

س. ن. لازاريف

شفاء النفس

ترجمة: م. سبيل

س. ن. لازاريف. شفاء النفس (صدر الكتاب أول مرة عام ٢٠١٧)

ما هو المرض؟ ما هي السعادة؟ ما هو حبُّ الله؟ كيف للإنسان أن يُصبح إنساناً مُحباً وإنساناً سعيداً؟ ما كيفية العمل على الذات كلَّ يوم؟ في هذا الكتاب لن يجد الإنسان أجوبة عن هذه الأسئلة فحسب، إنما سيجد دليلاً للفعل كذلك.

اليوم لا وجود لأي اتفاقية بين المؤلف ودور نشر عربية لطبع ونشر كتبه. لذلك قانونية وشرعية فقط نُسخُ الترجمات الرقمية إلى اللغة العربية على الصفحة -

www.lazarev.ru

سيرغيي ن. لازاريف

نيسان ٢٠١٩

Serguey N. Lazarev

هذا الكتاب ليس دليلاً في الطب

كلمة مترجم الكتاب

أولا أود حمد الله الذي دفعني إلى التعرف على أبحاث سيرغي نيكولايفيتش لازاريف قبل ٢٥ عام، وأشكر سيرغي ن. لازاريف على جهوده الجبارة ومساهمته التي لا تُقَدَّر بثمن في إنقاذ البشرية وفتح أبواب رؤية وجودية جديدة. كذلك أشكره على ثقته بي في ترجمة كتبه. تجدر الإشارة إلى أن أُمِّي روسية...

بفضل الله وأبحاث س. لازاريف اكتسبت حياة عدد كبير من الناس مغزى عميقا، هم أدركوا هدف حياتهم - الحب - وبات كل شخص مهما كان دينه، إيمانه، معتقده يفهم دينه، إيمانه بشكل عميق، مُدرك، دون تطرّف، وبفضل الله وأبحاثه شَفِيَ عدد كبير من الناس من أمراض مستعصية، وأنا أحدهم. تسمح أبحاث س. لازاريف لكل إنسان بأن يصبح عالما في النفس، فهم أسباب ما يُصيبه ويصيب أقرباءه والعالم، فهم قوانين العالم التي تتحكم بصحتنا، مصيرنا وإدراك أن جميع الأحداث في الحياة ذو علاقة ديالكتيكية وعلاقة سببية وليست سلسلة عشوائية من الأحداث الفوضوية، العرضية، وإنّ هذا أكثر ما نحتاجه نحن اليوم.

فور إنّهائي الدراسة المدرسية، يوم الأحد في ال ٢٩ من حزيران من العام ١٩٩٧، أصبْتُ فجأة بإسهال قوي سرعان ما تلاه سيلان دم من المعى الغليظ رغم أنّ صحتي، كما كان يبدو، كانت ممتازة دائما، إلا أنني كنتُ عمليا ميتا على مستوى البنيات الحقلية. حدّدت التحاليل أنني أصبْتُ بالتهاب القولون التقرّحي. هو مرض مستعص يتجلّى على شكل إسهال قوي يستمر ٢٤ ساعة في اليوم، إسهال مصحوب بنزيف دم وغالبا بتشنجات وأوجاع لا تُحتمل في البطن. تناولت أدوية قوية مثل: الكورتيزون، الأزاكول وغيرها مدّة خمس سنوات. كان كمّ الأدوية كبيرا لدرجة أنّ رائحتها بدأت تفوح من جلدي وعرقِي، وفي النهاية تسمّمت بها من كثرة تناولها، فبات

جسدي يرفضها، - بدأت أُنقِئُها. لدى دراستي في موسكو اكتُشِفَ لدي تضخم المرارة. هذه الأمراض جرّت خلفها مشاكل أخرى وسبّبت الأدوية عوارض ثانوية: ضيقاً في التنفس، انهيارات عصبية بسبب انعدام النوم عملياً، هر الشعر، فُقدان الذاكرة، تدهور البصر، فقر الدم، توقّفت الغدد الكظرية عن العمل، انخفضَ وزني إلى ٦٢ كيلوغراماً... حاولت العمل على ذاتي حسب منظومة لازاريف. عدد كبير من الناس يشفى بعد عدة جلسات عنده أو بعد قراءة كتّبه الثلاثة الأولى، لكن أنا كان وعي الباطن مُشبَّعاً بعدائية باطنة هائلة بسبب تعلّقاتي الهائلة بالمستويين الثاني، الثالث. لذلك، بهدف الشفاء، كان علي الانسلاخ عن العالم المحيط، الاعتزال. كنتُ أدرس، أعاني من مشاكل عاطفية ومالية، فلا يُفارقُني التوتر. تسنّت لي فرصة العمل على ذاتي في أواخر أكتوبر ٢٠٠٦ حين انهار مصيري تماماً ولم تبقى لي فرصة للنجاة إلا بالاعتزال والعمل على ذاتي. كما يقول لازاريف، بوسع الإنسان فهم بعمق وتطبيق ما يقوله هو فقط حين تبلغ مُعاناته أوجها. انقطعتُ عن كل ما يُعلّق الإنسان بالدنيا. أوصلتُ خلال تلك الفترة تواصلتي مع الناس إلى أدنى درجة ممكنة، انقطعتُ عن وسائل الإعلام، صمتُ صوما صارماً. استرجعتُ أحداث الماضي وتقبّلْتُها بعواطف الحمد لله، صفحتُ عن ذاتي والجميع. أوقفت نشاط الوعي المُفرط - توقّفتُ عن التفكير والتحليل غير المجديين، الزعل، الانتقاد، الإدانة، ساعياً بذلك للحفاظ على الحب كلّ لحظة، فأعيش "هنا والآن"، وعلى خلفية ذلك كلّهُ أصلي ٤-٥ ساعات يومياً، أذكر وأنا في الطريق، أشعر بالله يخلقني ويخلق كل ما في الوجود كلّ لحظة. فزال التوتر والخوف الواعي واللاواعي. اختبرت خلال تلك الفترة شعور حبٍّ عميق، تنزل علي السكينة، كنت أشعر بأنّ كل شيء مقدس، حبٌّ... في تلك اللحظات كنت أعلم بوجود الله وأدركُ أنّه حبٌّ. بعد ٧-١٠ أيام من بداية تقشفي بدأتُ أشفى. استمرّ تقشّفي ٦٠ يوماً. بعد هذه التجربة توقف الإسهال ونزيف الدم، شُفيتُ من تضخم المرارة وكل ما تبقى. لكن حين أعود للتعلق بالدنيا فترتفع عدائيتي، تسوء حال المعى (أصاب بإسهال

خفيف لكن دون نزيف دم)، الأمر الذي يذكرني بأني عدتُ للسير في الطريق الخطأ. فأزيل العدائية، فتتحسّن حالتني. نقطة هامة لا بد من ذكرها: إن كان الإنسان يستهدف بواسطة أبحاثه تحسين صحته، مصيره، فستكون النتيجة معدومة. تستهدف أبحاثُ لازاريف تعليم الحب وشفاء النفس، لا الجسد، أما تحسّن الصحة والمصير إن حصلاً فهما مفعول ثانوي وطبيعي لازدياد الحب في النفس، تحسّن الطبع وتغيّر ردات الفعل العاطفية على العالم المحيط. أبحاث لازاريف ليست حبة دواء وكتاباتهِ ليست كلمات سحرية تحقق الأمنيات والرغبات، إنما تطبيقُ ما يقوله يتطلّب جهداً هائلاً مدى الحياة.

كلمة بخصوص الترجمة. أنا مُضطرٌّ لترجمة بعض الكلمات الروسية بكلمتين، مثلاً: "razvitiye" أترجمها أحياناً "نمو" وأحياناً "تطوّر"، وذلك بحسب مضمون النص؛ "pokloneniye" أترجمها "تقديس" أو/و "تعبد؛" "sposobnosti" – "قدرات" أو/و "مواهب". "شفاء النفس"، مثل كتب "طوبى للفقراء بالروح"، "أوجه التكبر"، "لقاء العلم والدين" وغيرهما – ينتمي إلى مؤلفات س. ن. لازاريف المتأخرة حيث هو يكتشف جوهر أبحاثهِ ورؤيته الوجودية في صورة ناضجة ومتكاملة.

كلمة من س. لازاريف: "يشكر المؤلف س. لازاريف م. سبيلن على الترجمة النوعية التي قام بها عن غير طمع بهدف مساعدة الناس، وكذلك يشكر الأستاذ حسام الجمل، الأستاذة لوريت وسوف والأستاذة اكتمال علي حسن الذين قدّموا للمترجم المساعدة في التدقيق باللغة العربية".

المقدمة

في الفترة الأخيرة يصلني عدد كبير من الرسائل من أشخاص بدؤوا للتو التعرف إلى أبحاثي، - من أناس مُصابين بأمراض مستعصية وآخرين لا يستوي مصيرهم، تتعقَّبهم المتاعب والمآسي. يطلب الناس المساعدة ويطرحون عادةً سؤالين: "لِمَ ابتُلِيتُ بكل هذا؟" و"ما الحل؟". تصعُبُ قراءة هذه الرسائل كثيرا إذ حرفيا في كل رسالة مأساة، وللأسف، عدمُ فهمٍ تام للوضع الناشئ. امرأة عدّدت على عدة صفحات مآسيها ومشاكلها التي كانت تُلاحقُها منذ الطفولة، وفي نهاية الرسالة أعلنت: "أنا قد قرأت بعض كُتُبِكَ. ساعدني!"

إجابةً بعثتُ إليها بعدة أسطر: "بعض الكتب - هذا ليس سيئا. لكن بهدف تغيير الوضع حقيقةً من الضروري قراءة جميع الكتب بامعان، وقراءتها ليس كقصّة بوليسية ولا قصّة أدبيّة، إنما دراستها، فهمها وتقبُّلها بالقلب. وبعد القراءة الكتب يجب التغيُّر".

للمرة التالية أريد التأكيد: أنا لا أمارس علاج الناس، أنا أساعد الناس على الشفاء، - تُساعدُهم معلوماتي، كُتُبي وندواتي. يهَمُّ كثيرا استعداد الشخص للتغيُّر، تغيير النظرة للحياة - للماضي، الحاضر والمستقبل. إن كان الشخص غير مستعدٍّ للتغيُّر ويأمل الشفاء دون تحسين طبعه ورؤيته الوجودية، فأمامه آفاقُ شفاء ضيّقة.

الرسائل الكثيرة التي تُردُّني من المرضى تتطرَّقُ بشكل أساسي للصحة، المصير والعلاقات العائلية. محتوى هذه الرسائل يشهد على أنَّ رغم قراءتهم لكُتُبي، لا يتصوَّرُ كثيرون بوضوح ماهيّة المرض، كيفية نشوئه وكيفية علاجه.

حصلتُ مؤخرا على الرسالة التالية:

"مرحبا، سرغيي نيكولايفتش!

عمرى ٢١ سنة. لقد بدأت قراءة كُتُبِكَ للتو وعلى القول أنى واقعة تحت انطباع قوي. لم أصادف يوما شيئا مُمَاتِلًا رغم أنى أهتم بهذا النوع من الأدب.

أريد أن أسألك: هل لا زلت تستقبل المرضى؟ كل ما فى الأمر هو أنى أصلي وأطلب المغفرة من الله لكن يبدو لى أنه ينقصنى فهم أمر ما. لذلك لا بأس على لو تقوم بتشخيصى أنا وعائلتى كلها. أشكرك جزىلا سلفاً".

طبعاً، يتمنى كثيرون الحصول على تشخيص شخصى، تشخيص لعائلتهم ومعرفة ما يجب فعله للشفاء وتحسين المصير الخاص. إلا أن المعلومات الموجودة فى كُتُبى كافية ليتمكن الإنسان من ترتيب نفسه، مصيره وصحته.

إلا أنى قد اصطدمت حقيقةً بظاهرة مثيرة للاهتمام: روى بعض مرضاي عن أنهم بدؤوا بفهم المعروض فى الكُتُب بعد ١٠-١٥ من دراستها الدقيقة. لم يحصل هذا؟ الواقع هو أن الفهم هو دائماً تغير داخلي. إن كان الإنسان عاجزاً عن التغير، فهو لن يتمكن من فهم واستيعاب الشيء الجديد. فى حين أن التغير - عملية جدية، طويلة وأحياناً أليمة. لذلك، كقاعدة عامة، يستوعب كُتُبى أشخاص عاشوا تجارب صعبة، مأسى، أشخاص حاولوا مجتهدين تخطى مشاكلهم وآمنوا بالله.

كان الإيمان بالله مُرتبطاً دائماً بمفهوم التضحية، مفهوم الابتعاد عن كل ما هو خارجى و"الأنا" البشرية. الإنسان الذى يرفض التضحية، الإنسان البخيل، الطماع يفقد الإيمان بالله دون إدراك ذلك. لننذكر أمثلة كتاب العهد القديم عن قابيل وهابيل. تقبل الله عطايا هابيل، لكنه لم يتقبل عطايا قابيل. لماذا؟ لأن نفس قابيل أعرضت عن الله، لأن اليأس، الشبع، الصحة كانوا بالنسبة لنفس قابيل أهم من الحب والتضحية. وقد أكد قابيل ذلك بسلوكه اللاحق عندما قتل أخاه.

قراءة كُتُبي والشفاء يصعبان أكثر بكثير على الإنسان البخيل، الحسود، الطماع. ففي كُتُبي يجري الحديث عن أن النفس أولية، عن أن إن كانت النفس مريضة، فسيمرضُ مجسَد الإنسان حتماً.

مؤخراً كنتُ في السوق أشتري مكانس للحمام البخاري وفتحت حديثاً مع بائع.

- قل لي، - توجَّهْتُ أنا إليه بكلامي، - ما هي أفضل طريقة لاستعمال نبات الشَّيخ في الحمام البخاري؟

- أوَّل مرة علَّقُهُ لتفوح منه الرائحة. بعد أن تنضب الرائحة يُلْلَهُ ثم علَّقُهُ مُجدداً، - سيستمر بإصدار عطر جميل مدة طويلة. لاحقاً يمكن وضعه في الماء الغالي ورشه على الحجر الكبير الحامي.

كلمة بعد كلمة، بدأنا الحديث عن الصحة. البائع، شخص منشرح الصدر، طيب النفس، يُخبرني فجأةً بمرح:

- أنا عُمرِي ٦٥ عاماً، صحتي ممتازة.

حقيقةً، استغرَبْتُ، فأعدتُ سؤاله:

- كم؟ ٦٥؟

هزُّ برأسه، وقُلْتُ:

- هيا، اكشِف لي سرَّ طول عمرك وصحَّتِكَ.

ظننْتُ بأنه سيروي عن حِمَايَ عجيبة، فيتامينات، تمارين فيزيائية. جواب هذا الرجل صدمني:

- هل تعلم لم يشيخ الناس بسرعة اليوم؟ الطيبة قليلة في الناس. كفَّ الناس عن الابتسام. يجب الابتسام أكثر!

ثم أضاف:

- يجب شرب الماء النظيف. الإيكولوجية سيئة الآن للغاية. يجب الإكثار من الحركة، فالحركة هي الحياة.

أعطى هذا الشخص عدة نصائح فقط، لكن أهم ما أشار إليه، - هو في جوهر الأمر حالة الفرح، السعادة الداخلية وتقبُّل ما يحصل. هذه هي وصفة طول العمر الأساسية.

حديثٌ من القلب إلى القلب

قبل أكثر من ٢٥ سنة، في بداية بحوثي، استنتجتُ أنَّ حقل الإنسان أُولي بالنسبة للجسد الفيزيائي. نفسنا ذاتُ بُنيةٍ حقلية وتستمر في الوجود بعد انهيار الجسد الفيزيائي. عواطفنا وما يُسمى بالحقل الحيوي، - هما عمليا الشيء نفسه. عواطفنا ذات طبيعة طاقية- معلوماتية.

لدى قيامي بالبحوث اكتشفتُ وجود نوعين من الحقل: الحقل المرتبطة حالته بالجسد الفيزيائي (هذا الحقل يتشوّه عند نشوء المرض على المستوى الفيزيائي)، والحقل الذي ترتبط حالة الجسد به. تشوّهات الحقل الأولي أو، كما سمّيته، الكارمي، تؤدي بعد مرور عدة سنوات إلى أمراض. بهذه الطريقة، يبدأ المرض على مستوى الحقل ولاحقا فقط هو يتحقّق في الجسد الفيزيائي. إن شُخص الحقل الأولي، فيمكن اكتشاف المرض قبل وقت طويل من ظهوره على المستوى الفيزيائي.

إضافة لذلك، تبين أنَّ تشوّهات الحقل قد لا تؤدي إلى الأمراض فحسب، إنما إلى المتاعب والمآسي كذلك. مصير الإنسان، سعادته، مستقبله وصحّته على صلّة وثيقة ببعضهم. قد تتجلى مشاكل النفس على شكل مآسي، كما قد تتجلى على شكل أمراض. وأحيانا على شكل أمراض ومآسي في آن واحد، - كما تقول الأمثلة الروسية: "أنت المأساة - افتح البوابة".

يوجد تعبيرٌ: "من الأفضل أن تكون سليما وغنيا من أن تكون فقيرا ومريضا". مفهومنا الصحة والغنى مرتبطان بتوفّر الطاقة الداخلية. إن كان في النفس القليل من الحبّ، فإنّ الطاقة الحيوية تتناقص تدريجيا وتبدأ المشاكل الصحية ومشاكل المصير. علما بأنّ وعينا الباطن هو الذي يختار نوع المشكل - مرضٌ أم مأساة - الذي سيُصيبنا وذلك بحسب منطقة الأعلى الخاص الذي نحن نجهله.

تبيّن أنّ ليست الأمراض والمآسي وحدها، إنما جميع الأحداث عموماً تحصل على المستوى الحقلّي أولاً، ثم على المستوى الفيزيائي.

بدأتُ دراسة الأسباب التي تُثيرُ تشوّه البنيات الحقلية الأولى. لدى مُراقبتي للمرضى بحثي في عشرات، مئات وآلاف الحالات، قمتُ باكتشاف: تشوّه البنيات الحقلية الأساسية، الأولية مرتبطٌ بالعواطف العدائية. عواطف الإنسان العدائية هي تحديداً ما يُشوّه حقله الأولي. الحقد، الزعل، الخوف، الاكتئاب يشوّهون البنيات الحقلية، وبعد مرور بعض الوقت يؤدي ذلك إلى الأمراض والمآسي.

يُطرَح علي هذا السؤال باستمرار. يحصل غالباً أنّ الإنسان يزعل، يكره، يُدين – لكن صحته تكون ممتازة. أما شخص آخر، كما يبدو، لا يشعر بالحقد ولا الزعل، يكون مع ذلك مُصاباً بمرض خطير. ما سبب ذلك؟

في الواقع، الإنسان كائن متعدّد الطبقات. توجد لدى الإنسان عواطف، مشاعر، أفكار على المستوى السطحي الواعي، كما توجد لديه عواطف، مشاعر، أفكار على المستوى العميق، الباطن.

الزعل، الإدانة، الاستياء على المستوى الواعي لا يشكلون خطراً عملياً كونهم لا يؤذون العالم المحيط. لكن إن كان الإنسان يزعل، يكره، يُدين أو يكتئب غالباً، فإنّ هذه العواطف، هذه المشاعر السلبية تتوغّل في الوعي الباطن، في عمق النفس. العواطف الباطنة هي ما يؤثر على صحّتنا تحديداً، أي حالة نفسنا. إن توغّلت العدائية إلى داخل النفس، حينها تظهر الأمراض. تمرض نفس الإنسان أولاً، ثم يمرض جسده.

في الواقع، على المستوى الرفيع، على مستوى النفس، العالم كلّهُ موحّد، جميع الكائنات الحية موحّدة؛ يمكن القول أننا نحن البشر جزءٌ من النفس الكونية الجماعية. حين تتوغّل العدائية كالسّم في البنيات الرفيعة، فذلك لا يُشكّل خطراً على شخصٍ واحد فحسب، إنما على كل ما هو حيّ كذلك، - لذلك تُفعل المنظومة الدفاعية التي

سَمَّيْتُهَا بمنظوم الضبط الذاتي الحقلّي. تحصل عودةٌ للعَدائيّة، لبرنامج التدمير ويحصل تحوُّله إلى برنامج تدمير ذاتي، فيُصاب الإنسان بعد ذلك بأمراض ومشاكل أخرى.

يتبيّن وجود نوعين من العدائيّة – العدائيّة الواعيّة والباطنة. الناس ذو عدائيّة باطنة مرتفعة يُعانون دائما من مشاكل صحيّة ومشاكل في المصير.

العواطف الباطنة لا تختفي ببساطة من تلقاء نفسها. لا وجود لتاريخ الانتهاء في الوعي الباطن: إن بعد تخزينها توغّلت عاطفة الزلزل إلى الوعي الباطن، هي تبقى فيه سنوات وعشرات السنوات. و"تخرج" هذه العاطفة، تفقد تأثيرها من خلال الأمراض، المُعاناة والتوبة فقط.

إضافة لذلك، تُنقل العواطف الباطنة بالوراثة. الزلزل القوي الذي توغّل في عمق النفس قد لا يُسبّب مرضا مستعصيا لدى الشخص نفسه فقط، إنما لدى أبنائه وأحفاده كذلك.

من المُسلّم به عموما أنّ الخطيئة، التصرّف غير الشريف، العواطف السلبية كالحقد، الزلزل، الرغبة في النهب، القتل، مثلا، قادرون على أن يكونوا موجّهين نحو أشخاص آخرين فقط، ما يؤدي إلى المرض والعقاب من الأعلى. يُعتبَر في جميع الأديان أن الإِسفاف تُجاه الناس يؤدي إلى الأمراض والمآسي.

استغربتُ كثيرا عندما اكتشفتُ أنّ الإِسفاف تُجاه الذات هو كذلك سببٌ عدد كبير من الأمراض. الاستياء من الذات، عدم تقبُّل المصير الخاص، تأنيب النفس القاسي، الاكتئاب – كلّ ذلك هو بذور أمراض مستقبلية خطيرة ومآسي.

إن كان الإنسان غير شريف تُجاه الآخرين، فذلك يؤدي إلى الأمراض؛ إن كان غير شريف تُجاه ذاته، فذلك يُسبّب الأمراض كذلك؛ إن كان غير شريف تُجاه الله، - فذلك يؤدي إلى الأمراض كذلك.

الإسفاف تُجاه الله يتجلى على شكل تخلٍ عن الحب في النفس، عدم رضا بالمصير الشخصي، انعدام الإجلال للخالق، عدم رغبة في الالتزام بوصاياه. كل ذلك هو سبب عدد كبير من المشاكل.

الصفح والتوبة

"إن كان الزعل يُسبب المرض، - فكرت أنا ذات مرة، - فلا بدَّ أن إزالة الزعل من خلال التوبة تؤدي إلى الصحة".

في البداية كنتُ أعالج بيديّ، ثم فهمتُ أن لا أحد غير الشخص نفسه قادر على شفاء ذاته من خلال تغييره لطبعه ولرؤيته الوجودية. لنقل، كان يأتي إليّ مريض مُصاب بسرطان المعدة. كنتُ أشرح له أن لديه زعلا قويا من الناس وعدم رضا عن الذات، وأقترح عليه الصفح عن الجميع وإزالة الزعل بواسطة التوبة.

الصفح هو امتناع عن الرغبة الداخلية في قتل من سبب لنا الزعل، كون أي زعل هو تمنٍ داخلي في الموت. أما التوبة فهي عملية أكثر عمقا، هي تغيير للذات: على الإنسان أن يُصبح مُختلفا قليلا لكي يتوقف عن الزعل، أي لكي لا يُعيد تكرار الأخطاء في المستقبل.

كان المريض يقوم بأمر بسيط: يُسامح الناس، يُزيل الزعل من خلال التوبة، - فيترجع المرض. الصفح والتوبة يُعالجاننا من أخطر الأمراض.

كانت تتوجّه إلي غالبا نساء أولادهن مُصابون بأمراض. كنتُ أبحثُ على المستوى الرفيع عن سبب مرض الطفل، فأرى أن جذور هذا المرض تعود إلى زمن ما قبل ولادته.

خلال شبابها عانت امرأة من محاولة اغتصابها، كرهت من أساء إليها، فبدأ حقدّها بقتل جميع الرجال ومن ضمنهم ابنها الصغير. كان ابنها يُعاني من مرض مستعصٍ. اقترحتُ عليها الصفح عن ذلك

الرجل من خلال رؤية الإرادة الإلهية في ما حصل في الماضي. ما إن تمكّنت من فعل ذلك حقيقةً، شُفِيَ الطفل. اعتدنا الانتباه على الأحداث الظاهرية فقط: على المستوى الظاهري يزول السبب، لكن النتيجة تبقى. أما على المستوى الرفيع فكلُّ شيء يبدو على شكل مُخْتَلَف: السبب والنتيجة مُرتبطان ببعضهما دائماً، السبب يُغذي النتيجة باستمرار. تكفي إزالة السبب (نقلُ الزعل الذي شعرت به الأم في صباها) – فتزول النتيجة التي كانت تتجلى على شكل مرض جسدي لدى الطفل.

حصلتُ مؤخراً على رسالة من إحدى القراء. حقيقةً، تغيير الذات في عمر ال ٧٠ – أمر صعب.

حصل ذلك مع أخي حين كان عُمره ٧٠ سنة. دخل المستشفى إذ تدهورت حاله فجأة. وُضع في قسم الأمراض الباطنية، فُحص. التقرير: قرحة المعدة، بحدود ال ٣ سنتيمترات. نُقِلَ إليه دم، جُهِزَ للعملية ونُقِلَ إلى قسم الجراحة. كنتُ أزوره كلَّ يوم وأشرح له منظومة لازاريف. شرحتُ له أنَّ القرحة هي نتيجة التآنيب القاسي للذات، - لذلك إن كنتَ مُستاءً من أحد فعليك أن تُخبره بذلك صدقاً، لكن دون حقد وزعل. أحضرتُ له كتاب لازاريف الأول. قرأه. ثم قرأ الكتاب الثاني. كنتُ أحضرُ له كلَّ يوم الماء المُمَغْنَط الذي كنتُ أقرأ عليه الصلوات، وأشرحُ له كلَّ شيء وفق منظومة لازاريف. ثم اقتربتُ من الطبيب المُعالج وطلبتُ منه تأجيل العملية قليلاً. لكنه قال أنَّ الجراح ذاهب في إجازة لذلك هو بنفسه سيجري عملية لأخي. حينها طلبتُ أن يُفحص أخي مُجدداً قبل العملية. استاء الطبيب كثيراً: "ولم تكرارُ الفحص؟ قرحاتٌ كبيرة مثل هذه لا تندمل. وإضافة لذلك لديه ورمٌ سرطانيٌّ، على الأرجح. خلال ٣٥ سنة من ممارستي لعملِي لم تحصل حالة اندمال واحدة لقرحة مماثلة".

لكني تابعتُ الإصرار، فأنا أخطئه وَتَحَقَّق لي المُطالبة بتكرار الفحص. باختصار، وَعَدَ الطبيب بالتحدُّث إلى القسم المسؤول. يوم العملية تَفَحَّص أخي مسؤول القسم بنفسه، واستغرب كثيراً: اندملت القرحة تقريباً، تضاعل الورم. زالت الحاجة للعملية. مَكَّثَ أخي في المستشفى ١٧ يوماً. طبعاً، هو تَوَقَّف عن الشرب والتدخين، لكنه عادَ الآن ليشرب قليلاً حين يكون مع أصحابه ويُدخِّن نادراً.

اتصلتُ اليوم بأخي وسألته عن صحته. قال أَنَّ كل شيء على ما يُرام، يتنَزَّه كلُّ يوم، شهيتُه جيدة، يأكل كل شيء وتَوَقَّف عن التدخين تقريباً.

يقول لنا الخوارنة باستمرار أَنَّ الخطيئة تُؤَلِّد المرض. لكن ما هي الخطيئة؟ عادةً نحن نعتبرُ أَنَّ الخطيئة هي الكذب، السرقة، القتل...

يبدأ الإنسان بالسرقة، النهب والقتل حين يزول الحبُّ من النفس، ونتيجة ذلك يشتدُّ التعلُّق وتقديس المال، اليُسر. لكن حين يزول الحبُّ من النفس لا يبدأ الإنسان بنهب الآخرين فقط، إنما يبدأ بنهب ذاته كذلك. الأفكار السيئة عن الذات، الاستياء من الذات، تأنيب الذات القاسي - كلُّ هذا خطيئةٌ كذلك. مُجَرَّد إعادة النظر بالعلاقة مع الذات قادرة على شفاء الإنسان من أخطر الأمراض، - أمراض، مثل القرحات والسرطان.

الصفح والتوبة قد يأتیان بمفعول أهم من أي أدويةٍ وعمليات لأنَّ النفس أوليَّة وحالة الجسد مُرتَبِطَةٌ بحالتها.

لدى قيامي بأبحاثي رأيتُ أَنَّ سبب المرض يعود إلى العدائية الباطنة. كان يُزيل المرضى هذه العدائية من خلال الصّبح والتوبة فيزول المرض.

لكنَّ ذلك لم يَكُنْ يَنفَع أحياناً في الحالات المستعصية. استنتجتُ أَنَّ من الضروري إزالة أسباب العدائية الباطنة، جذورها المرتبطة

برؤية الشخص الوجودية وطبعه. العلاقة الخاطئة بالعالم، العادات الخاطئة المُعزَّزة بالطبع، العلاقة الخاطئة بالناس والذات – هذه كلّها جذور العدائية المستقبلية والمرضى المستقبلي.

إن كان الإنسان يرفض أن يتغيّر ويُحسّن طبعه، ففي هذه الحال من المُستبعد أن تنفعه التوبة والصفح في تحسين صحته.

قصص

يُحكى في الأناجيل عن الحادثة التالية: عانت امرأة مدة ١٢ سنة من نزف دم، عجز الأطباء عن مُساعدتها، وقد أنفقت كلّ ما تملكه دون جدوى مُحاولَةً علاج ذاتها. عندما لمست المسيح صَدَرت عنه طاقة، فَشَفِيَت المرأة فوراً. لا يُشرَح في الكتاب المُقدَّس عن ما حصل مع ذلك. رغم أن شرح ذلك ممكنٌ مبدئياً من وجهة نظر مجال الطاقة الحيوية.

أذكر، قبل حوالي ٢٠ سنة توجَّهت إلي امرأة تُعاني من المشكلة عيناها – نزف دم قوي جداً. لم يتمكّن الأطباء من شِفائها، لم تنفعها أي أدوية. كان من الممكن أن تموت بسبب الفقدان المستمر للدم. توَسَّلَتنِي المرأة المُساعدة.

سألْتُها:

- متى بدأت هذه المأساة؟

- قبل حوالي ثمانية أشهر.

بحثتُ على المستوى الرفيع عن ما حصل في حياتها حينها، وطرحْتُ عليها سؤالاً عن إن زعلت من رئيسها. أجابت إيجاباً وتذكَّرت فوراً مُستغربةً أنه مات قبل ثمانية أشهر تحديداً.

شرحتُ لها ما حصل معها:

- حين تزعلين من شخص واحد ويكون زعلك قصير الأمد، فتلك عاطفة سطحية وهي لا تؤثر على صحتك عملياً. لكن إن كان الزعل

قويا وطويل الأمد، فهو يتوغّل عميقا في الوعي الباطن ولا يُهاجم المُسيء إليك فحسب، إنما أبنائه، أحفاده وأقرباءه الآخرين. إن مات هذا الشخص لكن الزعل منه استمرّ، فإنّك لا تُهاجمينه وتُهاجمين أقرباءه فحسب، إنما تُهاجمين عالم ما بعد الموت كلّهُ. وقد باتت هذه عدائيةً على نطاقٍ هائل. عدائيتُك تستدير فورا وتعود إليك.

بهذه الطريقة تحوّلت عدائيتُك إلى برنامج تدمير ذاتي لا بدّ أن يُسبّب مشاكل في الرأس لحد الأورام، أو مشاكل في المعى، أو مشاكل في الأعضاء النسائية.

- ما كيفية الخلاص؟

- بكل بساطة يجب الذهاب إلى الكنيسة، الصلاة والصفح عن ذلك الشخص، - أجبْتُ أنا. - يجب التوجّه لله وطلب المغفرة لأنك زعلت من رئيسك. لا يجوز الزعل من الناس. تجوز مُعاقبتُهم، يجب تربيتهم. يجوز التشاجر معهم. من الضروري التعبير عن كل الاستياءات صدقا، لا تركّها في الداخل. لكن لا يجوز الزعل ولا تجوز الإدانة.

اتصلت المرأة بعد يومين وأخبرتني بأنّ كل شيء قد زال، لقد شُوِيَتْ.

إذا، الزعل يؤدي إلى المرض، أما الصفح والتوبة فيؤديان إلى الشفاء.

هذه القصة حصلت كذلك قبل سنوات. كنتُ في سوتشي، في جنوب روسيا. كنتُ جالسا مع مجموعة على الطاولة ونتحدّث عن مواضيع مُختلفة. اهتمّت امرأة ببحوثي كثيرا. ألقىت نظرة سريعة لأرى كيف تبدو على المستوى الرفيع، فرأيتُ لديها موتا مستقبليا وشيكا.

يوجد مفهوم "الكارما الناضجة". هي الكارما غير القابلة للتصحيح. قبل سنة من حصول المأساة، بتغيُّره الداخلي، الإنسان قادر على تلافيها. لكن حين تبقى عدة أيام، فإنَّ ذلك مستحيلٌ عملياً. وهذا ما كانت عليه حالة هذه المرأة.

كما هو معلوم، من غير الجائز أن يُخبر المُعالِج المريضَ بالموت. قد يدفع المُعالِج ثمنَ ذلك بصحَّته.

في الواقع، المريضُ هو في جوهر الأمر علاجٌ لنفسنا. المآسي والمتاعب هي كذلك علاجٌ لنفسنا. الموت هو كذلك دواءٌ لا بُدَّ من تناوله في حال كان الإنسان عاجزاً عن التغيُّر والحفاظ على الحب في النفس.

إن أُخبر الإنسان بدُنُو الموت فهو سيشعر بالخوف، الاكتئاب، الحقد، وستتلوُّت نفسه أكثر. لذا لا يجوز إخبار الشخص بالموت. قلت للمرأة أنها قد تُصاب بمشاكل صحيَّة خطيرة. لكنَّ الإنذار لا يعني حلَّ المشكل.

سألت:

- هل سيحصل هذا حتماً؟

أجبتُ إيجاباً.

- وهل تلافي ذلك ممكنٌ؟ - سألتُ مهمتةً.

- يجب المُحاولة، - أجبتُ أنا. - بهدف ذلك يجب فهم سبب المآسي والمتاعب المحتملة.

