

قناة محبي الكتب

سر أسرار التانترا

قناة محبي الكتب

# سر أسرار التانترا

خفايا الباطن وسر الجوهرة المفقودة

الجزء الأول

أوشو

ترجمة. هيثم فوزي شقير

اسم الكتاب: سر أسرار التانترا (خفايا الباطن و سر الجوهرة المفقودة)  
المؤلف: أوشو/ ترجمة: هيثم فوزي شقير .  
سنة الطباعة: 2016 .  
كمية الطباعة: 1000 نسخة.

جميع العمليات الفنية والطباعة تمت في:  
دار مؤسسة رسلان للطباعة والنشر والتوزيع

جميع الحقوق محفوظة  
يطلب الكتاب على العنوان التالي:  
دار مؤسسة رسلان

للطباعة والنشر والتوزيع

سورية - دمشق - جرمانا

هاتف: 00963 11 5627060

00963 11 5637060

تلفاكس: 00963 11 5632860

ص. ب: 259 جرمانا

[www.darrislan.com](http://www.darrislan.com)

قناة محبي الكتب

## مقدمة المترجم

من المهم جداً أن نتعرف على المواضيع التي تطورت من خلالها الاتجاهات الرو

حية عند المعلمين الشرقيين، أمثال المعلم الكبير أوشو، وأن ننظر بعمق إلى رؤيته حول بعض المفاهيم التي تعطي أفقاً فكرياً جديداً وطريقة للانتقال نحو مصدرنا الإلهي، نحو الوعي الخالص ونحو التحرر الكامل الذي يضمن عدم العودة مطلقاً إلى الوراء، إن هذا الكتاب يحتوي الجواهر والكنوز التي طالما بحثنا عنها، فعندما يطلب المرء أن يصبح أكثر سعادة وأكثر محبة وأن يمتلئ بالنقاء والصفاء الذهني، وأن يهطل النور السماوي ليبدأ مشوار الانتقال إلى الوعي الصافي، إلى التنوير، فإن هذه الطرق وهذه التقنيات التي يتحدث عنها المعلم ستكون بلا أدنى شك عوناً له ليقترّب من مصدره الحقيقي، ليكون خارج عالم الخداع وليقترّب من عالم اليقين.

عالم التانترا هو عالم المحبة الكلية، هو عالم الارتقاء والترقي بدون عقائد ومذاهب فكرية، إنها طريقة الدخول إلى الباطن، إلى أعماق سحيفة، إنها تجربة القمة، التجربة الأعمق والأهم....

# (فيجيانا بهاريفا تانترا) "عالم التانترا"

السيترات:

(ديفي) يسأل:

آه (شيفا) - ما هي حقيقتك؟

ما هذا الكون الرائع؟

ما هي بنية البذرة؟

أين مركز عجلة الكون؟

ما هي الحياة الأبعد والأسمى من أن تتخللها الأشكال ؟

كيف بإمكاننا أن ندخل بكليتنا، فوق الزمان والمكان، الأسماء

والأوصاف؟

دع شكي يصبح يقيناً!

أوشو:

أريد بالمقدمة أن أشير إلى أن عالم (فيجيانا بهاريفا تانترا) ليس بالعالم الذهني (الفكري) إنه ليس فلسفة، فالفقائد والمبادئ عديمة النفع هنا.

إنها تتعلق بالطريقة التجريبية، كلمة (تانترا) تعني التجربة - الطريقة - التقنية. إنها ليست فلسفة تتعلق بحل الإشكالات الفكرية ومفاهيمها، لا

تتعلق بـ"لماذا" بل تتعلق بـ"كيف"، إنها لا تسأل عن الحقيقة ولكن كيفية الوصول إليها، النظريات تغدو عديمة الفائدة وتكون الأهمية للطريقة.

(التانترا) تعني التقنية، إنها أولاً رسالة بحث علمية، العلوم لا تتعلق بـ(لماذا) العلوم تتعلق بـ(كيف) وهذا هو الفارق الرئيسي بين العلم والفلسفة، فعندما تسأل كيف؟ تغدو التقنية هامة جداً، والنظريات تصبح عديمة الفائدة، التجربة تغدو الأساس والجوهر، لتتعلم الفلسفة يكفي أن تكون عقلاًانياً.

إن دراسة اللغات والعلوم والفلسفة لن تحدث التغيير (الارتقاء)، يمكن أن تفهم الفلسفة، أما (التانترا) فلا يمكن فهمها بالطريقة الذهنية، فهي تبحث عن التحول والتغيير الجذري، هي عبارة عن تجربة حقيقية غير ذهنية، باستثناء أن تكون متقبلاً، منفتحاً، حساساً، جاهزاً لخوض التجربة، فإنها لن تكون مقدمة لك، الفلسفة تهتم بالعقل، عقلك كافٍ لتفهم الفلسفة، وبنيتك الكلية غير مطلوبة، أما (التانترا) تهتم بك بالكامل، إنها تحدي عميق، عليك أن تكون بكليتك، وليس بقسم أو بجزء، إنها اقتراب مختلف، موقف مختلف، وتتطلب عقلية مختلفة للوصول، ولذلك يسأل ديفي بطريقة فلسفية، (التانترا) تُستهل بأسئلة (ديفي)، ذات الطابع الفلسفي.

حقيقة إن أي سؤال يُعالج بطريقتين: فلسفية أو كلية، ذهنية أو بنيوية، إذا سأل احدهم "ما هو الحب؟" يمكن أن تفسره ذهنياً، وتناقش وتفترض نظريات وتبدع نظاماً وأفكاراً، و لكنك لن تتعرف على الحب مطلقاً.

إن ابتداع المذهب والعقائد لا يحتاج التجربة مطلقاً، بل على العكس، كلما كانت معلوماتك أقل يصبح من السهل افتراض نظام معين بلا تردد. فقط الشخص الأعمى يمكن أن يُعطي تعريفاً للضوء بسهولة، عندما لا تعلم تكون جريئاً، الجهل يعني الجرأة والمعلومات تعني التردد، كلما كانت معلوماتك أكثر، كلما شعرت بمقدار جهلك، إن الحكماء الحقيقيين هم أولئك الجاهلين، يصبحون ببساطة كالأطفال، وببرأة الحمقى.

كلما كانت معلوماتك أقل كان ذلك أفضل، بالنسبة للفلسفة والعقائد والمذاهب، تساعد المعلومات الذهنية في معالجة المشاكل، أما عندما يتعلق الأمر بكينونتك "بحالتك الأساسية" لا يفيد التفكير بل يجب أن تحيا الحالة، أن تجعل ذاتك ترتقي من خلالها، لتتعرف إلى الحب يجب أن تقع بالحب، وهنا تكمن الخطورة لأنك لست ذاتك دائماً، فالتجربة تغيرك بالكامل، بلحظة الحب تصبح شخصاً مختلفاً، وعندما تغدو خارج الحب لن تعود بذات الشكل السابق، تشعر بالفجوة هنا، فالشخص القديم تلاشى بالكامل كالमित، وظهر شخص آخر، فبنيتك متعددة.

(التانترا) ليست فلسفة، هي تجربة البنية الأساسية (الكينونة)، بالطبع يسأل (ديفي) أسئلة ذات طابع فلسفي، ولكن (شيفا) لن يذهب إلى الإجابة عنها، من الجيد فهم هذا بالبداية، وإلا ستصيبك الحيرة من ذلك، إن كافة الأسئلة التي يسألها (ديفي) لن يذهب (شيفا) إلى الإجابة عنها أبداً، لأنه هو نفسه سيقوم بالإجابة عنها ولا أحد سواه، فالطريقة مختلفة.

