والمراجعة. يبدو أن مثل هذه الأحكام تتطلب - وفي كل لحظة - حدوث اختلافات على مستوى التجربة. لماذا يعتبر قتل بليون شخص خطأ؟ لأنه قد ينشأ عن ذلك كمّ هائل من الألم والمعاناة. ولماذا يعتبر القتل بأعصاب باردة لكل رجل وامرأة وطفل وهم نيام خطأ؟ لأنه بقتلهم نكون قد حرمانهم من جميع احتمالات السعادة المستقبلية التي قد تكون في انتظارهم. فإذا كنت تظن أن مثل هذه الأفعال تعتبر خطأ لأنها كانت ستغضب الله أو ستتسبب في العذاب بعد الموت

فإن هذا يعني أنك ما تزال قلقاً حول أمور ناشئة عن نفس المخاوف والقلق، وإن يكن جميعها من وحي الخيال.

أرى بالتالي أنّ من البديهي على مفاهيمنا حول المعاني والأخلاق والقيم أن تضع في مكان ما افتراضات حول واقع الوعي (أو فقدانه). لم أسمع أبداً أن هناك تصوراً في هذا العالم أو الذي سيليهِ حول مفهوم الأخلاق والقيم لم يكن ناشئاً عن تجربة كائنات واعية. وسيبدو أنه لو كان مثل هذا التصور موجوداً فإنه لن يعني شيئاً لأحد لأنه سيكون في طبيعته خارج تجربة أي كائنٍ واعٍ سواء الآن أو في المستقبل.

وحيث أنت موجود الآن يكون الكون مفهوماً لك، وفي هذه اللحظة لأفكارك وأمزجتك وإحساساتك ميزة نوعية، وهذا لغز لا يفوقه سوى لغز أنه في البدء كان هناك شيء ما موجوداً بالفعل وليس العدم. ومع أن العلم قد يُظهر لنا في نهاية الأمر كيفية رفع مستوى الرفاه البشري لأقصى حد، إلا أنه قد يكون لا يزال غير قادر على فك لغز الوجود البشري بحد ذاته. وهذا لا يترك بطبيعة الحال مجالاً كبيراً للاعتقادات الدينية التقليدية، لكنّه يقدم بالفعل أساساً عميقاً لحياة من التأمل والتفكير. وسوف تُكتشف العديد من الحقائق حول أنفسنا في الوعي مباشرة أو قد لا تُكتشف أبداً.

## الفصل الثالث

### لغز الذات

أمضيت مرة في يوم حار جدا فترة ما بعد الظهر على الشاطئ الشمالي لبحيرة الجليل، وذلك على قمة الجبل الذي يعتقد بأن المسيح ألقى عليه موعظته المشهورة. وكان حشد من الحجاج المسيحيين، من قارات عديدة من العالم، قد تجمعوا حينها في ذلك المكان. كان بعضهم مجتمعين بصمت تحت الظل، في حين أن بعضهم الآخر كانوا مجتمعين وهم يترنحون تحت أشعة الشمس الحارقة من أجل التقاط بعض الصور.

في تلك اللحظات، وبينما كنت أنظر لتلك التلال المحيطة، أحسست بمشاعر من السلام الداخلي تهبط عليّ حتى أنني وصلت لحالة من الهدوء التام الممزوج بالنشوة والسعادة حينئذ، سكنت معها جميع أفكارى. ففي لحظة تلاشى عني أي شعور أو إحساس بأنني ذاتٌ منفصلة؛ أي فقدت الشعور بـ "أنا". فكان كل شيء كما هو، السماء الزرقاء والجبال ذات اللون البني المنحدرة نحو البحيرة، وكذا الحجاج الذين يمسكون بزجاجات الماء. في خضم ذلك ما عدت أشعر بأنني مفصول عن المشهد، ولا بأنني في منافسة مع العالم من خلف عيني، فالعالم هو وحده ما تبقى.

استمرت تلك التجربة مجرد ثوانٍ، ولكنها عاودت الرجوع إليّ عدة مرات بينما كنت أنظر إلى الأرض التي يعتقد أنّ المسيح مشى عليها وجمع حواريه وقام بالعديد من معجزاته. ومما لا شك فيه أنني لو كنت مسيحيًا لفسرت تلك التجربة التي عشتها من السلام والنشوة في ضوء السياق المسيحي. ولربما اعتقدت حينها أنني قد شعرت بلحظة من الاتحاد بالله أو شعرت بلمسة من فيض الروح القدس. ولو كنت هندوسيا لفكرت في البراهما، أي الذات الخالدة التي يُعتبر العالم وكذا الأذهان الفردية ما هي إلا تجليات لها. ولو كنت بوذيا لتحدثت عن "الخلو" أي أنّ كل الأشياء الظاهرة تبدو كحلم.

لكنني ببساطة شخص يسعى بكل جهده ليكون إنسانا منطقيًا، ومن ثمّ فإنني بطيء جدا في عمل استنتاجات ميتافيزيقية في وصف تجربة من هذا النوع. لكنني ألح في كل يوم ومضات مما سوف أُطلق عليه الوعي المتأصل في لادائته [أي الخالي من وجود ثابت وغير متغيّر للذات]. سواء أكانت تلك التجربة في مكان تقليدي مقدس أو في مكتبي أو في الحمام وأنا أنظف أسناني. ولا يعتبر هذا من باب الصدفة، فقد

أضيت العديد من السنوات أمارس التأمل، والهدف الأساس من عملية التأمل هو إزالة وهم الوجود الثابت للذات.

ولذا فإن هدفي في هذا الفصل وما يليه أن أفتك بأن الإحساس التقليدي بالذات ما هو إلا وهم، وأن الروحانية تقوم في جُلها على إدراك هذا الأمر من لحظة لأخرى. توجد أسباب منطقية وعلمية تدفعنا لقبول هذا الادعاء. لكن إدراك صحة هذا الادعاء لا يكمن في فهم تلك الأسباب. تماما مثل العديد من الأوهام فإن الإحساس بالذات يبدأ بالاختفاء عندما نحاول تفحصه عن قرب من خلال ممارسة التأمل. وأكرر للمرة الثانية أنني اقترح تجربة ينبغي عليك أن تطبقها بنفسك، في مختبر ذهنك الخاص بك، من خلال الانتباه لتجربتك بأسلوب جديد.

يبدو من المناسب أن أعرض هنا حكاية رمزية لبوذا قصد منها نقد النزعة العقلانية البحتة<sup>1</sup> في التعامل مع الأمور. كما جاء في القصة أن رجلا أصيب في صدره بإصابة من سهم مسموم، فأسرع الطبيب لنجده، لكن الرجل قاوم هذه الخدمة المقدمة له. فبدايةً أراد أن يعرف اسم صانع السهم الذي صمم دعامة ونوع الخشب، وطبع الرجل الذي رمى السهم وسجيته، واسم الحصان الذي ركبته وآلاف الأشياء التي لا صلة لها على الإطلاق بما يمر به من معاناة أو ببقائه على قيد الحياة في تلك اللحظة. فكان لا بد لهذا الرجل من أن يحدد أولوياته مباشرة. لكن التزامه بالتفكير حول أمور العالم هو أمر ناشئ عن سوء فهمه للورطة التي هو فيها. ومع أننا قد نعير مشاكلنا القليل من الانتباه الواعي - فنحن أيضا - نعاني من مشاكل لن نحلها من خلال المزيد من المعارف النظرية.

والحياة كما هي لم تتغير منذ ذلك الزمن الذي عاش فيه بوذا حتى زماننا هذا. فالعديد من الناس لا يهتمون بالحياة الروحانية، فمعظم العلماء والفلاسفة في عصرنا الحالي يستخفون بأهمية وحقيقة الروحانية لأنها لا تتماشى مع معاييرهم الفكرية والفلسفية. خذ مثلا مشاعر النشوة، فهي لا تدعم الملاحظة الموضوعية غير المنحازة<sup>2</sup> بالنسبة لهم. إلا أننا مع ذلك كله نسعى جميعنا وراء تحقيق الرضا وتلبية كل ما نريد على الرغم من أننا نعيش تحت رحمة ما نمر به من تجارب متغيرة وغير ثابتة ألبتة. فأجسامنا تهرم وعلاقتنا لا تدوم. بل أجمل لحظات المتعة لا تكاد تستمر سوى بضع لحظات يسيرة. حتى أن أفكارنا تطاردنا في كل صباح قبل أن نهض من فراشنا، وهكذا فكل ما نكتسبه ونعيشه في هذه الحياة يضيع ويتبدد.

في هذا الفصل من الكتاب سوف أتناول بالبحث والدراسة العديد من المفاهيم المتنوعة التي من الممكن أن تقدم الكثير في مجال دراستنا للعالم الطبيعي أو دراسة حقيقة الدماغ. علما بأن تلك المفاهيم ذات



وزن كبير حتى في حياتنا اليومية. وهذه المفاهيم هي النفس، والأنا، وضمير المتكلم أنا. ومن المهم هنا أن ندرك بأننا لن نستطيع إنكار حقيقة أن تلك المفاهيم والمصطلحات ليست علمية بحتة. ومع ذلك فحتى يتسنى لنا دراسة أكثر المظاهر المذهلة لحقيقة وجودنا فإنه لا يوجد سوى تلك المصطلحات لكي تعبر عن تلك الظاهرة. والأمر المذهل هنا هو تلك التجربة التي نعيش من خلالها في هذا العالم ونردها إلى كلمة نفس، وليس لأجسامنا بالتحديد، بل لمركز من الوعي يوجد بشكل ما داخل الجسم وخلف العينين داخل رؤوسنا. فيبدو أن الشعور الذي نطلق عليه "أنا" يحدد وجهة نظرنا في كل لحظة، ويوفر لنا قاعدة ترسو عليها الاعتقادات المألوفة لدينا حول الروح وحرية الإرادة. ورغم ما يبديه هذا الشعور بـ "أنا" من تماسك وثبات في اللحظة الحالية، إلا أنه من الممكن تغييره أو مقاطعة استمراره أو إزالته برمته. مع ذلك فهناك العديد من هذه التغيرات والتحويلات تمتد على مدى حالات مختلفة من الهلوسة العادية إلى أنواع أو ألوان من تجليات لرؤى روحانية.

ما الذي يجعل مني نفس الشخص الذي كنته قبل خمس دقائق أو البارحة أو في عيد ميلادي الثامن عشر؟ فهل أتذكر أنني كنت تلك الذوات السابقة وأن ذكرياتي صحيحة (إلى حد ما)؟ في الواقع لقد نسيت معظم ما حدث لي طيلة حياتي، ومعظم الوقت كان جسمي أيضا في حالة من التغيير شيئا فشيئا. هل يكفي أن أقول بأنني مستمر جسديا مع ذواتي السابقة، لأن معظم الخلايا في جسمي هي نفس تلك الخلايا أو أنها قد جاءت من تلك الخلايا التي شكلت أجسام تلك الذوات الأصغر سنا؟

وكما رأينا فإن نظرية المخ المفصول تضع علامات استفهام حول فكرة الهوية الشخصية بحد ذاتها. لكنّ الأمور قد تزداد تعقيدا أكثر من ذلك. فمثلا يطلب منا الفيلسوف ديريك بارفت Derek Parfit - في سياق تجربة معروفة حول التفكير - أن نتخيل جهازا للارتحال عن بعد يرسل الأشخاص من الأرض إلى كوكب المريخ. فبدلا من السفر مدة أشهر عبر سفينة فضاء، فإنّ كل ما تحتاجه هو الدخول في غرفة صغيرة قريبة من البيت ثم الضغط على زر أخضر، وبذلك سيتم إرسال جميع المعلومات في دماغك وجسمك إلى محطة مشابهة في المريخ حيث يتم تجميعك هناك حتى آخر ذرة فيك.

تخيل أن العديد من أصحابك قد سافروا إلى المريخ بهذه الطريقة دون أن يصيبهم شيء، ويقومون بوصف التجربة لك من حيث السرعة الفورية في نقلك من مكانك، فما إن تضغط على الزر حتى تجد نفسك في كوكب المريخ، وآخر ما تتذكره هو الضغط على الزر الأخضر بينما أنت في كوكب الأرض متسائلا عما سوف يحدث لك.

تقرر الذهاب لكوكب المريخ بنفسك. لكن أثناء الإعداد لهذه الرحلة، تكتشف حقائق مقلقة حول الانتقال عن بعد وهي أن الفنيين ينتظرون لحين الانتهاء من عمل نسخة عن الشخص في كوكب المريخ قبل التخلص من الجسم الأصلي في كوكب الأرض. وهذا أمر مهم في تجنب أي خطأ قد ينشأ أثناء عملية النسخ. لكن هذا يثير مسألة مقلقة، فبينما تبدأ النسخة المماثلة لك يومها الأول في كوكب المريخ وبكل ذكرياتك وأهدافك وآرائك الخاصة دون أن يصيبها أذى، تكون في تلك اللحظة واقفا في الغرفة المعدة لانتقالك عن بعد وعلى وشك أن تضغط على الزر الأخضر. تخيل أن صوتا يأتي من جهاز الاتصال مهتئا لك على وصولك بالسلامة، وأنت تعلم في تلك اللحظة أنه سيتم التخلص من جسمك الأرضي من خلال تحطيم ذراته. فكيف يختلف هذا الأمر وببساطة عن عملية قتل؟

بالنسبة لمعظم القراء فإن فكرة هذه التجربة قد توحى بأن الاستمرارية النفسية، أي مجرد الحفاظ على ذكريات الشخص ومعتقداته وعاداته وغيرها من الصفات الذهنية لا تُعد أساسا كافيا في مطابقة الهوية الشخصية. فلا يكفي مجرد وجود شخص مشابه لك على كوكب المريخ، بل لا بد أن يكون بالفعل أنت. فالرجل هناك على كوكب المريخ يشترك معك في ذكرياتك وسيصرف كما تتصرف، لكنّه ليس أنت، وما يثبت ذلك هو استمرار وجودك في غرفة الارتحال عن بعد على كوكب الأرض. فحالة وجودك هذه على كوكب الأرض في تلك اللحظات منتظرا تحطم ذراتك توحى بأن عملية نقلك عن بعد ما هي إلا خدعة مروعة، فأنت ما تزال على كوكب الأرض، ولكنك في الوقت نفسه على وشك الموت، وتدرك الآن أنه قد تم صنع نسخ من أصدقاؤك ثم قتلهم. وكذلك لا تزال المشكلة غير واضحة إذا ما كان سيتم تفكيك الشخص قبل إنشاء النسخة المطابقة له. في هذه الحالة قد نميل للقول بأن عملية النقل عن بعد تعمل بالفعل، وأن هذا "الشخص" قد بدأ خطواته على سطح كوكب المريخ.

قد نستنتج أن الهوية الشخصية تتطلب استمرارية **أجسامنا**، أي أننا مرتبطون بأدمغتنا وأجسامنا، وأن القضاء عليها يعتبر النهاية بالنسبة لنا. لكن بارفت يظهر لنا أن أهمية الاستمرارية الجسدية تعتبر ضرورية فقط لأنها تدعم الاستمرارية النفسية لنا، فالهدف ليس التمسك بأدمغتنا وأجسادنا معا. ولننظر مثلا في حالة بئسة لشخص يعاني من حالة متقدمة من الخرف. فقد حافظ على استمرارية جسمه لكن دون الاستمرارية النفسية الصحية، أي أن الشيء الوحيد الذي بقي معه هو جسمه، أما الناحية النفسية الصحية فقد زالت عنه. ولو أنه أعطي خلايا عصبية جديدة تشبه الخلايا العصبية القديمة في دماغه الصحي السابق، من حيث عودة ذكرياته وقدراته الإبداعية وحس الفكاهة عنده، لكان هذا أفضل بكثير من الإبقاء على الخلايا العصبية

الحالية المصابة بهذا المرض. وإذا ضمنا توافق الخلايا العصبية التي سنستبدلها تدريجيا مع وعي ذلك الشخص فسيتضح لنا أن الحفاظ على الاستمرارية النفسية هو الأكثر أهمية، وهذه الاستمرارية النفسية هي ما نقصده عندما نشير إلى "بقاء" الفرد لحظةً تلو الأخرى.

ويدفع بارفت مفهوم الشخصية الفردية إلى أبعد مدى، ويحل بذلك لغز الارتحال عن بعد مبينا أن "الهوية لا تعتبر الموضوع الأهم"، بل يجب أن نهتم فقط بالاستمرارية النفسية. ولكّنه يظهر أيضا أن الاستمرارية النفسية لا يمكن أن تتخذ "شكلا متفرعا" (أو على الأقل ليس لفترة طويلة)، مثلما هو الأمر عندما تكون هناك نسخة من الشخص على كوكب المريخ، بينما الشخص الأصلي موجود في كوكب الأرض. ويعتقد بارفت أنه ينبغي علينا النظر لعملية الارتحال عن بعد والتي يتم فيها تحطيم ذرات الشخص قبل نسخه، على أنها لا تختلف عن النمط العادي لوجودنا الشخصي في هذه الحياة. وفي نهاية الأمر قد نتساءل إذا ما كنت نفس الشخص الذي بدأ قراءة هذا الكتاب أم لست هو؟ ستشبهه بالمنطق الوحيد الذي يمكنك أن تكونه وهو في الاستمرارية النفسية للذات السابقة التي كنت عليها في الماضي. بالنظر للموضوع من هذه الزاوية فإنه لن يكون هناك أي فرق بين عملية الانتقال عن بعد والنمط العادي لوجودنا الشخصي في هذه الحياة بمجرد مرور الزمن فقط. وكما يقول بارفت: "أريد النسخة التي على كوكب المريخ أن تكون وبشكل قريب جدا مطابقة لي بحيث لا يشبهني شخص آخر أكثر من ذلك أبدا. ... وما أخشى فقدانه، هو مفقود بالفعل دائما، ... والوجود العادي يشبه تلك الفكرة تماما فهو بمثابة تحطمتنا ونسخنا<sup>3</sup>". وهنا لا يقصد بارفت أن يصيبنا بمشاعر الاكتئاب، بل إنه فقط يبين أن وجودنا العادي مع مرور الزمن لحظة تلو أخرى يُظهر لنا هويتنا الشخصية تماما مثلما يحدث في عملية تحطيم الذرات والنسخ في عملية الانتقال عن بعد. ونظرة بارفت للذات أو النفس التي توصل لها بشكل مستقل ومن خلال طريقة إبداعية للغاية في استخدام تجارب فكرية، تشبه ما نجده في التعاليم البوذية، أي أنه لا توجد نفس ثابتة تنتقل من لحظة لأخرى دون تغيير.

وأتفق مع بارفت في معظم ما يقوله حول الهوية الشخصية، لكن وحيث أنّ آراءه هي نتاج النقاش المنطقي البحت، فقد يبدو ما ذهب إليه بعيدا عن واقع حياتنا. ومع أن تجربة التأمل قد لا تقدم حلا فوريا للغز الانتقال عن بعد، أو تظهر لنا وبوضوح أنه لا يهمننا الاهتمام بتجاربنا المستقبلية إلا بقدر اهتمامنا بتجربة شخص غريب عنا، إلا أن التأمل يجعل التفكير في هذه المسائل الفلسفية أكثر سهولة.

عند الحديث عن الاستمرارية النفسية، فإننا نتحدث عن الوعي ومحتوياته، أي استمرارية الذكريات الشخصية على الأخص. ويرتبط كل شيء ذو طابع شخصي، وكل ما يميز وعيي عن وعي شخص آخر بمحتويات الوعي. فالذكريات والتصورات والمواقف والرغبات تُعدُّ مظاهر موجودة في الوعي، ولو أن "وعيي" امتلاً فجأة بمحتويات "حياتك"، أي لو أنني استيقظت هذا الصباح ولدي ذكرياتك وآمالك ومخاوفك وانطباعاتك الحسية وعلاقاتك، فسأكون عندها نسخة مطابقة عنك، كما لو أنك قمت بعملية الانتقال عن بعد. إن "وعيي" يعتبر لي فقط، لأن التفاصيل التي تميز حياتي تظهر كما هي وحيثما تكون. فعلى سبيل المثال أعاني الآن من ألم مزعج في رقبتي نتيجة لإصابة أثناء رياضة الفنون القتالية. لماذا يعتبر هذا "ألمي"؟ ولماذا أنا الوحيد الذي أدركه مباشرة؟ تعتبر هذه الأسئلة أعراضاً للتشويش وعدم الفهم الصحيح، فلا يوجد "أنا" مدركة للألم. فالألم وببساطة ينشأ في الوعي في المكان الوحيد الذي يمكن أن ينشأ فيه وهو في المنطقة التي تربط بين الدماغ والرقبة. وهل هناك مكان آخر يمكن أن أشعر به بهذا الألم؟ لو تم الحصول على نسخة مني من خلال عملية الانتقال عن بعد لكنت شعرت بنفس ألم الرقبة هذا على كوكب المريخ، لكنّ الألم سوف يبقى هنا في هذه الرقبة.

ومهما تكن علاقة الوعي بالعالم المادي، فإن الوعي هو السياق الذي تظهر فيه مواضيع التجارب، مثلاً منظر هذا الكتاب وصوت حركة المرور، وإحساسات ظهرك في اتكائه على الكرسي. حيث لا يوجد هناك مكان آخر لها حتى تظهر فيه، ولذا فإن ظهورها بحد ذاته هو عبارة عن الوعي في أثناء قيامه بوظائفه. وأي شيء يميز تجربتك في هذا العالم لا بد وأن يظهر وسط محتويات وعيك. ولدينا كل الأسباب التي قد تجعلنا نعتقد أن هذه المحتويات تعتمد على البنية المادية لدماغك. فعند نسخ دماغك، فإنك تنسخ "محتوياتك" في مجال آخر للوعي، وعند فصل دماغك، فإن هذه المحتويات سوف تتفصل وبشكل عجيب.

نحن نعلم من خلال التجارب سواء الحقيقية منها أو المتخيلة، بأن الاستمرارية النفسية يمكن تجزئتها، وبالتالي يمكن أن يرثها أكثر من ذهن واحد. ولو تم فصل دماغي من خلال عملية جراحية غدا يتم فيها قطع الجسم الثفني لدي، فإن هذا سيؤدي إلى وجود ذهنين منفصلين على الأقل، وسيحافظان على استمراريتهما النفسية عندي. ولو أنه قدراتي اللغوية وُزعت عبر نصفي المخ لدي، فقد يتذكر كلٌّ من ذهني الذهني أو العقليين أنهما قاما بكتابة هذه الجملة. ولا يوجد أي معنى في السؤال حول المكان الذي سأكون أنا فيه سواء في النصف الأيمن أو الأيسر، فهذا لا يختلف عن الوهم الذي يرى بأن النفس أو الذات تطفو على سطح تيار الوعي تماماً مثل القارب فوق سطح الماء.

لكنّ بإمكان تيار الوعي الانقسام والتجزّء في نفس الوقت في هذين القسمين. وإذا ما التقت هذه الفروع مرة أخرى، فإن التيار الأخير الذي نشأ عن التقائهما سوف يرث "ذكريات" كل منهما. حتى لو التقى نصفاً المخ لديّ، بعد سنوات من البعد، فستظهر الذكريات التي حدثت في وجودين مختلفين على أنهما وعي واحد. لا يوجد سبب يدفعني أن أسأل نفسي أين كنت بينما كان دماغي منفصلاً، لأنه لا يمكن لأي "أنا" أن توجد بعيداً عن التيار [تيار الوعي]. في اللحظة التي ندرك فيها هذا تقل حالة التناقض الناشئة عن فكرة فصل المخين، ومن الناحية الشخصية، لا وجود لشيء سوى الوعي ومحتوياته، والشيء الوحيد ذو الصلة بموضوع التجربة الشخصية هو الاستمرارية النفسية من لحظة لأخرى.

## ما الذي نسميه "أنا"؟

مما لا شك فيه أن الواقع أوسع بكثير من وعينا بما يدور حولنا، وهذا أمر نعرفه جميعاً دونما تردد. فعلى سبيل المثال عندما أجلس في مكتبي وأشرب القهوة فإن الجاذبية تبقيني في مكاني بشكل لم ندرك حقيقته حتى هذه الأيام. ونجد الكرسي الذي أجلس عليه متماسكاً من خلال الترابط بين الذرات، وهي أشياء لا ترى أبداً لكننا نعلم أنها لا بد وأن تكون موجودة بشكل ما، سواء عرفنا حقيقة ذلك أم لم نعرف. فمثلاً تفقد القهوة في فنجاني الحرارة بقدر من الممكن حسابه بدقة، فبناءً على قانون الديناميكا الحرارية الثاني تفقد القهوة الحرارة في كل لحظة بدلاً من أخذها من الفنجان أو من الهواء المحيط بها. ومع ذلك فإنه لا يوجد لدي أي دليل على هذه الحقيقة العلمية من خلال تجربتي الشخصية المباشرة. ومن هذا الباب كذلك ما يحدث في داخلي من عمليات حيوية وعمليات الهضم بصورة ليس من الممكن إدراكها أو السيطرة عليها أبداً. ربما قد تكون أعضائي مثلاً غير موجودة فكل ما أعلمه عن وجودها إنما هو عن طريق المقررات الدراسية الطبية، لكنني، منطقياً، أعلم بوجودها داخلياً. وكذلك هنالك أمور تعتبر مألوفة لي وأحس بها ك مذاق القهوة وشعوري بالرضا من نكهتها ودفء الفنجان في يدي، ومع ذلك فإنها تعود لحقائق مجهولة تماماً لا يمكنني معرفتها. كذلك هنالك خلايا عصبية موجودة في دماغي تتطلق في كل لحظة وتشكل ارتباطات جديدة وتحدد طبيعة ما أمر به من تجارب، ولكن مع ذلك كله فإنني لا أعرف شيئاً مباشراً حول ذلك النشاط الكهربائي الكيميائي

في دماغي، وعلى الرغم من ذلك تظل هذه المعجزة الحادثة في الدماغ من تفاعلات كيميائية وعمليات حسابية للمواد الحيوية والحسابات الجافة تعمل في هذه اللحظة وتُتَشَى رؤية لعالم ما.

كلما واصلت في متابعة هذه الفكرة، يصبح من الواضح لي أن ما أدركه ليس سوى ذرة عن الوجود المجهول. فعلى سبيل المثال أستطيع أن أصل إلى فنجان القهوة أو أن أضعه على الطاولة على ما يبدو كما أشاء. فهذه أفعال إرادية، وأنا أقوم بها. لكن إذا نظرت فيما تقوم عليه هذه الحركات من خلايا عصبية حركية وألياف عضلية وناقلات عصبية، فلا أستطيع أن أراها أو أن أشعر بأي منها. فمثلاً كيف أبدأ بمثل هذه الحركات؟ ليس لدي أي فكرة. بأي شكل إذن أنا أبدأ ذلك؟ من الصعب الإجابة عن ذلك. إن الشعور بأنني فعلت ما قصدت فعله أي الإحساس بأن هناك نمطا داخليا ما، ربما هو نتيجة أن دماغي قد شكّل نموذجا لعملياته وأفعاله الناشئة بشكل يمكن التنبؤ به. قد لا يكون تصنيف ذلك على أنه إحساس أو شعور هو أفضل تصنيف، لكنه بالتأكيد شيء ما. وإلا كيف لي التمييز بين الأفعال الإرادية وغير الإرادية؟ بدون هذا الانطباع المتشكل لدي بأنني الفاعل، سوف أشعر حينها أن أفعالي تلقائية أو أنها خارجة عن سيطرتي.

يطرح سؤال واحد نفسه فوراً: أين أنا موجود أو أين موقعي لكي يكون عندي مثل هذه النظرة الضعيفة وغير الدقيقة للأشياء؟ وأي نوع من الأشياء أنا لدرجة أن كل ما بداخلي وخارجي مبهمان جداً؟ خارج وداخل ماذا؟ هل هو جلدي؟ هل أنا مطابق لجلدي؟ وإذا لم يكن كذلك - والجواب بالتأكيد هو "لا" - لماذا إذن يرسم الجلد الحد الفاصل بين ما هو داخلي وما هو خارج عني؟ إذا لم يكن الحد الفاصل هو عند الجلد، فأين ينتهي الجزء الخارجي مني وأين يبدأ الجزء الداخلي مني إذن؟ عند جمجمتي؟ هل أنا الجمجمة؟ هل أنا داخل جمجمتي؟ لنقل: نعم، في هذه اللحظة، لأنه قد نفذت بسرعة الأماكن التي أبحث فيها عن نفسي. فأين يمكن أن أكون داخل جمجمتي؟ وإذا كنت هناك في الأعلى في رأسي، فكيف يمكن لبقية جسمي أن يكون أنا (هذا بغض النظر عما هو داخلي)؟

يعتبر ضمير المتكلم أنا اسماً لمعظمنا، لنعبر به عن أننا من يفكر بهذه الأفكار وأننا من يمر بما نمر به من تجارب. وهو إحساسنا بما لدينا وما نملكه من استمرارية في تجاربنا (بدلاً من مجرد الإحساس بالوجود). سوف نرى على أي حال أن هذا الإحساس ليس خاصية ضرورية للذهن. يظهر لنا أنه يمكن التدخل بتجربة الشعور بالذات بشكل اختياري لأن هناك أناساً يخبرون عن تجارب يفقدون الإحساس بوجود ذاتهم وبدرجات متفاوتة.

من الواضح أن هناك شيئاً في تجربتنا نسميه "أنا"، هذا عدا عن الحقيقة المحضة في كوننا واعين، وإلا فلن نتمكن من وصف تجربتنا بالشكل الذي نقوم به عادة. وبدون هذا لا يمكن لشخص ما أن يشعر أصلاً بفقدان إحساسه بذاته، بغض النظر عن الظروف. ومع ذلك، فمن الصعب جداً أن نحدد بدقة ما نشير إليه بكوننا أنفسنا. وقد أدرك العديد من الفلاسفة هذه المشكلة، لكنّ هناك القليل من الغربيين الذين فهموا أن الفشل في تحديد الذات يمكن أن يؤدي إلى ما هو أكثر من مجرد تشويش<sup>4</sup>. أشك في أن هذا الفرق بين الفلسفات الغربية والشرقية جاء نتيجة لتأثير الأديان الإبراهيمية وعقيدتها حول الروح. والمسيحية على وجه التحديد تقدم عوائق هائلة أمام التفكير الذكي في طبيعة العقل البشري، فهي تؤكد على الوجود الحقيقي والثابت لروح الفرد والتي ستخضع للحساب الأزلي الذي سيقومه الله عليها.

ماذا نعني بقولنا أن النفس لا يمكن تحديد مكانها أو أنها وهمية؟ هذا لا يعني أن ننظر للناس على أنهم وهميون. ولا أرى أيّ سبب لأن أشكك بوجود كل واحد منا، أو أشكك في إمكانية وصف استمرارية وجود شخصية فردية لنا والذي يمكن وصفه تقليدياً على أنه "النفس". لكن هذه النفس أو الذات في شكلها الشامل والأوسع وسيرتها قد خضعت لتغيرات هائلة عبر مسار حياتها.

مع أنك تشكل استمرارية جسمية ونفسية للطفل الذي كان في السابعة من عمره، فإنك لم تعد ذلك الطفل. فلا بد أن هناك الكثير من المراحل الانتقالية التي استوقفتك في حياتك والتي غيرت منك، مثلاً الزواج أو الطلاق أو دخول الجامعة أو الانضمام للخدمة العسكرية أو تجربة الأبوة أو الأمومة أو حدوث فاجعة أو مرض حاد أو الشهرة أو الالتقاء مع الثقافات الأخرى أو السجن أو النجاح المهني أو خسارة وظيفة أو التحول إلى دين آخر. فكلنا يعلم ماذا يعني تطوير قدرات جديدة، وفهم جديد، وآراء جديدة وأذواق جديدة، في مسيرة حياتنا. من السهل علينا أن ننسب هذه التغيرات للنفس، لكنّ هذه ليست النفس التي أتحدث عنها هنا. بل أعني تلك النفس التي ما تلبث أن تخنفي وتتلاشى أمام المراقبة والاختبار وهي موضوع التجربة في كل لحظة حالية نظن فيها أننا من يفكر بالأفكار التي تدور في رؤوسنا وتشعرنا وكأننا ساكنون في جسم مادي تتخذ منه هذه النفس المزيفة مركبة لها. وحتى ولو لم تكن تعتقد بوجود مثل هذا الكائن المُصغّر الوهمي، ربما لأنك تعتقد بناء على العلم أنك مطابق لجسمك ودماغك ولست شبحاً ساكناً فيهما لكنك سوف تشعر بوجودها، بكل لحظة تكون واعياً فيها. لكن كيفما يبحث المرء عن هذه النفس لا يجدها في أي مكان، فلا يمكن رؤيتها وسط تفاصيل ما نمر به من تجارب، لكن يمكننا الشعور بعدم وجودها، وحينئذٍ يخنفي إحساسنا بأننا نفس.

## الوعي بدون نفس

لنقم هنا بهذه الفكرة التجريبية، انظر لذهنك عن قرب في هذه اللحظة، ستكتشف أن النفس وهم. المشكلة وراء عدم فهم مثل هذا الادعاء هو أنه لا يمكن للمرء أن يستعير الأدوات الذهنية التأملية من شخص آخر ليختبرها. ومن أجل أن ترى كيف أن الشعور بـ "أنا" ما هو إلا نتاج فكري وأفكارك، وحتى تدرك بدايةً كم أنت مشتمت بالأفكار، من أجل ذلك ينبغي عليك أن تنشئ أدواتك التأملية الخاصة بك. ولسوء الحظ فقد يدفع هذا العديد من الناس إلى رفض هذه التجربة حتى دونما تفكير. فهم ينظرون داخلهم ولا يلاحظون أي شيء ملفت للانتباه، ويصلون إلى نتيجة أن الاستبطان هو طريق نهايته مسدودة ولن يؤدي بهم إلى أي مكان. لكن، تخيل ماذا كان سيبدو عليه علم الفلك - بعد قرون من وفاة العالم الفلكي والفيلسوف والفيزيائي الإيطالي غاليليو Galileo - لو أنّ كلّ شخص مهتم بعلم الفلك عليه عمل تلسكوب خاص به مثل غاليليو لكي يبحث في علم الفلك ويبدأ من حيث بدأ. هذا لن يقلل من قيمة السماء بجعلها لا تستحق الدراسة والبحث، بل يعني أنه سيكون من الصعب جدا تطوّر علم الفلك.

هناك عقاقير طبية تختصر عليك الطريق - والتي سأناقشها في فصل آخر - لكن بشكل عام لا بد وأن نبني التلسكوبات الخاصة بنا لنحكم بأنفسنا على ادعاءات المتأملين. الحكم على ادعاءاتهم الميتافيزيقية يعتبر أمراً آخر، إذ يمكن نبذ العديد منها وردها على اعتبارها علومًا وفلسفات فاسدة بعد التفكير ملياً بها. ولكن من أجل أن نحدد إذا ما كانت بعض التجارب ممكنة، وإن كانت ممكنة هل ستكون مرغوبة، وحتى نرى صلة هذه الحالات الذهنية بالفهم التقليدي للنفس، فإنه ينبغي علينا أن نوظف انتباهنا بطرق معينة. لذلك ينبغي علينا وعلى وجه الخصوص ملاحظة وإدراك أفكارنا على أنها أفكار، أي مجرد مظاهر عابرة ومؤقتة في الوعي، وألا ندعها تشتتتنا حتى ولو لفترات زمنية قصيرة. قد يبدو هذا أمراً بسيطاً، لكن القيام به يتطلب الكثير من التدريب والمثابرة، والموروث العقلاني الفكري الغربي لا يعرف، للأسف، الكثير عن هذا الشكل من التدرّب والمثابرة.



## ضائع في الأفكار

عندما نرى شخصا يسير في الشارع ويتحدث مع نفسه نفترض بأنه مريض نفسيا (إلا إذا كان يضع سماعات في أذنيه). لكننا جميعا نتحدث مع أنفسنا طوال الوقت، ومعظمنا لديه من الحس الجيد والأدب ما يكفي للإبقاء على أفواهنا مغلقة. نكرر شريط محادثاتنا السابقة في أذهاننا، ونفكر فيما قلناه وما لم نقله وما كان ينبغي قوله. نترقب المستقبل وننتج شريطا من الكلمات والصور التي تملؤنا بالأمال والمخاوف. نخبر أنفسنا بقصصنا في اللحظة الحالية وكأن داخل رؤوسنا شخصا أعمى يتطلب منا سردا مستمرا لمعرفة ما يحدث، فنقول في أنفسنا: " ياله من مكتب جميل، تُرى من أي نوع من الخشب صنع؟ لكن ألم يصمموا جوارير لهذا المكتب؟ كيف يمكن أن يوجد مكتب دون جارور واحد فيه على الأقل؟" من الذي نتحدث إليه؟ لا يوجد أحد هناك. يبدو أننا نتخيل بأن الإبقاء والمحافظة على هذا الحوار الداخلي مع أنفسنا يتفق وصحتنا العقلية والنفسية. ولكن ربما أنه ليس كذلك.

بينما كنت أعمل على إكمال هذا الكتاب، طرأت سلسلة من مشاكل التسريب في شبكة مواسير المياه عندنا في المنزل، كان أولها في سقف غرفة المخزن، وكان ذلك بالفعل من حسن حظنا، لأنه قد تمر أشهر دون دخولنا هذه الغرفة. وصل السباك بعد ساعات قليلة وأحدث خرقا في الحائط الجاف وأصلح التسريب؟ ثم جاء عامل الجبس في اليوم التالي وأصلح السقف وطلاه بالدهان. تحدثت مثل هذه الأشياء عادة في كل المنازل والبيوت، وقلت لنفسي ومشاعر الشكر والامتنان تغمرني: "الحضارة أمر رائع وعظيم".

وظهر نفس التسريب في الغرفة المجاورة بعد أيام قليلة، وكانت معلومات الاتصال بالسباك وعامل الجبس في متناول يدي. والآن كل ما أشعر به كان الاستياء والانزعاج والشؤم.

بعد شهر بدأ فيلم الرعب وبجدية هذه المرة، فقد انفجرت مواسير متسببة في غمر ما مساحته ستمئة قدم مربع داخل السقف. في هذه المرة احتجنا أسابيع للقيام بالإصلاحات وكان هناك الكثير من الغبار. احتجنا طاقمين لتولي التنظيف وغيره من الأمور بعد الإصلاحات، من إزالة الغبار عن مئات الكتب، وغسيل وتنشيف السجاد وما إلى ذلك. واضطررنا وسط هذا أن نعيش من دون تدفئة وإلا فإن الغبار الناشئ عن الإصلاحات سيُمتص داخل المراوح، وكنا حينئذ سنتنفسه في كل غرفة من غرف المنزل. في النهاية حللنا المشكلة، ولا يوجد المزيد من التسريب الآن.

ثم بعد مرور أقل من شهر بعد تاريخ تلك الإصلاحات السابقة - ليلة البارحة - سمعنا صوتاً مألوفاً للماء يسيل فوق السجادة. في اللحظة التي سمعت فيها أول القطرات، تحوّلت إلى رجل منحوس لا يكاد يفهم شيئاً، كنت حينئذٍ في حالة اهتياج وخطواتي تتدافع على الدرج. إنني متأكد أنني حتى لو كنت قد حضرت مشهد جريمة قتل لكنت تماسكت واستجمعت قواي وتصرفت بكرامة ووقار أكثر من هذا. لكن نظرة للسقف المنتفخ كفيّلة بأن تتبني بما ينتظرني في الأسابيع المقبلة، حيث أن المنزل سوف يتحول إلى موقع بناء مرة ثانية.

وطبعاً يعتبر المنزل شيئاً مادياً تسنده قوانين الطبيعة، ولن يصلح نفسه. ومنذ اللحظة التي حملت فيها أنا وزوجتي الدلاء والصحون لاحتواء نقاط الماء المتسربة من السقف، كنا نستجيب إلى الواقع المادي الذي يشدنا إليه كأمر لا مفر منه. لكن معاناتي كانت جميعها من نتاج أفكارٍ، فمهما كانت متطلبات اللحظة فإنّ لديّ الخيار بأن أكون ملتزماً بالهدوء فيما يجب عليّ فعله في مثل هذا الموقف، بحيث أكون في حالة من الصبر والانتباه أو في حالة من الفزع والذعر. وبالفعل فإن كل لحظة تمر في يومنا تمنحنا فرصة إما في الاسترخاء وسرعة الاستجابة أو فرصة للمعاناة التي لا داعي ولا مبرر لها.

يمكننا تناول موضوع هذا النوع من المعاناة الذهنية على مستويين على الأقل. فيمكننا استخدام الأفكار نفسها كدواء أو يمكننا تحرير ذهننا من جميع الأفكار. لا يتطلب الأسلوب الأول أي تجربة في التأمل، ويمكن أن نضع العجائب إذا طور المرء نفسه في العادات الذهنية المناسبة. ويقوم العديد من الناس بهذا الأمر على نحو طبيعي، وهو ما يطلق عليه "النظر إلى الجانب المشرق".

فعلى سبيل المثال بينما بدأت بالاهتياج مثل الملك لير أثناء العاصفة في أحد مسرحيات شكسبير، اقترحت عليّ زوجتي أن نشعر بالامتنان بأن ما كان يسيل من السطح إنما كانت مياه نقية وليست مياه المجاري. وجدت تلك الفكرة ملفتة للانتباه، إذ يمكنني أن أشعر في أعماقي كم هو أفضل بكثير مسح مياه نقية في تلك اللحظة، بدلاً من أن نشمر عن أرجلنا وسط مياه المجاري. ياله من شعور مريح! غالباً ما أستخدم أفكاراً من هذا القبيل لأسحب ذهني من الغوص في أخايد من المعاناة التي لا ضرورة لها. فلو كان ما يسيل من السقف مياه مجارٍ، فكم من الأموال كنت سأدفع لأحولها إلى مياه نقية؟ لا شك أنني سأدفع حينها الكثير من الأموال.

أنا هنا لا أنادي بالانفصال الجذري عن واقع حياتنا. فإذا كانت هناك مشكلة ما تتطلب حلاً، فلا بد من حلها. ولكن، لماذا ينبغي علينا أن نشعر بالأسى والتعاسة ونحن نقوم بالأمور الجيدة والضرورية؟ وإذا

كنت -مثل العديد من الناس - تميل لأن تظهر تعيسا معظم الوقت، فمن المفيد جدا أن تبني مشاعر الامتتان والشكر ببساطة من خلال تأمل كل الأشياء المروعة التي لم تحدث لك، أو من خلال التفكير بالعدد الكبير من الناس الذين سيرون أن دعواتهم قد استجيبت لو تمكنوا من عيش الحياة التي تعيشها الآن. فبمجرد أن لديك الوقت الكافي لقراءة هذا الكتاب، فإنّ هذا يجعلك من بين الأقلية المحظوظة. فالعديد من الناس على سطح هذا الكوكب لا يتخيلون أبدا مدى الحرية التي تتمتع بها في هذه اللحظة، في حين أنك تأخذها على محمل المسلمات.

لقد أجريت دراسات بالفعل حول الممارسة الواعية لمشاعر الامتتان والشكر. فمثلا عند مقارنة أمور مثل التفكير بأحداث مؤثرة في الحياة ومنغصاتها اليومية أو المقارنة المغرورة للنفس بالآخرين، ومقارنتها بأمر أخرى وُجد أن التفكير بالأمور التي تجعلنا نشعر بالامتتان تزيد من مشاعر الرفاه والدافعية والنظرة الإيجابية عندنا تجاه المستقبل<sup>5</sup>.

لا يحتاج المرء لأن يعرف أي شيء حول التأمل ليدرك كيف أن التفكير يتحكم بحالاته الذهنية. هذا الصباح استيقظت في حالة من السعادة وخاليا من أية هموم. ثم تذكرت التسريب في السقف.... لا بد أن مثل هذه التجربة تبدو مألوفة عند معظم القراء. مثلا هنالك أمر سيء قد حدث في حياتك، موت شخص أو انتهاء علاقة ما أو خسارة وظيفة. عادة ما نحتاج لحظة أو اثنتين قبل أن نتملكنا الأسباب التي تحول بيننا وبين مشاعر السعادة، حيث أنّ هناك فاصلا قصيرا بعد اليقظة وقبل أن تحكم الذاكرة بزمام أمرها عليك. لقد قضيت سنوات وأنا أراقب ذهني في التأمل، فوجدت بأن لحظات الانتقال المفاجئة بين السعادة والمعاناة مذهلة بل ومضحكة أيضا، ومجرد مراقبتها يساعدني جدا في استعادة توازني، إذ يظهر ذهني وكأنه لعبة فيديو، فإما أن ألعبها بذكاء بأن أتعلم المزيد عنها في كل جولة، أو أن يقتلني نفس الوحش في كل مرة ألعب فيها هذه اللعبة وفي نفس المكان.

في إحدى المرات وبينما كنت مقيما في فندق كئيب في مدينة كتمانودو، استيقظت فزعا في منتصف إحدى الليالي وكأنّ مخلبا كان يخدش قدمي، فجلست مرتاعا، مقتنعا أنّ جرذاً كان في فراشي. وكنت قد علمت في تلك الفترة أثناء ترحالي في آسيا أن المصابين بمرض الجذام يفقدون أصابع أيديهم وأقدامهم ليس بسبب المرض نفسه، بل بسبب عدم إحساسهم بالألم الذي أدى لإصابة هؤلاء المرضى بالحروق وغيرها من الإصابات، بل ويحدث ما هو أسوأ من ذلك فغالبا ما كانت الجردان تأكل أطرافهم بينما كانوا نياما.

كانت غرفتي معتمة تماما، وقد كان ذلك حلما وحسب، وكما اجتاحني ذلك الرعب فجأة ثم رحل عني، هداً خوفي فجأة، وغمرت مشاعر الراحة جسمي وذهني. "يالله من حلم غريب"، فكرت في نفسي. " في الواقع لقد شعرت بمخالب على جلدي، لكن لم يكن هناك شيء. الذهن شيء مدهش جدا". ثم جاء بعد ذلك الصوت الذي لا يمكن أن تخطئه، صادرا من شيء يسرع نحوي من تحت الشراشف.

قفزت من سريري بخفة بهلوان صيني، وبعد لحظات قليلة، مرت عليّ وكأنها ساعات طويلة قضيتها في العتمة وأنا أتحسس طريقي في غرفة غير مألوفة لي، أشعلت النور وعاد الصمت مرة ثانية. وبينما بدأت النظر بتمعن في البطانيات المتشابكة على السرير تمنيت لحظتها بالفعل لو أنني فقدت عقلي بدلا من أن يخترق أحد خصوصيتي. ألقى الشراشف وهناك وسط الفرشة كان الجرد البني جالسا. ألقى عليّ ذلك المخلوق نظرة مقززة من القوة والحدة. بدا ثابتا بعناد. لا شك أنه نادم على خسارة مصدر وافر من البروتين. تظاهرت بالهجوم مندفعا وصارخا حيث بدا نصفي وكأنه قرد والنصف الثاني وكأنه شخصية كرتونية لربة بيت، فانطلق الجرد مسرعا عبر الشراشف قافزا على الأرض واختفى وراء الخزانة<sup>6</sup>.

وفي فترة ثوانٍ قليلة عبر ذهني طيف من العواطف البشرية المتناقضة، متأرجحا بين حالة من الرعب وحالة من الارتياح الرائعة. وهكذا تارة أشعر بالرعب وتارة أخرى أشعر بالارتياح، على أجنحة الأفكار وحسب:

**كان هناك جرد في فراشي**

**نعم، لقد كان ذلك حلما وحسب ...**

**جرذ!**

وأكرر مرة أخرى، أنني لا أقصد هنا أنّ المهم هو فقط أفكار الفرد حول الواقع. أنا أول واحد يقرّ بأنه من الأفضل الإبقاء على الجرد بعيدا عن الفراش. لكن يمكن أن نشعر بالتححرر الذهني والنفسي لدى رؤيتنا كيف أن الأفكار تؤثر على العواطف، وكيف أن العواطف السلبية بدورها تهيج الظروف لأنماط من التفكير السلبي، فتجعلها نشطة وتلون بها أذهاننا. ورؤية هذه العملية بوضوح تظهر الفرق بين كوننا غاضبين أو مكتئبين أو خائفين لبضع لحظات، وكوننا كذلك لأيام أو أسابيع أو أشهر أو إلى ما لا نهاية.

## كسر تعويذة العواطف السلبية

يدع معظمنا العواطف السلبية تستمر أكثر من اللازم. فإذا غضبنا فجأة، نميل لأن نستمر بذلك ويتطلب هذا أن نولد باستمرار مشاعر الغضب. ونقوم بهذا من خلال تفكيرنا المتكرر بالأمر التي تغذي الشعور بالغضب، مثل تذكرنا لإهانات وجهت إلينا أو تكرار ما كان ينبغي لنا قوله لمن أخطأ معنا، وهلم جرا. لكننا نغفل بطبعنا عن ملاحظة آلية هذه العملية. فبدون التوليد المستمر لمشاعر الغضب فينا، من المستحيل لنا أن نبقى في حالة غضب أكثر من لحظات قليلة.

مع أنني لا أستطيع أن أعدك بأن التأمل سيبقيك بعيدا عن الشعور بالغضب، إلا أنه بإمكانك أن تتعلم أن تحافظ على هدوئك وأن تتجنب الغضب لفترة أطول. وعند الحديث حول آثار الغضب سنجد الفرق هائلا جدا بين الغضب لمجرد لحظات والغضب لساعات أو أيام.