شرحتُ لها التالي. جميع الأديان تقول أنَّه يجب تعبُّد الله وحده. من وجهة نظر المسيحيَّة الله - حبٌّ. إن كان الإنسان يُدرك أنَّ الحب هو الأهم، حينها هو لا يمتنع عنه أبداً. شرحتُ للمرأة أنَّ الله بالنسبة لها هي الأخلاقيات، المشاعرُ الراقية والجميلة. هي تقدُّس الأخلاقيات، الاستقامة وتحتقر الناس اللاأخلاقيين.

سألتُ مُتعبَّة:

- أيجب احترامهم حقاً؟

أجبتُ أنَّ من الضروري مُعاقبة هؤلاء الناس، يجب تربيَتهم، لكن لا يجوز احتقارهم. جميعنا مثل أوراق الشجر: في الظاهر نحن

نختلف عن بعضنا، كلُّ واحد بذاته، لكننا مُوحَّدون جميعاً في الداخل. احتقار الشخص الآخر هو رغبة في قتله تتحوَّل إلى برنامج تدمير ذاتي.

- لقد تخزَّن في نفسك كم كبير من إدانة الناس، - قلتُ أنا. - في اليهودية يُعتَبَرُ إثماً القتل، السرقة، الزنى... في اليهودية احتقار المجرم، الوغد - أمر طبيعي تماماً. لكن تبين أنَّ الاحتقار يقتل النفس. في المسيحية إدانة الناس واحتقارهم - إثمان خطيران. عليك تعلم حبَّ الناس وفي الوقت ذاته تربيتهم، مُعاقبتهم، التعامل معهم بصرامة إن كان لا بدَّ من ذلك.

في اليوم التالي غادرت المرأة الفندق. وصلت سيارةً لأخذها وغادرت إلى المطار. في النفق، لسبب غير مفهوم تماماً، انحرفت السيارة عن الطريق وهي سائرة بسرعة كبيرة. حصل حادث خطير، لم تعد السيارة قابلة بعده للتصليح.

لم تُصَب المرأة بأذى. مَنْ تفحصوا السيارة قالوا أنَّه كان من المُفترَض أن تهلك الراكبة (أي تلك المرأة). إذا هي لحقت أن تتغيَّر، فاستبدل الموت بالحادث. إزالة إدانة الناس هي كذلك دواء لنفسنا.

ليس الصفح والتوبة وحدهما يُعالجان الإنسان، إنما التضحية تُعالج كذلك. حين يُضحى الإنسان يتضاءل تعلُّقه بالعالم، علماً بأنَّ التعلُّق هو ما يؤدي إلى مُضاعفة العدائية الباطنة.

حصلت هذه القصة مع شخص يُمارس العمل الحر. هو ساعد أحد أصحابه، دعمه بجميع الوسائل واستضافه في منزله مدة سنة. عندما أصبح صاحبه مستقلاً قرَّر سلب مُغيثه أعماله. حين توجَّه إلي رجل الأعمال كانوا يُريدون سلبه السيارة التي كان يُوصِل البضائع بواسطتها.

كان يحصل ذلك في التسعينيات. صاحبُ رجل الأعمال طلب الدعم من ممثلي عالم الإجرام، فقام رجل الأعمال بالأمر نفسه. بات الوضع في غاية الخطورة.

حين طلب مني هذا الشخص النصيحة، شرحتُ له أنَّ على المستوى الظاهري هو مُحَقٌّ تماماً، فمن العدل تماماً الدفاع عن المُلْكِيَّةِ الخاصة. لكن إن قُمنا بالنظر في الموضوع على المستوى الرفيع، فهو غير مُحَقِّ. هو لديه تعلقٌ قوي جداً بالعدالة واليُسْر، - وبواسطة المجرمين يُعالج الله نفسه.

سأل ما عليه فعله. أجبتُه أنَّ عليه التضحية - الامتناع عن السيارة. امتعض وأعلن أنه يُفضِّل حصول صدام بين المجموعتين. أُنذرتُه بأنَّه سيموتُ في هذه الحال:

- أنت ستُقتلُ حتماً. أنا لا أعرف كيف ستُقتلُ، لكنَّ فُرَصَ نجاتِكَ معدومةٌ عملياً.

- وما سيُصيب الأشخاص الذين سيسلبوني سيارتي؟ - سأل هو.
- ستُطَهَّرُ نفسك بالتضحية، - أجبتُ أنا، - وهم سيأخذون "أوساخَكَ" على أنفسهم. لأنَّ الشخص الذي يُضحى - يتطَهَّرُ، أما الذي ينهب - فيُلَوِّثُ نفسه. أخرج من الموقف، حرَّ الموقف.
هذا ما قام به.

تواصلتُ معه مؤخراً، تذكرنا تلك الأحداث، وَدَكَّرْتُ أنَّ في الحقل الحيوي الخاص بكل إنسان "مُسجَلَةٌ" جميع أفعاله وتصرفاته، - أي أنَّ آثامنا لا تختفي، عاجلاً أم آجلاً هي تخرج على شكل مشاكل. سألتُه عما أصاب هؤلاء الناس. تبيَّن أنَّ اثنين منهم قُتِلَا، أما الثالث فبقي عقيماً - لا أبناء لديه.

هذه الحادثة حصلت في بداية عملي. ظهرت لدى زوجتي مشاكل صحية، كان قلبها يُؤلمها. اقترحتُ عليها الذهاب إلى الكنيسة وإزالة الزعل، - حينها ستزول الآلام. كانت عاجزةً عن تصديق أنَّ تغيير

المشاعر يؤثر حقيقةً على الصحة الجسدية، فرفضت الذهاب. توسّلْتُها القيام بذلك عدة أشهر، لكن دون جدوى.

ثم سافرنا للاستجمام على البحر الأسود. في المطعم دخلت زوجتي في حديث مع امرأة مريضةً ابنتُها. كانت الفتاة مُصابة بالصداف، كان يؤتى بها كلّ سنة إلى "أنابا" لتخفيف آلامها بواسطة العلاج بالأطيان. لكن إضافة لهذا المرض كانت الفتاة تُعاني من بليّة أخرى - كانت تصرّخ كلّ ليلة. كان صراخها قويا لدرجة أنّه كان لا بُدّ من إغلاق جميع النوافذ. اعتبر الأطباء أنّ فرَصَ الشفاء من هذا المرض معدومة.

استوعبتُ أنّه تسنّت لي فرصة إقناع زوجتي، فقلتُ لها أنني سأتمكّن من شفاء الفتاة خلال نصف ساعة بعد أن أُحدِثَ أمها. تشارطنا: إن شُفيت الفتاة، حينها ستذهب زوجتي إلى الكنيسة وتقوم بما أطلبها به منذ وقت طويل.

دعوتُ والدة الفتاة إلى غرفتي وطرحْتُ عليها سؤالاً:

- هل قُمتِ بالإجهاض قبل إخصاب ابنتكِ؟

هزّت رأسها. شرحتُ للمرأة أنّه لا وجود لتاريخ انتهاء في وعينا الباطن. إن قامت الأم بقطع الحمل الأول بالإجهاض، فإنّ برنامج تدمير الطفل الذي تكوّن في النفس، في الوعي الباطن يبدأ كذلك بقتل الطفل التالي الذي تحبّه أمّه ظاهراً.

- الصّداف لدى ابنتكِ وصراخها المُخيف مرتبطان بكونكِ تقتلينها كلّ ثانية على مستوى الوعي الباطن.

- ما الذي عليّ فعله؟ - سألتُ هي.

- سأخرج الآن وأترُككِ في الغرفة لمدة نصف ساعة، - قلتُ أنا. - أما أنتِ فتوجّهي لله واطلبي المغفرة إذ قمتِ بالإجهاض وتخلّيت عن الحب وكنْتِ تقتلين طفلاتكِ.

في اليوم التالي التقينا في المطعم. روت المرأة أنّ لأول مرة منذ فترة طويلة نامت الفتاة الليل كلّهُ بعمق دون أن تستيقظ.

بعد ذلك ذهبت زوجتي إلى الكنيسة، فزالَت مشاكل قلبها دون ترك أثر.

لقد اعتدنا الظنَّ بأنَّ سبب المرض موجود في الماضي. لكن المرض يظهر حيانا بسبب أحداث مرتبطة بالمستقبل. طُلِبَ مني مؤخرا إعطاء استشارة لامرأة شابة أصيبت بالتهاب اللوزتين العادي. لم تنفعها أي أدوية. استمر المرض طويلا - شهرا، شهرين... بدأت المرأة تكتئب، في حين أنَّ الاكتئاب هو أخطر العواطف بالنسبة للمرأة لأنه "يضرب" الأولاد. شرحتُ للمرأة الشابة أنَّها، على ما يبدو، ستحبُّ وتُحبُّ طفلا، لذلك عليها التفكير بكيفية تخطي الاكتئاب، الزعل من المصير والاستياء من الأقارب وليس بالأدوية. بعد أسبوع زال التهاب لوزتيها، وبعد شهر ونصف حملت. التجارب والأمراض التي تظهر تكون غالبا مُساعدةً للأبناء والأحفاد المستقبليين. عندما نقوم بترتيب نفسنا نحن لا نقوم بإنقاذ نفسنا فقط، إنما نُنفِذُ أنجالنا المستقبليين كذلك.

قبل عدة سنوات رَوَيْتُ في ندوةٍ عن حادثة مُريعة: كلبٌ من فصيلة الكلاب المُقاتلة مَرَّقَ طفلا بعُمر السنة، علما بأنَّ هذا الكلب كان دائما لطيفا، لم يُهاجم أحدا يوما. وهنا فجأة انقضَّ على الطفل، غَضَّه وكاد أن ينزع فروة رأسه. لم يُخدَّر الكلب، أُعطيَ لأشخاص آخرين. طُلِبَ مني شرح سبب ما حصل. تبَيَّن أنَّ لدى الطفل عدائية باطنة مرتفعة وبرنامج تدمير ذاتي قوي جدا، في حين أنَّ الحيوان يتفاعل مع برنامج التدمير الذاتي؛ وكذلك الناس يتفاعلون معه. في المدرسة يُهين ويسخر الأولاد من الولد الذي لديه برنامج تدمير ذاتي قوي جدا. إنه قانون الاصطفاء

الطبيعي: من غير الجائز أن يُنجِبَ الضعيف نسلا. لذلك الشخص ذات الطاقة الحيوية الضعيفة يُضَعِّطُ، يُهَانُ ويُنبَذُ.

يَطْرَحُ نَفْسُهُ سؤال: كيف نشأت حالة الطفل المريعة هذه؟ فالحالة الداخلية هي ما يجذب الأحداث الخارجية تحديدا.

تبيّن أنّ الأهل كانوا يتشاجرون باستمرار، كانت الأم تقع في حالة الاكتئاب غالبا وتهدد بالانتحار في حال الطلاق. هذا سبب خطير لسوء حال الطفل الداخلي. عدم الرغبة في العيش، الاكتئاب هما من أشكال التكبر. الإنسان الذي يُعاني من تكبر مُفْرط إما يسحق الآخرين، أو يسحق ذاته.

هذه القصة الغامضة تواصلت بعد سنة ونصف. كنتُ أتواصل مع جد ذلك الصبي الذي أخبرني فجأة عن حادثة. هو دخل إلى الغرفة حيث كان حفيده ذو السنتين يلعب على الحاسوب. عندما رأى الحفيد جده الذي أزعجه إذ ألهاه عن اللعب، قام بسبه. هذا دليل أنّ مستوى تكبر وعداية الطفل مرتفع جدا.

التكبر المُفْرط هو ليس احتقارُ الناس وشعور التفوق عليهم فحسب؛ التكبر المُفْرط هو كذلك إحساس الحقانية التامة، وعدم القدرة على الصفح، وقرضُ الإرادة الذاتية على الآخرين، وعدم الرضا بالمصير، والاكتئاب، وانعدام المرونة – عدم القدرة، عدم الرغبة في إيجاد الحل الوسط. كل هذا يكون التكبر الباطن، ثم يجذب المآسي والأمراض.

تَقْبُلُ الإرادة الإلهية

الاهتمام بالنفس الخاصة، ترتيبها، تحسين الطبع الخاص، القدرة على الصفح وتقبُّل الإرادة الإلهية – هم أَسُسُ الصِّحَّة. تقبُّل الإرادة الإلهية هو دواء عظيم قادر على العلاج حتى قبل ظهور المآسي والأمراض.

روت لي هذه القصة إحدى معارفي. هي تتمتع بموهبة الاستبصار وكانت تُكثِّر استعمالها في صباها. قبل حوالي ٢٠ سنة أُنذرتُها بأنَّ استعمالها يشكل خطرا كبيرا. دخول الطبقات الرفيعة التي يتحكَّم الله من خلالها بالعالم ممنوع على الإنسان عديم الحِلْم والذي لديه غاية طماعَةٌ، وإلا فقد يتضاعف الكِبَرُ بشكل هائل. نصحتُ المرأة ترك هذه الممارسة، التوقَّفت عن إلقاء النظر إلى المستقبل. هذا ما قامت به، إلا أنَّ بعض عدم التوفيق أصاب أبنائها.

مؤخرا بدأت ترى في اليقظة ابنها البكر في التابوت. حاولت طرد الأفكار الخاصة بالرؤيا، لكن هذه الصور كانت تطفو وتطفو بالرغم من إرادتها. ففهمت أنَّ هذا سيحصل على الأرجح.

ما الذي بدأت القيام به؟ قامت بالسير كلَّ يوم بجانب المُحيط والصلاة مُكرِّرة صلاة "أبانا الذي في السماوات" مرات كثيرة. مؤخرا التقى ابنها بأصدقائه. شربوا، فباتت مُستَحيلة قيادة السيارة، لكنه أعلن لأصدقائه أنَّهم ضُعفاء، فجلس في السيارة وانطلق بأقصى سرعة. فوقع حادث: هو اصطدم بسيارة أخرى وحطَّمها. لحسن الحظ كانت تلك السيارة خالية من الناس، وهو بقي حيا. لإصلاح السيارة اضطرَّ لدفع مبلغ كبير.

يكنم جوهر صلاة "أبانا الذي في السماوات" في التقبل التام للإرادة الإلهية. بهذا تبدأ صلاة "أبانا الذي في السماوات" وبهذا تُختم.

ما الذي تعنيه جُملة: "أعطينا خُبزنا كفاف يومنا"؟ علينا كسب خبزنا، لكن حصولنا عليه أو عدمه، - يُقرِّره الله. الإرادة الإلهية أولية، أما البشرية - فتانوية. كلما اشتدَّ شعور الإنسان بأولية الإرادة الإلهية وضالَّة إرادته الشخصية، تضاعل تكبُّره، ازداد الحب في نفسه وتضاعفت طاقته وفُرص بقاءه على قيد الحياة.

يُقال في كتاب العهد القديم أنَّ الخطيئة البشرية الأساسية هي التكبر، ويقع في أساس التكبر الابتعاد عن الله. من الضروري أن نبذل جميع الجهود، نسعى، نجتهد، نحقق رغباتنا، لكن العليَّ وحده

يحدِّدُ إن كنا سنحصل على مُرادنا أم لا. إن كان الإنسان يعتدُّ أنه قادر على تحقيق مُرادِه بنفسه، - فهو إنسان مريض سلفاً في المستقبل.

القدرة على الشعور بوجود الإرادة الإلهية في كل شيء، القدرة على حمد الله والتعاطي معه بإجلال - هي من أفضل الأدوية وكذلك الأدوية الوقائية من جميع الأمراض.

لدى بحثي في أسباب السرطان والأمراض المستعصية الأخرى كنت أخرج دائماً إلى العوامل نفسها عملياً. الأسباب هي الندم القوي على الماضي، الاكتئاب وعدم الإيمان بالذات في المستقبل، عدم الرضا بالحاضر، السخط منه. مجرد السخط وعدم الرضا المديد بالمصير يضمنُ عملياً الإصابة بمرض خطير مستعصٍ. أنا أشرح للمرضى غالباً:

- لا يجوز الزعل من المصير، يجوز ومن الضروري تحسينه. لا يجوز الزعل من الذات، يجب حب الذات وتربيتها. لا يجب أن يتحوَّل الحبُّ الذي يمنحنا الطاقةَ إلى شغف، ثم إلى تدمير ذاتي أو قتل للآخرين. على الحب أن يُساعدنا في تربية ذاتنا والآخرين، عليه أن يُساعدنا في نموِّنا وجعلنا سعداء.

يُعتدُّ عادة أنَّ حالة الأولاد مرتبطة بالأم قبل فترة نضوجهم الجنسي، ثم يزول الارتباط. لكن، في الواقع، خلال فترة حياتنا كُلِّها نحن لا نكونُ مُرتبطين بأهلنا وأبنائنا وحدهم، إنما بجميع أقربائنا كذلك. ليس صدفةً وجود مفاهيم مثل قانون الشرف، التربية الصحيحة في الماضي. كان الناس يشعرون حدسيا بأنهم على صلة ببعضهم، يشعرون بالمسؤولية عن عائلتهم، سلالتهم كُلِّها، ويُدركون عدم جواز الإخلال بالوصايا الإلهية.

لقد اعتدنا اعتبار أنَّ إن كان مزاجنا سيئاً، إن كنا مكتئبين، فذلك مُرتبطٌ بعوامل خارجية ما، مرتبطٌ بما حصل في الماضي أو يحصل في الحاضر. لكن الواقع هو أنَّ وعينا الباطن يعلمُ المستقبل، ونحن

نقوم بردة فعل على هذا المستقبل وغالبا دون إدراك ذلك. إن كنا ندرك مستقبلنا بشكل صحيح، نتغلب على الاكتئاب، الزعل، فإننا نغيّر مستقبلنا نحو الأفضل. على المستوى الرفيع السبب والنتيجة يتبادلان الأدوار غالبا.

إحدى مرضاي روت قصة مثيرة للاهتمام. لمدة أكثر من شهر كانت تشعر باكتئاب وعدم رضا عما يحصل. إضافة لذلك، تبين أن ابنها الذي يعيش في مدينة أخرى أصيب بالتهاب رئوي ثنائي الطرف، الأمر الذي عزز اكتئابها خاصة وأن العلاج لم ينفع ابنها رغم أنه دخل المستشفى وأخذ يتناول أفضل الأدوية.

إذ لاحظ أحد معارفها حالتها هتفت:

- ما الذي أصابك؟ ألم تقرئي كُتُبَ لازاريف! أنت مُصابة بعدم رضا بالمصير قوي جدا!..

يمنحنا الله ما نحتاجه تماما. نحن لا نتقبل الاختبار الممنوح لنا من الأعلى حين نضع في المقام الأول جسدنا أو روحنا، يُسرنا، نجاحنا. لكن حين نحن نفهم أن كل اختبار هو تطهير للنفس، تطهير لحبنا لله، - حينها يكون هذا الاختبار خيرا لنا.

في كتاب العهد القديم مكتوب أن التجارب لا تنفع الإنسان المتكبر "التجارب لا تُعالج المتكبر لأن النبات الشريد قد ترسّخ فيه". الإنسان المتكبر هو الذي يضع مصالح جسده، روجه، "الأنا" الظاهرية خاصته أعلى من مصالح "الأنا" الإلهية خاصته.

في الكتاب الهندي المقدس الذي يُسمى بـ "بهاغافاد غيتا" يُقال التالي. توجد لدى الإنسان "الأنا" العليا التي تظل في الله و "الأنا" الظاهرية، الدنيا. "الأنا" العليا تكون صديقا للإنسان في حال تكون "الأنا" الخارجية خاصته خاضعة لـ "أنا" العليا. تُصبح "الأنا" العليا عدوا حين تبدأ "الأنا" السطحية بوضع نفسها في الصدارة.

لا يجوز الزعل من المصير كونه ممنوح من الله. الزعل من المصير هو احتجاج مباشر ضد الإرادة الإلهية. مصيرنا مُرتبط

بطبعنا الظاهري والعميق. عندما يتغير الطبع الظاهري، حينها يبدأ الطبع الداخلي العميق بالتغير تدريجيا كذلك. حينها يتغير مصيرنا، وصحتنا، وصحة ومصير أبنائنا وأحفادنا.

هذه المرأة، مريضتي، حاولت التغلب على اكتئابها. بعد يومين اتصل ابنها وأخبرها بأنه يخرج من المستشفى كون الالتهاب الرئوي زال فجأة لأسباب مجهولة، لم يؤكد التشخيص. عواطفنا العميقة أولية بالنسبة لصحتنا ومصيرنا، إذ أن عواطفنا العميقة مرتبطة بنفسنا الصادرة عن الخالق.

الخطبة الأصلية

في الكُتُب المُقدَّسة الحقيقة مُشفَّرة. خلال عدة آلاف من السنوات، غير فاهمين جوهر المكتوب في الكتاب المُقدَّس، كان اللاهوتيون يشرحون ويُفسِّرون حرفيا الكثير. ظاهريا يبدو ذلك قريبا من الحقيقة، لكن في الواقع تكون آراؤهم خاطئة أحيانا. إن قمنا بالحكم على الأمور بشكل سطحي، فيمكن إبداء ألف رأي ولن يكون أيُّهم صحيحا. الجَمْع بين العِلْم والدين يسمح بالاقتراب من الحقيقة أكثر بكثير. لدرجة مُعيَّنة هذا الجمع موجود في الثقافة والفلسفة الهندية حيث العلم والدين، يمكن القول، متشابكان. ما الدين في جوهره؟ هو علْمٌ عن النفس. أما ما من المُعتَمَد تسميته علما، - فهو علْمٌ عن الجسم والأجسام الفيزيائية. المعرفة الحقيقية تكمن في توحيد العلم والدين.

حسب التفسير الهندي أسباب الأمراض والمآسي مرتبطة بكارما الشخص الخاصة، أي بآثامه في الحيات الماضية. كذلك في اليهودية يُعتَبَر أنَّ مشاكلنا تعود بجذورها إلى الحيات الماضية لدرجة مُعيَّنة.

مُثيرٌ أنَّ في التقليد الهندي لا يُعترف بالكارما العائلية، - يُعتَبَر أنَّ الأهل والأبناء غير مرتبطون ببعضهم على المستوى الداخلي. حتى اليوم تحصل سنويا مئات حالات حين تحرق الحماة كِنْتها بهدف تحسين مصير ابنها، لكي يتمكن من الزواج مرَّة أخرى ولا يُلَوِّث مع ذلك الكارما الخاصة به.

أما في اليهودية فإنَّ الكارما العائلية مفهومٌ منتشرٌ للغاية. يُقال في العهد القديم أنَّ لاقتراحه الآثام يُحاسبُ أُنجال الشخص حتى الجيل الثالث والرابع. أبحاثي تؤكد ذلك.

أكثر من ذلك، تبين أن ليس الأهل وحدهم قد ينقلون إلى أبنائهم الآثام والمشاكل التي سيُحاسب عليها الأبناء بصحتهم ومصيرهم. منذ الآن نحن نحاسب غالبا على مشاكل أبنائنا المستقبلية بالمشاكل الصحية ومشاكل المصير، المآسي والمعاناة. "وقت لبعثة الحجارة ووقت لجمع الحجارة".

يجري الأهل وأبنائهم في الحياة كمتسلقي الجبال الموصولون ببعضهم بواسطة حبل. هم موحّدون ومرتبطون ببعضهم. أكثر ما يُثير الاهتمام هو أن الأرثوذكسية والكاثوليكية تنفيان وجود الكارما الشخصية والكارما العائلية. ذلك يُعيق فهم أن الأهل مسؤولون عن مصير أبنائهم وصحتهم. ما هو سبب نفي الكارما الشخصية والعائلية؟ كل ما في الأمر هو أن وجود الكارما يُعارض فكرة الخلاص من خلال المسيح من جميع الخطايا. فمن المستحيل إنقاذ الشخص من الخطايا إن كان أهله مذنبين أو كان هو نفسه مُذنبا في الحياة الماضية.

مبادئ كثيرة في الأرثوذكسية والكاثوليكية صادرة عن القرارات التي اتُخذت في المجامع المسكونية. تُعتبر هذه الاستنتاجات والقرارات غير قابلة للجدل.

لنفترض وجود ٢٠ نظرية علمية خاصة بالشخصية حتى اليوم تشرح ماهية الإنسان، ماهية الشخصية. وجود ٢٠ نظرية يعني عدم وجود نظرية صحيحة واحدة. والآن لنتخيل أن علماء العالم كلّهم اجتمعوا وأقرّوا: كون عدد النظريات كبير وهي لا تقوم بغير تشويش الناس، فابتداء من اليوم النظرية الصحيحة الوحيدة هي النظرية رقم اثنين، أما النظريات المتبقية فيجب التخلص منها. هل يمكن التحدّث بعد ذلك عن تطوّر العلم؟

لكن بالنسبة للدين هذه الظاهرة طبيعّية. في المجمع المسكوني يُعلن أمر ما هرطقة، وأمر آخر - حقيقة. قبل القرن الـ ١٦ كانت الكاثوليكية تؤكد أن كوكب الأرض واقع في مركز الكون، - إلى حين أثبت العلم بالوقائع عكس ذلك.

حين نُنَحِّدُ الحقيقةَ في مَجْمَعٍ، - فذلك تَوَقُّفٌ عن النمو. الآن، بسبب وقوع حضارتنا في حالة مأزقية، أَظُنُّ أَنَّهُ يحين وقت البحث الجماعي عن فَهْمٍ ما علَّمه المسيح وليس وقت الاختيار الميكانيكي لأفضل نظرية.

وفقَ الدين المرضُ هو نتيجةُ الخطيئة. جذرُ الخطيئة هو التكبر. وخطيئة البشرية الأساسية هي خطيئة آدم وحواء الأصلية.

سألتُ اعتباراً عدة أشخاص عن فهمهم لخطيئة آدم وحواء عدا أنَّ آدم وحواء أخلا بالجمية - أكلاً ما كان ممنوعاً عليهما أكله. أجاب كثيرون أنَّ آدم وحواء لم يخضعا لله، عصياه، - هذه هي الخطيئة الأصلية. كذلك هناك رأيٌ يقول أنَّ الخطيئة الأصلية هي العلاقة الجنسية التي دخلا فيها آدم وحواء.

لكن بما أنَّ الخطيئة تؤدي إلى المرض، فمن المفترض أن نكون مرضى جميعاً، - فلا بُدَّ من وجود مرض تؤدي إليه الخطيئة الأصلية.

إضافةً لذلك، لو لم تحصل هذه الخطيئة لما وُلِدَ لدى آدم وحواء أنجال. بالتالي يظهر أنَّ الخطيئة الأصلية هي سعادة إذ أنَّ من أعظم الملذات في الحياة وإحدى تجليات مفهوم السعادة هي ولادة الأبناء في الدنيا. وفجأةً يتبيّن أنَّ تلك خطيئة.

بسبب استدالاتٍ عقليةٍ مماثلة تحصل في رأس الإنسان صدمة، يحصل انغلاق عقلي، فيعجز الإنسان عن فهم شيء. لا بل أكثر من ذلك، يبدأ الإنسان الاشتباه في أنَّ الخطيئة ليست بهذا السوء.

عدا عن ذلك نحن نقرأ في الكتاب المقدس وصية الله الأولى الموجهة لجميع الكائنات الحية: "تناسلوا وتكاثروا!". هذا يعني أنَّ من ناحية التناسل والتكاثر - نعمة، ومن ناحية أخرى هما الخطيئة الأساسية.

للتغلب على المرض على الإنسان أن يتغلب على الخطيئة في جذرها، - لكن يتبيّن أنَّ ذلك أمر مستحيل إذ أنَّ جذور الخطيئة غير قابلة للاستئصال. لا بل أكثر من ذلك، - نحن نحتاج لتلك الجذور.

نتيجةً لذلك يصلي الإنسان متوجّهاً لله، يطلب المغفرة لخطاياها ومع ذلك يُدرك أنّ إزالتها مستحيلاً. لذلك هو يطلب المغفرة لخطاياها راجباً التهرب من العقاب وآملاً بأن يُشفيه الله من الأمراض. فضلاً عن ذلك، كما كتبت إحدى القراء، آدم وحواء طردا من الجنة، لكن الثعبان الذي أغواهما بقي في الجنة على ما يبدو... ما هي الخطيئة إذا وهل هي تؤدي إلى الأمراض؟ إن حاولنا فهم أمثلة الخطيئة الأصلية حرفياً تنشأ حيرة وأسئلة كثيرة. هل ولد المسيح مع الخطيئة الأصلية؟ هل تزال هذه الخطيئة بعد التعميد والقربان؟ لم تؤدي الخطيئة الأصلية إلى الموت، لكنها لا تؤدي إلى المرض؟

لنحاول ترجمة أمثلة الكتاب المقدس هذه، هذه المعلومات المُشفرة عن الخطيئة الأصلية إلى لغة أبحاثي. في الواقع في هذه الأمثلة مُشفرة عملية فقدان الحب والوحدة مع الله، - في هذا تحديداً يكمن جوهر الخطيئة الأصلية.

حصل آدم وحواء على تعليمات بعدم لمس ثمار شجرة معرفة الخير والشر. لكنهما أخلا بهذا الأمر. لماذا؟ لأن الله لم يكن موجوداً بجانبهما في تلك اللحظة. هو كان يُمارس أعمالاً ما، فنسي بأمرهما، لذلك هما وقعا في الإغراء. أكان الثعبان هو الذي أغراهما أم أغرتهما الشهية، - باتت هذه تفاصيلاً.

عموماً، الثعبان، الحيّة - هو رمز نواحي الإغراء غير الظاهرة (الخفية). نحن لا نلاحظ الإغراء الذي يأتي من أعماق نفسنا. كذلك نحن لا نرى الثعابين عملياً، هي تختبئ باستمرار بين ورق النبات، الطحالب، الأعشاب...

مما بدأت الخطيئة الأصلية؟ كان من أنّ في لحظة مُعيّنة لم يتواجد الله بجانب آدم وحواء. لكن هذا غير صحيح. في الواقع لا يتحكّم الخالق بالكون كلّ من خلال النواحي الفيزيائية الظاهرة، إنما من خلال البنّيات العقلية بالغة الرفعة. الحقل هو أساس الكون الأولي. الحقل، مثل المحيط، يتخلّل ويملأ الكون كلّهُ. لذلك "يرى" الخالق

دائماً، أينما كان وكلّ شيء، الخالق حاضرٌ دائماً، حاضر في كل مكان وفي كل شيء.

أولُ مرحلة خطيئة آدم وحواء هي فقدان شعور حضور الله. نفسنا في جوهرها الأعلى موحّدة مع الله، الخالق حاضر كلّ جزء من الثانية أينما كان وفي كل شيء، - إذا، بما أنّ الله هو حبٌّ، فلا يجوز ولا لأي سبب أن نمتنع عن الحب. إذا، الخطوة الأولى على طريق الخطيئة - هي فقدان شعور حضور الله دائماً وفي كل شيء.

مرحلة الخطيئة الثانية - هي عدم تقبُّل الإرادة الإلهية، مُعارضة الإرادة الإلهية. والمشكلة ليست بتاتا في ثمار شجرة التين أو التمر التي أكلها آدم وحواء. مُعارضة الإرادة الإلهية تتجلى على شكل عدم تقبُّل للمصير، خوفٍ من المستقبل، أفكارٍ سيئة خاصة بالمستقبل واكتئاب، ندم على الماضي، عدم رضا مستمر بالحاضر. الاكتئاب، الخوف، الغيظ، عدم الرضا، الندم - هذه كلها أشكال من العدائية مُوجَّهة ضد الإرادة الإلهية، أي الله.

كلُّ ما يُصيبنا ممنوحٌ من الله وذو مغزى إنساني. كل موقف ليس ضدنا، إنما لمصلحتنا. كلُّ موقف - نعمةٌ لنفسنا. لذلك إن بدأت تُصيبنا المتاعب والمآسي فلا يحق لنا الزعل من المصير. المتاعب هي مؤشرات تدلُّ على وجود مشاكلٍ في نفسنا. إذا علينا ترتيب نفسنا. لا يجوز أن نزعل من العالم، علينا جعله أفضل.

مرحلة خطيئة آدم وحواء الثالثة مرتبطة بموضوع الجنس. لكن كيف ذلك؟ من دون الجنس لن يُولَد الأطفال. هنا لا بُدَّ من فهم الاختلاف بين المنطق الشرقي والغربي.

الفلسفة الغربية مادية. توجد فيها مفاهيم واضحة: هذا - خيرٌ، وهذا - شرٌّ. الجنس - خيرٌ، وانعدام الجنس - شرٌّ.

التفكير في الشرق ليس سطحيًا، إنما داخليٌّ. على المستوى الرفيع كل شيء موحَّد، لذلك من وجهة نظر الفلسفة الشرقية الخير والشر على صلة ببعضهما. الخير - هو التناسب المُتناغم بين "الأيسر" و"الأيمن": لنفْلَ اليين واليانغ، الأصل الذكوري والأصل الأنثوي،

الدِّفَى والبرِد... أما الشر فهو نقص التناغم، هو هيمَنَة شيء على آخر.

كَوْنْتُ لذاتي المفهوم التالي: الشر هو إما نقصُ الخير أو فائضُ الخير.

إذا، الجنس – خيرٌ أم شر؟ الجنس قد يكون خيرا وقد يكون شرا. خلقَ الله الإنسان من طين ونفخ فيه النفس من ذاته. الإنسان ذو جوهرٍ إلهي، لكن من الخارج هو مادي، طيني. لذلك يعيش الإنسان في نمطين: عليه الاسترشاد والتفكير بمنطقتين، - المنطق الإلهي والمنطق البشري.

هناك دورة طاقية تحصل في جسد ونفس الإنسان. تُغذي النفس الطاقة التي تقبلها النفس من الله على شكل حبٍّ، أما الجسد فيتغذى بالطعام الذي هو يحصل عليه من العالم المحيط. تأتي الطاقة الإلهية إلى النفس، ثم الجسد. إن توقَّفت هذه الطاقة الحيوية الأساسية عن الوصول، حينها حتى الصحة الجسدية الممتازة لن تُنقِذ الشخص من الأمراض والموت. الطاقة الإلهية تصلُ النفسَ باستمرارٍ وتتحوَّل إلى طاقة فيزيائية. ثم تعود الطاقة الفيزيائية الدنيا مُتحوِّلةً إلى طاقة إلهية.

ما الذي يُميِّزُ الإنسان عن الحيوان، - عن الكلاب، مثلا؟ لديهما الجنس نفسه، الغذاء نفسه. لكن، فضلا عن ممارسته للجنس، الإنسان يعتني، يُولف الشعر، يهتمُّ بالتّي يُحبُّها أو تهتمُّ بالذي تُحبُّه، يُكوِّن العائلة، يُبدع. على ذلك كُلِّهِ تُصَرَّفُ طاقة جنسية، طاقة جنسية تتحوَّل تدريجيا إلى طاقة من مستويات أعلى.