يقول (ديفي): ما هي حقيقتك يا إلهي؟ وهو لم يذهب إلى الإجابة عنها، بل على النقيض سيعطي (شيفا) التقنية، فإذا ذهب (ديفي) عبر هذه التقنيات سيعلم الإجابة، إنها ليست إجابة مباشرة، لم يُجب "من أنا"، بل أعطى التقنية، افعل كذا وستعلم.

بالنسبة للـ(تانترا) العمل هو المعرفة، حيث لا معرفة أخرى، باستثناء أن تقوم بعمل ما، باستثناء أن تتغير، باستثناء أن تتغير نظرتك لتتحرك إلى اتجاهات جديدة غير فكرية، لن تُعطى أية إجابة.

أولئك الذين يعطونك إجابة جميعهم كاذبون، الفلاسفة كاذبون بالمطلق، أنت تسأل والفيلسوف يجيب، سواء أرضتك إجابته أم لا، إذا أعجبتك تتبع الفيلسوف، وإذا لم تعجبك تذهب لتسأل فلاسفة آخرين، وعموماً لن يحدث أي تطوير أو تغير جوهري، ستبقى ذاتك، حقيقة مهما كانت ديانتك أو عقيدتك، لا وجود للاختلاف، فقط تختلف الكلمات أو الألبسة أو الأقنعة.

الشخص الذي يذهب إلى الكنيسة أو المسجد أو المعبد هو ذاته نفس الشخص، الوجوه وحدها تتغير، إنهم مزيفون يضعون أقنعة، خلف هذه الأقنعة تشاهد نفس الشخص دائماً، الغضب نفسه والعدائية نفسها والكراهية ذاتها، والجشع عينه والقسوة ذاتها والشهوة ذاتها، كافة المشاعر السلبية نفسها. هل الجشع عند المسلمين يختلف عنه عند الهنود، أم العنف عند المسيحيين يختلف عنه عند اليهود. إنهم أنفسهم بالحقيقة وحدها الملابس تتغير.

(التانترا) لا تهتم بالملابس مطلقاً، (التانترا) تهتم بك أنت شخصياً، إذا سألت سؤالاً ستخبرك أين مكانك الآن وتخبرك أيضاً عن أماكن لم تصلها مطلقاً من قبل، والتي يمكنك أن تتعرف إليها يوماً ما، إذا سألت شخصاً أعمى ما هو الضوء؟ سيجيبك - أما الفيلسوف سوف يبدأ بالشرح (ما هو الضوء؟). (التانترا) تعلم فقط أن الشخص الذي يسأل هكذا سؤال هو شخص أعمى، (التانترا) تبدأ بعملية التغيير والارتقاء، (التانترا) لن تعطيك إجابة على سؤالك قط، (التانترا) تمنحك التقنية لتصل بنفسك إلى الإجابة. إنها تجعلك ترى وليس تتكلم.

أولاً: التانترا حالة وجودية، لذا لن يذهب (شيفا) للإجابة على أسئلة (ديفي) مهما كانت الأسئلة، وثانياً: إنها لغة لها شكل مختلف عن كل اللغات، يقوم مبدأ (التانترا) على الحوارات التي تدور بين الإله (شيفا) وبين المريد (ديفي)، يسأل (ديفي) ويجيب (شيفا)، ويقوم الحوار على لماذا؟ لماذا هذه الطريقة؟ وهذا ذو فائدة عظيمة فالحوار ليس بين معلم ومريد. إنها مجموعة تعاليم عميقة جداً لا يمكن أن تُعطى إلا إذا غمر الحب الطرفين بالكامل، وأهمية (التانترا) تكمن بالمحبة التي هي مليئة بالمعاني، بحيث لا يمكن الوصول إلى الطريقة بدون المحبة الكاملة بين العبد والسيد (المريد والمعلم - الإنسان والله..). وسيصبح المريد والله في حالة محبة عميقة، وهنا يمكن الارتقاء إلى أقصى الحدود.

Natheer -Ahmad

إنها لغة محبة، يجب أن يكون المرید واقعاً بالحب واللهفة والشوق للقاء المحبوب، على المرید أن يتمتع بخصائص أنثوية، أن يكون منفتحاً متقبلاً بعطف للتعليمات، ليس بالضرورة أن يكون المرید امرأة ولكن الطباع يجب أن تكون أنثوية، ولكن لماذا التشديد على الطباع الأنثوية؟

الرجل والمرأة لا يختلفان فيزيائياً فحسب، وإنما سيكولوجياً أيضاً، فالمفهوم الأنثوي يعني التقبل التام، ويعني المحبة والخضوع التام، وغير ذلك لا يمكن للمرید التعلم. إذا لم تكن منفتحاً يمكنك أن تسأل، ولكن الجواب لن يخترق كينونتك، وستظل منغلقة معزولاً. الأبواب مغلقة وأنت ميت، أنت لم تفتح الأبواب لتسمع نغمة الحياة. الأنوثة تعني التقبل التام كما تقبل الأم جنينها بالرحم، في الطبقات الباطنية العميقة، ليس ذلك فحسب، إن المرأة لا تستقبل الجنين فقط ولكنها باللحظة التي تستقبله بها يصبح جزءاً من جسدها، هو ليس غريب عنها، هو ليس جزءاً مضافاً إلى الأم، يبدأ جسد الأم يتغير مع متطلبات نمو الجنين، إن نمو الجنين سيغير الوسط الحاوي له. تعتبر (التانترا) أن المرید والإله هما من ذات الطبيعة، ويؤثر كل منهما بالآخر تبعاً لتطور المرید وارتقائه يتغير الوسط المستقبل له.

الخصائص الذكورية والأنثوية لا تتعلق بالرجل والمرأة، فكل منهما يحمل كلا الخصائص، هذا من المبادئ الأساسية في (التانترا) منذ آلاف السنين، في بعض الرسوم لـ(شيفا) يظهر كنصف رجل ونصف امرأة، وليس هناك ما هو أعمق من ذلك، فالمرید (ديفي) هو النصف الآخر المكمل.

عندما تكون وحدك مع الإله تصبح الجزء الآخر المكمل، بدون شك عندما تكون لوحده بك كينونتك، بدون نقاشات، بدون أسباب، بدون برامج منطقية، ستشعر وكأنه ببساطة يُفرغك من العالم وينقلك إلى حيث المحبة الكلية، إلى (النيرفانا).

Natheer -Ahmad

لذلك كتبت (التانترا) بلغة المحبة، وهناك شيء يجب أن تعلمه عن لغة المحبة، هناك لغتان: لغة المنطق ولغة المحبة، وهناك اختلاف جوهري بينهما، لغة المنطق لغة العدائية، العنف، الجدل، عندما تستخدم المنطق يظهر العنف من خلال العقل. من خلال المنطق دائماً أنا على صواب وأنت مخطئ، أنا أحاول أن أخدعك لتصبح دمية بين يدي، لغة المنطق لغة الأنانية، يجب أن أبرهن أنك على خطأ وأنا دوماً على صواب، فاهتمامي حقيقة على الأنا المتضخمة هناك، أما أنت لست مهماً على الإطلاق، أما لغة المحبة مختلفة كلياً، هنا لا وجود للأنا، أنا فقط مهتم بك، أنا لا أريد أن أثبت شيئاً حيث تعظم الأنا، اهتمامي هو بمساعدتك فقط، إنها عاطفة تقدم لك المساعدة لتنمو وتترقى، تساعدك لتولد من جديد.

ثانياً: لغة المنطق تعتمد الأسلوب الذهني، المفاهيم والمبادئ لها أهميتها، وكذلك النقاش والجدال، أما بلغة الحب، الكلام عديم النفع، إنما طريقة الكلام، العالم بأكمله ليس مهماً، رسالة الاطمئنان والرضا ذات أهمية قصوى، إنه حديث القلب للقلب، وليس حوار العقل للعقل، حيث النقاش والنزاع.