حتى بدون أن يتعلم معظم الناس التأمل، فهم يمرون بلحظات تنقطع فيها الحالات الذهنية السلبية فجأة. تخيل على سبيل المثال أن شخصا تسبب لك بالغضب الشديد، وبينما بدأت حالة الغضب تلك تمتلك ذهنك، يرن الهاتف وتتلقى مكالمة تتطلب منك التصرف بأفضل شكل من اللباقة الاجتماعية. ويعرف معظم الناس كيف تتخلى عن حالة مزاجية سلبية للذهن فجأة، ثم نتصرف بحالة مزاجية مختلفة. لكن بالطبع ما يلبث معظمهم أن يقعوا مجددا في شرك تلك المشاعر السلبية في أقرب فرصة تلوح لهم بلا حول ولا قوة؟

من الضروري أن تصبح حساسا لمثل هذه اللحظات التي ينقطع فيها حبل استمرارية الحالات الذهنية لديك. لنقل مثلا أنك تشعر بالاكتئاب، لكنك ما لبثت أن أخذت بالضحك بعد أن قرأت فجأة شيئا مضحكا. أو أنك تشعر بالملل والضجر وأنت في أزمة المرور، لكن بعد مكالمة هاتفية من صديق عزيز تشعر بشيء من المرح. تعتبر هذه كلها تجارب طبيعية تحدث تغييرا في الحالة المزاجية. لاحظ كيف أن مجرد الانتباه فجأة لشيء آخر – أي شيء لا يدعم الحالة النفسية التي لديك في اللحظة الحالية – يؤدي إلى إحداث حالات ذهنية جديدة. لاحظ كيف أنه سرعان ما تتبدد غيوم الحالات الذهنية السلبية، وهذه بالفعل ومضات حقيقية من الحرية.

الحقيقة أنك لست بحاجة لأن تنتظر أمرا ملهيا لتغير من حالتك المزاجية. يمكنك ببساطة أن تنتبه أكثر للمشاعر السلبية ذاتها دون إصدار أحكام عليها أو مقاومتها. فما هو الغضب؟ أين تشعر به في جسمك؟ كيف ينشأ في كل لحظة؟ وما هو الشيء الذي في داخلك والذي يشعر بتلك العاطفة السلبية؟ من خلال البحث والاستقصاء بهذا الشكل، ومن خلال توظيف الحضور الذهني، سترى الحالات الذهنية السلبية تختفي وتتلاشى من تلقاء ذاتها.

لا يمكن الاستغناء عن التفكير، فهناك الكثير من القدرات الضرورية التي نحتاجها كبشر مثل تشكيل الاعتقادات والتخطيط والتعلم بوضوح والتفكير الأخلاقي وغيرها. ويعتبر التفكير أساس كل علاقة اجتماعية وكل مؤسسة ثقافية لدينا، وهو أيضا أساس العلوم. لكن أساس المعاناة البشرية يكمن في فشلنا في عدم النظر لهذه الأفكار على أنها أفكار وأنما مجرد أمور تظهر في الوعي ولا يجب أن ننظر إليها وكأنها تحدد هويتنا. توهمنا هذه الأفكار وكأن هناك نفسا منفصلة ومستقلة تسكن داخل رؤوسنا.

حاول أن تتوقف عن التفكير لستين ثانية في اللحظة التالية. تستطيع ان تركز على تنفسك أو على أصوات العصفير. حاول ألا تدع أي فكرة تشتت انتباهك حتى ولو للحظة، اترك هذا الكتاب لحظة وقم بالمحاولة.

من الأفكار التي قد تشتت البعض منكم كثيرا في عملية التأمل مثلا فكرة بأنهم قد نجحوا في التأمل. في الواقع، غالبا ما يظن المبتدئون في التأمل أن بإمكانهم التركيز على شيء واحد مثل التنفس مدة دقائق في المرة الواحدة، إلا أنهم يذكرون بعد عدة أيام أو أسابيع من التدريب المكثف أنهم يلاحظون بأن الأفكار تشتتهم الآن كل بضع ثوانٍ، وفي هذا إحراز لتقدم بالفعل. فالأمر يتطلب درجة من التركيز كي تلاحظ كم أنك مشتت. حتى لو كانت حياتك تعتمد على خلو ذهنك من الأفكار في تلك اللحظة، فلا يمكنك البقاء دقيقة كاملة خاليا من الأفكار.

هذه حقيقة مذهلة حول الذهن البشري. فلدينا قدرات فذة في الفهم والإبداع. بإمكاننا تحمل أي فاجعة، لكن ليس لدينا القدرة ببساطة على التوقف عن الحديث مع أنفسنا مهما كان المحفز على ذلك. حتى أنه ليس بمقدورنا ملاحظة كل فكرة تنشأ في وعينا دون أن تشتتنا إحداها كل بضع ثوانٍ. بدون تدريبات حثيثة على التأمل لن يكون بإمكاننا البقاء واعين بأي شيء مدة دقيقة كاملة.

نقضي حياتنا ضائعين في الأفكار، والسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو ماذا يمكننا القيام به إذن حيال هذه الحقيقة؟ لم تكن الإجابة في الغرب سوى: "ليس الكثير"، أما في الشرق، ولا سيما في الموروثات التأملية مثل البوذية، فإن التشتت الناشئ عن الأفكار يُفهم على أنه بحد ذاته مصدر كل المعاناة البشرية.

ومن وجهة نظر تأملية تشبه حالة الضياع في الأفكار، سواء أكانت سارة أم غير سارة، حالة الشخص النائم الذي يرى أحلاما، إنها حالة لا يعرف فيها الشخص ما الذي يحدث فعليا في اللحظة الحالية، وهي في أساسها حالة من الهلوسة. فالأفكار بحد ذاتها ليست المشكلة، لكنّ النظر لها على أنها تحدد هويتنا هو المشكلة. والنظر لأنفسنا على أننا من يفكر بهذه الأفكار بدلا من النظر إليها على أنها مظاهر عابرة في الوعي يعتبر وهما ينتج عنه كل أشكال الصراع والتعاسة البشرية. ليس المهم إذا كان ذهنك يفكر وينتقل بين الأفكار في مسألة ما، في نظرية ما، أو في بحث حول مرض السرطان، لكنّ المشكلة تحصل عندما تفكر دون أن تعلم بأنك تفكر، إذ، على هذا النحو، تختلط عليك الأمور حول قضية من أنت وما الذي أنت عليه. تعتبر ممارسة التأمل طريقة لكسر قبضة الأفكار عليك والإفلات من إحكامها وسيطرتها عليك. لكن من غير المحتمل أن تفهم -في بداية التدريب -مدى التحول الذي سيحدث نتيجة هذا التغيير في الانتباه.

سوف تحاول معظم وقتك التأمل أو تخيل أنك تتأمل (سواء بالتركيز على تنفسك أو على أي شيء آخر)، ولكنك ستعقل في القيام بهذا لدقائق أو لساعات متواصلة.

أول علامات إحراز تقدم في التأمل ستكون في ملاحظة مدى تشتتك بالأفكار. لكثك إذا ثابتت على التدريب فستدرك في النهاية شيئاً من معنى التركيز الحقيقي، وتبدأ في رؤية الأفكار على أنها بحد ذاتها مجرد أشياء ظاهرة تنشأ في مجال أوسع في الوعي.

وقد وصف العلامة البوذي من القرن الثامن فيمالاميترا Vimalamitra ثلاث مراحل لإتقان التأمل وكيف تظهر الأفكار في كل مرحلة منها. في المرحلة الأولى يبدو الأمر مثل لقاء شخص تعرفه؛ فأنت وبكل بساطة تدرك كل فكرة عندما تنشأ في الوعي بدون التباس. والمرحلة الثانية مثل أفعى متشابكة تحل فيها كل فكرة كعقدة لوحدها، حيث تنطلق كل فكرة كما تشاء وبغض النظر عن محتواها. وفي المرحلة الثالثة تكون الأفكار مثل اللصوص الذين يدخلون منزلاً فارغاً، أي أنّ مجرد احتمالية التشتت تكون قد اختفت في هذه المرحلة<sup>7</sup>.

قبل الوصول لمثل هذه المرحلة من الاستقرار في التأمل، يكتشف المرء أن الإحساس بوجود نفس، وأن هناك من يفكر هذه الأفكار، أو الإحساس بوجود شخص يجرب التجارب، ما هو إلا وهم. الشعور الذي نسميه "أنا" هو بنفسه من نتاج الفكر. وجود الأنا هو ما يجعلنا لا نعي بأننا نفكر ونحن نقوم بذلك.

لننظر في المثال التالي الذي يظهر تياراً من الأفكار (مثالاً على ما قد يمر في ذهنك من أفكار):  
ما الذي يثرثر به هارس؟ أعلم بأني أفكر. أنا أفكر الآن. ما المشكلة في ذلك؟ أنا أفكر، وأنا أعلم ذلك. كيف يمكن أن تكون هذه مشكلة؟ كيف أبدو مشوشاً؟ أستطيع أن أفكر في أي شيء أريد، انظر أستطيع تخيل برج إيفل الآن. لقد تخيلته بالفعل. ماذا يعني أنني لست من يفكر هذه الأفكار؟

هذا مثال على النفس وهي مربوطة بعقدة من الأفكار. لا يكفي أن تعرف -نظرياً - كما في الأعلى أن الأفكار تنشأ دائماً، وأن الشخص يفكر الآن في هذه اللحظة. فهذه المعرفة ناشئة عن أفكار ظهرت دون ملاحظتها. إن تحديد هويتنا ومن نكون بهذه الأفكار وإخفاقنا في ملاحظة نشوئها التلقائي في الوعي هو ما يخلق الإحساس بوجود "أنا". لا بد من الانتباه عن قرب لنلمح ماهية الوعي بين الفكرة والأخرى. أي قبل نشوء الفكرة التالية. والوعي لا يبدو مثل الشعور بوجود نفس. ما إن يدرك المرء هذا حتى يمكن فهم الأفكار نفسها على أنها أشكال عابرة في الوعي.

ما الذي نحن واعون به؟ نحن واعون بالعالم، ونحن واعون بأجسامنا في هذا العالم، ونحن نتخيل أننا واعون بأنفسنا في أجسامنا، وعلى الرغم من ذلك فلا يشعر الجميع بأنهم متطابقون مع أجسامهم. يبدو وكأننا نتجول داخل أجسامنا، وكأننا أشخاص في داخل أجسامنا تستخدم تلك الأجسام كأشياء. وهذا الانطباع الأخير هو مجرد وهم لا بد من التخلص منه.

إن الطبيعة اللاذاتية للوعي بمكان يمكن ملاحظته بسهولة كل لحظة، لكن يبقى من الصعب إدراكه. وهذا ليس تناقضا، فهناك العديد من الأشياء التي تعتبر صحيحة في ظاهرها لكنها تتطلب أساليب أو تدريبات معينة لملاحظتها. لننظر مثلا فيما يسمى بالبقعة العمياء، حيث يمر العصب البصري عبر شبكية كل عين، وينشأ عن ذلك منطقة صغيرة عمياء في كل مجال بصري. لقد تعلم معظمنا منذ أن كنا صغارا إدراك هذه الظاهرة من خلال التجربة الشخصية، حيث كان يطلب منا أن نرسم دائرة صغيرة على ورقة ونغمض عينا واحدة ثم نقوم بتحريك الورقة إلى موضع لا يعود فيه ممكنا رؤية الدائرة. لا شك أن هذه البقعة العمياء بقيت مجهولة عبر التاريخ البشري عند معظم الناس. حتى أولئك الذين يعرفون هذه الظاهرة، قد مرّ عليهم عقود من الزمن دون ملاحظتها، لكنها دائما كانت موجودة في ظاهر التجربة.

غياب أو عدم وجود النفس هو أيضا سهل الملاحظة. ومثل البقعة العمياء فإن الدليل ليس بعيدا عنا بل هو من القرب بحيث لا نلاحظه. وبالنسبة لمعظم الناس فإنهم يحتاجون الكثير من التدريب لإدراك الطبيعة اللاذاتية المتأصلة للوعي. بالإمكان ملاحظة الوعي الذي فيك والذي يشعر بما تمر به من تجربة الآن. ولكن لا يبدو هذا الشعور مثل الشعور بوجود "أنا". إن ما تسميه "أنا" هو ذاته شعور ينشأ من بين محتويات الوعي، والوعي يسبق هذا الشعور وشاهد عليه وبالتالي هو خال منه.

## التحدي في دراسة النفس

يستخدم العديد من العلماء مصطلح **نفس** للإشارة إلى كل أشكال حياتنا الداخلية في مجموعها. لقد حضرت مؤتمرات كاملة حول موضوع النفس وقرأت العديد من الكتب المخصصة لدراسة هذا الموضوع، لكن دون أن أجد أي ذكر لما نطلق عليه "أنا". والنفس التي أناقشها في هذا الكتاب - أعني بها ذلك الوهم -



والذي هو ذاك الشعور بأن هناك شيئاً داخلياً وراء أعيننا يفكر تفكيرنا ويعيش تجاربنا، وهو كذلك مصدر موثوق به للتشويش وللكتير من المعاناة.

من الضروري هنا التمييز بين النفس من ناحية وما يرتبط بها من حالات ذهنية متعددة ومتنوعة من ناحية أخرى، كإدراك الذات أو الاختيار أو الذاكرة أو الوعي بالجسد. ولكي نفهم الفرق بين هذين الأمرين سوف نضرب مثالا بحالة شبه خيالية لشخص يعاني مما يسمى بفقدان الذاكرة الرجوعي (وهي حالة يفقد فيها المرء ماضيه تماما). فإذا سألنا هذا الشخص كيف وصل لهذه الحالة فإنه سيجيبنا: "لا أتذكر شيئاً". أرى أن في كلامه هذا مبالغة لأنه لا بد وأن يتذكر شيئاً واحداً أو اثنين حتى يتمكن من قول هذه العبارة (مثلاً لا بد وأنه يتذكر لغته الأم). ولا يوجد سبب يجعلنا نظن بأنه يسيء فهم استخدام الضمير المتكلم "أنا"، ويبدو أن "أنا" لديه قد نجت تماماً مثل جسده وبالكامل رغم فقدان ذكرياته. فإذا سألناه أين جسمك فقد يقول: "إنه هنا، ها هو". وإذا سألناه مزيداً من الأسئلة، مثلاً: "وأين أنت؟" "أين نفسك؟" من المحتمل أن يجيب شيئاً مثل: "ماذا تعني؟ أنا هنا أيضاً. أنا فقط لا أعرف من أنا." ولا شك في أن بطل قصتنا يشعر بنفسه تماماً مثلما نشعر نحن بها. إن هذه لمحادثة غريبة، يبدو أن هنالك القليل من الشك في أن بطل قصتنا قد يشعر بنفسه تماماً مثلما نشعر نحن بها. فما هو مفقود هنا هي ذكرياته، وبما أنه الفاعل لتجربته؛ فهو يشعر بالقلق حيال فقدان تلك الذكريات.

وبالطبع، فإن هذا الرجل كمشخص لم يعد نفسه، فهو لا يتذكر حتى وجوه أو أسماء أعز أصدقائه. ربما لم يعد يعرف أي الطعام يحب. لقد اختفت مخاوفه وأهدافه المهنية دونما أثر، ولذا قد نقول إنه بالكاد يعتبر شخصاً. لكنه نفس كبقية الأنفس، وهي تعاني من انفصال محير بين الماضي والمستقبل.

وكذلك لننظر إلى قصص أشخاص مروا بتجربة الخروج من الجسد. يقوم الكثير من الإرث التنسكي على هذه التجربة وهي الإحساس بالخروج من الجسد، وقد ذكر هذا في الكثير من الثقافات. غالباً ما ترتبط هذه الظاهرة بمرض الصرع والصداع النصفي وشلل النوم. وكما سنرى في الفصل الخامس فإن تجربة الاقتراب من الموت من الممكن أن تحدث عند عشرة في المئة من الناس. خلال عملية الخروج من الجسد يشعر المرء بأنه خارج جسده، ويتطلب هذا عادة إحساساً بأنه يرى جسمه بالكامل وكأنه من نقطة خارج الرأس.

هنالك منطقة تعرف بالتقاطع الصدغي الجداري [التي تقع عند نقطة التقاء الفص الدغي والفص الجداري بالدماغ] وهي ترتبط بالتكامل الحسي وتمثيل الجسم، ويبدو أنها مسؤولة عن هذه الظاهرة. وليس من

المهم هنا النظر في مسألة تغيير الوعي لمكانه أم لا. إلا أن النقطة المهمة هنا أنه يبدو أن ذلك ممكن. ترسم هذه الحقيقة حداً آخر بين النفس وبقيّة الفردية الشخصية، حيث من الممكن (ظاهرياً) أن نمر بتجربة الخروج من الجسد.

يمكن للنفس كمركز ضمنى للإدراك والفهم والعواطف والسلوك أن تبقى مستقرة حتى أثناء التغييرات الشاملة في محتويات الوعي (إلا إذا اختفى الشعور بالنفس). وهذا ليس مستغرباً، لأن النفس هي الشيء بحد ذاته الذي تشير إليه محتويات الوعي هذه، أي أنها لا تشير للجسم أو الذهن بحد ذاتهما، بل من وجهة نظري التي يبدو فيها أن جسمي وذهني هما "لي" في كل لحظة حالية.

ولهذا نرى أن معظم البحث العلمي المتعلق بالنفس واسع جداً. فإذا كانت النفس هي الإحساس بالوجود كفاعل في التجربة، فلا يجب أن يتم دمجها مع مجال أوسع من التجارب. فضمير المتكلم "أنا" يشير إلى الإحساس بأنه قد يوجد هناك من يسيطر على ملكاتنا، أي أنّ مراكز الإرادة والإدراك تعتبر داخلية بالنسبة للجسم، في مكان ما خلف الوجه، وهي التي ترى وتسمع وتفكر. لكنّ العلماء في سعيهم لفهم النفس، يدرسون أموراً مثل الإدراك المكاني، والفعل الاختياري، ومشاعر ملكية الجسد، والذاكرة العرضية. وبالرغم من أن هذه التجارب تؤثر بدرجة كبيرة على تجاربنا في كل لحظة، إلا أنها ليست أساسية للشعور الذي نطلق عليه ضمير المتكلم "أنا".

لنأخذ مثلاً الإحساس بملكية الجسم، لا بد وأن هذا ينشأ على الأقل جزئياً من التكامل بين الفروع المختلفة للمعلومات الحسية، فنحن نشعر بمواضع أطرافنا مكانياً، ونراها في الأماكن المناسبة بالنسبة لمجالنا البصري. نتزامن تجربتنا بلمس الأشياء عادة مع رؤيتها تلامس بشرتنا. ومن الأمثلة على ذلك التزامن ما يحدث كلما نقوم بحركات إرادية. ولا شك أن إحساسنا بملكية الجسم تعتبر ضرورية من أجل الشعور ببقائنا ومن أجل التواصل مع الآخرين. أي أن فقدان هذا الإحساس أو حدوث تلف فيه قد يتسبب في حدوث إرباك شديد. لكن، إحداث إرباك لمن؟ عندما أستلقي على سرير العملية وأشعر بأول آثار التخدير في شراييني، وأجد أنني لم أعد أشعر بأطرافي في أي مكان، أو حتى في إحساسي بجسمي، فمن هو المحروم من هذه المدخلات الحسية؟ إنه أنا الفاعل دائم الوجود (في معظم الأوقات) لكل ما أمر به من تجارب. مما ينبغي أن يكون واضحاً هنا أنه لا يمكن لأي ملكة حُرمت منها أن تكون أساسية بالنسبة للنفس مع أنها قد تكون أساسية ومهمة بالنسبة لفرديتي الشخصية بمعناها الأوسع، بينما أظل مع ذلك كله الفاعل الذي يعيش النتائج المترتبة على ذلك الحرمان.

تقوم العديد من الدراسات في علم الأعصاب بالفصل بين الإحساس بملكية الجسم والشعور بوجود النفس.

فعلى سبيل المثال يمكن لشخص ما أن يفقد الإحساس بملكية أحد أطرافه، وهي حالة معروفة طبيًا بالعمى الجسدي somatoparaphrenia. والعكس صحيح، وذلك عندما يضم إحساس الشخص إلى صورة جسمه أطرافًا للآخرين أو حتى أشياء من الجمادات فيشعر حينئذ بملكية جسمه لها. لننظر هنا إلى المثال المعروف وهو "وهم اليد المطاطية":

طلب من العديد من الأشخاص الجلوس بشكل تكون فيه الذراع اليسرى مسترخية على طاولة صغيرة. ووضِع حاجز بحيث يخفي الذراع اليسرى عن نظر الشخص الجالس، ثم وُضِع نموذج ليد يسرى اصطناعية مطاطية أمام ذلك الشخص مباشرة. جلس الشخص مثبتًا نظره على اليد الاصطناعية بينما قمنا بالنقر من خلال فرشيتين صغيرتين على اليد المطاطية واليد اليسرى المخفية لذلك الشخص مع محاولة النقر بنفس الوقت على كلتا اليدين. خضع الأشخاص في هذه التجربة لوهم، حيث بدا وكأنهم لم يشعروا بلمسة الفرشاة المخفية لليد الحقيقية، بل شعروا بلمسة الفرشاة المرئية وكأن اليد المطاطية شعرت بلمس الفرشاة لها<sup>8</sup>.

من المدهش أنه ومن خلال استخدام عرض الفيديو المركب على الرأس يمكن لمثل هذا الوهم أن يمتد ليشمل الجسم بأكمله. مسببًا تجربة "استبدال الجسم"<sup>9</sup>. أي الشعور بأنك تملك أجزاءً من جسم آخر أو جسم آخر بأكمله. من المعروف أن مدى الرؤية يحدث بشكل مسبق وتكون له الأسبقية على الوعي والإدراك بمواضع الجسم وحركاته عندما يتعلق الأمر بتحديد أجزاء من الجسم مكانياً. لكنّ "وهم استبدال الجسم" يقترح أن الإدراك البصري هو ما يحدد تماماً الإحداثيات التي تكون النفس موجودة بها.

والنقطة الأساسية هنا هي أن هذا التأثير -أي الانفصال عن الجسم والإحساس الزائف وكأن الشخص يسكن في جسم شخص آخر بالكامل أو أجزاء منه - جعل "النفس" تبدو وكأنها سالمة لم يمسه أي شيء. لا تظهر التجارب حول وعي الجسم بموضعه الكثير حول الشعور بما يسمى "أنا". ويمكن قول الشيء نفسه حول كل ملامح الفردية الشخصية التي يجمعها الفلاسفة وعلماء النفس وعلماء الأعصاب عادة في مفهوم النفس. إن شعور المرء بكونه الفاعل أو المؤلف لأفعاله الإرادية قد تكون بنفس درجة الأهمية لتجربة ملكية الجسم، لكنها لا تتجح أيضاً في استيعاب معنى كلمة "نفس". فيمكن للشخص، على سبيل المثال، أن يميّز بين حركاته من حركات غيره دون أن يشعر بنفسه على الإطلاق، لأن ذلك يتطلب منه أن يميّز بين

جسمه (على أنه شيء) عن غيره. وفي المقابل قد لا ينجح في القيام بمثل هذا التمييز (بأن ينسب أفعاله لشخص آخر أو أن ينسب أفعال شخص آخر لنفسه) بينما يشعر بنفسه أثناء القيام بكل ذلك.

إن نسبة الفاعلية للشخص لا تحدد معالم النفس بالشكل الذي يعتقده معظم الناس. فالمصابون بمرض الفصام يعانون من خلط الأفكار وأوهام السيطرة وهلوسات بسماع أصوات<sup>10</sup>، وقد تتتابههم ظواهر ذهنية غير عادية، لكن لا يوجد ما يثبت أن الإحساس بالنفس مفقود لديهم أو اعتراه التغيير. قد لا ينجح شخص ما في التمييز بين الأمور الناشئة عن النفس وتلك الناشئة عن العالم من حوله، وبالتالي يخطئ في تصوره الداخلي للإحساس بالمعلومات. هناك فرق على الأكد بين العثور على جرد في الفراش والهلوسة حول وجود جرد (أو مجرد رؤية حلم بذلك)، لكن الشعور بكونك نفسا يبقى موجودا.

## إدراك النفس

تخيل بأنك استيقظت من نوم ثقيل لتجد نفسك محبوسا في غرفة غير مألوفة وبدون شبابيك. أنت؟ ليس لديك أدنى فكرة. يتم تزويدك بمرآة لزيادة وعيك وفهمك، فتمعن النظر فيها. ماذا ترى؟ لقد وضعت نقطة حمراء على جبهتك، لكنك، ولسبب ما، لا تلاحظ ذلك. في الواقع سرعان ما تفقد الاهتمام بصورتك في المرآة تماما، وتبدأ بالبحث عن الطعام في الغرفة. في نهاية الأمر ما أنت سوى غوريلا وليس لديك أي اهتمام بمظهرك.

عند النظر في الدراسات حول النفس، سنجد أحد الأمرين في هذه التجربة فإما أن يثير لديك انعكاس الوجه في المرآة اهتماما شديدا أو عدم اهتمام وكأن الصورة في المرآة لشخص آخر 11. لقد أُجريت ولعدة عقود حتى الآن العديد من البحوث حول تطور الطفل والرئيسيات من الحيوانات على تجربة "اختبار المرآة". لقد بدت هذه الأداة [أي المرآة] -وهي أبسط الأدوات المخبرية- وكأنها مسبار للبحث يغوص في النفس. وكان أولئك الذين هم في انسجام مع أنفسهم مع القدر المطلوب من النرجسية أمام المرآة هم من يُعتقد بأن لديهم "المعرفة بالنفس" أو حتى المعرفة "بالوعي"! (لاحظ إساءة الاستخدام الكئيب لهذا المصطلح). مع أن معرفة النفس في المرآة واستخدام ضمير المتكلم تظهر على أنها تنشأ وبدرجات متفاوتة في نفس الفترة الزمنية في عملية نمو الإنسان (خمسة عشر إلى أربعة وعشرين شهرا)، إلا أن هناك العديد من الأسباب للاعتقاد بأن إدراك النفس والذاتية تعتبر حالات ذهنية مختلفة، وبالتالي فإنها تختلف على مستوى الدماغ أيضا 12.

يعتمد إدراك النفس على السياق، فبعض مرضى الأعصاب لا يستطيعون التعرف على أنفسهم في المرآة (يطلق على ذلك "وهم إشارة المرآة" "mirror-sign delusion")، بينما يمكنهم التعرف على أنفسهم عند النظر إلى الصور الفوتوغرافية. كذلك لا يُظهر هؤلاء الأفراد أي دليل على فقدانهم الإحساس بالنفس أو عدم معرفتها. ما هي العلاقة إذن بين إدراك النفس وما نطلق عليه ضمير المتكلم "أنا"؟ مع أن كلمة نفس تستخدم عادة عند الإشارة لهذه الظواهر إلا أنه لا يقترح وجود أي علاقة قوية بينهما.

يبدو من المحتمل، على سبيل المثال، أن ذلك الشخص الذي لا يمكنه أن يتعرف على وجهه تحت أي ظرف من الظروف، ما زال يمتلك إحساساً كاملاً غير منقوص بنفسه، تماما مثل بقاء إحساسك بنفسك كما هو بدون تغيير لدى رؤيتك لشخص غريب. ببساطة لا يوجد أي شيء يقترح بأن تجربة عدم التعرف

على وجهه، حتى لو كان وجه الشخص نفسه، تلغي إحساس الشخص بنفسه أو التجرد منها أو أي شيء من ذلك القبيل.

## نظرية العقل

من أهم الأشياء التي نقوم بها من خلال عقولنا أو أذهاننا هو عزو حالات ذهنية للأشخاص الآخرين. يُعبّر عن هذه المَلَكة بمسميات مختلفة وهي "نظرية العقل" و"البناء الذهني" و"نظر العقل" و"قراءة العقل" و"الموقف القسدي"<sup>14</sup>. تعتبر القدرة على إدراك وتفسير النشاط الذهني للآخرين ضرورية من أجل الإدراك العادي والتطور الاجتماعي. ويتسبب أي خلل في هذه القدرة في عدد من الاضطرابات العقلية بما فيها التوحّد. لكن ما هي العلاقة بين الوعي بالآخرين والوعي بالذات؟ اقترح العديد من العلماء والفلاسفة أنه لا بد من وجود ارتباط قوي بينهما، وإذا كان الأمر كذلك فيبدو من الطبيعي أن البحث في نظرية العقل سيلقي بعض الضوء على تركيب وبنية النفس. لكن، لا يمكن لنموذج نظرية العقل الذي يعمل من خلاله الباحثون القيام بذلك لسوء الحظ. لننظر في النص الآتي الذي يهدف لتفعيل العمليات التي تشير لها نظرية العقل من خلال اختبار مجموعة من الأشخاص.

يحاول لص قام بسرقة محل تجاري الفرار. وبينما كان يركض مسرعا نحو بيته، تمكّن رجل الشرطة من مشاهدته عندما سقط منه قفازا يديه. لم يكن هذا الشرطي يعلم بأن هذا الرجل لص. فأراد أن ينبهه بأن قفازيه قد سقطا منه. ولكن عندما نادى الشرطي على اللص، استدار ورأى الشرطي وسلم نفسه واعترف بأنه قد اقتحم المحل التجاري.

سؤال: لماذا قام اللص بذلك؟

الإجابة واضحة على هذا السؤال، إلا بالنسبة لطفل صغير أو شخص يعاني من التوحّد. إذا لم ينظر القارئ من وجهة نظر اللص في هذه القصة، فمن المستحيل أن يفهم لماذا تصرف اللص بتلك الطريقة. تعتبر المؤثرات التجريبية من هذا النوع محور البحوث في نظرية العقل، لكن ليس هناك علاقة كبيرة بينها وبين الأمور الأساسية التي نعزوها لعقل أو أذهان الآخرين. وعلى الرغم من أننا نوظف ما نتمتع به من قدرات على الاستنتاج لنسب حالات ذهنية معقدة للناس الآخرين، وهو ما تعبّر عنه جملة "نظرية العقل"، إلا

أنه يظهر أننا نقوم أولاً بعملية مبسطة جداً من نسب الحالات الذهنية، بشكل مستقل أحياناً: نقوم بادراك أن الآخرين واعون بنا أو بإمكانهم ذلك. يتطلب توضيح ما قام به اللص من تصرف درجة عالية من الإدراك أكثر من مجرد فهم أننا موجودون في حضور شخص آخر واع. إن الشعور أن شخصاً آخر يمكنه أن يراني أو يسمعني يختلف تماماً عن أي فهم عندي حول معتقداته ورغباته. هذا الحكم البدائي هو بذاته نظرية العقل في شكلها الأساسي. ويمكن أن يكون هناك ارتباط قوي بين ذلك وبين إحساسنا بوجود نفس.

اعتقد الفيلسوف الفرنسي جان بول سارتر بأن الأساس في عملية تشكيل النفس لدى كل واحد منا إنما يكمن في معاملتنا مع الآخرين من سائر الناس، وفي محاولة تفسيره لذلك يرى بأن كل واحد منا يعيش دائماً في حالة استراق النظر لأمر مثيرة لشهوته دون أن يراه أحد، ثم يسمع حينئذ وفجأة صوت خطوات شخص يسير نحوه مباشرة من خلفه. مرارا وتكرارا نشعر بأننا قد قذفنا خارج منطقة الأمان والعزلة الشخصية المحضة، وذلك بسبب إدراكنا بأننا أصبحنا نحن مركز اهتمام الآخرين.

أعتقد أن سارتر وضع يده على شيء مهم، فالانطباع البدائي بأن شخصاً ما واع بوجودنا، يبدو وكأنه الأمر الأساسي في نظرية العقل الذي يتعلق بإحساسنا بالنفس، وإذا كان عندك شك في هذا، أنصحك بأن تقوم بهذه التجربة: اذهب إلى مكان عام وقم باختيار أي شخص وانظر إلى وجهه إلى أن يستدير وينظر إليك، وحتى تجعل من هذا أكثر من مجرد أمر مستفز لا غاية منه، لاحظ التغيير الذي تحدثه داخلك تلك اللحظة التي تتلاقى فيها نظراتكما. ما هو ذلك الشعور الذي يدفعك أن تنظر بعيداً عنه فوراً أو البدء بالحديث إليه؟ يبدو أنه لا لشك في هذا الشكل من تجزئة النفس حسب نظرية العقل، فبدون نسبة الوعي للآخرين لن يكون أو لن يتشكل لديك أي إحساس بأنه تم النظر إليك بداية. يوجد اختلاف هنا - أي أن الشعور بأنه تم النظر إليك يختلف عن الشعور بأنه لم ينظر إليك أحد - ويمكن وصف هذا الاختلاف على أنه شكل مبالغ به من إحساسنا الذاتي بشخصنا، أو ما نطلق عليه بال"أنا". ويبدو أنه لا ريب في التقارب الكبير بين الوعي بالنفس وهذا الشكل الأساسي من نظرية العقل<sup>18</sup>. ويبدو أن عالم الأعصاب في. إس. رامشاندريان V. S. Ramachandran كان يفكر ضمن هذه الخطوط العريضة عندما قال: "إنه ليس من

الصدفة استخدامك كلمات مثل واع بنفسك بينما ما تعنيه في واقع الأمر أنك واع بوعي الآخرين بك<sup>19</sup>."

حتى تدرك على نحو أفضل الفرق بين نظرية العقل في أساسها ونظرية العقل المعروفة في الدراسات العلمية الحالية، ما عليك إلا أن تنظر إلى ما يحدث لنا ونحن نشاهد الأفلام. فإن تجربة الجلوس في مسرح معتم ومشاهدة شكل من التفاعل الاجتماعي على الشاشة تمثل تجربة اجتماعية من نوع ما، لكنه مشهد لا

وجود فيه لنا كمشاركين. ربما يفسر هذا السبب في أنّ معظمنا يجدون الأفلام والتلفزيون أمرا يأسرهم. في اللحظة التي تنظر فيها عيوننا نحو الشاشة، نصبح في مشهد اجتماعي لم تكن لجيناتنا البشرية أن تتنبأ به. فبإمكاننا مشاهدة أفعال الآخرين وتعابير وجوههم وبأدق تفاصيلها إلى درجة أن ننظر في عيونهم دون أدنى مجازفة بأن يتم ملاحظتنا، لقد غيرت الأفلام والتلفزيون بشكل سحري من السياق المعتاد من مواجهتنا لبعضنا البعض وجها لوجه. حيث أصبح البشر الآن عرضة لدروس اجتماعية مؤلمة، تجعلنا ولأول مرة نكرس أنفسنا في مشاهدة الآخرين. هذا شكل من التلصص لكّنه من نوع أكثر سموا. ومهما سيقال من أمور أخرى حول هامش تجربة مشاهدة الفيلم فإن هذه الحالة تفصل بين نظرية العقل الأساسية ونظرية العقل المعتاد عليها، لأنه لا شك في أننا نعزو حالات ذهنية للممثلين على الشاشة، ونصدر كل الأحكام التي يتطلبها مفهوم نظرية العقل المتعارف عليها، لكنّ هذا لا يساهم كثيرا في إثبات إحساسنا بالذات. في الواقع من الصعب أن نجد وضعا آخر يقل فيه وعينا بأنفسنا مثل ما يحدث لنا عند الجلوس في مسرح معتم لمشاهدة فيلم ما، مع أننا أثناء ذلك نتأمل ونطالع اعتقادات ونوايا ورغبات أشخاص آخرين طوال الوقت.

لقد لاحظ رامشاندران وآخرون أن اكتشاف "الخلايا العصبية المرآتية أو العاكسة" "mirror neurons" يدعم بشكل ما فكرة أنّ الإحساس بالذات وغيرها يمكن أن تنشأ من نفس الدائرة في الدماغ، يعتقد بعض الناس أن الخلايا العصبية المرآتية تعتبر أساسية وهامة في قدرتنا على الشعور بالآخرين، وربما حتى تفسير تطور التواصل من خلال الإيماءات واللغة المحكية. وما نعرفه على الأكد أن هناك خلايا عصبية معينة تزداد في مقدار انطلاقها عندما نقوم بعمل أشياء بأيدينا (مثل تناول الأشياء أو الإمساك بها) أو تناول الطعام أو التواصل من خلال أفواهنا. تزيد هذه الخلايا العصبية في انطلاقها - وإن كان بسرعة أقل - كلما شاهدنا نفس الأفعال التي يقوم بها ويؤديها أشخاص آخرون. تقترح البحوث التي أجريت على القردة أن هذه الخلايا العصبية تشفر النية أو القصد من وراء ما نلاحظه (مثل التقاط حبة تفاح من أجل أكلها أو فقط من أجل تحريكها) بدلا من الحركات الجسدية نفسها. ويبدو أن أدمغة القردة مثلا في هذه التجارب تظهر السلوك المقصود للآخرين وكأنها تقوم هي بالسلوك نفسه. وقد تم الوصول لنفس هذه النتائج في تجارب التصوير العصبي التي أجريت على البشر<sup>20</sup>.

يعتقد بعض العلماء أن الخلايا العصبية المرآتية توفر قاعدة فسيولوجية تساعد في تطوير محاكاة الارتباط الاجتماعي في فترة مبكرة من الحياة وفي فهم أذهان الآخرين. ويقترح هذا التأكيد على أن الأطفال



الذين يعانون من التوحد يظهرون نشاطا معدوما للخلايا العصبية المرآتية بقدر حدة أعراض المرض عندهم<sup>22</sup>.

وكما هو معروف الآن بشكل واسع فإن الأفراد الذين يعانون من التوحد يفتقرون لشكل من النباهة والفهم للحياة الذهنية عند الآخرين. وعلى العكس من ذلك ففي دراسة أجريت على مدى فترة طويلة في التأمل على مشاعر الرأفة، حيث نشأ عن هذا الشكل من التأمل زيادة ملحوظة في شعور الأشخاص بالآخرين وعلى مدى ثمانية أسابيع، وُجد أن هناك زيادة في نشاط مناطق في الدماغ يعتقد بأنها تحتوي على خلايا عصبية مرآتية<sup>23</sup>.

ربما أن الوعي بأذهان وعقول الآخرين يعتبر شرطا ضروريا لوعي الفرد بذهنه وعقله. ولا يعني هذا بالطبع أن الشعور الذي نطلق عليه "أنا" سيختفي عندما نكون وحدنا. إذا كان لا يمكن الفصل بين معرفتنا بأنفسنا والآخرين فلا بد إذن أن يصبح وعينا بالآخرين موجودا في طبيعتنا ومنذ فترة مبكرة في الحياة. من الناحية النفسية يبدو أن هذا أمر مقبول كطريقة مناسبة في وصف طبيعة الشخصية. جميع الآباء والأمهات يرون كيف يقوي اطفالهم قدراتهم على الكلام من خلال إجراء حوارات بينهم وبين أنفسهم. فتستمر هذه الحوارات الداخلية مع أنفسهم طوال حياتهم وكأنها في واقع الأمر حوارات. تبدو هذه الحوارات الناتجة غريبة وغير ضرورية. لماذا ينبغي علينا أن نعيش في علاقة مع أنفسنا بدلا من مجرد أن نكون أنفسنا؟ لماذا ينبغي على "أنا" كضمير المتكلم و"إنني" كضمير المفعول أن يبقيا برفقة بعضهما البعض؟

تخيل أنك فقدت نظاراتك، وتبحث عنها في كل مكان في المنزل، ثم تجدها أخيرا على الطاولة حيث تركتها البارحة. تفكر حينها بسرعة وتقول في نفسك: "هاهي" بينما تمشي لتلتقطها من مكانها. لكن مع من تفكر هذا التفكير؟ حتى أنك ربما نطقت بهذه العبارة بصوت عالٍ: "هاهي!" لكن لمن تقول هذا؟ أنت من عثر عليها. هل هناك أحد آخر شاركك البحث عنها؟

تخيل أنك في مكان عام وأنت وجدت صدفة أن شخصا غريبا قد عثر على نظارته المفقودة. قد يستغرب حينئذ - مثلك - ويقول: "ها هي!" ويلتقطها من فوق الطاولة لديه. في مثل هذا الموقف قد يكون هناك بعض الإحراج الذي قد يشعر به جميع الأشخاص جراء حديث الشخص مع نفسه. لكن عندما يكون ما صدر مجرد عبارة مختصرة في موقف بريء كهذا، فلن يمتلك الخوف الأشخاص الذين لاحظوا هذا الموقف. لكن تخيلوا لو أن ذلك الشخص استمر في الحديث مع نفسه قائلا: "أيها الغبي، أين كنت تظنها؟ لقد كنت تبحث عنها في جميع أرجاء المبنى لمدة عشر دقائق. ستتأخر الآن عن تناول الغداء مع جولي، وهي دائما

تأتي على الموعد!" فحينئذ لن يحتاج هذا الرجل أن ينطق بكلمة أخرى حتى يثبت شكوكنا حول قدراته العقلية. في الحقيقة لا يختلف هذا الرجل عنا فهذا ما يدور في أذهاننا بينما وبين أنفسنا عندما نكون وحدنا. لقد رأينا أن إحساسنا بالنفس يختلف من الناحية التجريبية والمنطقية عن العديد من مظاهر الذهن والعقل التي غالبا ما يتم الخلط وعدم التمييز بينها. وحتى نفهم ذلك على مستوى الدماغ يلزمنا أن ندرس حالات من الناس لم يعودوا يقومون بذلك. سوف نرى أن بعض ممارسات التأمل تتناسب مع البحوث من هذا النوع.

## اختراق الوهم

بناء على علم الأعصاب فإن الإحساس بوجود نفس ثابتة غير متغيرة وموحدة يعتبر وهما، لأنه مبني على عمليات تعتبر بحد ذاتها متغيرة ومتنوعة. ولذا لا يوجد أي منطقة في الدماغ يمكن أن تسمى مقعد الروح. وكل الأمور التي تجعلنا بشرا -مثل حياتنا العاطفية وقدرتنا اللغوية والدوافع التي تؤدي إلى تصرفات وسلوكيات معقدة وقدرتنا على كبح وضبط دوافعنا داخلنا تأدبا - هي عمليات تنتشر جميعها في قشرة الدماغ وفي مناطق أخرى تحت قشرة الدماغ. فالدماغ بأكمله يجعلنا ما نحن عليه، لذلك لا نحتاج أن ننتظر أي معلومات من المختبر حتى نخبرنا أن النفس ليست ما تظهر عليه.

إن الإحساس بأننا أشياء أو شخصيات كاملة وموحدة هو أمر من صنع الخيال، أوجدتها عمليات وتراكيب منفصلة متعددة لا ندركها، وليس لدينا أي سيطرة عليها. والأهم من ذلك أن العديد من هذه العمليات يمكن وبشكل مستقل إحداث اضطرابات فيها بحيث تؤدي الى خلل قد يُعد مستحيلا لو لم يكن من السهل التأكد من ذلك. فبعض الناس -على سبيل المثال- لديهم قدرة عالية على إبصار الأشياء، ولكن ليس بإمكانهم تحديد ورصد حركتها. والبعض الآخر بإمكانهم رؤية الأشياء وما يرافقها من حركات، لكن دون القدرة على تحديدها مكانيا. إن الشكل الذي يعتمد فيه الذهن أو العقل على الدماغ، والشكل الذي يتم به إحداث اضطراب في قدراتها يخالف ما اعتدنا عليه وألفناه. وهنا، وكما في مجالات علمية الأخرى، لا يساعدنا الشكل الذي تظهر به الأشياء في تحديد ماهيتها والكيفية التي توجد بها.

إن النظرية التي تفيد بأنه يمكننا أن نعيش تجربة الوعي دون الإحساس التقليدي بالنفس -أي أنه لا يوجد من يمتطي الحصان- هو ادعاء له أساسيات قوية وثابتة في علم الأعصاب. فمهما كانت الأسباب التي تجعل الدماغ ينشئ فهما مزيفا بأن هناك نفسا مفكرة في مكان ما داخل رؤوسنا، فإن ذلك يعني أنّ بإمكان الدماغ أن يكفّ عن القيام بذلك، وحينئذ سيصبح هناك توافق أكبر بين حياتنا الداخلية والحقائق العلمية أو الحقائق من حولنا.

كيف يمكننا أن نعرف أن الإحساس التقليدي بالنفس يعتبر وهما؟ الجواب أنه إذا نظرنا عن قرب، فإنه يختفي. هذا دليل قوي تماما مثل الطريقة التي يختفي بها أي وهم: أنت تظن أن شيئا ما موجود هناك، ولكن عندما تمنع النظر عن قرب فإنك ترى أنه غير موجود. كذلك أي شيء لا يصمد أمام البحث والاختبار لا يمكن أن يكون واقعا وحقيقيا.

لنأخذ المثال التقليدي من الموروث الهندي حيث يُظن خطأً أن الحبل الملتوي حية، تخيل أنك عثرت على أفعى في زاوية الغرفة مما جعلك تشعر بالهلع لحظتها، ثم تلاحظ أنها لا تتحرك، فتتظر إليها عن قرب وتلاحظ أنه لا يوجد رأس لهذه الأفعى. تلاحظ أليافا متكورة وملتفة على نفسها ظننت بأنها شكل أفعى. تقترب أكثر لترى أنه ليس إلا مجرد حبل. قد يقول شخص يشكك في ذلك: " وكيف تعرف أن ذلك حبلٌ حقيقي؟" قد يكون هذا السؤال منطقيًا، لكن لن يكون منطقيًا بالنسبة لشخص لم يمر بتجربة ظن فيها أن حبلًا هو حية، ثم ما لبث أن اختفى وهم الحية من أمامه. بما أننا نخطئ دائما في ظننا أن الحبل أفعى، وليس العكس، فإنه لا يوجد أي أساس تجريبي لنبني مثل هذا الشك عليه.



ربما يمكنك أن تصل لنفس النتيجة عند النظر في الوهم الناشئ عن الصورة في الأعلى. يبدو وكأن هناك مربعا أبيض وسط الصورة، لكن بمجرد أن نتفحص الصورة نجد أن كل ما هناك إنما هو أربع دوائر،

كل واحدة منها ثلاثة أرباع الدائرة. لقد فرض نظامنا البصري علينا صورة المربع، فقد خدعتنا أطرافه. هل من الممكن أن نعرف إذا ما كانت الأشكال السوداء حقيقية في وجودها أكثر من المربع؟ نعم، لأن جهودنا لن تتجح في تحديد موقع المربع لأن أطرافه بالفعل ستختفي. وإذا قمنا ببعض الاختبار سنجد أن شكل المربع غير ظاهر فعليا ولكنه متضمن. في واقع الأمر يمكن التخلص من هذا الوهم إذا نظرنا عن قرب أكثر للشكل. لكن ماذا نقول لشخص مشكك يصر على أن المربع الأبيض حقيقي في وجوده تماما مثل الدوائر باللون الأسود؟ كل ما يمكن القيام به أن نطلب من هذا الشخص النظر أكثر عن قرب. ليس الغرض من هذا مناقشة الحقائق من وجهة نظر شخص غائب، بل النظر للتجربة بحد ذاتها عن قرب أكثر.

في الفصل القادم من الكتاب سوف نرى أن بالإمكان اختبار وهم وجود النفس وتبديده تماما بنفس الشكل.

## الفصل الرابع

### التأمل

يُقرُّ علماء النفس وعلماء الأعصاب بأن العقل البشري يميل للشروذ ويدخل فيما يطلق عليه "الأفكار المستقلة عن المؤثرات الخارجية". والطريقة الرئيسية في دراسة مثل هذه الظواهر الذهنية خارج المختبر هي عبارة عن أسلوب يطلق عليه "عينات اختيارية من التجارب". في هذا الأسلوب يتم استخدام الهاتف المحمول أو أي أجهزة أخرى لجمع العينات من التجارب الشخصية، حيث يتم تحفيز الأشخاص

الخاضعين للتجربة في وصف ما يقومون به وكيف يشعرون في فترات زمنية عشوائية خلال اليوم. وجدت إحدى الدراسات أنه عندما سئل هؤلاء الأشخاص إذا ما كانت أذهانهم وعقولهم تشتد وتجول في الأفكار، أي إذا ما كانوا خلال القيام بأمرهم الاعتيادية يفكرون بأمر غير متعلقة بها، كان الأشخاص يجيبون بأنهم يتيهون في الأفكار مدة 46.9 بالمئة من الوقت<sup>1</sup>. ويعلم أي شخص يمارس التأمل أن النسبة التي تعبر عن ذلك هي أكثر من هذه النسبة بالتأكيد، خاصة إذا ما أخذنا بعين الاعتبار ما يجول في أذهننا من أفكار سطحية حول المهمة الموكلة إلينا، فهذه أيضا تعتبر أمرا مشتتا لا ضرورة له. ومع أنه لا يمكن الاعتماد على هذه التقارير القائمة على التجارب الشخصية إلا أن هذه الدراسات وجدت أن الناس وباستمرار يعتبرون أقل سعادة عندما تكون أذهانهم شاردة حتى وإن كانت مشغولة بأفكار تثير السرور. وتوصل القائمون على هذه التجارب إلى أن العقل أو الذهن البشري في طبيعته يشرد ويجول في الأفكار. ونحن نعلم أن العقل الشارد هو عقل غير سعيد. وأي واحد قد أمضى وقتا في معتزل صامت للتأمل سوف يوافقنا الرأي هنا.