لا ينكبُّ الإنسان على الطعام بنهم مثل الكلب. الإنسان يُحَضِّرُ لنفسه الطعام، ينسِيقُ المائدة مُوزعا الأطباقَ بشكل جميل ويتواصل خلال تناول الطعام. وخلال ذلك، الطاقة المُخصَّصة لهضم واستيعاب الطعام، تُصَرَّفُ كذلك على التواصل، المشاعر الجميلة، الثُّمُو.

الوصية "تناسلوا وتكاثروا!" تعني أنَّ على طاقة الإنسان الأساسية أن تُوجَّه بشكل أساسي على إعادة الإنتاج. لكن على قسمٍ من هذه الطاقة أن يتحوَّل إلى طاقة من مستوى أعلى.

الطاقة الجنسية ضرورية لإنجاب الأنجال. على القسم الأكبر منها أن يُصرَفَ على شعور الحب، العناية، التواصل الجميل، تربية الأولاد، حب الأولاد وليس اللذة الجنسية. حين يكون الجنس هو الأهم، حين يتولَّع الإنسان بالجنس، حينها هو يغيِّرُ الشركاء، تحصل خيانات زوجية. بالنسبة لهذا الشخص تقع الصفات النفسية الراقية في المرتبة الثانية، أما اللذة الجسدية – ففي المرتبة الأولى. في هذه الحال يصبح الشعور الجنسي مصدراً للخطيئة.

خلال النشوة الجنسية كمَّ هائل من الطاقة، أكثر من ٩٠%، يتَّجه لتأمين الأنجال بالطاقة. عندما يُمارس الإنسان الجنس ومع ذلك لا يُريد ولادة الأبناء، حينها تُهدَّرُ الطاقة الهائلة كُلُّها على اللذة. نتيجةً لذلك تشتدُّ عبادة اللذة ويشتدُّ تعلقُ الإنسان بـ"الأنا" الظهرية خاصته، الحياة، الغرائز.

تُذكر في البهاغا فاد غيتا ثلاث مراحل من الوقوع في الخطيئة: الشهوة؛ الغضب؛ البُخل.

في البداية تُفقد الوحدة مع الله. نحن نحصل على السعادة المُطلقة، اللذة المُطلقة من خلال الوحدة مع الخالق. حين تُفقد شعور الوحدة مع الله، تنشأ ضرورة للتعويض عن نقص السعادة هذا بطريقة ما. لهذا السبب نحن نبدأ بتعبُّد اللذة الجسدية، الروحية، النفسية.

اللذة تُعلِّقُ الإنسان بالحياة، بجميع نواحي الوجود. في حين أنَّ التعلُّق، كما تشهدُ بحوثي، يُؤلِّدُ العدائية. ينشأ الغضب، ثم، مع اشتداده، يؤدي التعلُّق إلى البُخل، الحسد وأشكالٍ باثولوجية من العدائية كالسرقة، النهب، القتل وإلى آخره.

لا تكمنُ الخطيئة الأصلية في كون آدم وحواء مارسا الجنس، إنما في أنَّ في كلِّ منا توجدُ نزعةٌ لتعبُّد الشهوة على حساب الحب. خطيئة آدم وحواء الأصلية هي تعبُّد الجسد، الحياة، الغرائز على

حساب الحب الإلهي وحالة الوحدة مع الله. في أمثلة آدم وحواء مُشْفَرَّةُ الآلية التالية: حين لا يخضع الإنسان في نفسه لله، لا يتقبل إرادته، يُبدي استياءات من الله، يفقد الوحدة مع الله، - حينها هو يبدأ بتقديس الحياة والجنس، ترتبط حاله بهما، حينها تُصبح الحياة والجنس بالنسبة له سعادة أساسية، قيمةً مُطلقة.

إن كان الإنسان لا يجيد ضبط غرائزه وحاجاته من أجل إنقاذ النفس، إن كان مُفرطاً في الجنس، الطعام، العمل، - فهذا الشخص مريضٌ عملياً.

في العهد القديم مكتوبٌ أنَّ الإفراط هو مصدرُ أمراضٍ مُختلفة وحتى الكوليرا: "لا تشربه إلى كلِّ لذة، ولا تنصبَّ على الأطعمة، فإنَّ كثرةَ الأكل تهيضُ الآكل، والشره يبلغُ إلى الهيبض؛ كثيرون هلكوا من الشره، أما القنوع فيزداد حياةً".

كما هو معلوم، عصر النهضة في أوروبا تحوّل مع الوقت إلى عصر الانحطاط - بدأ انحطاط الأخلاق، الفسوق، تعبدُ الجنس، الطعام. مُثير للاهتمام أنَّ في العصور الوسطى تحديداً ثار الطاعون الذي حصّد نصفَ سكان أوروبا تقريباً.

الإفراط في الأكل والجنس ليس أمراضاً مستقبليةً لدى الشخص نفسه فحسب، إنما لدى أبنائه وأحفاده كذلك. لقد اكتشف العلماء الرابط بين الإكثار في الطعام ومرض السكرى. إن كانت نزعة تعبدُ الرغبات قد نُقلت إلى الأُنجال، فإنَّ مرض السكرى يُورث.

يُقالُ في العهد القديم أنَّ الإنسان الذي يتولّع بالأطعمة الخُلوة يُصابُ بالمرض. أما الآن فقد اكتشف العلماء أنَّ التولّع بالحلويات يُضِرُّ بالنشاط الدماغي والقوة الجنسية. بهذه الطريقة، أراء العلم والدين بخصوص نواحي معينة خاصة بالصحة تبدأ بالتطابق.

لِمَ الإفراط في الأكل والإكثار من تناول الحلويات يُؤلِّدان الأمراض ولم يؤدي الامتناع عن الأكل إلى الشفاء غالباً من أمراض كثيرة؟ فَمِنْ وَجْهَةِ نظر العلم، على العكس، من المُفْتَرَض أن يؤدي الامتناع عن الأكل إلى الأمراض.

لَمْ سابقا بعد تحطُّم السفينة كان الناس عامةً يموتون من الجوع في اليوم الثالث، وَلَمْ الآن، حين بات معلوماً أنَّ الامتناع عن الطعام مُفيدٌ للصحة، امتناعٌ عن الطعام لمدة ٣٠، ٤٠ وحتى ٥٠ يوم يؤدي إلى تحسين الحالة الفيزيائية والشفاء من أخطر الأمراض؟

العلم عاجزٌ عن شرح ذلك لسبب بسيط، ألا وهو أنَّ لا بدَّ من إدخال مفهوم جديد - مفهوم الطاقة الرفيعة الموجود في الطب الشرقي التقليدي. الإنسان ليس جسدا فقط، كما يفترض الطب المعاصر؛ الإنسان كذلك نفسٌ تشمُلُ البُنَيَات الحقلية الطاقية - المعلوماتية الرفيعة.

الطاقة الأساسية هي طاقة النفس. تُفَعِّلُ طاقة النفس حين يُحِجِّمُ الإنسان عن الجنس، يمتنع عن الطعام، يعتزل الدنيا. كلما أكثر الإنسان من أكل الأطعمة الحلوة وأي أطعمة أخرى، كلما قلَّت حركته، كلما كان هو أكثر ميلا للاستهلاك والملذات، ازداد حصوله على الطاقة الخارجية وتضاءلت طاقته الحيوية الرفيعة الأساسية، - فتنشأ الأمراض. الامتناع عن الطعام يُشفي النفس لأنه يُعالج النفس. حين يمتنع الإنسان عن الطعام، تعتزلُ نفسه كلَّ ما هو دنيوي، يَتَفَتَّحُ للإلهي، - وحينها تدخل النفسَ طاقةً جديدة، نظيفة. إن لم يكن الإنسان يقدِّس الجنس، الطعام والملذات الأخرى، إن كان يضبط الشهوة الجنسية دوريا ويُصَلِّي، فإنَّ نفسه تُطَهَّر. لذلك التغذيةُ الصحيحة، الرياضة، تعريض الجسد للماء البارد، ضبط الشهوة الجنسية والامتناع الدوري عن الطعام - كلُّ ذلك يُفيد النفس أولا، - ولهذا السبب تحديدا هو مُفيد للجسد كذلك.

سرُّ الشفاء

الأمثلة الهندية القصيرة هذه هامة جدا لفهم مصدر الأمراض. ذات مرة أبدى إندرا، إله السماء، ضِعْفا، تصرّف بطريقة غير لائقة مع امرأة من سكان الأرض، فلعنته. - أنت، يا أيها الإله، تتصرّف بسماجة، بطريقة لا تليق بالآلهة! - هتفت هي. - أنا أتمنى أن تتقمّص في هيئة كائن أرضي وتعيش حياتهُ مع جميع آثامه ومشاكله! تحقّقت اللعنة، وولّد الإله إندرا على كوكب الأرض في هيئة خنزير - أحد أكثر الكائنات أثامة وتأثّرا على الأرض. كما هو معلوم، الخنزير لا يرى السماء أبداً كونه عاجزٌ عن رفع رأسه. بدأ الإله إندرا العيش في هيئة خنزير واعتاد تدريجيا على هذه الحياة. ولّد لديه أبناء، كان لديه عدد كبير من الأقارب، وكان يعيش حياة سعيدة كما يحلو له.

ثم حان وقت العودة إلى السماء، فبعث إليه بالرُّسل الذين قاموا مُناشدته بالعودة. لكن إندرا إلّتحم بهيئة الخنزير لدرجة أنه ارتعب وبدأ يختبئ منهم. لم يرغب بالعودة، لقد أحبّ كثيرا الوجود على الأرض. بعث بالرُّسل عدة مرات، لكنّ إندرا رَفَضَ قطعاً، لم تنفع محاولات الإقناع.

حينها بدأ رُسل السماء بقتل أقرباءه. ما إن بدأت تتمزّق صلاته بالحياة، تذكّر أنه إله، فعاد إلى السماء. للوهلة الأولى تبدو هذه الأمثلة غريبةً يصعبُ فهمها. يكمن مغزى هذه الأمثلة في التالي. نحن جميعا نتمتع بجوهر إلهي، "الأنا" الحقيقية خاصتنا أبدية وحاضرة في الله. لكننا نأتي إلى هذه الحياة، نحن نملك جسداً ووعياً، لدينا "الأنا" الظاهرية خاصتنا التي علينا حُبّها وتربيتها، التي علينا الاهتمام بها. إلا أنّ علينا أن نفهم أنّ

الحياة لُعبةٌ وأنَّ هذه اللعبة ستصل يوماً ما إلى النهاية. علينا إحسان لعب المسرحية، - إلا أنها ستنتهي.

حين ننسى أصلنا الإلهي، عندما نضع "الأنا" البشرية خاصتنا، أشغالنا ورغباتنا الدنيوية في المقام الأول، - حينها يظهر من الأعلى الرُّسل على شكل أمراض، متاعب ومآسي. إنَّ من نعتبرهم أعداء لنا هم في الواقع ملائكتنا الحارسة التي تُساعدنا على تذكر أمر أنفسنا والشعور بالحبِّ في النفس.

إذا، عند ظهور المرض يجب مُواجهة الذات، تعلُّقاتنا وليس المرض.

كيف ينشأ المرض؟ في البداية كنْتُ أعتبرُ أنَّ سبب المرض هي العدائية، ثم رأيتُ أنَّ سببه يعود إلى مشاكل في الطبع، ثم فهمتُ أنَّ سببه - التعلُّقُ بالحياة.

المرض هو نتيجة العدائية الباطنة المرتفعة، أما العدائية الباطنة المرتفعة - فنتيجة الإدراك الخاطئ للعالم، أي أنها مرتبطة بالطبع. صفاتُ الطبع السلبية - البُخل، الحسد، الغيرة وما شابه - تعرَّضُ العدائية الباطنة. الإنسان البخيل، الحسود، سريع الضيم، المُكْتَنِب، النادمُ يمرضُ أكثر من الإنسان الطيب والمرح.

العدائية وتنشؤه الطبع - هما نتيجتا التعلُّق بالدنيا. بقدر ما يقدر الإنسان غرائزه، رغباته، الجنس، الطعام، العمل، الناس المحبوبين، تصبح نفسه عدائية وتنشؤه طبعه.

إن كان إنسانٌ رائعٌ، طيبٌ غير مُعتدل في الأكل، الجنس، العمل، الرغبات، فإنَّ عدم الاعتدال هذا سيؤدي مع الوقت إلى ظهور الطَّمع، والغيرة، والبُخل، والندم، والاكتئاب، والإدانة لديه. كلما ازداد تعلُّق الإنسان بالقيم المادية والروحية، اشتدَّت تنشؤه طبعه وبات هو أكثر عدائية على مستوى الوعي الباطن وأصيب أسرع بالمرض.

التعلق هو تقديسٌ للرغبة، تقديسٌ للملذات. قبل نشوء التعلق ينشأ لدى الإنسان عدمٌ تقبُّلٍ للإرادة الإلهية. لكن قبل ذلك يفقدُ الإنسان شعور الوحدة مع الله، شعور حضوره الدائم وفي كل شيء. في نهاية المطاف سبب الأمراض هو فقدان الإيمان بالله وتوقُّف السعي له. إن لم يكن الإنسان يسعى لله، لا يلتزم بالوصية الأولى، فحينها هو يُخلُّ بالوصية الثانية – يبدأ تقديس الناس المُقَرَّبين إليه، ثم تقديس غرائزه، رغباته والحياة. كلما اشتدَّ التقديس والتعلق، ازداد الطبع سوءاً واشتدَّت العدائية – في البداية تشتدُّ العدائية الباطنة، الداخلية، ثم الظاهرة. الأمراض والمآسي هي مُجرَّد كبحٍ للإنسان في حالته الآثمة، هي مُساعدة ودعمٌ من الأعلى. إذا، إزالة العدائية من خلال التوبة والصفح – تُداوي.

تحسين الطبع – يُداوي.

تخفيف التعلق بهذا العالم – يُداوي.

فهمٌ عدم جواز تقديس اللذة، فهمٌ أنَّ الهدف الأساسي هو الحب وليس اللذة – يُداوي.

تقبُّل الإرادة الإلهية – يُداوي.

الشعور بحضور الله في كلِّ شيء – هو الشعور بالحب في النفس. عندما نتخلَّى عن حبِّ الأهل، الإنسان الذي نُحبُّه، الذات، - فذلك ليس سوى تخلِّي عن حبِّ الله. لذلك قدرةُ الحفاظ على الحب تُجاه الشخص الذي أساء إلينا - تُداوي.

القدرة على إجلال الأهل واحترامهم بالرغم من كلِّ شيء - تُداوي.

إن كان الإنسان الذي لم تنشأ لديه بعدُ مشاكل ظاهرة، بيّنة يقوم بكل ما ذُكر فهو يُداوي بذلك النفس ويتخلَّص من المشاكل في المستقبل. أما إن كان الشخص يُعاني من مشاكل في المصير ومشاكل صحية، فذلك علاجٌ، دواء له.

حتى لو وُضع للشخص تشخيص مُميّت، إن يؤس الأطباء من علاجه، فإنَّ شفاء النفس قد يُنقِّده في أي لحظة.

أما إن كان الإنسان يُشرف على الموت، فلم يلحق ترتيب نفسه، فحتى في هذه الحال من الضروري الاستمرار في تحسين الطبع، الحفاظ على الحب في النفس، اعتزال التعلقات، تذكر أن الحياة – مسرحية، أما "الأنا" الحقيقية خاصتنا - فأبدية. كل هذا لا يضيع هباءً.

حتى لو كان الإنسان يُشرف على الموت، هو قادر في هذه اللحظة على مُساعدة أبنائه وأحفاده.

نحن لا نأخذ معنا إلى ذلك العالم أي شيء مادي، لكننا نأخذ معنا حبنا وطبعنا، - نحن سنحتاجهما في التجسّدات المُقبلة. لذلك، حتى لو بقيت قبل الموت عدة ثوانٍ، من الضروري السعي للحب، مُحاولَة الصّح وتحيين الطبع رغم كل شيء.

"طوبى للودعاء، لأنهم سيرثون الأرض"

في عمر الشباب ينجذب الإنسان إلى السفر، البحث عن انطباعات جديدة. في سنّ النضوج غالباً يكون الاختلاء، التواصل مع الطبيعة، الاعتزال أكثر جاذبيةً من أيّ تسلية.

في الفترة الأخيرة يُعجّبني العمل في البستان. ٤٠٠ متر مربع من الأرض – ومعها يظهر كمّ كبير من الإمكانيات. أحياناً، لدى اهتمامي بالأعشاب، أقتنع مرة أخرى بقدر وحدة كل شيء في العالم: الأعشاب، الحيوانات والإنسان يعيشون حسب قوانين مُشتركة.

ليس سرا أنّ الامتناع عن الطعام يُشفي من أمراض كثيرة. لكن مع هذا حالة الإنسان النفسية في غاية الأهمية. إن كان الإنسان خلال الامتناع عن الطعام يشعر بالخوف، الاكتئاب، إن كان يزعل، يتوتّر، ففي هذه الحال يحصل العكس، تتدهور الصحة. لماذا؟

الإنسان بكونه كائناً ديكانيكياً مُكوّن من متناقضات: النصف الأيسر من الدماغ يفكر منطقياً، الأيمن – تصوّرياً؛ الوعي يتفاعل مع الوعي الباطن؛ النشاط يتناوب مع الارتخاء؛ الطاقة الفيزيائية تتفاعل مع الطاقة الروحية.

من أجل الحياة الأنية الطاقة الفيزيائية ضرورية، ونحن نحصل عليها من خلال الطعام. "جسدنا" الروحي لا يحتاج إلى الطعام، هو يحيا وفقّ قوانين أخرى. القوة الحيوية الأساسية تصدر عن طاقة النفس غير المرئية. تقييد الطاقة الحيوية الخارجية يؤدي إلى تنشيط الطاقة الحيوية الداخلية الأكثر أهمية.

ما الذي يقوم به الإنسان المريض؟ هو يتوقّف عن التفكير بالطعام، الجنس، العمل. تزول رغبته في التواصل، هو يُفضّل

اعتزال كل شيء. إن كان هو يعتزل مخاوفه، ندمه وزعله وليس رغباته ومشاكله فقط، - يحلُّ الشفاء حينها.

كانت تنمو في دار منزلي شجرة قديمة. بدأ الجذع يتغطى بالأشنة، ذبلت أوراقها. كانت تلك شيوخةً عاديةً. قرَّرت منح الشجرة فرصةً، - عندما سمح لي الوقت، أخذت المنشار وقطعت ثلاثة أغصان. وفي الربيع رأيت الشجرة تعود إلى الحياة من جديد: هي عادت إلى الحياة، أصبحت أكثر نضارةً، ظهرت عليها أوراق خضراء مرنة.

على تابوت أحد المُعمرين الذين عاشوا في روما القديمة كُتب: "لقد عشتُ حياة طويلة لأنني كنتُ أكلُ وأشربُ باعتدال". تنشيط الطاقة الحيوية العميقة يحصل حين يحضر الحب والفرح في النفس، من ناحية، ومن ناحية أخرى، يحصل تقييدٌ للوظائف الخارجية.

الأكل، الجنس، العمل، الزعل والتأثر السلبي يستهلكون كمًا هائلًا من الطاقة النفسية. لاحظتُ وجود قانونية عجيبة: الفعل الذي يُعادُ غالبًا يقتني جسداً طاقياً، أي تتكوَّن وظيفة. والوظيفة قد تُصبح لاحقاً عضواً.

قام عالم النفس السوفييتي أ. ن. ليونتياف باكتشافٍ مذهلٍ يُعارض العلمَ المادي كُلَّهُ: تتكوَّن في البداية الوظيفة، ثم - العضو. بكلام آخر، في البداية تتكوَّن على المستوى الحقلّي الوظيفة، ثم هي تتجسّد على شكل عضوٍ.

إن كان الإنسان يقدس، يتعبّد الطعام، الجنس أو العمل، يفكر بذلك باستمرار ويُرَكِّز على رغباته، فإنَّ قذف الطاقة لتحقيق هذه الوظائف يصبحُ في البداية مألوفاً، ثم - مُستمراً. فيصبح الإنسان عبداً لرغباته. هو يعجز الامتناع عن الطعام اللذيذ ويبدأ الإفراط في الأكل. هو يعجز عن كبح رغباته الجنسية، فيقع في الفسوق. التولع بالعمل يؤدي إلى أنَّ العمل يصبحُ مغزى الحياة، ويبدأ الإنسان بالجنون بسبب رغبته في الاغتناء. فالعمل بالنسبة له - مصدرٌ مالٍ ويُسرٍ.

الوصية الرابعة من الوصايا العشر تقول: "احفظ يوم السبت". هذا يعني ضرورة الاعتزال الدوري عن أهم الأعمال والرغبات لتخصيص الوقت المُحرَّر لله والصلاة.

يُسمَح للإنسان امتلاك لمدة طويلة فقط ما هو مستعدٌ لخسارته، ما هو مستعدٌ للتخلي عنه في داخله.

لِمَ "سيرثُ الودعاء الأرض"؟ من قديم الأزل ثروة الإنسان الأساسية كانت الأرض – قطعة الأرض التي كان يُعَمِّرُ عليها مسكَّته ويُنبِثُ عليها محصوله.

القدرة على ضبط الذات، التضحية وعدم الارتباط بما نملكه، - هذا ما يُسمى بالوداعة. الإنسان الوديعُ قادرٌ على ضبط البُخل، الحسد، قادرٌ على التضحية ويفهم أنَّ هدف الحياة – ليس المال ولا الثروة، إنما الحب. بحصولهم على النعم الدنيوية لا يصبح هؤلاء الناس عبيدا لها. لذلك يحق لهؤلاء الناس أن يرثوا الأرض. إن كان الإنسان يَقْدِرُ على الصوم، الاعتزال، التضحية ومع ذلك البقاء فرحاً، سعيداً وطيباً، حينها يحق له أن يكون ناجحاً وسليماً.

في الربيع لاحظت كيف بدأت تذبل وتلتوي الأوراق على إحدى أشجار التفاح في بستانى. بعد فترة أتلَّفت الشجرة كلها بالحشرات. كانت الشجرة صغيرة، بارتفاع يقل عن المترين. كنتُ أجهل أنواع السموم التي يجب رش الأوراق بها. وحقيقةً، كنتُ لا أرغب القيام بذلك. فكرتُ بالطريقة التالية: لا داعي لاتهام الحشرات والباكتيريا. إن أُصيبَت الشجرة بمرض، فذلك دليل ضعفٍ مناعتها. وقد تؤثر على مناعة الشجرة طاقة صاحبها.

قرَّرتُ القيام بتجربة، فقطعتُ جميع الأغصان، تركتُ الجذع وحده. خلال أشهر الصيف الثلاثة نمت أغصانٌ جديدة بطول متر. لم تثمر الشجرة، إلا أنَّ جميع الأوراق على الأغصان كانت سليمة، نظيفة ومرنة. شَفِيتُ الشجرة. بفقدانها للقوة الظاهرة، اكتسبت الشجرة الحياة الداخلية، فبدأت مرحلة جديدة من التطور.

كنتُ أنظر إلى هذه الشجرة وأفكر بأنَّ كلَّ دين يبدأ بالتضحية. العاجز عن العطاء، لن يقدر على تعلُّم الحصول.

التكبر

لقد اعتدنا اعتبار التكبر شيئا وهميا وضبابيا. ملائكة ما تكبر ذات يوم وأصبح شيطانا، وبسبب ذلك يُعاني الناس من مشاكل كثيرة. بشرية اليوم البراغمية تبتسم لدى سماع هذه القصص الدينية. يُخبرنا الدين بأن سبب المرض هو الخطيئة، في أساس جميع الخطايا يقع التكبر، أي الابتعاد عن الله. إذا بالتغلب على التكبر سَنَتَمَكَّنُ التخلُّص من الخطايا والشفاء من جميع الأمراض.

عكس التكبر - الجلم. النظرة الدينية المعتادة إلى الجلم هي التالية تقريبا: يجب الاعتراف بالذات آثما تاما، أكثر الناس حقارة - والتوبة، التوبة، التوبة. وفي الوقت ذاته الامتناع عن جميع الملذات الدنيوية. يجب كره الخطيئة في الذات وتدميرها بشكل هادف.

إلا أن نزعة التدمير الذاتي هذه لم تلق ترحيبا عند أغلب المؤمنين، خاصة وأن هذه النزعة لا علاقة لها بالمسيحية.

لم يدعو المسيح بتاتا للتركيز على آثمة الذات. هو لم يُعلِّم رؤية عبد الله في الإنسان، رؤية كائن مُسَمَّم بالخطيئة الأصلية. على العكس، علم المسيح أن جميع الناس قادرون على أن يُصيِّحوا أبناء الله. لا يجب الاكتراب بسبب الآثمة، يجب إدراك عدم كمال الذات وتحسين الطبيعة الإنسانية الخاصة من خلال حب الله. لا يجب رش الرأس بالرماد مع تركيز النظر على الخطايا، إنما يجب تحسين الطبع الخاص باستمرار مع التقرب من الله تدريجيا.

نفس الإنسان مخلوقة بالله، أما الجسد ففاني وغير كامل. خُلِقَ الإنسان من التراب، من الطين، لكن مع ذلك هو وُهِبَ نفسا خالدة، - هذا ما يُخبرنا به الكتاب المقدس. حين ينسى الإنسان أن "الأنا" خاصته إلهية وأبدية، حين يعتبر أن الغلاف الفيزيائي والروحي - هما "الأنا" الحقيقية خاصته، حينها تحديدا يحصل فقدان الوحدة مع

الله. حينها يبدأ الصراع مع الإرادة الإلهية، حينها لا يطيق الإنسان خسارة القيم المادية، الروحية والنفسية. من نحن، من أين أتينا وإلى أين نتجه؟ إن كان الإنسان يجهل أنه كائن إلهي وفي الوقت عينه – كائنٌ فيزيائي، غير كامل وزائل، فهو قد يتوه في طريق الحياة.

في جوهر الأمر، نفسنا مُكوّنة من جزأين، نصفين – إلهي وبشري. الانتقال من نصف إلى آخر يحصل بشكل طبيعي وغير ملحوظ. البارحة كانت لدى الإنسان تصوّرات مُعيّنة عن السعادة، أما اليوم – فأخرى. البارحة سعادة الإنسان الأهم كانت العناية بالنفس، اليوم – العناية بالئسر ويوم غد، غدا سيتصدّر المال والملذات المركز الأول، وبعد غد سيبدأ انحطاط الشخصية، المصير والصحة.

كلُّ ما نحن نقدره، نتعبّده على حساب الحب علينا أن نخسره، - هذا أحد قوانين الطبيعة. النفس تحيا بالحب. دون الحب تموت النفس، ويلي موتها موثٌ الروح والجسد. من يقْدَس الإنسان الحبيب سيفقده أو سيتعرّض للخيانة، الغدر، الإساءة. من يقْدَس يوم غد، سيخسره. إن كان الإنسان يُقْدَس المال، النِعَم المادية، الجنس، فبانتظاره خسارة محتمّة لكل ذلك.

أذكر نوعيّة الغذاء والشراب قبل ٢٠ عام فقط. حينها البندورة والخيار البلاستيكيان لم يكونا موجودين بعد، لم تُخترع بعد الفراولة التي لا تختلف عن البطاطس بشيء غير اللون والحجم. حينها كانت البيرة لا تزال حقيقية، والخبز – لذيذاً. الحضارة الغربية التي تتعبّد الطعام، الجنس والئسر تفقد هذا كلّهُ تدريجياً، - وفي الآونة الأخيرة هذا يصبح جلياً. قوة الرجال الجنسية تضعف وشهوانية النساء ورغبتهنّ في الإنجاب تضعف. يُصبح الطعام بلاستيكيًا، والشراب – مُسمّماً.

تتحوّل الحياة إلى سباقٍ مستمر. لا يمكن للمستهلك أن يكون سعيداً. هو مثل مُدمن المخدرات الذي عليه أن يُضاعف الجرعة لأنّ

السعادة، مثل الماء، تسيل من بين الأصابع. كلما اشتدَّ تعلُّقنا بـ "الأنا" الظاهرة غير الكاملة، اشتدَّ انحطاط مشاعرنا، وتلا ذلك نضوب قوَّتنا الحيوية دون ملاحظتنا لذلك.

مبدئياً، هذه الآلية تُذكرُ في جميع الكتب المقدَّسة، - إنها حقيقة مُشَفَّرة. بهدف فهم الحقيقة من الضروري مُعاناتها. من الضروري التغيُّر، عيش انسلاخ مؤلم عن الصُّور النمطية المُعتادة. لذلك كانت الحقائق العظيمة تُعرَض دائماً على شكل قصص، أساطير، حكم أو أمثولات تروى، كما قد يبدو للوهلة الأولى، عن أمور بسيطة. التفسير السطحي، الحرفي للكتاب المُقدَّس حوَّل المسيحية إلى حكاية خرافية، والدين - إلى مسرحية. نحن نبتسم عادة حين نسمع كلمة "تكبر"، ولا نفهم مقدار خطورة هذه النزعة.

مؤخراً تواصلتُ مع أحد معارفي القداما الذي يعيش في مدينة أخرى. ذهبنا معاً لصيد السمك وتحدَّثنا على طاولة عمومية. ما إن التقينا لاحظتُ لونَ وجهه الرمادي فوراً، وحين كنا سائرين في الطريق لاحظتُ أنه بالكاد يتحرَّك. - كنتُ تتمتع دائماً بقوة تحمُّل أكبر مني، - ذكَّرتُ أنا، - كنتُ قادراً على السير في الجبال ساعات. ما الذي أصابك؟ - أصبتُ بجلطة خفيفة ثانية، - أجاب هو. - اختلَّ تزويد المنطقة المُحرَّكة بالدم، لذلك أنا بالكاد أتحركُ الآن.

أتذكَّرُ الحديث الذي حصل بيننا قبل عدة سنوات. حينها نشأ في حياته وضع صعب - تركته زوجته العُرفية، فعانى كثيراً بسبب ذلك. في البداية شعر بزعل قوي منها، ثم وقع في الاكتئاب. - لا تبحث عن مذنبين! - قلتُ له حينها. - عدُّ كمالنا هو المُذنبُ في كلِّ شيء ودائماً. لا تهدر قواك على الزعل والاكتئاب، من الأفضل أن تُوجِّهها على تحسين طبعك. اقترفتُ خطأ - لا ترشَّ رأسك بالرماد ولا تحتقر ذاتك. تغيَّر، اصبح إنساناً آخر لكي لا تُعيد هذا الخطأ.

أنظر إلى نفسك: لم تعد ترتدي ملابس لائقة، تبدو في حالة سيئة. حتى الآن أنت تعترض في داخلك على ما حصل. من الجائز ومن الضروري مواجهة الموقف من الخارج. لكن عدم التقبل الداخلي للموقف هو مواجهة مع الإرادة الإلهية. لا جدوى من مواجهة الله، ستفقد قواك وصحتك. حقلك في حالة سيئة، قد تُصاب بانسداد الأوعية الإكليلية في القلب على الأقل. حرّر الموقف، وإلا فإن المشاكل مضمونة. لا جدوى من الزعل من هذه المرأة، أنت مُسبّب ما حصل.

كل شيء يبقى حيا ما دام يحصل على الطاقة. العلاقات بين الرجل والمرأة لا تتواجد من تلقاء نفسها، من الضروري منح الدفء النفسي والعناية باستمرار. الإطراء ضروري كذلك. والمال ضروري كذلك، فالمال هو مُعادل الطاقة المصروفة. أما أنت فكنت تعتبر ذاتك أعلى، أذكى منها، كنت واثقا من أن عنايةك الضئيلة بها كانت كافية.

تخيّل: دون أن يحفظ قوانين السير، جلس شخص في سيارة، أكسبها سرعة فائقة، ثم خرج عن الطريق وانزلت السيارة في الخندق، ثم خرج الشخص من السيارة بصعوبة وغضب من الطريق، من السيارة والطقس في النهاية.

إن فشلت، فذلك يعني أنك لم تحسن عملك. يجب القيام بالاستنتاجات والمضي قدما. يزعل ويكتئب الناس المتكبرون والضعفاء. المتكبر سيُصبح ضعيفا حتما عاجلا أم آجلا.

في نهاية المطاف نحن نمنح كلّ موقف من الأعلى بهدف أن نتغيّر، ننمو فلا نلتجئ بالسعادة البشرية وننسى منشأنا الإلهي. إن كنت ترفض فهم ذلك، فستُصاب بمشاكل. تشخيصك من أبسط ما يكون – تكبر. يمكن تسمية ذلك بالأنانية كذلك.

بعد نصف سنة من هذا الحديث علمت بأنه في المستشفى. مساءً في الشارع ضربَ بقارورة من الخلف على رأسه ونُهب. كان يوجد في المدينة عدد كبير من رجال العصابات الذين بقوا دون عمل. بهذه الطريقة كانوا يكسبون لقمة عيشهم.

التقيتُ به بعد أن خرج من المستشفى.
- رغم كل ما أصابك أنت ترفضُ تقبُّل ما حصل، - استنتجتُ أنا.-
لديك برنامج تدمير ذاتي. في هذه الحال قد يتعرَّضُ رأس الشخص
لإصابة، قد يُصاب الشخص بسكتة دماغية، أو فقدان الذاكرة، أو أي
شيء آخر.

- بالفعل أنا لا أريد العيش، - اعترف هو.
- أنايئتك هي التي تقول ذلك. لا يوجد في حياتك أحد تعتني به،
لذلك أنت لا تُريد العيش. بهدف أن يكون الإنسان سعيدا عليه أن
يُسعد أحدا. نحن مُدبِّرون بهذه الطريقة. جد أحدا تهتم به، تستطيع
مساعدته. ستري، ستتحسَّن حالتك فورا.

بعد عدة أشهر دخل صاحبي المستشفى بسبب إصابته بالتهاب
رئوي. إصابات الرئة هي دليل عدم تقبُّل للوضع، عدم رضا
بالمصير.

عندما التقيت به لاحقا شرحتُ له:

- لقد قَدَّمتُ معزى الحياة وقطعتُ الأمل في النجاة. وصلني خبرُ
عن أنك تتمنى الموت السريع لنفسك. إلا أنه يستحيل الكذب على
المصير. لن يُسمَح لك ب"الهروب من التجنيد"، لن تُمنَح موتا سهلا،
سريعا. قد تُشَلُّ، فتبقى راقدا عشر سنوات في السرير مثل الخضار،
حينها ستُعَلَّم الفرح للحياة وتقديرها. على فكرة، حسب الإحصاءات
أغلب المشلولين سعداء.

كانت عيناه منطفتان، لم يردَّ بكلمة واحدة.

بعد سنتين أُدخِلَ المستشفى وهو في حالة خطيرة. تشخيص
الأطباء - سكتة دماغية خفيفة. وبعد سنة دخل المستشفى مُجدِّدا
بسبب سكتة أخرى.