وكان (ديفي) ينطق بلسان (شيفا) و(شيفا) يجاوب، إنه حوار محبة، وكان (شيفا) يتكلم مع نفسه، لذا يظهر التشديد على لغة الحب، عندما تكون بعلاقة حب مع المعلم، تختلف الصورة كلياً، عندها أنت لا تستمع إلى الكلام، أنت عندها تشربه، والكلام غير متعلق بالحالة، حقيقة الصمت بين الكلمات يصبح أكثر أهمية من الكلام.

إن إيماءة العينين والعواطف والمحبة هي معدات تثبيت تستخدمها (التانترا)، رسالة (التانترا) تقوم على أسئلة (ديفي) وإجابات (شيفا)، بدون نقاش وجدال، بدون إضاعة للكلمات، حقيقة الجمل هنا سهلة للغاية، رسالة ليست للبحث وإنما لتقييم العلاقة، رسالة لتتطور وتتغير.

تذكر يجب أن لا تكون ذو عقل منغلق، عندها لن تحصل على أية إجابة من (شيفا)، يجب أن تحطم عقلك المنغلق وتحطم كافة أحكامك المسبقة ومبادئك وأفكارك، باستثناء أن تكون خالياً من شوائب الماضي، لن تُمنح شيئاً البتة. عندما تكون بالحب العميق فإن العقل يتوقف تماماً، حيث لا وجود للماضي، تصبح اللحظة الحالية كل شيء، الآن هو الكل، لا ماضي ولا مستقبل، لذا (ديفي) منفتح تماماً، لا وجود للشوائب، لا شيء ليتصارع معه، التربة جاهزة، فقط البذرة يجب أن تسقط بلطف، وهي ليست جاهزة وحسب وإنما تنتظر بفارغ الصبر لتنمو وتتبرعم.

يُعطى (شيفا) السيترات، إنها مليئة بالغنى، كل (سيترا) يمكن أن تصبح مبدأً عظيماً للقداسة، الكتب المقدسة لدى كافة الأديان قائمة على المنطق، حيث النقاش والجدال، هنا لا وجود للنقاش، فقط عبارات بسيطة في طياتها الحب.

ثالثاً: عبارة (فيجيانا بهاريفا تانترا) هي تقنية الذهاب إلى أسمى من حدود الوعي، (فيجيانا) تعني الوعي، (بهاريفا) تعني الحالة فوق الوعي و(التانترا) تعني التقنية، تقنية المضي أسمى من الوعي، إنها أسمى وأعلى المبادئ - بدون أية مبادئ.

نحن نعيش باللاوعي، مع العلم أن كافة التعاليم الدينية تركز على الذهاب فوق اللاوعي، كيف نصل إلى الوعي، على سبيل المثال (كريشنا مورتى)، (الزن)، كلها تهتم بخلق وعي جديد، كيف يمكن أن تكون واعياً متيقظاً، كيف تنتقل من اللاوعي إلى الوعي، لكن (التانترا) تقول أنها ثنائية، فإذا تحركت من اللاوعي إلى الوعي تتحرك من ثنائية إلى أخرى، عليك أن تتحرك أسمى منهما، أسمى من الثنائية، باستثناء أن تذهب أبعد منهما لن تصل الحدود القصوى، أنت إذاً لست باللاوعي ولا بالوعي، أنت أسمى وأعلى، أنت فقط الحالة، البنية الأساسية، إنها أعلى من اليوغا وأرفع من الزن، وأسمى من التعاليم.

(فيجيانا) تعني الوعي، (بهاريفا) الحالة الخاصة النوعية، (التانترا) هي التعبير عن شخص يذهب أبعد وأسمى، وهنا نشاهد أن (ديفي) و(شيفا) هما أسمى وأرقى من الثنائية.

بخبرة (التانترا) فقط الحب يُعطي لمحة خاطفة، فالحب يغدو أداة أساسية بحكمة (التانترا)، الحب يتخطى الثنائية، عندما يعيش شخصان حباً عميقاً، ويتحركان به، تدريجياً لن يعودا اثنين، إنهما يصبحان شخصاً واحداً، الوصول للقمة هو عندما يكونان اثنين ظاهرياً وهما حقيقة شخص واحد، لقد تجاوزا الثنائية تماماً.

فقط في هذه المرحلة جملة يسوع "الله محبة" تصبح مليئة بالمعاني، وبطريقة أخرى لا تحمل المعنى، بخبرتنا الحب هو الأقرب إلى الله، إنه ليس الحب الأبوي لأجلك كما يظهر في المسيحية، هذا هراء، الله محبة هي جملة (التانترا)، إنها تعني أن الحب هو الشيء الحقيقي الوحيد بالتجربة المقدسة التي تصل بك إلى الألوهة، إلى القداسة، لماذا؟ لأنك بالحب تشعر بالأحادية، اثنان هما الجسدان ولكن شيئاً ما أرفع من الجسد ينغمس بالباطن فتحدث الأحادية.

وذلك هو السبب بالتوق الشديد للجنس، إنه التوق للأحادية اللحظية الناجمة بعد الجنس، فالجسدان يشعران إنهما واحد ولكنه شعور مخادع، لحظة واحدة يشعر كل منهما بالأحادية هو مجرد شعور فيزيائي ثم تعاود الثنائية، التوق لها ليس أمراً سيئاً، إنها تمنحك لمحة خاطفة عن (بهاريفا)، ولكن التوقف عند هذه المرحلة أمرٌ خطير، الأحادية تشكل الحافز للذهاب عميقاً بالحب، لتترقى من الجنس إلى الحب، بالجنس تختفي الثنائية بلحظة فقط بهذه اللحظة يحدث الحب، إنك تحصل على لمحة خاطفة عن (بهاريفا) أي الحالة فوق الوعي، ولكن حالة (بهاريفا) هي حب مطلق بدون عودة، لن تسقط من ذروة الحب أبداً، إنها البقاء الدائم بالقمة.

يمكن أن تصل منزل (شيفا) المقدس للحظات تصل إلى القمم العالية، ثم تعود أدراجك حالاً، بالحب تحدث الرحلة ذاتها، ولكن ليست مع الجميع

لأن أغلب البشر لم يذهبوا أبعد وأرفع من الجنس، لذا نحن نعيش بوادٍ مظلم، أحياناً شخص ما يصل ذروة الحب، ولكنه يعود سريعاً، هي شاهقة وأنت تعودت على الوديان العميقة، من الصعوبة أن تحيا هناك، إنها تتعلق بحالة الحب وكم من الصعوبة أن تستمر بها دائماً، فيعود المرء أدراجه مرات ومرات، يحاول جاهداً الوصول إلى القمة حيث منزل (شيفا) - إنه يقيم هناك.

(البهاريفا) هي أن تحيا بالحب، تعني أن تصبح واعياً للحب حيث منزل (شيفا) هناك، إن هذه القمم تصبح أرضاً منبسطة، (شيفا) ليس واعياً للحب، نحن نعي الحب لأننا نعيش بلا حب، ولأن شعورنا بالحب يتباين، (شيفا) هو المحبة الكلية، إن حالة (بهاريفا) تعني أن على المرء أن يصبح محبة صافية، حالة حب غامرة حيث تقيم بالقمم الشاهقة قرب منزل (شيفا).

كيف يمكن أن تحيا بهذه القمم الشاهقة، إنها أرقى من الثنائية، وأسمى من الوعي ومن اللاوعي، إنها أرقى من الجسد وأسمى من الروح، وأرفع من العالم وأرفع من التحرر (موكشا)، ولكن كيف نصل إليها؟ التعاليم التقنية هي (التانترا)، ولكن (التانترا) تقنيات نقية صرفة، تصبح صعبة الفهم، أولاً دعنا نفهم أسئلة (ديفي).