ترتبط حالة شرود الذهن عادة مع مناطق الخط المتوسط في الدماغ، لا سيما القشرة الجبهية الأمامية الوسطى والقشرة الجدارية الوسطى. وتسمى هذه المناطق في الدماغ "شبكة الوضع الافتراضي" (default-mode network (DMN) أو "حالة الاسترخاء" لأنها تكون نشطة بينما نحن في حالة ترقب في انتظار حدث ما. يتناقص نشاط شبكة الوضع الافتراضي عندما يركز الأشخاص الخاضعون للتجربة على مهام تشبه تلك التي تتم في عملية تجارب التصوير العصبي.<sup>2</sup>

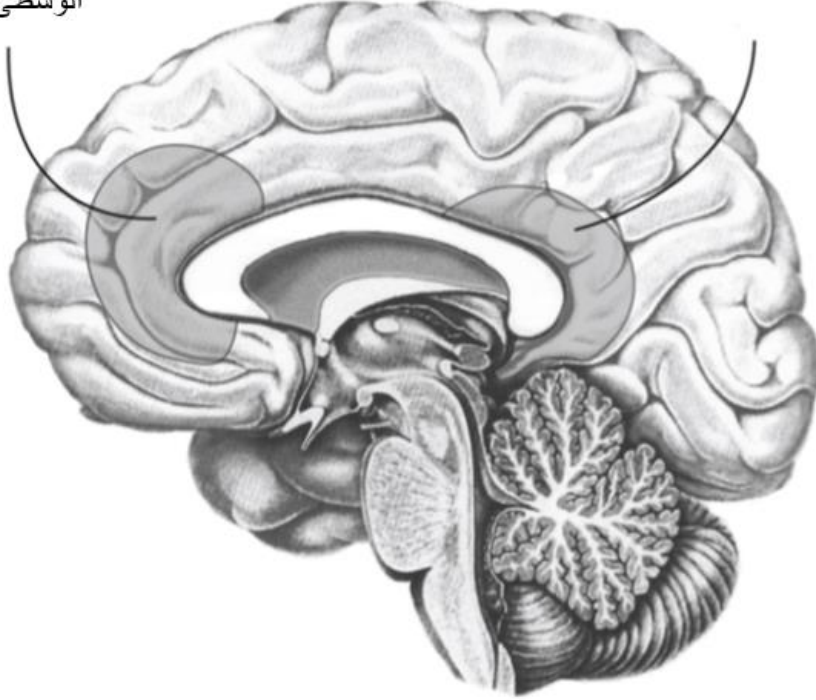
لقد وجدت الدراسات ارتباطا بين شبكة الوضع الافتراضي مع قدرتنا على "تمثيل أنفسنا"<sup>3</sup>. فعلى سبيل المثال إذا كان شخص ما يعتقد أنه طويل فإن كلمة طويل ستظهر إشارات في مناطق الخط المتوسط للدماغ أكثر من كلمة قصير. وبنفس الشكل فإن نشاط شبكة الوضع الافتراضي يزداد عندما نصدر مثل هذه الأحكام المتعلقة بأنفسنا مقابل تلك التي نقوم بها حول الآخرين. ويزيد نشاطها عندما نقيم مشهدا أو موقفا من وجهة نظرنا الشخصية (أي ليس من وجهة نظر شخص آخر).<sup>4</sup>

## شبكة الوضع الافتراضي

(مكونات الخط المتوسط للدماغ)

القشرة الجبهية الأمامية  
الوسطى

القشرة الجدارية الوسطى



وبشكل عام عندما نوجه انتباهنا لأمر خارج أنفسنا فإن ذلك يقلل من النشاط في مناطق الخط المتوسط للدماغ بينما يزداد نشاط تلك المناطق عندما نفكر في أنفسنا. ويظهر أن مثل هذه النتائج تعزز، وربما تفسر، تلك الحالة التي نمر بها عندما نقول: "أنا نسينا أنفسنا في الشغل".<sup>5</sup> وكذلك فإن ممارسة الحضور الذهني وتأمل الطيبة المحبة (أي Metta في لغة بالي) من شأنه أن يقلل من نشاط الوضع الافتراضي في الدماغ. حيث يبدو هذا جليا عند المتأملين المتمرسين (أي أثناء القيام بالتأمل أو عندما نكون في حالة استرخاء). ومع أنه من السابق لأوانه القيام باستنتاجات نتيجة تلك الاكتشافات، إلا أنها تلفت

انتباهنا إلى ارتباط عمليات في الدماغ مع ما نمر به من ضياع في الأفكار وإحساسنا بالذنب (وكذلك الآلية التي تقلل بها ممارسة التأمل من كليهما).

يرتبط التأمل لفترات زمنية طويلة مع تغيرات بنيوية متنوعة في الدماغ، ولذا تميل الأجسام الثنية والحُصين في الدماغ إلى أن تكون أكبر حجماً (في نصفي المخ) عند المتأملين. وترتبط هذه الأشكال من التأمل مع زيادة في كثافة المادة الرمادية وفي انثناءات تلافيف القشرة الدماغية. تكون بعض هذه الاختلافات بارزة عند ممارسي التأمل الأكبر سناً، وهذا يُظهر أن التأمل يحمي من حدوث ترقيق في كثافة القشرة الدماغية الذي يصاحب التقدم في السن<sup>7</sup>. لم يتم القيام بدراسات كافية حول الأهمية الإدراكية والعاطفية والسلوكية لهذه الاكتشافات التشريحية، لكن من السهل رؤية كيف أن تلك الدراسات قد تستطيع تفسير التغيرات النفسية وبعض التجارب التي يذكر المتأملون أنهم يمرون بها.

يظهر المتمرسون البارعون في التأمل (أي من مارسوا التأمل أكثر من 10000 ساعة) أن استجاباتهم للألم تختلف عن المبتدئين في التأمل. ففي حالة التعرض لمؤثر خارجي مؤلم فإن كثافته وحدته تبقى كما هي لكنهم يجدونه أقل ألماً. كما يظهر عندهم أيضاً نشاط أقل في المناطق المرتبطة بالقلق في الدماغ بينما يتقربون حدوث الألم، وكذلك تظر قدرتهم في الاعتياد على المؤثر المؤلم وقت حدوثه<sup>8</sup>. وقد جددت بحوث أخرى أن الحضور الذهني يقلل من حدة الانزعاج من المؤثرات الضارة أو المؤذية. ولذا فإن من المعروف أن التوتر في مرحلة مبكرة من الحياة يغير من بنية الدماغ. فعلى سبيل المثال أظهرت الدراسات على كل من الحيوانات والبشر أن التعرض للتوتر في فترة مبكرة من الحياة يزيد من حجم الأميغدالا في الدماغ. ووجدت دراسة أخرى أن الدخول في برنامج مدته ثمانية أسابيع من التدريب على الحضور الذهني قد قلل من حجم الأغشية تحتية للجانب الأيمن من الأميغدالا<sup>10</sup>، وأن هذه التغيرات ترتبط مع انخفاض التوتر الشخصي. ووجدت دراسة أخرى أن ممارسة الحضور الذهني مدة يوم كامل بين متأملين متمرسين قد قلل من ظهور العديد من الجينات التي تحدث التهابات في الجسم، وقد ارتبط هذا مع تحسن في الاستجابة الاجتماعية للتوتر حيث وُضع هؤلاء الأشخاص الذين خضعوا للتجربة في موقف حرج، فقد طلب منهم أن يلقوا خطاباً قصيراً، ثم بعد ذلك القيام بعدد من العمليات الحسابية بينما يتم تسجيلهم على الفيديو أمام مجموعة من المشاهدين<sup>11</sup>. إن مجرد التدريب خمس دقائق على الأقل يومياً لمدة خمسة أسابيع أدى لزيادة نشاط الجانب الأيسر في القشرة الأمامية. يرتبط هذا النمط مع العواطف الإيجابية كما رأينا في نقاشنا للمخ المفصول<sup>12</sup>. تظهر الدراسات في مجال علم النفس أن ممارسة الحضور الذهني على وجه الخصوص تعزز

العديد من العناصر الأساسية للصحة العقلية والجسمية: فهي تحسن من وظائف جهاز المناعة وضغط الدم ومستويات الكورتيزول، و تقلل من الاكتئاب والقلق وردود الفعل العاطفية. وتؤدي ممارسة الحضور الذهني أيضا الى تنظيم السلوك بدرجة كبيرة جدا وتظهر أملا في معالجة الإدمان واضطرابات الأكل. لذا ولذا ليس من الغريب أن ممارسة الحضور الذهني ترتبط كذلك مع ارتفاع في نسبة السعادة الشخصية.<sup>13</sup> وكذا يزيد التدريب في التأمل على مشاعر الرأفة والشعور بالآخرين حيث يتم قياس ذلك من خلال القدرة على معرفة وإدراك عواطف الآخرين بشكل دقيق،<sup>15</sup> كذلك أظهر التدريب على الحضور الذهني نفس الآثار الاجتماعية الإيجابية.<sup>16</sup>

ما تزال البحوث العلمية في الأساليب المختلفة للتأمل في بدايتها، لكنّ هناك مئات الدراسات التي تظهر مدى فائدة هذه الممارسات التأملية لنا. وأكرر للمرة الثانية أنه وبناء على التجارب الشخصية لا توجد أي غرابة في ذلك. ففي نهاية المطاف هناك فرق هائل بين أن نكون أسرى لأفكارنا أو أن نكون أحرارا دون إصدار أحكام بأن نكون واعين وحاضرين في الحياة في اللحظة الحالية. القيام بهذا التغيير يعني التخلص من استحواذ الأفكار علينا وردود الفعل التي تجعلنا في خلاف شديد مع أنفسنا ومع الآخرين. لا شك أن العديد من العمليات المختلفة تؤثر هنا، ومنها تنظيم الانتباه والسلوك ورفع الوعي بالجسم ومنع العواطف السلبية وإعادة تشكيل التجارب التي نمر بها نظريا وتغيير الطريقة التي ننظر بها إلى "النفس" وما إلى ذلك. ولكل من هذه العمليات أسبابها العصبية والفسولوجية الخاصة بها. يعدّ التأمل بمفهومه الأوسع وببساطة القدرة على وقف ما اعتدناه من معاناة حتى ولو لدقائق معدودة في المرة الواحدة. فكيف إذن لا يمكن لمثل هذه المهارة أن تستحق منا العناية والاهتمام؟

### الإدراك التدريجي أو المفاجئ

لو أننا لم نكن مدفوعين بالشعور بضرورة تحسين نوعية ما نمر به من تجارب، لما حاولنا التأمل أو الدخول في أي شكل من الممارسات التأملية. لكنّ هنا يكمن أحد التناقضات الهامة في الحياة الروحانية، لأن هذا الشعور من عدم الرضا بحد ذاته هو ما يجعلنا نغفل عن الحرية المتأصلة للوعي في كل لحظة حالية. كما رأينا فإنّ هنالك أسبابا جيدة تدفعنا للاعتقاد بأن ممارسات مثل التأمل تحدث تغيرات إيجابية في حياتنا. فالهدف الأعمق للحياة الروحانية هو التحرر من وهم النفس أو الذات، لكنّ السعي وراء هذه الحرية وكأنها



الحالة المستقبلية التي نود الوصول لها من خلال ما نبذله من جهود في التأمل وغيره، يعني زيادة سلاسل القيود الظاهرة التي تكبلنا في كل لحظة.

ضمن السياق التقليدي يوجد هناك شكلان من الحلول لمثل هذا التناقض. يتمثل الأول ببساطة في تجاهله، وتبني الأساليب المختلفة في التأمل على أمل إحراز تقدم. ويظهر أن بعض الناس ينجحون في هذا، لكن كثيرين منهم يفشلون. صحيح أنه أثناء رحلتنا في التدريب على التأمل سوف تحدث لنا أشياء تشعرنا بالسرور، حيث يمكننا مثلاً أن نصبح أكثر سعادة وأكثر قدرة على التركيز. لكن اليأس قد يصيبنا تجاه مشروع التأمل بأكمله، إذ قد تصبح كلمات الحكماء بالنسبة لنا وعوداً فارغة، وقد ينتهي الأمر إلى ألا تتحقق آمالنا في الحصول على تجارب في السمو فوق الذات، أو أننا نحصل عليها ولكن لفترات مؤقتة.

إن الحكمة المطلقة للاستنارة لا يمكن أن تكون مجرد تجارب عابرة، إذ إن الهدف من التأمل هو الكشف عن أشكال من الحالات الصحية والسعادة التي تعتبر في جوهرها متأصلة في طبيعة أذهاننا، لذلك لا بد أن تكون متوفرة ضمن سياق حياتنا العادية من مناظر عادية وأصوات وإحساسات وحتى من أفكار عادية. وبالنسبة لتجارب الذروة أو التجارب في أقصى أشكالها فهي تعتبر أمراً جيداً، لكن لا بد وأن تكون الحرية الحقيقية في توافق مع حياتنا العادية.

أما بالنسبة للأسلوب التقليدي الثاني الذي أشرت إليه مسبقاً حول التناقض في الحياة الروحانية [أي أنّ هذا الشعور من عدم الرضا بحد ذاته هو ما يجعلنا نغفل عن الحرية المتأصلة للوعي في كل لحظة حالية] فهو يتمثل في الإقرار بوجود مثل هذا التناقض، لكن مع الإذعان والاستسلام لفكرة أنه لا فائدة من أي جهود تبذل في هذا المجال. والسبب في ذلك هو أن الدافع وراء الوصول لحالة السمو فوق الذات أو أي تجربة تنسكية هو عرض لنفس المرض الذي نريد أن نشفى منه، فلا شيء يمكن القيام به سوى التخلي عن البحث بأكمله.

قد تبدو هذه المسارات الروحانية متناقضة، وهي غالباً ما تقدم بذلك الشكل المتناقض. فالمسار الروحاني التدريجي هو ما تمثله مدرسة الشيرافادا في الفلسفة البوذية، وكذلك معظم أساليب التأمل التي نجدها في الموروث الهندي. الأسلوب التدريجي هو نقطة الانطلاق الطبيعية من أجل أي بحث سواء أكان روحانياً أم غيره.

مثل هذه الممارسات المحددة بأهداف معينة تعتبر سهلة التعلم لأن بإمكان الشخص البدء بممارستها دون الحاجة لأن يكون قد نال أي رؤى حول طبيعة الوعي أو وهم النفس أو الذات. كل ما يحتاجه هو أنماط من الانتباه والتفكير والسلوك وحينئذ يأخذ المسار الروحاني بالوضوح أمامه أكثر فأكثر.

على العكس من ذلك، هناك المسار الروحاني الذي يتميز بالإدراك المفاجئ للحقيقة والذي يبدو أمراً في غاية الصعوبة والمشقة. غالباً ما يتم وصف هذا المسار الروحاني بأنه مسار "اللاثائية"، لأن هذا المسار يرفض وجهة النظر التي ينطلق منها المتدرب على التأمل أو غيره من الممارسات في المسارات الروحانية الأخرى. فالوعي يخلو من أي شيء يشبه النفس من قريب أو من بعيد. ولكي تدرك الحقيقة لا يمكنك القيام بأي شيء وأنت في حالة وهم الأنا. يمكن أن نجد مثل هذه الفكرة أو الرؤية في الأدفايتا فيدانانتا في الموروث الهندي وبعض المدارس في الفلسفة البوذية.

أولئك الذين يبدؤون بالتدرب متخذين المسار التدريجي غالباً ما يفترضون أن هدف نيل السمو فوق الذات غاية بعيدة المنال، فقد يمضون العديد من السنوات غافلين عن تلك الحرية نفسها التي يشاقون لإدراكها. لقد اتضحت لي تبعات السير في هذا المسار التدريجي بعد أن درست على يد معلم للتأمل في بورما اسمه ساياداو أوبانديتا Sayadaw U Pandita. لقد جلست وحضرت العديد من المعتزلات مع هذا المعلم، كل معتزل منها مدته شهرٌ أو أسبوعان. كانت هذه المعتزلات تقوم على مبادئ الرهبنة حسب مدرسة الثيرافادا في الفلسفة البوذية، فلم تكن نأكل في فترة العصر وكنا نشجع على ألا ننام أكثر من أربع ساعات كل ليلة. في الظاهر كان الهدف أن ندخل في تأمل مدته ثماني عشرة ساعة كل يوم. لكن في باطن الأمر كان الهدف اتباع مراحل نيل البصيرة كما وضعها المعلم البوذي من القرن الخامس للميلاد بوداغوسا Buddhaghosa والتي يطلق عليها فيسوديماما Visuddhimagga والتي فُصّلت في كتابات المعلم الأسطوري ماهاسي ساياداو Mahasi Sayadaw وهو معلم أوبانديتا.<sup>17</sup>

من الواضح أن المنطق وراء مثل هذه الممارسة هو السعي لتحقيق أهداف معينة، حيث تنطلق الممارسات التأملية في هذا المسار التدريجي من فكرة أننا نتدرب على الحضور الذهني ليس بسبب إمكانية الإدراك الكامل للحرية المتأصلة للوعي في أي لحظة حالية، بل من أجل "إنهاء" وهم النفس واستئصاله من جذوره بشكل نهائي "cessation" (بالإضافة للأشكال الأخرى من المعاناة والآلام الذهنية حسب المرحلة التي وصل لها المتدرب)، ويعتبر هذا الاستئصال الجذري لوهم الذات إدراكاً لرؤية مباشرة في طبيعة الحقيقة غير المشروطة (أي النيرفانا كما في اللغة السنسكريتية أو نيبانا بلغة بالي) والتي تكمن في كل الظواهر.

يعتبر هذا المفهوم لمسار الاستتارة عرضة للكثير من الانتقاد. وأول هذه الانتقادات هي أن هذا المفهوم يعدّ مضللاً فيما يتعلق بما يمكن إدراكه في اللحظة الحالية في حالة الوعي العادية. ولذلك فهو يثير التشويش ومنذ البداية حول طبيعة المشكلة التي يحاول المتدرب حلها. ومع ذلك، فمن الصحيح أن المثابرة من أجل هدف بعيد (وكذلك من أجل الهدف الأقرب وهو استئصال وهم الأنا من جذوره) يمكن أن تؤدي إلى الكثير من التدريب المكثف، ومن دون تلك المثابرة سيكون من الصعب القيام بذلك النوع من التدريب. لم أبدأ مجهوداً في حياتي مثل المجهود الذي بذلته في تدريباتي مع المعلم أوبانديتا. لكنّ معظم هذه الجهود كانت ناشئة من وهم قيود النفس ذاتها التي كنت أرغب بتجاوزها. بناء على نموذج التدريب هذا فإنه ينبغي على المرء أن يتسلق الجبل لأن الحرية موجودة في الأعلى على القمة. لكنّ النفس بالفعل وهم، فيمكننا أن نلمح الحقيقة مباشرة سواء في أسفل الجبل أو في أي مكان ونحن في مسارنا الروحاني. ويمكن للمرء أن يستعيد هذه الرؤية وما لمحّه من حقيقة مرارا وتكرارا كأسلوبه الأوحده في التأمل. وبالتالي يستطيع أن يصل إلى غايته وهدفه كل لحظة أثناء تدريباته الفعلية.

ليس هذا مجرد رغبة في التفكير على نحو مختلف في موضوع الحضور الذهني. فالاختلاف هنا هو من حيث ما يمكن للمرء أن يكون ذهنه حاضرا فيه. فإن الحضور الذهني في الثنائية، أي الانتباه للنفس على سبيل المثال، إنما يحدث بناء على وهم وهو أن المرء يشعر بأنه فاعل ومركز للوعي الكائن داخل الرأس والذي يمكنه الانتباه بشكل مدروس للنفس أو أي شيء في الوعي بسبب ما يجنيه من فوائد من ذلك. فهذا تدرج فعلي. لكن من وجهة نظر اللاثنائية يمكن للمرء أن يكون حاضرا ذهنيا بشكل مباشر لحالة اللاذاتية أو اللانفس. ومن أجل القيام بهذا لا بد للشخص أن يدرك أن هذه هي طبيعة الوعي، وأنه قد يكون من الصعب تحقيق مثل هذه الرؤية. لا يتطلب تحقيق هذا الأمر ما ذكرناه سابقا من استئصال لوهم النفس من خلال التأمل. ترتبط مشكلة أخرى مع هدف التخلص من وهم الذات وهو أن معظم الموروثات البوذية لا تشترك في هذا الهدف، إلا أنها تنتج سلاسل طويلة من المعلمين المتأملين أمضى العديد منهم عقودا لا يقومون بشيء سوى التأمل في طبيعة الوعي. إذا كانت الحرية والتحرر أمرا ممكنا، فلا بد من وجود شكل من الحالة العادية للوعي يمكنها التعبير عنها. لماذا لا ندرك مثل هذا الإطار الذهني مباشرة؟

مع ذلك فقد أمضيت العديد من السنوات مستغرقا في المثابرة لتحقيق هدف التخلص من وهم الأنا، وقضيت سنة واحدة على الأقل من تلك السنوات في معتزل صامت. بالرغم من أنني عشت تجارب مثيرة للاهتمام إلا أنّ أياً من هذه التجارب لا يتفق مع متطلبات المسار الروحاني الذي كنت فيه. فقد مررت فيها

بفترات زمنية اختفت فيها جميع أفكاره واختفى فيها أي إحساس بوجود جسمي. وكان كل ما تبقى هو اتساع وامتداد من السلام الواعي تغمره النشوة، ليس له أي صلة بحواسي العادية. يعتقد العديد من العلماء والفلاسفة أن الوعي يرتبط دائما بإحدى الحواس الخمس، وأن فكرة "الوعي النقي" هي من الخيالات الروحانية وأنها خلط بين أمور تجريدية ومادية، وأنا واثق من أنهم مخطؤون في اعتقادهم هذا.

لكنني لم أتمكن من الوصول لتلك الحالة الذهنية من التخلص من وهم النفس، وحيث إنني كنت من أتباع المسار التدريجي في ذلك الوقت، فقد أصبح هذا الأمر محبطا جدا بالنسبة لي. كان معظم وقتي في المعتزل رائعا جدا، إلا أنه بدا لي أن ما قدم لي من أدوات لم يكن سوى وسيلة أتأمل فيها الدليل على أنني لم أصل للاستتارة. أصبح تدريبي ترقبا، أسلوبا في الانتظار من أجل مكافأة في المستقبل، مهما كان صبري في ذلك.

لكنّ تغييراً كبيراً طرأ في حياتي عندما قابلت معلما هنديا يسمى إتش. دبليو. بونجا H.W.L. Poonja (1910-1997) أو يسمى بونجا-جي أو باباجي "Papaji" كما يسميه تلامذته. كان بونجا-جي تلميذا لرامانا ماهاراشي Ramana Maharshi 1879-1950 والذي يُزعم بأنه من أكثر الحكماء الهنود المبجلين في القرن العشرين. كانت يقظة أو استتارة المعلم رامانا غير عادية أبداً، لأنه لم تكن لديه اهتمامات روحية أو اتصال مع معلمين روحانيين. فبينما كان في السادسة عشرة من عمره ويعيش مع عائلته التي كانت من الطبقة المتوسطة من طبقة البراهمن في جنوب الهند، أصبح تلقائياً وعفويا معلما روحانيا ماهرا. وفيما كان يجلس مرة في غرفة الدراسة عند عمه، تجمد رامانا فجأة بسبب خوفه من الموت، واستلقى على الأرض مقتنعا بأنه سوف يموت لا محالة. لكن بدلا من أن يبقى في حالة الرعب تلك قرر أن يحدد مكان النفس التي كانت على وشك أن تختفي. ركز على شعور "أنا"، فيما بعد أطلق على هذه العملية "البحث في الذات" selfinquiry. وجد رامانا حينئذ أن "أنا" كانت غائبة من من مجال الوعي. لم يمت رامانا في ذلك اليوم لكنه ادعى أن شعوره بكونه نفسا منفصلة قد زال عنه تماما ولم يعد يعتم ويشوش وعيه أبدا بعد تلك الحادثة.

بعد محاولات باءت بالفشل حاول فيها أن يتصرف مثلما كان عليه أي ولد عادي، قرر رامانا مغادرة المنزل والسفر إلى تيروفنامالاي Tiruvannamalai، وهو موقع حج قديم لأتباع الإله شيفا. أمضى هناك بقية حياته بالقرب من جبل أرونااتشالا حيث ادعى هناك نوعا من التجربة التنسكية.

في السنوات الأولى بعد تجربة رامانا من اليقظة، بدا أنه فقد قدرته على الكلام، وقيل بأنه أصبح مستغرقا جدا في تجربته التي تغير فيها وعيه حتى إنه لم يتمكن من الحركة مدة أيام للمرة الواحدة، صار جسمه هزيلا وصارت فيه قروح حتى إنه كان على بعض سكان القرية المحليين أن يهتموا فيه. بعد عقد من الصمت حوالي عام 1906 بدأ رامانا يقوم بحوارات حول طبيعة الوعي. استمر العديد من التلاميذ وبانتظام في التعلم والدراسة معه حتى نهاية حياته. أورد هنا بعضا مما قاله رامانا:

إن الذهن مجموعة من الأفكار. تنشأ الأفكار لأن هناك من يفكر. والمفكر هو الأنا. إذا بحثنا عن "الأنا" فإنه يختفي تلقائيا<sup>18</sup>. واقع الحقيقة ببساطة هو عبارة عن زوال الأنا. حطم الأنا من خلال البحث عن هويتها. لأن الأنا ليس كينونة سوف يختفي تلقائيا، حينئذ يشرق الواقع من تلقاء نفسه. هذه هي الطريقة المباشرة. بينما الطرق الأخرى تستعيد الشعور بالأنا وحسب ... لا ضرورة لأي سادانا (أي شكل من أشكال التدريبات الروحانية) في الدخول في هذه العملية من الاستكشاف والاستبطان. لا يوجد لغز أعظم من هذا أي الواقع الذي نسعى وراءه لفهم حقيقة الواقع. نظن أن هناك شيئا يخفي الواقع وأنه لا بد من تحطيم ذلك لكي نتمكن من إدراك حقيقة الواقع. سيأتي يوم تضحك بنفسك على جهودك في الماضي. ذلك اليوم الذي ستضحك فيه هو متاح أيضا هنا والآن.<sup>19</sup>

إن أي محاولة لفهم مثل هذه التعاليم من خلال الحديث عن التجربة من وجهة نظر غير شخصية أي من وجهة نظر الشخص نفسه في التجربة، تجعل المصطلحات العلمية المستخدمة في تفسير ذلك تبدو معقدة ومشوهة. فبناء على علم النفس -على سبيل المثال- فإن الذهن ليس مجرد "مجموعة من الأفكار". وبأي معنى يمكن لحقيقة الواقع أن يكون "ببساطة زوال الأنا"؟ هل يتضمن هذا الواقع أجساما فلكية أو فايروس هنتا؟ لكنّ هذه هي أشكال الجدل التي لا طائل منها والتي تجعلنا نغفل عن النقطة الهامة التي أراد رامانا أن يوصلها لنا.

مع أن فلسفة الأدفايتا وكلمات رامانا نفسه قد تساعد في قراءتنا الميتافيزيقية لمثل هذه التعاليم، إلا أن قيمتها ليست ميتافيزيقية، بل تجريبية. يمكن تلخيص جميع تعاليم الأدفايتا في سلسلة من الحقائق السهلة جدا والقابلة للاختبار كالاتي: أن الوعي هو شرط سابق لكل تجربة، والنفوس أو الأنا وهم يظهر في الوعي. انظر عن قرب فيما تسميه "أنا"، سيختفي حينها الشعور بإحساسك بأنك نفس منفصلة، وما يبقى بعد اختفاء ذلك الإحساس بـ"الأنا" هو مجال من الوعي، هذا المجال حر وغير مجزء ولا يتأثر أو يتلوث في جوهره بمحتوياته دائبة التغيير.

هذه هي الحقائق البسيطة التي علمها بونجا-جي. في الواقع لقد كان غير متساهل في موضوع اللاثنائية أكثر من معلمه. ففي حين كان رامانا يؤكد على تطبيق تدريبات ضمن النظرة الثنائية للأشياء، لم يكن بونجا-جي يقبل ولو بالقليل من ذلك [أي قبول إدخال مفهوم الثنائية على التدريبات]. كان تأثير ذلك مثل النشوة خاصة لأولئك أمثالنا الذين أمضوا سنوات في التدريب على التأمل. كان ينتاب بونجا-جي نوبات عشوائية من الضحك والنحيب، كلاهما وحسب الظاهر مشاعر من الفرح المحض. لم يكن هذا الرجل متواضعا، وعندما التقيت به أول مرة، لم تكن قد اكتشفتة حشود من الغربيين الذين كرسوا أنفسهم من أجله وحولوا بيته في مدينة لكانا إلى سيرك روحاني. لقد ادعى بونجا-جي مثل معلمه رامانا أنه متحرر من وهم النفس، وفي ظاهر الأمر كان يبدو كذلك. كان بونجا-جي مثل رامانا وغيره من المعلمين الهنود يقول في بعض الأحيان أشياء غير علمية أبدا. لكنّ تعاليمه كانت بشكل عام خالية وعلى نحو مدهش من التدين الهندوسي والتأكيدات غير المبررة حول طبيعة الكون. فقد كان يظهر ببساطة أنه يتحدث من تجربة حول طبيعة التجربة نفسها.

لقد كان تأثير بونجا-جي عليّ كبير جدا، خاصة من حيث أن تجربتي معه قد صححت الكثير من الجهود غير المرضية والشاقة التي كنت أتبعها في التأمل حتى ذلك الوقت، لكن المخاطر المتأصلة في أسلوبه سرعان ما أصبحت واضحة. إن عدم وجود طريق وسط في أسلوب بونجا-جي في تعاليمه أجبرته على الإقرار باستتارة أي شخص فيه من الهوس وتضخم الأنا بشكل يجعله يدعي ذلك. لذلك لقد شهدت وبشكل متكرر زملائي الطلاب يعلنون تحررهم الكامل مع أنهم كانوا يبدون عاديين إن لم يكونوا حتى أسوأ. في بعض الحالات كان بعض هؤلاء الناس يحرزون شكلا من التقدم، لكن إصرار بونجا-جي على وجود غاية نهائية لكل رؤيا جعلت العديد من هؤلاء يوهمون أنفسهم بأنهم نالوا أمورا روحانية، وبعضهم تركوا الهند ليصيروا معلمين. على حد علمي فقد منح بونجا-جي بركاته لنشر تعاليمه بهذه الطريقة، ولقد اقترح عليّ مرة أن أقوم بذلك. لكن كان واضحا بالنسبة لي أنني لم أكن مؤهلا لأن أصبح معلما لأي أحد. لقد مرت عشرون سنة تقريبا، لم أصبح فيها معلما لأي أحد. طبعا من وجهة نظر بونجا-جي، فإن هذا وهم. لكنّ هناك فرقا بين شخص مثلي يتشتت عادة بالأفكار وشخص آخر لا تشتتته الأفكار ولا يمكنها ذلك. لا أعلم أين أضع بونجا-جي على طيف الحكمة لكن كان يظهر أنه كان أفضل من الكثير من طلابه. ولا أعرف إذا ما كان لدى بونجا-جي القدرة على إدراك الفرق بينه وبين الآخرين، لكنّ إصراره على عدم وجود فرق جعله يبدو متزمتا أو واهما.

في إحدى المرات تأمرت الظروف والأحداث حتى تُظهر بجلاء ما في تعاليم بونجا-جي من فشل. قامت مجموعة صغيرة من المتمرسين في التأمل (مجموعة من معلمي التأمل من بيننا) بتنظيم رحلة إلى الهند ونيبال لقضاء عشرة أيام مع بونجا-جي في مدينة لكانو، ثم الذهاب لمدينة كاتماندو وقضاء عشر أيام أخرى فيها، لتلقي تعاليم الدزوغتشن Dzogchen [وهي تعتبر أعلى التعاليم في الفلسفة البوذية التبتية والأسلوب المباشر في نيل الحكمة]. وحدث أن امرأة سويسرية أثناء إقامتنا في لكانو وصلت "للاستشارة" في حضور بونجا-جي، فتم الاحتفال بها معظم الأسبوع كما لو كانت بوذا القادم. قدمها بونجا-جي كدليل كيف أن الحقيقة الكاملة يمكن إدراكها دون القيام بأي مجهود أبداً في التأمل. سررنا لرؤية هذه المرأة جالسة إلى جانب بونجا-جي على مقعد مرتفع لإظهار البركة والنشوة التي حلت في تلك الزاوية التي جلست فيها. لقد كانت مسرورة ومشرقة بالفعل، ولم يبدو أنه كان هناك أي خطأ في اختيارها. كانت تقول أشياء مثل: "لا يوجد هناك سوى الوعي، ولا فرق بينه وبين حقيقة الواقع نفسها". لم يكن هناك أي سبب للشك في الكلمات الصادرة عن هذه السيدة وعمق تجربتها لما تبدو عليه من اللطف والبراءة.

لكن عندما حان موعدنا لمغادرة الهند والذهاب لنيبال، طلبت هذه السيدة الانضمام إلينا. ولأن رفقتها كانت أمراً جيداً، شجعناها على القدوم معنا. كان بعضنا متشوقاً بفضول لرؤية كيف سيظهر إدراكها للحقيقة ضمن سياق آخر [أي عند مقابلة المعلم الكبير في كاتماندو]. وهكذا كانت هذه السيدة -والتي أعلن استنارتها أحد أعظم دعاة الأدفايتا فيداننا - معنا في نفس الغرفة التي تلقينا فيها أول تعاليم الدزوغتشن من أعظم معلمي الدزوغتشن وهو العلامة تلكو أورغين رينبوتشي Tulku Urgyen Rinpoch.

من بين جميع التعاليم البوذية فإن تعاليم الدزوغتشن تعتبر الأقرب لتعاليم الأدفايتا فيداننا. فالهدف والغاية من هذين الموروثين الروحانيين هما إثارة نفس الرؤى من حيث طبيعة الوعي اللاتنائية. لكن، وبشكل عام، فإن تعاليم الدزوغتشن وحدها هي ما تؤكد بشدة على ضرورة الممارسة والتدريب حتى بعد نيل مثل هذه الرؤية والبصيرة لحين استقرارها وثباتها في ذهن المتدرب. وأنه بإمكان المرء القيام بذلك دون أن يبقى ثانية متأثراً أو مشوشاً بسبب الطبيعة الثنائية التي تلاحق المتدربين في كل المسارات الروحانية الأخرى.

في لحظة ما أثناء نقاشاتنا مع تلكو أورغين أعلنت السيدة السويسرية المعجزة حريتها اللامتناهية وتحررها بنفس الشكل الذي عبرت عنه مع بونجا-جي. بعد لحظات قليلة من الحديث المشوّق جدا حاول فيها تلكو أورغين جاهداً فهم ما يحاول مترجمنا قوله، فضحك حينها لحظة ثم التفت إليها بشكل آخر من الاهتمام.

" متى كانت آخر مرة كنت ضائعة فيها في الأفكار؟" سألتها تلكو أورغين.

"لم يكن في ذهني أيّ أفكار مدة أسبوع" أجابت السيدة.

ابتسم تلكو أولرغين.

"أسبوع؟"

"نعم."

"بلا أفكار؟"

"لا، ذهني هادئ تماما. وعيي نقي وحسب."

[تلكو أورغين:] "هذا أمر مثير للاهتمام. حسنا، ما سنفعله الآن هو كالاتي: سوف ننتظر حتى تنشأ في ذهنك فكرة أخرى. ولا عجلة في ذلك. فنحن جميعنا هنا صبورون جدا. سوف نجلس هنا وننتظر، أرجو أن تخبرينا متى تنشأ فكرة في ذهنك."

من الصعب أن أظهر هنا كم كان في هذا التدخل من الروعة والذكاء الثاقب. لربما كانت تلك هي أكثر اللحظات التعليمية إلهاما في حياتي.

فبعد لحظات بدت بعض ملامح الشك على وجه صديقتنا.

[السيدة السويسرية:] "حسنا ... انتظر لحظة ... آه ... ربما أن فكرة كانت هناك .... حسنا ..."

على مر ثلاثين ثانية شاهدنا استتارة هذه السيدة تتلاشى. أصبح من الواضح أنها لم تكن تفكر سوى في مدى اتساع تجربتها للوعي، وكم كانت خالية تماما من الأفكار، ونقية، مثل الفضاء دون أن تلاحظ بأنها كانت تفكر وبشكل مستمر. لقد كانت تخبر نفسها قصتها حول استتارتها. وقد كانت تقوم بذلك دون أن تراجع نفسها في ذلك لأنه صدف وأن كانت مسرورة بشكل استثنائي في ذلك الوقت وكأن كل شيء كان على ما يرام.

كان هذا مثالا على مخاطر التعاليم حول اللاثنائية بالشكل كان يقدمه بونجا-جي للقادمين الجدد. من السهل على المرء أن يقنع نفسه أنه أحرز تقدما لا رجعة فيه. لكن ما تظهره تعاليم الدزوغتشن بوضوح أن التفكير فيما وراء التفكير ما يزال بحد ذاته شكلا من أشكال التفكير، وأن حصول الفرد على ومضة من حالة اللاذاتية ما هي إلا بداية لعملية لابد وأن تثمر وتنضج. فقدرة الفرد على الوقوف متحررا من أي شعور بالنفس هي مجرد بداية الرحلة الروحانية وليس نهايتها.



## دزوغتشن: جعل الهدف هو المسار الروحاني

لقد عاش تلكو أورغين رينبوتشي في دير للتسك على المنحدر الجنوبي لجبل شيفابوري الذي يطل على وادي كتمانودو. وقد أمضى أكثر من عشرين سنة من حياته في معتزل، وبذلك نال شهرة وأهلية في وضوح تعاليمه في الإشارة المباشرة لتعاليم الدزوغتشن، يشكل هذا البداية الفعلية التي يقوم المعلم فيها بنقل تجربة السمو فوق الذات مباشرة للطالب. لقد تلقيت هذه التعاليم من العديد من المعلمين الكبار للدزوغتشن وكذلك تعاليم مشابهة لها لكن من موروثات أخرى من معلمين مثل بونجا-جي، لكنني لم ألتق بأي أحد يعلم طبيعة الوعي مثل تلكو أورغين. لقد قمت بالعديد من الرحلات إلى نيبال للدراسة مع هذا المعلم في السنوات الخمس الأخيرة من عمره.

تتطلب ممارسة دزوغتشن القدرة على الإحساس بتجربة اللاذاتية المتأصلة في الوعي في كل لحظة (أي عندما لا يكون المرء مشتتا بالأفكار). وهذا يعني أنه بالنسبة لممارسة التأمل حسب الدزوغتشن، فإن الحضور الذهني يعني تبديدا لوهم الذات. ولا يقوم معلم الدزوغتشن بتعليم التأمل من خلال أساليب مثل الانتباه عن قرب للنفس، بل ينبغي على هذا المعلم أن يكون مباشرا في استخلاص جوهر رؤية ينطلق منها الطالب في ممارسة شكل من الوعي لا تعيقه الثنائية الناشئة عن فعل وفاعل (يطلق على هذا الشكل من الوعي بلغة التبت ريغبا rigpa). لذلك غالبا ما يقال بأنّ على المرء، في تعاليم دزوغتشن، أن "يأخذ الهدف على أنه المسار" لأن هدف التحرر من وهم النفس هو بحد ذاته ما يجب على المرء التدريب عليه وممارسته. يمكننا القول أن الغرض والغاية من تعاليم دزوغتشن هي أن نزيد من ألفتنا مع هذا الشكل من الوجود في العالم [بذلك الشكل من الوعي].

من تجربتي يتفاوت المعلمون في قدراتهم على تقديم هذه التعاليم. لقد جلست في حضرة العديد من أكبر اللامات التبتيين في عصرنا القائمين على تعليم الدزوغتشن في الظاهر، لكن دون أن يقوم معظمهم ببساطة بوصف هذه الرؤية للوعي من خلال تعاليم واضحة حول كيفية الحصول على ومضات منها. تتجلى عبقرية تلكو أورغين في أن بإمكانه الإشارة إلى طبيعة الذهن بدقة وواقعية مثل تعليم شخص أن يخطط بالإبره، وأن يجعل شخصا عاديا مثلي يدرك أن الوعي في جوهره خال من النفس. قد يكون هناك بعض من عدم التيقن والصعوبة المبدئية بالنسبة للطلاب كلّ حسب طبيعته، لكن ما إن يلمح الطالب حقيقة اللاتنائية

حتى يصبح من الواضح أن هذه الرؤيا تصير متاحة دائماً، وأنه لم يكن هناك شك في كيفية رؤية ذلك. لقد أتيت لرؤية تلكو أورغين من أجل تجربة السمو فوق الذات، وفي دقائق معدودة أظهر لي أنه لا يوجد نفس لأسمو فوقها.

من وجهة نظري لا أرى أيّ أمور خارقة للطبيعة أو حتى غامضة حول نقل هذه الحكمة من المعلم للتلميذ. لقد جاء ذلك التأثير الكبير لتلكو أورغين نتيجة لوضوح تعاليمه. وكما هو الأمر بالنسبة لأي من التحديات التي يمكن أن تواجهنا، فإنه من الصعب التعبير عن الفرق الهائل بين مجرد التضليل من خلال معلومات زائفة ومن خلال دفع المرء في مساره بشكل عام من جهة، وبين الإرشاد الدقيق على يد معلم خبير.

أكرر هنا المثال الذي ذكرته سابقاً حول الإدراك المباشر للبقعة البصرية العمياء لأنه سيوف يفيدنا في هذا الطرح. تخيل أن إدراك البقعة العمياء سوف يغير تماماً من حياة شخص ما، ثم تخيل أن أديانا بأكملها مثل اليهودية والمسيحية والإسلام تستند إلى فكرة إنكار وجود البقعة العمياء. لنقل إن هناك مبادئ أساسية تؤكد على الوحدة الكاملة للمجال البصري. ربما تقر بعض الموروثات الأخرى بوجود البقعة العمياء، لكنّها تعبر عن ذلك بصورة شعرية دون تقديم أي إشارة واضحة عن كيفية إدراك ذلك. القليل من المعلمين قدموا أساليب يمكن للفرد فيها أن يرى المنطقه العمياء بنفسه، لكن بالتدريج بعد أشهر وسنوات من الجهود الكثيرة. وحتى بعد أن يلمح الفرد ومضة منها، يبدو أنها ما تزال أمراً يعتمد على الحظ أكثر من أي شيء آخر. في موروث باطني آخر لا يزال هناك " معلم يقدم تعاليم حول البقعة العمياء " دون الكثير من الدقة والتوضيح، ربما قد يطلب منك أن تغمض عيناً واحدة لأسباب لا يوضحها لك أبداً، ثم يقول لك إن البقعة التي تبحث عنها هي على مجال الرؤية عندك. لا شك أن البعض سوف ينجح في اكتشاف البقعة العمياء تحت هذه الظروف، ولكن يمكن للمعلم أن يكون أوضح من ذلك في إرشاداته. كم من الوضوح؟ لو افترضنا أن المعلم تلكو أورغين يشير إلى طبيعة البقعة العمياء، لكان سوف يخرج بالشكل الذي في الأسفل، ولكانت تعاليمه وإرشاداته كالاتي:

أمسك هذا الشكل أمامك على مسافة ذراع.

أغمض العين اليسرى وانظر الى شكل الصليب بعينك اليمنى.

حرك الصفحة بشكل أقرب إلى وجهك بينما استمر في النظر على شكل الصليب.

انتبه للحظة التي تختفي فيها البقعة التي على اليمين.

ما إن تكتشف البقعة العمياء استمر في هذه التجربة بهذا الشكل من خلال تحريك الصفحة إلى الخلف وإلى الأمام حتى يتلاشى عندك أي شك حول وجود البقعة العمياء.



إنّ قيام الفرد بادعاءات حول ما أدرك من حقيقة يعتبر أمراً سيئاً في الدوائر الروحانية بين البوذيين. لكنني أظن أن في هذا مخسراً كبيراً لأن ذلك يجعل الناس في حالة من التشويش حول كيفية قيامهم بتدريبهم على التأمل بالشكل الصحيح. لذلك سوف أقوم بوصف تجربتي ببساطة ووضوح.

قبل لقائي بتلك أورغين أمضيت سنة على الأقل في ممارسة تأمل البصيرة vipassana في معتزلات صامته. لم أكن أعلم أي شيء حول تجربة السمو فوق الذات. وأتذكر لحظات أدركت فيها أن كل المسافات والحواجز بيني وبين ما حولي قد تلاشت، لكنني كنت أظن أن تلك التجارب كانت تعتمد على شروط من التركيز الذهني الشديد، وبالتالي كنت أظن أن مثل تلك التجربة لم تكن متاحة في اللحظات العادية خارج المعتزلات المكثفة. لكن بعد لحظات قليلة مع تلك أورغين مكنتني فيها من تجاوز وهم النفس مباشرة حتى في حالات عادية من الوعي. لقد كانت تعاليمه لي في هذا المجال بدون شك أهم شيء تعلمته بوضوح على يد إنسان آخر. لقد قدم لي أسلوباً في الفرار من تيارات المعاناة النفسية المعتادة - من الخوف والغضب والخجل - في لحظة واحدة. بالنسبة للمستوى الذي كنت عليه في الممارسة التأملية، كانت هذه التجربة من الحرية تدوم بضع لحظات فقط. يمكن لهذه اللحظات أن تتكرر ويمكن أن تطول في مدتها. في الواقع عندما أكون منتبهاً فمن المستحيل أن أشعر أبداً أنني نفس، أي يزول المركز المفترض للعاطفة والإدراك ببساطة. في حقيقة الأمر من الواضح أنه لا يمكن تحديد الوعي أبداً من خلال ما يعرفه الوعي. أي أن الذي يعي بالحزن ليس حزينا، والذي يعي بالخوف ليس خائفاً. في اللحظة التي أكون فيها ضائعاً في الأفكار أكون فيها مشوشاً مثلي مثل غيري.

بناءً على هذا التحول والتغيير في إدراكي للعالم، أفهم انجذاب الناس للروحانيات التقليدية، وأدرك أيضا التشويش الذي لا مفر منه ولا داعي له والذي ينشأ نتيجة الأديان المبنية على الإيمان. فلم أضطر للاعتقاد بأي شيء غير منطقي حول الكون أو أي شيء حول مكاني فيه عندما تعلمت ممارسة الدزوغتشن. ولم أجبر أيضا على قبول معتقدات بوذية تبتية حول الكارما وإعادة الميلاد أو تخيل أن تلكو أورغين أو غيره ممن قابلت من معلمي التأمل يتمتعون بقوة سحرية. ولم أجبر على أي شكل من الالتزامات التقليدية في العلاقات مع هؤلاء المعلمين، فإنني أعرف من التجربة المباشرة أنّ من الممكن أن نلتقي بمعلم يقدم لي ما أريده من التعاليم.

ولكن، مع الأسف، فمن الضروري تلقي تعاليم على يد معلم مؤهل قبل البدء بتدريب الدزوغتشن. هناك بالطبع الكثير من الدراسات حول هذا الموضوع، والكثير مما كتبت في هذا الكتاب يمثل جهودي الخاصة في "الإشارة المباشرة" لطبيعة الوعي. لكنّ معظم الناس يحتاجون أن يتحاوروا وناقشوا مع معلم حاضر معهم في نفس الوقت من أجل تبديد شكوكهم وتشويشهم. لكنّ تلكو أورغين قد مات، ومع أنني علمت أن ابنه تسوكني رينبوتشي Tsoknyi Rinpoche ومنغيور رينبوتشي Mingyur Rinpoche يقدمان التعاليم حسب أسلوبه، وأن هناك أيضا العديد من اللامات التبتيين الذين يعلمون الدزوغتشن أيضا. إلا أنّ المرء، على أي حال، لا يعلم مقدار التدين البوذي الذي ينبغي عليه الالتزام به أثناء مساره عند تلقي التعاليم من مثل هؤلاء المعلمين. فنصيحتي أنه في سعيك للحصول على هذه التعاليم، لا تشعر بالرضا التام إلا إذا كنت متأكدا أنك فهمت تماما هذه الممارسة التأملية. لا تعتبر تعاليم الدزوغتشن غامضة أو متناقضة، فهي ليست مثل تعاليم الزن Zen حيث يمضي المرء العديد من السنوات غير متأكد إن كان يقوم بالتأمل بالشكل الصحيح أم لا. يطلق على الممارسة الروحانية التي ندرك فيها الوعي اللاتثائي أو الوعي المتحرر من الثنائية كلمة تركتشود trekchod أي " يشق خلال أو يصل مباشرة" في لغة التبت [المعنى الحرفي للكلمة يعني القطع]. فما إن نقطع الحبل جيدا حتى يسقط طرفا الحبل ولا يعود هناك شك أنه غير مقطوع. فأوصي بأن تسعى وراء مثل هذا الشكل من الوضوح في ممارساتك وتدريباتك التأملية.