وها نحن الآن، بعد أن خرج من المستشفى، جالسان مع مجموعة
على المائدة نناقش أخبارا، وأنا، ناظرا إلى وجهه الثرابي، أعجز
التخلص من إحساس بأنَّ أمرا ما أصابه، أنَّ شيئا ما قد تغيَّر فيه.
أخيرا فهمتُ: نظرته. ظهرت الحياة في عينيه. الآن حين هو أصبح

مُعاقا عمليا ظهر لديه اهتمام بالحياة. كلَّ يوم عليه الصراع من أجل البقاء. لا بُدَّ أَنْ الحياة باتت أكثر إثارةً...

الصوت والعينان يعكسان بشكل جيد جدا حالة الإنسان الداخلية. بعد موت مُمَثِّلٍ شهير شاركتني إحدى أصحابي:

- أدركتُ أنه سيموت قريبا قبل عدة أشهر من وفاته.

- وكيف علمت بذلك؟ - سألتها أنا بفضول.

- كانت عيناه مُنطفئتان، لا حياة فيهما.

فكرتُ حينها بأن المصير يُعطي عادةً إشارات، إلا أننا لا نُوليها الأهمية غالبا. تأتي الإشارة عادة على شكل مرض يُشير إلى مشاكل تُعاني منها النفس ويدعو الإنسان ليتغيَّر.

قبل فترة كنتُ في إسبانيا مع مجموعة، وفجأة أُصيب رجلٌ بآلام رهيبية في القطن. سألتُ صديقه الروسية إن هو يُعاني من هذه الآلام منذ مدة طويلة.

- منذ عدة سنوات، - قالت هي، - هو مُصاب بما يُشبه التهاب جذور الأعصاب. هو نفسه طبيب، إلا أنه عاجز عن فعل شيء. ما السبب؟

- يكمن السبب في انخفاض الطاقة الحيوية الأساسية، - أجبتُ أنا. - لدى الإنسان نوعان من الطاقة على الأقل - الخارجية المرتبطة بالجسد الفيزيائي والعميقة المرتبطة بالأجساد الرفيعة. في الصين هي تُسمى ب"التشي"، في الهند - ب"البرانا". من وجهة نظر الطب الشرقي الطاقة الحيوية الأساسية موجودة في التشاكرات الأولى المرتبطة بالنظام البولي التناسلي. حين تنخفض الطاقة في الكلى تنشأ آلام في القطن، الغُصُص.

سبب التهاب جذور الأعصاب يعود لانخفاض الطاقة الحيوية وليس العصب المقروص كما يعتبر الأطباء. التهاب جذور الأعصاب في الشيوخ كذلك مرتبط بهذا تحديدا. - ما الذي ينتظره بعد عدة سنوات - سألت المرأة.

- الطاقة الحيوية مرتبطة بالنفس. إن كانت النفس تُعاني من مشاكل فإنَّ الطاقة تنخفض، علماً بأنَّ في البداية تفقد الطاقة أعضاء النظام البولي التناسلي، ثم أعضاء الجسد الأخرى. قد تظهر أمراض مُستعصية مزمنة.

في هذا الصيف وجدتُ نفسي مُجدداً في صُحبة الزوجين نفسيهما. كان يبدو الرجل الاسباني في حالة سيئة، يسير مُتِكناً على عصا.

- ما وضعه الصحي؟ - سألتُ أنا مُهتماً.
- سيء للغاية، - قالت يائسةً. - اضطرُّ لترك العمل. هو مُصاب بمشاكل في المفاصل، بدأت عظامه تتعفن.

- لا أريد القيام بالتشخيص، لكن لنُحاول منحه فرصة، - اقترحتُ أنا. - فُقدان الطاقة هذا هو على الأرجح نتيجة توتر قوي جداً عاشه. حُكماً، حصلت في حياته أحداث لم يتمكن هو من تقبُّلها. على مستوى الوعي الباطن هو يستمر في مُنازعة الإرادة الإلهية.

كل ما في الأمر هو أنَّ الزعل من المصير، عدم تقبُّل المصير هما في جوهر الأمر طريقُ القضاء على الذات، فالزعل على المستوى الرفيع هو قتلٌ. وكون المصير يتضمَّن أكثر من حياة واحدة، فإنَّ الزعل من المصير هو مُحاولَة لقتل الذات، قتل الذات في أكثر من حياة.

ليُقم بإعادة النظر في حياته، ليتذكَّر ويتقبَّل كل ما حصل في الماضي. ليصفَّح عن الجميع وكذلك عن ذاته ومصيره.

- وما الداعي للتذكر؟ - قالت المرأة. - هو حتى الآن عاجز الصفح عن زوجته التي طلقها قبل ١٥ سنة.

- ولمَّ هو عاجز الصفح عنها؟

- هو يتَّهمها بموت ابنهما الوحيد. شاب جميل، ذكي، لقي مصرعه في حادث سير قبل عشر سنوات.

- في هذه الحال ليُحاول بدايةً الصفح عن زوجته.

- هو مُتأكِّد من أنه قد صفَّح. هو بالفعل حاول أن يصفح، كان يذهب إلى الكنيسة... - قالت المرأة يائسةً.

- هو قد سامح، لكن نفسه لم تُسامح. مُحاولَةٌ واحدة أو مُحاولتان للصفح والتوبة - ذلك لا يكفي. بهدف أن تتوَعَّل عاطفةٌ سطحيَّة في عمق الوعي الباطن عليها أن تُكْرَّر مئات ومئات المرات أو تكون قوية جدا. وبهدف إفقادها المفعول في الوعي الباطن، كذلك لا بُدَّ من مئات المُحاولات، علما بأنها المرحلة الأولى فقط. ثم يجب تغيير الطبع بطريقة تسمح عدم إعادة اقتراف خطأ مماثل لدى تكرار الموقف.

تغيُّر الطبع عملية أليمة للغاية. إحدى أهم دلائل التكبر هي عدم الرغبة في التغيُّر، هي عدم القدرة على تغيير العلاقة بما يحصل. التكبر هو عدم فهم أنَّ الإرادة الإلهية تعمل دائما لمصلحة "الأنا" العليا خاصتنا، تعمل على إنقاذ اتصالنا بـ "الأنا" العليا خاصتنا حتى لو حصل مع ذلك انتقاصٌ من "الأنا" الطينية خاصتنا من خلال الأمراض، المآسي أو الموت.

على الآلام أن تدفعنا للحبِّ وليس للحقد. على الفشل والخسائر أن يدفعونا للتغيُّر والنمو وليس الزعل والاكتئاب.

أحد أهم الأعداء في الطريق إلى التناغم النفسي والجسدي هو مفهوم التكبر الخرافي، الأسطوري. ملاك ما تكبر في الماضي. ليس أكثر. ويُعاني الناس بسبب ذلك من مشاكل.

الصلاة

المستقبل هو واقع حاضر على المستوى الرفيع. على مستوى الوعي الباطن المرتبط بالحقل الكارمي يقوم الإنسان بردة فعل على المستقبل مثلما يقوم بردة فعل على الحاضر. ردة الفعل الخاطئة على المستقبل تؤدي إلى مشاكل صحية وفي المصير.

نحن اعتدنا التفكير بأننا نخلق مستقبلنا بأنفسنا، تُكوّنه اليوم. تبيّن أنّ الأمر كذلك لكن بدرجة أقل بكثير مما كنا نتصوّر. بشكل أساسي تحصل عملية عكسية: المستقبل يُكوّن الحاضر. علماً بأنّ المستقبل مُرتبطٌ بنفس الإنسان.

إنّ حالة نفسنا السيئة تُكوّن مشاكل في المستقبل، مشاكل تأتينا لاحقاً في الحاضر. أكثر من ذلك، عواطفنا العدائية، مثل الزعل، الحسد، الإدانة، الاكتئاب، قدرة على تدمير صحة ومصير أُنجالنا وليس مستقبلنا وحده. وثم لإنقاذ أبنائنا وأحفادنا من المآسي، الأمراض والموت نحن نُصاب بأمراض خطيرة، مستعصية، نُعاني، نتعذّب ونموت. في البداية نحن نبعثرُ الحجارة ثم نجمعها.

الكتاب المُقدّس هو كتاب عظيم مُشفّرٌ فيه قوانين تطوّر النفس. في العهد القديم مكتوب أنّ الله يُعاقب الإنسان على ذنوبه حتى الجيل الثالث-الرابع. وإنّ أقسى عقاب يُصيب الزانية – أُنجالها ملعونون حتى الجيل العاشر.

"الله يُعاقب"، "الله يرى كلّ شيء" – في هذه الكلمات، في جوهر الأمر، مُشفّرٌ قوانين الوجود – القوانين التي يحيا ويتطوّر حسبها الحقل الكارمي.

يمكن القول أنّ الحقل الأولي، الكارمي يملك ذاكرة مُطلّقة. "مُسجّلة" هناك جميع مشاعرنا، أفكارنا، أفعالنا. لا شيء يختفي. حقناً الكارمي المرتبط بالوعي الباطن والنفس يذكّر كلّ شيء، وإنّ

هذه الذاكرة تُنْقَلُ إلى أبنائنا وأحفادنا. الشعور المزروع في النفس كالبنور يُنْبِتُ زرعاً.

بتخزينها لا تُهاجم العواطفُ العدائيةُ الناس الذين أساءوا إلينا فحسب، إنما تُهاجم في نهاية المطاف الخالقَ نفسه الذي خرجنا منه. والعدائية الباطنة الموجهة ضد الله تنتهي بالتدمير الذاتي.

في البداية يحصل الإنسان على إشارات تشهّد على مشاكل مستقبلية. قد تكون متاعباً، إصابات، أمراضاً. قد تكون خيانة أو كذباً من جهة الناس ومن ضمنهم الأقارب.

كلّ ما يُصيّبنا من الخارج يتناسب مع ما في داخلنا. حالتنا الباطنة تُحدّد كلّ ما يُصيّبنا في الحاضر، كلّ ما سيُصيّبنا في المستقبل. هذه الطبقات موجودة في عمق النفس، أما العواطف السطحية فلا تؤثر على المستقبل كثيراً.

عواطفنا تُكوّنُ مستقبلنا بدرجة أهم بكثير من أفعالنا. إن فُعِلَ لدى الإنسان برنامج التدمير الذاتي، ففي هذه الحال، دون إدراكه لذلك، هو يبدأ بالسعي للمرض والموت. وبما أنّ الوعي الباطن هو الذي يتحكّم بوعينا بشكل أساسي، فإنّ الإنسان سيختار لنفسه من عدة احتمالات للتصرف الاحتمال الأسوأ، لا بل أكثر من ذلك، هو سيعلّل اختياره بالمنطق.

بواسطة الصلاة والتوبة يُمكن تطهير المستقبل وليس الماضي فقط.

زارني في العيادة شاب روى لي قصة مُدهشة حصلت معه. كان أخوه رجل أعمال. وروسيا في التسعينيات، كما هو معلوم، كانت تعيش وفق قوانين الرأسمالية المتوحشة. بهدف تهويل أخيه والحصول على مال منه، قام المنافسون باستئجار لصوص مُسلّحين قاموا باختطافه. قاموا بتقييد يديه بالدفاعة بواسطة الأصفاد، فبقي جالساً بجانبها عدة أيام. كان يُدرك أنّه من المُستبعد أن يخرج من هناك حياً. لكنه قرأ كُتبي وكان يعلم أنّه لا يجوز الشعور بالحقّد حتى

تُجاه الذي يقتلك. لذلك بذل قصارى جهده بهدف أن لا ينصاع للحقد، الخوف والاكتئاب.

ثم فجأة نزع الخاطفون أقنعتهم، فأدرك أنه سيقتل الآن. سامح الجميع للمرة التالية وبدأ بالصلاة. وحينها حصلت معجزة. لم يقوموا بقتله وحرّروه دون أي شروط.

مدة عدة أشهر كان الشاب عاجزا عن تصديق أنه بقي حيا. فجأة أُصيب بالآلام مبرحة في الرأس. توجه إلى الطبيب الذي اندهش عندما اكتشف أن جمجمة الشاب قد انشقت تحت الجلد.

- أتعلم، - قال الطبيب مرتبكا، - لا وجود لخمش واحد على رأسك. لكن العظم انشق كما لو ضرب بعصا البيسبول.

تذكّر الشاب فورا أنه رأى لدى هؤلاء القتلة المأجورين عصا بيسبول. حضر إلى العيادة ليفهم ما حصل.

- يستحيل على الإنسان الحاقده أن يتغيّر. لقد سامحت الجميع، اعتزلت كلّ شيء، ثم بدأت بالصلاة، - بهذه الطريقة كوّنت شروطا ممتازة للتغيّر العميق، - شرحت أنا. - مشاعرنا - حقل. المستقبل كذلك حقل. تتغيّر عواطفنا العميقة فيتغيّر بدرجة معينة مستقبلنا.

كان من المفترض أن تُقتل بضربة بواسطة عصا البيسبول على رأسك. تغيّرتك الداخلية منعت الموت. لكنّ هذه التغيّرات لم تتمكّن من إيقاف برنامج التدمير الذاتي الذي بدأ يكتسب زخما. كان من المفترض أن يؤدي برنامج التدمير الذاتي هذا إلى الموت بضربة على الرأس. كان من الممكن أن تُصاب في رأسك في حادث سير، كان من الممكن أن تُصاب بسرطان الدماغ، نزيف في المخ - أي شيء.

بتحسينك لطبعك وتغيّرتك الداخلي قُمت بإزالة العواقب الأكثر خطورة. لكن كون الآلية كانت قد أُطلقت فقد كان يستحيل إيقافها. حصل كلّ شيء حسب سيناريو كُتب مسبقا باستثناء المشهد الخاص بالموت.

- هل سيصُحّ رأسي؟ - سأل الرجل الشاب.

- إن عشتَ وفق الوصايا، أوقفتَ إدانة الآخرين واحتقار ذاتك، حينها سيستوي كل شيء، - أكَّدْتُ له. - في البداية يجب الاعتناء بالنفس ولاحقاً فقط باليسر والصحة الفيزيائية. تَقَيَّد بنظام الأولويات، حينها سيسهل عليك العيش أكثر.

تذكَّرتُ هذه القصة حين كنتُ أَتَفَكَّرُ في الصلاة. يوجد تعبير مضحك: "الحركة النسائية تدوم حتى أوَّل رجل حقيقي، الإلحاد يدوم حتى أول ارتجاج قوي في الطائرة، الشيوعية تدوم حتى أول ملكية خاصة هامة". مؤخراً صادفتُ مثلاً شائعاً آخر: "لا وجود للملحين في الخنادق".

لسبب ما الإنسان مُنظَّم بطريقة أنه يبدأ الصلاة حين يكون في وضع سيء فقط. لوقت طويل كان ذلك بالنسبة لي لُغْزاً لا حلَّ له. ثم فهمت ما الأمر. في جوهر الأمر جميع الصلوات هي طلبات. لهذا السبب نحن نتوجَّه لله بالصلاة حين نكون في وضع سيء، حين نحتاج لشيء، حين نريد الحصول على شيء ما. لكن على الصلاة أن تكون خالية من الطمع.

الصلاة هي خشوع أمام الله، هي اعتراف بجبروتِ العَلِيِّ المُطَلَّق، اعترافٌ بضالَّةٍ وعدم كمال الذات أمام الخالق. الصلاة هي حمدٌ لله على كلِّ شيء، هي اعتراف له بالحب، هي وحدةٌ معه. لكن الاعتراف بالحب والوحدة ممكنان فقط حين نتذكَّرُ أنَّ نَفْسَنَا خرجت من الله، أنَّنا مُوَحَّدون مع الله في المستويات العُلْيَا، أنَّنا أبناءُ العَلِيِّ في جوهرنا وأنَّ الإلهي حاضِرٌ في كلِّ منا.

قبل فترة قصيرة سمعتُ على التلفاز قصَّة خوري أورثودوكسي عملَ في السجن، ويمكن القول أنه قام بالمعجزات. هو لم يكن يُشفي من الأمراض ولا يُحسِّنُ مصير السجَّاء. لدى التواصل معه كان يتغيَّرُ طبع السُجَّاء وتعود أنفسهم إلى الحياة.

عَلِمَ النفس المُعاصرُ يؤكد أنَّ تغيير طبع الإنسان أمر مستحيل. رغم أنَّ علم النفس المُعاصر قد حصل على تسميته من الكلمة

الإغريقية القديمة "بسيوكهي" – psukhe -، ما يعني "نفس"، إلا أنه قد نسي تماماً بأمر النفس وهو لا يستعمل هذا المصطلح. علم النفس المُعاصر لا يؤمن بالله. ومن دون مفاهيم مثل الإيمان، الحب والنفس تغييرُ الطبع أمر مستحيل بالفعل.

لقد ساعد هذا الخوري السجنا على تغيير الطبع، فأصبحوا أشخاصاً آخرين. قيلَ في البرنامج التلفزيوني أنَّ تجربة هذا الشخص بقيت فريدةً، لم يتمكّن الخوارنة الآخرون من تكرارها.

فيما يكمن سر هذه الظاهرة؟ لم يُخفي الخوري جوهر أسلوبه التربوي. السر بسيط للغاية: كان يرى في كل إنسان صورة الله. هذا يعني أنه كان يُدركُ كلَّ إنسانٍ كابن الله. هذا ما علّمه المسيح، وهذا ما نسيه الدين الحالي. حين يُوحى للإنسان منذ الطفولة أنه عبدٌ لله، أنَّ عليه الشعور بالخوف أمام الله، حينها يصعبُ كثيراً الشعور بالحب والتغير.

في اليهودية يُعتَبَر أنَّ الإنسان شريك، مُعاونُ الله. السبيل إلى الله يبدأ من الخوف كعامل إرغام أساسي للتقيّد بالوصايا، ثم ينتقل الإنسان إلى الاحترام، التوقير والإجلال.

تدعو المسيحية الإنسان لأن يصبح ابن الله. من التنفيذ الإكراهي للوصايا عليه الانتقال إلى التنفيذ الطوعي. يُستبدلُ الخوف بالحب. لسبب ما حصلت في الأرثوذكسية والكاثوليكية عودة للخوف والإرغام، حصل انتقالٌ عكسي من ابن الله، من الشريك – إلى العبد. من المحتمل أنَّ ذلك مرتبطٌ بأنَّ المسيحية الأولية تكوّنت على أرض الامبراطورية الرومانية التي كانت تتبّع نظام الرق. كان بوسع الوثنيين فهم الخوارزمية الأكثر بساطة والأقرب إليهم فقط. حافظت المسيحية على جوهرها، إلا أنَّ شكلها قد شَوّه. ولاحقاً رُسِخَت هذه التصوّرات الوثنيّة بقوة في المجامع المسكونية.

أظنُّ أنني فهمت لِمَ تبيّن أنَّ تجربة الخوري الذي قام بالعجائب غير مطلوبة. كان الخوري يرى في كلِّ إنسان ابن الله وليس العبد،

الأمر الذي كان يَمْنَحُ السجناء نُقْطَةً ارتكاز جديدة، إمكانيةً لتخطي حدود "الأنا" البشرية مع كل تعلُّقاتِها، شهواتِها وجرائِمِها. للأسف، التصوُّرات النمطيَّةُ الدينيَّةُ التي تحوي سياسةً أكثر من الدين تُعَلِّقُ عنا تعاليم المسيح الحقيقيَّة.

ما هو حبُّ الله؟

بحسب فلسفة الفيدا شخصية الإنسان هي شيء مُتلاحم وغير قابل للتقسيم. يوجد لدى الإنسان جسد فيزيائي، جسد كوكبي وإلى آخره. بالتالي بواسطة هذه الأجساد يحصل إثبات الهوية الذاتية. كلما كان مستوى تطوُّر الإنسان أعلى، ارتقى أكثر على درجات إدراك "الأنا" الحقيقية خاصته.

مبدئياً تكلم المسيح عن الأمر نفسه. الإنسان قادر على تخطي حدود "الأنا" المحدودة خاصته، لكن بهدف بلوغ ذلك لا بُدَّ من حصول تحوُّل الشخصية.

وَصِيَّة اليهودية الأولى تقول: الله واحد ويجب حُبُّه أكثر من أي شيء في الدنيا. لكن ما الذي يعنيه حبُّ الله؟

بما أن الله هو الواحد فإنَّ كلَّ ما يحصل هو تجلٍّ لإرادته. كلُّ ما حصل مُفَدَّر من العليِّ. ما سيحصل في المستقبل مُفَدَّر سلفاً به. لكن هل من إرادة بشرية خِرة في هذه الحال؟ أم أنَّ الإنسان دُمِيَّة مُطلَقة مَحرومة من الشخصية ومن حق امتلاك إرادة ذاتية؟

تناقض ظاهري لا حلَّ له! كثيرون، مُحاولين حلَّه، يندفعون من تطرُّف إلى آخر: في البداية يُدركون أنفُسهم عباداً لله، ثم يُعلنون أنَّ الله عاجزٌ عن التحكم بالإنسان إن رفض الأخير الخضوع له.

يستحيل على العبد حُبَّ سيِّده. الاستعباد هو إكراه، والإكراه مبني على الخوف. والخائف، كما يُقال في العهد الجديد، غير كامل في الحب.

اليهودية تبدأ باعتراف الإنسان عبداً لله. هذا يعني أولويَّة الوصايا الإلهية المُطلَقة أمام رغبات الإنسان الحيوانية. على من يسعى للحالة الحيوانية أن يُنفِذ القواعد الممنوحة من قبل الله بشكل صارم تحت تهديد العقاب. ذاك الذي اعتاد تنفيذ الوصايا، ذاك الذي باتت خِدْمَة الله بالنسبة له ضرورةً حياتية يتحوَّل من عبد إلى مُعاون.

في اليهودية يحصل انتقال من الوثنية، الحالة الحيوانية، إلى التوحيد والأخلاقيات. في المسيحية تنفيذ الوصايا التي تُساعد في الحفاظ على الحب في النفس يُصبح حاجة الإنسان الأساسية. بما أنه يوجد فينا أصل حيواني، فسيبقى الإنسان دائماً لدرجة معينة عبداً لله. لكن في الوقت ذاته نحن مُعاونوا الله وأبناء الله. الأهم هو ما نضعه في المقام الأول.

مؤخراً وصلني عبر البريد الإلكتروني سؤال مثير للاهتمام: "بما يختلف التدريب الذاتي عن الصلاة؟" الفرق جوهري. عندما يُمارس الإنسان التدريب الذاتي يقع في المرتبة الأولى هو نفسه، أي إرادته، وعيه ورجائه. أما حين نتوجّه بالصلاة إلى الله، ففي المقام الأول يقع الله. هذا أمر هام جداً. على مستوى الوعي من الطبيعي أن يسعى الإنسان لأن يكون الأول، عليه حماية ذاته والبقاء على قيد الحياة في الصراع التنافسي. أما على مستوى الوعي الباطن، طبقاتِ نفسنا العميقة، فنحن مُوحّدون مع الكون كلّهِ والله. وعلى هذا المستوى تتحوّل رغبة الإنسان في أن يكون الأول، رغبته في التحكّم بالعالم المحيط إلى صراع مع الإرادة الإلهية. نتيجة لذلك تبدأ في طبع الإنسان تغيّرات باثولوجية – بكلام أبسط، تظهرُ الشيطنة.

غالباً لدى توجّهه بالصلاة لله يطلب الإنسان شيئاً ما، نِعماً مُعيّنة. بالنسبة الأمريكية هي منزل خاص وسيارة جيدة. قال المسيح أن الطلبات الموجهة لله خلال الصلاة تتحقّق. لاحقاً قد يحصل التالي. النِعَم المادية وكذلك المال، - هم مُعادل الطاقة الداخلية. إن كان الإنسان يملك كمّاً أكبر بكثير من النِعَم المادية والروحية مما تسمح به طاقته الداخلية، حينها تبدأ حالته الداخلية بالارتباط بهذه النِعَم، فيبدأ الالتصاق بها، يُصبح عبداً لها.

هذه العمليات الباطنة تحصل مجملاً دون أن يشعر بها الشخص. التعلُّق المُتفاقم قد يجرُّ خَلْفَه المَآسِي والأمراض التي لن تُصيب الشخص وحده، إنما أبناءه وأحفاده كذلك. قد يحصل الإنسان على ما طلبه في الصلاة، لكن مع ذلك هو قد يفقد ما يملك.

إضافة لذلك قد تحصل بشكل غير ملحوظ الخسارة الأكبر. يحصل أحياناً أن جسد الإنسان ومصيِّره يبقيان على ما يُرام، إلا أن النفس تُصابُ بالانحلال، أي المرض. كون قدرة النفس على احتواء الطاقة هائلة، فإنَّ انحلال النفس قد يحصل على خَلْفِيَّة سلامة فيزيائية وروحية. لكن حين ستفقد النفس طاقتها تماماً سيستحيل حينها إيقاف انهيار مصير وصحة الإنسان نفسه وأنجاله. إن تخطت عملية انحلال النفس الخط الأحمر، فإنَّ الإنسان يفقد المستقبل. حين يطلب المسيح مُتَوَجِّهاً لله إنقاذ حياته، يطلب تأجيل المُعاناة والموت، في نهاية صلاته هو يُضيف: "ولكن ليس كما أريد أنا بل كما تُريد أنت"، "لَتَكُنْ مَشِيئَتُكَ"، "لا مَشِيئَتِي، إنما مَشِيئَتُكَ". أي ليحصل كل شيء ليس كما هو يُريد، إنما كما يجب أن يحصل وفق الإرادة الإلهية.

لدى توجُّهه لله بطلبات على كلِّ إنسان أن يُدركَ أن لا داعي للتأمل بتحَقُّقِ الرغبات الخاصة مئة بالمئة. صلاة "أبانا الذي في السماوات" التي منحها المسيح مُفَعَّمَةً بتَقَبُّلِ الإرادة الإلهية وإدراكِ بَأَنَّهُ يحقُّ للإنسان التمتع برغبات خاصة وسعي خاص، لكن يُقرَّر من الأعلى كيف ستسير الأمور في الواقع وإن سيُحقِّق الإنسان مُرادَه.

إذا، هل الإنسان مُسَيَّرٌ أم مُخَيَّرٌ؟ على المستوى السطحي يستحيل حل هذا التناقض الظاهري. لكن إن نظرنا من وجهة نظر المضمون وليس الشكل وحده يُصبحُ كلُّ شيء واضحاً ومفهوماً. من الخارج الإرادة الحرة موجودة، وهي من حق الإنسان. لكن في الداخل على المستوى الأعلى لا وجود لحرية الإرادة. لأنَّ لا وجود للإنسان هناك بكل بساطة، هناك كل شيء إلهي.

يمكن تخيّل المحيط والقطرة التي انفصلت عن المحيط. على المستوى السطحي تملك هذه النقطة شكلاً، ذاتيةً. إنها قطرة منفصلة. ثم تعود هذه القطرة لتقع في المحيط، - مع ذلك يبقى جوهرها سائفاً، لكن شكلها يخفي. رغبات القطرة، حرية إرادتها تخفي كذلك. تبقى رغبات وإرادة المحيط.

حبُّ الله هو بالدرجة الأولى تقبُّل لإرادته. حبُّ الله يعني عدم الندم على الماضي، عدم الاستياء من الحاضر، عدم الخوف من المستقبل والاكتماب بخصوصه.

يُقال في العهد القديم أنَّ التكبر هو الابتعاد عن الله. إذا بتعلُّبنا على التكبر نحن نتقرب من الله. بهدف التقرب من الله من الواجب أن لا يكون لدينا اعتراض على الإرادة الإلهية، عدم رضا عن الذات، عدم رضا بالمصير والعالم المحيط. إن كان العالم المحيط لا يُعجبك - فم بتغييره نحو الأفضل. لا يُعجبك المصير - حسنه، وحسنه بالدرجة الأولى بتحسينك لطبعك.

الوصية الأولى من الوصايا العشر تتكلّم عن حبِّ الله. الثانية عن عدم جواز تعبُّد الأوثان. في الثالثة يجري الحديث عن احترام الخالق.

لنتخيّل شخصاً أصيب بمرض خطير وعلمَ بأنّه يعيش في القرية المجاورة طبيباً بإمكانه إنقاذ حياته. يرتدي هذا الشخص ثياباً نظيفة ويذهب عند الطبيب. قبل دخول منزل الطبيب هو ينزع ثيابه العلوية وحذاءه المتسخ.

لو دخل الشخص بلباسه وحذاءه المتسخ الغرفة النظيفة، كان ليُدلّ ذلك على عدم احترامه للطبيب. إن هو استمر التصرف بهذه الطريقة، فإنّ عدم الاحترام سيتحوّل إلى شعور تفوّق على المحيطين واحتقار تجاههم. في هذه الحال أفضل مُساعدة لهذا الشخص ستكون طرده من منزل الطبيب. لدى استعدادنا لدخول مكان مغلق نظيف علينا انتزاع الحذاء المتسخ وارتداء آخر، نظيف.

عموما، الصلاة – هي اعتراف لله بالحب. هي رغبة في دخول غرفة نظيفة حيث قد نحصل على مساعدة، حيث قد ننفذ. إن لم نعتزل قبل الصلاة الأوساخ النفسية، الزل، الإدانة، الاكتئاب، فستكون هذه الصلاة غير فعالة في أفضل الأحوال. أو بكل بساطة لن يُسمح لنا دخول الغرفة النظيفة، أو سيبدأ تطهير قسري للنفس من خلال المتاعب والأمراض. لذلك من غير الجائز الصلاة مباشرة بعد تناول الطعام، شرب الكحول، الجنس والملذات الأخرى.

قبل التوجه لله بالصلاة يجب تطهير النفس بالتوبة، وإلا فإن الزل الموجّه ضد الناس قد يتحوّل إلى عدائية موجّهة ضد الله. لذلك قال المسيح: "فإن قدّمت قربانك إلى المذبح، وهناك تذكرت أنّ لأخيك شيئا عليك، فاترك قربانك أمام المذبح، واذهب أولا واصلح مع أخيك، وحينئذ تعال وقدم قربانك".

الألبسة الجديدة، النظيفة هي ليست التوبة وحدها. هي الاستعداد لتغيير الطبع الخاص والعادات نحو الأفضل.

في الأنجيل يُحكى عن حادثة حين عجز تلاميذ المسيح عن شفاء مُلتبس. حين يبدأ التكبر القوي التّسبّب بالضرر على النفس، حينها بهدف إنقاذ النفس تُفعل آلية الحماية – يُدمّر الجسد بواسطة الأمراض وتُدمّر الروح بواسطة المتاعب، المآسي أو الأمراض العقلية، النفسية. على ما يبدو كان يوجد في إسرائيل في تلك الفترة عدد كبير من المُلتبسين كون مستوى التكبر كان مُرتفعا للغاية. أعلن المسيح أنّ الأمراض المماثلة لا تُعالج بغير "الصلاة والصوم". على الذي يُريد مساعدة الملتبس أن يعتزل "الأنا" الطينية خاصته ويُعزّز وحدته مع الله من خلال "الأنا" العليا خاصته.

لقد صادفتُ معلومات عن أنّ الرهبان الذين كانوا يجتهدون في الصلاة كانوا يفقدون عقلمهم. كل ما في الأمر هو أنّ في حال كُنّا نتّجه لله ولا نعتزل رغباتنا، وعينا، "الأنا" الظاهرية خاصتنا مع ذلك، ففي هذه الحال كلما اشتدّ سعيّنا إصرارا لدخول الغرفة النظيفة،

طَهَّرْنَا مِنْ عَدَمِ الْكَمَالِ بِطَرِيقَةٍ أَكْثَرَ قَسْوَةً. لِذَلِكَ فَإِنَّ الصَّلَاةَ الْمَثَالِيَّةَ هِيَ الصَّلَاةُ مَعْدُومَةُ الْكَلِمَاتِ، حِينَ يُوقَفُ الْوَعْيُ، حِينَ يَكُونُ الْإِنْسَانُ مُعْتَزِلًا رَغْبَاتِهِ وَتَعْلِقَاتِهِ الدُّنْيَوِيَّةِ.

حُبُّ اللَّهِ يَتَجَلَّى فِي التَّقَيُّدِ بِالْوَصَايَا الْعَشْرِ. هَذَا يُسَاعِدُ فِي الْبَدْءِ بِعَمَلِيَّةِ تَغْيِيرِ الطَّبْعِ نَحْوَ الْأَفْضَلِ. الْوَصَايَا الْعَشْرُ تُمَلِّى عَلَيْنَا كَيْفِيَّةَ التَّصَرُّفِ بِهَدَفٍ أَنْ نَحْمِيَ نَفْسَنَا الَّتِي تَصَلُّنَا بِاللَّهِ. السُّلُوكُ الصَّحِيحُ يُسَاعِدُ عَلَى الْحِفَاطِ عَلَى الْحُبِّ فِي النَّفْسِ.

الطُّوبِيَّاتِ (هِيَ تُسَمَّى بِالرُّوسِيَّةِ بـ "وَصَايَا النِّعَمِ". مِنْ الْمُرْجَمِ) الَّتِي مَنَحَهَا الْمَسِيحُ تَدُلُّ عَلَى كَيْفِ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ طَبْعُ الْإِنْسَانِ بِهَدَفٍ أَنْ يَتِمَّكَنَ مِنَ الْحِفَاطِ عَلَى الْحُبِّ، تَدُلُّنَا عَلَى الصِّفَاتِ النَّفْسِيَّةِ الَّتِي عَلَيْهِ تَنْمِيَّتُهَا وَتَعْزِيزُهَا.

الشَّخْصُ الَّذِي يَرْفُضُ تَغْيِيرَ طَبْعِهِ يُشَبِّهِ الْإِنْسَانَ الَّذِي يُرِيدُ أَنْ يُسَاعِدَهُ الْآخَرُونَ، يُنْقِذُوهُ، يُشْفُوهُ، وَمَعَ ذَلِكَ هُوَ غَيْرُ مُسْتَعِدٍّ لِنَزْعِ حِذَائِهِ الْمُتَسَخَّرَ قَبْلَ دُخُولِ الْمَكَانِ النَّظِيفِ.

بِمَا أَنَّ نَفْسَنَا مُوَحَّدَةٌ مَعَ الْعَلِيِّ فَإِنَّ إِحْدَى أَوْلَى خَطَوَاتِ فُقْدَانِ الْإِيمَانِ بِاللَّهِ وَحُبِّهِ هِيَ عَدَمُ حُبِّ الْذَاتِ. عَدَمُ الرِّضَا عَنِ الْذَاتِ، احْتِقَارُ الْذَاتِ وَالْمَصِيرُ الْخَاصُّ – كُلُّ ذَلِكَ قَادِرٌ عَلَى تَعْزِيزِ التَّكْبَرِ لِاشْعُورِيَا مِنْ خِلَالِ فُقْدَانِ الْوَحْدَةِ مَعَ "الْأَنَا" الْعُلْيَا الْخَاصَّةِ، ثُمَّ يُوْدِي إِلَى أَمْرَاضٍ خَطِيرَةٍ.