### آه يا (شيفا) ما هي حقيقتك؟

لماذا هذا السؤال؟ بإمكانك أن تسأل ذات السؤال ولكنه يحمل معنى مختلف، (ديفي) يسأل ما هي حقيقتك؟ ولكن (ديفي) في حب عميق وعندما تكون في حب عميق في بداية الأمر ستتصارع مع حقيقتك الباطنية، ثم أن (شيفا) ليس الشكل وليس الجسد، عندما تقع في الحب سيتلاشى الجسد وسيختفي الشكل، وكأنك وصلت إلى الجحيم، وهذا هو سبب خوفنا من الحب، نستطيع أن نواجه الجسد أو الشكل أو الوجه ولكننا نخاف مواجهة الجحيم، حيث لا شكل ولا صورة (حالة الأحادية).

عندما يظهر هكذا سؤال يحدث الاختلاف تبعاً لعقلية السائل، لذا هناك ابتداء للحالة، (ديفي) ضاع لأن (شيفا) مختفٍ تماماً، عندما يصل الحب إلى الذروة يختفي المحبوب، لماذا؟ لأن كل شخص عديم الشكل، أنت لست الجسد، أنت تتحرك بالجسد، وتعيش كجسد ولكن حقيقتك ليست الجسد، عندما نشاهد شخصاً من الخارج، يكون عبارة عن الجسد، أما بمرحلة الحب العميق، يخترق الحب الباطن، ولا تحدث الرؤية من الخارج، فتتظر إلى الآخر كأنك تنظر إلى ذاتك من الباطن، وعندها يختفي الشكل. عندما يصل المرء إلى الاستنارة أولاً يبدأ بالسؤال عن جسده، ويبدأ بالبحث عنه، لقد دخل مرحلة انعدام الشكل، إن بنييتك عديمة الشكل أيضاً، ولكنك تعرف نفسك بشكل غير مباشر من عيون الآخرين، أو من خلال المرأة، تصور أنه لا وجود لأية مرآة، أغمض عينيك وتأمل ذلك، وبأنك لا تملك وجهاً، وأنتك منعزل عن العالم كلياً، ولا وجود للآخرين، عندها لا وجود للوجه ولا للجسد، لقد اعتدنا تصور أنفسنا من خلال الآخرين، من خلال الشكل الخارجي، والذي نتماهى معه.

اعتاد أحد معلمي الزن الباطني أن يقول لمريديه: "عندما تشعر أنك أضعت الرأس تأمل بذلك، ثم أخبرني بذلك حالاً إنها نقطة جوهريّة، لا تشعر بالخوف، عندها تتعرف إلى شيء جديد، بوجود الرأس لا إمكانية للتعلم الحقيقي".

(ديفي) يسأل: "آه يا (شيفا) ما هي حقيقتك؟" لذا هذا السؤال ليس تحفة بسيطة، (ديفي) وقع في حب عميق، الشكل تلاشى وهذا هو السؤال. في الحب أنت تتاجي الآخر وكأنك تتاجي نفسك، الآخر هو ذاتك أنت لست السائل وإنما دخلت الأحادية وهنا للمرة الأولى تعرفت إلى مرحلة انعدام الشكل وذلك هو السبب لقرون عديدة لا نجد أي تمثال لـ(شيفا)، ويتم فقط الإشارة إليه كومضة لحظية أو كهالة ضوئية.

ما هو هذا الكون الرائع (عالم شيفا)؟ نحن ربما نعرف هذا العالم ولكننا لا نعرف روعته وجماله، الأطفال ينعمون بهذا الجمال، المحبين

الحقيقيين، وفي بعض الأحيان الشعراء أو المجانين، نحن لا نعرف روعة العالم، كل شيء مكرر، لا جمالية لا قصائد، فقط واقعية صرفة، لا نخلق بأنفسنا الغناء ولا الرقص، لا نعطي الحياة للقصيدة التي بداخلنا، كل هذا العالم أصبح ميكانيكياً، الأطفال ينظرون بعيون تملؤها الروعة والبهجة، وعندما تكون عيناك مثلهم سيغدو العالم مليئاً بالبهجة، عندما تعيش الحب ستعود طفلاً يقول يسوع: "فقط عندما تعود طفلاً تدخل ملكوت الله" - لماذا؟ لأن العالم إذا لم يكن مُبهجاً بنظرك، لا يمكنك أن تكون متديناً.

العالم أو الكون يمكن فهمه بالعلوم وبنفس الوقت هناك أمور مفهومة أو غير مفهومة، وما هو ملتبس يمكن فهمه يوماً ما، عندما تكون عيناك مليئتان بالبهجة سيغدو الكون لغزاً غير مفهوم. (ديفي) يسأل ما هو عالمك الرائع؟ إنه يقفز من سؤال: ما هي حقيقتك؟ إلى سؤال آخر: ما هو عالمك الرائع؟ من مرحلة الاختفاء انتقل إلى مرحلة المحبة الكونية، من اللاشكلى أصبح (ديفي) واعياً، إنه لا يوجه الأسئلة لـ(شيفا) وسؤاله أصبح عن الكون بأكمله، أصبح (شيفا) العالم بأكمله كل النجوم تتحرك بأمره، السماء محيطة به وهو يحتوي كل شيء في الأرض والسماء.

عندما تكون غارقاً في حب لامتناهي الحدود سيختفي الأشخاص ويتلاشى الشكل، العلوم تركز إلى الشكل، أي شيء خارج حدود الشكل يكون غير منطقي ويتم تفسيره علمياً على أنه بدون معنى، أنت الآن فوق العلم ومن هنا يمكن أن تتطلق في الحب، تتجاوز الشكل والحدود وعندها يصبح الكون بأكمله أحادياً، عندها فقط ستشعر بروعة وجمال الكون.

ويتابع (ديفي) ما أساس (بنية) البذرة؟ من الكون ينطلق نحو السؤال عن بنية البذرة، اللاشكلى - الكون الرائع - ثم من أين أتى كل هذا؟ كيف نشأ؟ وللمعنى الأعمق يسأل عن البذرة. ما هو مركز عجلة الكون بتابع (ديفي)؟ العجلة تدور وتدور وتحدث تغيرات هائلة، ولكن أين هو مركز الجريان الأزلي، ولكن أين هو مركز العجلة. أين هو المحور، المركز، المركز الثابت (غير المتحرك)؟

ويتابع (ديفي) أسئلته وكأنه لا يسأل أحداً، وكأنه يسأل نفسه:

ما هي هذه الحياة بحدود الشكل (المادة)؟

كيف بإمكاننا أن ندخلها بشكل كلي، فوق الزمان والمكان، الأسماء والأوصاف؟

اجعل شكّي يقيناً! إنه يشدد على الشك وليس على السؤال، إنه هام جداً إذا كان سؤالك عقلياً، فأنت تطلب حلاً لمشكلة ما. لكن (ديفي) يسأل: اجعل الشك يقيناً (امح لي شكّي) إنه لا ينتظر جواباً، إنه يسأل عن عملية التحول العقلي، لأن العقل المشكك سيظل عقلاً مشككاً، أية إجابة تنتظر إذا؟ الإجابة ليست ذات علاقة، لأنني إذا أعطيتك إجابة وأنت مشكك بها، سيبقى الشك، حتى وإن أعطيتك جواباً آخر سيلازمك الشك، لأن لديك عقلية الظن (الشك)، سوف تضع إشارات استفهام لكل شيء ويغدو الجواب عديم النفع. فإذا سألت من خلق العالم؟ وأنا أجبتك (أ) خلق العالم وأنت سألت ومن خلق (أ) المشكلة ليست بالجواب على السؤال ولكن المعضلة طريقة تغيير التفكير العقلاني المشكك، وكيف تنشئ العقلية الغير مشككة والتي تعتمد على الثقة الكلية (اليقين)، اجعل شكّي يقيناً!!.