## تجاوز الثنائية

فكر في شيء يجلب لك السرور في حياتك الشخصية، تخيل لحظة حققت فيها إنجازاً أشعرك بالفخر في نفسك، أو ضحكات مع صديق. قم بذلك مدة دقيقة، لاحظ كيف أن مجرد التفكير في الماضي يثير مشاعرَ في داخلك في اللحظة الحالية. لكن هل الوعي نفسه يُشعر بالسعادة؟ هل يتلون الوعي ويتغير حقاً بما يعرفه؟

حسب تعاليم الدزوغتشن غالباً ما يقال أن الأفكار والعواطف تنشأ في الوعي بنفس الشكل الذي يظهر فيه انعكاس الصور على سطح المرآة. هذا مجرد تشبيه تمثيلي فقط، لكنه يجعلنا نلمح شيئاً حول طبيعة الذهن. هل تبدو المرآة أفضل نتيجة لانعكاس الصور الجميلة فيها. ونفس الشيء يقال حول الوعي. والآن فكر في أمر غير سار، ربما مثلاً أنك تسببت بالإحراج لنفسك أو تلقيت أنباء غير سارة. أو ربما أن هناك حدثاً ما تشعر تجاهه بالقلق الشديد. لاحظ المشاعر التي تنشأ بعد هذه الأفكار. هي أيضاً أمور ظاهرة في الوعي. هل لدى هذه المشاعر القدرة في تغيير الوعي في جوهره؟

يمكن أن نصل إلى الحرية الحقيقية هنا لكن يلزمنا النظر بانتباه مراراً وتكراراً في طبيعة الوعي قبل الوصول لمثل هذه الحقيقة. لاحظ كيف أن الأفكار تستمر في النشوء. حتى بينما أنت تقرأ هذه الصفحة لا بد أن أفكارك جالت هنا وهناك عدداً من المرات. يعتبر هذا الشرود الذهني وتجوال الأفكار العائق الرئيس أمام التدريب على التأمل. لكن التأمل لا يوجب أو يستلزم إسكات هذه الأفكار، بل ملاحظتها عندما تنشأ وأن ندرك أنها مظاهر عابرة في الوعي. يمكن التعبير عن ذلك من ناحية شخصية فنقول إنك الوعي نفسه وليس صورة عابرة أو سلسلة من الكلمات التي تظهر في ذهنك. إذا فشلنا في النظر للفكرة وهي تنشأ، فسيبدو حينها أنك سوف تحدد هويتك بالفكرة التالية التي ستنشأ في ذهنك وتظن بأنها أنت.

لكن كيف يمكن لك أن تكون فكرة؟ فمهما كان محتوى هذه الأفكار، فإنها تختفي وتتلاشى في اللحظة التي تظهر فيها. فهي مثل الأصوات أو الإحساسات العابرة التي تشعر بها في جسمك. كيف يمكن للفكرة التالية التي تنشأ في ذهنك أن تحدد وجودك الشخصي بأي شكل؟

قد تتطلب منا ملاحظة محتويات وعينا عدداً من السنوات - أو قد تأخذ لحظات قليلة فقط - لكن يبقى من السهل جداً إدراك الطبيعة الحرة للوعي بحد ذاته بغض النظر عما ينشأ فيه حتى نلاحظه. يعتبر التأمل الممارسة التي تهدف للعثور على هذه الحرية مباشرة من خلال التوقف عن تحديد هويتنا مع الفكرة

والسماح لطيف التجربة، بكل ما فيها من أمور سارة أو غير سارة، بأن تكون ببساطة كما هي. هناك العديد من الأساليب التقليدية التي تساعد في القيام بهذا. لكن من المهم ملاحظة أن التأمل الحقيقي ليس جهداً نبذله من أجل الوصول لحالات ذهنية معينة مثل النشوة الغامرة أو صور ذهنية غير عادية أو حب يضم جميع الكائنات دون استثناء. فهذه الحالات متاحة أيضاً لكنها تؤدي أغراضاً محدودة فقط. والهدف الأعمق للتأمل هو إدراك ما هو مشترك بين جميع الحالات الذهنية من أمور سارة أو مؤلمة. فالهدف هو إدراك هذه الخصائص المتأصلة في الوعي في كل لحظة بغض النظر عما ينشأ فيه.

عندما تتمكن من الاسترخاء بشكل طبيعي في التجربة بكليتها وتترك الأفكار نفسها تظهر وتتلاشى كما تشاء، سوف تدرك حينها أن الوعي غير مفصول في جوهره. عندما تلمح وتدرك هذه الرؤية ستشعر بالارتياح من الشعور الذي نطلق عليه "أنا". لكن طبعاً سوف ترى هذا الكتاب الذي تقرأه الآن أمامك، لكنه لن يكون أكثر من صورة ومظهر يلوح في الوعي غير مفصول عن الوعي نفسه ولن يكون هناك أي إحساس أنك خلف عينيك تقوم بالقراءة.

لا يعتبر هذا التغيير والتحول في النظر للأفكار تفكيراً بأفكار جديدة. من السهل مجرد التفكير في أن هذا الكتاب مجرد شيء يظهر في الوعي، فهذا أمر. لكن إدراكنا ذلك بالفعل قبل نشوء أفكار أخرى هو أمر آخر.

ما يساعد في تثبيت هذه الفكرة عند معظم الناس هو محاولة عكس العملية أي عكس الوعي على نفسه، أي النظر تجاه ذلك الذي ينظر [وكأن الوعي ينظر للوعي]. وأن تلاحظ وللوهلة الأولى من النظر إلى نفسك، ما يحدث للحاجز الظاهر الذي يفصل بين الفاعل والمفعول. هل ما تزال تشعر بأنك هناك خلف عينيك تنظر إلى عالم الأشياء؟

من الممكن فعلياً أن تبحث عما تطلق عليه "أنا" وألا تفلح في العثور عليها قطعياً.

## عدم امتلاك رأس

لقد كان دوغلاس هاردنغ Douglas Harding مهندساً معمارياً بريطانياً اشتهر فيما بعد ضمن دوائر المنادين بمذهب العصر الجديد لأنه فتح باباً جديداً في الدخول في تجربة السمو فوق الذات. ولأن هاردنغ نشأ في معتقدات كنيسة أخوة بليموث Exclusive Plymouth Brethren، وهي طائفة مسيحية أصولية قمعية، فقد عبر عن شكوكه بحماسة شديدة فتم حرمانه كنسياً نتيجة لذلك بتهمة الكفر. ثم سافر إلى الهند مصطحباً عائلته معه حيث أمضى سنوات في رحلة اكتشاف النفس والتي انتهت إلى رؤية وصفها على أنها حالة من "بلا رأس". لم ألتق بهاردنغ، ولكنني بعد قراءة كتبه أصبح لدي القليل من الشك في أنه كان يسعى لتقديم نفس الفهم لتدريبات الذوغتشن الأساسية لطلابه.

لقد توصل هاردنغ لرؤيته بعد أن رأى رسمة بورترية ذاتية للفيزيائي والفيلسوف النمساوي إرنست ماخ Ernst Mach الذي خطرت له فكرة ذكية بأن يرسم نفسه كما بدا من وجهة نظر نفسه: "أنا أستلقي على الكنب، إذا أغمضت عيني اليمنى فإن الصورة التي سوف تنشأ في المقطع الظاهر لعيني اليسرى. ضمن إطار تشكل من حافة حاجبي وأنفي وشاربي يظهر جزء من جسمي بقدر ما هو ظاهر من البيئة المحيطة."<sup>20</sup> أَلَّفَ هاردنغ بعدها العديد من الكتب حول تجربته بما في ذلك مجلد صغير مفيد بعنوان "أن تكون بلا رأس". من الجدير أن نذكر هنا ومن باب الفائدة والتسلية أن تعاليم هاردنغ كانت محط سخريّة من قبل عالم الإدراك الأمريكي دوغلاس هوفشتادتر Douglas Hofstadter (بالإضافة لصديقي دانيال دينيت)، يعتبر هوفشتادتر ذا علم واسع ونكاه عظيم لكنه على ما يبدو لم يفهم ما الذي كان يتحدث عنه هاردنغ.



فيما يلي جزء من النص الذي كتبه هاردنغ والذي انتقده هوفشتادتر:

ما حدث بالفعل كان أمرا غاية في البساطة وخاليا من الدهشة: توقفت عن التفكير: حالة من الهدوء العجيب، انتابتي حالة من التراخي أو الخدر. انتهى كل شكل من المنطق والخيال والثرثرة الذهنية. لمرة واحدة خانتني الكلمات بالفعل. لم يعد هناك ماضٍ أو مستقبل، نسيت من كنت وما كنت واسمي وإنسانيتي وحيوانيتي وكل شيء يمكن أن يوصف بأنه لي. وكأنني ولدت في تلك اللحظة، جديدا وبلا عقل وبريئا من كل الذكريات. لم يكن هناك سوى اللحظة الحالية، تلك اللحظة الحالية وما كان متاحا لي بوضوح فيها. كان يكفي النظر، وما وجدته هو بنطال الكاكي الذي ينتهي بحذاء بني، وبأكمام بلون كاكي تنتهي بيدين بلون وردي ومقدمة القميص الكاكي تنتهي بلا شيء على الإطلاق! بالتأكيد لم يكن هناك رأس.

لم يأخذني الأمر مني أي فترة زمنية على الإطلاق لأن ألاحظ أن هذا اللاشيء، هذا الثقب الذي كان يجب أن يحتله رأس، لم يكن فراغا عاديا. ولم يكن مجرد لا شيء، بل على العكس كان



خلوا وفراغا شاسعا، وكان اللاشيء فيه متسع لكل الأشياء: متسع للعشب، والتلال البعيدة المظلمة، في أعلى قممها ثلوج مثل صف من غيوم بزوايا حادة تعتلي السماء الزرقاء. لقد فقدت رأسا، ولكن صار عندي عالما من نوع ما..... هنا كان هذا المشهد البديع يشع بلمعان في الهواء الصافي، وحده غامض ومعلق دونما دعامة تحمله في الفراغ (وكانت هذه المعجزة الحقيقية من السرور والذهول) خال تماما "مني"، ولا تشوبه شائبة من عين أي راءٍ. كان حضورها الكامل غيابي الكامل، روح وجسد. أخف من الهواء وأكثر شفافية من الزجاج ومتحرر من نفسي. لم أكن في أي مكان قريب... لم تكن هناك أي أسئلة، ولا مرجع عدا التجربة نفسها، بل فقط السلام والفرح المفعم بالهدوء. والإحساس بثقل كبير انزاح عني... لقد كنت معميا عن ذلك الشيء والذي كان حاضرا دائما، الشيء الذي بدونه أنا معمي بالفعل عن هذا البديل المدهش لرأسي، هذا الوضوح غير المحدود، هذا الفراغ النقي والمنير تماما والذي مع ذلك يضم كل الأشياء. لكنني كلما نظرت باهتمام لم أتمكن من العثور هنا حتى ولو على شاشة بياض تتعكس عليها هذه الجبال والشمس والسماء، أو مرآة صافية تتعكس فيها هذه الأشياء، أو عدسات شفافة أو فتحة يمكن رؤيتها من خلالها. ولا تزال هذه الأشياء لا تظهر لروح ولا ذهن أو لراءٍ (مهما كان خافتا) يمكن تمييزه عما يُرى. لا يوجد تدخل من أي شيء حتى من ذلك العائق المحير والمربك والذي نطلق عليه "المسافة": السماء الواسعة الزرقاء، وبياض الحواف الوردية للثلج، واللون الأخضر المتألق للعشب، كيف يمكن لهذه الأشياء أن تكون بعيدة عندما لا يكون هناك شيء تبعد عنه؟ يرفض هذا الفراغ الذي بلا رأس أي تعريف أو موقع: فهو ليس دائريا أو صغيرا أو كبيرا، وليس حتى هنا بمعنى متميز عن هناك.

ينبغي قراءة ما وصفه هاردنغ من وجهة نظره الشخصية، فلم يكن يدعي أن رأسه كان مقطوعا بالفعل. فمن وجهة نظره الشخصية من خلال الحديث عن تجربته بضمير المتكلم في تأكيده على أنه كان بلا رأس تعتبر حركة عبقرية تقدم لنا وصفا واضحا لا سابق له في ومضة من لاثنائية الوعي.

أعرض هنا "انطباعات" هوفشتادتر حول تجربة هاردنغ: "لقد قُدمت لنا نظرة حول الوضع البشري بشكل صبياني ومتمركز حول النفس. إنه لأمر مهين ومروع: فهل يمكن لأي أحد أن يتقبل مثل هذه الأفكار دون الشعور بالإحراج؟ فهذه الأفكار تحاكي بوضوح شيئا فينا، ولكن على مستوى بدائي. فذلك هو المستوى الذي لا نتقبل فيه فكرة موتنا."<sup>22</sup> بعد أن عبر هوفشتادتر عن رثائه لحالة هاردنغ العجوز المجنون، يستمر في شرح آرائه التي يعتبر فيها ما توصل له هاردنغ على أنه إنكار أناني للموت، والتي يراها كاستمرارية لوهم

صبياني وسخيف "أنا جزء أساسي من الكون". لكن هاردنغ لم يقل حتى أن "أنا" جزء هام أو غير ذلك من ذهنه نفسه. إن ما لم يفصح هوفشتادتر في إدراكه هو أن قصة هاردنغ تتضمن تعاليم تجريبية دقيقة، أي أنه أراد منا النظر إلى ما نسميه "أنا" دون أن نتشتت من أدق الأفكار وأن نلاحظ ماذا يمكن أن يحدث ما إن نعكس الوعي على نفسه [أي نجعله ينظر لنفسه].

إن ما أوردته من قصة هاردنغ وتعليقات هوفشتادتر عليها يفسر ظاهرة شائعة في الدوائر العلمية والعلمانية. فعندنا متأمل مثل هاردنغ الذي وصف تجربته بوضوح تام في نظر أي أحد يألف تجربة السمو فوق الذات، لكنّ لدينا أيضا عالما مشهورا مثل هوفشتادتر والذي ساهم كثيرا في الفهم العصري للذهن، إلا أنه يستبعد هاردنغ وينظر إليه على أنه صبياني في أفكاره. قبل أن ترفض قصة هاردنغ على أنها مجرد رواية سخيفة، لا بد أن تتحرى تجربته بنفسك.

## ابحث عن رأسك

بينما تنظر للعالم من حولك، تريث لحظة وابحث فيها عن رأسك. قد تبدو هذه إرشادات عجيبة وغريبة. قد تقول في نفسك: "بالطبع، لا أستطيع أن أرى رأسي. ما أهمية ذلك؟" تريث، لا تصدر حكما بهذه السرعة. انظر ببساطة إلى العالم أو إلى الناس الآخرين وحاول أن تدير انتباهك في اتجاه رأسك أو حيثما تظن أن رأسك موجود. على سبيل المثال، إذا كنت تتحدث مع شخص آخر، انظر إذا ما كان بإمكانك أن تذهب بانتباهك مع اتجاه نظر الشخص المقابل لك. هو ينظر لوجهك وأنت لا تستطيع رؤية وجهك. فالوجه الوحيد الموجود من وجهة نظرك، هو وجه الشخص الآخر الذي يتحدث إليك. لكنّ البحث عن نفسك بهذه الطريقة يمكن أن يحدث تحولا مفاجئا في نظرك للأشياء بالشكل الذي يصفه هاردنغ. يرى بعض الناس أنّ من الأسهل إحداث هذا التغيير والتحول في النظر للأشياء من خلال طريقة تختلف بعض الشيء، أي من خلال النظر للعالم ببساطة وكأنه لا رأس لنا على سبيل المثال! لاداعي لبذل الكثير من الجهد والعناء في هذا التمرين، ما عليك إلا اختيار الطريق التي تناسبك. ليس المقصود هنا الغوص في أعماقنا أو الوصول إلى تجربة استثنائية. إن النظر للعالم وكأننا بلا رأس

ليس أمرا مستحيلا، فهو متاح لنا على سطح الوعي، ويمكننا أن نلمحه في اللحظة التي نحول فيها نظرنا لرؤية الأشياء من هذه الزاوية الجديدة. انتبه كيف يظهر العالم لك في الوهلة الأولى، وليس بعد مرور بعض الوقت وأنت تبذل جهدا في ذلك. فإما أنك سوف تدرك ذلك فورا أو أنك لن تدركه أبدا. النتيجة أنك سوف تلمح الوعي الشاسع والممتد وستطول هذه النتيجة لحظة أو اثنتين فقط قبل أن تتدخل أفكار أخرى. ببساطة ما عليك إلا أن تعيش حالة من الاسترخاء قدر الإمكان وأنت تمضي يومك تكرر هذه اللحظة التي تلمح فيها تلك الومضة [من الوعي الممتد والمفتوح] مرارا وتكرارا.

أكرر مرة أخرى، أن اللاذاتية ليست مظهرا أو حالة عميقة " للوعي". بل هي هناك على سطح الوعي. لكن بعض الناس يتأملون لسنوات دون إدراك ذلك. فبعد أن تعرفت على ممارسة الذوغتشن أدركت بأن الكثير من الوقت الذي أمضيته في التأمل كان يحول بيني وبين ما كنت أسعى من أجله. كيف يمكن لشيء أن يكون على ظاهر سطح التجربة، لكن رؤيته صعبة في نفس الوقت؟ لقد قمت سابقا بعقد مقارنة حول البقعة البصرية العمياء، لكن هناك تشبيهات أخرى قد تقدم إحساسا أوضح في إظهار هذا التغيير اللطيف والدقيق الذي يحدث في الانتباه الضروري لرؤية الأشياء التي أمام أعيننا مباشرة. لا بد أن الكثير منا قد مروا بتجربة النظر من خلال النافذة، ثم ملاحظة انعكاس صورتهم في زجاجها فجأة. في تلك اللحظة، يكون أمامنا فرصة إما باستخدام النافذة كنافذة ونطل على العالم من خلالها، أو أن نستخدمها كمرآة. من السهل جدا تبديل النظر بين هذين المنظرين، لكن من المستحيل التركيز على الإثنين في نفس اللحظة. من خلال هذه الصورة التشبيهية يمكننا معرفة ماذا يعني أن ندرك أوهام النفس للمرة الأولى، ولماذا يأخذ ذلك وقتا طويلا.

تخيل أنك تريد أن تُظهر لشخص آخر كيف أنه يمكن للنافذة أن تكون مرآة. في واقع الأمر لم تر صديقتك مطلقا مثل هذا التأثير للنافذة مسبقا، وهي تشكك في ادعائك. يمكنك توجيه انتباهها لأكثر نافذة في بيتك، ومع أن الظروف مواتية لها لرؤية انعكاس صورتها على زجاج النافذة، إلا أنها تصبح فورا أسيرة للعالم الخارجي. ياله من منظر رائع! من هم جيرانك؟ هل هذا خشب أحمر أم خشب دوغلاس؟ تبدأ بالحديث حول وجود منظرين، ومع أن انعكاس صورة صديقتك مائل أمامها حتى في هذه اللحظة، لكنها لا ترى سوى أن كلب الجيران انسل خارج البيت وتوجه مسرعا نحو الرصيف. في كل لحظة سيبدو لك أن صديقتك تنظر مباشرة خلال صورة وجهها عبر زجاج النافذة لكن دون رؤيته.

بالطبع، يمكنك توجيه انتباهها بسهولة لسطح زجاج النافذة من خلال لمس الزجاج بيدك. وهذا يشبه ما يُطلق عليه "تعاليم الإشارة المباشرة" في ممارسة الذوغتشن. لكن هنا يتهاوى هذا التشبيه الذي قدمته، فمن الصعب أن نتخيل عدم قدرة شخص على رؤية انعكاس صورته على زجاج النافذة بعد سنوات من النظر. لكنّ هذا هو ما يحدث بالفعل عندما يبدأ الناس بمعظم أشكال الممارسات الروحانية. معظم أساليب التأمل في جوهرها تقدم أساليب مفصلة عن كيفية النظر عبر النافذة على أمل أنه خلال النظر إلى العالم بالكثير من التفاصيل قد ينتهي الأمر بالتأمل وهو يرى انعكاسا أو صورة لوجهه الحقيقي. تخيل لو أن هناك إرشادات مثل: لو أنّك تركز على الشجرة المتمايلة خلف زجاج النافذة دون أي مشتتات، فسوف ترى وجهك الحقيقي. لاشك أن مثل هذه الإرشادات ستشكل عائقا أمام رؤية ما يمكن رؤيته مباشرة. معظم ما قيل أو كتب حول الممارسات الروحانية، حتى معظم التعاليم التي نجدتها في البوذية، توجه انتباه الشخص إلى العالم وراء زجاج النافذة، ومن ثمّ فإنّها تسبب إرباكا للأمور ومنذ البداية.

لكن لا بد للمرء من أن يبدأ من نقطة ما. الحقيقة أن معظم الناس ببساطة مشتتون جدا بسبب أفكارهم بشكل يحول بينهم وبين إدراكهم اللاذاتية المتأصلة في الوعي من خلال الإشارة المباشرة لها. حتى ولو كانوا مستعدين لأن يلمحوا ذلك، فمن غير المحتمل أنهم سيفهمون أهميتها. فقد أقر هاردنغ أنّ طلابه ما إن أدركوا حالة "الشعور بانعدام وجود الرأس" حتى قالوا: "ماذا يعني إذن؟" في الواقع من الصعب التعامل مع رد الفعل هذا أي "ماذا يعني إذن؟" ولذلك تعتبر بعض الموروثات مثل الذوغتشن أن التعاليم المتعلقة بالطبيعة اللاتائية للوعي سرية، وإنما تصبح متاحة للطلاب الذين أمضوا فترة كبيرة من الزمن في ممارسة الأشكال الأخرى من التأمل. فمن ناحية تعتبر متطلبات إجادة الممارسات التمهيدية أمرا عمليا بحتا، لأنه دون التمكن المسبق من التركيز والحضور الذهني التي تمكّن الشخص من متابعة التعاليم التي يقدمها المعلم، سيكون عرضة للضياع في الأفكار وعدم الفهم. لكنّ هناك سببا آخر لحجب هذه التعاليم حول اللاتائية، وهو أنه دون قضاء فترة من الزمن في السعي من أجل تجربة سمو فوق الذات ضمن وهم الثنائية، فمن غير المحتمل أن يدرك الشخص بأن إدراك لمحة قصيرة من اللاذاتية هو في الواقع الإجابة على سعيه وبحثه. بالتالي فإن قول "ماذا يعني إذن؟" في وجه أعلى التعاليم، يعني أنه لا شيء أمام هذا الشخص سوى الاستمرار في التشويش.

## إشكالية قبول اللحظة الحالية

يبدو أن بعض الأشياء المفيدة في الحياة تأتي نتيجة لتقبل اللحظة الحالية كما هي. فحتى نصبح أشخاصا مثقفين لا بد أن يكون عندنا الدافع للتعلم. وحتى نجيد الرياضات المختلفة نحتاج أن نحسن أداءنا باستمرار وأن نتغلب على مقاومتنا للجهد الجسدي. وحتى نكون أزواجا أو آباء أفضل لا بد أن نقوم بجهود مدروسة لنغير أنفسنا. لكنّ هنالك أمور لا يعتبر مجرد القبول بها طريقا للسعادة، مثل أننا كسالى ومشتتون ويُرثى لحالنا أو أننا سريعو الغضب، أو أننا نميل لتضييع وقتنا بأشكال سنندم عليها لاحقا.

ومع ذلك فمن الصحيح أن التأمل يتطلب منا التقبل التام لما هو متاح لنا في اللحظة الحالية. فلو أصبت بإصابة ما وتشعر بالألم فإن السبيل إلى السلام الذهني يمكن عبوره بخطوة واحدة، وهي ببساطة تقبل الألم كما ينشأ بينما تقوم بكل ما يمكن عمله حتى يشفى جسمك. إذا كنت تشعر بالتوتر، فحاول أن تشعر بالتوتر الكامل يملؤك، حتى يتحول ذلك إلى نمط من الطاقة التي لا أهمية لها في ذهنك وجسمك. إن التقبل الكامل لمحتويات الوعي في أي لحظة هو أسلوب قوي في التدريب على الاستجابة بشكل مختلف في لحظات الشدة. لكنّ من المهم التمييز بين قبول الإحساسات والعواطف غير السارة في جسمك كاستراتيجية، بينما تضمّر في نفسك الأمل في أن تزول عنك، وبين قبولها بصدق على أنها بطبيعتها مظاهر عابرة في الوعي. فقط من خلال هذا الأسلوب يمكن أن تفتح الباب لنيل الحكمة وإحداث تغيير بالفعل. والإشكالية أو التناقض الظاهري هنا هو أنّ بإمكاننا أن نصبح أكثر حكمة ورأفة ونعيش حياة مرضية أكثر بأن نرفض أن نكون ما اعتدنا عليه في الماضي. لكن أيضا مع الحفاظ على مشاعر الاسترخاء والراحة وتقبل الأشياء كما هي في اللحظة الحالية بينما نثابر في تغيير أنفسنا.

## المعلمون الروحانيون والموت والمخدرات وألغاز أخرى

إن الإشكالية حول طبيعة السلطة الروحية تعتبر من العوائق الأولى التي يواجهها المرء أثناء مساره التألمي. وإذا ما كانت هنالك حقائق هامة لكي يكتشفها الساعي من خلال الاستبطان، فلا بد حينها أن يكون هناك طرق مختلفة للقيام بذلك سواء أكانت أفضل أو أسوء. وهنا لا بد للمرء أن يتوقع وجود طيف واسع من الناس في هذا المسار من كافة الأشكال والألوان من الخبراء والمبتدئين والحمقى والدجالين. وفي طبيعة الحال فإن أشباح النصابين تلاحق كل مجال من مجالات الحياة. إلا أنه من الصعب اكتشاف الدجل والحماقة في الأمور الروحانية. ولسوء الحظ فإن هذا يعتبر طبيعياً عندما يتعلق الأمر بالمواضيع الروحانية. لكن عندما تتعلم رياضة كالجولف مثلاً فإنّ من الممكن لك أن تتمتع بشكل مباشر بقدرات مثل قدرات المعلمين في هذه الرياضة كما ويمكن للمعلم بدوره أن يقيّم تقدمك وبكل وضوح في هذه الرياضة طبعاً، ودون أن يترك أي مجال لدور الخيال في ذلك. فالحقائق المتعلقة بهذه الرياضة كلها واضحة للجميع، فإذا لم تتمكن من تسديد الكرة البيضاء الصغيرة في الاتجاه المطلوب فإنّ من الممكن أن تتعلم ذلك من أي شخص يمكنه القيام بذلك. لكن عندما يتعلق الموضوع بإدراك وهم الذات فإنّ الفرق بين الشخص الخبير والمبتدئ يكون كبيراً جداً. إلا أن ما يعتبر أكثر صعوبة في هذا المجال هو تقييم مؤهلات المعلم ومدى تقدم الطالب.

تستخدم كلمة "غورو" gurus في وصف المعلمين الروحانيين الذين يتمتعون بقدرات معينة سواء أكانت حقيقية أو متخيلة. وهم يطلبون درجة غير عادية من الإخلاص من تلامذتهم، فلو أصّر مدرب الجولف على أن تحلق رأسك، وأن تنام ما لا يزيد عن أربع ساعات كل ليلة، وتنبذ ممارسة الجنس، وتعيش على نظام غذائي من الخضار غير المطبوخة، فحينها ستبحث عن مدرب جولف جديد. لكن عندما يطلب المعلمون الروحانيون مثل هذه الأمور، لا يكون أما الطلاب خيار سوى الانصياع لذلك.

تثير كلمة غورو في الغرب صورة "لمذهب أو طائفة" غريبة ومجموعة من الأتباع على الفور، وهو موقف معروف بأنه يثير صوراً اجتماعية مشوهة ومروعة. غالباً ما نجد في المذاهب العجيبة والمجموعات الروحانية الهامشية مجموعة من المنبوذين البائسين والسذج الذين يحكمهم أشخاص مصابون باضطرابات عقلية أو أمراض نفسية لكنهم يتمتعون بشخصية كاريزمية. عندما ننظر في مجموعات، مثل جيم جونز Jim

Jones مؤسس وزعيم معبد الشعوب وديفيد كوريش David Koresh قائد طائفة الفرع الداوودي الدينية ومارشال أبلوايت مؤسس بوابة الجنة Marshall Applewhite، عند النظر إلى هذه المجموعات فإن من الصعب أن نفهم كيف ألقى مثل هؤلاء الأشخاص سحرهم على أتباعهم، هذا عدا عن كيفية استمرار هذه المجموعات في مثل هذه الظروف المروعة من الحرمان والمخاطر. لكن كلاً من هذه المجموعات أثبتت أن العزلة الفكرية والإساءة الفكرية تدفع حتى المثقفين من الناس لأن يكونوا على استعداد لتدمير أنفسهم.

هناك طيف من الحكمة الأخلاقية يمكن أن يكون عليه هؤلاء المعلمون، فمثلاً كان تشارلز مانسن Charles Manson غورو نوعاً ما وكذلك بالنسبة ليسوع وبودا ومجد وجوزيف سميث وكذلك الأمر بالنسبة لجميع الشخصيات الذكورية والأنثوية في أديان العالم. من أجل أغراض هذا الكتاب أرى أن الفرق الوحيد بين المذاهب والطوائف العجيبة وبين أي دين آخر يعتمد على عدد الأتباع ودرجة تهмиشهم في المجتمع. فمثلاً ما يزال يُنظر للسيانولوجيا كطائفة ومذهب غريب، والمورمونية بالكاد أصبحت ديناً، أما المسيحية فأصبحت ديناً قبل أكثر ألف سنة. لكن لا طائل من السعي في البحث عن أي فروق في مبادئ هذه الطوائف والأديان من أجل إظهار فروقات واختلافات في مكانتها ومنزلتها.

يدعي بعض المعلمين الروحانيين بأنهم على اتصال مع الموتى، أو أنهم على استعداد لمغادرة الأرض على سفينة فضاء أو أنهم حكموا قارة أطلانتس الأسطورية. بينما يقدم بعضهم الآخر تعاليم منطقية حول طبيعة الذهن وأسباب المعاناة البشرية، إلا أنهم قاموا بادعاءات سخيفة حول الكون وأسباب الأمراض. عندما نسمع بأن شخصاً ما يعتبر "غورو" فذلك يعني بأن تلاميذه يعطونه قيمة ويقدرونه. وتلك المعتقدات التي يحملها هؤلاء التلاميذ تعتبر الأساس بغض النظر عن دوافعهم للقيام بذلك سواء أكانت سيئة أو جيدة أو كانوا يشكلون تهديداً لجيرانهم أم لا.

لدى المعلمين القدرة في أي مجال على مساعدة تلاميذهم أو التسبب بالأذى لهم، ولذا فإن رغبة أي شخص في إحراز تقدم أو نيل الحظوة والقبول عند معلمه يمكن أن يؤدي إلى استغلاله عاطفياً أو مالياً أو جنسياً. لكن الغورو يزعم بأنه يعلم فن الحياة، وبالتالي فإن معتقداته لا بد وأن تتضمن كل سؤال يتعلق بتحقيق الحياة الكريمة لتلاميذه. لا توجد أي علاقة تتضمن طيفاً واسعاً من الإحسان أو الإساءة عدا عن علاقة الوالدين بأبنائهم أو علاقة الغورو بتلاميذه. ولذا فإنه ليس من المدهش أن يتضمن الإخفاق الأخلاقي للرجال والنساء الذين يقومون بدور الغورو بعض الأشكال من النفاق والخيانة التي قد نجدها في أي مكان. وإذا ما علمنا بأن الهدف من علاقة المرشد أو التلميذ بالمعلم أو الغورو تدور وتتمحور حول فضح أوهام الأنا

والتخلص منها، يصبح حينها أي توجيه يقدمه مقبولا ومبررا. ومن هنا فإن مشكلة الثقة هذه تعتبر أمرا معقدا لأن من الصعب حينئذ التمييز بين التعليم الجيد والإساءة.

كلما كان يُسأل غوتيه أوشو عن تعاليم الزن كان بكل بساطة يرفع إصبعه. مرة سأل أحد الزوار خادمَ أوشو الصبيّ: "ماذا يعلم معلمك؟" قام عندها الصبي أيضا برفع إصبعه. قام أوشو بقطع إصبع هذا الخادم بعدما سمع بما قام به. بدأ الخادم بالصرخ من الألم وركض بعيدا، ثم ناداه أوشو وعندما عاد الصبي رفع أوشو إصبعه ووصل الخادم لحظتها للاستتارة.<sup>1</sup>

إذا كان قطع إصبع طفل يُعد من تعاليم الرأفة، فإنه يبدو حينها من المستحيل التنبؤ بمدى انحراف المعلم الروحاني بشكل كامل عن معايير الأخلاق التقليدية. يشكل هذا مشكلة من الناحية النظرية في الدراسات المتعلقة بذلك ومن الناحية النفسية في العديد من المجتمعات الروحانية. ودائما سوف ينظر لحدس التلميذ على أنه أمر من أعراض الخوف أو التعلق. وبالتالي فإنه حتى أقصى أشكال المعاملة قسوة وإهانة على يد أي غورو سوف تُفسر على أنها في صالح ذلك الشخص، فمثلا قد يطلب الغور أو المعلم الروحاني ممارسة الجنس معك أو مع زوجك أو زوجتك - فلماذا تقاوم ذلك؟ ألا ترى أن دافع قرار رفض هذا العرض السخي ناشئ عن وهم أنك نفس منفصلة عن غيرك والذي تريد أن تتغلب عليه؟ ألا ترغب بأن تخصص 20 في المئة من دخلك للأشرم أي (معتزل ديني)؟ لماذا أنت متعلق جدا بثمار عملك؟ ما قيمة الاستتارة أصلا بالنسبة لك؟ ألا تحب القيام بتنظيف الحمامات والاعتناء ببهو الأشرم مدة ساعات متواصلة؟ هل تظن أنه لا يليق بك تأدية مثل تلك الخدمات من أجل تلك الغاية السامية؟ ألا تظن بأن هذه الأهمية التي تعطيتها لنفسك هي ما يجب أن تتخلى عنه قبل أن تدرك طبيعتك الحقيقية؟ إنه من المهين عندما ترى معلمك يرقص عاريا أمام والديك وبقية المجتمع الروحاني؟ ألا ترى بأن ذلك كان مجرد مرآة تعكس لك مدى تمحورك حول نفسك؟ إن خبيرا مستتيرا لا يمكنه أن يتصرف كذلك؟ حسنا، ما الذي يجعلك إذن تظن بأن افتراضاتك الضيقة حول الاستتارة صحيحة وحقيقية؟

إذا علمنا طبيعة هذه اللعبة، فلا عجب إذن أن العديد من الناس قد أصابهم الأذى من خلال علاقاتهم مع المعلمين الروحانيين. أو أن العديد من المعلمين أسأوا استخدام السلطة الكبيرة التي منحوها على حياة غيرهم. يعتبر المجال الأخلاقي هذا أمرا مشوشا وأخذا في التزايد لأنه ما من زعيم طائفة عجيبة وغريبة أو زعيما ساديا أو مختلا أو أنه في سقوط شنيع إلا ويوجد من التلاميذ والأتباع ما يصر على أنه



المسيح المنتظر. ومن المدهش أن نعلم بأن بعض الناس الذين يمشون على هذه الأرض مايزالون يعتقدون بأن أشخاصا من أمثال جيم جونز وديفيد كور ومارشال أبلوايت هم مخلصون حقيقيون. يمكننا القول بأنه ما من زعيم روحي كان يُنظر إليه بالعصمة والقداسة، إلا وكان من ترك أتباعه من الناس موقنا بجنونه وخطره. ولو قدم أي من هؤلاء المعلمين للمحاكمة بناء على أسوأ ما قيل عنه، لتم شنقه دون إفلاته من ذلك العقاب. على كل حال، صحيح بأن دور الغورو هو جذب عدد أكبر من الأتباع من الرجال الواثقين بأنفسهم والنرجسيين! ومرة أخرى، فإن ذلك يبدو نتيجة طبيعية للموضوع، فلا يمكن لأحد أن يزيّف كونه رياضيا محترفا أو عالما في صناعة الصواريخ أو طباحا ماهرا لفترة طويلة من الزمن، لكن يمكن للمرء أن يزيّف ويخدع الناس بأنه مستدير بارع. غالبا يكون من ينجح في خداع الناس في ذلك ولفترة طويلة هم أولئك الذين يتمتعون بشخصية كاريزماتية، لأنه لا يمكنه البقاء على ذلك الحال إلا إذا جمع العديد من الناس حوله.

إنّ جي. آي. غورجيف G. I. Gurdjieff هو من وضع المعايير هنا، وربما كان أول رجل عاد من أسفاره من الشرق وجعل من نفسه معلما روحيا شرعيا في الغرب. لقد كان مثلا كلاسيكيا لمحتال موهوب، فقد تمكن من جذب وجمع أتباع حوله من أناس أذكىء وناجحين من أمثال عالم الرياضيات الفرنسي هنري بوين كاري Henri Poincaré والرسامة جورجيا أوكيف Georgia O'Keeffe والمؤلفين جي. بي. بريستلي J. B. Priestley ورينيه دومال René Daumal وكاثرين مانسفيلد. وقد تمكن من الوصول حتى لشخصيات لامعة مثل هكسلي وتي. إس. إليوت T. S. Eliot وجيرالد هيرد Gerald Heard. ومن خلال جهود تلميذه الرئيسي بي دي أوسبنسكي P. D. Ouspensky تمكن من جعل فرانك لويد رايت Frank Lloyd Wright أن يعلن أن "غوجيف أعظم رجل في العالم"<sup>2</sup> مثل هذه العبارة التي تصدر من معايير رايت النرجسية تجعلنا ندرك الكثير حول الانطباعات التي يتركها غورجيف على الناس.

مما علمه غورجيف لطلابه ومريديه أن القمر كان حيا، وأنه يسيطر على أفكار وسلوكيات الناس غير المستنيرين، وأنه يبتلع أرواحهم في لحظة الموت. كان يجعل الزوار لقصره القريب من باريس يمضوا نهارا كاملا في حفر خنادق تحت أشعة الشمس ثم ما يلبث أن يطلب منهم أن يطمروها ويعيدوا الحفر في مكان آخر. لا بد أن غورجيف قد أحدث انطبعا شخصيا قويا وإلا لما تمكن من الاستمرار في هذا الإفساد. أنا واثق من أنني لو كنت ذلك الشخص الذي سيعلم مثل هذه المبادئ غير المنطقية والجنونية، وأطلب من طلابي القيام بتضحيات مؤلمة وبلا معنى، لما تبقى لي صديق على وجه الأرض مع نهاية أسبوع واحد.

لا أقصد هنا أن الإجبار على القيام بأعمال شاقة، وأمور تبدو بلا معنى، قد لا يعود بالفائدة على شخص ما. فمثلا حتى تصبح عضوا في فرقة سيلز للبحرية الأمريكية Navy SEALs عليك أن تقوم بتدريبات شاقة جدا قد تعتبرها ضربا من التعذيب إذا فرضت عليك دون إرادة منك. واختيار الأفراد بعد الخضوع للتدريبات هو ما يجعل البحرية الأمريكية تخرّج نخبة من أفراد القوات الخاصة في العمليات البحرية التي لا مثيل لها في أي مكان في العالم. لكنّ عملية الاختيار هذه تعتبر سيئة، فهي تشبه طقوس الإعداد لمرحلة الرجولة في بعض الثقافات. ومن المعروف -على سبيل المثال - أنه يتم رفض أفضل الملتحقين ببرنامج التدريبات هذا لمجرد حظهم السيء فحسب، فهم قد يعانون من عدد من الإصابات التي لا تسمح لهم بالاستمرار في التدريب في أصعب أسابيع التدريب والذي يتضمن خمسة أيام ونصف من التدريبات الشاقة جدا في الرمل الرطب والتدريبات الخطيرة في القوارب، والرياضات الجمبازية، في درجات حرارة منخفضة جدا، مع ساعات نومٍ قليلة. لكنّ أولئك الذين أتموا هذه التدريبات خاضوا تجربة لا يعرفها أحد من البشر خارج مدينة إسبارطة في اليونان القديمة. وإن كل واحد من الذين يشاركونهم في جولات القتال قد خضع لنفس هذه المحن.

إن أول الأشياء التي يتعلمها من يمارس التأمل أنه لا يوجد شيء ممل في جوهره، وأن الملل ببساطة ناشئ عن قلة الانتباه. إن توجيه ما يكفي من الانتباه يجعل من تجربة مثل الانتباه للنفس تولّد حالات من اليقظة والانتباه لأشهر وسنوات عديدة. كل غورو يعلم أن المثابرة وبذل الجهد هي أسلوب في اختبار مدى قوة بصيرته. وغني عن الذكر أنه يمكن التلاعب بالذهن البشري واستغلاله بناء على هذه الحقيقة. وفي هذا السياق يروي الصحفي فرانسيس فيتزجيرالد لقاءاته بالعديد من تلاميذ أوشو (المعروف أيضا بباغوان شري راجنيش) المتقّفين من محامين وأطباء ومهندسين وأساتذة جامعات، والذين قضوا سنوات في الأعمال المهنية والوضيعة في مجتمعهم الروحي في ولاية أوريغون في أميركا<sup>3</sup> حيث بدوا جميعا سعداء جدا بما يقومون به متقرضين أنه تدريب للتغلب على النفس. بالفعل يمكن أن يكون التخلي عن الطموحات المادية من أجل القيام بعمل مهين - بانتباه وبتهاج - تدريبا فيه تغلب على النفس. ويظهر هنا تعارض بين حقيقتين وهما أنه يمكن أن يتعلم شخص ما أمورا قيّمة، بينما يتمّ استغلاله أثناء تلك العملية.

لكن لا بد للمرء أن يضع حدا عند نقطة ما، وأعتقد أن قبول الطرفين ينبغي أن يكون أمرا أساسيا في هذه العملية. يمكن للمتقدمين للتدريبات البحرية الانسحاب في أي وقت، ويتم تشجيعهم باستمرار على ذلك. فالصوت الداخلي الذي يقول لهم بأنهم لا يملكون مقومات جندي في البحرية تعززه عن قصد كلمات المدربين

-غالبا عبر مكبرات الصوت -حتى ينسحب من البرنامج من لا يملك مقومات ذلك، وهذا ما يميز تدريبات البحرية عن التعذيب الحقيقي. لكن في المذاهب والطوائف الغريبة غالبا ما ينتهك المبدأ الأساسي من ضرورة قبول الطرفين، وذلك بأشكال كثيرة. لا أنكر أن الرجل أو المرأة المستتيرة حقا، أي أولئك الذين تمكنوا من حل لغز الإحساس بالنفس التقليدي تماما وإلى الأبد، قد يستطيعون إيقاظ طلابهم ومريديهم والمساهمة في استنارتهم من خلال مخالفة معايير أخلاقية أو ثقافية معينة. لكن يبدو أن مثل هذه الأمثلة المتطرفة لمثل هذه التصرفات غير التقليدية - والتي غالبا ما يشار إليها في الأدب الروحاني على أنها " الحكمة المجنونة" - لا تُحدث النتائج المنشودة سوى في صفحات كتب هذا الشكل من الأدب. فكل الأمثلة على هذه الإشكالات كانت أقرب بكثير للجنون من الحكمة، ولا تشهد وتدلل إلا على الشهوات الحسية ومشاعر عدم الأمان التي يعاني منها الغورو الذي أقصده في سياق الكلام هنا. ويبدو أن القصص القديمة حول أحداث من العنف أدت لاستتارة من تعرضوا لها -كما في قصص الزن التي ذكرتها في الأعلى -أو قصص الإساءة الجنسية التي تبدو كوسائل أدبية تعليمية، ليست شروحات دقيقة حول الكيفية التي تم بها نقل الحكمة من المعلم للتلميذ على نحو موثوق.

---

إنّ من السهل، في العادة، اكتشاف مشاكل نفسية واجتماعية في أي مجتمع روحاني، إذ يبدو أنّ هذا من التبعات الأخرى لمشروع السمو فوق النفس. فالعديد من الناس ينجذون العالم لأنهم لا يجدون مكانا مرضيا للعيش فيه، ويمكن استخدام أي من التعاليم الروحانية في تبرير الافتقار القهري للطموح. فبالنسبة لشخص لم ينجح بعد في أي شيء، ويخشى الفشل، فإن أي مذهب ينتقد البحث عن النجاح المادي قد يكون مثيرا وجذابا. إنّ الإخلاص للغورو - أي مزيج من الحب والامتنان والرضا والطاعة - يسهّل عملية العودة غير الصحية للطفولة! وفي الواقع فإن طبيعة هذه العلاقة بين الطالب والغورو يمكن أن تؤدي بالطالب إلى شكل من العبودية الفكرية والعاطفية، وقد عبر الكاتب بيتر مارين Peter Marin عن ذلك بشكل رائع الدقة: الطاعة "لمعلم كامل". في داخلهم يمكننا سماع أنفاسهم وقد تجمعت في تنهيدة جماعية من الراحة. على الأقل لانعتاقهم وإلقاء حملهم جانبا وعودتهم للطفولة! لكن ليس بشكل يجدد البراءة، بل على نحو يعيد اتكاليته من جديد بكل صراحة وبوضوح. فالآن ينتظرون أن يُحدّد لهم ما يقومون به وكيف يقومون به. لا يمكن إنكار إحساسهم، بل من المستحيل ألا نشعر به بشكل ما. ولمّ لا؟ من الواضح أن هناك حقائق وأشكالا

من الحكمة لن يصل إليها معظم الناس وحدهم. لابد أن هناك أناسا ثقات في الأمور الروحانية ورحالة متمرسين وأدلاء ومرشدين. وفي مكان ما لابد من أن هناك حقائق غير تلك الحقائق المحببة المتوفرة لدينا، في مكان ما لابد من إمكانية للوصول لعالم أكبر من هذا. وإذا ما لزم الأمر من أجل الوصول لذلك أن نضع جانباً عجزفتنا وعناد الأنا لدينا، فلم لا؟ لماذا لا نعترف بما لا نعرف ولا نخضع لشخص يعلم ويفعل، والذي سوف يعلمنا إذا ما وضعنا جانباً أحكامنا، فنُطيع من منطلق الثقة والنية الحسنة؟<sup>4</sup>

إنّ العلاقة مع أي معلم روحي أو غورو -أو أي خبير - تميل للخضوع لبعض أشكال السلطة، فأنت لا تعلم ماذا تحتاج لأن تعلم؟ لكنّ من المفترض أن الخبير يعلم ذلك؛ لذلك فأنت تجلس أمامه بداية. فلا يمكن تجاوز سلّم السلطة الضمني هنا. خبراء التأمل موجودون، والخبير في التأمل هو شخص يمكنه مساعدتك في إدراك حقائق معينة حول طبيعة ذهنك.

لسوء الحظ لا يبدو الرابط بين السمو فوق الذات والسلوك الأخلاقي واضحاً كما نظن، إذ يبدو أنّ بعض الناس يمكن أن يمتلكوا رؤى روحانية، والقدرة على استنهاض مثل هذه الرؤى في الآخرين، بينما يكون عيوباً أخلاقية فادحة داخلهم. لكن ليس صحيحاً دائماً إطلاق كلمة "محتالين" على مثل هؤلاء الناس، فقد لا يكون هؤلاء بالضرورة يتظاهرون بأن لديهم بصائر روحانية، أو أنهم قادرون على تحفيز مثل هذه التجارب داخل الآخرين. لكن بناء على مستواهم في التدريب والممارسة قد لا يكون ذلك دواءً كافياً لبقية ملامح شخصياتهم، لكنّ ما ينشأ من ذلك من مشاكل من الممكن أن تزيد الاختلافات الثقافية من حدتها. على سبيل المثال ما هو العمر المناسب لممارسة الجنس؟ ليس بالضرورة أن نحصل على نفس الأجوبة من مدينة مومباي في الهند إلى مدينة بوسطن في أمريكا. بعض مدارس الفلسفة البوذية تركز على الرأفة واللطف وعدم الأذى بدرجة هائلة وغير عادية، فهذا مما يوفر الحماية من الأذى من جراء إساءة استخدام السلطة. لكن حتى هنا قد يجد المرء أحياناً معلماً مبعجلاً بحس أخلاقي يشبه ذلك الذي عند قرصان.

لنأخذ على سبيل المثال اللاما تشوغيام ترونغبا رينبوتشي من التبت، والذي كان معلماً روحانياً مُلهماً، لكنه كان في الوقت نفسه سكيراً عنيفاً وزير نساء. كان ترونغبا المعلم الروحاني للشاعر ألن غينسبرغ Allen Ginsberg، فقد جذب حوله أعظم الشعراء في أمريكا. في إحدى المرات وفي حفلة الهالوين لطلابه الكبار كان من ضيوف الحفلة شاعر أمريكا المستقبلي ديليو. أس. ميروين W. S. Merwin وصديقه الشاعر دانا ناون Dana Naon، وقد طلب ترونغبا من حراسه بأن يخلعوا ملابس سيدة في الستين من عمرها بالقوة، ثم أن يحملوها ويدوروا بها عارية حول قاعة التأمل. لم يشعر ميروين ودانا بالارتياح تجاه ذلك

ورأيا أنّ من الأفضل أن يعودا إلى غرفتهما للاستراحة. لكن ترونغبا طلب من مجموعة من طلابه بأن يذهبوا ويبحثوا عن الشاعرين ويعيدوهما إلى الحفلة، وعندما رفضا فتح الباب طلب ترونغبا منهم أن يخلعوا الباب. وقد أحدث فتح الباب بالقوة فوضى، فميروين كان معروفا بأنه شخص هادئ ومسالّم، إلا أنه أثناء دفاعه عن نفسه في وجه من تهجموا عليه، تسبب لهم بطعنات عديدة في الوجه والأذرع بواسطة زجاجة بيّرة، لكن يبدو أنه انهار في دفاعه بسبب منظر الدم وما رأى من أفعاله، وفي نهاية الأمر سلما نفسيهما، وتم جلبهما أمام المعلم.

وقام ترونغبا، الذي كان حينها ثملا تماما، بمعاقبة الاثنتين بسبب قوة الأنا عندهما، فطلب منهما أن ينزعا ثيابهما، لكنهما رفضا ذلك، فطلب من حراسه أن يخلعوا عنهما ملابسهما. وبناء على ما أورده الكثيرون فإنّ دانا دخلت حينها في حالة هستيرية، واستتجبت بواحد من بين الحشد لطلب الشرطة. حاول أحد الطلاب أن يتدخل إلا أن ترونغبا نفسه لگم هذا البطل في وجهه ثم طلب من الحراس أن يسحبوه خارج الغرفة.