يَجِبُ رُؤْيَا صُورَةِ اللَّهِ فِي الْذَاتِ وَلَيْسَ فِي الْآخَرِينَ فَقَطْ. وَفِي ذَاتِ الْوَقْتِ لَا يَجِبُ أَنْ نَنْسَى بِأَمْرِ عَدَمِ كَمَالِ وَضَالَّةِ "الْأَنَا" الْجَسَدِيَّةِ الْخَاصَّةِ، فإِذَا كَانَ ذَلِكَ يُسَاعِدُ عَلَى تَغْيِيرِ الطَّبْعِ الْخَاصِّ وَالنَّمُو.

رسائل

مرحباً، سيرغيي نيكولايفتش!

أود أن أروي تجربة كنتي - زوجة أخي. قد تُفيد بعض النساء. هي إنسان طيب النفس لكن سريع الضيم للغاية. تعرّفت على كُتُبكِ حين أصبحت جزءاً من عائلتنا. زارت ندواتك مرتين. لكنها لم تجتهد في العمل على ذاتها. أظن لأنها لم تُعاني من مشاكل كثيرة: زوج جيد، شِقَّتَان، طفلٌ. مؤخراً حبّلت بالطفل الثاني.

لم يُنبئ شيء بالمأساة. كانت تستمر بالزعل من الجميع. توقّفت عن التواصل معنا. في الشهر الرابع من حملها وضع الأطباء تشخيصاً بعد القيام بالتشخيص بواسطة الأمواج فوق الصوتية: احتمال إصابة الطفل بمتلازمة داون؛ عيوبٌ خلقية في نمو الجهاز العصبي المركزي، نقصٌ تنسُج للجسم الجاسئ. علامة تشوه خروموزومي - نقصٌ تنسُج للعظام الأنفية.

حاول الأطباء إقناعها القيام بإجهاض رغم أنها كانت في فترة متأخرة من الحمل. زرّفت دموعا كثيرة، إلا أنها رفضت السماع عن الإجهاض. قالت: "لكن مشيئة الله في كل شيء! مهما كان الطفل الذي سيمنحه الله - سأقبّله". وهنا بدأت العمل على ذاتها، فكانت صلاتها صادقة وطويلة.

صَلَّت العائلة كلّها خمسة أشهر طويلة كل يوم. تصالحت الكُتّة مع الجميع، حاولت عدم الزعل، بدأت بتغيير طبعها. في النتيجة أزيل التشخيص بعد مرور بعض الوقت.

مؤخراً أنجبت صبياً بالطريقة الطبيعية، أنجبته بسهولة وبسرعة. رغم أن إنجابها الأول انتهى بالقيصرية، وُلِدَ الطفل مَقْعِدياً.

الآن كل شيء على ما يُرام، لكن لازالت هناك مشاكل. اكتُشِف في رأسها كيسٌ، لكن من المحتمل أنه سيتحلّل. لا زال لديها الكثير

من العمل لكنها لن تحيد بعد اليوم عن الطريق الذي أشرت إليه لها بواسطة أبحاثك.

أظن أن الله أعطاها سُلْفَةً.

هي تشرك كثيرا على الكُتُب، من دونها ما كانت لتتمكن من فهم شيء.

تحية لك. شكرا على كل شيء!

في الربيع أعلمني الأطباء بتشخيص: سرطان الثدي (١٨ مليمترا) دون نقيلة. كانت تلك صدمة بالنسبة لي لأنني لم أمرض يوما وإن أحدا من عائلتنا الكبيرة لم يكن لديه يوما تشخيص مماثل. غيّرت تغذيتي فوراً - توقفت عن تناول السكر واللحم. إضافة لذلك تركت العمل الذي كان يسبب لي الكثير من المواقف المُسببة للتوتر، وسافرت إلى الضيعة.

فوراً حُدد لي العلاج الكيميائي (حصلت على أربع دورات). بعد فترة صادفت في الانترنت تسجيل فيديو لمحاضرة س. ن. لازاريف رغم أنني لم أكن أبحث عن شيء مماثل. هذه الصدفة غيّرت حياتي كلها وساعدتني في الشفاء من مرضي السرطاني. مُجَملًا، علمت بس. ن. لازاريف بسنة أو سنتين قبل إصابتي بالمرض وشاهدت عدة فيديوهات له. كان ذلك كُلّه مثيراً جداً للاهتمام، لكنني لم أتعَمَّق في الموضوع حينها. كان يُزعِجني ذكرُ الله المستمر، - كوني كنت مُلحِدةً، كنتُ أعتبر ذلك نوعاً من حيلةٍ للتحكم.

إذا، عُدْتُ مُجدداً إلى منظومة س. ن. لازاريف وبدأت قراءة كتبه "تشخيص الكارما" في الانترنت. حينها كنتُ أعيش وحيدة تماماً في الضيعة، وكنت أقرأ كتُبها كأنني في طور اللا شعور. كنتُ أستيقيظ ليلاً وأتابع القراءة دون الشعور بأي تعب. ما قرأته كنتُ أدركه بعواطفٍ أكثر من إدراكي له بوعي.

بعد أسبوع فهمتُ سبب تشوُّه حَقلي وأدركتُ ما علي تغييره في سلوكي. لأول مرة في حياتي بدأت بالصلاة وشعرتُ حينها بتغيُّرات هامة. نشأ في نفسي الحب، بدأت الشعور بالفرح، كان يبدو لي أنني أطير...

بعد شهرين اكتشف الأطباء أنَّ الورم تضاعل حتى بلغ ٧،٣ ملم. شعرتُ بخيبة أمل لأنني كنتُ أتوقَّع زوال الورم تماما. لكن انقباض نفسي لم يدم طويلا، دام بحدود العشر دقائق. فهمتُ أنَّ هذا ما يجب أن يكون عليه الوضع، شعرتُ بهدوء في نفسي، زال الخوف والقلق. بعد مرور عدة أيام دخلتُ المستشفى بهدف القيام بالعملية، فاكْتُشف أنَّ الورم الخبيث في صدري اختفى كليا. تحدَّث الأطباء عن النجاح الكبير للعلاج الكيماوي!

لكني كنتُ أعلم في نفسي أنني قد شُفيتُ بفضل منظومة س. ن. لازاريف. حينها كنتُ قد أدركتُ أنها مجرد بداية تعرُفي على هذه المنظومة.

ثم قمتُ بأربع دورات أخرى من العلاج الكيماوي، علما بأنني لم أصب بأي عوارض جانبية. الإيمان والحب، الصلة بالله ساعدوني. أنا ممتنة كثيرا لس. ن. لازاريف!

بفضل هذا الإنسان تحوَّل الصراع مع المرض إلى إحدى أفضل مراحل حياتي بالنسبة لي. غيَّرتُ أسلوب حياتي جذريا. تعلَّمتُ العيش ببساطة أكبر، حبَّ الناس الذين يُحيطون بي وذاتي، تعلَّمتُ أن أكون لطيفة مع الناس، تعلَّمتُ الصفح، العيش بأجحة مُنتشرة وتقدير كل لحظة في الحياة.

الجبل الأسود

نشكركَ على أبحاثك الضرورية مثل طوق النجاة للجميع في عالمنا اليوم حيث يوجد الكثير من نقاط الرؤيا والقيم الكاذبة.

زوجتي على معرفة بأبحاثك منذ عام ١٩٩٥، أما أنا فتعرّفت عليها عام ٢٠٠٧ حين تعرّفت على زوجتي المستقبلية. هي من أعطتني كتابك الأول. على مدى هذه الفترة كلّها كنا نقرأ كتابك باستمرار، نحضر الندوات، نُشاهد تسجيلات الفيديو لمحاضراتك ونُحاول العمل على ذاتنا وتغيير نفسنا نحو الأفضل.

في ربيع عام ٢٠١٦ أُصيبت ابنتنا البالغة من العمر ٦ سنوات بالمرض. مدة أسبوعين كانت مُصابة بـ زكام عادي كما بدا لنا، لكن بعد أن استمرت بالمرض بعد أن قامت بدورة علاجية بواسطة المُضادات الحيوية وبقيت حرارتها تتراوح بين ٣٧،٢ و ٣٧،٤ درجات أُصِبتنا بقلق قوي. إضافة لذلك إلتهبت وتضخمت كثيرًا غدها اللمفية.

بعد التوجّه إلى قسم الأطفال في المستشفى المدني بدأ فحص ابنتنا: فحصُ الدم، تصويرٌ بالأشعة، تصوير بالأموح فوق صوتية للغدة اللمفية والبطن. في اليوم التالي حين باتت الفحوصات الأصلية جاهزة ذهبت زوجتي مع الطفلة لاستشارة طبيب دم، وبعدها انقلبت حياتي وحياة زوجتي رأسًا على عقب. تشخيص مرض ابنتنا كان - "كلاميديا". وُجّهت ابنتنا للاستشارة إلى مستوصف الأورام المحلي. أنا وزوجتي كنا مصدومين بهذا التشخيص (في تلك اللحظة كانت زوجتي في الشهر الرابع من الحمل).

ابتداءً من هذه اللحظة نشأ شعور انهيار وفقدان كل شيء رغم أنّه قيل لنا أن لا نقلق، فالشفاء من هذا المرض يشكل اليوم نسبة ٩٥% . سُمِحَتْ لنا المغادرة إلى المنزل وأُعطينا توجيهها للتدقيق بالتشخيص في مستشفى الأورام. حينها كانت فترة أعياد شهر أيار، فصلنا على ٥ أيام قبل الذهاب إلى المستوصف.

توجّهنا إليك وحصلنا على التعليمات التالية. يجب إزالة الزغل من الناس المُقَرَّبين، المصير، إزالة عدم تقبل الإرادة الإلهية. إضافة لذلك تبين أنّ لدى ابنتنا عدائية باطنة موجّهة ضد طفلنا المستقبلي. قرّرث مع زوجتي تغيير حياتنا جذريًا. كلانا نتميّز بطبع قواد، لذلك يصعبُ علينا التعايش، نُحاول إهانة بعضنا باستمرار، كلٌ يريد

أن يكون رئيساً. كانت تُعَيِّنُنا الطموحات، المبادئ، الاستيلاءات من بعضنا. أظن أننا حتى كنا نكره بعضنا قليلاً. منذ حوالي خمس سنوات أنام على الأرض وحدي (كنتُ أُحب النوم على الأرض)، نَزَعْتُ خاتم الخطبة منذ مدة طويلة.

كذلك كنتُ أُحِبُّ الإكثار من النوم، لكن الآن قَرَّرْتُ أن من الضروري النهوض باكراً وزيادة الحركة. قَرَّرنا أن علينا حباً، احتراماً، مُساعدة بعضنا، التخلص من جميع الطموحات، المبادئ، الاستيلاءات، أن علي النوم معها في فراش واحد. لبستُ الخاتم، وبدأنا بالاشتراك مع أمهاتنا نصلي (كُلٌّ على طريقته). أمهاتنا مُتَعَرِّفَةٌ كذلك على منظومتك، وأمي تقرأ كُتُبَكَ كذلك وتعمل على ذاتها.

أنا شخصياً خلال الصلاة كنتُ أحمد العليّ، أتوب على أثمائي وأتَقَبَّلُ الإرادة الإلهية في كل ما حصل، يحصل وسيحصل. بعد ذلك شعرتُ بِخَفَةٍ في نفسي. بدأنا الذهاب إلى الكنيسة، نصلي فيها بغير وقت القداس. استمر شعور الخسارة وانهايار المستقبل التام، لكن كذلك نشأ شعور الحب وتَقَبُّلُ للإرادة الإلهية مهما ستكون في النتيجة.

فُلْنَا لابنتنا أن تَطْلُب العفو من طفلنا المستقبلي، إلا أنها لم تطلب العفو فحسب، إنما قالت أنها تحبّه كثيراً وتنتظره بفارغ الصبر كذلك.

بعد خمسة أيام من هذا العمل العائلي المُشْتَرَك الجهيد وصلوات أمهاتنا تَقَلَّصَت الغدد اللمفية لدى ابنتنا، فنشأ لدي إيمان وشعور بأن الأطباء سيُزيلون هذا التشخيص المُخيف.

عندما وصلنا إلى المستوصف أُخِذَ من الطفلة بزلٌ وقيل لنا أن النتيجة ستكون جاهزة بعد ساعة. بعد ساعة أَعْلَمْنَا بأنها غير مُصابة بالورم، وأرسلنا للقيام بفحص آخر للتدقيق في التشخيص. بعد يومين قيل لنا أن ذلك كان فيروساً قوياً وأنها سليمة تقريباً، تحسّنت الفحوصات.

ما الذي حصل؟ نحن نجهل إن كان ذلك خطأ من الأطباء أم أنه نتيجة عملنا الجماعي. لكن أمراً واحداً مؤكد – لُقِّنَا درسا ممتازا

من الأعلى. كذلك بات واضحاً أنَّ علينا حبّ، احترام، مساعدة بعضنا البعض. نشأ شعور حبّ تُجاه العالم كلّهُ، ونشأ شعور طيبة تجاه كل إنسان مهما كان ذلك الإنسان وشعورُ انفتاح تُجاه الجميع. وبدأت أتعاملُ مع زوجتي بحب، نشأ شعور طيبة ومحبة تُجاهها، أشعر برغبة في مساعدتها والتسامح معها. كم هو هام الحفاظ على هذا الشعور وتنميته!

مع بالغ الاحترام...

وُضِع لي تشخيص: سل رئوي. أول شهر ونصف عولجت بكثافة: العلاج اللمفوي، مُضادات حيوية خاصة وإلى آخره. بدأت العمل على ذاتي بنشاط أكبر وأحمد الله على هذا الوضع. السل الرئوي – مرضٌ مُخيف، ليس السجناء، المدمنون على الكحول والمُشرّدون وحدهم مُصابون به. كان معي في العنبر أستاذة، مديرة شركة كبيرة، طاهٍ، نساءٌ مُتقاعدات، أمٌ مُتعددة الأولاد- ربة منزل. وكانت لدى جميعنا أسبابٌ للزعل من المصير. هذا ما يقوله س. ن. لازاريف: "السل الرئوي ينشأ حين يزعل الإنسان المتكبر من المصير".

لدى كثيرين (ولدى كذلك) كان العلاج يجري مع فترات انقطاع. كانت المستحضرات قويّة، تُوازي العلاج الكيماوي، تُضُرُّ بالكبد كثيراً. ينشأ لدى كلّ شخص تهديداً نموّ التهاب الكبد التُكسيني بسبب الأدوية. لكنني لاحظتُ أنَّ مشاكل الكبد تظهر بعد الانفعال السلبي بسبب العمل، المستقبل، حين تكون مذعوراً، تُفكّر: "ما الذي سيحصل؟ كيف سأستمر في العيش؟ كيف سأكسب المال؟ بأي وسائل سأعيش؟!"

ما إن تحرّر الموقف وتسير مع التيار، تثق بالله، حتى يستعيد الكبد حالته الطبيعية، فيُصبح من الممكن مجدداً اختيار

المستحضرات لعلاج السل. ردة الفعل على المستحضرات خاصة بكل شخص، لذلك اختيارها هو تجربة دائما.

بعد أربعة أشهر من العلاج أظهر التصوير الإشعاعي ثم التصوير الطبقي أنّ الثقب في رئتيّ قد إلتأمت وبقي كرش صغير، وهذا رغم أنني كنت أعالج بنشاط شهرا ونصف فقط، ثم عولجت مع فترات انقطاع صغيرة لإنقاذ كبدي بإيقاف تناول الأدوية.

استغربت ذلك كثيرا. يتداوى الناس ٣-٤ مرات، أحيانا يتداوون سنتين، حتى أنّ رئة تُستأصل أحيانا...

لا بدّ أنني قد تمكنت من تغيير ذاتي قليلا، لذا ترتّب الأمر كذلك. لولا دعم س. ن. لازاريف من خلال كتبه وفيديواته لما تغلبت على المرض. أنا موجودة الآن في المستشفى أتابع العلاج، أشعر نفسي في حالة جيدة. لكن ظهرت مشاكل في العمود الفقري. هناك ما يجب العمل عليه!

على أية حال هناك دائما ما يجب العمل عليه. بكل الأحوال ستبقى "عصية كوخ" في جسمي، في الغدد اللمفية مثل اللغم بطيء المفعول. بمجرد الزعل من المصير سيتكرّر كل هذا العلاج المريع. لذلك أحمد الله على هذا الدافع للحب والصفح.

أشكرك جزيلا، سيرغي نيكولايفيتش، على أعمالك. أنا على معرفة بها منذ صدور أول كتاب، منذ فترة لا تقل عن ٢٠ سنة. أي نظريا أنا كنت على اطلاع واسع، لكن عندما غطتني موجة هائلة من عدم رضا بمصيري قبل سنة ونصف لم أتمكن من التغلب عليها. بالنتيجة، قبل نصف سنة وُضع لي تشخيص - ورم لمفي.

عدة أيام كنت مُصابا بالذعر بالتوازي مع الفحوصات التي كان الأطباء يستحثوني على القيام بها دون الإتاحة لي بفترة راحة، ثم - العمليّة وأربع دورات من العلاج الكيماوي.

قبل العملية بدأت بتغيير ذاتي، ذهبت إلى المعبد وخرجت منه شبه سعيد. ثم خلال العلاج اشتد شعور حبّ وحمد الله تدريجياً. لا يسعني القول أنّ حالتي الفيزيائية بعد هذا الكمّ من "الكيمياء" جيدة، إلا أنها لا تؤثرني.

البارحة فُحصت بواسطة أكثر المعدات تطوّراً: باستثناء آثار ما بعد العملية لم تُكتشف أي آثار للمرض. قال الأطباء أنّ هذا أمر مستحيل، لا بدّ أنّ المعدات أُصيبَت بخلل. لكن في صدري الآن حبّ وغيطة، لا مرض. الأهم الآن – عدم إفلات هذا الشعور، إنما تعزيزه كل ثانية.

أمثلة الشياطين السبعة

مؤخراً جرى بيني وبين أخصائي في الطب الشرقي حديثٌ مثير للاهتمام. روى القصة التالية. كانت تتعالج في مركزهم امرأة، وكان علاجها ناجحاً. لقد حُلَّت مُشكلاتُها نوعاً ما، تمكَّنت من تحسين صحتها. بعد شهرين من نهاية العلاج أتت إلى المُعينة المنهجية. صَوَّب الأخصائي الماسح الضوئي، بدأ بتشخيص المريضة بواسطة أجهزة حديثة، وفجأة طُفَّت كتابةٌ على الشاشة كُلِّها: "سل رئوي".

- أنا أجهل ما كانت تقوم به خلال هذين الشهرين، - تابع قصته مُحدثي، - إلا أنَّ حالتها أصبحت أسوأ بكثير مما كانت عليه قبل بداية العلاج. أنا عاجز عن فهم ذلك. أخبرناها فوراً: "الوضع خطير. خير إن كان السُّلُّ قد بدأ للتو. توجَّهي إلى الأخصائيين!"

تذكرتُ الكتاب المُقدَّس فوراً، فحاولتُ شرح ما أصاب هذه المرأة.

- أتعلَّم، توجد في كتاب العهد الجديد أمثلة مثيرة جداً للاهتمام، غير مفهومة للوهلة الأولى، رواها المسيح. هي أمثلة الشياطين السبعة: إن طُرِدَ الشيطان من النفس فقد يعود مُحْضِراً معه "سبع أرواح أكثر شراً منه".

يُكمن مغزى هذه الأمثلة في التالي: إن شُفِيَ الإنسان من مرض لكن مع ذلك لم يُغَيَّر رُؤيته الوجودية وطَبْعُهُ، فَإِنَّ نَفْسَهُ تُظْهَرُ لكن طَبْعُهُ يسوء مع ذلك. هذا يعني أَنَّ الإنسان سيستمرُّ باقتِراف الخطايا. المرض يُوقِفُ غالباً العمليات الباثولوجية في طبع الإنسان. يُقَالُ في العهد الجديد أَنَّ المرض يمنع الإنسان عن اقتِراف الخطايا.

على ما يبدو، بعد أن شُفِيَ مريضُكُم، اشتدَّت إدانتُها، اشتدَّ زَعْلُها وعدم رضاها بالمصير، علماً بأنَّ عدم الرضا بالمصير هو أخطر أشكال الزعل، ولهذا السبب هي "كسَبَتْ" لنفسها السل. عادة تُعاني الرئة من المرض حين يكون الإنسان غير راضٍ عن الوضع الناشئ، غير راضٍ عن مصيره ويكون عدم الرضا هذا قوياً وعميقاً.

ثم رويْتُ قِصَّتِي القصيرة:

- قبل عشرة أعوام تقريبا انتقلتُ مع عائلتي من شِقةٍ إلى أخرى. حين رأيتُ أنَّ غرفة النوم في الشقة الجديدة أصغر بمرتين من السابقة شعرتُ باعتراضٍ داخلي. كُنْتُ أتمرِّقُ من عدم الرضا عن الموقف الذي وَجَدْتُ نفسي فيه، - وفورا أَصِبتُ بالسعال. استمرَّ السعال، بدأتُ أختنقُ، ففهمتُ أَني بدأتُ أَصابُ بنوبة ربو. من الجيد أَني أدركتُ السبب في الوقت المناسب. صليتُ، ثبتُّ، أزلتُ الاستياءات فورا، فزال السعال بسرعة.

- إن كان الإنسان يشعر مدَّةً طويلةً باستياء من المصير، الذات، الأقارب، - أضفتُ أنا، - فقد تُعاني رِئاه بقوة إلى حد الإصابة بالسرطان.

- كان مُعلِّمي في الصين يقول أنَّ الرئة مُرتبطة بالغُدَّة الدرقية، - أخبرني مُحدِّثي. - عندما يختلُّ عمل الغدة الدرقية تُصابُ الرئة. يَصِفُ مُعلِّمي ذلك بالطريقة التالية: الشياطين تتشبَّثُ بالغدة الدرقية، تسكنُ في الغدة الدرقية...

- أتعلم ما هي "الشياطين"؟ - قلتُ أنا. - هي الزعل. عندما يزعل الإنسان ينقبِضُ حلقومه. الزعل الداخلي القوي الذي لا يُلاحظه الإنسان أحيانا قد يُسبِّبُ خلا في وظيفة الغدة الدرقية. فيؤثر ذلك لاحقا على طاقة الجسم كُلِّه، ومن ضمن ما يؤثر عليه - طاقة الرئة. كل شيء مرتبطٌ بالعواطف.

تُطَهَّرُ النفس بالحب والتقرب من الله. التضحية، الاعتزال، الامتناع عن الطعام يُساعدون في تطهير النفس إن كان هدفهم تعزيز الوحدة مع الله. الرحمة، الصفح، الاعتناء كذلك يُساعدون في تطهير النفس. الصلاة، التوبة، السلوك الأخلاقي، أي التقيد بالوصايا - كذلك يُطهرون النفس.

النفس الطاهرة تمنحُ الجسدَ الصِحَّةَ وتُحسِّنُ المصير. لكن أحيانا يبدأ الإنسان باقتراف أفعال غير لائقة، الحقد، الزعل، الاكتئاب، ومع ذلك صحته ومصيره يبقيان على ما يُرام. لماذا؟ لأنَّ السلوك

والمشاعر المرتبطة به — هم طبقات النفس السطحية. لكن في العمق، بفضل قوّة الاستمرار تبقى النفس طاهرة، ولذلك لا يحصل العقاب فوراً.

من لا يُطهّر النفس بهدف الوحدة مع الخالق، بهدف تنفيذ إرادته، من لا يُغيّر طبعه — سيُعيد اقتراف الذنوب حتماً، علماً بأنّه كلما كانت النفس أكثر طاهرةً — تأخّر العقاب.

النفس الطاهرة بحد ذاتها — ليست كلّ شيء. يهتم الاتجاه الذي يسير فيه الإنسان مع هذه النفس الطاهرة ويهمُّ إن كان هو يُحسِّن طبعه أم لا. وإلا فإنّ الأدوية، الامتناع عن الطعام، ضبط الشهوة الجنسية وحتى التضحية بمساعدتهم للجسد وطبقات النفس السطحية قد يتسبّبون بتدهور الحالة العميقة، وكلما كان الإنسان أكثر نجاحاً وصحّةً أصبح هو أكثر قسوةً، بخلاً وحسداً.

لهذا قال المسيح أنّ على الصلاة، الصوم، التضحية أن يكونوا صادقين خالين من الطمع، وإلا فإنّ الإيمان يُصبح نفاقاً.

العمل على الذات الخطوات الأولى

المشاكل الصحية الكبيرة والمشاكل الكبيرة في المصير – هي نتيجة مشاكل في النفس.

كما هو مكتوب في العهد القديم، الإنسان مخلوقٌ بالله، نفخ الله نفس الإنسان في غلافه المادي. أولاً، هذا يعني أنَّ النفس أولية بالنسبة للجسد، أنَّ الحياة ظهرت أولاً على المستوى الحقلّي، على مستوى النفس، ولاحقاً فقط بدأت باكتساب أشكال فيزيائية. ثانياً، هذا يعني أنَّ الإنسان لا يتواصل مع الخالق من خلال الوعي ولا من خلال الجسد، إذ أنَّ ذلك مستحيل، إنما يتواصل معه من خلال النفس، من خلال أعماق نفسه.

النفس تتغذى بالطاقة الإلهية، الحبِّ الإلهي. حين تكون نفس الإنسان ممثلة حباً، حين تكون متناغمةً، حين هي تشعر بالوحدة مع الخالق، مع السبب الأول، - حينها تملكُ النفس طاقة، وحينها تظهر لدى الإنسان الطاقة الروحية، أي طاقة المستقبل، والطاقة الفيزيائية، أي طاقة الحاضر.

إن كانت نفس الإنسان مُصابة بمشاكل، حينها تفقد مستوياتها الرفيعة الطاقة وتبدأ طاقة المستقبل بالخروج، علماً بأنَّ الشخص قد لا يلاحظ ذلك.

في الرسائل التي ترُدُّني يُصادفُ غالباً السؤال التالي: "ما العمل، بما يجب البدء في العمل على الذات؟". إحدى القراء كتبت: "انهيار تام في المصير، كل شيء ينهار، جميع الأعمال تذهب هباءً، جميع المشاريع لا تأتي بنتيجة... ما العمل؟".

هذا كله دليل أن لا مستقبل لدى المرأة عمليا. عندما يكون مستقبل الإنسان معدوما، حينها هو إما يمرض ويموت، أو ينهار مصيره. يحصل غالبا أن في البداية ينهار المصير، ولاحقا فقط تتدهور الصحة.

إن كان مصير الإنسان معدوما فذلك دليل أن لديه مشاكل في النفس: النفس موبوءة، مُلوّثة بالزعل، الحقد، الإدانة، الاكتئاب إلى آخره.

ما العمل إذا؟ يجب البدء بالعمل على الذات من فعلٍ بديهي، مثل التوبة. يجب التوبة على الأفعال، الأفكار، العواطف الخاطئة. في البداية يجب القيام بالتوبة، ثم - الصفح، ثم القيام بتغيير عميق في الطبع.

ما التوبة؟ التوبة لا تعني بناتا طلبَ الصحة بإلحاح من الله: "ها أنا أتوب، يا ربي، اغفر لي!". هذا المفهوم تحديدا موجود منذ القَدَم: "كان الإنسان يتوجّه لله ويتوب في خطايا بهدف أن لا يُعاقبه الله وينعم عليه بالصحة واليسر. إنها وجهة نظر وثنية تماما اعتدنا عليها ويُحاول حتى الآن كثيرون الاعتراف بذنوبهم للخوري حسبها. لا يجب إعطاء الخالق صفات بشرية. الله - ليس جدّا يُعاقب أو يغفر.

في اليهودية تشبيه العليّ بالإنسان بيّن. يُعْتَبَر أن الله يُرسل الأمراض لأنّ الإنسان يقترب الخطايا. أما إن كان الإنسان لدى توجّهه لله يتوب على ذنوبه، إن خلال الصوم يُظهر مُعاناته، إن كان يُصلي مُهتما بأن يرى جميع من يُحيطون به ذلك، - حينها قد يرى الله ذلك ولن يُعاقب، فيمنح الصحة والنعم على اختلافها. إن التوجّه المصطنع لله هو دليل رغبة في الحصول على الصحة واليسر من خلال الصلاة لله. كان هذا تشبيها لله بالإنسان؛ مبدئيا كان ذلك أمرا معقولا قبل عدة آلاف من السنوات.

في الواقع لا يكمن مغزى التوبة في أن يغفر الله لنا، إنما في أن نتغيّر فلا نتصرّف لاحقا كما كنا نتصرّف حتى الآن. الشخص الذي يتغيّر يصبح في جوهر الأمر إنسانا آخر، - لذلك هو لن يُعاقب على

ما اقترفه في الماضي. إن كان الإنسان يتغيّر فعلا فإنّ الخطيئة تُغادر النفس.

التوبة هي تغيير النظرة تجاه الموقف. الله يتحكّم بكل شيء وإنّ الإرادة الإلهية أوليّة. إذا، الإنسان الذي أساء إلي هو بالمعنى الحرفي رسول من عند الله. من خلال هذا الشخص، من خلال سلوكه معي، من خلال الألم يُحاول الله مُساعدتي، يدعوني للتغيّر.

على المستوى الظاهري يحق لي أن أزعل من الشخص، رؤية ذنبه، تحق لي مُعاقبته ("ناكازانيي" (عقاب بالروسية. من المترجم) – بالروسية من كلمة "ناكاز"، أي أن "ناكازانيي" هي تربية). أما على المستوى الداخلي فكلُّ شيء رباني، لذلك لا يحق لنا الزعل في الداخل: الزعل الداخلي هو زعل من الله.

إن كنا نفهم ذلك، حينها سنتمكن الصفح عن المسيء وفي المرة المُقبلة لن نشعر بالزعل العميق. تدريجيا سيتضاءل ويخفُّ زعلنا، ولن يدوم الزعل طويلا، - هذا هو النمو الروحي.

لِمَ تغيّر الطبع ضروري؟ بداية أنا أصفح عن الجميع، لأن عدم الصفح هو قتلٌ على المستوى الرفيع، هو عدم تقبُّل للإرادة الإلهية. أنا أتقبُّل الإرادة الإلهية، لا أريد قتل الناس، أنا أَفْضِلُ تربيَتَهُم. وبعد أن أتعلّم الصفح علي أن أصبح إنسانا لا يزعل، - حينها ستزول الحاجة للصفح أساسا.

إن كان الإنسان متوازنا في الداخل، إن كان مستعدا لحل أي مشكل وتربية من أساء إليه، - حينها هو لن يحتاج للزعل. حينها تُوجّه وتُصرَفُ طاقته على تغيير الوضع وليس على الزعل، أي لا يجب الزعل، إنما يجب بذل الجهود بهدف التحقيق.

من الذي يزعل؟ يزعل الإنسان الضعيف، الخامل، الإنسان المُتعلِّق، الإنسان-المستهلك. الإنسان الذي اعتاد العطاء سيُحاول اتخاذ إجراء مهما كان الموقف، أما الشخص الذي لا يتّخذ أي خطوات فلن يقوم بغير الزعل. الزعل - هو عموما نصيب

الضعفاء، هو نصيب الناس المتعلّقين بقوة بالنعم البشرية، فالتعلّق يوَلِّد سُرْعَةَ الضيم دائما.

التعلّق - هو ارتباط حالة الإنسان بشيء. كلما اشتد ارتباطنا بغيرائزنا، رغباتنا، اشتدَّ زعلنا لدى فقداننا إمكانية إرضائها، الحصول على رغبتنا المرجوة. لذلك بهدف التغلّب على الزلزل يجب التمكن من عدم التعلّق بالسعادة التي يمنحنا إياها العالم المحيط، لا يجب إساءة استعمال رغباتنا، إنما يجب كبها.

إن تفكّرنا، فسنرى أنّه يجري الحديث في جميع الوصايا عن قدرة تقييد رغباتنا، حاجات غرائزنا. يجب كبح الأصل الحيواني والبشري بهدف أن يتفتّح الأصل الإلهي.

إن كان الإنسان غير مُعتدّل، عاجزا عن تقييد رغباته، يعزّزُ غرائزه، يتولّع بالطعام، الجنس، العمل، - حينها يتضاءل الحب في نفسه، يشتدّ تعلّقه، تُصبح التضحية أمرا مُستحيلا بالنسبة له. يستطيع التضحية الشخص القادر على التنحي عن رغباته الخاصة. كلما اشتدّ تقدّسنا لرغباتنا فتكويّننا بذلك لمذهب الاستهلاكية، اشتدّت علينا صعوبة التضحية والحفاظ على الحب في النفس.

يكتِّب لي كثيرون: "لقد صَفَحْتُ عن الجميع لكن المرض لا يزول. لا يتغيّر شيء، كل شيء قابع في مكانه. أشعر وكأنني دخلت طريقا مسدودا".

إن صَفَحَ الإنسان عن الجميع فذلك نصف المسألة فقط. يوجد نظام أولويات، ومن الضروري التقيد به. لقد اعتدنا اعتبار أنّ أهم وصية هي: "أحبّ قريبك كنفسك". هذه الوصية على مسمع من الجميع. ما مغزى وصية "تُحبّ الربّ إلهك من كل قلبك، ومن كل نفسك، ومن كل قدرتك، ومن كل فكرك"، - هذا نحن لا نعرفه بوضوح.

لذلك نحن ننذّر دائما حبّ القريب ونفترض أنّ ذنوبنا هي الأفعال غير الصالحة التي اقترفناها بحق الناس. نهب، سرقة، خان، أساء - هذه هي أسباب الأمراض تحديدا حسب ما يعتبر كثيرون، هذا ما

يجب التوبة عليه. هم يتوبون على ذنوبهم، يصفحون عن الذين أسأوا إليهم، وينتظرون الصحة عبثاً.

كل ما في الأمر هو أن هذا كله ليس الأهم. الخطيئة الأهم هي الإخلال بالوصية الأساسية التي تقول: "أحب الله أكثر من أي شيء!" في اليهودية يُعتبر أن الله هو خالق عادل، رحيم، مُعاقب، يغفر للإنسان ذنوبه إن كان الأخير يلتزم بالوصايا، ويُعاقب الإنسان إن كان هو لا يلتزم بالوصايا. الخطيئة من وجهة نظر الديانة اليهودية هي الإخلال بالوصايا. إلتمز بجميع الوصايا وستكون سليماً - هذه هي فكرة اليهودية الأساسية.

المسيحية تمنح إدراكاً مُختلفاً بعض الشيء. الله - حب، لذلك الالتزام بالوصايا ليس الأهم.

تُروى في العهد القديم قصة أيوب الصابر غير المفهومة من وجهة نظر الديانة اليهودية. كان أيوب إنساناً تقياً. الإنسان التقى هو الشخص الذي يلتزم صدقاً بجميع الوصايا. فجأة تنهال على أيوب المآسي - موت الأبناء، انهيار المصير التام، المرض.