أريد أن أضيف شيئاً، إنك تسأل لغايات عديدة، ربما لتأكيد معلومة ما، فأنت تعرف الجواب مسبقاً، إنه ليس سؤالاً لأنك لست مستعداً لتقبل الجديد، لتغيير نفسك، وإنما السؤال لحب الاستطلاع ولخلق المزيد من الأسئلة العقلية، وتجزئة السؤال إلى عدة أسئلة بدون نهاية وبدون فائدة.

يقول أحد الحكماء: "عندما كنت طفلاً كنت أعتقد أنه في يوم ما يمكنني أن أفهم الفلسفة كاملة، وأجد إجابات لكامل الأسئلة، والآن بعد أن أصبحت بالثمانين، يمكن أن أقول، بأن كل أسئلتي معلقة تنتظر الحل كما كانت الحالة عندما كنت طفلاً، كنت أعتقد أن الفلسفة تجد إجابات لانتهائية لأسئلتي، والآن أعترف أنها تخلق أسئلة لانتهائية فقط وتتركها معلقة بانتظار الحل".

لذا فإن سؤالاً واحداً ستجد له جواباً واحداً وعدد من الأسئلة سينتج عنه، الفكر المشكك هو المشكلة، (ديفي) يقول: لا تتعلق بأسئلتني. إنها مجرد أسئلة (ما هو جوهرك؟ ما هي بنية البذرة؟ ما هو عالمك الرائع؟..) ولكن لا تتعلق بأسئلتني، فإنني أسأل لأن هذه الأسئلة تدور في ذهني فقط، وحاجتي ليست الإجابة وإنما حاجتي هي اليقين (حالة انعدام الشك) ولكن هل توجد إجابة تمحو الشك وتجعله يقيناً؟ العقل دائماً هو مصدر الشك، إذا لم يتلاش العقل لا يمكن أن تتوقف الشكوك، إذا لم ينحل العقل بالكامل لن تصل اليقين، وتبقى حالة الشك والظن.

الآن (شيفا) سيُجب وإجابته هي التقنية الأقدم عبر الزمن ولكنك يمكن أن تعتبرها الأحدث، فهي ذاتها لا يمكن أن تضيف لها شيئاً. تماماً هي مائة واثنى عشرة تقنية تأخذ كل الإمكانيات وكل الطرق لتنظيف الذهن والارتقاء فوق العقل، لا يمكن إضافة طريقة واحدة للطرق المائة واثنى عشرة لشيفا. هذا الكتاب (فيجيانا بهاريقا تانترا) يعود لخمسة آلاف سنة. لا شيء يمكن إضافته ولا يوجد إمكانية لإضافة أو تعديل أي شيء. إنها كاملة إنها الأقدم والأحدث معاً، قديمة كالتلال وحديثة مثل قطرات الندى المتساقطة قبل طلوع الشمس فهي طازجة الآن.

إن الطرق المئة واثنى عشرة للتأمل تشكل كامل العلوم لتغيير العقل وسوف نتعرف عليها واحدة تلو الأخرى وسنحاول المقارنة بينها عقلياً أولاً، ولكن سنستخدم العقل كأداة للاستفهام حول بعض الأمور، وليس كسيد لكي لا يخلق لك العقبات، عندما نتكلم عن هذه التقنيات يجب وضع كل المعارف السابقة جانباً، إذاً ضع جانباً كل المعارف التي تعلمتها كالغبار على قارعة الطريق.

وعلى العكس إن هذه التقنيات مع الذهن المتوقع بدون نقاشات، النقاش الذهني يجعلك تُضيع فرصة الوعي أو اليقظة ولن تكون هنا. هذه الطرق لا تتعلق بأية ديانة، لا يوجد لها أي معبد، أنت فقط ستغدو المعبد، أن تكون متماهياً مع ذاتك دون أي مسلمات (معتقدات). (التانترا) ليست دين،

إنها علم لا عقيدة، ليس ضرورياً أن تؤمن بالإنجيل أو بالقرآن أو ببوذا أو بمهافيرا أو فيدا، لا معتقدات ضرورية، لأنها علم والعلم الراقى لا يخص ديناً معيناً، ولا معتقداً ما، لذا لا نجد لها شعائر دينية إطلاقاً، فقط تكفي الجرأة والشجاعة للدخول بالتجربة وهذه هي جماليتها. المسلمون عمليون ويصلون إلى معاني عميقة بالقرآن، وكذلك البوذيون عمليون ويصلون بالفيدا والمسيحيون بالإنجيل ولا يريدون مغادرة دينهم.

تذكر أن (التانترا) لا تؤثر على معتقدك مهما كان ولا تتصل بأي دين، هي مسألة انتقال للنفس وتعتبر الدين مسألة اجتماعية، والانتقال بحاجة إلى تقنية علمية، عندما تكون مريضاً لا فرق إذا كنت مسيحياً أو مسلماً أو هندوسياً، فأنت مريض والفيروس لا يميز بين الأشخاص مهما كانت ديانتهم. أنت تعيش حالة الجهل والخلافات وكأنك نائم هذا هو المرض الحقيقي "المرض الروحي" وهذا المرض لا يُعالج إلا بالتانترا، معتقداتك وديانتك غير مهمة، أنت ولدت بمكان ما، وبوسط ما وأصبحت متطابقاً مع هذا الوسط بالدين والمعتقدات، لذا يجب عدم التعلق بها، فال(تانترا) طريقته العلمية لتنتقل بنفسك.

(التانترا) مشهورة جداً وكلما أصبحت أكثر شهرة كلما أصبحت أصعب للفهم، والسبب بذلك أن العلوم النقية والعالية قلة من الناس تعلمها، وصلنا أنه في عصر (أينشتاين) فقط اثني عشر شخصاً كانوا عارفين بال(تانترا) بكل العالم، ويقول (أينشتاين) إن صعوبة فهمها تكمن بالحركة السريعة فوق مستوى الرأس، فالعلوم تهتم بالرياضيات والتقنيات والتدريب وهنا لا أهمية للتدريب أيضاً، الارتقاء هو المهم.

(التانترا) ليست غير مفهومة وإنما غامضة، إنها سريعة وعميقة أكثر من الطبيعي. (التانترا) تتحرك فوق الثنائية، هي فاقدة لحس المسؤولية الأخلاقية، نحن نعرف الأخلاق ونعرف اللا أخلاق أما الحالة الوسطى لا نعلمها، وهنا نقع بين الاتجاهين، انظر إليها بهذا الشكل فهي كالدواء إذا أعطي للص أو للقديس سوف يعالجه، لا فرق بين القديس واللص، الدواء

لا يرى أي فرق، بال(تانترا) لا ضرورة لأي مسؤولية أخلاقية، فأنت غير أخلاقي بسبب العقل المشتت (المشوش) لذا (التانترا) لا تعطي شروط بدائية، فالبدائية أن تصبح أخلاقياً ثم قم بممارسة (التانترا) إنها سخافة!!