وكما هو متوقع فقد نظر العديد من طلاب ترونغبا إلى ذلك الهجوم على ميروين ودانا على أنه جزء من التعاليم الروحانية السامية التي كان القصد منها تهذيب الأنا عندهما. أما غينسبرغ الذي لم يحضر ذلك الحدث فقد قدم التقييم التالي في مقابلة أجريت معه: " في منتصف ذلك المشهد: "اتصلوا بالشرطة"، هل تدرك كم من البشاعة في ذلك؟ كان سوف ينزاح الحجاب عن حكمة الشرق في تلك اللحظة، وهي كانت تريد أن "تطلب الشرطة"! أقصد، يا لتفاهة الموقف! اللعنة! انزع عنهما ملابسهما، اخلع الباب!" عدا عن أن غينسبرغ جاء بجوهرة رائعة من حالة من التشويش الأخلاقية التي ميزت فترة الهيبز\* في أمريكا، إلا أنه أوضح لنا لغز العلاقة التقليدية بين المعلم الروحاني وتلميذه. لا شك أن رفض ميروين ودانا الرقص عراة أمام الناس لا يقتصر فقط على تمسكهم بخصوصيتهم واستقلاليتهم وحسب. وليس من المستحيل أو مما لا يمكن تصويره أن يتصرف المعلم الروحاني أو الغورو بهذا الشكل القصري الذي يبدو في ظاهره أسلوبا أخلاقيا نابعا عن حس من الرأفة. ليس هذا أمرا لا يمكن تصويره. في الواقع كان ذلك الحدث المهين يمكن تصويره بالنسبة لميروين ودانا حتى في أعقاب ما حدث، لأنهما استمرا لعدة أيام من بعدها في إكمال السيمينار وتلقي مزيد من التعاليم من ترونغبا. لكن وعلى أي حال فعند النظر لآثار سلوك ترونغبا الجنوني على نفسه (حيث توفي بسبب إدمانه على الكحول) وعلى تلاميذه، فلا يمكن اعتبار ذلك نتيجةً لحكمة مستنيرة.

\*انتشرت الثقافة الهيبز Hippies وهي حركة شبابية نشأت في الولايات المتحدة في ستينيات وسبعينيات القرن العشرين وتعتبر هذه الحركة مناهضة للقيم الرأسمالية، حيث ظهرت بين طلاب بعض الجامعات في الولايات المتحدة كظاهرة احتجاج وتمرد على المظاهر المادية والنفعية.

لم تنته فضائح المؤسسة التي أنشأها ترونغبا في ذلك الموقف. فقد قام ترونغبا بتهيئة طالب غربي أطلق عليه أوصل تترن Ösel Tendzin وإعداده ليكون خليفته. كان تترن أول رجل غربي يتم تشريفه بأن يكون جزءا من سلسلة معلمي البوذية التبتية. تمت الموافقة على تعيين تترن على أنه الوصي للتعاليم "Vajra Regent" حتى من قبل الكارمابا\* حينها، وهو من أكثر المعلمين التبتيين المجلين في ذلك الوقت. وفي الواقع كان تترن شخصا ثنائي الميول الجنسية، وكان منحلا أخلاقيا حيث كان يجبر طلابه من الذكور من غير المثليين على ممارسة الجنس معه، وكان يعتبر ذلك شكلا من إعلان بدء حياتهم الروحانية. أصيب بعدها بمرض الإيدز، لكنه استمر بممارسة الجنس بدون واقٍ مع أكثر من مئة رجل وامرأة دون إخبارهم بمرضه. وقد علم ترونغبا والعديد من الناس الآخرين في مجلس الإدارة في مؤسسته بمرض الوصي، وحاولوا جهودهم أن يبقى ذلك سرا، لكن بعد انتشار الفضيحة ادعى تترن أن ترونغبا وعده أنه لن يتسبب له بأي أذى مادام يستمر في تدريباته الروحانية. ويظهر أن الفيروس في دمه لم يأبه إذا ما كان يقوم بتدريباته الروحانية أم لا، فقد مات واحد من ضحاياه بمرض الإيدز بعدما نشره بين آخرين. لا يجد المرء عند لقائه بترونغبا سوى ذهن يدهشك بخلوه التام من الخجل. يمكن أن يكون هذا أمرا جيدا إذا افترضنا أن ذلك الشخص كان ملتزما بسعادة الآخرين وضمان حياة كريمة لهم. لكن الخجل له دور اجتماعي هام، إذ إنه يحول بيننا وبين التصرف مثل الحيوانات في البرية. وعند اعتقاد المرء باستنارته الكاملة فإن ذلك يشبه قيادة السيارة بدون فرامل، وهذا لا يشكل خطرا إذا لم تكن تحتاج للتوقف أو إبطاء السرعة، وإلا فإن ذلك سيكون خطيرا، وهذا الاعتقاد بأنه يمكن العيش بدون القيود الأخلاقية التقليدية يظهر واضحا فيما يلي من تعاليم ترونغبا:

[الأخلاقيات] أو الانضباط لا يعتبر مجرد ربط النفس بمجموعة من القوانين أو الأنماط الثابتة. فإذا كان البوديساتقا بلا نفس تماما، وشخصا منفتحا جدا فسوف يتصرف حينها بناء على انفتاحه. ولن يلزمه اتباع أي قواعد أخلاقية وإلا صار خاضعا لأنماط معينة. من المستحيل للبوديساتقا أن يدمر أو يؤذي غيره لأنه يجسد مفاهيم الكرم العليا، فقد فتح نفسه تماما، لذلك لا يميز بين هذا وذاك. إنه يتصرف بناء على ما هو كائن.... فإذا كنا منفتحين تماما دون مراقبة أنفسنا على الإطلاق بل نتواصل في المواقف المختلفة كما هي، فحينها سيكون ما نقوم به نقيا وساميا ومطلقا.... غالبا ما تُستخدم الصورة المجازية للبوديساتقا في تصرفاته مثل مشي الفيل. فالفيلة لا تستعجل، بل تمشي ببطء وثقة عبر الغابة خطوة بعد الأخرى وهي تبحر في طريقها، فلا تتعثر وتسقط ولا ترتكب أي أخطاء.<sup>6</sup>

\*الكارمابا The Karmapa هو لقب تبجيلي يطلق على من يتولى رئاسة مدرسة كارما كايو Karma Kagyu وهي أكبر المدارس الفرعية لمدرسة الكايو المعروفة في الفلسفة البوذية - المترجم

إن حالة الحرية والنية الحسنة العفوية التي يصفها ترونغبا هنا تتفق بلا شك مع تجربة يملكها بعض الناس وتعبّر عن إدراك (سواء أكان حقيقيا أو غير ذلك) يمكن للآخرين تشكيله حولهم. لكن الرأفة بلا حدود هي أمر، والعصمة عن الخطأ هي أمر آخر. إذ إن فكرة أن شخصا ما ليست لديه القدرة على ارتكاب أخطاء قد تثير تخوفات أخلاقية واضحة بغض النظر عن مستوى الإدراك عند ذلك الشخص. فأى شخص درس الروحانية الشرقية في الغرب يعلم أن هذه الفيلة غالبا ما تتعثر، بل وحتى تندفع بذعر متسببة في إصابة نفسها والعديد من الآخرين أثناء ذلك.

تُظهر عيون المرء وهما قويا بحياة داخلية. وهذا الوهم صحيح، لكنه وهم. عندما ننظر في عيون إنسان آخر، يبدو وكأننا نرى نور الوعي يلمع من العيون نفسها. هناك لمعان من النشوة أو رأي ما، ربما. لكن كل حالة مزاجية أو شخصية، حتى أقل ما يشير إلى أن الشخص على قيد الحياة، لا تأتي من العيون بل من العضلات المحيطة في الوجه. فإذا بدا وكأن عيون الشخص ملبدة بالجنون أو الإرهاق فإن اللوم يقع على العَصَلَة الدُّوِيرِيَّة العَيْنِيَّة. وإذا ظهر الشخص مشرقا ومتألقا بحكمة العصور، فذلك التألق لا يأتي من العيون بل مما يفعله بها. لكن الوهم قوي فلا يوجد شك في أن تجربة الشخص من الإشراق الداخلي يمكن أن تصل من خلال النظرات.

ليس صدفة إذن أن المعلمين الروحانيين غالبا ما يُظهرون التزاما منقطع النظير في النظر مباشرة في عيون الآخرين. يمكن النظر إلى ذلك في أفضل حالاته على أنه سلوك ناشئ عن راحة عميقة في حضور الآخرين واهتمام عميق بهم. وبناء على هذا فربما أنه ببساطة لا يوجد أي سبب في أن نحول نظرنا بعيدا عنهم. لكن الحفاظ على النظر في عيون الآخرين مباشرة يمكن أن يصبح أسلوبا من التصرف بشكل روحاني، وبالتالي أمرا متكلفا ومصطنعا. هناك أناس أيضا يحافظون على نظرات جامدة وقاسية ليس بسبب انفتاحهم أو اهتمامهم بك، ولا لأي سبب أو محاولة منهم ليظهروا بها على أنهم منفتحون ومحترمون، بل هو شكل من النرجسية والسيطرة والعدوانية. فالمصابون باختلالات عقلية يجيدون النظر في العيون مباشرة وبشكل استثنائي.

ومهما كانت الدوافع فإنّ بالأمكان أن تكون هناك قوة هائلة في نظرة حازمة. سوف يعلم معظم القراء ما أحدثت عنه، لكن إذا أردت أن تشهد مثلا قويا في مشاعر العظمة التي يمكن أن تظهرها عيون شخص ما، فما عليك إلا أن تشاهد بعض المقابلات مع أوشو. لم أقابل الرجل، إلا أنني قابلت العديد من أمثاله ولكن الطريقة التي يستخدم فيها لعبة النظرات المباشرة مسلية جدا.<sup>7</sup>

أعترف أنني في مرحلة ما من حياتي، وبعد دخولي في مجال الروحانيات، صرت مزعجاً على هذا النحو، فأينما ذهبت، وبصرف النظر عن طبيعة المحادثة، كنت أنظر بعمق في عيون كل من قابلت وكأنه محبوبتي الذي طالت غيبته، لا شك أن العديد من الناس يجد في هذا أمراً مزعجاً، بينما يجد بعضهم ذلك مستقراً جداً. لكن هذا أدى أيضاً إلى أحاديث متبادلة مع غرباء، ويبدو أنني سحرت بعضهم ومن كلا الجنسين يمثل هذه النظرات من محادثة واحدة. ولو أنني تجولت حاملاً معي بعضاً من الفلسفات المسلية، ولو كنت حريصاً على جمع طلاب حولي، فإنني أشك في أنني كنت حينها قد خلطت الأمور ببعضها، وما هو أكيد أنني لمحت المسار الذي اتخذته الدجالون الروحانيون خلال التاريخ.

من المثير للاهتمام هنا أنه عندما يكون المرء في مثل هذه الحالة، فإنه يدرك جميع الناس الذين يلعبون نفس اللعبة. كانت هناك العديد من المواجهات، فما كانت تلتقي فيها عيوني بعيون شخص ما في الغرفة حتى تتورّ بيننا فجأة حرب السحرة، فنحن شخصان غريبان يحملقان ببعضهما البعض لفترة أطول مما تقبله جيناتنا الحيوانية، وأكثر مما هو مقبول ثقافياً. حاول أن تلعب هذه اللعبة فترة طويلة بشكل كافٍ حتى تبدأ بالدخول في لقاءات ومواجهات غريبة من نوعها. لا أتذكر متى توقفت عن التصرف بهذا الشكل، لكنني توقفت بالفعل. ومع ذلك فإن الأمر يستحق الانتباه لنوع النظرات المباشرة التي نتبادلها. وكما أشرت سابقاً فإن الانزعاج والضيق الذي نشعر به عندما تلتقي عيوننا بعيون الآخرين ما هو إلا نتيجة مزعجة لذلك الإحساس بكوننا نفساً بعينه. عندما يتغلب المرء على مقاومة النظر في عيون شخص آخر، فإن غياب الوعي بالذات يصبح أمراً مفعماً بالحيوية.

## تأمل النظر في العيون

اجلس مقابل الشخص الذي يشاركك في هذا التأمل، وببساطة انظرا في عيون بعضكما (حسب المسافة التي بينكما، يمكنكما اختيار عين واحدة للتركيز في النظر إليها).  
استمرا في النظر لبعضكما دون كلام.  
تجنبنا الضحك أو أيّا من مظاهر عدم الارتياح.



يمكن إضافة الأساليب الأخرى التي مر وصفها في هذا الكتاب، خاصة الحضور الذهني في النفس، وأسلوب دوغلاس هاردينغ في التأمل والبحث في " حالة انعدام الرأس".

إنه لأمر محبط أن نشهد هذه الأمور المؤسفة حول من يُفترض بأنهم خبراء مستشرقين وحول مريديهم، لكنه يمكن أن يكون مسليا. وأورد هنا ما كتبه حول مثال على ذلك في كتابي الأول "نهاية الإيمان":

أعرف مجموعة من المحاربين القدماء الذين كانوا يسعون وراء تجارب روحانية. فقاموا يبحثون عن معلم في الكهوف والوديان في جبال الهماليا لعدة أشهر، إلى أن وجدوا في النهاية ممارس يوغا هندوسيا بدا أنه مؤهل ليقودهم في تجربتهم. كان ممارس اليوغا الهندوسي هذا في نحوله ونحافه مثل يسوع، وفي مرونته مثل القرد، وبشعر أشعث حتى ركبتيه. وما لبث هؤلاء حتى جلبوا هذا الرجل الأعجوبة بسرعة إلى أمريكا ليعلمهم سبل الإخلاص والانفتاح الروحاني. بعد فترة مناسبة من تثقيف صاحبنا الناسك، والذي شاءت الظروف أن يثير جمال شكله الخارجي والشكل الذي يضرب فيه على الطلبة إعجاب الآخرين، رأى أنه من اللائق لما جاء به من تعاليم تربوية مثيرة للإعجاب أن يمارس الجنس مع أجمل زوجات الأشخاص الذين كفلوه في سفره إلى أمريكا. استهل بهذه العلاقات منذ البدء، وكانت تلك اللحظة لحظة اختبار صعبة لذلك الرجل الذي يجب أن يقرر بين إخلاصه لمعلمه وزوجته. وعلى حد ظني، وإن لم أكن مخطئا، كانت زوجته متحمسة لمثل هذا التمرين في "التانترا"، إذ إن معلمها كان "مستتيرا تماما" وقرويا عاشقا مندفعًا مثل الرب كريشنا! بدأ هذا الرجل القديس شيئا فشيئا بالارتقاء بأذواقه ومتطلباته الروحانية وكذلك في شهيته للأكل، حتى جاء يوم لم يكن ليفطر فيه سوى بوظة بالفانيليا من نوع هاغن دا المزينة بالكاشو. ولنا أن نتخيل ذلك الرجل الديوث في تدريبات من التأمل وهو يجول بين رفوف السوبر ماركت باحثا عن وجبة مستتيرة لمعلمه المستتير، يمكن وصف ما قام به هذا الرجل بأي وصف، لكنه ليس من باب الإخلاص للمعلم مطلقا. وما لبث أن أعيد هذا الغورو مع طبلته إلى بلده الهند.<sup>8</sup>

بوظة للفظور، قد يكون ذلك كل ما نحتاج معرفته. ومع ذلك فمن غير الممكن أن نتحايل على فكرة أنه لا بد في الأمور الروحانية، كما في غيرها من سائر الأمور، من البحث عن التعاليم عند أشخاص أكثر منا براعة وأكثر إنجازا، لكنّ علامات هذا الإنجاز والبراعة قد لا تكون دائما واضحة لنا. بالنسبة لموضوع الروحانية فإن المسافة الظاهرة بين المعلم والطالب قد تخلق ظروفًا ملائمة لخداع النفس، وبالتالي فرصة

لإساءة استخدام السلطة واستغلالها. لكنّ من الممكن على أية حال بقليل من الحظ والتمييز بين ما هو صحيح وخطأ أن نتجاوز هذه المشاكل أثناء حصولنا على التعاليم من أشخاص أكثر حكمة وأكثر فهما من أنفسنا لهذا النوع من التجارب.

أقدم هنا مثلا من قصتي ليس بقدر هائل من الغرابة. طوال فترة العشرينات من عمري درست مع العديد من المعلمين الذين كانوا بمثابة غورو بالمعنى التقليدي، لكنني لم أدخل معهم أبدا بأي شكل من العلاقات المرجحة أو التي سوف أخرج من التوصية بها للآخرين. لا أدري إذا ما كنت أعزو ذلك لحسن الحظ، أو لأنني لم أرغب أبدا في قطع ذلك الخط والحد الفاصل في المبالغة من الإخلاص للمعلم. من الناحية التقليدية يُشجع الأفراد ويُحفّزون على النظر للغورو على أنه كامل. أقرُّ بأنني لم آخذ تلك النصيحة على محمل الجد، إلا بالمعنى البسيط أو السخيف من أن الوعي نفسه قد يُنظر إليه على أنه كامل بشكل ما، أو بمعنى أن الإدراك الكامل للحرية المتأصلة فيه هو أمر ممكن. وبالرغم من أن المعلمين الذين تعلمت على أيديهم كانوا رائعين، لكنهم كانوا بلا شك بشرا وعرضة لنفس التحيز الثقافي والعيوب الجسدية مثلهم مثل أي إنسان عادي.

على سبيل المثال عندما أراد بونجا-جي تزويج ابنة أخيه لم يكن هناك فكرة أكثر استتارة من نشر صورتها في جريدة محلية لغير المتزوجين بعد أن قام بدفع مبلغ من النقود لمصور فوتوغرافي حتى يظهر بشرتها بلون فاتح أكثر. كانت مثل هذه الممارسة واسعة الانتشار في الهند، وتعتبر أمرا عاديا جدا. بالنسبة لي كان هذا الأمر مخادعا وفيه تعصب وانتقاص من حق الأشخاص ذوي البشرة السمراء. ما كان بوسعي سوى أن استنتج إما بأن الاستتارة فشلت في التخلص من هذه الرواسب الثقافية، أو أن بونجا-جي لم يستتر بعد. ولكن في كلتا الحالتين لم أكن لأنظر لمثل هذا الحل لمشكلة الزواج بأنه "الحل الكامل".

إن المعلمين الروحانيين الذين التقيت بهم شخصيا، وكذلك أولئك الذين درست تعاليمهم عن بعد يمكن تصنيفهم على طيف كامل: هناك أولئك الذين لا يمكن وصفهم بأنهم معلمون، ثم أولئك الذين يمكن وصفهم بأنهم معلمون رائعون لكنهم لا يخلون من العيوب، ثم هناك المعلمون الذين رغم بشرتهم ما يزال فيهم الكثير من الرأفة وصفاء الذهن ويبدون خالين من الأخطاء والعيوب مما يجعلهم مثلا على من جنوا ثمار الممارسات الروحانية. هذه المجموعة الأخيرة تستحق منا الاهتمام، وهم من يرغب الإنسان بمقابلته، لكن المجموعة الثانية أيضا يمكن أن تكون مفيدة.

إنّ بعض المعلمين سواء من النساء أو الرجال، وبسبب ما قيل عنهم من قصص محبطة، ونتيجة لأعمالهم الطائشة قد يشوهون مفهوم السلطة الروحية، لكنّ هذا لا ينفي كونهم متأمليين موهوبين. يصيب الفساد العديد من هؤلاء المعلمين نتيجة القوة والفرص التي تتاح لهم بسبب إلهام الآخرين في الإخلاص والانفتاح. بعضهم قد يبدأ بتصديق الأساطير التي تحاك حولهم، وبعضهم مذبذب بسبب المبالغات الهزلية حول أهمية تاريخهم الروحاني. فعلى الشاري توخي الحذر!

بالطبع يمكن أن تكون هناك مؤشرات واضحة على أن معلما ما لا يستحق الاهتمام الموجه إليه. ويجب النظر إلى تاريخ الدجالين والمخادعين على أنه سبب في الهلاك، وبالتالي فإن الآراء الروحانية لجوزيف سميث، وإل رون هابارد يمكن تجاهلها دون حدوث مخاطر. يعتبر الهوس بالأرقام أيضا أمر خطرا، فالحساب له سحره، لكنّ التعامل معه وكأنه مجرد سحر يجعله شكلا من أشكال الخرافة، وعلم الأرقام هو مقبرة للفكر. يعتبر قيام المعلم بإصدار النبوءات دجلا أو جنونا من المعلم وغباءً من قبل طلابه. ومع أنّ بإمكان المرء استقراء واستنتاج أمور من البيانات العلمية والأنماط التكنولوجية (مثل نماذج الظروف المناخية أو قانون مور)، إلا أن معظم التنبؤات المفصلة حول المستقبل مثيرة للإحراج ولا سيّما عندما يحين موعد تحققها، فلا بد أنّ أيّ شخص يخبرك بثقة عن العالم في عام 2027 وأهم. كما أن مزاعم الاتصال مع كائنات غير مرئية سواء كانت تثبت من وراء القبور أو من مجرة أخرى لا يجب أن تثير سوى الضحك والسخرية. ولا أظن أن أحدا يرغب في اتخاذ معلّمة مثل جي. زي. نايت J. Z. Knigh التي ادّعت طويلا بأنها تتطوق بكلمات كائن فضائي عمره 35.000 عام ويسمى رامثا.

ولا أظن أنه كان هنالك أي غورو أترّ على أحداث العالم بواسطة السحر، وقد زعم شري أوروبيندو Sri Aurobindo وشريكته التي تلقب بالأُم أنّهما حددا نتيجة الحرب العالمية الثانية من خلال قواهم في الوساطة الروحية<sup>9</sup>. (كان من المستغرب في تلك الحالة أنه لم توجه لهما مسؤولية أخلاقية لعدم إنهاء الحرب بشكل أسرع من ذلك!) وذلك سبب آخر يجعلنا نتجاهل كتب أوروبيندو المطولة والتي لا يمكن قراءتها.

بشكل عام لا بد لك أن تتطلق مسرعا من الباب عند إحساسك بأي خداع من جانب المعلم، لكنك بالتأكيد قد تحتاج إلى أن تأخذ بعين النظر بعض الفروق الثقافية عند المعلمين وكذلك مدى الضرر الناتج عما صدر عنهم من كذب. ففي إحدى المرات على سبيل المثال أعلن معلم عظيم من معلمي الدزوغتشن - وهو في حقيقة الأمر من أكثر الناس الذين قابلتهم إلهاما - أنه سيكون هناك يوم لا يتم فيه تناول اللحم

(يعدّ ذلك تضحية كبيرة بالنسبة لأي شخص من التبت لأنهم معتادون على أكل اللحوم). وبعد فترة قليلة من موعد الغداء، دخلت الغرفة وأمسكته بالجرم المشهود وهو يأكل خلسةً قطعةً من الستيك. وفي اللحظة التي رأي فيها هذا اللاما العجوز الماكر، قام بلف قطعة القصدير كأنها كرة وربما لزوجته مثل لاعب كرة يمرر كرة جانبية، ثم قذفها زوجته فارتطمت خلف إحدى الخزائن. لكنّ هذا لا يمثّل خداعاً أو دجلاً مقصوداً مثل ذلك الذي يُقصد به التلاعب بالتلاميذ أو من أجل الرفع من مقام المعلم، وفي الواقع فقد كان هذا المعلم متواضعاً ولم يبذل جهداً في أن يرفع من مقام نفسه أبداً وهذه الصفة تشفع له كثيراً من أخطائه.

لم ألتق أبداً بأي معلم روحاني مستتير تماماً بالشكل الذي يتخيله العديد من البوذيين والهندوس. وأقصد هنا بالاستتارة التحرر الدائم من وهم وجود النفس أو أي قوى من الجلاء البصري أو أي قوى أخرى خارقة، لكنني أبقى منفتحاً أمام أي دليل حول هذه الظواهر مثل الجلاء البصري والتخاطب عن بعد وما إلى ذلك. لكن بما أنها لم تظهر في التجارب المخبرية فذلك دليل قوي على عدم وجودها. يزعم الباحثون الذين يدرسون مثل هذه الأشياء أن البيانات موجودة وأن الدليل على مثل الظواهر يمكن رؤيتها من خلال ما يحدث من أنماط والتي تحدث عبر آلاف من المحاولات التجريبية<sup>10</sup>. لكن أولئك الذين يعتقدون أن معلمهم الروحاني لديه قوى خارقة لا يفكرون ضمن الآثار الإحصائية الضعيفة، فهم يظنون أن شخصا معيناً يمكنه قراءة الأذهان والقدرة على شفاء المرضى والقيام بغير ذلك من المعجزات. ولم أرَ في حياتي أي حالة ظهر فيها دليل على مثل هذه القدرات بشكل موثوق أو بمصدقية عالية. ولو أن شخصا واحداً على ظهر الأرض يملك قوى روحانية بأي درجة أو أي شكل فإن ذلك سيكون من أسهل الحقائق التي يمكن إثباتها في المختبر. لقد خُدع العديد من الناس بسبب هذه المراوغات التقليدية حول هذه النقطة؛ وغالباً ما يقال على سبيل المثال بأن إظهار هذه القوى بناءً على الطلب سيكون أمراً فظاً من الناحية الروحانية، وحتى طلب مثل هذا الدليل التجريبي يعتبر علامة على الشك من قبل الطالب. (يوحنا 4: 48): «فَقَالَ لَهُ يَسُوعُ: «لَا تُؤْمِنُونَ إِنَّمَا تَرَوْنَ آيَاتٍ وَعَجَائِبَ» " إن من لا يقول عن ذلك دجلاً وخداعاً فإن حياة كاملة تنتظره من خداع النفس والحماسة.

لا يحتاج المرء لأن يؤمن بالقوى الروحانية حتى يتمكن من التغلب على وهم النفس، والقيام بهذا يمكن أن يكون مضللاً، ولم أقابل أبداً شخصاً ما أبدع في ذلك المجال. لقد درست على يد العديد من الناس الذين كان يُفترض بأنهم مستتيرون تماماً بذلك المعنى، وحتى من ادعى منهم ذلك بوضوح. ولكن من خلال تجربتي فإن ذلك لم يزد من قيمة تعاليمهم سوى تضخيم مشاعر العظمة عندهم والتي كانت أمراً مشتتاً في سياق حديثهم وإلقائهم تعاليمهم.

وسواء أكان يمكننا أن يتمتع المرء بتجربة دائمة من الإحساس بالسمو فوق الذات، فإن تيقن الطالب من أن معلمه كامل الاستتارة هو أمر فيه الكثير من المبالغة والإفراط وغالبا ما يثير الشكوك عند قيام المعلم بقول أو فعل شيء سخيّف.

أكرر ثانية بأنني اعتقد أنه يُبالغ بردود الفعل تجاه فشل بعض المعلمين الروحانيين أو عند وجود مشاكل وعيوب عند الأتباع وكأن مثل هذه السقطات أو المشاكل تفقد قيمة العلاقة بين المعلم والطالب من حيث المبدأ. يمكن أن نستعين هنا بتشبيه مجازي بعلاقة الزواج، هناك الكثير من الأمثلة على علاقات الزواج السيئة أو على الأقل تلك التي لا يحسد عليها أحد، ويبدو أن القليل منها يرتقي لمعايير مؤسسة الزواج. إن التركيز على مشاهد التعاسة الأسرية قد يؤدي إلى استنتاج أن فكرة الزواج بحد ذاتها فيها عيوب، وأن على البشر أن يجدوا طريقة أفضل لتنشئة الأطفال، ومثل هذا الاستنتاج فيما أظنّ ينطوي على مخاطر. بالرغم من أنني لم أجد إلى هذا الوقت أي مجتمعات روحانية تستحق مني أن أنضم إليها، هذا عدا عن وجود العديد من الدلائل على وجود مشاكل فيها، إلا أنني أعرف العديد من الناس الذين تعلموا الكثير من خلال قضاء فترات طويلة في صحبة معلم روحاني، وأنا نفسي تعلمت أمورا هامة من خلال ذلك.

قد يثير هذا كله مخاوف حول إذا ما كانت الاستتارة أمرا مزيّفا، وهل أن الحرية الحقيقية أمر ممكن؟ بالتأكيد إن ذلك ممكن ولكن بشكل مؤقت، تماما مثلما يعرف ذلك أي ممارس محترف للتأمل. وهذه اللحظات يمكن أن تزيد في مدتها وفي تكرار حدوثها مع الممارسة، وبالتالي لا أجد أي سبب يفسر لماذا لم يتخلص أي أحد من وهم النفس. لكنّ مجرد القدرة على التأمل والجلوس بالاسترخاء وكأنك الوعي مدة لحظات قبل نشوء الفكرة التالية يمكن أن يكون مصدرا للراحة الكبيرة من المعاناة الذهنية، لا داعي إلى أن ننتظر حتى نهاية المسار لكي نجني ثمار السير فيه.

## الذهن على حافة الموت

لا يمكن التنقل بين الدوائر الروحانية المختلفة دون الالتقاء بأناس تدهشهم تجربة "الاقتراب من

الموت". وقد تم وصف هذه الظاهرة كالتالي:

لحظات متكررة من مشاعر السلام والنشوة، وإحساس بأنك خارج جسدك وتراقب كل شيء حول جسدك أحيانا من موقع ما. لا شعور بالألم. ترى نفقا مظلما أو فراغا. ترى نورا لامعا غير عادي يبدو أحيانا وكأنه كائن من النور، ينير بالحب وقد يتحدث ويتواصل مع الشخص. إن اللقاء بكائنات أخرى غالبا ما يكون مع أشخاص قد توفوا لكن الشخص الذي يمر بهذه التجربة يدركهم. يلاحظ الشخص انتعاش العديد من الذكريات وحتى استعراضا كاملا لحياته. أحيانا قد يصاحب ذلك مشاعر وكأنه سوف يُدان. قد يرى "عالما آخر" غالبا بديع الجمال. والشعور بوجود حواجز لا يمكن تجاوزها، ثم العودة للجسم بتردد في الغالب.<sup>11</sup>

إنّ مثل هذه القصص جعلت الناس تعتقد بأن الوعي مستقل عن الدماغ، لكنّ هذه التجارب تختلف عبر الثقافات، ولا يوجد أي مظهر واحد مشترك فيما بينها جميعا. قد يوجد شخص ما يعتقد بأنه لو تم البحث في مجال معين من الأمور غير المادية لظهرت حينها بعض الحقائق الكونية غير المشتركة. قد لا يرفض الهندوس والمسيحيون هذه الفكرة. ومن المؤكد ألا يتوقع المرء وجود اختلاف في حالة ما بعد الموت عند الأشخاص في جنوب الهند عن الأشخاص في شمال الهند، لكن هناك تقارير ذكرت قصصا حول ذلك. سوف ينزعج المتحمسون لتجربة الاقتراب من الموت إذا علموا أن 10 أو 20 % فقط من الناس الذين يقتربون من الموت السريري يتذكرون أي تجربة من ذلك القبيل.<sup>13</sup>

لكن المشكلة الأعمق التي ترتبط بالقيام بأي استنتاجات حول تجربة الاقتراب من الموت هي أن الأشخاص الذين مروا بتجربة واحدة من مثل ذلك تحدثوا عنها ولم يموتوا بالفعل. في الواقع يظهر أن العديد من هؤلاء لم يكونوا بالفعل أمام خطر حقيقي للموت. وأولئك الذين تحدثوا عن ترك أجسامهم في حالة طوارئ، بعد سكتة قلبية على سبيل المثال، لم تتوقف عندهم أي أنشطة دماغية. حتى في بعض الحالات التي تم الادعاء فيها بتوقف الدماغ، فلا بد وأن نشاط الدماغ قد عاد إذا كان من الممكن للشخص أن يرجع ويتحدث عن تجربته. وفي مثل هذه الحالات من المستحيل على وجه العموم إثبات أن تجربة الاقتراب من الموت قد حدثت بينما كان الدماغ متوقفا.

يدعي العديد من الطلاب الذين يدرسون تجربة الاقتراب من الموت أن أناسا معينين قد غادروا أجسادهم وأدركوا ما كان يدور حولهم في تجربة اقترابهم من الموت، كمحاولات موظفي المستشفى في إرجاعهم للحياة على سبيل المثال، وتفاصيل العملية، وحزن أفراد العائلة عليهم. بعض الأشخاص يقولون

حتى أنهم علموا حقائق بينما كانوا يرتحلون خارج جسدهم، والتي لولا ذلك لاستحالت معرفتهم بها، على سبيل المثال ما أخبره به أحد أقاربه المتوفين والذي ثبتت صحته بعد ذلك. لكن مثل مثل هذه التقارير تبدو وكأنها تتسبب في خداع الناس على وجه الخصوص، هذا إن لم تكن دجلا واحتيالا متعمدا. وهناك مشكلة أخرى على أي حال، فحتى لو كانت هذه القصص صحيحة فإنها تُظهر لنا فقط أن الذهن البشري يملك القدرة على إدراك أمور خارج نطاق الحواس (مثل الجلاء البصري والتخاطر عن بعد على سبيل المثال). سيكون هذا اكتشافا مدهشا لكنه لن يُظهر أننا نجونا من الموت. لماذا؟ لأنه فقط لو تمكنا من معرفة أن دماغ الشخص لم يكن شغالا عندما حدث ذلك، وإلا للزم أن نفترض بأن دماغه كان حينها نشطا.<sup>14</sup>

المقياس الذي ينبغي إثباته هنا هو استقلالية الذهن عن الدماغ، حيث يعيش المرء تجربة من أي نوع دون تدخل النشاط الدماغي. بين الفينة والأخرى يظهر شخص يدعي أنه مر بتجربة من الاقتراب من الموت والتي ينطبق عليها هذا المعيار [أي انعدام النشاط الدماغي مع بقاء الوعي]. ومن الأمثلة المشهورة في هذا المجال مثال سيدة تدعى بام رينولدز Pam Reynolds. خضعت رينولدز لعملية جراحية تعرف بأنها " سكتة قلبية مصاحبة لانخفاض درجات حرارة الجسم". فقد تم تخفيض درجة حرارة جسمها إلى 60 درجة فهرنهايتية مما أدى إلى توقف قلبها وتوقف تدفق الدم إلى الدماغ حتى يتم معالجة التضخم الوعائي في الشريان القاعدي عندها. ذكرت رينولدز مرورها بتجربة نموذجية من الاقتراب من الموت تمتعت فيها بوعي كامل بجميع تفاصيل عملياتها الجراحية.

لكن قصتها تُظهر العديد من المشاكل. فالأحداث التي ادعت رينولدز أنها شهدتها خلال تجربة الاقتراب من الموت حدثت إما قبل "وفاتها سريريا" أو بعد إعادة تدفق الدم إلى دماغها. أي بعبارة أخرى بالرغم من التفاصيل التي أدلت بها للعملية، فلدينا جميع الأسباب التي تجعلنا نعتقد أن دماغها كان شغالا عندما مرت بتجربتها. كذلك لم يتم نشر تجربتها إلا بعد عدة سنوات من حدوثها والمؤلف هو الدكتور مايكل سابوم Dr. Michael Sabo وهو من المسيحيين الذين جددوا إيمانهم بالمسيح وانصب في عمله عدة عقود ليثبت ويدلل على أهمية تجربة الاقتراب من الموت وتجربة العالم الآخر بعد الموت. من الجلي جدا احتمالية تدخل التحيز والتلاعب بالشهود (حتى لو كان بشكل غير واعٍ) والذكرات المزيفة في أفضل هذه الحالات التي تم تسجيلها.

إن آخر ما ذكر حول تجربة الاقتراب من الموت والتي لاقت قبولا واسعا هو ما نشر على غلاف مجلة نيوزويك: " الجنة حقيقة: تجربة طبيب في الحياة ما بعد الموت." إن ما هو جديد في هذه الحالة هو

أن الشخص الذي مر بهذه التجربة هو إيبين ألكساندر Eben Alexander، وهو جراح أعصاب، وقد يجعلنا هذا نفترض أنه كفؤ في الحكم على الأهمية العلمية لتجربته. لقد كتب أيضا كتابا بعنوان "الدليل على الجنة: رحلة جراح أعصاب في العالم ما بعد الموت" Proof of Heaven: A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife والذي حقق فورا أفضل مبيعات، وحلّ في الواقع مكان أحد الكتب الأخرى الأفضل مبيعا في العقد الذي سبقه مثل كتاب الجنة حقيقة Heaven Is for Real وهي قصة أخرى حول الحياة بعد الموت تقوم على مغامرات تجربة الاقتراب من الموت لابن قسيس في الرابعة من عمره.

لا عجب من قلة التوافق بين الآراء في هذين الكتابين حول ما ينتظرنا وراء سجن الدماغ (في قصته المفعمة بالألوان يتجاهل ألكساندر إخبارنا أن يسوع يركب حصانا بلون قوس قزح أو أن أرواح الأطفال الميتين لا يزال يتوجب عليها القيام بالواجبات المدرسية في الجنة). في الفترة التي كتب فيها ألكساندر كتابه هذا، احتل المرتبة الأولى في قائمة أفضل مبيعات مجلة نيويورك تايمز حيث حافظ على المركز الأول في القائمة لمدة 56 أسبوعا. وقد أطلق عالم النفس ريموند مودي Raymond Moody - وهو من اشتق مصطلح "تجربة الاقتراب من الموت" - على قصة ألكساندر بأنها: "من أكثر القصص المذهلة التي سمعتها في أكثر من أربعة عقود من دراسة هذه الظاهرة. إنه دليل حي على الحياة بعد الموت"<sup>15</sup>. عزيزي القارئ استعد الآن للإصابة بالذهول!

كان يا مكان، كان هناك جراح أعصاب يسمى إيبين ألكساندر أصيب بعدوى من بكتيريا التهاب السحايا ودخل على إثر ذلك في غيبوبة. وبينما كان عاجزا عن الحركة على سريريه في المستشفى مر برؤى في غاية الجمال حتى أنها غيرت من كل شيء، ليس له فقط بل لنا جميعا وللعلم أيضا! بناء على قصة ألكساندر، فإن تجربته تثبت أن الوعي مستقل عن الدماغ، وأن الموت وهم وأن الجنة موجودة، بكل ما فيها، بملائكتها الاعتياديين وغمامها والموتى الذين غادرونا، وهناك أيضا فراشات وفتيات جميلات بملابس قروية! ضمن الفهم الحالي للذهن "والذي هو الآن ملقى أمامنا تحت أقدامنا" بما أن ألكساندر أعلن "أن ما حدث له قد حطم الذهن، وأني أنوي أن أمضي بقية حياتي أبحث في الطبيعة الحقيقية للوعي، والتوضيح قدر الإمكان لكل من زملائي العلماء والناس عامة حقيقة أننا أكثر وأكثر من أدمغتنا المادية."<sup>16</sup>

ومثلما يتضح من الفصول السابقة من هذا الكتاب فإنني، خلافا للعديد من العلماء والفلاسفة، ما زلت مستمرا على تشكيكي فيما إذا كان الوعي مرتبطا بالعالم المادي أم لا، من غير أن أنكر ذلك أو أجزم به. هناك أسباب جيدة للاعتقاد بأن الوعي خاصية ناشئة من نشاط الدماغ، تماما مثل بقية الذهن البشري.



لكننا لا نعلم شيئاً حول كيفية نشوء معجزة الوعي. وإذا كان لا يمكن رد الوعي للمادة -أو حتى فصله عن الدماغ بشكل يريح القديس أوغسطين- فإنني ما أزال أرى أن آرائي تحتل الصحة. أعلم أننا لا نفهم الوعي، لكن لا شيء مما أظن أنني أعرفه حول الكون أو حول الزيف البائن لمعظم المعتقدات الدينية يتطلب مني أن أنكر ذلك [أي انفصال الوعي عن الدماغ]. بالتالي وبالرغم من أنني ملحد يُتوقع منه أن يكون منتقدا للعقائد الدينية، إلا أنني لست عدائياً تجاه ادعاءات ألكساندر، فمن حيث المبدأ فإن ذهني منفتح. (إنه بالفعل كذلك).

لكن لا شيء تقريبا حول ادعاءات ألكساندر يصمد أمام الاختبار والتمحيص، وهذا أمر مفضل على وجه الخصوص لأنه يدعي بأنه عالم، فالعديد من أخطائه فادحة ولكنها غير ملموسة. ففي كتابه على سبيل المثال نجد أنه يقلل من قيمة الخلايا العصبية في الدماغ البشري إلى العُشر. والأخطاء الأخرى تدين قضيته وتفضحه، ومهما كانت مؤهلاته على الورق فإن تبشير ألكساندر بتجربته وهو في غيبوبته يعدّ خالياً من أي صحة فكرية، وهذا ليس من باب القسوة فأنا لا أرى أي سبب في الدخول في هذا الموضوع، هذا عدا عن أن الملايين قرؤوا هذا الكتاب وصدقوه. من أكبر العوائق أمام الوصول لأسلوب عقلائي في التعامل مع الروحانية هو جعل الخرافات الدينية وخداع النفس تنتكر في زي العلم. إذن من الضروري النظر في قصة ألكساندر بالتفاصيل.

أولا هناك بعض الإشكالات في أن هذا الطبيب الجيد ما هو إلا ضحية للأسلوب المسيحي الأمريكي، فمع أنه يدعي أنه لم يكن مؤمناً قبل مغامراته أثناء غيبوبته، إلا أنه يقدم صورة لنفسه هنا:

بالرغم من أنني أعتبر نفسي مسيحياً مؤمناً إلا أنّ ذلك كان بالاسم أكثر من كونه عقيدة حقيقية. لم أكن لأحسد أولئك الذين كانوا يريدون أن يعتقدوا أن المسيح كان أكثر من مجرد رجل طيب وعادي وعانى على يد العالم؟ لقد كنت أتعاطف بشدة مع أولئك الذين كانوا يريدون أن يعتقدوا بوجود إله ما في مكان ما والذي يحبنا بشكل غير مشروط. في الواقع كنت أحسد مثل هؤلاء الناس لما وفرته هذه المعتقدات من مشاعر من الأمان بالنسبة لهم وبلا شك. أما كعالم فإن معرفتي ترفض ما يعتقدونه.

لا يوجد وضوح فيما يقوله من أن تكون "مسيحياً مؤمناً" دون "اعتقاد حقيقي". لكنّ القليل من غير المؤمنين سيندهشون بسبب عدم وجود توافق بين تشكيكه العلمي واشتراطاته الدينية. لدى معظمنا تجربة كافية في مثل هذه الأمور لأننا نعلم أن "الملحدين السابقين" من أمثال فرانسيس كولنز Francis Collins

الذي أمضى فترة طويلة على حافة الإيمان، فكان يشفق لأشكال من المواساة العاطفية بحدة تشبه تلك التي عند مصاصي الدماء الذين ما إن يهبُّ أخف نسيم حتى يعصف بهم في الهاوية. لا بد وأنكم تذكرون أنه بالنسبة لكولنز فكل ما احتاجه الأمر حتى يُثبت ألوهية يسوع وقيامه الموتى هو منظر شلال متجمد. وكما سنرى فإن ما احتاجه ألكساندر هو الركوب على جناح فراشة من المهلوسات. وفي كلا الحالتين فإن إدراك الجمال ليس ما نحسده، بل الغياب المطلق للجدية الفكرية الذي يُفسر فيه الجمال.

كل ما في ادعاءات ألكساندر يمكن أن نلاحظه من خلال تكراره لتأكيداته التي لا مبرر لها من أن رؤاه للجنة حدثت بينما كانت القشرة المخية عنده "متوقفة" و"غير نشطة" و"معطلة" و "مذهولة لحد التوقف الكامل". إنه يدعي أن توقف النشاط في القشرة المخية كان "واضحا من شدة وطول فترة مرضه بالتهاب السحايا وبسبب نشاط القشرة المخية الكلي global cortical من خلال التصوير المقطعي المحوسب CT والاختبارات العصبية." بالنسبة للمحررين الذين يعملون لديه فإن هذا يُفترض بأنه علم!

لسوء الحظ يظهر من خلال الدليل الذي يقدمه ألكساندر في مقالة، وفي كتابه، وفي رد له عقب انتقادي له في العلن، وفي العديد من المقابلات، أنه لا يفهم ما يمكن أن يثبت ادعاءه المحوري بعدم نشاط القشرة المخية. فالدليل الذي يقدمه إما أنه مضلل وزائف (مثال ذلك أن التصوير المقطعي المحوسب لا يستخدم في قياس النشاط الدماغي، أو أنه لا صلة له بالموضوع (مثلا ما قاله ليس مهما لا من قريب أو بعيد من كون هذا الشكل من التهاب السحايا كان "نادرا حسب القياسات الفلكية" ) ولا يمكن لأي دليل يجمع بين الزيف والبعد عن الموضوع أن يضيف شيئا للعلم السليم. لا يشير ألكساندر إلى أي مراجع للبيانات الوظيفية التي يمكن الحصول عليها من التصوير بالرنين المغناطيسي الوظيفي fMR والتصوير المقطعي بالإصدار البوزيتروني PET ومُحَطَّطُ كَهْرَبِيَّةِ الدِّمَاغِ EEG. ولا يبدو أنه يدرك أن المطلوب هو تقديم مثل هذه الأدلة لدعم ادعاءاته. يمكن ببساطة القول بأن العائق الذي يمنعنا من أن نتخذ دليله على محمل الجد هو أنه لا يوجد سبب يجعلنا نقتنع بأن القشرة المخية عنده كانت غير نشطة عندما مر بتجربة الانتقال للعالم الآخر. إن ما يظنه ألكساندر من أنه قد أثبت ادعاءاته يُظهر تعمده إهمال التفسيرات الأكثر منطقية لتجربته، فهو باستمرار يؤكد على أمور مثل شدة مرضه بالسحايا وكم أن إصابته ببكتيريا إي كولاي [أي البكتيريا الإشريكية القولونية Escherichia coli] كأمر نادر، وكم كانت بشاعة التصوير المقطعي المحوسب الذي خضع له.

من الظاهر أن القشرة المخية لدى ألكساندر تعمل الآن - فقد ألف كتابا - وبالتالي فإن أي تلف بنيوي قد ظهر في التصوير المقطعي المحوسب لا يمكن أن يكون "شاملا أو كلياً". وإلا فإنه سيقول بالادعاء غير المنطقي على الإطلاق من أن القشرة المخية كانت بأكملها قد تعرضت للتلف ثم نمت من جديد! لا ترتبط حالة الغيبوبة بأي شكل مع التوقف التام لنشاط القشرة المخية. في الواقع تُظهر دراسات التصوير العصبي أن المرضى الذين في حالة غيبوبة (مثل المرضى تحت تأثير التخدير) يتمتعون بـ 50% إلى 70% من نشاط القشرة المخية<sup>17</sup>. وعلى حد علمي لا يظن أحد أن الوعي هو مجرد ما يحدث في القشرة الدماغية.

لماذا لا يعلم ألكساندر هذه الأمور؟ ومع ذلك ما هو إلا جراح أعصاب يدعي الآن أنه يقرب النظر العلمية للعالم على أساس أن القشرة المخية لديه كانت خاملة تماما في اللحظة التي كان فيها يبتهج في أفضل أيام حياته بصحبة الملائكة. حتى لو أن القشرة المخية كلها توقفت حقا (مع التأكيد ثانية على أن هذا الادعاء لا يمكن أن يكون معقولا)، فكيف يمكن أن يعرف أن رؤاه لم تحدث في الدقائق والساعات التي تلت عودة وظائف القشرة المخية؟ إن مجرد تذكر ألكساندر لتجربته في الاقتراب من الموت تُظهر أن القشرة المخية وما تحت القشرة الضرورية لتشغيل الذكريات كانت ناشطة في ذلك الوقت، وإلا فكيف يمكنه إذن أن يتذكر تجربته؟

لا يبدو أن ألكساندر فقط يتجاهل بالفعل الحقائق العلمية، بل حتى أنه لا يدرك أيضا كيف أن العديد من الناس قد مروا بتجارب رؤى مشابهة لرؤاه بينما كانوا تحت تأثير المهلوسات مثل الدي. إم. تي. أو المواد المخدرة مثل الكيتامين. وفي الواقع فهو قد قال إن تشبيه تجربته التي مر بها وتجربة تأثير تناول العقاقير المخدرة على الدماغ "ليس تشبيها لائقا وليس في مكانه". لكن فيما يلي وصف لتجربة ألكساندر في الحياة بعد الموت كما أخبر عنها في إحدى المقابلات التي أجريت معه:

لقد كنت نقطة على جناح فراشة جميلة وملايين الفراشات الأخرى حولنا. كنا نطير خلال الأزهار والورود المزهرة. والزهور على الأشجار كانت كلها تتفتح بينما كنا نطير خلالها.... كان هناك شلالات وبرك من الماء، وألوان لا توصف وفوقها أقواس من ألوان من الفضة والذهب وترانيم تهبط منها، ترانيم بغاية الروعة لا يمكن وصفها. قررت بعد ذلك أن أسميها "ملائكة"، تلك الأقواس من النور في السماء. أظن أن تلك الكلمة مناسبة جدا في وصفها...

انطلقنا خارج الكون. أتذكر أنني رأيت أن كل شيء كان يأخذ بالتضائل والانحسار، وشعرت مبدئياً أن وعيي كان فراغاً أسوداً غير متناهٍ. كان ذلك مريحاً جداً واستطعت أن أشعر بمدى اللانهائية التي من المستحيل وصفها بالكلمات، لقد كنت هناك مع ذلك الحضور السماوي الذي لا يشبه أي شيء يمكنني أن أراه أو أصفه بوضوح في فلك من النور...