يُطرح ذاته سؤال: لِمَ؟ إن بقينا في إطار الديانة اليهودية ستستحيل علينا الإجابة عن هذا السؤال. فأيوب ينفذ جميع الوصايا بدقة، هو يلتزم بالاتفاق مع الله.

أما إن نظرنا من وجهة النظر المسيحية، فيتضح الوضع. في الواقع إن أدق التزام بالوصايا لا يضمن الحب في النفس. الالتزام الظاهر بالوصايا لا يؤمن للإنسان الحالة الداخلية الصحيحة.

لِمَ الحاجة للوصايا، لِمَ حاجة الالتزام بها؟ الالتزام بالوصايا ضروري لا بهدف أن نتصرف بشكل أخلاقي فقط. يجب تنفيذ الوصايا بهدف الحفاظ على الحب في النفس، - فالله - حب، ومن خلال الحب نحن نتصل بالله ونحصل منه على الحياة.

الله - ليس مجرد أحد يُعاقبنا أو يغفر لنا. "الله - حب" - ما الذي يعنيه ذلك؟ علينا أن نفهم ونشعر بأن الله - مصدر الحياة، بأن الله - مصدر كل سعادة، بأن الله - مصدر اليسر، المستقبل، الحكمة، جميع قدراتنا-مواهبنا، بأن الله - مصدر صحتنا الفيزيائية، الروحية

والنفسية. حين نفقد الوحدة مع الله، السعي لله، حينها نَفْقِدُ الحُبَّ، فتبدأ نفْسُنَا بالمُعَانَاة، ثم تنشأ مشاكل في المصير ومشاكل صحية. عندما لا يهتم الشخص بغير أن لا يُعَاقَب، حين يكون الجسد والروح هما الأهم بالنسبة له، حينها هو لا يصلي لهدف غير صَحَّتِهِ ويُسِرُّه. هذا يُسمى بالصلاة الطمّاعة.

عندما نَنجِّه الله بالصلاة علينا أن ننسى بأمر جسدنا، صَحَّتِنَا، مستقبلنا. الصلاة - هي طلبٌ لمساعدة النفس، إنقاذ النفس مُوجَّهٌ لله. النفس أَوْلِيَّةٌ. نحن نبقى سليمين إلى حين النفسُ أهم بالنسبة لنا من الجسد والروح. ما إن نضع جسدنا أو مستقبلنا، يُسرنا، بُنيَاتِنَا الروحية في المرتبة الأولى، - حتى تبدأ المشاكل.

لا يجوز الإخلال بالوصية الأساسية، الأولى. أولاً يجب إزالة الذنوب التي اقترُفت تجاه الله. ما الجرائم التي يقرُّفها الإنسان تجاه الله؟ الله - حُبٌّ، - إذا جميع أشكال الامتناع عن الحب هي جرائم أمام الله.

حين يُحاول الإنسان الانتحار، - فذلك عدائية مُوجَّهة ضد الله. حين نتخلّى عن الإنسان الحبيب بسبب الزعل، - فذلك عدائية مُوجَّهة ضد الله.

حين نتخلّى عن حبِّ الأهل بسبب أنهم، كما يبدو لنا، يُعاملوننا بإجحاف، - فذلك عدائية مُوجَّهة ضد الله.

حين نخشى المستقبل، - فذلك عدم إيمان بالله وبأنَّ الإرادة الإلهية عقلانية لأقصى درجة ومُفيدة لِنَفْسِنَا.

حين نِيَّاس، حين نُسيء التفكير بالمستقبل وبنفسنا، - فذلك عدائية مُوجَّهة ضد الله.

حين نندم على الماضي، - فذلك عدائية مُوجَّهة ضد الله. يجب بدء العمل على الذات من إزالة العدائية المُوجَّهة ضد الحب، العدائية المُوجَّهة ضد الله.

يجب تعلّم عدم القلق على المستقبل، عدم الاستياء من الحاضر وعدم الندم على الماضي. العَلِيُّ يتحكّم بالكون بواسطة الزمان الذي

هو عبارة عن بُنيّةٍ أساسيةٍ. العدائية الموجهة ضد الزمان هي من أخطر المُخالفات لقوانين الكون التي تؤدي إلى مشاكل كبيرة. عدم تقبُّل الماضي، الندم على الماضي – هما عدائية موجهة ضد الله، هما رغبة في تغيير الماضي الخاص. لكن يستحيل تغيير الماضي. نتيجةً لذلك ينشأ لدينا فقدان كبير للطاقة، ما يؤدي إلى مشاكل كبيرة.

مرضى السرطان هم عادة أشخاص ندموا بقوة على الماضي. إن كان الإنسان لا يتقبَّل الإرادة الإلهية، إن هو كان يضع "الأنا" خاصته في المرتبة الأولى ويُحاول التحكُّم بالجميع وإخضاع الجميع لذاته، ففي هذه الحال قد يظهر الورم كذلك.

أحد معارفني تشاركني ملاحظته: "لاحظتُ أنه إلى حين يوجد لدى مريض السرطان إيمان، أمل وحب، إلى حين هو يسعى لشيء، يتمسُّك بالحياة، - يمكن التغلب على الكثير. لكن ما إن يتوقَّف عن النزاع، يطوي أجنته حتى يبلغ النهاية، يستحيل حينها شفاؤه". صحتنا مرتبطة بشكل مباشر بحالتنا الداخلية النفسية.

إذا، يجب أن يبدأ العمل على الذات من إزالة العدائية الموجهة ضد الله. الله – حب، لذلك التخلي عن الحب – هو أخطر نزعة. إزالة العدائية الموجهة ضد الله تعني تقبُّل كل ما حصل، كل ما يحصل وكل ما سيحصل في المستقبل.

الوصية التي سماها المسيح بـ "الأولى والعظمى" تقول: "تُحِبَّ الرب إلهك من كل قلبك، ومن كل نفسك، ومن كل فكرك". بالثانية سمى المسيح وصية: "أحبَّ قريبك كنفسك". هذا يعني وجوب تعلم حب الذات أولاً.

لذلك بعد أن تُزال العدائية الموجهة ضد الله بواسطة التوبة، يجب إزالة العدائية الموجهة ضد الذات. عدم الرضا المزمّن عن الذات، احتقار الذات، الأفكار السيئة عن الذات، المستقبل الخاص، الاكتئاب - هذا كله انتحار غير جلي، مُبطّن يؤدي إلى الأمراض حتماً.

عادة سوء الكلام عن الذات، عدم الإيمان بالقدرات الذاتية، تقييد وقمع الذات، الخجل المفرط — هم انعدام الإيمان. الإيمان يُشفي ويُنقذ نفسنا، أما انعدام الإيمان فيتسبب لنا بضرر كبير.

الإيمان

لدى قراءتي الكتاب المقدس حاولت فهم ما هو الإيمان. ثم بحثت عن تحديد الإيمان في القواميس، لكنني لم أجد شرحا واضحا. قال المسيح: "لو كان لكم إيمان مثل حبة خردل وقتلتم لهذا الجبل: *"انتقل من هنا إلى هناك"*، فسيُنتقل، ولن يكون لكم شيء مستحيلا". لكن لم سيتحرك الجبل من مكانه لو آمن الإنسان بذلك؟ وعلى ما يبدو، لا يجري الحديث عن الإيمان بالله حتى. فقط قيل أنه إن كان الإنسان يؤمن، فإن الجبل سيتحرك من مكانه.

ما مغزى مفهوم الإيمان؟

قال المسيح أن الشك يُدمر الإيمان. الشكوك والمخاوف تُضعف الإيمان وتُفقِد الإنسان قواه. بطرس الرسول سار على الماء، *"لكن إذ رأى ريحا قوية أُصيب بالخوف"* وبدأ بالغرق.

الإيمان هو حالة قريبة من الحب. الإيمان والحب مرتبطان بالنفس. مفهوم "الإيمان" مقرون بمفهوم "النفس" دائما، في حين أن الحب موجود في النفس تحديدا.

في الجسد يحضر الحب مدة قصيرة على شكل رغبة جنسية. الحب على مستوى الروح هو النبُل. الحب الحقيقي حاضر في النفس تحديدا.

مفهوم النفس ومفهوم الإيمان على ارتباط وثيق. إن كان الوعي بالنسبة للإنسان في المرتبة الأولى، إن هو كان يحيا بالمبادئ، وكانت النفس ثانوية بالنسبة له، حينها هو يتوقف عن الإيمان كون الوعي يُنتج الشكوك، المخاوف، عدم الثقة. أما الفقير بالروح

وطوباي النفس، مَنْ النفس، أي الحبُّ والوحدَةُ مع الله، في المقام الأول بالنسبة له - فهذا الإنسان لا يُشْكِك.

الإيمان - هو رغبة مستمرة، سعي مُستمر لأمر ما، لهدف ما. الإيمان بالله هو سعي مستمر لله.

إن كان الإنسان يسعى باستمرار ودائماً لأمر ما، فهو يحقق ذلك. إن كان الإنسان يؤمنُ بقواه، فهو يتوقَّف عن الشك في ذاته وقمع طاقته، هو سيتمكن من فتح قدراته الكامنة. "لا تدفنوا وزنتكم في الأرض! - قال المسيح. - آمنوا - وسيتحرَّك الجبل من مكانه!"

حرية الإرادة

من ناحية، الإرادة الإلهية مُطلَقة، يتحكَّم الله بالعالم، وعلى الإنسان تقبُّل الإرادة الإلهية. ومن ناحية أخرى، لدى الإنسان إرادته الشخصية.

كان يُعتَبَر دائماً أنه إن كانت الإرادة الإلهية مُطلَقة، فإنَّ الإنسان مشلول، لا يجب أن يتمتَّع بإرادة حرَّة. في الواقع ليس الأمر كذلك. الخالق يتحكَّم بكل شيء مُطلقاً، لكن مع ذلك يتمتَّع الإنسان بإرادة حرَّة. على المستوى الخارجي الإنسان مسؤول عن أفعاله، لكن لا يجب عليه أن يُقَيَّد ذاته بقمعه لرغباته، عليه التقدم إلى الأمام، عليه أن ينمي ذاته، يُؤمن بذاته.

بالفعل، على المستوى الخارجي التناقض موجود: توجد الإرادة الإلهية وتوجد الإرادة البشرية. لكن على المستوى الداخلي لا وجود لهذا التناقض.

حين تنفصل القطرة عن المحيط هي تتواجد كقطرة. إنما لاحقاً تعود القطرة إلى المحيط - فتختفي القطرة، هناك المحيط؛ في الجوهر بقيت القطرة، بقي جوهرها، لكنَّ شكلها اختفى. على المستوى الداخلي العميق لا وجود للإنسان، هناك الله وحده. نحن ذو جوهر إلهي، نفسنا حضرت من الله.

أَمْثُولَةُ الْمَسِيحِ عَنْ عَمَالِ الْكِرْمِ

إذا، العمل على الذات. بداية بواسطة التوبة من الضروري إزالة العدائية الموجهة ضد الله. ثم بواسطة التوبة، الصفح، إعادة النظر في الحياة الخاصة يجب إزالة العدائية تجاه الذات. ثم يجب إزالة العدائية تجاه الناس. حين تُطَهَّرُ النفس، تبدأ حينها التغيرات الفعلية. لكن إن بعد بدئه بعملية تغيير الطبع يرفض الإنسان استمرار التقدم في هذا الاتجاه، فَإِنَّ كُلَّ شَيْءٍ سَيَعُودُ إِلَى مَا كَانَ عَلَيْهِ. إن بدأتُم بإزالة الزلزل، فأزيلوه بطريقة كي لا تزغلوها بعد اليوم!

ما العمل بعد أن تكون مرحلة التوبة والصفح قد حُطِّيت؟ لا داعي لانتظار الصحة، اليسر وحلّ جميع المشاكل بأعجوبة. الآن هو الوقت المناسب لتذكُّر أَمْثُولَةِ الْمَسِيحِ عَنْ عَمَالِ الْكِرْمِ: عمال عملوا منذ الصباح، آخرون - منذ الظهر، وآخرون أتوا قُبَيْلَ الْمَسَاءِ، - وحصل الجميع على المعاش ذاته. ما المغزى من هذه الأَمْثُولَةُ؟ كُلُّ مَا فِي الْأَمْرِ هُوَ أَنَّ لَدَى كُلِّ مَنْ "حَمَلٌ" كَارْمِي خَاص، قصة حياتية خاصة، مشاكل عميقة خاصة. كل هذا يؤثر على حالتنا الحالية. إن بدأ الإنسان بالتغيُّر فذلك لا يعني بتاتا أن مصيره وصَحَّتْهُ سَيَتَحَسَّنَانِ فَوْرًا.

لا داعي لانتظار نتيجة فورية. هذا ليس محلا حيث نُسَلِّمُ فَوْرًا البضاعة التي دُفِعَ ثَمَنُهَا. هنا منطق آخر. الأهم - البدء بالتغيُّر، أما النتيجة فستظهر عاجلا أم آجلا.

إضافة لذلك، إن كان الإنسان يعتبر أنه قد صَفَحَ، فذلك لا يعني أن نفسه قد صَفَحَتْ. يجب العودة فكريا للموقف، عيشه مجددا عشرات وأحيانا مئات المرات إلى حين الشعور بالتححرر منه، كما يُقال. لكي يُغَادِرَ الزلزل النفس لا بُدَّ من إعادة النظر في الموقف لا مرة، لا مرتين ولا عشر مرات.

التضحية

بما تُطَهَّر النفس؟ تُطَهَّر النفس بالحُب. تُطَهَّر النفس بالمُعانة، التجارب، الإغراءات. تُطَهَّر النفس بالتوبة، تُطَهَّر النفس بالصفح، تُطَهَّر النفس بالإيمان والحلم.

بما تُطَهَّر النفس كذلك؟ تُطَهَّر النفس بالتضحية. التضحية – هي تنجّ عن نِعَمنا الروحية والفيزيائية.

عندما يصوم الإنسان، يمتنع عن الطعام، حينها يحصل تنجّ عن الرغبات الجنسية، عن رغبة تناول طعامٍ لذيذ وكثير، أي عن تأمين الغرائز الخاصة، - وحينها يصبح من الأسهل الشعور بالوحدة مع الله. لذلك فإنَّ أي دين مرتبطٌ بالتضحية. من يعجز عن التضحية، لا يمكن أن يكون إنساناً دَيِّناً.

قال المسيح أنَّ الشياطين تُطرد بالصوم والصلاة. الصوم – تضحيةٌ. خلال الصوم على الإنسان أن يتتحي عن ما هو بشري ويسعى لما هو إلهي، - لذلك فإنَّ الصوم والصلاة يُعالجان النفس. يصوم الإنسان بهدف أن يمنح النفس إمكانية الانفتاح والسعي لله من خلال تقييد الجسد والروح. نحن لا نصوم بهدف أن يحصل جسدنا أو تحصل روحنا على نِعَمٍ ما، إنما بهدف أن نتنعش أنفسنا ونُصبح سعيدةً. حين نفهم ذلك، حينها تبدأ التغيّرات الحقيقية.

الإنسان معدوم الزعل

ما كيفية تحقيق التغيّرات الحقيقية؟ من السهل القول "لا تزعل"، لكن ما كيفية تحقيق ذلك، ما كيفية تعلم ذلك، ما الذي يجب فعله بهدف عدم الزعل؟ هذا مكتوب عنه في الكتاب المُقدَّس. العهد القديم (اليهودية) – هو وصفٌ للكيفية التي يجب أن يتصرف بها الإنسان

بهدف أن لا يقتل الحب في نفسه، أما العهد الجديد (المسيحية) – فهو إرشاد لكيفية التحول إلى إنسان يُحافظ على الحب في النفس. المسيحية – هي في الواقع جوهر اليهودية، المسيحية – هي فاكُ شيفرة الوصية الأولى والثانية من الوصايا العشر، هي وصفٌ لما يجب أن يصبح عليه الإنسان ليتصرف بشكل صحيح.

ما الذي تُعلِّمه الطوبيات ("الطوبيات" تسمى بالروسية – "وصايا النعيم". من المترجم)؟ بهدف أن لا يزعل، على الإنسان أن يشعر بالوحدة مع الله دائماً، عليه رؤية الإرادة الإلهية في كل شيء والحفاظ على الحب في النفس. أي أن على النفس أن تقع في المرتبة الأولى، أما الروح والجسد فعليهما أن يقعا في المرتبة الثانية: طوبى *للفقراء بالروح*. لا يجوز الانتقام، على الحب أن يكون في المرتبة الأولى.

بهدف أن لا يزعل، على الإنسان أن يكون طيب النفس، مُجبا للسلام، شجاعاً. يزعلُ غالباً الإنسان الخجول: هذا الإنسان يخشى التعبير عن عدم رضاه مباشرة، فينشأ الزعل نتيجة ذلك. لا داعي للخوف من الإفصاح عن عدم الرضا، لا داعي للخوف من الجرح بالحقيقة. قد تُسبب الحقيقة الألم، لكن هذا الألم لا يُدمرُ، إنما يُربي ويُنمي.

إن توغلَّ زعلنا في الداخل فهو يعود إلينا أمراضاً. هذا الزعل الداخلي يحثُّ النفس كالحَمَض. لا يجوز إبقاء عدم الرضا في الداخل. القدرة على حل الخلافات – هي القدرة على عدم الزعل. في جوهر الأمر، الزعل – هو تمنى الموت لمن تسبب لنا بالزعل. أما على المستوى الظاهري فالزعل – هو شكل بدائي من التربية، محاولة في تربية الشخص الآخر. يجب تنمية القدرة على تربية الآخر، - حينها بدل الزعل نحن سنقوم بتغيير ذاتنا والإفصاح عن عدم رضانا بصدق، مُحاولين تربية الإنسان الآخر، وسنتمكن من حل أي مشكلة دون إبداء عدائية.

ما هي صورة الإنسان الذي لا يزعل؟ هو إنسان شجاع، نشيط، طيب النفس، هو إنسان صفوح، يُجيد التصالح، يُوافق على الحلول

الوسط، هو صانع سلام. هذا إنسان يُجيد تربية الآخرين، قادر على أن يكون لينا، قادر على تغيير ذاته. هو إنسان لا يستعجل، لا يمتعض، لا يُدين.

إن كان الإنسان يُنمي في ذاته جميع هذه الصفات ويلاحظ أنَّ زعله قد تضاءل، فذلك دليل أنه في الطريق إلى الصحة. لا بأس إن كانت تستمرُّ مشاكله، - المهم أنَّ نفسه بدأت بالانتعاش. هذا يعني أنَّ المستقبل سيظهر لديه قريباً، وبالتالي سيستوي مصيره وسيستعيد صحته الفيزيائية.

لكن لا داعي لانتظار الشفاء الفوري. إن بدأ الطبع بالتحسن، إن كانت تتغير الحالة الداخلية، إن نشأ شعور فرح، إن ظهرت خفة في النفس، - فذلك دليل أنَّ الطاقة الحيوية الأساسية قد بدأت العمل بشكل طبيعي. جميع هذه الدلائل هي ضمانات أنَّ الإنسان موجود على الطريق الصحيح.

يجب تنمية تلك الصفات في الذات التي ستسمح لنا بعدم الزعل، عدم الندم، عدم الإدانة. حرَّم المسيح إدانة واحتقار الناس. كل ما في الأمر هو أنَّ الإدانة هي قتل رفيع، غير ملحوظ للإنسان. "هو سيء، هو لا يستحق أن يعيش"، - يهمس لنا وعينا الباطن. الإدانة، مثل الزعل، هي إحدى أشكال التربية. يجب استبدال السعي للإدانة برغبة صادقة في المساعدة. إن كان الإنسان يتصرّف بشكل غير لائق فمن الضروري شرح ذلك له، إيقافه، - لكن مع ذلك لا يجوز احتقاره ولا تجوز إدانته.

الاحتقار الدائم هو كذلك برنامج تدمير رفيع، غير ملحوظ مُوجَّه في نهاية المطاف إلى الله. وهذا يعني أنَّ الاحتقار يتحوَّل عاجلاً أم آجلاً إلى برنامج تدمير ذاتي. لذلك إدانة الناس، سوء الكلام عنهم - من غير المستحب بتاتا، هذا يؤدي إلى الأمراض.

أسأل غالباً عن الفرق بين إدانة الشخص وتحليل سلوكه غير اللائق. كل شيء متعلّق بما نشعر به مع ذلك. إن كنا نريد مساعدة الإنسان، وبهدف ذلك نحلل الموقف بالتفصيل، فذلك تحليل. أما إن

كنا نشعر بالحنق في داخلنا تجاه الشخص، نفكر به سوءاً ونقوم مع ذلك بتحليل أفعاله، فهذا لم يعد تحليلاً، إنما هو إدانة.

نحن موحّدون على المستوى الرفيع. شكل الوحدة الأعلى هو الحب. بهدف البقاء على قيد الحياة والعيش في زمننا المعقّد هذا، علينا الحفاظ على الحب في النفس.

لا بدّ من إدراك أننا موحّدون جميعاً على المستوى الرفيع. ما الذي يعنيه كلامُ المسيح أن علينا أن نُحب أعداءنا وليس أنفسنا وأقرباءنا فقط؟ تجوز مُحاربة، مُواجهة، مُنازعة العدو، لكن مع ذلك لا يجوز احتقاره، كُرهه، لا يجوز التخلي عن شعور العطف تجاهه إذ في ذلك قتلٌ للحب.

قيل عن ذلك في العهد القديم: "لا تفرح حين سيسقط عدوك، ولا يفرح قلبك حين سيتعثر". لا يجوز التسمتُ بموت أو مُعاناة إنسان آخر حتى لو كان عدواً، - هذه هي الوحدة بحد ذاتها. في اليهودية مرسومُ الطريق؛ في المسيحية جوهر هذا الطريق مكشوف بشكل أعمق.

الحلم

إن بعد إعادة النظر في حياته سيسامح الشخص الجميع، يتوب ولا يُزيل العدائية فحسب، إنما يتعلّم الحفاظ على الحب في كل موقف كذلك، - حينها تحديداً ستبدأ التغيّرات الحقيقية.

إذا، بما يجب المباشرة في العمل على الذات؟ يجب المباشرة من تغيير الذات، تغيير الرأي بالماضي، الحاضر والمستقبل، تغيير العلاقة بأي موقف والناس، من تغيير العلاقة بالذات والعالم المحيط. بهدف أن يكون الإنسان سليماً عليه الحضور في حالة تناغم، عليه الشعور بحضور الإلهي في كل شيء. كون الله حاضر في كلّ شيء والله حبٌّ، فبإمتناعنا عن الحب نحن نمتنع بذلك عن الخالق، ما يؤدي إلى مشاكل كبيرة.

يُقال في الكتاب المُقدَّس أنَّ المرض هو نتيجة الخطيئة، وأساسُ الخطيئة – التكبر. إذا بهدف التغلب على المرض يجب التغلب على الخطيئة.

"الخطيئة" بالترجمة من اللغة اليونانية تعني "عثرة". حين بعد تعثره، بدل أن يسعى الإنسان لله، هو يسعى لـ "الأنا" خاصته، لغرائزه، رغباته، للسعادة البشرية، حين يحتل المال، الطعام، الجنس المرتبة الأولى بالنسبة له، - حينها هو يمتنع عن الحب، الأخلاقيات، نفسه لمصلحة جسده ويُسرّه. هذا هو المرض تحديداً.

الخطيئة هي عثرة الإنسان الذي يسعى للجسد واليُسّر ناسيا بآمر النفس والحب. إذا بهدف عدم التعثر يجب فهم أنَّ الإنسان نفسٌ لا تحيا دون الحب.

يُقال في كتاب العهد القديم أنَّ التكبر هو ابتعاد عن الله. ما الابتعاد عن الله؟ هو الابتعاد عن الحب. يبتعد الإنسان عن الحب حين يضع "الأنا" البشرية خاصته مع الحياة والغرائز في المقام الأول.

كون الله نفخ النفس في الإنسان، فنحن نملك "أنا" غُليا. "الأنا" الغُليا خاصتنا – أوليَّة، هي مكوَّنة من الحب، وهي تحديداً الأساسية، ذات الأهمية العُظمى. أما "الأنا" البشرية خاصتنا – فثانوية، هي تنهار دورياً، ولا بدَّ من فهم فكرة عدم جواز وضعها في المقام الأول وعدم جواز تقديسها، تعبدُها.

علينا خسارة كلِّ ما نُقدِّسه، نتعبدُه على حساب الحب. إن كنا نُقدِّس الحياة، فسنخسرُها. إن كنا نُقدِّسُ منزلنا الريفي، فهو سيحترق. إن كنا نُقدِّس الإنسان الحبيب، فهو سيتركنا أو يموت. هذه القاعدة البسيطة تعمل بلا آفة.

بهدف تعبدُ الله وليس الجسد والحياة يجب فهم أنَّ الله هو مصدر الحياة، مصدر السعادة، مصدر اليُسّر ومصدر الصحة. حين سنفهم ذلك ونشعر به، حينها ستُصبح واضحةً بالنسبة لنا ضرورة السعي لله أولاً وضرورة وضع مصالح الروح والجسد في المرتبة الثانية.

التكبر، أي الابتعاد عن الله، هو تقديس، تعبُّد المصير اليسير، المستقبل، تقديس، تعبُّد الجسد، المال، الطعام، الجنس وإلى آخره، هو جعل للذات معبودين من نواحٍ ثانويةٍ من حياتنا.

صفةُ التكبر النقيضة – الجلم. باتِّباعهم للتقليد الديني المُعتاد يَسْتَدِلُّ عقلياً كثيرون بالطريقة التالية: بما أنَّ التكبر هو خطيئةُ الشيطان الذي عظم ذاته، إذا بهدف علاج التكبر يجب إهانة الذات، فإنَّ أهانَ الشخص ذاته فسيُساعد ذلك في التغلب على التكبر.

تعظيم الذات – هو الشعور بأولوية "الأنا" الخاصة مع الحياة والغرائز. هو الرغبة في وضع الجسد، الروح والصفات المناسبة لهما، أي وضع العابر، المؤقت في المرتبة الأولى بدل النفس والحب. حينها يحتل الأيدي المرتبة الثانية.

في الواقع، بهدف التغلب على التكبر يجب فهم فكرة أنه أولاً يجب تعبد الله بكونه السبب الأول، مصدر كل شيء، والتفكير بالنتائج لاحقاً – الحياة الخاصة، الجسد الخاص وما تبقى. إضافة لذلك يجب فهم ما هو الجلم.

الجلم – ليس بتاتا إهانة الذات وتقبيد الذات. الجلم – هو تقبُّل الإرادة الإلهية، هو انعدام الحنق، الغيظ بخصوص المستقبل، هو انعدام الندم على الماضي والخوف أمام المستقبل.

إضافة لذلك يفترضُ الجلم التضحية، التقشُّف: بهدف أن لا تتصدَّر "الأنا" خاصتنا المرتبة الأولى من الضروري كبح الأصل الحيواني فينا. إن كنا نكبح رغباتنا الحيوانية، لا نكتظ من الطعام، لا نتولَّع بالجنس، الكحول، إن كنا نُقَيِّد أنفسنا في العمل ونواحي غريزة البقاء الأخرى، - حينها يصبح من الأسهل علينا الشعور بالحب.

لدى الإنسان غريزتان فقط: غريزة البقاء وغريزة التناسل اللتان تُوجَّزان بغريزة واحدة – غريزة حماية الحياة. بقدر ما نُقَرِّط بهاتين الغريزتين – نُكثِّر من الأكل، نتولَّع بالجنس، نُكثِّر التفكير باليسر، المجد، المال، - تشنَّدُ مشاكل النفس.

الوصية الرابعة تقول: "نذكر يوم السبت". ما مغزى هذه الوصية؟ إن كان الإنسان يعمل باستمرار، دون انقطاع، فإنَّ العمل يتقدَّم في وعيه الباطن إلى المقام الأول. كون العمل – هو تأمينُ الحياة، فإنَّ الحياة تصبح بالنسبة للإنسان أهم من الحب، فيلي ذلك انهيار الحياة التي هو يقَدِّسُها. لا يجوز فعل أي شيء باستمرار، - باستثناء السعي لله. لا يجوز الإفراط في العمل، لا يجوز العمل حتى الاهتراء، من الضروري الانقطاع عن العمل دوريا، - وإلا فستنشأ حماية على شكل أمراض.

دواء للنفس

في جوهر الأمر الإنسان - مجموع طاقات. كل ما نحن نسميه بالمادة، - هو طاقة معقودة - كتلة من الطاقة. الإنسان - هو عدة أنواع من الطاقة. نحن نعوّض الطاقة الظاهرية، الفيزيائية بالطعام. أما الطاقة الحيوية الأساسية فتأتي من خلال أنفسنا، من خلال مشاعرنا، وإنَّ كمَّ هذه الطاقة مرتبطٌ بقدر تناغم أنفسنا. هذه الطاقة تحديداً تمنحنا الصحة واليسر. من دون هذه الطاقة لن يبقى الإنسان حياً بكل بساطة.

إن كان الإنسان يندم على الماضي، يخشى المستقبل، إن كان لديه زعل، حقد، عدم تقبُّل للعالم، فلمقاومة ما يحصل يُهدَّرُ كمَّ كبير جداً من الطاقة، - وكلما ازداد هدر الطاقة، أسرع المرض في الظهور. القدرة على الحضور في تناغم مع الذات، مع المصير الخاص والعالم - هي إحدى أهم القواعد الصحية.

كما يُقال في الكتاب المقدس، تقع في أساس المرض الخطيئة، أساس الخطيئة التكبر، أما التكبر فهو الابتعاد عن الله. كيف يؤدي الابتعاد عن الله إلى المرض؟

كل ما في الأمر هو أنَّ تصوُّرنا التقليدي عن العالم الذي تكوَّن قبل عدة آلاف السنوات غيرٌ صحيح. بحسب هذا التصوُّر خلق الله الكون فيما مضى، بعد ذلك تنحى عن الأعمال والآن الكون موجود من تلقاء ذاته، أما الإرادة الإلهية فلا تتجلى بأي طريقة.

في الواقع يتحكَّم الله بالكون باستمرار، كل جزء من الثانية. قال المسيح بهذا الخصوص: "إنَّ شعْرَ رأسكم كله معبود".

يخلق الله الكون كل لحظة. هو يصبُّ طاقة الحياة باستمرار في هذا العالم، يُعيد خلقه ويحافظ عليه. نحن كذلك نحصل على هذه الطاقة التي تأتي من خلال النفس وتُغذيها.

حين يرتدُّ الإنسان عن الله تبدأ نفسه بفقدان هذه الطاقة العليا والحب. بدايةً، على مستوى الوعي الباطن، خلسةً، تُفقد الوحدة مع العليّ، ثم يبدأ الإنسان بمُصارعة إرادة العليّ، أي يعجز عن تقبُّل ما يحصل. هو يندم على الماضي، يخشى المستقبل، يتوتّر بخصوص المستقبل. هو يغضب، يستاء من الحاضر، ينشأ لديه استياء من الأقارب والعالم المحيط.

إن عدم الرضا، الزعل، الإدانة والعواطف العدائية الأخرى كانوا سطحيين، فهُم لا يؤثرون كثيراً على نفسنا والعالم المحيط. لكن إن كانت عدائيتنا داخليةً، عميقةً، فهي عدائية مُوجَّهة ضد العالم أجمع كوننا موحَّدون على المستوى النفس مع العالم كلّهِ. إن كان الإنسان عاجزاً عن تقبُّل ما يحصل أو ما حصل، يخشى المستقبل حدَّ الدُعر أو يكتئب، أي لا يتقبَّل المستقبل، - حينها هو يبدأ بفقدان الطاقة، ثم تظهر المتاعب والأمراض.

كلُّ ما في الأمر هو أنَّ هذه الطاقة الحيوية الأساسية، الشاملة تؤمِّن وجود نفسنا، روحنا وجسدنا. عندما تنقص هذه الطاقة تبدأ النفس بالمُعاناة، فيسوء طبع الإنسان، يُصبح الإنسان دينياً، غير شريف، أنانياً. ثم تبدأ المشاكل في المصير، المتاعب، المآسي، يبدأ انهيار المُثل، الزعل، الخيانات وما إلى ذلك. ثم يُعاني الجسد، أي تظهر الأمراض.

يعتبر عدد كبير من الناس التالي: بما أنَّه يُقال في الكتاب المقدَّس أنَّ المرض هو عقاب على الخطايا، - فذلك يعني وجوب التوجُّه لله بالصلاة وطلب الصحة منه بالحاح. وها هم يطلبون ويطلبون، لكن الصحة تبقى معدومة مثلما كانت معدومة في السابق لأنَّ طريقة الإقبال هذه ليست صحيحة تماماً.

نعم، بالفعل يُقال في العهد القديم أنَّ الله يُرسلُ الأمراض بسبب الذنوب البشرية، إنها جزاءٌ على ما اقترُفت، وإن توقَّف الإنسان عن اقتراف الخطايا، إن قام بالصلاة وتنفيذ الوصايا، فإنَّ المطر سينهل

في الوقت المحدد ويُجنى محصول جيد، تختفي الأمراض، تُنجب النساء الأطفال...

لكن كل ما في الأمر هو أن العهد القديم قد كُتِبَ قبل عدة آلاف السنوات. الإنسان يتطوّر، تزداد قدراته. إن في العهد القديم يُقال أن المرض هو نتيجة الخطيئة، ففي العهد الجديد يُشرّح أن المرض ليس عقاباً على ما اقترُف فقط. المرض – كذلك تجربة، وإغراء، وتطهير للنفس، وحماية للإنسان من السلوك الخاطئ. في العهد الجديد لا يُعتبَر المرض عقاباً فحسب، إنما دواءً للنفس كذلك.

من وجهة نظر الديانة اليهودية، المرض هو عقاب على الذنوب التي اقترُفت، وهذا كل شيء. التصوّر في الديانة اليهودية هو التالي: في الحياة الماضية اقترف الإنسان الذنوب، وسيُحاسَب على ذلك في هذه الحياة. موقف المسيحية مختلف قليلاً.

بعد أن أشفى المسيح شخصاً وصّاه: "لا تقترف الخطايا بعد اليوم لكي لا تُصاب مجدداً بما هو أسوأ". بكلام آخر، إن تصرف الإنسان بطريقة خاطئة، فسيُصاب بمشاكل، هو سيدفع ثمن سلوكه الخاطئ. هذه سُنَّةُ الوجود، هذه نتيجة الإخلال بالقوانين الكونية. يجري الحديث عن قوانين الجزاء. ليس الله هو من يُعاقب الإنسان، إنما الإنسان نفسه يكسب لذاته المرض بسلوكه الخاطئ.

