

أحد غيرك . . ثم لا تعطيه لأحد . . ألا ترى أنني عريان وأنسى أسعد حالا
وأهدأ بالاً وأصح جسداً وأصفى نفساً . كيف كان لي ذلك . . هذا هو
السؤال وذلك هو الجواب . .

ومثات الألف من العبارات ذات الرموز وذات الدلالة نجدها عند أهل
الصين القدامى . . وعند حكماء اليوجا المعاصرين . . ولكن الذي أريد أن
أتجه إليه مباشرة هو طريق « الزن » والزن كلمة يابانية معناها : التأمل .
وقبل أن نتأمل معاً نتساءل مع جماعة « الزن » ما هو هذا التأمل ؟
هناك درجات متفاوتة من الوعي : أن تكون في حالة يقظة تامة ، كما أنت
الآن . .

وأن تنام . .

وأن تحلم أثناء النوم . .

ومن هذه الحالات الثلاث هناك درجات لا نهاية لها بين الوعي واليقظة
والاقتراب من النوم والاستغراق فيه ، وبين الأحلام والرؤى وبين الهلوسات
أثناء النوم أو أثناء اليقظة . . تماماً كالفوارق الهائلة في الدرجات اللونية . .
ولكن درجة الوعي التي تهمننا هي : التأمل . .

كيف نتأمل شيئاً ما ؟

أن تجلس ساكناً هادئاً وأن تفتح عينيك على شيء فلا ترى سواه . .
وليكن هذا الشيء زهرة . . أن تفتح عينيك حتى لا ترى غيرها . . ثم
يذهب بك التأمل حتى لا ترى الزهرة . . وتكون في حالة من الهدوء والصمت
فلا أنت يقظان ولا أنت نائم ولا أنت حالم . . وإنما أنت غارق في شيء . .