لقد قالوا لي أن هناك الأشياء الكثيرة التي كانوا يرغبون بإظهارها لي واستمروا بذلك. في الواقع كان هذا البعد الأعلى متعدد الأكوان مثل كرة متموجة ومعقدة. كنت أحصل أثناء ذلك على دروس حول هذا العالم، ومن بين ما تعلمته من هذه الدروس أن أتحوّل إلى الأشياء التي كانت تتبدى لي. كان أمراً لا يصدق.<sup>18</sup>

لنعد الآن لما قاله ألكساندر في رفض أن تجربته تشبه تجربة متعاطي المخدرات عندما قال: "ليس تشبيهاً لائقاً وليس في مكانه". إن تجربته تشبه كثيراً تجربة من يتعاطون عقار دي. إم. تي. المهلوس، وليس تشبيهاً في مكانه فحسب، بل إنّه تشبيه مطابق تماماً لما مر به. فكل شيء وصفه ألكساندر حول تجربته بما في ذلك الأجزاء التي لم أوردتها هنا هي ما يذكره متعاطو عقار دي. إم. تي. المهلوس. إن هذا تشبيه قوي، وأورد هنا هنا كيف وصف تيرينس ماكينا Terence McKenna ما يمر به عادة من يتعاطون عقار دي. إم. تي. المهلوس:

تحت تأثير عقار دي. إم. تي. يصبح العالم متاهةً من الممرات، أو قصراً، أو جوهرة من المريح، تجتاح الذهن المفتوح والمذهول بمشاعر من الرهبة الصامتة والمبهمة. تغمر هذه التجربة ألوان وأحاسيس بوجود سر على وشك أن يكشف الحقيقة. هناك إحساس بأزمة أخرى وإحساس بمرحلة الطفولة في المهد، والانبهار والدهشة ثم المزيد من الانبهار والدهشة. إنه حشد جمهور ومندوب من البابا. في وسط هذه التجربة -والتي تظهر وكأنها نهاية تاريخ البشرية- ومع انفتاح البوابات الحارسة أمام صخب الدوامات للفراغ والخلو الذي لا يمكن وصفه بين النجوم، يظهر إيون Aeon. إن إيون، وكما تنبأ الفيلسوف هيراكليتس، طفل يلهو في الكرات الملونة. الكائنات المصغرة موجودة هناك مثل العفاريت الآلية التي تحول نفسها في الفضاء المتعدد الأبعاد. هل من المقدر أن هؤلاء الأطفال سيكونون بمثابة الأب لهذا الرجل. يتشكل لدى المرء الانطباع بأنه قد دخل في محيط من الأرواح تقع وراء البوابات التي نطلق عليها بسذاجة الموت. لا أعلم هل هي تجسيد حسي لأنفسنا على أنه الآخر، أم الآخر على أنه أنفسنا، هل هي العفاريت التي فقدنا الاتصال بها منذ أن

خبا النور السحري لطفولتنا؟ هنا بالكاد يتكشّف النقباب عن معضلة الوجود. وهو تجلٍ أكبر من أغرب أحلامنا. هنا عالم أكثر غرابة مما يمكننا افتراضه. هنا الغموض تنبض فيه الحياة ولم يمسه شيء وما يزال جديدا تماما مثلما عاشه أجدادنا قبل خمسة عشر ألف سنة. تمنحنا هذه العقاقير المهلوسة لغة جديدة فهم يغنون بأصواتهم اللؤلؤية والتي تمطر وكأنهم بتلات ملونة وتتطاير في الهواء في تدفق مثل المعادن الساخنة لتصبح ألعابا ودمى وهدايا، مثل هذه الهدايا هي ما يمنحه الآلهة لأطفالهم. الإحساس بالارتباط العاطفي مروّع وقوي. والغموض الذي تجلى حقيقي ولو أنه أخبر عنه لانكشف وعرف هذا العالم الصغير بمعارفنا المضللة حوله.

وهذا ليس العالم الزئبقي في عالم الصحون الطائرة، والذي يستثار من على قمم التلال، وهذه ليست أغنية جنيات البحر لمملكة أطلانتس المفقودة. تنتحب في الأماكن التي تقف فيها عربات من يدخنون الحشيش. إن دي. إم. تي. ليس أحد الأوهام غير المنطقية. أظن أن التجربة التي نمر بها أثناء تعاطي هذا المخدر هي تجربة حقيقية. إنها بُعد مكاني قريب يخيفنا ويحولنا، وهو وراء ما يمكننا تخيله. لكن يمكن تجربته في الطرق العادية. لا بد وأن نرسل خبراء لا يهابون -وبغض النظر عما يعنيه هذا -ليقوموا بالبحث لكي يخبرونا عما يجدونه.<sup>19</sup>

يعتقد ألكساندر أن دماغه لم يكن ليخلق مثل هذه الرؤى، فقد كانت "قوية جدا" و"فوق عادية" و"غاية في الجمال" و"تفاعلية جدا" بدرجة أنه لا يمكن للدماغ أن يحدثها. وهو يعتقد أيضا أن رؤاه ما كانت لتنشأ في اللحظات أو الساعات التي بدأت فيها قشرته المخية بالعمل (بالتأكيد أنها أصلا لم تتوقف عن العمل مطلقا). لكنه ببساطة تجاهل ما يمر به الدماغ من تجارب تحت تأثير المهلوسات. ولا يبدو أنه يعرف أن الرؤى أمثال تلك التي وصفها ماكيننا -مع أنها تبدو وكأنها تدوم ساعات -إلا أنها تستمر لفترة قصيرة. إن عقار دي. إم. تي. على العكس من المخدرات القوية الأخرى والمهلوسات الأخرى طويلة المدى، لا يغير الوعي إلا دقائق قليلة. وكان لدى ألكساندر الكثير من الوقت لأن يمر برؤى باعثة على النشوة بينما كان يخرج من غيبوبته (سواء أعيد تشغيل قشرته المخية أم لا). يعلم الكساندر أن مادة دي. إم. تي. موجودة أصلا في الدماغ على شكل ناقل عصبي، فهل غمرت دماغه موجة من اندفاع دي. إم. تي.؟ في كتابه ينكر هذه الاحتمالية من خلال تكراره بأن ادعاءه الذي لا أساس له، والذي بنى عليه قصته بأكملها: وهي أن ناقلات دي. إم. تي. العصبية في الدماغ تحتاج إلى قشرة مخية فاعلة، بينما القشرة المخية لديه "لم تكن متاحة حتى يتم تأثرها

بذلك." يمكن للمرء أن يمر بمثل هذه التجارب من خلال مادة الكيتامين التخديرية التي تستخدم في الجراحة لحماية الذهن المصاب. فهل هناك أي احتمال أنه تم حقن ألكساندر بهذه المادة بينما كان في المستشفى؟ هل حقن بمواد تخديرية أخرى يمكن أن تحدث طيفا من التأثيرات المشابهة بجرعات قليلة؟ وهل أنه حتى حينها سوف يظن أن لهذه المواد صلة بالموضوع؟ إنه يؤكد على أن عقارا مهلوسا مثل دي. إم. تي. ومادة الكيتامين المستخدمة في التخدير "لا يمكنها أن تفسر ذلك الشكل من الوضوح والتفاعل العميق ومستويات الفهم الواحدة تلو الأخرى" ولعل هذا أفضل ما قاله منذ عودته من الجنة! ومن المعروف عالميا أن هذه المركبات لديها ذلك التأثير، ويعتقد معظم العلماء أن الآثار الواضحة للعقاقير المهلوسة تشير إلى أن الدماغ كان نشطا بشكل ما في توليد حالات من الرؤى التي يتحدث عنها ألكساندر.

إن المعرفة التي يدعيها ألكساندر حول الحياة بعد الموت تقوم أيضا على أساليب مشبوهة جدا وإشكالية استخدمها في إثبات ما يدعيه. فبينما كان في غيبوبته، رأى فتاة جميلة تركب بجانبه على جناح الفراشة. ونعلم من خلال قراءة كتابه أنه قام بتذكر تجربته وتدوينها على فترة أشهر، قضاها يكتب ويفكر حولها باحثا عن تفاصيل جديدة. لا يمكن أن يكون هناك طريقة تشوش المعلومات المستعادة من الذاكرة كمثل هذا الذي قام به. يخبرنا ألكساندر أيضا أنه كانت له أخت لم يرها أبدا قد ماتت قبل دخوله الغيبوبة بسنوات، وبعد أن رأى صورتها للمرة الأولى بعد شفائه، قرر أنها هي الفتاة التي كانت على جناح الفراشة معه، وحتى يثبت ذلك تحدث إلى عائلته وعلم منهم أنها بالفعل كانت دائما "مفعمة بالحب". وهذا هو المطلوب إثباته!

لقد ذكرت في هذا الكتاب أنني قضيت الكثير من حياتي في الدراسة والسعي وراء تجارب مثل تلك التجارب التي وصفها ألكساندر. لكنني لحسن الحظ لم أصب بالتهاب السحايا ولم أمر بتجربة الاقتراب من الموت، وإن كنت مرت بتجارب غالبا ما تدفع الناس على الاعتقاد بالأمر الخارقة وفوق الطبيعة. فعلى سبيل المثال، حظيت بفرصة للدراسة مع المعلم واللاما العظيم من التبت ديلغو كينتسي رينبوتشي Dilgo Khyentse Rinpoche في نيبال، وقبل القيام بالسفر رأيت حلما قام فيه هذا المعلم بمنح تعاليم لي حول طبيعة الذهن. لقد أثار هذا الحلم اهتمامي الكبير لسببين: أولا أن التعاليم التي تلقيتها كانت رائعة ومفيدة، وثانيا أنها كانت متصلة جدا بالحقائق التي فهمتها فيما بعد. لم ألتق في حياتي بكينتسي رينبوتشي ولا أتذكر أنني حينها قد رأيت صورة له. (هذا كان قبل استخدامي للإنترنت على الأقل بخمس سنوات، و لذلك يمكن

تصديقي بأني لم أر الصورة مسبقا فيما لو ادعيت ذلك الآن). أتذكر أنه لم يكن من السهل العثور على صورة من أجل المقارنة، كان ذلك سوف يمكّني من التأكد بأنه فعلا من رأيتَه في اللحم.

أولا، وبالنسبة للتعالم بدأ اللاما في اللحم بسؤالي من أنا، فأجبت بأن قلت له اسمي. لكنّ ما بدا واضحا هو أن ذلك لم يكن الجواب الذي كان يبحث عنه.

" من أنت؟" سألني ثانية. بدأ الآن يركز في عينيّ ويشير إلى وجهي بإصبعه، لم أعرف ماذا أقول.  
"من أنت؟" قال ثانية، مع الاستمرار بالإشارات إلي.

" من أنت؟" قالها للمرة الأخيرة. لكنه فجأة انتقل في نظراته وإشارة إصبعه وكأنه يخاطب شخصا إلى يساري. كان أثر ذلك عليّ مدهشا لأنني علمت (بالقدر الذي يمكن قوله حول أي شيء نعلمه في اللحم) أننا كنا وحدنا هناك. كان اللاما يشير إلى شخص لم يكن هناك، فلاحظت فجأة -والذي فهمته فيما بعد- أنه يشير إلى الحقيقة حول طبيعة الذهن، وهي كالتالي: من وجهة نظري الشخصية، لا يوجد سوى الوعي ومحتوياته، لا يوجد نفس داخلية واعية. إن الإشارة للنظر اتجاه الكتف وكأن أحدا هناك رغم عدم وجود أي أحد، إن جاز التعبير، هي وهم. يبدو أنّ اللاما في حلمي كان يحلل مفهوم ذلك الإحساس ذاته بكوني نفسا. لكن ولبرهة قليلة من الزمن، أزاله من ذهني. استيقظت من ذلك اللحم موقنا بأني قد لمحت شيئا عظيما.

بعد السفر إلى نيبال واللقاء مع الشخصية الأسرة كينتسي رينبوتشي الذي كان يقدم التعالم لمئات الرهبان من على مقعد مرتفع مثل العرش مزين بحريير البروكيد، كنت مندهشا لأنه يشبه المعلم الذي رأيتَه في اللحم. لكنّ الأمر الذي كان ظاهرا أكثر هو أنني لم أعلم إذا ما كان هذا انطبعا حقيقيا. بلا شك فإنه سيكون من المسلمي الاعتقاد بأن شيئا سحريا قد حدث، وأني قد أصطفيت للبدء بالتواصل مع المعلم بشكل شخصي، لكنّ هذا الإغواء بجعلي أعتقد أنّ ذلك يؤكد ضرورة رفع معايير سقف ما نصدق به بدلا من الهبوط بها. رغم أنني حينها لم أكن قد نلت أي شكل رسمي في تلقي العلوم، إلا أنني كنت أعرف أن الذاكرة البشرية لا يمكن الاعتماد عليها في ظروف مثل تلك. فكم سوف أضيف من عندي من أمور لما رأيتَه في اللحم وما هو بالفعل في حقيقة الواقع؟ هل تذكرت وجه الرجل الذي رأيتَه في اللحم، أو أنني كنت منهمكا في إعادة تشكيل لما رأيت؟ وإذا لم يكن هناك بديل عن ذلك، فإن تجربة الديجافو *déjà vu* وهي أننا نمر بتجارب نظن أننا مررنا بها مسبقا، قد تكون شكلا بعيدا عن التذكر الصحيح. من خلال أسفاري بين الدوائر الروحانية التقيت بأناس كانوا حريصين على خداع أنفسهم حول مثل هذه التجارب، ولم يكن لدي أي رغبة في التشبه بهم. من خلال النظر في هذه الاعتبارات، لا أعتقد أن كينتسي رينبوتشي قد ظهر لي في ذلك اللحم

بالفعل. ولم أكن أبدا لأستخدم مثل هذه التجربة كدليل قاطع على الظواهر الخارقة للطبيعة. أدعو القارئ هنا أن يقارن بين موقفي من ناحية، وموقف الدكتور إيبين ألكساندر الذي سيبقى يقدمه ويعرضه للحشود من الناس السذج طوال حياته. لقد مُنح كل منا فرصة تذكر حلم أو رؤية (أو صورة لشخص) في العالم المادي، وفيما يتعلّق بي فقد أدركت أن تلك المهمة مستحيلة. أما بالنسبة لألكساندر فقد كان ذلك الحلم أعظم اكتشاف في تاريخ العلوم!

أكرر ثانية أنه لا يوجد ما يمكن قوله ضد تجربة ألكساندر، إذ إن مشاعر النشوة هذه تخبرنا مدى الروعة في المشاعر التي يمكن للذهن البشري الشعور بها. لكن المشكلة هنا أن النتائج التي توصل لها ألكساندر من تجربته كعالم - كما يذكرنا هو باستمرار - قائمة بناء على أخطاء فاضحة في المنطق وسوء فهم في الحقائق العلمية ذات الصلة.

إن الاستقبال الحماسي الذي حظي به ألكساندر يخبرنا بالكثير عن التشويش العام حول طبيعة السلطة العلمية، وقد كان أكثر انتقاد تلقينه لرفضه تفسير ألكساندر للتجربة التي مر بها مرتكزا على مؤهلاته العلمية التي بدت وكأنها تعصمه عن الخطأ. ولكن عند مناقشة صحة الأدلة والبراهين فإن الأمر لا يتعلق بتفوق مؤهلات شخص ما على مؤهلات شخص آخر، فالمؤهلات إنما تقدم إشارة عامة لما يمكن أن يعرفه الشخص، أو ما ينبغي عليه معرفته. فلو كان ألكساندر يقوم باستنتاجات منطقية من خلال تجربته لما احتاج لأن يكون عالم أعصاب حتى يتقبلها الناس بجديّة؛ إذ كان بإمكانه أن يكون فيلسوفا أو عاملا في منجم للفحم. لكنه ببساطة لا يفكر كعالم، وحتى لو حصل على سلسلة من جوائز نوبل، فلن يحميه ذلك من الانتقاد.<sup>20</sup>

هذه هي المشكلة الدائمة في تقارير من هذا النوع. فبعض الناس مستمتون في تفسير تجربة الاقتراب من الموت على أنها دليل على وجود الحياة بعد الموت، حتى أولئك الذين نتوقع منهم التزامهم القوي بالمنطق العلمي فإنهم يلقون بأحكامهم الصائبة خارج الشباك.

## الاستخدام الروحاني للعقاقير الصيدلانية



إن كل شيء نقوم به هو من أجل تغيير الوعي، إذ نقوم بتشكيل صداقات، لنشعر بالحب ونتجنب الوحدة، ونأكل أطعمة محددة حتى نشعر بمذاقها في أفواهنا، ونطالع الكتب للذة مشاركة الآخرين أفكارهم. وفي كل لحظة -سواء أكنّا يقظين أو حتى في أحلامنا -فإننا نحاول بجدّ توجيه تدفق إحساساتنا وعواطفنا وإدراكنا تجاه حالات نقدّرها ونثمّنها من الوعي.

وتعتبر العقاقير وسيلة أخرى لتحقيق هذا الهدف، بعض هذه العقاقير غير قانوني، وبعضها بسمعة سيئة، وبعضها الآخر خطر، لكنها قد تشترك جزئياً ببعض الأمور. إنّ بعض العقاقير لديها قوى واستخدامات استثنائية، مثل سيلوسيبين (وهو المركب الفعال في "الفطر السحري")، و لسيرجيك - ثنائي إيثيل أميد حمض الليسرجيك أي إل. إس. دي. وهو مركب يسبب الهلوسة (LSD) lysergic acid diethylamide. وهذه لا تسبب خطر الإدمان، ويمكن للجسم أن يتحملها بشكل جيد، ولكن مع ذلك فيمكن أن يدخل المرء السجن إذا قام باستخدامها، بينما المواد الأخرى مثل التبغ والكحول التي دمرت أعداداً لا تحصى من الناس فإنه لا شروط أو قيود عليها في معظم مجتمعات العالم. هناك مجال واسع من هذه العقاقير: فمثلاً هناك إم. دي. إم. إيه. MDMA وحبوب الإكستاسي Ecstasy التي لديها إمكانات علاجية لكنها قد تكون عرضة لإساءة الاستعمال، وهناك بعض الأدلة التي تثبت أنها قد تكون سامة للخلايا العصبية في الدماغ.<sup>21</sup>

تقع على كاهلنا مسؤولية كبيرة كمجتمع في تثقيف أنفسنا وكذلك الجيل القادم حول أيّ مواد تستحق أن نتعاطاها مع توضيح الأسباب وراء ذلك، وتلك التي لا يجوز استخدامها. لكنّ المشكلة هي أننا نشير إليها جميعاً على أنها مخدرات، مما يجعل من المستحيل الدخول في نقاش ذكي حولها من النواحي النفسية والطبية والقانونية والأخلاقية. إننا نعاني فقراً لغوياً قد خفف منه إدخال كلمات على اللغة مثل كلمة مُهَيِّجَات أو منشطات نفسية psychedelics والتي تتسبب في إحداث رؤى وفتح بصائر، للتمييز بينها وبين أنواع أخرى من المخدرات التي يطلق عليها narcotics وغيرها، أي المركبات التي تعطل الإحساس وتخدره وتكون عرضة لسوء الاستخدام.

لكن لا يجب أن نتسرع هنا بالحنين إلى الفترة التي يطلق عليها الثقافة المضادة counterculture في فترة الستينيات من القرن الماضي. نعم، لقد حدث تقدم هام في كثير من المجالات اجتماعياً ونفسياً وكانت العقاقير التي ذكرتها ذات دور محوري في هذه العملية. ولكن لا يسع المرء إلا أن يقرأ قصصاً وأخباراً من تلك الفترة مثل كتابات المؤلفة الأمريكية جوان ديديون Joan Didion في مجموعة مقالات لها بعنوان

"السير الوئيد صوب بيت لحم"، والتي يظهر من خلالها مشكلة المجتمع الأمريكي مأخوذاً حينها بالوصول للشوة بأي ثمن. ففي مقابل كل شخص واحد وصل لبصيرة من خلال هذه العقاقير المخدرة، كان هناك جيش من الزومبيين ومن ورائهم أتباع بالأزهار على رؤوسهم [إشارة للهيبيز] في تلك الفترة والذين يضعون الأزهار على رؤوسهم] يسيرون سيرا وثيدا تجاه الفشل والندامة. ولذا فإن أموراً مثل الانتباه واليقظة والتناغم والبعد عن الجهل تُعتبر أموراً حكيمة بل وحميدة\*. ولكن إذا كانت هذه ضمن سياق من أسلوب حياة أخلاقي يضمن حياة كريمة، ولا يجعل أطفالك يتسكعون حول الإشارات الضوئية.

تشكل إساءة استخدام العقاقير والإدمان مشاكل صعبة جداً، وعلاج هذه المشاكل يكون بالتعليم والعلاج الطبي لكن ليس بإعادة الميلاد في حياة أخرى. وفي الواقع يظهر أن أكثر عقار يُساء استخدامه في الولايات المتحدة الأمريكية الآن هو أوكسيكودون oxycodone وهو مُسكِّنٌ مُخَدِّرٌ، وغيره من المسكنات التي تأتي في وصفات طبية. هل ينبغي أن تُمنع مثل هذه الأدوية؟ بالطبع لا. لكن ينبغي أن يعلم الناس عن مخاطرها وأن يتلقى المصابون بالإدمان العلاج. جميع المواد المخدرة بما في ذلك الكحول والسجائر والأسبرين لابد أن تبقى بعيداً عن الأطفال.

لقد ناقشت السياسات المتبعة في الأدوية ببعض التفاصيل في كتابي الأول نهاية الإيمان، ولم يتغير رأيي حول الموضوع. لقد مُنيت "الحرب على المخدرات" بالخسارة. وما كان لهم أصلاً أن يشنوها. ولا يخطر ببالي حق أساسي ينبغي الدفاع عنه مثل تولي المرء المسؤولية تجاه محتويات وعيه، إنه لفشل فادح ما نقوم به من تدمير لحياة متعاطي المخدرات بلا جدوى من خلال زجهم في السجون مقابل تكاليف باهظة. (ولعلّ مجرد أننا خصصنا لهم مكاناً في سجوننا مقابل إطلاق سراح المجرمين والمغتصبين والمتحرشين بالأطفال يجعلنا نتساءل إذا ما كانت هذه الحضارة ببساطة منكوبة وفاشلة)

لديّ ابنتان، وقد تتناولان في أحد الأيام مثل تلك المواد والعقاقير، وبالطبع، سوف أفعل كل ما بوسعي لكي تتمكنوا من اختيار المواد بحكمة. لكنّ وجود الحياة بشكل يخلو تماماً من تلك العقاقير والمواد هو أمر لا يمكن التكهّن به عن قريب، وليس أمراً مرغوباً به على حد ظني. أتمنى أنهما في يوم من الأيام ستستمتعان بشرب كوب من الشاي أو فنجان من القهوة تماماً مثلي. ولو أنهما قررتا شرب الكحول بعد بلوغهما سنّ الرشد -وهو أمر محتمل- فسوف أشجعهما على القيام بذلك بشكل آمن. وإذا اختارتا تدخين الماريجوانا، فسوف أشجعهما على الاعتدال في ذلك. أما بالنسبة للتبغ فلا بد أن يتم تجنبه، وسأفعل أي شيء ضمن حدودي المنطقية كأب لكي أبعدهما عنه. أما لو علمتُ أن أياً من ابنتي سوف تستهوي

الميثامفيتامين methamphetamine أو الهيروين، فلن يغمض لي جفن أبدا. ولكن إذا لم تجربوا مواد مهيجة نفسيا مثل سيليسبين أو إل.إس. دي ولو مرة واحدة على الأقل في شبابهما، فإنني حينها سوف أتساءل عما إذا كانتا قد ضيعتا أهم التجارب الانتقالية التي يمكن أن يمر بها الإنسان.

ولا أقصد بذلك أن أقول بأنّ على الجميع تعاطي المواد المهيجة نفسيا والمخدرات، فكما سوف أوضح فإنّ هذه المواد تشكل مخاطر معينة، وليس ثمة شكّ في أنّ بعض الناس يتأثرون ولو بالقليل منها. لقد مرت العديد من السنوات دون أن أتعاطى هذه المواد المهيجة نفسيا، ويعود السبب في ذلك لأمر صحي خشيّة من المخاطر التي يمكن أن تتسبب بها. لكنني قضيت فترة من عمري في أوائل العشرينات لا أستغني فيها عن السيلوسيبين وإل. إس. دي، حيث أمضيتُ أهم ساعات عمري تحت تأثيرها، وبدونها لم أكن لأكتشف أن هناك مشهدا داخليا في ذهني يستحق الاكتشاف.

لا يمكننا هنا أن ننكر دور الحظ، فإذا كنت محظوظا فسوف تأخذ العقار الصحيح، وسوف تعرف ماذا يعني أن تصبح مستنيرا (أو أن تكون قريبا من الاقتناع بأن الاستتارة ممكنة)، ولكن إذا كنت سيء الحظ، فسوف تعرف ماذا يعني أن تكون مجنونا سريريا. وعلى الرغم من أنني لا أوصي بالتجربة الأخيرة، إلا إنها تزيد من احترام المرء لرجاحة العقل وسلامته، والرأفة تجاه من يعانون من الأمراض العقلية.

لقد تعاطى البشر المهيجات النفسية من أصل نباتي لآلاف من السنين، لكنّ البحث العلمي حول هذه المركبات لم يبدأ حتى الخمسينيات من القرن الماضي. وبحلول عام 1965 تم نشر ألف دراسة لا سيّما حول السيلوسيبين وإل. إس. دي. حيث تم إثبات فوائدها في علاج الاكتئاب، واضطراب الوسواس القهري، وإدمان الكحول، والألم والقلق المرتبطين بالسرطان القاتل. ولكن بعد بضع سنوات تم إلغاء هذا المجال بأكمله من البحوث في محاولة لوقف انتشار هذه العقاقير بين العامة. وبعد فجوة استمرت جيلا كاملا بدأ البحث العلمي بهدوء ومن جديد بدراسة الخصائص العلاجية والصيدلانية للمهيجات النفسية.

إن المهيجات النفسية مثل السيلوسيبين وإل. إس. دي. ودي. إم. تي. تُغير من الإدراك والحالة المزاجية، ويبدو أن معظمها يعمل من خلال نظام السيروتونين serotonin في الدماغ، وبشكل رئيسي من خلال الربط مع مستقبلات HT2A-5 (مع أن العديد منها يرتبط مع مستقبلات أخرى). يؤدي هذا أيضا إلى زيادة النشاط في القشرة المخية الأمامية. وعلى الرغم من أن القشرة المخية الأمامية بدورها تنظّم إنتاج الدوبامين تحت القشرة المخية، وبعض هذه المركبات مثل إل. إس. دي. ترتبط مباشرة مع مستقبلات

الدوبامين، إلا أنّ آثار المهيجات النفسية تحدث خارج ممرات الدوبامين على ما يبدو، وهذا ما يفسر لماذا لا تؤثر هذه العقاقير على تشكيل العادات عند الإنسان.

يبدو أن تأثير المهيجات النفسية يظهر في أساس الحياة الذهنية والروحانية بدون أي شك؛ لأن إدخال مثل هذه المواد إلى الدماغ يشكّل سبباً واضحاً في ما يتبع ذلك من رؤى خارقة. يمكن أن نضع أيدينا على الدليل بأن نبدأ من نهاية النقاش، مثلما قام به ألدوس هكسلي في كتابه الكلاسيكي أبواب الإدراك الذي ذكر فيه أن الوظيفة الرئيسية للدماغ قد تكون إقصائية، فإن الهدف هو منع الحالات الذهنية التي تتجاوز الهوية الشخصية من اجتياح الوعي. وبالتالي يسمح لقدرة من أمثالنا بالسير في هذا العالم دون أن نكون مبهورين في كل مرة نرى فيها رؤى غير متصلة بوجودنا وبقائنا في العالم المادي. كان هكسلي يرى أن الدماغ هو نوع من "الصمام الذي يقلل من الأمور الداخلة إلى الدماغ" الذي يعمل من أجل "الذهن ككل". وفي الواقع فإنّ فكرة كون الدماغ مصفاة منقية أكثر من كونه مصدراً للذهن يعود إلى هنري برجسون Henri Bergson ووليم جيمس William James، ومن وجهة نظر هكسلي سوف يفسر هذا أثر المهيجات النفسية، فقد تكون ببساطة الوسائل المادية التي نفتح من خلالها الحنفية.

كان هكسلي يفكر من خلال افتراض أن المهيجات النفسية تقلل من نشاط الدماغ، وتدعم بعض البيانات التي صدرت مؤخراً وجهة النظر هذه، فعلى سبيل المثال تقترح دراسة في تصوير الأعصاب لعقار السيلوسيبين<sup>22</sup> أن العقار يقلل بشكل رئيسي من نشاط القشرة الحزامية الأمامية، وهي منطقة تدخل في عدد واسع من المهام التي تتعلق بمراقبة النفس. لكنّ دراسات أخرى وجدت أن المهيجات النفسية تزيد من النشاط عبر المخ. وأياً كان الأمر فإن ما تقوم به هذه العقاقير لا يلغي الثنائية أو وجود عوالم ذهنية خارج الدماغ، لكن لا شيء يمكنه فعل ذلك. يعتبر ذلك من المشاكل المرتبطة بمثل هذه الآراء، فهي تبدو غير مرضية. لكنّ الموضوع عندما يتعلق بالأمور المادية، فعلى العكس من ذلك، يمكن إثبات زيفها بسهولة. لو حدث وأن أثبت العلم وجود الأشباح أو تناسخ الأرواح أو أي ظاهرة أخرى تضع من الذهن البشري (سواء أكان كله أو جزءاً منه) خارج الدماغ، فإن المادية تموت حينها. إن حقيقة أن الذين يؤمنون بالثنائية لا يمكنهم أن يجدوا دليلاً يثبتها، ولا يمكنهم مناقشة ذلك باستخدام المنطق، سيجعل من الصعب التمييز بين هذه الفلسفة القديمة والإيمان القائم على الدين.

لدينا أسباب تجعلنا نشكك في الافتراض الذي يقول بأن الدماغ يشكل حاجزاً، فلو كان الدماغ مجرد مصفاة للذهن فإن إحداث تلف فيه سوف يزيد من الإدراك. وفي الواقع فإن استراتيجية إتلاف الدماغ يجب أن

تكون أكثر طريقة يمكن اعتمادها كممارسة روحانية متاحة لكل أحد تقريبا. ويعني هذا أن فقدان الدماغ يعني مزيدا من الذهن، ولكنّ الذهن لا يعمل على هذا النحو.

يحاول بعض الناس التهرب من هذا باقتراح أن الدماغ قد يقوم بوظائفه مثل جهاز الراديو، أي أنه يستقبل الحالات الواعية بدلا من أن يكون حاجزا أمامها. للوهلة الأولى قد يبدو هذا مفسرا للإصابات والأمراض العصبية، فإذا قمنا بتحطيم جهاز الراديو من خلال المطرقة، فإنه لن يعمل بشكل مناسب بعد ذلك. لكن ثمة مشكلة في هذا التشبيه المجازي، فأولئك الذين يوظفون هذا التشبيه دائما ينسون بأننا نحن الموسيقى ولسنا جهاز الراديو. فلو كان الدماغ مجرد مستقبل للحالات الواعية، فسيكون من المستحيل إلغاء تجربة شخص ما في العالم من خلال إتلاف دماغه، إذ قد يبدو هذا الشخص من الخارج -مثل جهاز الراديو المكسور- لكن من وجهة نظر الشخص، فالموسيقى ما تزال تُعزف.

قد تؤدي أشكال معينة من التقليل من نشاط الدماغ إلى منافع معينة للناس من خلال إظهار ذكريات وقدرات تمت إعاقتها في منطقة ما في الدماغ. لكن لا يوجد أي سبب يجعلنا نعتقد أن إحداث إتلاف في أماكن واسعة في الجهاز العصبي المركزي لن يؤثر على الذهن. إن الأدوية التي تقلل من القلق تعمل بشكل عام من خلال زيادة تأثير الناقل العصبي المثبط GABA وبالتالي تقليل النشاط العصبي في أجزاء عديدة من الدماغ. لكنّ حقيقة أن تثبيط الاستثارة بهذا الشكل يحسن من وضع الناس، لا توحي بأنهم يشعرون بشكل أفضل لو كانوا واقعين في غيبوبة. وبنفس الشكل لن يكون مدهشا لو أن السيلوسيبين قلل من نشاط الدماغ في المناطق المسؤولة عن مراقبة النفس، لأن ذلك يفسر التجارب التي ترتبط دائما مع تناول العقاقير أو المخدرات. لا يقدم لنا هذا أي سبب للاعتقاد بأن توقيف نشاط الدماغ بشكل كامل يؤدي إلى زيادة الوعي بالحقائق الروحانية.

لكن الدماغ بالفعل يقضي كميات هائلة من المعلومات عن الوعي. بإمكانني كواحد من العديد من الذين تعاطوا المهيجات النفسية، أن أجزم أن هذه المركبات تفتح بوابات الدماغ على مصراعيها. وجود الذهن بدون حدود قد تُطبق في بعض الحالات من الوعي، لكن هذه العقاقير تنتج حالات ذهنية أفضل ما يمكن وصفها به هو الهلوسة. وبشكل عام أعتقد أنه ينبغي علينا أن نبطئ من القيام باستنتاجات حول طبيعة الكون على أساس التجارب الداخلية أو الباطنية بغض النظر عما تبديه من عمق.

هناك شيء واحد مؤكد، وهو أن الذهن أكثر اتساعا مما يظنه وعينا العادي. من المستحيل ببساطة توصيل ما في هذه الحالة الناشئة عن تعاطي المهيجات النفسية من العمق لأولئك الذين لم يملوا بهذه التجربة، بالفعل من الصعب تذكير النفس بمدى قوة هذه الحالات بعد زوالها.

يتساءل العديد من الناس حول الفرق بين التأمل (الممارسات التأملية الأخرى) والمهيجات النفسية. فهل هذه العقاقير تعتبر شكلا من الخداع أو أنها الوسيلة الحقيقية الوحيدة لتحقيق الاستتارة واليقظة؟ والجواب أنها ليست أيًا من ذلك؟ فجميع العقاقير المهيجة نفسيا تغيّر من الكيمياء العصبية للدماغ سواء من خلال محاكاة وتقليد بعض الناقلات العصبية المعينة، أو من خلال التسبب في جعل هذه الناقلات العصبية أكثر أو أقل نشاطا. كل ما يمر به المرء من خلال استخدام العقاقير المخدرة هو تعبيرٌ عن إمكانيات الدماغ بشكل أو بآخر. وبالتالي فإنّ كل ما رآه المرء أو شعر به خلال تعاطي إل. إس. دي لا بد وأن شخصا آخر قد رآه وشعر به في مكان ما دون تعاطي إل. إس. دي.

ولكني لا يمكن أن أنكر أن المهيجات النفسية تعتبر وسائل قوية في تغيير الوعي، فلو قمت بتعليم شخص ما التأمل أو الصلاة أو إنشاد الترانيم واليوغا، فليس هنالك أي ضمان أنّ أي شيء قد يحدث. وبناء على مدى اهتمام الشخص وقدراته، فإن المكافأة الوحيدة على جهوده قد تكون الملل ووجعا في الظهر. لكن لو تعاطى شخص ما 100 ميكروجرام من إل. إس. دي، فإن ما سيحدث بعد ذلك سوف يعتمد على مجموعة من العوامل. لكن لا يوجد هناك شك في أن شيئا ما سوف يحدث، ولن يكون هناك شيء في تلك التجربة اسمه الملل، وخلال ساعة فإن أي فكرة لديه حول أهمية وجوده ستنزل عليه مثل كومة من الثلج، أي أنه سيدركها بقوة. إن هذا الشيء الذي لم يتوقف تيرينس ماكيننا الراحل في الإشارة إليه هو هذا الضمان بالتأثير العميق - سواء للأفضل أو الأسوأ - وهو ما يميز المهيجات النفسية عن غيرها من أساليب الاستبطان الروحي.<sup>23</sup>

إن تعاطي جرعة كبيرة من المهيجات النفسية هو أمر يشبه أن يربط المرء نفسه بصاروخ وينطلق به دون نظام توجيه، فقد ينتهي الأمر بهذا الشخص إلى مكان يستحق الذهاب إليه، بناء على المركب الذي يتعاطاه وحالته الذهنية حينها، والأجواء المحيطة بذلك، إذ إن ذلك يحدد المسارات التي سيتخذها ذهنه خلال هذه التجربة. وبصرف النظر عن الطريقة التي يُعد فيها الشخص للرحلة فإن المرء يقذف في حالات ذهنية مؤلمة جدا ومشوشة من الصعب تمييزها عن الهلوسة، لذلك فإنه يطلق على هذه العقارات عادة كلمات تشير إلى محاكاة أعراض الهلوسة.

لقد مررت بتجارب على طرفي النقيض في عدد من حالات تعاطي المهيجات النفسية، لكنّ التجارب الإيجابية التي مررت بها كانت أعظم بكثير وأعمق مما كنت سأنتخيله، وأكثر مما سوف أتذكره الآن بصراحة. إن هذه المواد الكيماوية تكشف عن طبقات من الجمال يعجز الفنّ عن التقاطها والتعبير عنها، وحتى جمال الطبيعة يعتبر صورة زائفة عنها. إن الأمر يختلف بين حالة الذهول التي تحدث جرّاء النظر إلى قطعة كبيرة من الخشب الأحمر، والانبهار بتفاصيل تاريخها وما وراءها من جهة، وبين أن تعيش تلك اللحظة وكأنها الأبدية وأنت في تواصل مع قطعة الخشب هذه دون إحساس بالأنا من جهة أخرى. إن التجارب الإيجابية الناشئة عن تعاطي المهيجات النفسية تظهر مقدار التوافق والانسجام الذي يمكن أن يكون الإنسان عليهما في هذا العالم، ولكن بالنسبة لمعظمنا فإن الوعي العادي لا يمنحنا ولو ومضةً من هذه الإمكانيات العميقة. ينطلق بعض الناس بعد المرور بهذه التجارب بإحساس أن المستويات التقليدية من الوعي تحجب الرؤى والعواطف المقدسة وتحوّل بيننا وبينها. ولو أن قادة أديان العالم من رجال ونساء مروا بمثل هذه التجارب الذهنية لكان هناك بعض المعاني الشخصية في ادعاءاتهم حول طبيعة الواقع. إن الرؤى السارة لا تخبر أي شيء حول ميلاد الكون، ولكنّها تظهر كيف يمكن حدوث تغيير كامل في الذهن عند تصادمه مع اللحظة الحالية.

ومع ذلك فمثلما أنّ القمم مرتفعة، فإنّ الوديان منخفضة، وهكذا كانت تجاربي السيئة هي أفضع الساعات التي مررت بها. وهي تجارب تجعل من مفهوم الجحيم - كتعبير مجازي إن لم يكن مكانا حقيقيا - تعبيرا ملائما جدا. وعدا عن ذلك، يمكن لهذه التجارب التي لا تطاق أن تصبح مصدرا للرافة، فمن المستحيل أن تتخيل المعاناة الناتجة عن مرض عقلي إذا لم تلامس شطآنه ولو لفترة وجيزة.

في كلتا الحالتين المتناقضتين اللتين عشتها في تجارب تعاطي المهيجات النفسية، فإن الزمن كان يتمدد بأشكال لا يمكن وصف هذه التجارب فيه إلا كما لو كانت تبدو أبدية، لقد قضيت ساعات جيدة وسيئة، لم يكن لدي أي فهم بأنني تعاطيت مخدرات ومعها جميع ذكريات الماضي، كان ذلك الشعور من الانغماس في اللحظة الحالية وكأن المرء سيبقى في مثل هذه الحالة. وقد يجرب المرء مشاعر الهلاك أو الخلاص بناء على طبيعة تجربته. إن بيت الشعر الذي قاله الشاعر الإنجليزي وليم بليك William Blake "الأبدية في ساعة" لا تمنح الكثير من الوعود أو التهديد.

في البداية كانت تجاربي مع سيلوسيبين وإل. إس. دي. إيجابية جدا، لدرجة أنني لم أنتخيل إمكانية الدخول في تجربة سيئة. إن "الحالة الذهنية" التي كنت عليها و"الأجواء" التي وضعت نفسي فيها كانت عاملا

هاما في تجاربي. كانت حالتي الذهنية تماما كما يجب، كنت فقط في حالة روحانية باحثا فيها في طبيعة ذهني، والأجواء من حولي كانت عادة إما جمال الطبيعة أو في عزلة آمنة. لا أستطيع القول بأن جميع مغامراتي في تعاطي المهيجات النفسية كانت سارة ومثيرة للنشوة بنفس الصورة. ولكن ما إن كانت أبواب الجحيم تفتح حتى كان يبدو أنها تبقى مفتوحة جزئيا إلى الأبد، وما تلاها من تجارب سواء أكانت جيدة أم غير ذلك، فقد كانت في مجموعها بشكل عام تتطوي على بعض الأشكال المؤلمة في السير نحو تجارب أكثر سموا. هل سافرت في حياتك - بعيدا هنا عن استخدام التشبيه المجازي - إلى جبل من الخجل ومشاعر الذنب وبقيت هناك ألف سنة؟ إنني لا أوصي بتلك التجربة.

---

في رحلتي إلى نيبال ركبت قارب التجديف في بحيرة فيوا في مدينة بوخارا، حيث المناظر الخلابة لسلسلة جبال أنابورنا، وكنت وحيداً في ذلك في الصباح الباكر. وبينما أشرقت الشمس على سطح الماء تعاطيت 400 ميكروغرام من إل. إس. دي. كنت في العشرين من عمري حينها، وقد تعاطيت هذا العقار عشر مرات على الأقل قبل ذلك، فما المشكلة في ذلك؟

حدث ما لم يكن متوقعا، لكن ليس في كل شيء، فلم أغرق. عندي بعض الذكريات غير الواضحة بأن التيار سحبني تجاه الشاطئ وكنت محاطا بمجموعة من الجنود النيباليين الذين كانوا يراقبونني، وأنا أحملق فيهم من حافة المركب مثل المخبول، بدوا وكأنهم على وشك أن يقرروا ماذا سوف يفعلون بي. بعض الكلمات المهذبة بلغه اسبرانتو العالمية ثم بعض الضربات المجنونة بالمجداف، وانطلقت بعيدا عن الشاطئ نحو النسيان. أتوقع أنه كان بإمكان ذلك الموقف أن ينتهي بشكل مختلف.

لكن سرعان ما لم يعد هناك أي بحيرة أو أي جبال أو قارب، ولو سقطت في الماء حينها فأنا متأكد جدا أنه لم يكن هناك أحد ليسبح. في الساعات التالية لذلك كان ذهني قد أصبح أداة فعالة في تعذيب النفس، وكل ما تبقى هو مجرد تشظٍ ورعب لم أجد أي كلمات لوصفه.

إن مثل تلك المواقف تأخذ شيئا منك. حتى لو أن إل. إس. دي. والعقاقير المشابهة تعتبر آمنة من الناحية البيولوجية إلا أنها قادرة على إحداث تجارب غير سارة مطلقا قد تتسبب في الإخلال بالتوازن. أعتقد



أنني كنت قد تأثرت من المغامرات والتجارب الجيدة في تعاطي تلك المواد، وتأثرت سلبيا أيضا من التجارب السيئة مدة أسابيع وأشهر.

يمكن للتأمل أن يفتح الذهن على مدى واسع من الحالات الواعية، وبمخاطر أقل بكثير. وإذا نظرنا إلى تعاطي إل. إس. دي. على أنه مثل ربط المرء لنفسه بصاروخ، فإن التأمل يشبه عملية رفع الأثربة رويدا رويدا. نعم، من الممكن حتى من خلال التوجيه أن ننتهي إلى مكان مخيف. وبعض الناس لا ينبغي لهم قضاء فترات طويلة في التدريب على التأمل المكثف، لكن التأثير العام للتدريب على التأمل يتمثل في وصول المرء لحالات أفضل من الاستقرار وتقليل معاناته.

كما ناقشت في كتابي السابق نهاية الإيمان، فإنني أرى بأن كل المهيجات النفسية لديها القدرة على التضليل والتشويش، وهي لا تضمن نيل الحكمة أو الإدراك الواضح للطبيعة اللاذاتية للوعي، لكن مجرد ما تضمنه هو تغيير محتويات الوعي. مثل هذه التجارب التي تنشأ عنها رؤى في كليتها، أعتبرها محايدة من الناحية الأخلاقية. وبالتالي يبدو أن النشوة الناتجة عن تعاطي المواد المهيجة نفسيا يجب أن توجه نحو ما يحقق لنا السعادة والحياة الكريمة على المستوى الشخصي والجمعي بناء على مبادئ معينة أخرى. وكما أشار دانيال بنتشيك Daniel Pinchbeck في كتابه المسلي جدا فتح الرأس، فإن حقيقة أن الناس في حضارة المايا والأزتيك كانوا يستخدمون المواد المهيجة نفسيا بينما كانوا يمارسون طقوس التضحية بالبشر وبحماس، يُظهر لنا مدى سذاجة القيام بربط مثالي بين الشامانية التي تقوم على النباتات والمجتمع المستتير. إن شكل السمو فوق الذات الذي يظهر بأنه يرتبط مباشرة مع السلوك البشري الأخلاقي والحياة البشرية الكريمة إنما هو ما يحدث وسط وعينا العادي في حياتنا. فقط عند التوقف عن التشبث والتعلق بمحتويات الوعي أي أفكارنا وأمزجتنا وشهواتنا، حينها فقط يمكن أن نحرز تقدما. والفكرة هنا أن الأمر لا يتطلب من حيث المبدأ -أن نجرب محتويات أكثر للوعي. إن التحرر من النفس يعتبر الغاية والأساس للحياة الروحية، وهذا يتفق مع الإدراك العادي والاستيعاب العادي، مع أنه كما قلت ليس من السهل إدراكه وملاحظته.<sup>25</sup>

إن قوة المهيجات النفسية على أية حال تظهر في قدرتها غالبا وخلال ساعات قليلة على إظهار لحظات من الهوية العميقة والفهم العميق الذي قد نغفل عنها حياة بأكملها، وقد تحدث حول ذلك أيضا وليام جيمس مثل غيره<sup>26</sup>:

نتيجة واحدة فرضت نفسها في ذهني حينها، وبقي انطباعي حول صدقها ثابتا، وهذه النتيجة هي أن وعينا العادي والمنطقي كما نطلق عليه ما هو إلا نوع خاص من الوعي. ومع أن كل ما حوله قد انفصل عنه من خلال حواجز دقيقة وشفافة إلا أن هناك إمكانيات للوعي مختلفة تماما، قد نسير في حياتنا دون الشك بوجودها، لكن ما إن يُطبق المؤثر المطلوب وبلمسة واحدة حتى تجدها موجودة هناك كلها، وهي أنواع من الأشكال الذهنية المحددة في مكان ما، والتي لديها مجالها من التطبيق والتكيف. لا يمكن أن يكون هناك أي تفسير نهائي للكون إذا تمّ تجاهل تلك الأشكال الأخرى من الوعي، لكن السؤال الذي يطرح نفسه هنا هو كيف يمكننا النظر فيها لأنها مفصولة عن الوعي العادي. فقد تحدد حالات وتوجهات لكنها لا تزودنا بمعادلات، وقد تفتح مناطق في الذهن بدون خرائط. على أي حال فإنها تمنع من أي إغلاق سابق لأوانه في التفاسير المتعلقة بالواقع.<sup>27</sup>

أعتقد أن المهيجات النفسية قد تكون لاغنى عنها عند بعض الناس، خاصة أولئك الذين يحتاجون للإقناع بأن التغييرات الكبيرة للوعي ممكنة مثلي. لكن من الحكمة بعد ذلك القيام بممارسات لا تشكل نفس المخاطر الناشئة عنها، ولحسن الحظ لدينا أساليب متوفرة وبشكل واسع.

لقد سار بنا هذا الفصل إلى حافة. وبلا شك فإنّ التجارب الشديدة والجديدة، سواء كانت في حضرة معلم روحاني أو على عتبة الموت أو من خلال تناول العقاقير المخدرة تجعل المرء يضيع في الأوهام. إلا أنها قد توسّع من مداركه ونظريته للأمور.

ليست أهداف الروحانيات مثل أهداف العلوم تماما، لكنّ هذا لا يعني أنها ليست علمية. حاول البحث في ذهنك أو انتبه إلى المحادثات التي تدور بينك وبين الآخرين، وسوف تكتشف أنه لا يوجد حواجز حقيقية بين العلوم وبين المعارف الأخرى التي تحاول أن تصنع ادعاءات صحيحة حول العالم، مبنية على الأدلة والمنطق. عندما تكون مثل هذه الادعاءات والأساليب المتبعة فيها قابلة للتجربة والوصف الرياضي، فيمكن أن نقول حينها بأنها تقع ضمن الاهتمامات العلمية، لكن عندما تتعلق بأمور أكثر تجريدا وبأنماط من التفكير لدينا، فإنه يقال عندها بأننا "متفلسفون". وعندما يكون ما نود معرفته هو كيفية تصرف الناس في الماضي، فإننا نطلق على هذه الاهتمامات بأنها تاريخية أو إخبارية. لكن عندما يضعف التزام الشخص تجاه الأدلة والمنطق بشكل خطر، ويرضخ تحت الخوف والأمنيات والعصبية القبلية وحالات النشوة، فعندها يقال عن ذلك بأنه "تدين".