الله لا يُحرِّك الكواكب باليد، كما كان يُعتبَر في الماضي، الله يتحكّم بالعالم بواسطة القوانين. بالكواكب والنجوم يتحكّم قانون الجاذبية. الأمر نفسه يخص النفس: إن أخل الإنسان بالقوانين العالمية، امتنع عن الحب، كره، حينها يُصاب بالمرض – يجني ثمار سلوكه الخاطئ.

لكن إن مرض الإنسان من غير الجائز أن ييأس، يكتئب، من غير الجائز أن يزعج من المصير والله. المرض هو إمكانية للنمو، ترتيب النفس، تعلم التعاطي الصحيح مع الحياة. المرض – هو إمكانية لتغيير الطبع، أسلوب الحياة.

إذ رأى تلاميذ المسيح رجلاً عديم القوائم منذ الولادة سألوه: "لِمَ هو معدوم الرجلين؟ ما الذي اقترَفه؟" أجاب المسيح: "لو كانت لديه

رجلين لعبَر الأرض كُلِّها بالسيف والنار". المشاكل الصحية تحمي الإنسان من اقتراف الخطيئة، لا تسمح له اقترافها، تُوقِف انحلال نفسه. المرض – دواء، حماية للنفس البشرية. قال الرُّسل: "المُعاني جسده يتوقَّف عن اقتراف الخطايا".

سأل التلاميذ المسيح عن الرجل الأعمى: "من الذي أخطأ، هو أم أبواه حتى وُلِدَ أعمى؟". إذا، أولاً، الأمراض التي يُصاب بها الإنسان منذ الولادة قد تكون عقاباً على الخطايا المُقترَفة في الحيوانات الماضية، وثانياً، قد يُحاسبُ الأبناء على خطايا أهلهم.

على سؤال التلاميذ أعطى المسيح جواباً مُفاجئاً: "هذا من أجل أن تتجلى إرادة الله، لينكشف مجد الله". إذا، يُعطى المرض بهدف أن يؤمِّن الإنسان بالله، يسعى لله، يشعر في نفسه بالحب. على الإنسان أن يتَّجَّه لله، يتذكر أمر نفسه، عليه أن يتغيَّر – وحينها هو سيتمكن من تخطي أمراضه، يستعيد صحته. المرض – هو شرط للنمو ومساعدة في النمو.

لم يكن هذا المفهوم موجوداً يوماً في السابق. المرض – هو إمكانية لتجديد النفس، المرض يدفعنا نحو الله ويُساعد النفس على التطهُّر. لذلك لا يجب كره المرض، لا يجب مُصارعة المرض، يجب استبدال المرض. إن قُمنا طوعاً بما يُجبرنا المرض على فعله، حينها ستزول الحاجة للمرض.

حين يُصاب الإنسان بالمرض عليه أن يسأل ذاته: "على ما يستفزني المرض؟". مُجَلاً، المرض يستفزُّ على إبداء عواطف سلبية مثل عدم الرضا عن الذات وبالمصير، الخوف من المستقبل، الزعل من الذات والمقربين، الندم على الماضي. إن لم نتخطى كل ذلك، إنما عَزَّزناه، فإنَّ المرض يشتدُّ. لذلك، لدى إصابته بالمرض، على الإنسان أن لا يخاف، يندم، يزعل. المرض يستفزُّنا على إبداء عدائية تُجاه ذاتنا، الآخرين والله؛ إن تخطينا هذه العدائية فالمرض يُغادر.

المرض يكبح غرائزنا ويُفَيِّدُ استهلاكنا للنعم المادية والروحية مُساعدًا نفسنا على التفتُّح. إضافة لذلك يُلَمِّحُ لنا المرض على أننا قد نموت. ما الذي يعنيه هذا التلميح؟ ما الاستنتاجات التي علينا القيام بها؟

علينا التوقف عن التعلق بالحياة، الملذات، الزعل وعدم الرضا، علينا الشعور بـ"الأنا" الأبدية خاصتنا، الشعور بالحب في النفس، تحرير جميع مشاكلنا، وضع الحب والنفس في المقام الأول. إن كنا لا نُقاوم المرض، إنما، عكس ذلك، نتعاون معه، نُساعد الطبيعة والمصير، لا نُصارِ عُهم، حينها تزول الحاجة للمرض.

المرض هو مساعدة من الأعلى. إن تقبَّلنا هذه المساعدة، إن قُمنَا طوعا بما نُدْفَعُ للقيام به من خلال المرض، ففي هذه الحال تزول الحاجة للمرض. بواسطة الأمراض نحن نُساعد على ترتيب نفسنا. حين سنتعلَّم ترتيب نفسنا بملء إرادتنا، ستزول الحاجة للأمراض.

ما طريقة ترتيب نفسنا؟ يجب وضع النفس في المقام الأول، الشعور بعدم جواز قتل الحب، تذكر والاجتياز بالتوبة جميع مواقف الحياة حين كنا نتخلَّى عن الحب.

إن كان الإنسان يريد تعلُّم الحفاظ على الحب في النفس فهو يبدأ بالتغيُّر: هو يصبح شجاعا، صادقا، هو يحيا بقلبه، لا بعقله، هو يتوقَّف عن إدانة واحتقار الناس، هو لا يندم، لا يخاف، لا يكتئب، لا يستعجل، لا يستاء. هو سعيد، نشيط، طيب النفس.

إذا، بما يجب البدء في العمل على الذات؟ يجب البدء من تغيير العلاقة بالعالم، بالذات، بالناس. يجب البدء من إعادة النظر في الحياة الخاصة. يجب البدء من تغيير الطبع. يجب البدء من تغيير العادات وأسلوب الحياة، - حينها سييسهل أكثر تغيير الطبع. باختصار، يجب البدء من التغييرات.

نظام الأولويات

توجد عدة مستويات من السعادة. السعادة الفيزيائية – هي الصحة؛ السعادة الروحية – هي اليُسْر؛ السعادة النفسية – هي العائلة، الأصدقاء، العلاقات الدافئة، الحب البشري.

في غاية الأهمية ترتيب الأولويات بشكل صحيح. في جوهر الأمر، نظام الأولويات الخاطئ هو التكبر. يجب أن يكون الله في المقام الأول دائماً، أما "الأنا" البشرية خاصتنا، رغباتنا – ففي المقام الثاني. أولاً – حبُّ الله، ثم - الاهتمام بالنفس، بعد ذلك – الاهتمام بالمصير، المستقبل الخاص، ولاحقاً – الاهتمام بالجسد. علينا الاهتمام بجسدنا، إلا أنَّ الاستراتيجية أهم من التكتيك، أما التكتيك فأهم من أشغال اليوم. عندما يكون لدى الإنسان نظام أولويات صحيح، حينها هو يكون سعيداً.

توجد أمثلة قديمة عن السعادة. يأتي ساموراي عند رجل حكيم ويسأله عن ماهية السعادة. يُجيب الحكيم: "السعادة هي حين يموت الجد أولاً، ثم - الأب، وثم - الابن".

إن مات الأبناء أولاً فتلك مأساة. حين يُلْتَزَم بنظام الأولويات، حين يجري كل شيء مثلما يجب أن يجري، - فهذه هي السعادة، هذا هو التناغم.

لنتخيّل صديقتان التقيتا. تشكي إحداهما للأخرى:

- أتعلمين، أنا أشعر بثقل كبير في نفسي... لقد تشاجرت مع زوجي، وقد بلغ الوضع حدَّ الطلاق.

أما الثانية فتُجيب:

- آه، ما أروّع بلوزتك! من أين اشتريتها، ما سعرها؟

من الطبيعي أن تشعر الأولى بالانزعاج. لماذا؟ لأنها تتكلم عن النفس، أما صديقتها فتتكلم عن الجسد، عن نواحي الوجود الفيزيائية، - لذا التفاهم معدوم بينهما.

أو لنفترض أن صديقان التقيا. يُخبر أحدهما الآخر:

- لدي متاعب كبيرة: صديقي قد خانني، أنا أطلّق زوجتي...

أما الثاني فيقول:

- اسمع، يوجد عمل جيد، بإمكانك كسب مال كثير! هل تُريد أن أساعدك في الالتحاق بالعمل؟

يتابع الأول:

- أبنائي لا يفهمونني. لا أعرف ما العمل...

أما الثاني:

- أفهم، العمل ممتاز، المعاش مرتفع!

قد يبدو أن الشخص مُهتّم بصديقه صدقا. لكن كل ما في الأمر هو أن الأول يتكلم عن النفس، عن الخوارج النفسية، أما الثاني فيتكلم عن الروح، المصير اليسير، فينشأ لدى الأول شعور بأن صديقه لا يفهمه، أن صديقه فظّ القلب ولا مبالى.

يجب أن تقع النفس في المقام الأول؛ في المقام الثاني - الوعي، الروح؛ في الثالث - الجسد. إن كنا ندرك ونشعر بأن النفس ذات أهمية من الدرجة الأولى، حينها سنتمكّن من فهم الناس والتواصل معهم في جميع المواضيع - المادية والروحية. من الضروري ترتيب الأولويات بشكل صحيح والالتزام بها.

لو سألت الحاخام عن جوهر اليهودية، عن الوصية الأهم، لأجاب: "أحب قريبك كنفسك". جواب الكاهن الأرثوذكسي عن جوهر المسيحية سيكون نفسه.

بالفعل، ما يمكن أن يكون أروع؟ في العهد القديم والعهد الجديد يجري الحديث عن الحب، التضحية وخدمة الناس غالبا.

قبل عدة قرون كتب شيكسبير تراجيديا "روميو وجوليت" التي تُختَمُ بجملة: "لكن لا وجود لرواية أكثر حزنا في الدنيا من رواية

روميو وجوليت". شاب وفتاة أحبا بعضهما بجنون، مغزى الحياة بالنسبة لهما - الحبُّ البشري الذي يُرْفَع إلى منصّة الشرف. إن كان الإنسان الحبيب قيمة مُطلّقة، فحين هو يموت تَفْقَدُ الحياة مغزاها. قرّر روميو أن جوليت قد ماتت، فتناول السّم. إذ رأت جوليت جسد حبيبها أدركت أنها لن تَسْتَعِيدَهُ أبداً، فتنهي حياتها بالانتحار أيضاً.

هكذا يبدو حبُّ القريب المُرفَع إلى الدرجة المُطلّقة. للوهلة الأولى قد يبدو هذا الحب البشري المتطرف جميلاً، راقياً حتى، لكن في الواقع روميو وجوليت اقترفا جريمة بحق الله. من غير المقبول قتل الذات حتى لدى انهيار الحب البشري.

لنتخيّل شخصين: واحدٌ يعمل ويحصل على معاش، والثاني يعمل ويحصل على المعاش. الأهم بالنسبة للأول - العمل بحد ذاته، ما هو يُمارسُه؛ طبعاً، المال يهم كذلك، لكن العمل أهم. الأهم بالنسبة للثاني - المال الذي يحصل عليه في العمل، أما العمل فلا يعني له الكثير. من منهما قد يقترب جريمةً أولاً؟ من السهل التخمين: ذلك الذي يهيمه المال أكثر.

إن كان المال قيمة مُطلّقة بالنسبة للإنسان، أي كان تعلُّقه بنواحي الوجود الظاهرة قوياً، - حينها تتراجع الأخلاقيات، يتراجع احترام الناس والعملُ إلى المقام الثاني، وحينها يصبح الإنسان مستعداً للنهب، السرقة والقتل من أجل المال. نظام الأولويات الخاطئ لا يؤدي إلى المرض فحسب، إنما للجريمة كذلك.

إن كان الجسد هو الأهم بالنسبة للإنسان، فهو يُكثّر عادة من تناول الطعام لدرجة أن يقرقع بطنه، كما يُقال. إن كانت النفس هي الأهم بالنسبة للإنسان، فمن أجل النفس، بهدف الحفاظ على الخفة في النفس، هو يتوقّف عن الأكل قبل الشعور بالثخمة، يقنّد جسده، مؤمّناً بذلك الصحة النفسية والفيزيائية.

إن كان المال هو الأهم بالنسبة للإنسان، أما الأخلاقيات فكانت في المرتبة الثانية، فهذا الشخص مجرم مستقبلي مبدئياً. إن كان اليُسْرُ والسلطة أهم من الأخلاقيات والنفس بالنسبة للإنسان، - فهذا

الشخص كذلك مُجرّم مستقبلي. إن كانت النفس أهم من اليُسْر والملذات الجسدية بالنسبة للإنسان، - فهذا الإنسان سيكون سليماً وسعيداً.

"أحبّ قريبك كنفسك" - هذه وصية رائعة، لكنها الثانية، وإن نسي الإنسان أمر الوصية الأولى، الأساسية، فإنّ تنفيذ هذه الوصية الثانية الرائعة قد يتحوّل إلى جريمة. في البداية يجب حبّ الله، ثم الإنسان لاحقاً.

في اليهودية، كما في المسيحية المعاصرة - الأرثوذكسية، الكاثوليكية، البروتستانتية، في جوهر الأمر، اختفت الوصية الأولى ("الأولى والعظمى"، كما قال المسيح) وبقيت الثانية. مبدئياً، هذا هو جذر عدد كبير من المشاكل الحالية والمستقبلية كذلك.

لِمِ الوصية الأولى بهذه الأهمية، لِمِ يجب حبّ الله أكثر من أي شيء؟ كلُّ ما في الأمر هو أنّ في حال انعدام حب الله يبدأ تقديس الإنسان الحبيب. هذا إخلال بالوصية الأولى من الوصايا العشر: "لا تجعل لنفسك معبوداً".

إن تفكرنا فسنرى أنّ الوصايا الخمس الأولى - هي شروطٌ لتخطي التكبر. الوصية الأولى تقول: الله واحد ويجب حبّه أكثر من أي شيء. هذا يعني أنّ الله - في المقام الأول، أما الإنسان - ففي المقام الثاني.

الوصية الثانية: "لا تجعل لنفسك معبوداً". بتعبّد، تقديس الإنسان الحبيب نحن في الواقع نتعبّد، نقّس شعورنا تجاهه. مهما كان الشخص والشيء الذي نقّسه، نتعبّده (باستثناء الله) نحن نتقّس، نتعبّد مشاعرنا، رغباتنا، غرائزنا، نتعبّد، نقّس شعور السعادة، الراحة، اللذة. وهذا بات تقديساً، تعبّداً للذات، للتصورات الخاصة عن السعادة. هذه الوصية تُحدّر: لا تضع نفسك في المقام الأول بتقديسك، تعبّدك لأحد أو شيء؛ يجب أن يقع في المقام الأول الله، الله الأعلى من جميع المعبودين.

الوصية الثالثة: "لا تتنطق باسم ربك باطلا". يجب التعامل مع الله بإجلال. إن كان الإنسان يتوجّه لله، يصلي كما لو في وقت فراغ، فذلك يعني أنّه يضع ذاته بشكل لاواع، حدسيا في المقام الأول. فيلي ذلك عدم تقبُّل للإرادة الإلهية، صراعٌ داخلي مع الله.

الوصية الرابعة: "اذكر يوم السبت". حين يعمل الإنسان، يُمارس نشاطا باستمرار، فإنّ هذه العملية تستمر في الوعي الباطن حتى لو أوقف الشخص نشاطه ظاهرا. إن كان الإنسان يسعى ظاهرا لشيء باستمرار، فإنّ حالته الداخلية تصبح مرتبطةً بذلك، فيبدأ بتقديسه، تعبُّده. في جوهر الأمر يحصل امتناع عن الوحدة مع الله.

من الضروري إيقاف أي أعمال بشرية بشكل دوري. العمل – وسيلة للبقاء على قيد الحياة، هو تأمينٌ للحياة. بهدف تأمين الحاجات الخاصة وحاجات العائلة نحن نكاد نكون مستعدين للعمل طوال اليوم. من الضروري قطع هذه العملية بشكل دوري بهدف الشعور بأنّ الله – في المقام الأول، أما قطعة الخبز – ففي المقام الثاني.

الوصية الثانية تقول: "أكرم أباك وأمك لكي تطول أيامك على الأرض". إكرام الأهل – هو اعترافٌ بأننا ثانويون بالنسبة لهم، إذ هم منحونا الحياة الفيزيائية. لا تحقق لنا إدانة أهلنا، لا يحق لنا إبداء استياءات داخلية تجاههم. علينا التعامل معهم باحترام.

إن كنتُ أدين أهلي، إن كنتُ أبدي استياءات منهم، فذلك يعني تلقائيا أنني على حق، وأنهم غير مُحقون. إن كنتُ مُحقا، فأنا في المقام الأول، وإن كنتُ في المقام الأول بالنسبة لأهلي، فإني أضع ذاتي بشكل لاواعي في المقام الأول بالنسبة لله. نتيجة لذلك يظهر احتجاج داخلي ضد الإرادة الإلهية ومقاومة لها، الأمر الذي يجرُّ خلقه المشاكل.

قصص

بعض القصص التي تُوضِّحُ كَيْفِيَّةَ تجلي عدم تقبُّل الإرادة الإلهية.

في ذلك الوقت كنتُ أوَّل ما بدأت بممارسة العلاج وأعالج بيديّ. كانت إحدى المرضى تُعاني من ضغط مُرتَفِع. بعد عدة جلساتٍ عندي كان الضغط يعود إلى الحالة الطبيعية، لكن بعد يوم يرتفعُ مُجدداً. تكرر ذلك عدة مرات.

سألْتُها متى بدأت تُعاني من مشاكل الضغط، بدأنا البحث عن السبب، وفي النهاية طفا موقف جنازة أُختِها. لم تتمكن المرأة من تقبُّل موت أُختِها، ونتيجة لذلك بدأ تقبُّلُ ضغطِها. نصحتُ المريضة بالذهاب إلى المعبد، تذكرَ وتقبُّل كل ما حصل، التوبة على عدم تقبُّلها للإرادة الإلهية. بعد قيامها بذلك عاد ضغطها إلى الحالة الطبيعية.

حينها تحديداً قمتُ باستنتاج هام: لا يجوز الندم على الماضي. لاحقاً أدركتُ أنَّ الندم على الماضي هو عدم تقبُّلٍ للإرادة الإلهية، هو صراع مع الله. بهدف عدم الندم على الماضي يجب تعلُّم تقبُّل الحاضر، أي تقبُّل كل ما يحصل في الحاضر. كلُّ ما يحصل عاقلٌ، كلُّ شيء ممتلئٌ بمغزى أعلى. كما يقول المثل المعروف: "مهما فعل الله، - فهو للأفضل".

في تلك الفترة قمتُ باستنتاج آخر هام جداً: السببُ يُغذي النتيجة باستمرار. نحن اعتدنا التفكير بأنَّ الله خلق الكون في الماضي، وبعدها نحَّ ذاته - والكون موجود من تلقاء ذاته. لقد اعتدنا اعتبار أنَّ الماضي منقَطعٌ عن الحاضر: فيما مضى نشأ سبب المرض، ثم ظهر المرض الذي من الضروري علاجه.

لكن في الواقع سببُ المرض يُغذي المرضَ باستمرار. الزمان مُوَحَّد، الحاضر والماضي مُوَحَّدان. كل ما حصل في الماضي يتفاعل مع الحاضر باستمرار، يؤثر عليه، يُغيِّر الحاضر والمستقبل. علاقتنا بالماضي تتناسب مع كيفية إحساسنا بنفسنا في الحاضر وكيفية شعورنا بنفسنا في المستقبل.

بقدر صِحَّة إعادة نظر الإنسان بماضيه، بقدر ما هو يُغيِّر علاقته بالماضي وبقدر ما هو نفسه يتغيَّر في الحاضر، - هو يحصل على إمكانية للتغلب على مرضه. كلُّ زعلنا، حقدنا، ندمنا وما إلى ذلك يستمرون في البقاء في وعينا الباطن، العواطف السلبية التي شعرنا بها في الماضي لا تزول وتستمر بتغذية مشاكلنا.

ما كيفية جعل العواطف السلبية التي حُزِنَتْ في الماضي غير مؤذية؟ الخطوة الأولى هي التوبة. التوبة - هي التغيُّر الأولي. ثم من الضروري تغيير الطبع بشكل فعلي، الأمر الذي سيسمح عدم الزعل، عدم الإدانة، عدم الخوف، عدم الندم كما في السابق.

قد لا يكون المَرَضُ مُرتَبِطاً بالماضي فقط، إنما بالمستقبل كذلك. أُصِيبَتْ امرأة شابة بالتهاب اللوزتين. لم تنفعها أي أدوية، يئس الأطباء من محاولة شفائها. استمر مرضها أكثر من شهر، أي مُدَّةً طويلة. طُلِبَتْ مني المساعدة.

شرحْتُ لها أنه تحصل لديها عمليةُ تطهير. مرضها تحضيرٌ لحدث مستقبلي: من المُفْتَرَض أن تحبل وتُنجِب طفلاً في المُسْتَقْبَل. في حين أنها عانت في الماضي من الاكتئاب والاستياء من المصير كثيراً.

غالبًا نحن نُعالِجُ، كما يُقال، بطريقة - "السيف بالسيف". إن كان الإنسان يزعل من المصير هو يُعطى موقفًا يستفِرُّه على هذا النوع من الزعل؛ إن هو تمكَّن هذه المرة من تمالك نفسه عن الزعل من المصير، فإنَّ المرض يزول. إن كان الإنسان يكره أحداً ما ومرضَ

بسبب ذلك، فهو يُعطى موقفاً يُفْتَرَضُ به حسب المنطق البشري أن يكره؛ إن هو تغلب على نزعته هذه، تمكن من ضبط ذاته عن الحق، سامح، - حينها يزول المرض. بالتالي يجب العمل على ما يستقرُّ عليه المرض.

نصحت هذه المرأة إزالة عدم الرضا بالمصير، الاكتئاب، المخاوف الخاصة بالمستقبل الذين يشكلون أحد أهم أشكال التكبر. بعد ذلك تابعت العلاج بالوسائل الشعبية، فزال التهاب اللوزتين. بعد مرور بعض الوقت حَمَلَت هذه المرأة وأنجبت طفلاً. أصيب الطفل بحساسية قوية. كل ما في الأمر هو أن اكتئاب أمه، عدم تقبلها لما يحصل، الاستياء من المصير انتقلوا إليه، فقامت الحساسية بتطويق هذه العواطف. إضافة لذلك في الأشهر الأولى كان الطفل مُضطرباً للغاية، فقلق أهله كثيراً بهذه الخصوص. شرح لهم:

- إن كُنتم مستاءين من المصير فعلى الطفل أن يسم حياتكم لدرجة مُعيَّنة لتتعلموا الحبَّ بصرف النظر عن كل شيء، أي لتتعلموا الشعور بالرضا، عدم الاستياء، عدم الندم. يجب تقبل كل شيء كما هو عليه. يحق لنا تغيير العالم، لكن ممنوع الاستياء والزعل من العالم.

كتبَت لي امرأة أنه قبل شهر من الندوة بدأت تتدهور حال طفلها المريض. اتصلتُ بها، فتبيَّن أنَّ عائلتها قد انتقلت مؤخراً إلى منزل جديد.

- أفهمين، - شرحتُ أنا، - الشقة الجديدة، المنزل الجديد - في الداخل هما قيمة بشرية كبيرة، هما حماية للحياة. اشتدَّ لديكم تقديس المصير اليسير على مستوى الوعي الباطن، فاشتدَّ التكبر بحدة تلقائياً، - فأثر ذلك على الطفل.

عادةً قبل الندوة يحصل تطهيرٌ: يبدأ الإنسان بضبط ذاته على ما هو إلهي، وبالتالي يحصل اقتلاع عن ما هو بشري. يتجلى ذلك أحياناً على شكل مرض وعلى شكل متاعب أحياناً أخرى. إذا يجب التغلب على هذا التقديس، على هذا التعلق الداخلي بالمصير اليسير والحياة، - وحينها سيستوي كل شيء تدريجياً. كذلك شرحتُ لها سبب وجود تقليد إدخال قطة إلى المنزل الجديد أولاً:

- يوجد تقليد قديم: لدى الانتقال إلى منزل جديد أو شقة جديدة تُدخل إلى هناك قطةً أولاً. لِمَ لا يُدخل كلبٌ، إنما قطة تحديداً؟ كل ما في الأمر هو أن الكلب كائنٌ جماعي، هو يخضع لصاحبه؛ المنزل حيث يعيش الكلب هو منزلٌ صاحبه. أما القطة - فحيوان مستقل، هي فردية، هي "تتنزّه بمفردها"، فإن دخلت القطة المنزل أولاً، فطاقياً يصبح المنزل منزلاً للقطة، لا منزلاً لكم. إن اشتريتم منزلاً أو شقةً، - قدّموا تضحية ما، صوموا، اعتزلوا. حينها لن يُضرّ اليسر بكم.

مؤخراً كلّمتُ امرأة. طفلها مُصابٌ بمرض خطير يُعتَبَرُ عصياً على العلاج.
- دعينا نُفكّر، - اقترحتُ أنا، - علامَ يستفزُّك مرض طفلك. على الاكتئاب وعدم الرضا عن الذات، على رفض ما يحصل، - صحيح؟
- نعم، أنا أفهم... - تنهّدت المرأة بحزن وشاركتني فجأة: - أتعلم، منذ الطفولة أنا غير راضية عن مصيري والعالم كلّهِ، حتى أنني كنتُ أحاول الإبكار في النوم كلّ مساءً بهدف عدم رؤية العالم المحيط الذي كان لا يُعجبني...

- مصدر هذا الاعتراض، - شرحتُ أنا، - هو الشعور الداخلي بالأولية الذاتية: "على العالم أن يكون مثلما أنا أريد، مثلما أن أراه!

لكنه ليس كذلك، لذلك أنا لا أقبّله!"، فيلي ذلك تفعل برنامج التدمير الذاتي.

لدى امرأة شابة تشنجات في الجهاز العصبي الإنبائي، تغيرات حادة في الضغط، فقدان تام للقوى، عجز عن القيام بأي شيء. سألتُ المريضة متى بدأ ذلك. أجابت أنه بدأ قبل ٥ سنوات. اقترحتُ عليها أن تتذكّر ما حصل في حياتها في تلك الفترة. تبين أنها عانت في تلك الفترة من متاعب كثيرة - مشاكل مع الشقة، زعل من الأقارب... إضافة لذلك كلّ رأيٍ لديها انتقادا داخليا قاسيا لزوجها. إنه التكبر الكلاسيكي: الشخص مُقْتَنِعٌ بأنه على حق، أما الآخرون فعلى خطأ.

ما هو شعور الحقانية الشخصية؟ إن كنتُ على حق، إن كنتُ أملك الحقيقة، - فذلك يعني أنني الأول. والشخص الذي على خطأ، - هو الثاني. إن كان الإنسان يشعر باستمرار بأنه الأول، فذلك يُصبح مألُوفاً. على المستوى الظاهري ذلك لا يُشكّل خطراً، إنما، على العكس، ذلك أمر جيد: إن أصبح الإنسان أولاً، فذلك دليل أنه ينمو. لكن إن كان الإنسان يشعر نفسه أولاً على المستوى الداخلي، فذلك مُصيبةٌ كونَ الشعور المستمرّ، المألُوف بالأولوية الذاتية هو في جوهر الأمر صراعٌ مع العالم المُحيط.

نصحتُ المرأة القيام بأمرين: أولاً، تقبّل ما حصل في الماضي، ثانياً، تغيير العلاقة بالزوج. قالت أنها ستُحاول.

مرّت سنة. تدهورت حالتها بحدّة لحد أنها حاولت الانتحار. توجّهت إلي مُجدداً، فنصحتها مجدداً بإعادة النظر في الماضي الخاص وتغيير علاقتها بزوجها. وعدت بالقيام بذلك.

مرّت نصف سنة أخرى. تفاقم الوضع: مشاكل كبيرة في المصير، تدهورت الصحة تماماً. لم يتمكن الأطباء ولا المعالجون النفسيون

مساعدتها. عندما وجدتني المرأة للمرة التالية وسألتني عما عليها القيام به، أعدتُ الكلام نفسه:

- عليكِ إعادة النظر في الماضي وتغيير العلاقة بزوجكِ. لا فُرصَ أخرى لديكِ.

بعد أسبوع تحسّنت حالتُها، بعد شهر التقيتُ بها وبزوجِها، - سعيدان، بيتسمان، لا مشاكل، كل شيء ممتاز. اتصلت قبل ثلاثة أيام:

- عاد كل شيء إلى ما كان عليه. أنا في حالة مُريعة، عاجزةٌ عن فعل شيء. اليوم منذ الصباح لم أشرب غير الماء، حتى أنني عاجزة عن الأكل...

- ما الذي حصل في الشهر الأخير؟ - سألتُ أنا مُهتما.

- كان كل شيء طبيعياً، كان كل شيء ممتازاً.

- ممتازاً؟ - أعدتُ سؤالها. - في هذه الحال عددي لي أكثر لحظات حياتك سعادةً الآن.

- ها نحن نشترى شقة جديدة...

- كبيرة؟

- نعم، شاسعة، رائعة!

بدأت بالشرح:

- إن كان الإنسان مُستعداً للانتحار شنفاً إثرَ خسارة المال، فلا يحق له امتلاك المال. فإن حَصَلَ على مالٍ كثيرٍ يُفَعَّل لديه برنامج التدمير الذاتي، فيهلك - سينتحر شنفاً، تضربُه سيارة أو يُصيبه أمر آخر. إن كان الإنسان يكره الناس وكان مُستعداً لقتل أحد أو ذاته بسبب الفشل والمتاعب، - في هذه الحال لا يحق له أن ينعم بالحظ الجيد. المصير اليسير سيميتُه ويقرُّه إذ يُفَعَّل لديه في هذه الحال برنامج التدمير الذاتي.

إن بسبب مشاكل السكن خُزِّنَ لديكِ كمٌّ كبير من الزعل تُجاه الناس، الذات والمصير، إن كان لديك الكثير من الاكتئاب بسبب ذلك، فإنَّ الحصول على شقة جديدة يجب أن يقتلكِ، وهذا ما يحصل.

أعيدي النظر في حياتك مُجدداً، تقبّلي جميع الخسائر (فهى كانت تُعالج نفسك)، أزيلى الاستياء من الذات والمصير، غيّري العلاقة بالعالم والذات.

بعد عدة ساعات حصلتُ على رسالة الكترونية: "ظهرت لديّ الشهية، شعوري ممتاز، أكلتُ صحناً من "البلوف"."

تَعْلُمُ الحب

سليمٌ هو الإنسان الذي يمتلك تصوُّراً صحيحاً عن العالم. وبهدف امتلاك تصوُّر صحيح عن العالم من الضروري الإجابة عن سؤال يجتهد الفلاسفة في حلِّه منذ عدة آلاف السنوات: "من نحن، من أين أتينا وإلى أين ننتجُه؟". إن قرأنا الكتاب المقدَّس فسنجدُ فيه الجواب عن هذا السؤال.

من أين أتينا؟ مكتوب في الكتاب المقدَّس أنَّ الله خلق الإنسان من طين ونفخ فيه النفس. هذا يعني أنَّ الحياة قد ظهرت أولاً على شكل نفس، بُنيَّةٌ حقلية، بُنيَّةٌ زمانية. ظهرت الحياة كنفس كونية جماعية، كوحدة تامة. ولاحقاً فقط اكتسبت الحياة أشكالاً مادية.

بُنيات الحياة الحقلية أُولَيَّةٌ وتسبقُ البُنْيَات الفيزيائية. هذا يعني أنَّ الإنسان في المقام الأول نفسٌ، ثم - جسدٌ طيني. لذلك بعد أن يموت الإنسان هو يستمرُّ بالرؤية والتفكير بعد خروجه من حدود جسده، - أي أنَّ البُنْيَات الأُولَيَّة، الأساسية تبقى بعد أن تنهار البُنْيَات السطحية. بما أنَّ الإنسان في المقام الأول نفسٌ، فذلك يعني أنَّه من الضروري الاهتمام بالنفس أولاً، ولاحقاً فقط - بالجسد. علماً بأنَّه من الضروري الاهتمام بالنفس أكثر من الجسد. الإنسان - كائنٌ إلهي يملك طبيعة مزدوجة: نفساً إلهية خالدةً في ناحيتها العليا، وجسداً فانياً. ما الذي يعنيه وجود مستويين من التفكير، مستويي إدراكٍ للعالم لدى الشخص - مستوى النفس ومستوى الجسد.

وعيننا الظاهر، منطقتنا البشري مرتبطان بالجسد، إلا أنَّ الجسد زائل. كونَ الجسد زائل فمن الضروري حمايته. لذلك منطقتنا الظاهري عدائي، وعيننا عدائي.

أما في الداخل فنحن إلهيون. العدائية على المستوى الظاهري كعنصرٍ من التركيبية ومن الصراع - ظاهرةٌ طبيعية، لكن العدائية على المستوى الداخلي - كارثةٌ. الله ليس عدائياً، لا عدائيةٌ لديه، -

لذلك إن توغلَّت العدائية في الداخل، في النفس، في الوعي الباطن، فنحن نُصاب بالمرض.

علينا التعامل مع العالم بطريقة مزدوجة. ما الذي تقوم به الأم المُحِبَّة عندما يُشَاغِبُ طِفْلُهَا؟ هي تستمر بحبِّه، لكن ظاهراً تتعامل معه بقسوة، عدائية: هي تُعاقِبُه، تُقَيِّدُ رَغْبَاتِه الحيوانية بهدف أن تتفتَّح الرغبات الإلهية. بالطريقة نفسها علينا التعامل مع الناس.

حبُّ الله – هو القدرة على رؤية صورة الله في كلِّ إنسان. ذلك حبٌّ داخلي غير منقطع، دفء داخلي، ولين ظاهري أو قسوة ظاهرية، وذلك حسب الموقف.

من نحن؟ نحن أبناء الله، ذكرنا المسيح بهذا. لِمَ يُسمى المسيحيون بعضهم بالإخوة والأخوات؟ لأنهم يعترفون بأنَّ العليَّ – أب واحد للجميع.

إلى أين نَنجِه؟ نحن نَنجِهَ الله، نحن نَنشُبُه بالله، نحن ننمي ذاتنا مُفَتِّحِينَ قدراتنا، مُنَمِّينَ نفسنا.

"تَحَبَّ الربَّ إلهك من كل نفسك ومن كل قدرتك" – سَمَى المسيح هذه الوصية بـ "الأولى والعظمى". حبُّ الله – هو الوحدة معه. حبُّ الله يفترضُ التشبُّه به: "فكونوا كاملين بكمال أبيكم السماوي".

الشمس تُضيء للجميع وتُحبُّ الجميع بصرف النظر عن كل شيء. قال المسيح: "...لكي تكونوا أبناء أبيكم الذي في السماوات، فَإِنَّهُ يُشْرِقُ شَمْسَهُ عَلَى الْأَشْرَارِ وَالصَّالِحِينَ، وَيُمْطِرُ عَلَى الْأَبْرَارِ وَالظَّالِمِينَ". يجب تعلُّم الحب بالطريقة التي تُحِبُّ بها الأم طفلها، - مهما هو كان، ذكياً أم غيبياً، جميلاً أم بشعاً. هكذا علينا أن نُحِبَّ العالم كله. يجب رؤية صورة الله في كل شخص والإرادة الإلهية في كل ما يحصل.