إذا كان أحد ما مريضاً، يقول الطبيب امتنع عن رغباتك، كن سليماً تماماً ثم أعطيك الدواء، هذا ما يحدث تماماً، عندما يأتي اللص إلى القديس ويخبره: "أنا لص وأريد أن أتوب"، يجيبه القديس: "أترك عملك أولاً، كيف ستتوب وأنت بهذه المهنة ثم فكر ملياً بنفسك". وإذا جاء شخص مدمن فيقول له بدايةً: "أترك الكحول ومن ثم استغرق بالتأمل". ولكن الشرط صعب أحياناً لدرجة الاستحالة، كيف للص أن يُغير عمله الذي أصبح جزءاً منه وللمدمن أن يترك إدمانه، الشرط الأخلاقي هنا سيعمل على تشتيت الذهن وهذا ما يسبب سلسلة عقلية مريضة مشتتة.

العقلية المريضة يجب أولاً أن تُشفى ومن ثم أن تتأمل، ولكن كيف يتم الشفاء؟ فالتأمل هو الدواء، (التانترا) ليست معالجة أخلاقية لتسألك من أنت؟ حيث أن بنييتك الأساسية كافية، كينونتك هي الجوهر.. مهما تكن سيتم قبولك. أينما تكن سيتم قبولك. اختر التقنية التي تناسبك، ضع طاقتك الكلية بها، عندما نضع شروط مسبقة تكون التقنية ناقصة. عندما نقول اعمل كذا ولا تعمل كذا، فأنت تضع شروطاً مستحيلة، بإمكان اللص أن يُغير أدواته ولكنه لن يصبح غير لص. وكذلك الشخص الجشع يمكن أن يغير أدواته أما الجشع سيظل ملازماً له. إذا وعدته بالجنة أو الانعتاق أو حالة الوعي والغبطة كلها ستغدو أدوات للجشع لديه.

(التانترا) تقول ليس بإمكانك تغيير شخصاً ما إلا إذا أعطيته تقنية جديدة بالتصديق، تقنية واعدة وليست تقنية تبشيرية، فالتبشير تقنية تتعلق بالأديان و هي وحدها لا تُحدث أي تغيير يُذكر. بالوعظ فقط لن يحدث التغيير، إن وجود الواعظين ودعاة الأخلاق الدينية على امتداد العالم لم يُحدثوا أي تغيير يذكر.

كل العالم مليء بأولئك المبشرين لذا كل شيء يبدو بشعاً وغير أخلاقي، لماذا حدث ذلك؟ حدث ذلك كما لو أنك قمت بإعطاء مستشفى لأولئك المبشرين. وبدؤوا يجعلون أي شخص يشعر بأنه مذنب، وهو المسبب لمرضه وسيكون وضع المشفى نفس الوضع بكامل العالم، المبشرون يدعون الناس (اكبح غضبك) بدون إعطاء أية تقنية وقد سمعنا ذلك مراراً ولكننا لم نصل إلى جواب لـ (كبح الغضب). عندما أغضب لن ينفع أن تقول لي ببساطة (لا تغضب) وربما يمكنني فقط قمع الغضب بالداخل، وذلك يولد غضباً أكبر، ويولد الذنب والخطيئة، وذلك لعدم قدرتي على الاحتمال، ليس ممكناً الانتصار على الغضب، أنت بحاجة إلى أسلحة يقينية، تقنية يقينية حقيقية، غضبك مؤشر لعقل مشوش، عليك بتغيير التشويش العقلي فيتغير المؤشر، الغضب يُظهر ما بالباطن، قم بتغيير الباطن فيتغير الظاهر، لذا لا تعطِ (التانترا) اهتماماً لما يسمى بالأخلاق.

(التانترا) لا تتعلق بالمظاهر، إنها تبحث في الأعماق، ولا تتماهى مع ما نعتبره أخلاقياً، التشدد في الأخلاق هو انحدار وهو ضد الإنسانية، فنحن نقول أموراً مستحيلة، إذا ما سألنا شخصاً ما وطلبنا منه أن يترك الغضب أولاً، أو أن يتعفف عن الجنس أولاً، عندها سنعمل ضد الطبيعة الإنسانية، وسيشعر الطالب حينها بالإخفاق والفشل ويملؤه الحزن.

المبشرون أقنعوا العالم أنه مخطئ؛ وهو شيء جيد بالنسبة لهم، لأنك بدون ذلك تصبح مطمئناً مقتنعاً وذلك سيجعلهم بدون عمل، إن ذنوبك هي نجاح لهم وأخطائك ترفع من مكانتهم، إنهم موجودون على أخطائك وعلى انحدارك الأخلاقي، ومن خلال ذلك يزدهر بناء الكنائس والمعابد، إنها تبنى بسبب الذنب والخطيئة التي ابتدعوها، ونتيجة إبداعاتهم نرى انحدار البشرية جمعاء.

(التانترا) لا تتعلق بما يدعى بالأخلاق، أو بالأصح الشكل الاجتماعي للأخلاق، وذلك لا يعني أن (التانترا) غير أخلاقية، إنما (التانترا) تعطيك

التقنية العلمية لتغير عقلك، وعندما يتغير العقل تتغير الشخصية وعندها ستتغير بنيته الأساسية (الصرح بالكامل).

الموقف الأخلاقي للتانترا لا يسمح بوجود قديسين، ولذلك جميعهم ضد (التانترا) فهي إذا نجحت فإن كل الهراء المسمى بالدين سيتوقف كلياً.

الكنيسة حاربت تطور العلم بشدة لأن التطور بالاتجاه المادي سيعقبه تطور بالاتجاه السيكلوجي أيضاً، وعندها يخترق العلم الجانب الروحي وليس ببعيد يمكن أن نتغير عبر التقنية لأن العقل لطيف ويمكن تغييره، وهذه فرضية (التانترا). العقل لا شيء سوى حالة لطيفة يمكن تغييرها وتعديلها، وعندما تملك عقلاً مختلفاً فأنت بعالم آخر، لأنك تشاهد العالم من خلال العقل، وعندما تصل مرحلة اللاعقل أي الحالة القصوى للتانترا، عندها انظر إلى العالم بدون هذا الوسيط، عندها لا شيء يفصل بينك وبين الحقيقة، لا وجود للتشويش إنها حالة (بهاريقا) حالة أسمى وأرفع من العقل تنتج عندما يتلاشى العقل تماماً.

في البداية أنت تنظر إلى العالم من خلال العقل وبذلك يمكن أن تطور العالم، تقيم المشاريع الهائلة ولكن إذا غيرت العقل أولاً ثم انتقلت أعلى من العقل عبر التقنية تصل القمة الأرقى من كافة المشاريع العقلية، وهذه المئة واثنًا عشرة تقنية يمكن أن تفيد كل شخص، أية تقنية عملية ربما لن تكون موجهة لك، لذلك ذهب (شيفا) إلى هذا العدد من التقنيات، عليك باختيار واحدة تناسبك وليس صعباً أن تجد ما يناسبك. سنحاول أن نتفهم كافة الطرق، وكيف تختار لنفسك طريقة تجعلك تتغير وتترقى (تسمو فوق العقل).

الفهم الذهني ضروري بالبداية، ولكنها ليست النهاية، عليك تجربة ما أتكلم به هنا، وعندما تجرب الطريقة المناسبة ستربط بها حالاً. شيء ما سينفجر داخلك وسيخبرك أنها الطريقة المناسبة، كل يوم سأحدث عن هذه الطرق وأنت عليك تطبيقها كتسلية بالبيت ولكن الجهد مطلوب وستتفاجأ أن بعض هذه الطرق ستجعلك تشعر بالدوار أو بأوجاع، أنا أقول لك طبق

هذه التقنيات للتسلية لأنك يجب أن لا تكون جدياً ببداية الأمر حتى تجد التقنية ضالتك، عندما تجد التقنية التي تناسبك عليك أن تصبح جدياً حينها، وأن تغوص عميقاً بها بكليتك وبتقدير كامل وبكل طاقتك، وبتركيز كلي.