إن الحدود الفاصلة بين المعارف الفكرية الحقيقية وغيرها، تحددها الآن ميزانيات الجامعات وزخارفها. فهل كان كفن تورينو Shroud of Turin [أي الكساء الذي كفن به المسيح] مجرد خدعة من العصور الوسطى؟ هذه مسألة تاريخية بالطبع، وتتعلق أيضاً بعلم الآثار، لكنها تتعلق أيضاً بأساليب التأريخ بالإشعاع الكربوني لمعرفة التاريخ من خلال كيميائية وفيزيائية المادة. إن التمييز الحقيقي الذي ينبغي علينا القيام به، أي ملاحظة الشروط الأساسية أو الضرورية لكون الشيء علمياً، هو بين طلب أسباب جيدة ومنطقية حول ما يعتقد الشخص وبين الاكتفاء بالأسباب السيئة وغير المنطقية. وتتطلب الروحانيات كذلك نفس الالتزام ونفس الصراحة الفكرية.

ما إن يدرك المرء الطبيعة اللاذاتية للوعي، حتى تصير ممارسة التأمل مجرد وسيلة لتصبح هذه الطبيعة التي أدركناها مألوفة أكثر لدينا، ويصبح الهدف بعد ذلك التوقف عن تجاوز وتجاهل ما هو موجود أصلاً. وهذا يتطلب الانضباط وتحديد وقت للتأمل وهو أمر لا غنى عنه وضروري جداً، لكنّ الانضباط الحقيقي هو أن تبقى ملتزماً بذلك طوال حياتك لكي تستيقظ من حلم ووهم النفس. ولا تحتاج إلى أي شكل من الإيمان لتقوم بهذا، وفي الواقع فإنّ البديل الوحيد عن ذلك هو أن نبقي مشوشين حول طبيعة أذهاننا. إن الوعي هو أساس الحياة التي اخترناها وتلك التي لم نختبرها، وهو كل ما يرى وكل ما يُرى. ومهما كانت المسافات التي سافرتها بعيداً عن مسقط رأسك، وبصرف النظر عن مدى فهمك للعالم الآن، فإن ما كنت تكتشفه وتبحث فيه ما هو إلا الوعي وتغيراته. فلماذا لا تفعل ذلك مباشرة؟

## الخاتمة

في فترة ما وقريبا من عيد ميلاد ابنتي الثالث، سألتني: "من أين تأتي الجاذبية؟" بعد حديثنا معها حول كيفية جذب الأشياء لبعضها البعض، وتجاهلنا بحكمة انحناءات المكان والزمان وصلت أنا وزوجتي إلى أعماق الأجوبه وأكثرها صراحة: "لا نعلم، الجاذبية أمر غامض، وما يزال الناس يحاولون فهم ذلك." ما يزال شكل الإجابة عن هذا السؤال يقسم البشرية. كان يمكننا أن نقول مثلما يقول بلايين البشر: "الجاذبية تأتي من الله." لكن لا بد وأن مثل هذه الإجابة كانت سوف تعيق نكاه ابنتنا وكانت سوف تعلمها أن تخنقه بنفسها. كان بإمكاننا أن نقول لها: "ربما أن الجاذبية هي الطريقة التي يُجرر الله فيها الناس الى الجحيم حيث يحترقون بالنار، وأنت سوف تحترقين بها للأبد إذا شككت بوجود الله." لا يوجد أي مسيحي أو مسلم يمكنه أن يقدم سبباً وجيهاً يفسر لماذا لا ينبغي لنا أن نقول مثل هذا الشيء -أو أمراً أخلاقياً مشابهاً - لكن ذلك ليس سوى إساءة عاطفية للطفل. لقد سمعت من آلاف الناس الذين تم قمعهم بتوجيه الكلام لهم بهذه الطريقة من اللحظة التي بدؤوا فيها الكلام بسبب الجهل المروع والتعصب الشديد عند والديهم. إن السبب وراء انتشار هذه الإساءة في المعاملة للأطفال واضح، ولا يزال معظم الناس يظنون أن الدين يوفر شيئاً ضرورياً لا يمكن تحقيقه بدونه.

لقد مرت الآن اثنتا عشرة سنة على اللحظة الأولى التي أدركت فيها كم أن الرهان كبير في حرب الأفكار. أتذكر كيف أنني شعرت بهزة التاريخ في اللحظة التي صدمتُ فيها طائرة ثانية مركز التجارة العالمي. كانت تلك اللحظة، بالنسبة لكثيرين منا، هي اللحظة التي فهمنا فيها كيف أن الأشياء يمكن أن تحدث بصورة مروعة في عالمنا، ليس لأن الحياة غير عادلة، أو لأن التطور وتقدم الأخلاق مستحيلان، بل لأننا فشلنا،

جيلاً تلو آخر، في التخلص من الأوهام والأمور المضلّة والعداوات التي تسبب فيها أجدادنا الجهلاء. إن أسوأ الأفكار تستمر بالانتعاش ولا تزال تُنقل بشكلها الفظّ دون تعديل أو تغيير إلى الأطفال.

ما هو معنى الحياة؟ ما هي غاية الحياة على الأرض؟ هذه بعض الأسئلة العظيمة الزائفة في الأديان، ونحن لا نحتاج لأن نجيب على هذه الأسئلة، لأنها مطروحة بشكل سيء، لكن يمكننا أن نعيش الأجوبة على حد سواء. في أقل حد يمكن أن نخلق الظروف التي تؤمّن الازدهار للبشر في هذه الحياة، وهي الحياة الوحيدة التي نحن على يقين من وجودها. يعني ذلك أنه لا ينبغي أن نروّع أطفالنا بأفكار حول الجحيم، أو نسمّم أفكارهم بالكراهية للكفار. لا ينبغي أن نعلّم أبناءنا أن النساء شكل من أشكال الملكية المستقبلية، أو أن نقنع بناتنا أنهن شكل من أشكال الملكية حتى الآن. من الضروري أن نتوقف عن الحديث لأبنائنا بأن التاريخ البشري بدأ بالدم السحري، وسوف ينتهي بالدم السحري في حرب عظيمة بين الأتقياء وبقية العالم.

إنّ مثل هذه الخطايا بحق المنطق ومشاعر الرأفة لا تمثل الدين في مجمله بل في جوهره. أما بالنسبة إلى بقية الأمور مثل الأعمال الخيرية وروح الجماعة والطقوس والحياة التأملية، فنحن لا نحتاج إلى إيمان حتى نمارس مثل هذه الأعمال الخيرة. إنها إحدى أكثر الكذبات الهادمة التي جاء بها الدين، وأصرّ على أن نفتتح بها، سواء أكان ديناً ليبرالياً أو وسطياً أو متطرفاً.

ما تزال هناك فجوة كبيرة تفصل الروحانية عن العلمانية والمذاهب الإنسانية والعقلانية والإلحاد، وكل المواقف الدفاعية الأخرى التي يمثلها الرجال والنساء المنطقيون الذين يضعون حواجز تفصلهم عن العقائد غير المنطقية المبنية على الإيمان. إن الناس على جانبي هذا الفاصل يتخيلون أن التجارب والرؤى ليس لها مكان ضمن سياق العلم إلا في أروقة المستشفيات العقلية.

ولسوف يبقى عالماً ممزقاً بسبب الجمود العقائدي الدوغماتي إلى حين تمكّننا من الحديث حول الروحانية بشكل عقلائي، مُقرّين بمصادقية سمو فوق الذات، وهذا الكتاب هو محاولة للبدء بهذا الحوار. هناك تجربة، وهناك قصص حول هذه التجربة. ويعدّ الدين في أفضل أشكاله مجموعة من القصص التي تعيد نكز رؤى تأملية وأخلاقية لأكثر أجدادنا حكمة. لكنّ هذه القصص تأتيها في حزمة من التشويش القديم، والكذب الدائم، ثم تقسو وتشتد متحولة إلى عقائد لا تقبل المراجعة، جيلاً بعد جيل.

إن الضغط الهائل بسبب تراكم المعرفة والعلم والطب والتاريخ بدأ يهذب وينظف ثقافتنا من مثل هذه الأفكار بقوة الكتل الجليدية، ولكن بنفس بطئها. ويُصاحب الزيادة الهائلة في القوة التكنولوجية زيادة في العواقب المترتبة على الجهل البشري. ونحن ليس لدينا قرون لانتظار جيراننا حتى يعودوا إلى رشدهم. قد تجلب القصص الدينية بعض المعنى لحياة الناس، لكن بعض المعاني الأخرى فيها مزيفة وتبث الانقسام بين الناس. ماذا تعني التجربة الروحانية؟ لو كنت مسيحياً تجلس في الكنيسة، فقد يعني ذلك أن يسوع المسيح نجا من موته وهو مهتم شخصياً في القدر الذي ينتظر روحك. وإذا كنت هندوسياً وتصلي للاله شيفا سيكون لديك قصة أخرى مختلفة جداً لترويها. إن الحالات المتغيرة للوعي هي حقائق تجريبية يمرُّ بها البشر ضمن مدى واسع من الشروط، ولكي نفهم هذا وحتى نسعى من أجل حياة روحانية بدون تضليل أنفسنا، فلا بد لهذه التجارب أن تكون كونية، ولا بد من أن ننظر لهذه التجارب ضمن مفاهيم علمانية وكونية شاملة.

---

تعتبر السعادة والمعاناة -مهما كانت في أشكال متطرفة- حالات وأحداثاً ذهنية. يعتمد الذهن على الجسم، ويعتمد الجسم على العالم، لكن كل شيء سواء أكان جيداً أو سيئاً يحدث في حياتك لا بد وأن يظهر في وعيك حتى يكون مهماً بالنسبة لك. تقدم هذه الحقيقة فرصة كبيرة في استغلال الظروف السيئة. إن التغيير في إدراكنا للعالم يعتبر بنفس درجة أهمية تغيير العالم. لكنه أيضاً يجعل المرء بائساً حتى عند توفر جميع الظروف الاجتماعية والمادية التي قد تسعده. وخلال مسار حياتك العادي، يحدد ذهنك نوعية الحياة التي تعيشها.

إنّ الذهن محدد مثل الجسم حتماً، ومحددات الجسم واضحة: فأنا طويل، كما أنا. وليس أطول من ذلك بإنش واحد. أستطيع أن أقفز كما أستطيع، وليس أعلى مما أستطيع. ليس بإمكانني أن أرى وراء رأسي، ركبتي تؤلمني. وكذلك حدود ذهني واضحة أيضاً، فأنا لا أستطيع أن أتكلم كلمة واحدة باللغة الكورية، ولا أتذكر ماذا فعلت في مثل هذا اليوم عام 2011، أو آخر كلمات قرأتها للمؤلف دانتي، بل وحتى أول كلمات قلتها لزوجتي هذا الصباح. مع أنني أستطيع أن أغير مزاجي وحالات انتباهي، إلا أنني أستطيع القيام بذلك ضمن مدى محدد. إذا كنت متعباً أستطيع أن أفتح عيني قليلاً حتى أنشط نفسي أكثر، لكنني لا أستطيع أن ألغي تماماً الإحساس بالإرهاق. ولو كنت مكتئباً بعض الشيء فإنني أستطيع أن أحسن من مزاجي من خلال

بعض الأفكار السعيدة، حتى أنه بإمكانني أن أصل إلى تلك الأفكار والمشاعر السعيدة مباشرة من خلال تذكر ماذا يعني أن أكون سعيداً، أي أن أرسم ابتسامة مقصودة في ذهني، لكنني حينها لا أستطيع أن أعيد أجمل لحظات النشوة التي شعرت بها في حياتي. كل شيء حول ذهني وجسمي يبدو أنه يشعر بوزن وثقل الماضي، فأنا من أنا.

لكنّ الوعي يختلف عن ذلك، إذ يبدو أنه لا شكل له أبداً؛ لأنّ أيّ شيء يمكن أن يعطيه شكلاً، لا بد وأن ينشأ ضمن مجال الوعي. الوعي هو بمثابة النور الذي من خلاله نعرف معالم الذهن والجسم، إنه ذلك الوعي والمدرك لمشاعر مثل النشوة والندم والمرح واليأس. ويبدو أنه يأخذ شكلها في بعض الأحيان، يمكن كذلك أن نرى بأنه لم يبق بذلك أبداً. في الواقع يمكننا أن نعيش مباشرة تجربة الوعي، يمكننا أن نعيش مباشرة كيف أن الوعي لا يتحسن أو يسوء بما يعرفه. وإن مثل هذا الاكتشاف -وأكرر مرة تلو المرة - هو أساس الحياة الروحية.

كما رأينا أنه لا يوجد أي سبب يجبرنا على الاعتقاد بأن الذهن مستقل عن الدماغ، لكن التوجهات الضيقة التي يتخذها العديد من العلماء تجاه الوعي -حيث يتمّ النظر للواقع فقط من الخارج بناء على تجربة شخص آخر - لا تعتبر أمراً مبرراً. يوجد طريق وسط بين خلق الدين من الحياة الروحانية، وانعدام وجود حياة روحانية على الإطلاق.

لقد عرفنا ومنذ فترة طويلة أن الأشياء كما تبدو في العالم يمكن أن تكون مضلّة، ويمكن قول نفس الشيء عن الذهن نفسه. لكن العديد من الناس وجدوا أنه من خلال الاستبطان بشكل منتظم ومستمر، يمكن التقريب بين ما تبدو عليه الأشياء مع ما هي عليه بالفعل. وببداً أنّ العلم الذي يشكل الأساس لمثل هذا الادعاء ما يزال في مراحله المبكرة جداً من جهة، فإنّه من جهة أخرى يعتبر مكتملاً. فعلى الرغم من أننا ما نزال في بداية فهمنا للذهن البشري على مستوى الدماغ، ولانعلم أي شيء حول الوعي نفسه، أي حول الكيفية التي جاء بها الوعي نفسه للوجود، فهل يكون من باب الاستعجال إذا قلنا بأنّ النفس حسب المفهوم التقليدي ما هي إلا وهم، وأنه لا يوجد مكان لروح ما في داخل رأسك. إن الوعي نفسه قابل للانقسام والفصل، كما رأينا في حالة مرضى الدماغ المفصول. حتى في حالة الدماغ العادي غير المصاب فإنه يعتبر مَعَمياً عن معظم ما يقوم به الذهن.

إنّ كل الأشياء التي ننظر إليها على أنها هي أنفسنا على المستوى الشخصي -أي ذكرياتنا وعواطفنا وقدرتنا على التحدث باستخدام اللغة والأفكار ذاتها والدوافع التي تحدث السلوك -تعتمد جميعها على عمليات

مختلفة تنتشر في جميع أرجاء الدماغ. والعديد منها يمكن أن يتم مقاطعته أو التخلص منه بشكل مستقل. إذن فاعتقادنا بأنفسنا على أننا كائنات ثابتة لا تتغير، وأنا المفكرون بالأفكار، والمجربون للتجارب، ما هو إلا وهم.

إن النفس بالمفهوم التقليدي تُعدُّ أمراً ظاهراً وعابراً من بين الأمور الأخرى الظاهرة والعبارة التي تختفي ما إن ننظر إليها. ولا نحتاج أن ننتظر بيانات من المختبر لتقول لنا بأن السمو فوق النفس أمر محتمل، ولا نحتاج أيضاً أن نصبح محترفين في التأمل حتى ندرك فوائد ذلك. إنَّ في مقدورنا إدراك طبيعة الأفكار والاستيقاظ من حلم أن نكونَ مجردَ أنفسنا، وبهذه الطريقة، نصبح أكثر قدرة على المساهمة في الحياة الكريمة من أجل الآخرين.

تبدأ الروحانية بتقدير ما هو عادي والذي يمكن أن يؤدي بنا الى رؤى وبصائر وتجارب تعتبر غير عادية. وهنا لا يوجد مكان للصراع الداخلي التقليدي بين مفهومي التواضع والتكبر. نعم، إن الكون واسع، ويبدو غير مبالٍ بمشاريعنا الأخلاقية، لكنَّ كل لحظة حالية من الوعي هي لحظة عميقة. ومن الناحية الشخصية فإن كل واحد منا مطابق لذلك المبدأ ذاته الذي يعطي قيمةً للكون. وعندما نعيش هذه التجربة مباشرة -وليس مجرد التفكير بها -تكون حينها البداية الحقيقية للحياة الروحانية.

نحن دائماً وفي كل مكان في حضرة الواقع، والذهن البشري هو حقاً أعقدُّ مظاهر وتعابير الواقع وأكثرها دقة حتى الآن. وينبغي أن يمنح هذا عمقاً للمشروع المتواضع بإدراك ماذا يعني أن تكون أنت اللحظة الحالية. فمهما كانت أخطأوك، فإنَّ هناك شيئاً صافياً ونقياً داخلك، في هذه اللحظة، وأنت وحدك من يدرك ذلك.

افتح عينيك، وسترى.



## شكر

أقدم بالشكر الخاص لأصدقائي جيف فوريستر Jeff Forrester وجوزيف غولدشتاين [عالم كيمياء حيوية ووراثة أمريكي] ودانيال غولمان Daniel Goleman عالم النفس الأمريكي دي. إي. والاك D.A. Wallach [الكاتب والفنان والموسيقي الأمريكي] الذين تفضلوا بقراءة مسودة كتاب الصحة وتقديم التغذية الراجعة المفيدة والتشجيع الكثير. وقد قدم أندريه فوسا Anres Fossas مساعد في البحث ملاحظات هامة وقيمة على النص. وكذلك المدققة اللغوية مارثا سبولدنغ Martha Spaulding التي قامت بالكثير من التحسين وتوضيح أسلوب الكتابة في الكتاب.

بعض الأجزاء من كتاب الصحة مأخوذ من رسالة الدكتوراة التي كتبتها في برنامج علم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا في لوس انجلوس. و قد استفدت في كتابة هذه الأجزاء من توجيهات لجنة مناقشة الرسالة وهم: Mark Cohen, Marco Iacoboni, Eran Zaidel, and Jerome ("Pete") Engel. لقد قام كل من بول تشيرتشلاند Paul Churchland ودانيال دينيت Daniel Dennett وأوين فلاناغان Owen Flanagan وستيفن بنكر Steven Pinker بمراجعة المادة في فترة مبكرة وتزويدي بالملاحظات المفيدة جدا.

لقد بدأت كتابة هذا الكتاب في الفترة التي شهدت تقلبات صناعة النشر، في الواقع لم يمض وقت طويل حتى غادر كل شخص أعرفه في شركة فري برس Free Press عندما تم ضمها للشركة الأم سايمون وشستر Simon & Schuster. ويستحق ثلاثة أشخاص على الأقل من الشركة السابقه شكري وهم Martha Levin و Dominick Anfuso و Hilary Redmon. إذ إنني وباستمرار استفدت من حماسهم وتشجيعهم المبدئي للمشروع.

لقد تبني توماس ليبين Thomas LeBien كتاب الصحة في دار النشر سايمون وشستر، وهو بالفعل محرر متميز وسعدت كثيرا بالعمل معه في كل مرحلة من مراحل النشر. كما أشعر بالامتنان بسبب الدعم المستمر من وكلائي وهم: John Brockman Katinka .Matson, and Max Brockma.

لقد كانت ملاحظات أُمي من أهمّ الملاحظات في جميع كتبي السابقة، لكن بالنسبة لكتاب الصحة فإنني أدين لها بشكر خاص: إن الوقت الذي قضيته في الهند ونيبال وأنا في العشرينات من عمري، وفترات الصمت التي قضيتها في مراكز التأمل حول العالم، لم تكن ممكنة لولا دعمها. كما أنّها هي من منحني هذا الحب الذي أكنّه للكتب، ولذلك فإنّ من دواعي سروري أن أهديتها كتاباً آخر.

و كما أشرت في هذا الكتاب فقد حظيت بفرصة عظيمة بنيل العلوم الروحانية من معلمين كبار في التأمل من أمثال: تولكو أورغين، وبيوشل خن رينبوتشي Nyoshul Khen Rinpoche وبونجاي و Sayadaw U Pandita الذين زودني كل واحد منهم بقطعة هامة في حل اللغز. وأنا مدين لجوزيف غولدشتاين Joseph Goldstein وشارون سلزبيرغ Sharon Salzberg لسنوات الصداقة معهما، ولأشهر عديدة قضيناها في ممارسة التأمل تحت سقف مركز تأمل Insight Meditation Society in Barre في ولاية ماساتشوستس.

وأخيرا أتقدم بالشكر العظيم لزوجتي وأفضل صديق لي أناكا Annaka. إن مهنة الكتابة تعزل الشخص عن الذين حوله، وأنا سعيد بشكل استثنائي لأن زوجتي التي أحبها تعمل هي أيضا محررة، وقد ساهمت في جميع مشاريعي. وعندما لا تكون مشغولة في تربية وتنشئة بناتي على مشاعر الرأفة البشرية القوية، أو في تهدئة تأوهات عدم الرضا التي كانت تنطلق أحيانا من مكتبي، فإنها مصدر إلهامي في توجيه أفكارني نحو مسارات جديدة ثم تحسينها على الورق، ولم أكن لأنجز ما أنجزته دون مساعدتها.

## الملاحظات

### ملاحظات الفصل الأول:

1. كذلك فإنّ صديقي الراحل كريستوفر هيتشكنز لم يتفق مع وجهة النظر تلك، إذ كان يرى أنه لا يمكننا الاستغناء عن كلمة الروحانية. وهو إن لم يستخدم كلمة الروحانية بالشكل الذي أقصده بالتحديد إلا أنه كان يتحدث عنها في سياق المتعة الروحانية الناشئة عن الأعمال الشعرية والموسيقى والفنون. فمثلا تتجسد السعادة في طرفها عند هيتشكنز في مدى الجمال والانسجام في المعبد الرئيسيّ لأثينا الرّبّة، دون الحاجة للإقرار بوجود الرّبّة أثينا أو عبادتها. واستخدم كذلك كلمات مثل مقدس في التعبير عن أمور غنية بالجمال وعظيمة في الأهمية، وبالنسبة له فإن الصور الملتقطة عبر تلسكوب هابل الفضائي تجسد مثل هذه الكلمات أيضا. (وأنا متأكد من أنه كان مدركا أنه لدى قيامنا بجولة في معجم قاموس أكسفورد فس نجد أمورا محرّجة حول أصول مثل هذه الكلمات). وقد استخدم الفلكي الأمريكي كارل ساغان Carl Sagan كلمة روحانية بهذه الطريقة ودون حرج، انظر في ذلك: C. Sagan. 1995. The Demon-Haunted World. New York: Random House. p. 29. وأنا لا أختلف مع هيتشكنز وساغان في الاستخدام العام لكلمة روحانية للإشارة إلى أمور في قمة الجمال، لكنني أعتقد أيضا أنه يمكننا استخدام الكلمة بمعنى أكثر تحديدا على مستوى التحول الشخصي للفرد.
2. A. Huxley. [1945] 2009. The Perennial Philosophy: An Interpretation of the Great Mystics, East and West. New York: Harper Perennial, p. vii

3. يمكننا الحديث عن اليهودية دون أساطيرها ومعجزاتها - وحتى دون الله - لكن هذا لا يجعل من اليهودية مثل البوذية، إذ تعتبر البوذية - دون الأمور القليلة فيها والتي تعتبر غير مقبولة - علما يعتمد التجربة الشخصية. لكن اليهودية العلمانية ليست كذلك.

4. A. Rawlinson. 1997. The Book of Enlightened Masters. Chicago: Open Court, p. 38.

5. للحصول على معلومات مسلية حول ما قامت به بلافاتسكي، يمكن الرجوع لكتاب:

P.Washington. 1993. Madame Blavatsky's Baboon. New York: Schocken

6. من المثير للاستغراب كيف يكون لشخص محتال مثل إل. رون هوبارد L. Ron Hubbard أتباع لأن كل قصصه مستحيلة ومثيرة للإحراج. فعلى سبيل المثال ادعى هوبارد سحب أحد كتبه الأولى من النشر بسبب "انهيار أول ستة أشخاص لما وجدوا من عبارات الوحي في كتابه لدرجة أنهم فقدوا عقولهم". راجع كتاب: ( L. Wright. 2013. Going Clear: Scientology, Hollywood, and the Prison of Belief. New York: Knopf على ما قاله هوبارد عندما قدم " هذا النص الخطير للناشر، 'جاء قارئ النص للغرفة وجلس على مكتب الناشر ثم قفز من النافذة من على ناطحة السحاب". وهناك الكثير من الأمور المضحكة حول هوبارد. وللأسف اضطررت لإعادة كتابة نص هذه الملاحظة حفاظا على صحة وسلامة القراء.

7. A. Koestler. 1960. The Lotus and the Robot. New York: Harper & Row, p. 285

لم ينبهر كوستلر كثيرا بالآثار الروحانية الناتجة عن المهيجات النفسية أو

A. Koestler. 1968. "Return Trip to Nirvana." انظر كتاب كوستلر: In Drinkers of Infinity: Essays 1955-1967. London Hutchinson, pp. 201-12

8. C. Hitchens. 1998. "His Material Highness." Salon .com

9. يشدد من يتمسكون بالموروث التقليدي على الاختلافات الهامة بين المدارس المختلفة للبوذية من ناحية وبين البوذية والأدفايتا فيداننا التي طورها الفيلسوف الهندي شانكارا (788-800)

820) من ناحية أخرى. ومع أنني تطرقت لبعض هذه الاختلافات إلا أنني لا أعطيها درجة أكبر من الأهمية. وأرى هذه الاختلافات عموماً مجرد أمور تتعلق بدلالات مختلفة للكلمات وأمر ميتافيزيقية لا صلة لها، وفيها الكثير من الغموض والاختصاص ما ليس من اهتمام القارئ العادي.

10. تعتبر البحوث حول الآثار الصحية المترتبة على التأمل شحيحة جداً، وحسب الاعتقادات التقليدية يمر المتأمل في بعض مراحل المسار التأملي بتجارب غير مريحة وتعتبر بعض أشكال الألم الذهني إشارات تقدم على الطريق. ويبدو من الواضح أن التأمل قد يسرع من الأمراض النفسية أو يكشف عن وجودها ويظهرها إن كانت كامنة. والتأمل مثله مثل أي مساع أخرى التي من الضروري أن نميز فيها بين ما هو مفيد وما قد يتسبب بالضرر والأذى. وأول عالم – وعلى قدر علمي – يبحث في مثل هذه المشاكل هو ولوبي بريتون Willoughby Britton

11. عندما تلمس أنفك مثلاً تدرك الإحساس وكأنه حدث في نفس اللحظة، لكننا نعلم أن الإحساس لا يمكن أن يكون في نفس اللحظة على مستوى الدماغ لأن النبض العصبي يأخذ وقتاً أطول في الوصول إلى قشرة المخ الحسية من طرف الإصبع، أطول مما لو انتقلت من أنفك، وهذا صحيح مهما كان قصر يديك أو طول أنفك. ويصحح الدماغ الفرق الزمني من خلال الحفاظ على هذه المدخلات في الذاكرة ثم إرسال النتائج للوعي. فتجاربنا في اللحظة ما هي إلا حصيلة طبقات من الذكريات.

12. F. Zeidan et al. 2011. “Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation.” *Pain* 31: 5540–48; B. K. Holzel et al. 2011. “How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and Neural Perspective.” *Perspectives on Psychological Science* 6: 537–59; B. Kim et al. 2010. “Effectiveness of a Mindfulness–Based Cognitive Therapy Program as an Adjunct to Pharmacotherapy in Patients with Panic Disorder.” *J Anxiety Disord* 24(6): 590–95; K. A. Godfrin and C. van Heeringen. 2010. “The Effects of Mindfulness–Based Cognitive Therapy on Recurrence of

Depressive Episodes, Mental Health and Quality of Life: A Randomized Controlled Study.” Behav Res Ther 48(8): 738–46; F. Zeidan, S. K. Johnson, B. J. Diamond, Z. David, and P. Goolkasian. 2010. “Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training.” Conscious Cogn 19(2): 597–605; B. K. Hölzel et al. 2011. “Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density.” Psychiatry Res 191(1): 36–43

Nanamoli, orig. trans., and Bodhi, trans. and ed. 1995. The Middle Length Discourses of the Buddha: A New Translation of the Majjhima Nikaya. Boston: Wisdom Publications

14. مهما حاولنا تضيق مفهوم حالة الاستتارة، فلا مفر مما تعزوه التقاليد والموروثات - سواء أكانت بوذية أو غيرها - لهذه الحالة من قوى خارقة للمتمرسين الروحانيين. وهل يوجد أي دليل على اكتساب البشر لقدرات مثل الجلاء البصري والقدرة على تحريك الأشياء من خلال الذهن عن بعد؟ والأدلة التي تثبت ذلك ضعيفة وقليلة جداً، رغم ما يقدمه بعض المستميتين من الناس في إثبات ذلك من قصص. وحسب التقليد يُظهر الغورو (وهو المعلم الروحاني في اللغة السنسكريتية) ومريدوه أشكالاً مختلفة من القوى والتي تسمى siddhis في اللغة السنسكريتية لتسليّة وإقناع المؤمنين المخلصين، لكن ليس بشكل يخضع لتجارب المشككين. ونعلم وكما قيل لنا دائماً أن زيادة الطلب على المعجزات تعتبر إساءة استخدام لسلطات المعلم الروحاني. وفي نهاية المطاف فإن الدارما (وهي كلمة سنسكريتية تعني "المسار" أو "الحقيقة") هي أعمق وأعظم قدراً من مجرد أن تكون إظهاراً للقوى المادية، ولا شك في ذلك. لكن هذا لن يمنع المعلمين الروحانيين من نيل الصيت والشهرة ولن يمنع مريديهم أيضاً من منحهم تلك الخطوة في أي مناسبة تسنح لذلك.

15. M. Ricard. 2007. Happiness: A Guide to Developing Life’s Most Important Skill. New York: Little, Brown, p. 19

## ملاحظات الفصل الثاني:

1. T. Nagel. 1974. "What Is It Like to Be a Bat?" Philosophical Review 83 .
2. قد يرى البعض في فكرة " تخيل أنفسنا مكان كائن آخر" أنها فكرة يشوبها الكثير من الالتباس والخلط بين الأمور، لكنّ تصور ناغل بأن الوعي مطابق للتجربة الشخصية هو ليس ذلك.
3. صحيح أن الفلاسفة وعلماء الأعصاب سوف يطلبون منا التوقف والتأني عند هذه النقطة. لكن يقول دانيال دينيت Daniel Dennett - الذي أتفق معه حول العديد من آرائه - أنه إذا لم أتصور عبارة "إما أن الأضواء مشعلة أو لا" على أنها خاطئة فإن ذلك يعني أنني لم أبذل جهدا كافيا في واقع الأمر. وعندما يتعلق الأمر بمسألة أساسية مثل موضوع البحث في طبيعة وجود الوعي، فإن النتيجة تكون غالبا تضاربا في الاستجابة الأولية. ومع أنني سأحاول أن أبذل كل جهدي في تحليل العبارة التي في الأعلى والقول بأنها ليست خاطئة، فإن على المرء أن يقرّ في تلك النقطة بأنه لا يفهم عما يتحدث عنه خصومه.
4. ولا تتغير الصورة (كثيرا) إذا كنت تؤمن بالثنائية وأن الأدمغة البشرية واعية فقط لأن هناك وعيا قد أدخل فيها بشكل ما. ويعاني مفهوم الثنائية من العديد من المشاكل. لكن ينبغي حتى على المؤمنين بالثنائية الإقرار بأن الوعي يبدو مرتبطا بالكائنات التي على درجة كافية من التعقيد. وسواء كان الشخص مؤمنا بالثنائية أم لا، فلا يوجد أي سبب قوي يجبره على الاعتقاد أن هناك شيئا يجعل حبة البندورة تشعر أنها بندورة.
5. وبالتالي فإن القول بأن كائنا ما واعيا لا يعني ادعاء شيء ما حول سلوكه أو استخدامه للغة، لأنه يمكننا إيجاد أمثلة حول اللغة والسلوك دون أن نجد وعيا (مثل روبوت آلي بدائي). وكذلك يمكننا أن نجد وعيا دون أشكال من السلوك أو اللغة (مثلا في حالة شخص يعاني من الشلل الرباعي مع بقاء الوعي). وبالطبع من المحتمل وجود روبوتات آلية واعية، فإذا كان الوعي شيئا ينشأ من مجرد معالجة المعلومات، فإن الهواتف المحمولة وآلات تحضير القهوة قد تكون أيضا واعية. لكنّ القليل منا يستطيع أن يتخيل ذلك حتى مع أكثر أجهزة الكمبيوتر حداثة وتعقيدا. ومهما كانت علاقة الوعي بمعالجة المعلومات، فإن الوعي يعتبر واقعا داخليا لا يحتاج بالضرورة لأن يُقدّر بناء على مظاهره الخارجية، فلا يحتاج أن يتم ربطه بالسلوك أو بالاستجابة للمؤثرات. وإذا كان لديك شك في هذا، أقترح قراءة رواية " بذلة الغوص والفراشة"

Jean (1997) *The Diving Bell and the Butterfly* للكاتب المعروف جين دومنيك بوبي  
Dominique- Bauby والتي تصف الحالة المرضية التي عانى منها والتي يطلق عليها "متلازمة  
المنحبس" وقد أملى كتابه من خلال الإشارة للممرضة بواسطة جفن عينه اليسرى. تخيل كم كانت ستكون  
حالة أسوأ لو لم يكن باستطاعته القيام بتحريك جفنه.

6. من المحتمل أن ديكارت هو أول فيلسوف قال بهذا. لكنّ الآخرين أكدوا على هذا أيضاً، خاصة الفلاسفة  
جون سيرل John Searle وديفيد تشالمرز David Chalmers. ومع أنني لا أتفق مع اعتقاد ديكارت  
بالتثنائية أو مع بعض ما قاله كل من سيرل وتشالمرز حول طبيعة الوعي لكنني أتفق معهم في أنه مما  
لا خلاف عليه أن الوعي في طبيعته الأساسية يعتمد على التجربة الشخصية من منطلق الشخص نفسه.  
وهذا لا ينفي احتمالية أن الوعي في الواقع مطابق لبعض عمليات الدماغ.

وأكرر ثانية أن بعض الفلاسفة مثل دانيال دينيت Daniel Dennett وبول تشيرش لاند Paul  
Churchland لا يقبلون بهذه الأفكار، ولا أفهم لماذا. إن عدم رؤيتي كيف أن الوعي يمكن أن يكون  
وهماً يتضمن عدم فهمي كيف أنهما (أو أي أحد آخر) يمكن أن يظنوا بأنه وهم. وأتفق أننا قد نكون  
مخطئين جداً حول فهمنا للوعي، وحول كيفية نشأته، وحول ارتباطه بالدماغ، وحول ما نحن واعون به  
بالتحديد ومتى. ولكنّ هذا لا يشبه قولنا أن الوعي نفسه قد يكون وهمياً. إن حالة التشويش الكامل حول  
طبيعة الوعي نفسه هي بذاتها مثال للوعي.

7. "The stuff of the world is mind-stuff" A. S. Eddington. 1928. *The Nature of the Physical World*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, p. 276  
من المرجح أن مفهوم التثنائية القديمة للذهن والمادة سوف يختفي من خلال مادة ملموسة ترد نفسها على  
أنها من نتاج الذهن وتجسيد له. J. Jeans. 1930. *The Mysterious Universe*. Cambridge, UK: Cambridge University Press, p. 158

"يبدو أن وجهة النظر الوحيدة المقبولة هي التي تأخذ بجانب الواقع أي الجانب الكمي والجانب النوعي،  
والجسمي والنفسي على أنها متفكة ومنسجمة مع بعضها البعض، ويمكن لوجهة النظر هذه قبول جميع  
هذه الجوانب بنفس الوقت." W. Pauli, C. P. Enz, and K. v. Meyenn. [1955] 1994. *Writings on Physics and Philosophy*. New York: Springer-Verlag, p. 259

"لقد تبخر مفهوم الحقيقة الموضوعية للجسيمات الأساسية ولكنه لم يتحول لسحابة من مفهوم جديد



وغامض للواقع، بل إلى شفافية ووضوح مسائل الرياضيات التي لم تعد تمثل سلوك تلك الجسيمات بل

أصبحت تمثل معرفتنا بهذا السلوك. " W. Heisenberg. 1958. "The Representation of Nature in Contemporary Physics." Daedalus 87 (Summer): 100

" ببساطة، لا يمكننا أن نرى كيف يمكن للأحداث المادية ان تتحول إلى إحساسات وأفكار مهما حاولت الكتب الدراسية الإطالة والإسهاب ... بكلام فارغ حول هذا الموضوع." 1964. " My View of the World, trans. C. Hastings. Cambridge, UK: Cambridge University Press, pp. 61-62.

8. F. Dyson. 2002. "The Conscience of Physics." Nature 420 (December 12): 607-8.

9. أنا ممتن لصديقي الطبيب لورنس كراوس Lawrence Krauss لتوضيحه العديد من هذه النقاط.

10. إذا بحثنا عن الوعي في العالم المادي، فنسجد فقط أنظمة معقدة تتسبب في نشوء سلوك معقد قد يصاحبه الوعي أو قد لا يصاحبه. ومع أن سلوك رفقائنا البشر يقنعنا أنهم واعون (بدرجة أو بأخرى) فإنه لا يجعلنا نربط بين الوعي والأحداث المادية. فهل يتمتع قنديل البحر بالوعي؟ يبدو من الواضح أننا لن نحرز الكثير من التقدم هنا حول هذه المسألة من خلال عقد مقارنات بين سلوك قنديل البحر وسلوكنا. لا يمكن لحدسنا حول الوعي وصفاته أن يأخذ في التبلور دون وجود حيوانات بدرجة تطورها. هل هناك شيء أو إحساس يجعل من كلاب الصيد على ما هي عليه؟ هل تشعر بآلامها وسعادتها؟ لا بد وأنها بالفعل تقوم بذلك. لكن كيف نعرف؟ الإجابة هي من خلال السلوك وعقد المقارنات. لقد شكّل بعض العلماء والفلاسفة انطبعا خاطئا بإنكارهم وجود الوعي في الحيوانات الأقل تطورا بدلا من نسبته لها نتيجة لقلّة الأدلة. وقد ناقشتُ أن الأمر ليس كذلك في كتابي الآخر (نهاية الإيمان: الدين والإرهاب ومستقبل المنطق).

S. Harris. 2004. The End of Faith: Religion, Terror, and the Future of )

.(Reason. New York: Norton, pp. 276-77

إن إنكار الوعي في الشمبانزي على سبيل المثال يحملنا مهمة تفسير لماذا لا يعتبر التشابه بيننا وبينهم من حيث الجينات والناحية العصبية والسلوكية والتشريحية كافيا ليكون قاعدة في تفسير كونهم على مستوى من الوعي. (حظا موفقا في تفسير ذلك!).

11. تبدو فكرة أن الوعي مطابق (أو ناشئ عن) مجموعة من العمليات المادية غير الواعية مستحيلة الإدراك، وهذا يعني أنه يمكننا أن نظن بأننا نفكر في ذلك، لكننا على الأغلب مخطئون. يمكننا قول الكلمات الصحيحة " ينشأ الوعي نتيجة لعمليات غير واعية في معالجة المعلومات " ويمكننا القول أيضا أن "بعض المربعات مستديرة مثل الدوائر" وأن "2 \* 2 = 7". لكن هل نحن بالفعل نفكر بهذه الأشياء ولأبد؟ لا أظن ذلك.

J. Levine. 1983. "Materialism and Qualia: The Explanatory Gap." Pacific Philosophical Quarterly 64

D. J. Chalmers. 1996. The Conscious Mind: In Search of a Fundamental Theory. New York: Oxford University Press

14. وهذا التحايل له سوابقه فيما يطلق عليه بـ "الأحادية المحايدة" neutral monism لجيمس وماتش. وهي فكرة أتفق معها كثيرا. وفيما يلي ما قاله ناغل حول الموضوع:

ما هي وجهة النظر لمثل هذه النظرية إن جاز التعبير؟ إذا تمكنا من التوصل إليها ستصبح العلاقة شفاقة بين ما هو ذهني وما هو مادي، ولا أعني بذلك بطريقة مباشرة بل أن الشفاقية ستكون من خلال علاقتهما المشتركة بشيء ليس أي منهما. فلن تفيدنا وجهة النظر المادية أو الذهنية من أجل هذه الغاية. فلن تنفع وجهة النظر الذهنية لأنها لن تتضمن الجانب المادي ولا متسع لديها من أجله. وكذلك بالنسبة للجانب المادي فإنه لن يبقي مساحة للجانب الذهني بالرغم من أنه قد يضم مظاهر سلوكية ووظيفية للجانب الذهني ولكن لا يمكننا من الوصول للمفاهيم الذهنية نفسها في ضوء زيف التبسيط المفاهيمي. تكمن الصعوبة في أنه لا يمكن بناء مثل هذه الرؤية فقط بناء على مجرد الجمع بين الجانب المادي والذهني. فلا بد أن تكون شيئا جديدا بالفعل، وإلا ستفتقد للوحدة الضرورية. ... ومن الضروري خلق هذا المفهوم فلن نجده فقط هكذا ملقى على الطريق. لقد اعتمد النجاح العظيم للتبسيط في تاريخ العلوم على المفاهيم النظرية وليس الطبيعية. والمفاهيم النظرية هي التي تسمح لنا باستبدال ارتباطات غير منطقية بتفسيرات مبسطة ومختزلة. في الوقت الحاضر لا يمكننا تقديم تصور دقيق لحل مشكلة الذهن - الجسم، لكن قد لا يكون الأمر مستحيلا في نهاية الأمر.

( T. Nagel. 1998. "Conceiving the Impossible and the Mind-Body Problem."

(.Philosophy 73[285]: pp. 337-52

- J. R. Searle. 1992. *The Rediscovery of the Mind*. Cambridge, MA: MIT Press, 1992; J. R. Searle. 2007. "Dualism Revisited." *J Physiol Paris* 101 (4–6); J. R. Searle. 1998. "How to Study Consciousness Scientifically." *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci* 353 (1377).
- J. Kim. 1993. "The Myth of Nonreductive Materialism." In *Supervenience and Mind*. Cambridge, UK: Cambridge University Press
- C. McGinn. 1989. "Can We Solve the Mind–Body Problem?" *Mind* 98; C. McGinn. 1999. *The Mysterious Flame: Conscious Minds in a Material World*. New York: Basic Books
- وقد انضم ستيفن بنكر في الاعتقاد بهذا مع مِغن في كتابه (كيف يعمل العقل)
- S. Pinker. 1997. *How the Mind Works*. New York: Norton, pp. 558–65
- وهنا يأتي ما قاله توماس ناغل في بحثه ("تصور المستحيل ومشكلة العقل والجسم") "Conceiving the Impossible and the Mind–Body Problem". مع أنه يعتبر نفسه أقل تشاؤما من مِغن.
18. مهما كانت علاقة الوعي مع العالم المادي فإنه لا يمكن تبسيطه نظريا لأن أي محاولة لتعريف الوعي أو تعريف بدائله (وهي الإحساس والانتباه والذاتية) ستجعلنا ندور في دائرة المعنى ودلالاته. على الاغلب فإن أحد العوائق في فهم الوعي تكمن في الحصول على تفسير لا يستخدم نفس مصطلحات الوعي في تفسيره. وينطبق الأمر على أي فكرة تعتبر أساسية في تفكيرنا. وأدعو القارئ هنا لأن يعرف كلمة السببية دون استخدام مصطلحات نفس مرادفاتها. ولذلك يقوم الفلاسفة والعلماء بتغيير الموضوع عند نقاش أمور تتعلق بالوعي، فيخلطون بين كلمات مثل الوعي بالذات واليقظة وقابلية رد الفعل لمؤثر ما أو أي مظهر من مظاهر الإدراك الأكثر سهولة وغير الجوهرية لموضوع الوعي. هذا الشكل من الخروج عن الموضوع نادرا ما يكون الهدف منه الوصول لتفسير بسيط "للوعي" وغالبا ما يُغفل عن ذلك. وعندما يكون بسيطا فإنه – كما في حالة المذهب السلوكي (التحليلي) – دائما ما يكون غير صحيح ويكون موضوع شك.
19. Be it "40–Hz coherent activity in thalamocortical pathways" (R. Llinas. 2001. *I of the Vortex: From Neurons to Self*. Cambridge, MA: MIT Press; R. Llinas et

al. 1998. "The Neuronal Basis for Consciousness." *Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci* 353[1377]); "cross-regional integrations of neural activity" involving the brainstem reticular formation, the thalamus, and somatosensory and cingulate cortices (A. Damasio. 1999. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt Brace); "selectional reentrant activity of groups of neurons in the [thalamocortical] core" (G. M. Edelman. 2006. *Second Nature: Brain Science and Human Knowledge*. New Haven, CT: Yale University Press); "quantum-coherent oscillations within microtubules" (R. Penrose. 1994. *Shadows of the Mind*. Oxford: Oxford University Press); "the interactions of specialized, modular components in a distributed neural network" (J. W. Cooney and M. S. Gazzaniga. 2003. "Neurological Disorders and the Structure of Human Consciousness." *Trends Cogn Sci* 7[4]); or some other physical or functional .state

20. وحتى نرى المأزق بوضوح أكثر، قد يكون من المفيد أن ننظر في تفسير للوعي من وجهة نظر علم الأعصاب والتي تهمل الجانب الفلسفي. ويدّعي عالما الأعصاب جيرالد إيدلمان Gerald Edelman وجوليو تونوني Giulio Tononi أن "التكامل" أو الوحدة المتأصلة للوعي هي التي تساعدنا على فهم الجانب المادي له. وبناء على وجهة نظرهما فإن الوعي يعتبر "عملية عصبية موحدة" ناشئة عن "إشارات متكررة ودائمة وهي تحدث بشكل موازٍ وبدرجة عالية جدا بين مناطق الدماغ." (Gerald M. Edelman and Giulio Tononi. 2002. *A Universe of Consciousness: How Matter Becomes Imagination*. New York: Basic Books; G. Tononi and G. M. Edelman. 1998. "Consciousness and Complexity." *Science* 282[5395]).

وقد قدم هذان العالمان معيارا آخر نظرا لعدم كفاية معايير الزيادة في النشاطات الموازية للنوبات العامة والبطئ في أمواج الدماغ أثناء النوم. والمعيار الآخر هو أنه لا بد أن يكون "مخزن الحالات العصبية المتميزة" كبيرا وليس صغيرا. وبالتالي فإن الوعي في أصله وجوهره "متكامل" و"متمايز". ولا بد من التنبيه

هنا مرة ثانية حول هذه الحقيقة والتي تدعي أنه على طول فترة زمنية كافية قد يتمكن الدماغ من إظهار مثل هذه الخصائص. وأنبه على ذلك لأنه لا يمكن لجميع الدماغ أن يكون مركزا للوعي. ولذلك فقد أعلن العالمان أنه لا بد لحدوث مثل هذا التكامل والتمايز أن يتم في نطاق بعض مئات الأجزاء من ألف جزء من الثانية. وتشكل هذه المعايير " فرضية الأساس الديناميكي " dynamic core hypothesis.

وقد قام تونوني وإيدلمان ببعض الأمور المذهلة في علم الأعصاب، لكنّ بحوثهما تظهر البؤس الذي تبدو عليه النتائج التجريبية عندما تُقذف في لغز الوعي. والمشكلة أن مثل هذه الجهود لا تفعل أي شيء لفهم نشوء الوعي. ومع أن تونوني وإيدلمان على وعي بهذا الأمر إلا أنهما مع ذلك يعلنان أن "التفسير العلمي للوعي يصبح ممكنا يوما بعد يوم." ( G. Tononi and G. M. Edelman. 1998. p. 1850).

فلماذا يكون الفرق بين الوعي واللاوعي هو أمر يعتمد "عملية عصبية موزعة وبدرجة كبيرة من التكامل والتمايز"؟

ولماذا ينبغي أن تكون الفترة الزمنية من أجل حصول هذا التكامل بعض مئات الأجزاء من ألف جزء من الثانية؟ فماذا لو كانت بعض مئات السنوات؟ وماذا لو أن عمليات جيولوجية موزعة أحدثت نشوء الوعي؟ ولنقل جدلا أن ذلك ممكن، فإن هذا لن يفسر كيفية نشوء الوعي. ولو أن مجرد التمايز والتكامل بين العمليات المختلفة على وجه الأرض هي ما أدت لجعل كوكبنا واعيا، لكان ذلك معجزة. هل الربط بين التزامن العصبي والوعي مفهوم الآن؟ الإجابة، لا. عدا عن حقيقة أننا نعلم أننا نتمتع بالوعي. ولننظر في احتماليات أخرى حول نشوء الوعي أي لنقل أن هناك إحساسا ما بكون الشيء شعبا مرجانية حيث يشعر بارتطام الأمواج بتردد 0.5 هيرتز. أو ن هناك إحساسا ما بكون الشيء ريحا عاصفة بسرعة 150 ميلا في الساعة تدمر موقفا للمقطورات (إلا إذا كانت المقطورات مصنوعة تماما من الألمنيوم). أو أنّ هناك إحساسا في أن يكون الشيء الأمال التي يرغب الناس بتحقيقها في ليلة رأس السنة الميلادية والتي لا تبصر النور. كيف يمكن لمثل هذه "الأدمغة المختلفة" أن تؤدي لنشوء الوعي؟ ليس لدينا أدنى فكرة. لكن إذا اتفقنا على أن لدى هذه الأشياء قوى، فهي غير مفهومة بالنسبة لنا تماما مثل الأدمغة التي في رؤوسنا. وهي غير مفهومة أبدا، وطبعا هذه هي مشكلة الوعي.

