

تعرف إلى طرق التأمل الواعي



في كتابه «جَنَّةُ التَّأْمَلِ» الصادر عن «الدار العربية للعلوم / ناشرون» يقدم الكاتب السعودي الدكتور نايف الجهني «طرق التأمل الواعي لتحقيق التوازن»، التأمل هو كما يقول المؤلف «وليد لحظته من دون تخطيط مسبق، ومن دون تركيز زائد، وبرقصة فكرية كونية يظهر في إيقاعها تقبُّل كل شيء وإيمان به». تكون أمام الجواب، ولكن بعد قراءته والتأمل بما فيه من تجارب وحكم وأقوال ومعان وهي: «تأمل الذات»، «تأمل إشعال نور الذات»، «تأمل اللحظة»، «تأمل عيش اللحظة»، «تأمل المعرفة»، «تأمل الروح اليقظة»، «تأمل التقبُّل»، «تأمل التخلي»، «تأمل التسبيح»، «تأمل الحقيقة»، (...) وعناوين أخرى ذات صلة

يقول المؤلف: «التأمل يعني الفرح، والفرح هنا لا يعني التباهي بالسعادة أو البهجة، وإنما الامتنان لها وفيها وإليها، الفرح الذي لا يقود إلى الهوس ولا إلى التعقُّل المميت

ويتابع: التأمل هو رؤية كل شيء كما هو من دون أن تُسقط عليه معنى أو تصوُّراً، من دون أن تقيس أبعاده أو تفرز ألوانه، أن تعيشه كما هو بلا ذاكرة مسبقة ولا معلومات مستقبلية، كما أن التأمل هو التخلي، ولا يُقصد بالتخلي التنازل

عن الحياة، وإنما صياغة النية الداخلية على أن هذه الحياة حياة وأيضاً موت

التأمل لا ينحاز لشخص ولا لفكرة ولا لسلوك معين، ينحاز للذات في تشكّلها اللحظي، ينحاز للوردة في تفتّحها وبيّتها
للعطر في اللحظة ذاتها، ينحاز للشمس حينما تشرق وعندما تغيب، ينحاز للفعل واللافعال، ينحاز للحضور والغياب،
...ولكنه أيضاً لا ينحاز

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.