وهذه الطرق سهلة عليك أن تتسلى بها و أكرر لا تكن جدياً، لأن العقل الجدي منغلق، أما العقلية التي تحب التسلية فهي منفتحة، خذ واحدة من هذه التقنيات وطبقها لمدة لا تقل عن ثلاثة أيام وإذا أعطتك إحساساً أكيداً بالارتباط بها سيبدأ شعور جيد بالتحقق، أي ستشعر أن هذه التقنية لك، وعندها تؤخذ الطريقة على محمل الجد، ثم انس الطرق الأخرى ولا يجوز أن تتسلّ بطريقة أخرى، ارتبط بها على الأقل ثلاثة شهور. والمعجزات ستتحقق ولكن فقط يجب أن تكون هذه التقنية مناسبة لك، وإذا لم تكن مناسبة لن يحدث شيء، وإذا كانت مناسبة لك، عدة دقائق فترة كافية لبيان النتائج.

الحياة أعجوبة إذا لم تتعلم غموضها ذلك يعني أنك لم تتعلم تقنية الدنو من الحياة، (شيفا) أطلعنا على الطرق الممكنة (مئة واثنًا عشرة طريقة) وإذا لم ترتبط بأي طريقة ولم تشعر بالارتباط بأي منها، عليك التخلي عن المذهب الروحي، إنه ليس لك، ولكن تذكر مهما كانت تركيبتك العقلية ستجد ما يناسبك من هذه التقنيات. فهذه التقنيات هي للإنسانية جمعاء، لكل الأجيال التي سبقت ولكافة الأجيال القادمة، من الاستحالة أن تجد شخصاً واحداً يعتبر هذه التقنيات عديمة الفائدة له مهما كانت التركيبة العقلية له، لقد تم إعطاء التقنية المناسبة لكل البشرية.

هناك عدة أسئلة هنا:

**السؤال الأول: ما هو الفرق بين (اليوغا) التقليدية و(التانترا) هل هما سيان؟**

**أوشو:** هناك فارق جوهري بين (اليوغا) و(التانترا)، مع أنهما يصلان إلى الهدف نفسه، ولكن الطرق ليست مختلفة وحسب وإنما متناقضة أيضاً،

وهذا ما يجب أن يُفهم جيداً، ف(اليوغا) العملية لها طرقها، (اليوغا) أيضاً تقنية، وهي ليست فلسفة، وهذا وجه الشبه مع (التانترا)، إن هدفها الوصول إلى الكينونة الرئيسية تماماً كما (التانترا)، ولكن الطرق مختلفة، باليوغا يجب أن تصارع، يجب أن تصبح محارباً، بالتانترا لا ضرورة مطلقاً للصراع، ولا للمواجهة، وعلى النقيض فعلى المرء أن ينغمس بها بوعي كامل.

ب(اليوغا) هناك الكبت والقمع للوعي، أما (التانترا) فهي انغماس بالوعي الكلي بدون قمع، (التانترا) تخبرنا أنك مهما تكن فإن الترقى ليس بعيداً عنك، بإمكانك النمو إلى اللانهاية، النمو بدون صراعات، فلا يوجد أي حواجز بينك وبين الحقيقة، فأنت جزء منها، هنا لا وجود للتناقضات كي يتم إضافتها إلى طبيعتك، عليك استخدام طبيعتك للذهاب إلى أقصى الحدود.

ب(اليوغا) عليك أن تتصارع مع نفسك للوصول إلى الارتقاء، في (اليوغا) العالم و(الموكشا) أي التحرر متناقضين، أنت كما أنت، وأنت كما يجب أن تكون، شيئان مختلفان. ذهابك إلى أقصى الحدود يعني الموت في (اليوغا)، يجب أن تموت لكي تخلق من جديد، أما (التانترا) فتعتبر (اليوغا) انتحاراً عميقاً، أنت تقتل طبيعتك، مواهبك، غرائزك، جسدك، طموحك، (التانترا) تقول اقبل نفسك كما أنت، إنها قبول عميق، لا تخلق الفجوات بينك وبين الحقيقة، بين العالم و(النيرفانا)، لا تبدع أي فجوة، لا وجود للفجوات ولا ضرورة للموت لتولد من جديد، أو للارتقاء، فالوصول إلى الارتقاء هو باستخدام نفسك فقط.

على سبيل المثال، الجنس هو طاقة رئيسية، الطاقة الأساسية التي ولدت من خلالها، الخلايا الجنسية هي الخلايا الرئيسية لبنيتك الأساسية ولجسدك، لذا العقل يدور حول الجنس، في (اليوغا) يجب أن تتصارع مع الجنس، وبذلك ستخلق مركزاً جديداً بنفسك، وبتصارعك أكثر ستنتقل إلى المركز الجديد، الجنس ليس مركزك، ولكن بتصارعك معه تتبلور به،

بتصارحك مع هذه الطاقة على اعتبار أنها خاطئة ومذنبه ستخلق مركزاً جديداً وتظهر طاقة جديدة ستنفذ من خلال المركز الجديد. في (التانترا) عليك استخدام الطاقة الجنسية، لا تتصارع معها، قم بتحويلها، لا تعتبرها آثمة وعدوة، كن صديقاً لها، إنها طاقتك، إنها ليست سيئة وليست شيطانية، كل الطاقة طبيعية، يمكن أن تستخدمها لمصلحتك كما ويمكن أن تستخدمها ضد مصلحتك، يمكنك صنع الحواجز على الطاقة ووضع القيود، ويمكن أن تصبح خطوة بتطورك، بالاستخدام الصحيح تصبح صديقة، أما بالاستخدام الخاطئ تصبح عدوة، إنها مدمرة، تبديد الطاقة أمر كارثي ولكنها طاقة طبيعية، بالعقلية العادية يغدو الجنس مصدراً لهدر الطاقة وهلاك الإنسان. أما (اليوغا) فتأخذ رؤية عكسية، تناقض فكر الإنسان العادي وهذا يؤدي إلى تدمير العقلية المليئة بالرغبات، تقول (اليوغا): أوقف رغباتك وتصارع معها، واخلق مركزاً حيث لا رغبات.

(التانترا) تقول: كن واعياً حول الرغبة، لا تخلق أي صدام معها، تحرك من الرغبة إلى الوعي، وعندما تتحرك من الرغبة بوعي كامل ستتجاوز الرغبة، فأنت بها ولم تزل خارجاً عنها، أنت مررت من خلالها، وأنت خارجها الآن، اليوغا تتطلب الكثير، هي ضد العقلية العادية، العقلية العادية بإمكانها فهم لغة (اليوغا) - أن تعلم بسهولة أن الجنس مدمر لك، ولكنك بالحقيقة تحوم حوله كالعبد، أو كالدمية، وتعلم ذلك بخبرتك. لذا عندما تقول (اليوغا) تصارع مع الجنس، ستفهم الكلام مباشرة، فهو مطلب سهل بمفهوم (اليوغا)، (التانترا) لا تتعامل مع المطالب على أنها سهلة، هي تعي صعوبتها، كيف يمكن أن تتجاوز الرغبات دون أن تسحقك، كيف تكون واعياً أثناء ممارسة الجنس، مع هكذا وعي كامل تنتهي العقلية العادية.

إنها تبدو خطيرة، فما تعلمه عن الجنس سيبتدع لك الأخطار، أنت تعلم نفسك، وتعلم كيف تخدع نفسك، وتعلم جيداً أن عقلك بارع وماكر، فالرغبة تحركك أو الجنس أو أي شيء ولكن تخدع نفسك بأنك تتحرك وفقاً لوعيك، وهذا سبب شعورك بالخطر. الخطر ليس في (التانترا)، إنه بك،

ومطالب (اليوغا) بقمع الجنس وكبته بالرغم من كونك ذو عقلية عادية، (اليوغا) تطالبك أن تكون طبيعياً وصحياً، الحقيقة مختلفة فنحن غير طبيعيين مطلقاً، معتوهين بالكامل، ولكن كون كل البشر مثل بعضهم فلا تشعر بالفارق.