21. Cited in C. Sagan. 1995. The Demon-Haunted World: Science as a Candle .in the Dark. New York: Random House, p. 272

22. وقد كان الفرق واضحا للعديد من المفكرين حتى قبل رفض المذهب الحيوي، فقد اختصره سي. دي. برود C. D. Broad (1925) بإيجاز رائع: الدليل الوحيد الذي يمكن اعتماده في إثبات الحياة لشيء ما هو من خلال إظهاره خصائص معينة في السلوك. مثلا الحركة التلقائية والأكل والشرب والهضم والنمو والتكاثر إلخ. وهذه كلها مجرد أنشطة يقوم بها جسم معين على أجسام أخرى. فلا يبدو أن هناك سببا أيا كان لنفترض أن "كون الشيء حي" يعني أكثر من إظهار هذه الأشكال المتنوعة من السلوك.... لكنّ الموقف الذي تم تبنيه حول الوعي يبدو مختلفا. وصحيح أن الاعتقاد بأن لدينا وحدنا أذهانا وعقولا بسبب أننا نقوم بتجارب معينة ونقوم بحركات معينة في ظروف معينة، مع أن هذا يمثل جزءاً هاماً من الاستدلال على ذلك... لكنّ من الواضح أيضا أن ملاحظتنا لسلوك الأجسام الأخرى لا تعتبر الأرضية الوحيدة لإثبات وجود الأذهان والعقول والعمليات المرتبطة بها. ويبدو لي من الواضح أيضا أن "وجود ذهن أو عقل" لا يعني ببساطة "التصرف بهذا الشكل أو ذاك". المصدر: A. Beckermann. 2000. "The Reductive Explainability of Phenomenal Consciousness." In Neural Correlates of Consciousness: Empirical and Conceptual Questions, ed. T. Metzinger. Cambridge, MA: MIT Press, p. 49

23. يمكن النظر للموضوع بطريقة أخرى وهو أنه - كما يرى الماديون - لو كان هناك ارتباط ضروري بين المادية والظواهر فلن نتوقع الحصول على دليل حول ذلك الارتباط عدا عن مصداقية الارتباط نفسه، أي حدوثهما بنفس الوقت. فإذا قيل لنا مثلا أن حالة ظاهرة ما هي (سين) وأنها في الواقع حالة الدماغ (جيم)، فإنه يتوجب علينا السؤال حينئذ: "على ماذا استندنا في ذلك الحكم؟" ولا بد أن الجواب أنه لا يمكن الحصول على (سين) بدون (جيم) أو العكس. لكنّ هذا ينفي حقيقتين وهما: أنه لا يمكن إثبات مثل هذا التطابق دون الاستناد إلى ارتباطات تجريبية. والحقيقة الثانية هي أن كلمة "حالة" لا تعني بأنها أمرٌ ثانويٌ أبدا في علاقتها بالترابط المادي. وكما قال دونالد ديفيدسن Donald Davidson: "إذا كانت بعض العمليات الذهنية تعتبر عمليات مادية، فهذا لا يجعلها أكثر مادية من كونها ذهنية. فالتطابق هو علاقة من التشابه والتماثل". (D. Davidson. 1987. "Knowing One's Own Mind." Proceedings and Addresses of the American Philosophical Association 61.)  
Brain state Y is identifiable as phenomenal state X only by virtue of its X-ness.

والمشكلة معقدة أكثر لأن الروابط العصبية للحالات الواعية تبدو أكثر تمايزاً وتنوعاً مما أظهرت. وهذا يطرح موضوع "التحقق المتعدد" multiple realizability أي النظرية التي تقول بإمكانية دور الحالات المادية المختلفة في إنشاء الوعي. والعثور على حالة كهذه (أو مجموعة من هذه الحالات) التي تكون مرتبطة بالوعي لن يظهر بالضرورة أي شيء حول احتمالات الوعي في الأنظمة المادية الأخرى. ونظرية التحقق المتعدد هذه تعتبر إشكالية في أي نظرية تسعى لرد الوعي في نشوئه إلى أي شكل من الحالات الدماغية (أي النظرية المادية في فلسفة الذهن والتي تصنف العمليات الذهنية إلى أنواع ثم تربطها بعمليات مادية في الدماغ). ومن الناحية العصبية التشريحية فمن الممكن أن تكون هناك أشكال محدودة من التحقق المتعدد لأن العديد من أجناس الطيور المختلفة والتدييات تؤدي العديد من العمليات الإدراكية المتشابهة مع وجود تراكيب عصبية مختلفة بشكل ملحوظ. وبالطبع هناك احتمالاً بأن البشر وحدهم من يتمتعون بالوعي أو أنّ الوعي يُمثل في نفس الدوائر العصبية في الأدمغة غير المتشابهة. لكنني أشك كثيراً في احتمالية هذين الاقتراحين.

ومهما كان تحيّر المرء لبعض الأفكار الوجودية على غيرها، فإن معنى الترابط يعتمد على الاعتقاد بوجود روابط سببية بين الحالات المادية والتجربة الشخصية. لكنّ الترابط نفسه هو القاعدة الأساسية لتثبيت هذه الروابط السببية. وهذا ليس مجرد حالة للقلق فيما يتعلق بموضوع السببية الذي قال به ديفيد هيوم Hume David: إن إدراكنا للأسباب المادية التي تؤدي لحدوث العمليات المادية أكبر بكثير من إدراكنا للأسباب المادية التي تتسبب في حدوث الظواهر. ويبدو أن الزمن لم يكن غفوراً لشكوك هيوم حول معرفتنا بالسببية فحتى الجرذان تبدو قادرة، من خلال حدسها، أن تستشعر علاقات سببية أكثر من أن تكون مجرد ترابط. ويمكننا أن نجادل في أن قدرتنا على انتقاء أحداث فردية ضمن تسلسل زمني أو وضعها في فئات هو نتاج المنطق السببي. (See M. R. Waldmann, Y. Hagmayer, and A. P. Blaisdell. 2006. "Beyond the Information Given: Causal Models in Learning and Reasoning." Current Directions in Psychological Science 15[6]; M. J. Buehner and P. W. Cheng. 2005. "Causal Learning." In The Cambridge Handbook of Thinking and Reasoning, ed. K. J. Holyoak and R. G. Morrison. New York: Cambridge University Press).

فعندما أقطع قلم رصاص يكون هناك ارتباط بين قوة قطعه بيدي وكسره. لكنّ الأمر ليس مجرد ذلك

وحسب. إذ يوجد الكثير من الأمور المؤثرة في ذلك من حيث البنية الدقيقة لأقلام الرصاص وهشاشتها، وهذا يجعل من فكرة الارتباط أكثر فهما ووضوحا. لكنّ الموضوع عندما يتعلق بالوعي فإن فكرة الارتباطات تبدو غير منطقية. وكما لا حظ تشالمرز وغيره فإن السؤال يبقى: " لماذا يجب إدراك مثل هذه التجارب في ادمغتنا أصلا؟ ( The Puzzle of Conscious ) D. J. Chalmers. 1995. Experience." Sci Am 273[6]; Chal mers, The Conscious Mind; D. J. Chalmers. 1997. "Moving Forward on the Problem of Consciousness." Journal of (. [Consciousness Studies 4[1

لكنّ هذا لن يمنع الفلاسفة وعلماء الأعصاب من محاولة إقحام المقارنات التي لا تتناسب وهذا السياق. of W. Singer. 1999. "Neuronal Synchrony: A Versatile Code for the Definition .24 Relations?" Neuron 24(1)

For doubts on this point, see M. N. Shadlen and J. A. Movshon. 1999. .25 "Synchrony Unbound: A Critical Evaluation of the Temporal Binding Hypothesis." Neuron 24(1)

Prinz also observes that binding and consciousness are fully dissociable. J. .26 Prinz. 2001. "Functionalism, Dualism and Consciousness." In Philosophy and .the Neurosciences, ed. W. Bechtel et al. Oxford: Blackwell

A. Polonsky et al. 2000. "Neuronal Activity in Human Primary Visual Cortex .27 Correlates with Perception During Binocular Rivalry." Nat Neurosci 3(11); G. Rees, G. Kreiman, and C. Koch. 2002. "Neural Correlates of Consciousness in Humans." Nat Rev Neurosci 3(4); F. Crick and C. Koch. 1998. "Consciousness and Neuroscience." Cerebral Cortex 8; F. Crick and C. Koch. 1999. "The Unconscious Humunculus." In the Neural Correlates of Consciousness, ed. T. Metzinger. Cambridge, MA: MIT Press; F. Crick and C. Koch. 2003. "A Framework for Consciousness." Nat Neurosci 6(2); J. D.



- Haynes. 2009. "Decoding Visual Consciousness from Human Brain Signals."  
 .(5)Trends Cogn Sci 13  
 Statistics available at [www.gallup.com](http://www.gallup.com) .28
- G. M. Bogen and J. E. Bogen. 1986. "On the Relationship of Cerebral  
 .Duality to Creativity." Bull Clin Neurosci 51 .29
- J. E. Bogen, R. W. Sperry, and P. J. Vogel. 1969. "Addendum: .30  
 Commissural Section and Propagation of Seizures." In Basic Mechanisms of  
 the Epilepsies, ed. Jasper et al. Boston: Little, Brown; E. Zaidel, M. Iacoboni,  
 D. Zaidel, and J. E. Bogen. 2003. "The Callosal Syndromes." In Clinical  
 Neuropsychology. Oxford: Oxford University Press; E. Zaidel, D. W. Zaidel,  
 and J. Bogen. Undated. "The Split Brain." [www.its.caltech.edu/~jbogen/text](http://www.its.caltech.edu/~jbogen/text)  
 ./ref130.htm
- M. S. Gazzaniga, J. E. Bogen, and R. W. Sperry. 1965. "Observations on .31  
 Visual Perception after Disconnexion of the Cerebral Hemispheres in Man."  
 Brain 88(2); R. W. Sperry. 1961. "Cerebral Organization and Behavior: The  
 Split Brain Behaves in Many Respects Like Two Separate Brains, Providing  
 New Research Possibilities." Science 133(3466); R. W. Sperry. 1968.  
 "Hemisphere Deconnection and Unity in Conscious Awareness." Am Psychol  
 23(10); R. W. Sperry, E. Zaidel, and D. Zaidel. 1979. "Self Recognition and  
 Social Awareness in the Deconnected Minor Hemisphere." Neuropsychologia  
 .(2)17
- R. Sperry. 1982. "Some Effects of Disconnecting the Cerebral Hemispheres. .32  
 .(5)Nobel Lecture, 8 December 1981." Biosci Rep 2
- R. E. Myers and R. W. Sperry. 1958. "Interhemispheric Communication .33  
 through the Corpus Callosum: Mnemonic Carry-over between the

Hemispheres." *AMA Arch Neurol Psychiatry* 80(3); Sperry, "Cerebral  
 ".Organization and Behavior  
 M. S. Gazzaniga, J. E. Bogen, and R. W. Sperry. 1962. "Some Functional .34  
 Effects of Sectioning the Cerebral Commissures in Man." *Proc Natl Acad Sci*  
 .USA 48  
 Zaidel et al., "The Callosal Syndromes"; Zaidel, Zaidel, and Bogen, "The Split .35  
 ".Brain  
 K. R. Popper and J. C. Eccles. [1977] 1993. *The Self and Its Brain*. London: .36  
 .Routledge  
 See C. E. Marks. 1980. *Commissurotomy, Consciousness, and the Unity of .37*  
*Mind*. Montgomery, VT: Bradford Books; J. E. Bogen. 1997. "Does Cognition  
 in the Disconnected Right Hemisphere Require Right Hemisphere Possession  
 .(1)of Language?" *Brain Lang* 57  
 T. Nørretranders. 1998. *The User Illusion: Cutting Consciousness Down to .38*  
 .Size. New York: Viking  
 V. Mark. 1996. "Conflicting Communicative Behavior in a SplitBrain Patient: .39  
 Support for Dual Consciousness." In *Toward a Science of Consciousness: The*  
*First Tucson Discussions and Debates*, ed. S. Hameroff, A. W. Kaszniak, and  
 .A. C. Scott. Cambridge, MA: MIT Press  
 Sperry, "Some Effects of Disconnecting the Cerebral Hemispheres." .40  
 J. J. Schmitt, W. Hartje, and K. Willmes. 1997. "Hemispheric Asymmetry in .41  
 the Recognition of Emotional Attitude Conveyed by Facial Expression, Prosody  
 .(1)and Propositional Speech." *Cortex* 33  
 J. Blair, D. R. Mitchell, and K. Blair. 2005. *The Psychopath: Emotion and the .42*  
 .Brain. Malden, MA: Blackwell

43. واعتمدت معظم البحوث الداخلة في هذه الدراسة على اختبار Wada حيث تم حقن الصوديوم أموباربيتال في الشريان الأيمن أو الأيسر محدثا تخديرا مؤقتا في نصف المخ في نفس الجانب الذي يوجد فيه ذلك الشريان. وقد وجد الباحثون أن تخدير النصف الأيسر غالبا ما يتسبب في الاكتئاب، لكن تخدير الجانب الأيمن يتسبب في حالة عالية من النشوة. وتميل الدراسات حول الجلطات لدعم فكرة التخصص الجانبي للدماغ من حيث أثره على الحالات المزاجية وربط جلطات النصف الأيسر مع الاكتئاب، لكن بعض الدراسات شككت في مثل هذه التفسيرات.

J. Carson et al. 2000. "Depression after Stroke and Lesion Location: A Systematic Review." *Lancet* 356(9224); D. W. Desmond et al. 2003. "Ischemic Stroke and Depression." *J Int Neuropsychol Soc* 9(3).

وقد أظهرت الدراسات على الأدمغة الطبيعية أن العواطف السلبية مثل الاشمئزاز والقلق والحزن ترتبط بالنشاط في النصف الأيمن، بينما يرتبط النشاط في النصف الأيسر بمشاعر السعادة. وربما من الأفضل أن نفكر في انعدام التشابه العاطفي من حيث "القرب" و "البعد" من نشاطات أحد نصفي المخ، لأن الغضب، الذي يعتبر بشكل عام عاطفة سلبية، يرتبط أيضا بنشاط المخ الأيسر.

E. Harmon-Jones, P. A. Gable, and C. K. Peterson. 2010. "The Role of ) Asymmetric Frontal Cortical Activity in Emotion-Related Phenomena: A (.Review and Update." *Biol Psychol* 84[3]: 451-62

وتقترح الدراسات حول التخصص الجانبي للدماغ أن النصف الأيمن أكثر استجابة لمحتواه العاطفي خاصة إذا كان سلبيا. ( Emotion-Related ) W. Wittling and R. Roschmann. 1993. "Emotion-Related Hemisphere Asymmetry: Subjective Emotional Responses to Laterally ([Presented Films." *Cortex* 29[3

والنصف الأيمن أسرع من النصف الأيسر في إدراك الكلمات المشحونة عاطفيا (مثل غبي وجميل). وعند الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب أظهرت هذه البحوث أن النصف الأيمن يظهر تحيزا للأفكار السلبية. ( Hemispheric ) R. A. Atchley, S. S. Ilardi, and A. Enloe. 2003. "Hemispheric Asymmetry in the Processing of Emotional Content in Word Meanings: The (.Effect of Current and Past Depression." *Brain Lang* 84[1

ويظهر من افتقار الرئيسيات من الحيوانات لروابط بين الأميغدالا اليمنى واليسرى (وهي مناطق في الفصوص الصدغية تعتبر أكثر حساسية للأحداث المؤثرة عاطفياً) أساساً تشريحي للاختلافات الجانبية للدماغ من حيث الحالات المزاجية.

(R. W. Doty. 1998. "The Five Mysteries of the Mind, and Their Consequences." *Neuropsychologia* 36[10].) The role of the amygdala in our emotional lives, particularly with respect to fear, is very well established.

(Joseph E. LeDoux. 2002. *Synaptic Self: How Our Brains Become Who We Are*. New York: Viking.)

.44 Popper and Eccles, *The Self and Its Brain*

.45 Zaidel, Zaidel, and Bogen, "The Split Brain"

.46 Myers and Sperry, "Interhemispheric Communication through the Corpus Callosum"

.47 Bogen, "On the Relationship of Cerebral Duality to Creativity"

.48 R. Puccetti. 1981. "The Case for Mental Duality: Evidence from Split-Brain Data and Other Considerations." *Behavioral and Brain Sciences* 4: 93-123

.49 W. James. 1950 [1890]. *The Principles of Psychology* (Vol. I). Dover Publications, p. 251

50. وعلى أي حال، وكما أشار دينيت ، فمن الصعب (وربما من المستحيل) التمييز بين ما مررنا به من تجارب ثم نسيناها من جهة، والتجارب التي لم نمر بها أصلاً. ولمزيد حول آرائه المفيدة في هذا المجال انظر نقاشه لنظريتي أورويليان Orwellian وستالينسك Stalinesque في الإدراك:

D. C. Dennett. 1991. *Consciousness Explained*. Boston: Little, Brown, pp. 116-25.

ويعود هذا الغموض بشكل كبير إلى اندماج مكونات الوعي على مر فترات من الزمن أي من 100 إلى 200 ميلي من الثانية الواحدة.

(".Crick and Koch, "A Framework for Consciousness")

وتسمح هذه الفترة من اندماج إحساسات اللمس والإحساسات البصرية المرتبطة معها للشعور بهما وكأنهما يحدثان في نفس الوقت، مع أنهما في الحقيقة يصلان قشرة المخ في أوقات زمنية مختلفة. وبالتالي فإن الوعي يعتمد على ما يُعرف بشكل عام على أنه "الذاكرة العاملة". وقد بين كثير من الباحثين مثل هذا الارتباط.

J. M. Fuster. 2003. *Cortex and Mind: Unifying Cognition*. Oxford: Oxford University Press; P. Thagard and B. Aubie. 2008. "Emotional Consciousness: A Neural Model of How Cognitive Appraisal and Somatic Perception Interact to Produce Qualitative Experience." *Conscious Cogn* 17(3); B. J. Baars and S. Franklin. 2003. "How Conscious Experience and Working Memory Interact." *Trends Cogn Sci* 7(4).

وهذا المبدأ يشير إليه إيلدمان بشكل عام على أنه "اللحظة الحالية التي يتم تذكرها".

G. M. Edelman. 1989. *The Remembered Present: A Biological Theory of Consciousness*. New York: Basic Books

L. Naccache and S. Dehaene. 2001. "Unconscious Semantic Priming .51  
Extends to Novel Unseen Stimuli." *Cognition* 80(3).

مع أن العديد من الدراسات تشير إلى أنه لا بد من مصاحبة الوعي للمؤثر الأساسي على الأقل:

M. Finkbeiner and K. I. Forster. 2008. "Attention, Intention and Domain-  
Specific Processing." *Trends Cogn Sci* 12(2).

M. Pessiglione et al. 2007. "How the Brain Translates Money into Force: A .52  
Neuroimaging Study of Subliminal Motivation." *Science* 316(5826).

P. J. Whalen et al. 1998. "Masked Presentations of Emotional Facial .53  
Expressions Modulate Amygdala Activity without Explicit Knowledge." *J*

*Neurosci* 18(1); L. Naccache et al. 2005. "A Direct Intracranial Record of  
Emotions Evoked by Subliminal Words." *Proc Natl Acad Sci USA* 102(21).

- D. L. Schacter. 1987. "Implicit Expressions of Memory in Organic Amnesia: .54  
 .(2)Learning of New Facts and Associations." Hum Neurobiol 6
- L. R. Squire and R. McKee. 1992. "Influence of Prior Events on Cognitive .55  
 .(1)Judgments in Amnesia." J Exp Psychol Learn Mem Cogn 18
- M. M. Keane et al. 1997. "Intact and Impaired Conceptual Memory .56  
 .(1)Processes in Amnesia." Neuropsychology 11
57. وتميز الظواهر الأخرى بين الوعي وحياتنا الذهنية غير الواعية. فعلى سبيل المثال، يعاني بعض الناس  
 من حالة تسمى "الرؤية العمياء" والتي تنشأ من تلف في المجال البصري الرئيسي في قشرة المخ. بالنسبة  
 لتجربتهم الواعية فإنهم يعتبرون عُميانا (أو عميانا ضمن منطقة في المجال البصري لديهم). ومع ذلك ما  
 يزال بإمكانهم وصف الميزات المرئية للأشياء. وفي نهاية المطاف فإنهم يخمنون ذلك فهم لا يبصرون  
 الأشياء لكنهم يخمنون ذلك بدقة عالية. فهم يبصرون دون معرفة أنهم يبصرون. ( L. Weiskrantz. )  
 1996. "Blindsight Revisited." Curr Opin Neurobiol 6[2]; L. Weiskrantz. 2002.  
 "Prime-Sight and Blindsight." Conscious Cogn 11[4]; L. Weiskrantz. 2008. "Is  
 ([Blindsight Just Degraded Normal Vision?" Exp Brain Res 192[3
- S. Harris. 2004. The End of Faith, New York: Norton, pp. 173–75, 275–77; .58  
 .S. Harris. 2010. The Moral Landscape. New York: Free Press

### ملاحظات الفصل الثالث

1. Nanamoli. 1995. Majjhima Nikaya: Culamalunkya Sutta. Boston: Wisdom .1  
 .Publications. p. 534
2. يقال أحيانا أن الممارسة الروحانية تؤدي إلى تجربة "النشوة" (Bliss) وأن هذه النشوة متأصلة في الوعي  
 نفسه. لكن كيف لنا أن نفهم هذا؟ فكلمة نشوة لا تستخدم في الغرب، ولو أن أحدا تلفظ بهذه الكلمة  
 سينظر إليه المستمعون فوراً بتحفظ وحذر. حتى لو أن ذكر هذه الكلمة جاء في سياق الحديث عن تجربة

جنسية فإن الكلمة توحى بالغرور وكأن القائل يؤكد على أمر فريد في قدرته على تحقيق المتعة واللذة. وعندما يتحدث المتأمل عن "النشوة الروحانية"، فإنه يبدو كالمدعي لأمر غير عادي من المتعة وكأنه يتمتع بمثيرات غامضة في جهازه العصبي، وهذا لن يجلب له الاحترام والتقدير إلا من أمثاله المترفين في تلك النشوة. والذي يقضي العديد من الساعات كل يوم مستغرقاً في حالة من النشوة الناشئة عن التأمل قد يبدو مثل مدمن على الهيروين أو شخصاً قد احترف الاستمناح حتى أنه لم يعد يستخدم يديه. وكأن العثور على منبع للنشوة في مكان ما في الجهاز العصبي لا يعتبر ببساطة أمراً يستحق التقدير والاحترام.

لكنّ الادعاء سيخضع للاختبار. وهذا الادعاء مفاده أن الوعي في أصله وقبل اصطباعه بالتجربة الذاتية أو الشخصية تغمره "النشوة". وليس المقصود أنه حالة من الإثارة أو الشعور الدائم بالابتهاج فهناك حس أو حالة للوعي وإذا ما أدركها وعرفها المرء لحظة ما، فإنها ستتخلل جميع ما يمر به من تجارب. ويعبر عن هذا في تعاليم التانتر البوذية والهندوسية على أنها "نشوة الرغبة كشعور بالنشوة" وبالفعل يمكن ذلك إذا ما أدركت الرغبة على أنها مجرد شكل من أشكال الوعي. وبالطبع إذا اقتصرنا فقط على مجرد الإحساس بالرغبة بدلاً من إدراكها وملاحظتها فإنها حينئذ تنشأ كمشكلة عند صاحبها. وبهذا المعنى ينظر للرغبة عادة كعائق أمام التأمل.

D. Parfit. 1984. Reasons and Persons. Oxford: Clarendon Press, pp. 279– 3.

.80

4. لقد أدرك الفيلسوف الاسكتلندي ديفيد هيوم – على سبيل المثال – المسألة بوضوح: هناك من الفلاسفة من يظن بأننا واعون عن قرب وفي كل لحظة بما نسميه نفساً. أي أننا نشعر بوجودها واستمرارها في الوجود وأننا متأكدون ودون إظهار أي أدلة من بساطتها وهويتها الكاملة.... لكن لسوء الحظ فإن كل هذه التأكيدات الإيجابية تناقضها تلك التجربة بحد ذاتها التي تدافع عنها وتبررها. ليس لدينا أي فكرة حول النفس بعدما تقدمت به من شرح وتوضيح. وهذا لأن السؤال الذي نوجهه هنا هو: ما هو الانطباع الذي أدى للوصول لمثل هذه الفكرة؟ ... لا بد لأي انطباع يؤدي لنشوء النفس أن يستمر ويتسم بالثبات دون أن يطرأ عليه أي تغيير، طوال حياتنا. لكن لا يوجد هناك أي انطباع ثابت ولا يتغير. فالمتعة والألم والحزن والابتهاج والعواطف والأحاسيس تتلو بعضها البعض ولا تحدث أبداً في نفس الوقت، ومن ثمّ فلا يمكن أن تنشأ فكرة النفس عن أي من هذه الانطباعات أو من

غيرها، وبالتالي فإنّ فكرة النفس لا وجود لها. ... بالنسبة لي عندما أكون مستغرقاً في الإحساس الذي أسميه نفسي، أجد أنني تعثرت بفكرة ما سواء من مشاعر البرودة أو السخونة أو النور أو الظل أو الحب أو الكره أو الألم أو المتعة. ولا أكاد أجد لحظة لا أكون فيها دون فكرة أو إدراك لشيء ما. وعندما تزول أفكارني في أي وقت مثلاً خلال النوم، وطالما أنني فاقد للإحساس بنفسني، فقد يقال حينها أنني في حقيقة الأمر غير موجود. لو زالت جميع مداركي مع الموت فلن يعود بإمكانني التفكير أو الإحساس أو الرؤية أو الحب أو الكره بعد انحلال جسمي، وسوف أفنى، ولا أعلم ما هو أكثر من ذلك من العدم. وإذا كان هناك من يرى نفسه بشكل مختلف ومن منطلق جاد وغير متحيز، فإنني لن أتخذ موقف المدافع. فقد يكون كلانا محقاً. لكننا مختلفون في هذا الجانب من حيث التفاصيل، فقد يدرك شخص ما شيئاً بسيطاً ومستمرًا يطلق عليه أنه نفسه. مع أنني متأكد أنه لا وجود لمثل هذا الإحساس بالنفس عندي. (D. Hume. Treatise of Human Nature, Book 1, Section 6).

5. R. A. Emmons and M. E. McCullough. 2003. "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life." *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2): 377-89.

6. من الغني عن الذكر أنني حزمت أمتعتي مع أول خيوط الشمس ووجدت فندقاً جديداً، وبعد أن قمت بالحجز، وصفت ما حدث لي لموظف مكتب الاستقبال في الفندق الآخر. وتوقعت منه أن يُسرّ بالاستماع إلى ما قلته حول ما جرى تحت سقف الفندق المنافس لهم، وأن الجرذ لم يكن فقط في الغرفة، بل في فراشي تحت الشراشف، لكنّه بقي صامتاً فترةً وموجهاً نظره إليّ بغموض وملل، فطننت أنني قد أسأت الحكم على لغته الإنجليزية. لكنّه "أعطاني المفاتيح وقال: "لدينا هنا جرذان أيضاً."

7. Tulku Urgyen Rinpoche. 2004. *Rainbow Painting*. Hong Kong: Rangjung Yeshe Publications, p. 53.

8. M. Botvinick and J. Cohen. 1998. "Rubber Hands 'Feel' Touch That Eyes See." *Nature* 391(6669): 756.

9. V. I. Petkova and H. H. Ehrsson. 2008. "If I Were You: Perceptual Illusion of Body Swapping." *PLoS ONE* 3(12): e3832.



10. القصد من عملية إدخال الأفكار هو الإحساس بأن الأفكار تم إدخالها في ذهن الشخص من خلال الآخرين. يعتبر وهم السيطرة هو الاعتقاد بأن هناك قوى خارجية (مثل التلفزيون أو كائنات فضائية) تسيطر على أفعال الشخص ودوافعه.

11. يبدو أن تشارلز داروين هو أول من أجرى اختباراً من هذا النوع من خلال وضع مرآة أمام نوع من القرود. والتجربة الأحدث هي تلك التي أجراها جوردون غالوب Gordon Gallup في السبعينيات من القرن الماضي.

12. For a related argument, see A. Morin. 2002. "Right Hemispheric Self-Awareness: A Critical Assessment." *Conscious Cogn* 11(3): 396-401

13. N. Breen, D. Caine, and M. Coltheart. 2001. "Mirrored-Self Misidentification: Two Cases of Focal Onset Dementia." *Neurocase* 7(3): 239-54

14. D. Premack and G. Woodruff. 1978. "Chimpanzee Problem-Solving: A Test for Comprehension." *Science* 202(4367): 532-35; C. D. Frith and U. Frith. 2006. "The Neural Basis of Mentalizing." *Neuron* 50(4): 531-34; U. Frith, J. Morton, and A. M. Leslie. 1991. "The Cognitive Basis of a Biological Disorder: Autism." *Trends Neurosci* 14(10): 433-38; S. Baron-Cohen. 1995. *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind*. Cambridge, MA: MIT Press; K. Vogeley et al. 2001. "Mind Reading: Neural Mechanisms of Theory of Mind and Self-Perspective." *Neuroimage* 14(1), Pt. 1; D. C. Dennett. 1987. *The Intentional Stance*. Cambridge, MA: MIT Press

15. J. Delacour. 1995. "An Introduction to the Biology of Consciousness." *Neuropsychologia* 33(9): 1061-74; E. Goldberg. 2001. *The Executive Brain: Frontal Lobes and the Civilized Mind*. Oxford: Oxford University Press; F. Happe. 2003. "Theory of Mind and the Self." *Ann N Y Acad Sci* 1001: 134-44; M. Iacoboni. 2008. *Mirroring People: The New Science of How We*

- Connect with Others. New York: Farrar, Straus and Giroux; M. Merleau-Ponty. 1964. The Primacy of Perception, and Other Essays on Phenomenological Psychology, the Philosophy of Art, History, and Politics. Northwestern University Studies in Phenomenology and Existential Philosophy. Evanston, IL: Northwestern University Press; V. S. Ramachandran. "The Neurology of Self-Awareness." Undated. Edge .org; J.-P. Sartre. [1956] 1994. Being and Nothingness, trans. H. E. Barnes. New York: Gramercy Books
- 16 K. Vogeley et al. 1995. "Mind Reading: Neural Mechanisms of Theory of Mind and Self-Perspective" and P. C. Fletcher et al. 1995. "Other Minds in the Brain: A Functional Imaging Study of 'Theory of Mind' in Story Comprehension." Cognition 57(2) use the same story as a stimulus. Saxe and Kanwisher also take the same basic approach: R. Saxe and N. Kanwisher. 2003. "People Thinking about Thinking People: The Role of the Temporo-parietal Junction in 'Theory of Mind.'" Neuroimage 19(4).
- 17 .Sartre, Being and Nothingness
18. يبدو أنّ من الواضح وبشكل بديهي أن هناك ارتباطاً ضرورياً بين الإحساس بالذات (مقابل مفهوم بحت ومجرد باللاتناهيّة في العالم) والتجربة الاجتماعيّة من "الوعي بالذات". فيبدو أنّ ظاهرة التجربة الاجتماعيّة ذات اتصال كبير مع الإحساس بالذات أو مشتقة منها، بنفس الطريقة التي يقال فيها إن صلابة شيء ما هي حالة خاصة من تماسك هذا الشيء. وبالرغم من وجود الكثير من الأشياء الملفتة والمثيرة للاهتمام في هذا العالم، إلا أن هناك فرصة قليلة في إثبات هذا الارتباط بقوة. وتقع على عاتق من سيقوم بفصل هذه المفاهيم أن يفصل بين حالة الوعي بالذات والتي لا تقتضي تجربة الإحساس بالذات، وتجربة من الإحساس بالذات التي لا تقر باحتمالية الوعي بالذات.
19. Ramachandran, "The Neurology of Self-Awareness

- J. T. Kaplan and M. Iacoboni. 2006. "Getting a Grip on Other Minds: Mirror .20  
Neurons, Intention Understanding, and Cognitive Empathy." Soc Neurosci  
1(3-4): 175-83; I. Molnar-Szakacs, J. Kaplan, P. M. Greenfield, and M.  
Iacoboni. 2006. "Observing Complex Action Sequences: The Role of the  
.Fronto-Parietal Mirror Neuron System." Neuroimage 33(3): 923-35
- Iacoboni, Mirroring People, pp. 132-45; M. Iacoboni and M. Dapretto. 2006. .21  
"The Mirror Neuron System and the Consequences of Its Dysfunction." Nat  
.Rev Neurosci 7(12): 942-51
- M. Dapretto, M. S. Davies, J. H. Pfeifer, A. A. Scott, M. Sigman, S. Y. .22  
Bookheimer, and M. Iacoboni. 2006. "Understanding Emotions in Others:  
Mirror Neuron Dysfunction in Children with Autism Spectrum Disorders." Nat  
.Neurosci 9(1): 28-30
- J. S. Mascaró et al. 2012. "Compassion Meditation Enhances Empathic .23  
Accuracy and Related Neural Activity." In Social Cognitive and Affective  
.Neuroscience. September 5. doi:10.1093 /scan /nss095
- مع أن مثل هذه الاكتشافات مثيرة جدا للاهتمام، إلا أن الأمر بمدى أهمية الخلايا العصبية المرآتية لم  
يحسم. ولا ينبغي أن ننسى أنه رغم وجود الخلايا العصبية المرآتية في أدمغة القردة، إلا أنها تفتقد للغة  
وأساسيات نظرية العقل، وهي تُظهر القليل من الشعور بالآخرين.

#### ملاحظات الفصل الرابع:

- M. A. Killingsworth and D. T. Gilbert. 2010. "A Wandering Mind Is an .1  
.Unhappy Mind." Science 330: 932

M. E. Raichle et al. 2001. "A Default Mode of Brain Function." Proc Natl Acad Sci USA 98(2): 676–82 .2

A. D'Argembeau et al. 2008. "Self-Reflection across Time: Cortical Midline Structures Differentiate between Present and Past Selves." Soc Cogn Affect Neurosci 3(3): 244–52; D. A. Gusnard et al. 2001. "Medial Prefrontal Cortex and Self-Referential Mental Activity: Relation to a Default Mode of Brain Function." Proc Natl Acad Sci USA 98(7): 4259–64; J. P. Mitchell, C. N. Macrae, and M. R. Banaji. 2006. "Dissociable Medial Prefrontal Contributions to Judgments of Similar and Dissimilar Others." Neuron 50(4): 655–63; J. M. Moran et al. 2006. "Neuroanatomical Evidence for Distinct Cognitive and Affective Components of Self." J Cogn Neurosci 18(9): 1586–94; G. Northoff et al. 2006. "Self-Referential Processing in Our Brain: A Meta-Analysis of Imaging Studies on the Self." Neuroimage 31(1): 440–57; F. Schneider et al. 2008. "The Resting Brain and Our Self: Self-Relatedness Modulates Resting State Neural Activity in Cortical Midline Structures." Neuroscience 157(1): 120–31 .3

K. Vogeley et al. 2004. "Neural Correlates of First-Person Perspective as One .4  
.Constituent of Human Self-Consciousness." J Cogn Neurosci 16(5): 817–27

قامت دراسة بمقارنة الاختلافات بين الشرقيين والغربيين فيما يتعلق بتمثيل الذات، ووجدت بأنه بينما أظهرت المجموعتان نشاطا أكبر في منطقة الخط المتوسط في الدماغ عند نسبة الصفات الشخصية للنفس، أكبر مما لو نسبت هذه الصفات لشخص آخر، إلا أن الصينيين أظهروا نفس الأثر [أي نفس النشاط في الخط المتوسط للدماغ] عندما كانوا يصرون أحكاما حول أمهاتهم. فسرت التجارب هذا على أن الصينيين يَكنون مفهوما جماعيا لـ"النفس" بشكل أكثر من غيرهم.

Y. Zhu et al. 2007. "Neural Basis of Cultural Influence on Self-Representation." Neuroimage 34(3): 1310–16

- Y. I. Sheline et al. 2009. "The Default Mode Network and Self-Referential Processes in Depression." *Proc Natl Acad Sci USA* 106(6): 1942–47 .5
- J. A. Brewer et al. 2011. "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity." *Proc Natl Acad Sci USA* 108(50): 20254–59; Véronique A. Taylor et al. 2011. "Impact of Mindfulness on the Neural Responses to Emotional Pictures in Experienced and Beginner Meditators." *NeuroImage* 57: 1524–33. Psilocybin reduces activity in these brain areas as well, and to an extraordinary degree: Robin L. Carhart-Harris et al. 2012. "Neural Correlates of the Psychedelic State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, January 23 .6
- E. Luders et al. 2012. "The Unique Brain Anatomy of Meditation Practitioners: Alterations in Cortical Gyri-fication." *Frontiers in Human Neuroscience* 6:34; P. Vestergaard-Poulsen et al. 2009. "Long-Term Meditation Is Associated with Increased Gray Matter Density in the Brain Stem." *Neuroreport* 20: 170–74; S. W. Lazar et al. 2005. "Meditation Experience Is Associated with Increased Cortical Thickness." *Neuroreport* 16: 1893–97; Eileen Luders et al. 2012. "Global and Regional Alterations of Hippocampal Anatomy in Long-Term Meditation Practitioners." *Human Brain Mapping* 34(12): 3369–75 .7
- A. Lutz et al. 2012. "Altered Anterior Insula Activation During Anticipation and Experience of Painful Stimuli in Expert Meditators." *Neuroimage* 64: 538–46 .8
- F. Zeidan et al. 2011. "Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation." *Pain* 31: 5540–48 .9

- R. J. Davidson and B. S McEwen. 2012. "Social Influences on .10  
Neuroplasticity: Stress and Interventions to Promote Well-Being." *Nature*  
.Neuroscience 15(5): 689–95  
[http:// www.news.wisc.edu/22370](http://www.news.wisc.edu/22370) .11
- C. A. Moyer et al. 2011. "Frontal Electroencephalographic Asymmetry .12  
Associated With Positive Emotion Is Produced by Very Brief Meditation  
.Training." *Psychological Science* 22(10): 1277– 79
- S.-L. Keng, M. J. Smoski, and C. J. Robins. 2011. "Effects of Mindfulness .13  
on Psychological Health: A Review of Empirical Studies." *Clinical Psychology*  
Review 31: 1041–56; B. K. Holzel et al. 2011. "How Does Mindfulness  
Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action from a Conceptual and  
Neural Perspective." *Perspectives on Psychological Science* 6: 537–59
- J. S. Mascaro et al. 2012. "Compassion Meditation Enhances Empathic .14  
Accuracy and Related Neural Activity." In *Social Cognitive and Affective*  
*Neuroscience* 8(1): 48–55
- O. M. Klimecki et al. 1991. "Functional Neural Plasticity and Associated .15  
Changes in Positive Affect after Compassion Training." *Cerebral Cortex* 23(7):  
1552–61
- M. E. Kemeny et al. 2012. "Contemplative /Emotion Training Reduces .16  
Negative Emotional Behavior and Promotes Prosocial Responses." *Emotion*  
12: 338–50
- M. Sayadaw. 1957. *Buddhist Meditation and Its Forty Subjects*, trans. U Pe .17  
Thin. Buddha Sasana Council Press; M. Sayadaw. 1983. *Thoughts on the*  
*Dhamma*. Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society; M. Sayadaw. 1985.

- The Progress of Insight, trans. Nyanaponika Thera. Kandy, Sri Lanka:  
 .Buddhist Publication Society
- R. Maharshi. 1984. Talks with Sri Ramana Maharshi. Tiruvanamallai: Sri .18  
 .Ramanashramam, p. 314
- D. Godman, ed. 1985. Be as You Are: The Teachings of Sri Ramana .19  
 .Maharshi. New York: Arkana, p. 55
- E. Mach. 1914. The Analysis of Sensations and the Relation of the Physical .20  
 .to the Psychological. Chicago: Open Court, p. 19
- D. R. Hofstadter and D. C. Dennett. 1981. The Mind's I: Fantasies and .21  
 Reflections on Self and Soul. New York: Basic Books, pp. 23–33.  
 Ibid., p. 30 .22

#### ملاحظات الفصل الخامس:

- The Gateless Gate (Japanese: Mumonkan). [http://www.sacred- .1  
 texts.com/bud/zen/mumonkan.htm](http://www.sacred-texts.com/bud/zen/mumonkan.htm).
- G. Feuerstein. 2006. Holy Madness: Spirituality, Crazy–Wise Teachers, and .2  
 Enlightenment. Rev. and expanded ed. Prescott, AZ: Hohm Press, p. 108
- F. FitzGerald. 1981. Cities on a Hill. New York: Touchstone .3
- P. Marin. 1979. “Spiritual Obedience.” Harper’s (February), p. 44 .4
- E. Weinberger. 1986. Works on Paper. New York: New Directions, p. 31 .5
- C. Trungpa. 1987. Cutting Through Spiritual Materialism. Boston: Shambhala, .6  
 pp. 173–74.

7. على سبيل المثال انظر هذا الموقع <https://www.youtube.com/watch?v=otGQqO2TYMI>. لم يكن أوشو على الإطلاق أسوأ ما قدمه لنا مذهب العصر الجديد. فلا شك أنه تسبب بالأذى للكثير من الناس في نهاية الأمر وربما في بدايته وفي وسطه! إلا أنه لم يكن ببساطة مجنوناً أو فناناً محتالاً. يدهشني أوشو كرجل صاحب رؤية وبصيرة، ولديه الكثير مما يمكن أن يعلمه للآخرين. لكنه كان مهووساً بشكل متزايد بسبب قوة الدور الذي لعبه ثم جن جنونه. فكان يشتم أكسيد النترات يومياً، وكان هناك من يمص قضيبه الذكري كل 45 دقيقة، ويصنع هدايا مقدسة من أطافره ويذهب للتسوق بسيارة رولز رويس 94. ومع هذه الأمور فقد تستغرب حينها إذا ما أنه انحرف عن مسار التحرر خطوة أو خطوتين.

8. Harris, The End of Faith, pp. 295–96

9. G. D. Falk. 2009. Stripping the Gurus. Toronto: Million Monkeys Press

10. See, for example, D. Radin. 1997. The Conscious Universe: The Scientific Truth of Psychic Phenomena. New York: HarperEdge

11. E. F. Kelly et al. 2007. Irreducible Mind: Toward a Psychology for the 21st Century. New York: Rowman and Littlefield, p. 372

12. Ibid., p. 374

13. Ibid., p. 371

14. حتى الدليل حول تناسخ الأرواح- مثلاً عندما يقوم شخص أو طفل صغير غالباً بادعاء حقائق تثبت أنه أو أنها تقمص روح شخص مات - فمن المستحيل فصل هذا عن الأمور المتعلقة بأمور الوساطة الروحانية.

15. E. Alexander. 2012. Proof of Heaven: A Neurosurgeon's Journey into the Afterlife. New York: Simon & Schuster, jacket quote

16. E. Alexander. 2012. "Heaven Is Real: A Doctor's Experience of the Afterlife." Newsweek



A. E. Cavanna et al. 2010. "The Neural Correlates of Impaired .17  
Consciousness in Coma and Unresponsive States." Discov Med 9(48): 431–  
38

Alex Tsakiris. 2011. "Neurosurgeon Dr. Eben Alexander's NearDeath .18  
Experience Defies Medical Model of Consciousness." Sceptico. November 22.  
[http://www.skeptiko.com/154-neurosurgeon-dr-eben-alexander-near-death-  
experience/](http://www.skeptiko.com/154-neurosurgeon-dr-eben-alexander-near-death-experience/)

Terence McKenna 1992. Food of the Gods. New York: Bantam Books, pp. .19  
258–59

20. إن الاختلافات المباشرة العامة بين جراحي الأعصاب وعلماء الأعصاب قد تفسر بعض الأخطاء التي  
وقع فيها ألكساندر. يمكن ملاحظة الفرق في الخبرة بسهولة كبيرة، عندما ننظر للموضوع من الجانب  
الآخر، فلو أعطي عالم أعصاب مثقبا ومشروطا، وطلب منه أن يجري عملية في دماغ شخص حي،  
ستكون النتيجة مروعة. ومن وجهة نظر علمية، فإن أداء ألكساندر لن يكون أفضل من ذلك. بالتأكيد أنه  
سوف يقتل حينها الرجل، لكن العالم لن يتوقف عن إحداث الثقوب في رأس ذلك الشخص؟ لربما أنه  
أيضا قتل مجلة نيوزويك Newsweek التي أعلنت فورا بعد ما نشرت نسخ مقالته بأنها لن تنشر نسخا  
مطبوعة منها.

21. تقترح الكثير من الدراسات أن مادة إم. دي. إم. إي يمكن أن تتلف عملية إنتاج الخلايا العصبية التي  
تنتج مادة السيروتونين [وهو هرمون يحافظ على صحة العقل ويطلق عليه هرمون السعادة] ويقلل من  
مستويات السيروتونين في الدماغ. وهناك ادعاء ذو مصداقية يظهر بأن العديد من هذه الدراسات  
استخدمت ضوابط ضعيفة أو جرعات على الحيوانات المخبرية كانت عالية جدا بشكل لا يشبه الاستخدام  
البشري لهذا العقار.

Robin L. Carhart-Harris et al. 2011. "Neural Correlates of the Psychedelic .22  
State as Determined by fMRI Studies with Psilocybin." Proc Natl Acad Sci  
USA. December 20.

<http://www.pnas.org/content/early/2012/01/17/1119598109>

23. رينس ماكينا من الأشخاص الذين أشعر بالندم لأنني لم ألتق بهم. لسوء الحظ أنه توفي بسبب سرطان الدماغ في عام 2000 بعمر 53 عاما. تستحق كتبه القراءة، وقد كان، فضلا عن ذلك، متحدثا رائعا. وصحيح أن بلاغته قد دفعت به غالبا إلى أن يتخذ مواقف لا يمكن أن توصف سوى بأنها "سخيفة"، لكنه بلا شك شخص رائع ويجدر الاستماع إليه.

24. من المهم أن نلاحظ أن إم. دي. إم إي. لا تملك هذه الخصائص والعديد من الناس سوف يقولون إنه لا ينبغي أن ينظر إليها على أنها مواد مهيجة نفسيا. فقد استخدمت كلمات أخرى في وصف هذه المادة ومركبات أخرى مثل empathogen و empathogen بسبب آثارها العاطفية والاجتماعية بالدرجة الأولى.

25. ينبغي أن أقول على أية حال أن هناك تجارب لمواد مهيجة نفسيا لم أجربها ويبدو أن لها تأثيرات مختلفة. فكان مما جربه البعض من الحالات أنه بدلا من أن تزول حدود النفس وتذوب، ظهر وكأن النفس بشكل ما تُثقل لمكان آخر. تعتبر هذه الظاهرة شائعة جدا باستخدام عقار دي. إم. تي. ويمكن أن تؤدي بالمبتدئين بها إلى نتائج مدهشة حول طبيعة الواقع، وكان تيرينس ماكينا مؤثرا في إبراز ظاهرة دي. إم. تي. أكثر من أي شخص آخر. تعتبر مادة دي. إم. تي. مادة فريدة من بين المهيجات النفسية لأسباب عديدة. فكل من جربها يتفق بأنه أقوى عقار هلوسة متوفر من حيث التأثير، لكن فترة تأثيره قصيرة جدا بينما قد تستمر فترة تأثير إل. اس. دي. عشر ساعات، وتمتد حالة النشوة في دي. إم. تي. أقل من دقيقة ويزول تأثيرها بغضون عشرة دقائق. وإن أحد الأسباب وراء ذلك يكمن في أنه يبدو أن هذا المركب موجود أصلا داخل الدماغ البشري وأن بإمكانه الاستقلاب مع بعض أنواع من الإنزيمات التي يطلق عليها مثبطات أكسيداز أحادي الأمين monoaminoxidas. تعتبر مادة دي. إم. تي. في نفس التصنيف الكيميائي للعقار المخدر سيلوسيبين والناقل العصبي سيروتونين (لكن بالإضافة لارتباطه مع مستقبلات HT2A-5 فقد ظهر أنها ترتبط مع مستقبلات 1-sigma وتنظم ممرات أو مسارات +Na). وتبقى وظيفة هذه المادة في جسم الإنسان مجهولة. ومن بين الكثير من الألبان والإهانات التي تقدمها مادة دي. إم. تي. هو السخرية من قوانين العقاقير لدينا: نحن لم نجرّم فقط استخدام المواد الموجودة طبيعيا مثل الحشيش cannabis لكننا جرّمنا أيضا واحدا من الناقلات العصبية [أي سيروتونين]. لقد ذكر العديد من مستخدمي مادة دي. إم. تي. وكأنه تم قذفهم في واقع مجاور، حيث قابلوا كائنات فضائية أظهرت استخدام تكنولوجيا غامضة. وإنه لمن الملفت تشابه المئات من هذه التقارير للذين

تعاطوها لأول مرة، والذين لم يتم إخبارهم بما يمكنهم توقعه. ومن الجدير بالملاحظة أن هذه القصص خالية تماما من الصور الدينية. فإنه يبدو من الممكن التقاء كائنات فضائية أو عفاريت خلال مثل هذه التجارب أكثر من اللقاء بالملائكة أو القديسين التقليديين. لم استخدم شخصيا عقار دي. إم. تي. ولم أمر بالتجارب التي يصفها مستخدمو هذه المادة، فلا أعلم ماذا أصنع بكل هذه الروايات.

26. بالطبع فإن جيمس كان يتحدث عن تجربته مع أكسيد النترات وهو مادة مخدرة. والمواد الأخرى المستخدمة في التخدير مثل ketamine hydrochloride و phencyclidine hydrochloride (PCP) تختلف عن المهيجات النفسية الكلاسيكية بأشكال عديدة، وأحدها أن الجرعات العالية من المهيجات النفسية لا تؤدي إلى التخدير العام.

W. James. 1958. The Varieties of Religious Experience. New York: New American Library. p. 298