ما كيفية تحقيق هدف أن يحضر الحب في النفس ويختفي الحقد والإدانة؟ خلال موعظة الجبل ذكر المسيح الطوبيات (بالروسية هي تُسمى بـ "وصايا النعيم" – من المترجم).

"طوبى للفقراء بالروح"، أي هؤلاء الذين لا يُقَدِّسون القيم الروحية. الأهم هما الحبُّ والنفس، أما القيم المادية والروحية فثانوية. بهدف تعلُّم الحب على الإنسان أن يكون صادقاً، طيب النفس، رحيماً، اجتماعياً، لا يجوز الانتقام. يجب أن يصبح صانعاً للسلام: "طوبى لصانعي السلام". باختصار، من الضروري تغيير الطبع الخاص.

إن كانت جميع الوصايا تُختَصَرُ في اليهودية بالسلوك الصحيح، ما يُشكِّل أولَّ مرحلة في تغيير الطبع، ففي المسيحية باتت جميع الوصايا تخصُّ التغيُّرات الداخلية.

حبُّ الله يفترض القدرة على حبِّ العالم المحيط، تقبُّل الإرادة الإلهية، الشعور بالوحدة مع الله.

كان المسيح يقول أنَّ بمقدور الإنسان أن يولد من الأعلى – يُصبح ابن الله. يجب السعي لذلك، تحسين الطبع الخاص باستمرار.

نحن في الأصل أبناء الله. بتطوُّرنا، سعيها للكمال علينا أن نفتح ظاهراً قدرتنا الداخلية. بالسعي لله، بالتشبه به علينا أن نُقَرِّب طبيعتنا البشرية غير الكاملة من الطبيعة الإلهية.

"كونوا كاملين بكمال أبيكم السماوي"

هل بإمكان الله أن يكره أو يُدين؟ لا. فهو يعلم بكل ما حصل، يحصل وسيحصل. من سيُدين وعلامَ سيُدين إن كان هو يتحكّم بكل شيء؟

هل بإمكان الله أن يندم على ما اقترُف؟ لا، فالله لا يُخطئ. هل بإمكان الله أن يخشى المستقبل؟ هو عالم بالماضي، هو يرى الحاضر والمستقبل. إذا لا خَوْف، لا إدانة، لا ندم، لا استياء، لا عدم رضا عند الله ولا يمكن أن يكون.

لِمَ في هذه الحال مكتوب في العهد القديم أن الله يغضب؟ كل ما في الأمر هو أنَّ قبل ثلاثة-أربعة آلاف عام كان تفكير الإنسان بدائياً، كان بوسعه التفكير من مجال القوّة.

الإنسان الذي يُماثل ذاته بالجسد لا يفهم غير لُعة القوة. كان الإنسان البدائي يُماثل نفسه بالجسد، كان لا يحترم غير من يهابه. لذلك كانت تُعتَبَرُ آلهة الديانات الوثنية عدائية، سلطويّة، قوية. على البربري أن يشعر بالخوف أولاً، حينها فقط هو سيُنقذ القواعد والإرشادات الدينية.

في اليهودية يظهر موضوع جديد تماماً: الله يُحبُّ الناس، يهتمُّ بهم، يرعاهم ويُربّيهم، لكن في الوقت عينه هو قد يكون صارماً، قاسياً، مُعاقباً. في العهد القديم، في "كتاب سفر يشوع بن سيراخ" يُقال أنَّ خوف الله هو أساس الحكمة. من وجهة نظر الديانة اليهودية الخوف يُساعد الإنسان على تنفيذ الوصايا، لذلك خوف الله ضروري.

في المسيحية يظهر مستوى جديد من العلاقة بالله. الله حبٌّ، الله يمنحنا كلّ شيء – الحياة، السعادة، الصِحّة. لذلك يستحيل أن يكون

لدى الإنسان خوفٌ من الله. نحن أنفسنا نسبب لذاتنا المشاكل بتعلّقنا، بتكبّرنا، بقصر نظرنا.

في الأرثوذكسية والكاثوليكية ظهر مجددا موضوع الخوف من الله. في جوهر الأمر حصلت عودة إلى اليهودية إذ تبين أنّ المسيحية غير مفهومة.

ما خطورة الخوف؟ في المراحل الأولى الخوف أداة جيدة لنمو الإنسان. لكن فيما بعد، على العكس، يكبح ويوقّف الخوف النمو. الخوف لا يسمح للإنسان بالتغيّر. إن كان الخوف حاضرا فإنّ الطاقة الداخلية تتوقّف، فيصبح النمو مستحيلا؛ قد يُنفذ الإنسان جميع الإرشادات ظاهرا، لكنه لا يتغيّر في الداخل.

من يخاف قد يصبح أكثر ذكاءً، لكنه لن يصبح أكثر طيبةً. يُشرّح في المسيحية أنّ التغلب على الخوف ضروري. الخوف دليلٌ تقديس للحياة.

إن كان اليهودي يُصلي بهدف تعزيز حياته، لثمّطر في الوقت المُحدّد، لجمع محصول جيد، لتحسين الصحة، فإنّ المسيحي يُصلي بهدف أن تنمو نفسه، ليزداد الحب في النفس. هذا أهم من الحياة بكثير، من أجل ذلك على الإنسان أن يكون مستعدا لخسارة الحياة التي لا تُشكّل قيمة مُطلّقة بالنسبة له. هذا مستوى جديدٌ تماما من التفاعل مع العليّ.

إن كان في النفس الحب وحده تظهر لدى الإنسان إمكانيات هائلة لتغيير الطبع، لكن إن أُضيف إلى الحب الخوف فإنّ هذه الإمكانيات تتضاءل. أما إن كان الإنسان يُقرن الإيمان بالله بالخوف، - ففي هذه الحال قد يكون سلوكه صحيحا، لكن نموّه الداخلي يتوقّف.

التشبّه بالله هو التغلب على صفات الطبع السلبية؛ لا استئصالها، لا سحقها، إنما التغلب عليها تحديدا.

ما البخل؟ هو رغبة في تأمين المستقبل الخاص. تأمين المستقبل هو سعي بشري طبيعي، لكن حين يجعل الإنسان المستقبل قيمة مطلقة ويُقدّسه، حينها ينشأ البخل أو حتى البخل الباثولوجي. ما هي الغيرة؟ هي خوف فقدان الإنسان الحبيب. كلما اشتدّ لدينا خوف خسارة الإنسان الحبيب، اشتدّت غيرتنا. كلما اشتدّ تقديس الإنسان للحياة، اللذة الجنسية، اشتدّ تعذيب الغيرة له. بهدف التغلب على الغيرة من الضروري ترتيب الأولويات بشكل صحيح: حبّ الله أهم من حب الإنسان. حينها لن تنشأ رغبة في قتل الإنسان الحبيب بسبب الخيانة أو قتل الذات بسبب موت الإنسان الحبيب.

ما الغضب؟ الغضب – هو رغبة في التحكم بالناس الآخرين، هو سعي لإظهار الزعل وهو محاولة لتربية المحيطين. الرغبة في التربية – اندفاع طبيعي سليم للغاية، لكن يجب القيام بذلك بشكل صحيح: لا يجوز إبقاء الزعل في الداخل، إنما يجب الإفصاح صدقاً عن أنك زعلت لسبب ما. حينها تبدأ التربية بالفعل. يجب التربية بالصدق، طيبة النفس والاستعداد للتغيّر الذاتي وليس بالغضب، الحقد وإبداء رغبة شخصية في إبادة مسبب الزعل، هذا ما تُعلّمه المسيحية تحديداً.

النماذج السلوكية

قال المسيح: "لا تُقاوموا الشر. من ضربك على خَدِّكَ الأيمن، اعرض له الآخر". يُدرك كثيرون المسيحية بكونها عدم مُواجهة مُطلقة للشر: ضُربت على خدك - اعرض الآخر.

هذه خرافة في واقع الأمر. خلال ألفي سنة كانت تُدرك المسيحية ضمنَ إطار واحد - كمنع بالرد على الشر بالشر. حاول عدد كبير من القديسين تنفيذ وصية عيسى المسيح هذه، لكن يمكن إحصاء عدد الذين تمكنوا من تحقيق ذلك خلال ألفي عام على الأصابع.

اعتدنا التفكير ضمن القوالب النمطية، نحن نُدرك ونستوعب فقط ما هو مفهوم بالنسبة لنا، أما ما تبقى فنُنْبِذُه بكل بساطة. في الواقع، يقترح المسيح أربعة نماذج سلوكية تُجاه الناس على الأقل.

النموذج الأول: "لا تعطوا القدس للكلاب ولا تطرحوا دُررَكم أمام الخنازير لنلا تدوسها بأرجلها وتلتفت فتُمَرِّقكم". هذا يعني أن لا داعي لتضييع الوقت على مُحاولات إقناع من لا يُريد أن يتغيَّر.

النموذج الثاني: "إن خَطِيئَ إليك أخوك، فاذهب وعاتبه بينك وبينه على انفراد؛ فإن أصغى إليك ربحت أختا. وإن لم يُصغي فخذ معك أيضا واحدا أو اثنين، لكي تثبَّت كُلُّ كلمة بشهادة اثنين أو ثلاثة. وإن لم يُصغي لهما، فقل للكنيسة. وإن لم يُصغي للكنيسة أيضا، فليكن عندك كالوثني والعشار".

يتكلَّم المسيح عن جواز معاتبة الأخ الذي خَطِيئ: بدايةً على انفراد، ثم - في حضور عدة أشخاص، بعد ذلك - في مجلس المؤمنين. إن هو رفض أن يتغيَّر، "فليكن عندك كالوثني والعشار" - أي يجب التعامل مع إنسان مماثل بقسوة.

النموذج الثالث: "وإن أخطأ إليك أخوك فوِّجْه، وإن تاب فاغفر له. وإن أخطأ إليك سبع مرات في اليوم، ورجع إليك سبع مرات في اليوم قائلًا: أنا تائب، - فاغفر له". حتى لو خَطِيئ الأخ سبع مرات

في اليوم، ثم تاب وطلب العفو، أي كان يُحاول التغيّر، فمن الواجب الصفح عنه.

النموذج الرابع: "اقترب بطرس من المسيح وسأله: رابي! كم مرة علي أن أغفر لأخي الذي خطئ بحقي؟ حتى السبع مرات؟ أجابه المسيح: لا أقول لك حتى سبع مرات، بل إلى سبعين مرة سبع مرات". بكلام آخر، إن كان الإنسان يُماثل ذاته بالنفس، يريد أن يتغيّر، لكنه لا ينجح في ذلك دائما، يجوز الصفح عنه عددا لامتناهيا من المرات. عمليا يجري الحديث هنا عن الإزالة التامة للزعل، الإدانة، التعامل الصارم مع الإنسان الآثم.

مبدئيا يوجد نموذج خامس. هو نموذج سلوك الإنسان الذي يمكن تسميته بابن الله. هو التقبل التام للإرادة الإلهية مع استثناء العدائية تماما: "لا تُقاوموا الشر. من ضربك على خدك الأيمن، اعرض له الآخر".

إن كان الإنسان يُماثل نفسه بالجسد، فهو يكون طموحا، عدائيا للغاية ومستعدا لقتل الآخر لأقل إساءة. هذا الإنسان لا يسمع غير ذاته. مهما كان دين هذا الشخص، في جوهر الأمر، هو سيبقى دائما وثنيا يضع ذاته في المقام الأول.

خلال الخلاف يتصرّف إنسان الجسد بعدوانية مُفِرطة، هو لا يسمع مُناقشيه ويستوعب الأدلة بصعوبة. مع مثل هذا الإنسان الذي يرفض التغيّر تماما يجب التعامل بصرامة وحتى لا داعي لتضييع الوقت على مُحاولات إقناعه في شيء كونه لا يفهم غير لغة القوة. قيل عن هؤلاء: "لا تلقوا الدر أمام الخنازير".

إنسان الروح، الوعي – هو إنسان أكثر ليّنا. هو قادر على فهم الآخر لدرجة ما، لكن يحضر لديه كذلك شعور أولويته. شخص مماثل لا يسعى لتدمير من يُخالفه، إنما يسعى لقمعه والتحكم به. من الممكن التواصل مع هذا الشخص بإنذاره مرة، مرتين، ثلاث مرات، لكن إن هو استمرّ المواجهة بقسوة رافضا تغيير حُطّة سلوكه، فحينها "ليكن عندك كالوثني والعشار".

إنسان النفس – هو الإنسان المستعد لفهم الآخر، هو يُوافقُ على الحل الوسط. لديه رغبة في التغيُّر ولديه قدراتٌ حقيقية للتغيُّر الداخلي. يجب الصّبح عن إنسان مماثل. حتى لو هو اقتترف بحقنا الخطيئة سبع مرات في اليوم علينا أن نُسامِحه، أي منحه إمكانيّة ليتغيّر.

فيما يخص الإنسان الذي لا يُماثل نفسه بالنفس وحدها، إنما بالنفس الموجهة لله فهو سيتغيّر حتما بعد أن يُدرك خطأه. هذا الإنسان قادر على القيام بتغيير عميق في طبعه. يجب غفر لهذا الإنسان الكثير. المسيحيّة هي منظومةٌ تربّية أخلاقية وتغيّر النفس البشرية. علينا أن نرى من الذي أمامنا والتحدّث إلى الشخص بالمطابقة، بلُغته، ولكن دون إهانتته، إذلاله، إنما بمساعدته في الانتقال من مستوى الجسد – إلى مستوى الروح، ومن مستوى الروح – إلى مستوى النفس، ومن مستوى النفس – إلى مستوى النفس الموجهة لله. لا جدوى من إظهار عدائية تجاه الشخص، يجب مساعدته على التغيّر. بقدر ما يكون الإنسان مؤمنا، بقدر ما هو يسعى للحب والأخلاقيات، بقدر ما هو مستعد للتغيّر، - هو يستحق التسامح والصفح.

في الداخل يجب حب الإنسان والصفح عنه دائما لأننا جميعا أبناء الله. أما من الخارج، إن كان الإنسان يرفض أن يتغيّر، فمن المسموح التعامل معه بصرامة. الصّبح لا يستتني العقاب؛ الصّبح هو انعدام الحقد، الإدانة، الزعل، أما العقاب (ناكازانيي – بالروسية. من المترجم) – فهو "ناكاز"، أي تربية.

الصلاة الصحيحة

صلاة "أبانا الذي في السماوات" تبدأ هكذا: "أبانا الذي في السماوات! لِيَتَقَدَّسَ اسْمُكَ؛ لِيَأْتِ مَلَكُوتُكَ؛ لَتَكُنْ مَشِيئَتُكَ كما في السماء كذلك على الأرض". هذه الكلمات تُساعدنا على الإحساس بإجلال الله، الإحساس بجبروت العليّ، الإحساس بأنه أبٌ مُحبٌ للجميع، وتقبُّل الإرادة الإلهية مُطلقاً. لا يكمن مغزى صلاة "أبانا الذي في السماوات" في الطلب الملح من الله للحصول على نِعَمٍ ما، إنما في الاعتراف بحبّه، جبروته وتقبُّل إرادته مهما بدت في الظاهر.

ثم يُشَدَّد في صلاة "أبانا الذي في السماوات" على أَنَّ العليّ يمنحنا الحياة للجسد، والحياة للروح، والحياة للنفس.

ما الذي تعنيه كلمات: "لا تُدْخِلْنَا في الإغراء"؟ (ملاحظة من المترجم: في صلاة "أبانا الذي في السماوات" باللغة الروسية بدل كلمة "تجربة" تُستعمل كلمة "إغراء") تدخل النفس في الإغراء حين تكون مستعدّة لمقايضة حب الله بحب هذه الدنيا. "لا تُدْخِلْنَا في الإغراء" - هو طلب بأن يُساعدنا الله في التغلب على الإغراء، ليُساعدنا الله على عدم الالتفات عنه حين تتصدّر النِعمُ الدنيوية والسعادة الدنيوية المرتبة الأولى وتُصبحُ أهم بالنسبة لنا من الحب. صلاة "أبانا الذي في السماوات" تنتهي بكلمات: "لأنَّ لك المُلْكُ والقوة والمجد إلى أبد الأبد". هذا تذكير مجدداً بأنَّ على الإنسان تقبُّل الإرادة الإلهية تماماً.

في الفترة الأخيرة يُطَرَّحُ علي باستمرار السؤال التالي: ما كَيْفِيَّةُ الصلاة الصحيحة؟

حين سئل المسيح عن كَيْفِيَّةِ التغلُّب على التلبُّس، أجاب: "بالصلاة والصوم فقط". ما ضرورة الصوم؟ حين نتوجّه لله ونريد الشعور

بالوحدة معه، علينا فهم أنه يستحيل على "الأنا" الظاهرية، الطينية خاستنا أن تتحد مع الله، - وإلا فسيشتدُّ التكبر، فيفقد الإنسان عقله. نحن نشعر بالله بواسطة نفسنا وليس بواسطة جسدنا ولا وعينا. بهدف الشعور بالوحدة مع الله علينا اعتزال "الأنا" الطينية، البشرية خاستنا. يجب كبخ حاجات الجسد والروح، - حينها ستبدأ النفس بالتفتُّح وستُصبح الوحدة مع الخالق ممكنة.

الصوم - هو الوسيلة لتهدئة، كبخ "الأنا" الظاهرية خاستنا، اعتزالها والشعور بـ "الأنا" العليا خاستنا التي أتت من الله والتي من خلالها نتواصل مع الله.

إن كان الإنسان يُصلي دون تقشُّفٍ مُسبق، فهو، في جوهر الأمر، يذكر اسم العليّ عبثاً. إن قام شخصٌ مُثقلٌ بالأعمال والهموم بالإكثار من الأكل، ثم شربَ وبعد ذلك قرَّر أن يصلي، - فإنَّ صلاةً مماثلة لن تقوم بغير تعزيز تعلُّقه بهذا العالم. على نظام الأولويات أن يكون صحيحاً.

يجب الصلاة على خلفية التقشُّف، الصوم، الاعتزال، - صلاة مُماثلة تُشفي النفس. إن لم يتقيَّد الشخص بهذه القاعدة، فهو يصلي عملياً من أجل نعيم جسده، من أجل سدِّ حاجاته الحيوانية، من أجل يُسرهِ.

لا يجوز أن تكون الصلاة طماعاً. حين يطلب الإنسان مُتوجِّهاً لله الصحة الفيزيائية، المال، اليُسر أولاً - فهذه صلاة طماعاً. الطمع - هو أولويَّة الجسد والروح بالنسبة للنفس والحب.

إن كان لا بُدَّ من طلب شيء، فأولاً يجب طلب تعلُّم الحب، طلب أن تُصبح النفس غنيَّة بطيبة النفس، الرحمة، الكرم، الصبر، الشجاعة، طلب القدرة على تخطي نقاط الضعف - الخوف، الاكتئاب، العجلة.

بالنسبة للإنسان يجب أن تكون مصالح النفس في المقام الأول، ويجب أن تأتي مصالح الروح والجسد لاحقاً. حينها ستكون صلاته صحيحة.

قد يبدو للشخص الذي قرأ كُتُبي: ها أنا سأصلي، أتوب - وستستقيم الأمور؛ ها أنا سأصلي وأتوب - وسيزول المرض. هو ينسى بأمر النفس ويبدأ الصلاة والتوبة فقط بهدف أن يحل مشاكله بأسرع وقت ممكن. قد يؤدي ذلك إلى عواقب خطيرة دون أن يشعر الشخص بذلك - لا بدّ من معرفة ذلك.

تتكلم جميع الأديان عن أمر واحد - صحّة النفس. أما الصحّة والسلامة الجسديّة والروحية - فهما نتيجتا السلامة النفسية.

في نهاية المطاف يتلخّص مغزى أبحاثي بالتالي. الزعل، الحقد، الإدانة، الاكتئاب، الندم يُشوّهون بنياتنا العقلية ويؤدون إلى الأمراض. بما أنّ البنيات العقلية مرتبطة بما نسميه "النفس"، فإنّ الزعل، الحقد، الغيظ والمشاعر السلبية الأخرى - هم تشوّه النفس. حين نُزيل زعلنا والعواطف السلبية الأخرى من خلال التوبة، نحن نُرتّبُ نفسنا، - فتشفي النفس بعد ذلك. إذا، الهدف الأساسي من عملنا على ذاتنا ليس الصحّة الفيزيائية، ليس اليُسْر المادي والروحي، إنما طهارة وجمال مشاعرنا.

عندما يقَدِّس الإنسان جسده، يُسرّه، عندما هو لا يصلي لهدف غير أن يصبح أكثر صحّةً، فذلك تخلّ عن الله، ابتعادٌ عنه وتعزيزٌ للتكبر.

تتحسّن حالة نفسنا حين نسعى لله، حين نتقبّل الإرادة الإلهية، حين لا نندم على الماضي، لا نقلق بخصوص المستقبل، لا نزعل من المصير، لا نُدين الآخرين ونفسنا، حين نُحسّنُ طبعنا باستمرار. وليس حين نصلي باستمرار بهدف أن نشفي فقط.

يعتبر البعض أنّ عملهم على ذاتهم الذي استمر سنوات طويلة لم يؤدي إلى نتائج هامة. إن بعد سنوات طويلة من العمل على الذات أصبح الإنسان أكثر طيبةً، إن ازداد حِلْمُه الداخلي، إن بات قادراً على التعامل مع أي موقف دون عصبية، غضب داخلي، كراهية، سُخْط، إن هو تعلّم أن يتقبل في داخله ما يحصل كإرادة غُليا، إن هو تغلّب على زعله، حسده، ندمه، اكتئابه، - فهذه هي النتيجة الأهم التي كان من الضروري السعي إليها كلّ هذه السنوات.

أما إن بعد سنوات طويلة من العمل على الذات أصبح الإنسان سليماً فيزيائياً، ناجحاً، لكنه لم يتغلب على الكبرياء، سرعة الضيم أو الرغبة في الإدانة، - فذلك يعني أنَّ هذه السنوات قد مرت سدى وكان العمل على الذات كذباً على الذات.

الدليل الأهم على نوعية العمل على الذات هو العلاقة بالناس: مقدارُ تسامُحنا، كرمنا، طيبةِ نفسنا مع الناس، مقدارُ عيشنا بالقلب، لا بالعقل، مقدارُ قدراتنا على الصّفا عن من أساء إلينا، مقدارُ قدراتنا على التغلب على الشهوة والتكبر.

كثيرون لا يفهمون بوضوح ما هي النفس وما الذي تعنيه العناية بالنفس. النفس - هي مشاعرنا. ومشاعرنا تتجلى من خلال علاقتنا بالناس، علاقتنا بذاتنا، علاقتنا بالله. مثلما نتعامل مع الناس، كذلك سنتعامل مع الله في نهاية المطاف، - لأنَّ علاقتنا بالعالم والناس تتسلَّل إلى الداخل، إلى نفسنا، وتلتقي بالله. بقدر ما نكون رحيمين، إنسانيين، طيبين النفس تُجاه الناس، نكون نحن مُنفَتحين لله وحاضرين في تناغم معه.

لا يجب التفكير بمقدار صحتنا، مقدار يُسرنا، إنما يجب التفكير بالمشاعر التي نحسُّ بها. إن كان الإنسان يحسُّ بالحق، بالبخل، الغيظ، الخوف، الاكتئاب، - ففي هذه الحال صحَّته الفيزيائية ويُسره لا يعنيان شيئاً ولا يُساويان شيئاً.

رسائل

مرحباً، سيرغيي نيكولايفتش.

منذ الطفولة أشعر بزعل من أبي. كان يشرب ويضربني باستمرار ويكذب علي. أهلي كانوا يتشاجرون باستمرار. إن قمنا بالحكم موضوعياً فالأمر كان يستحق الزعل. كنت عاجزة عن أن أغفر لأبي تعامله الجائر مع أخي الأكبر. هو مُعاق، تشخيصه - شلل دماغي طفلي. كان يُريد تسليمه إلى ملجأ الأولاد.

عندما كان عمري ١٢ سنة، ترك أبي المنزل، ذهب عند امرأة أخرى. للأسف، مع المرأة الأخرى أصبح أبي مُدمن على الكحول وتوفي عندما كان عمري ١٧ سنة.

فور وفاته، قبل الجنازة، كنت أحلم به كميت، كان يقول لي أنه حان وقت إنهائه لأعماله الدنيوية الآن. أنا كنت إحدى تلك الأعمال. لقد أتى لطلب العفو لكونه كان أباً سيئاً. وكذلك قال أن هناك يُعاملونه بطريقة أفضل مما كان هو يتوقع. لكن في تلك اللحظة أنا لم أسامحه...

أهدتني كتابك الأول صديقتي. أذكر، كنت أقرؤه قبل النوم لأغفى بشكل أسرع، لكنني كنت عاجزة عن فهم شيء. حينها لدى إنهائي الدراسة الجامعية لم أعاني من مشاكل عمليا، كانت حياتي مستقرة، هادئة. الشيء الوحيد الذي كان يُقلقني قليلاً هو أنني لم أعش حبا يوماً. أنا لم أهتم يوماً بالشباب، وهم لم يهتموا بي كذلك. كان شرح ذلك بسيطاً: كنت أعتبر أن جميع الرجال ليسوا أشخاصاً جيدين.

أذكر، ذات مرة مساءً، لدى قراءتي لكتابك بلغت مقطعاً تكتب فيه عن الزعل، أنه سبب جميع مشاكلنا. استغرقت في التفكير وأدركت أن الشخص الوحيد الذي كنت أشعرُ بزعلٍ منه - أبي. أنت تكتب أن الأهل يُحبوننا دائماً، لكن على طريقتهم. أفعالهم تُجاه أبنائهم مُحددة دائماً من قِبل الله. نحن لا نعلم دائماً ما الأفضل لنفسنا...

هذه الكلمات غيّرتني بلحظة. ذارفة الدموع طلبتُ الصّبح من أبي المتوفى لزعلي الطويل منه. في تلك اللحظة طلبت من الربّ أن أحبّ الرجال وأن أتوقّف عن الزعل.

استيقظت صباحاً وشعورٌ حبّ هائل تُجاه الجميع يغمرني، وكأنّ قبل ذلك كان شيء ما يكبّخني، أما الآن فقد رحل هذا الشيء. في اليوم نفسه وقعتُ في حبّ رجلٍ، وهو بادلني الشعور.

إنما حقيقة، للأسف، سرعان ما تحوّل حبي إلى شهوة. أدركتُ أنني في داخلي إنسان شهواني جداً، شديد التعلق والغيرة... إلا أنني لم أعد أفارق كُتُبَك. هي ساعدتني على تخطي تجارب كثيرة إلى حين أدركتُ ماهية الحب الحقيقي، الخالي من الطمع، غير المرتبط بشيء.. شكراً لكم!

سيرغي نيكولايفيتش، أشكرك كثيراً على كل ما تقوم به، على كل المعاناة التي تكبّدتها.

لو تعلم من أيّ يأس وقنوط ساعدت عائلتنا على النجاة! قبل سنة وجدتُ عن طريق الصدفة تسجيل فيديو لندواتك في الانترنت، فانقلبت الحياة رأساً على عقب. البارحة تماماً كلمت ابنتي لأول مرة من القلب إلى القلب. ابني البالغ من العمر ثماني سنوات المُصاب بالتوحد تغيّر لدرجة أنّه كان ليستحيل أن يُوضَعَ لنا الآن هذا التشخيص، في أسوأ الأحوال كان ليُوضَعَ تشخيص - "تأخّر في النمو".

خلال سنة واحدة فقط هو تعلّم القيام بكل ما يعجز مبدئياً المتوحدون عن القيام به: تقليد البالغين، النظر في العينين، المساعدة في الأعمال المنزلية. هو يجلي، يُساعد في تحضير الطعام، كوي الملابس وإلى آخره، - حقيقة هو لا ينجح في ذلك كثيراً، إلا أنه يُحاول جاهداً. زوجي الذي كان يُفكّر جدياً بالطلاق عاد إلينا ويقوم بكل ما لم أحلم به خلال سنوات الزواج العشر.

شكرا جزيلاً لك على كُتُبِكَ، ندواتِكَ ومُحاضراتِكَ.

كُتُبُكَ والفيديوهاتُك - دليلي الدائم على مدى عدة أعوام. هولي وكابوسي الذي دام سنوات طويلة - شعوري بالتفوق والإدانة، هما تعذيبٌ بطيء على النار. لأوّل مرة بات ينصاع شعور الإدانة الحائق. طبعاً، لم يمضي شيء ببساطة إلى أي مكان، لكنّ عواطف الإدانة وعدم الرضا ضَعُفَتْ وُبِتَتْ أنجح أكثر في عدم الانصياع لها. في السابق كنتُ قادرة على إدانة واحتقار "غير الصالحين"، اللاأخلاقيين، "السيئين" أياماً وليالي، - أنهُك ذاتي بنفسي وأتشاجر مع الناس. الآن بإمكانني الثوران، الغليان، إلا أنني أحرّز مع ذلك، - وأنا أرتاح، وتقلّ المشاكل.

معلوماتك التي لا تُقدّر بثمن وجُهدك أهدوني إمكانية اكتساب ذاتي حقيقةً، رغم أنني، طبعاً، لم أكتسب ذاتي بعد تماماً. لكنني أُعجبُ ذاتي، تُعجِبُنِي النفس التي تعود للحياة والتي تمرض أحيانا، التي تشعر بالكثير، تُخطئ، ترتقي، - لكنني على علاقة صداقة بها.

ليس بعيداً ذاك الوقت حين كنتُ أركض حاملّة النار والسيف "أعاقِبُ الشر". الآن أحاولُ تربية مشاعري والمحيط.

لقد اعتدْتُ على المصاعب وأحيانا ينتابُنِي بعض الخوف من حصول هدوء مُطلق في المستقبل، لكن، حكماً على الوضع، هو لن يحصل قريباً. كما يُقال، الصبر والجهد كلّ شيء يطمحنان.

مع بالغ الشكر لك ولعملك،
قارئتك

الخاتمة

ما كيفية العمل على الذات كلَّ يوم؟
كلَّ يوم يجب ترتيب النفس الخاصة، تحسين الطبع الخاص. علينا أن نُصبح كلَّ يوم أكثر طيبة بقليل، أكثر كرماً، شجاعةً، استقلاليةً بقليل، فهمَ الناس الذين يُحيطون بنا بشكل أفضل، الاعتناء بهم، توجيه الإطراءات لهم، عدم دفن طاقتنا تحت الأرض، إنما تحقيقها، - هذا هو العمل اليومي على الذات.

كل يوم على الإنسان أن يصلي، يجتهد، يعرق، يضحي ولو قليلاً، عليه أن يهتم بأحد، يفرح.

لا حقد، لا زغل، لا ندم، لا مخاوف لدى الله، إنما لديه حبٌّ وسعادة! إذا علينا القيام بكل شيء بحبٍّ وسعادة في النفس.

إن كنا نفهمُ أنَّ الحياة إمكانيَّة فريدةٌ ولحظة قصيرة، حينها نحن نفرح لكل يوم. حينها نحن نعيشُ شاعرين بالإرادة الإلهية ونُصلحُ العالم بحبٍّ لا غيظٍ وحقد.

حين نرى في كلِّ شيء الإرادة الإلهية ونفهم أنَّ كل إنسان إلهي، أننا موحدون على المستوى الرفيع، أنَّه من الخارج تحقُّ لنا المُواجهة، تحقُّ الصرامة أو يحقُّ اللين، لكن في الداخل لا يحقُّ لنا غير الحب والتقبُّل التام لكل ما يحصل، - حينها تبدأ أنفسنا بالشفاء.

بدايةً يجب تعلُّم أمور بديهية: عدم مُواجهة الإرادة الإلهية في الداخل، تقبُّل ما حصل ويحصل، فهمُ أنَّ بتغيير الذات في الحاضر يمكننا تغيير، تحسين مستقبلنا. بتنفيذ هذه القواعد البسيطة يمكننا بالفعل استعادة صحتنا، ترتيب مصيرنا، لكن في المقام الأول استعادة صحة وترتيب أنفسنا.

كل ما يمنحنا إياه العليُّ يستهدف مصلحتنا، نموَّنا، وفي نهاية المطاف خلاصَ أنفسنا.

كلما كان إدراكنا للعالم أكثر بساطة بات ذلك أكثر خيرا لنا في نهاية المطاف. لا داعي للتوُّع بالمعارف الباطنيَّة (esoterics)، اقناع الذات بأنَّ العالم في غاية التعقيد، غيرُ مفهوم، وتدليع العقل والوعي. العالم في غاية التعقيد والبساطة في الوقت نفسه. قانونُ الكونِ الأساسيُّ – الحبُّ. إن كنا نفهم بأنَّ الله واحد ويتحكَّم بكل شيء، إن كنا نعلم من نحن، من أين أتينا وإلى أين نتَّجه، حينها نحن نبدأ بتنفيذ هذا القانون ونُصبحُ سُعداء.

علينا أن نتذكَّر: أولا – الحبُّ والنفس، ثم – الروح، لاحقا – الجسد. أولا – الحب والأخلاقيات، ثم – اليُسْر، لاحقا – الصحة والرغبات الفيزيائية المُختلفة. إن كنا نفهمُ ذلك، حينها سنكون سَلِيمِينَ وسُعداء.

الفهرس

3	كلمة مترجم الكتاب
6	المُقَدِّمة
9	حديث من القلب إلى القلب
12	الصفح والتوبة
15	قصص
22	تقبُّل الإرادة الإلهية
27	الخطئية الأصلية
36	سرُّ الشفاء
	"طوبى للودعاء لأنهم
40	سيرثون الأرض"
43	التكبر
51	الصلاة
57	ما هو حبُّ الله؟
63	رسائل
71	أمثلة الشياطين السبعة
74	العمل على الذات. الخطوات الأولى
81	الإيمان
82	حرية الإرادة
	أمثلة المسيح عن
83	عمال الكرم
84	التضحية
84	الإنسان عديم الزلزل

86.....	الحلم
91.....	دواء للنفس
96.....	نظام الأولويات
103.....	قصص
108.....	تعلم الحب
	"كونوا كاملين بكمال أبيكم
111.....	السماعي"
114.....	النماذج السلوكية
117.....	الصلاة الصحيحة
121.....	رسائل
124.....	الخاتمة

تاريخ ثاني إصدار لترجمة كتاب سيرغيي. ن. لازاريف "شفاء النفس"
من الروسية إلى العربية بنسخته الإلكترونية – حزيران، عام ٢٠١٩

ترجمة: م. سبليل

أول إصدار لهذا الكتاب باللغة الروسية: روسيا، سانكت بطرسبورغ، عام

٢٠١٧