المجنون يبدو طبيعياً كونه لا يتظاهر بأنه غير مجنون، (بوذا) غير طبيعي فهو لا ينتمي إلينا، الطبيعي هو الرغبة، إذا أخذت الجنس بشكل طبيعي، بدون فلسفة حوله، وبدون فلسفة معادية له، فإذا قبلت بشكل تام أن الجنس واحد من الأشياء المكتسبة كالبصر والسمع واليدين والرجلين، عندها يمكن فهم (التانترا) وتصبح نافعة للجميع، يوم (التانترا) قادم عاجلاً أم آجلاً، وستفجر مفاهيم (التانترا) عند عامة الناس وسينضج الوقت لكي يصبح الجنس طبيعياً.

بالغرب قدم (فرويد) و (ريتش) نظريتهم عن الجنس دون أن يعلموا شيئاً عن (التانترا)، وصلوا إلى خلاصة "أن مرض الإنسانية جمعاء يدور حول الجنس، جنون الإنسانية بالتوجه الجنسي". وترى (التانترا) إذا لم تتحلعضلة الجنس لا يمكن أن يغدو المرء طبيعياً و سليماً، سيذهب البشر باتجاه خاطئ بسبب مواقفهم من الجنس، لا حاجة لأية مواقف، كن طبيعياً هذا يكفي، هل لديك موقف من العينين، هل هي مقدسة أو مذنبه، ولأنك لا تتخذ موقفاً من العينين يغدو البصر طبيعياً.

إذا اتخذت موقفاً من النظر، إذا اعتبرت العيون مخطئة تصبح الرؤية صعبة، وتتخذ شكلاً حدياً فتخلق صعوبات بالرؤية، كلما زاد سخطك على العينين ستصبح بالمركز الخاص بهما، كلما شعرت أن النظر مذنب وآثم تتقاتل مع الجهاز البصري كاملاً، وترغب بتدمير عينيك، تصبح حركاتك سخيفة، ويصبح المركز المتحكم بكليتك، وترغب بالنظر أكثر وأكثر بسبب تعلقك بالمركز وتشعر بالذنب أكثر وأكثر وهذا ما يحدث تماماً مع الجنس.

(التانترا) تقول اقبل نفسك كما أنت، إنها النقطة الجوهرية - القبول التام - وبالقبول التام يمكنك أن تنمو، استخدم كافة الطاقات التي لديك،

وتقبلها وأفهم معانيها، ما هي الطاقة الجنسية؟ نحن لا نعرف عنها شيئاً، ربما سمعت شيئاً عن الجنس أو مررت بعلاقة جنسية ولكن بعقلية مفعمة بالخطيئة، بالقمع بالكبت وبالمواقف الدينية، ممارسة الجنس لا تعني ممارسة الحب، أنت لست سعيداً به ولا تستطيع تركه، وكلما فكرت بالفرار منه سيغدو ممتعاً أكثر وجذاباً أكثر، لا تستطيع أن تتكرر له، موقفك ضد الجنس هو سبب عقلك المدمر والمشتت، إنه تدمير للعقل والوعي، وتدمير لحساسيتك ومشاعرك التي تساعدك على الفهم، وبذلك يجري الجنس بدون مشاعر وأحاسيس، وبالتالي لا يمكنك فهمه، فقط بمشاعر عميقة وأحاسيس عميقة، يمكنك فهم كل شيء، يمكنك أن تفهم الجنس إذا تحركت كشاعر وسط الأزهار، بحساسية كاملة، عندها إذا كنت تشعر بالذنب حول الزهور فكأنك تمر بعيون مغمضة، بعجالة كالمعتوه، شخص ما جعلك خارج أسوار الحقيقة، لذا كيف تجني الوعي، تقول (التانترا) تقبل كل شيء كما هو.

أنت بالحقيقة سر باطني عميق بكل اتجاهات الطاقة، اقبل ذلك، وتحرك مع هذه الطاقة بحساسية عميقة، وبمحبة وبوعي وبمشاعر عميقة، عندها تصبح كافة الرغبات عربة تحرك لتسمو فوق الرغبات، وكل الطاقة تصبح بخدمتك، ويصبح العالم هو (النيرفانا) وجسدك المعبد المقدس، المكان الأكثر قدسية.

(اليوغا) تتكرر و(التانترا) تبرهن، تعتقد (اليوغا) بالثنائية و(التانترا) تعتبر أنه عندما توجد الثنائية توجد الخطيئة، عندما يوجد شيان متفرقان، فمحاولتك لتجميعهما ستخلق الصراعات، مهما حاولت سيبقيان اثنين، والصراع سيستمر مهما حاولت، إذا كنت أنت والله اثنان لا يمكن أن تجتمعا، ستبقى الثنائية دائماً.

إذا كان العالم والقداسة مختلفان لن يجتمعا، ولكن إذا لم يكونا اثنين، ظاهرياً فقط يبدوان اثنين، فقط عندها يصبحان شيئاً واحداً، إذا كان الجسد والروح اثنين، لن يجتمعا معاً، وكذلك أنت والله، لا مجال لتجتمعا معاً،

تقول (التانترا) لا وجود للثنائية مطلقاً، إنها ظاهرية فقط، ونحن نساعد الظاهر لينمو بقوة، تقول (التانترا) لماذا تساعد المظاهر الثنائية لكي تنمو؟ عليك بإذابتها الآن وبهذه اللحظة حتى تختفي تماماً، كن واحداً، من خلال تقبلك تحصل على الأحادية، وليس بالصراع. تقبل العالم، تقبل جسدك، تقبل كل شيء ملازم لك، لا تخلق مركزاً مختلفاً عن نفسك وطبيعتك، بالنسبة للتانترا هذا المركز لا شيء سوى الأنا، فقط كن واعياً لذاتك، بمجرد الصراع تكون الأنا هناك.

لذلك من الصعب أن تجد شخص يمارس اليوغا غير أناني، مع العلم أن اليوغا تتكلم عن انعدام الأنا، ولكن لا يمكن أن تخلق حالة انعدام الأنا، كل الطرق تضخم الأنا، فهي تُخلق مع الصراعات، مع الصراع والتشدد تكبر الأنا وتعظم، (التانترا) تقول: لا تحارب فعندها لا وجود للأنا، إذا فهمنا (التانترا) سنجد صعوبات، حيث لا صراع يحدث انغماس تام، يتم حل الذات، وهناك خوف من الانغماس، حيث تصل إلى اللامكان، (التانترا) تقول يجب أن يحدث انغماس تام ولكن بوعي مطلق.

أنت غاضب - (التانترا) لن تقول لا تكن غاضباً، تقول (التانترا) كن غاضباً بالداخل (بالقلب) بشكل كلي، ولكن بوعي، (التانترا) ليست ضد الغضب، ولكنها ضد الرقود الروحي، ضد اللاوعي الباطني، كن واعياً وكن غاضباً بذات الوقت، إنه سر الطريقة، إذا كنت واعياً لغضبك يتحول، يصبح الغضب عاطفة وشفقة.

إذا تصارعت مع الغضب لا إمكانية ليتحول إلى عاطفة، فإذا تغلبت عليه بقمعه ويكبته تصبح شخصاً ميتاً، لن يظهر الغضب إذا قمعته، ولن يكون هناك ثمة عواطف أيضاً، لأن طاقة الغضب وحدها يمكن أن تتحول إلى عاطفة وحنان، عندما تتجح بقمع الجنس سوف لن يظهر الحب أيضاً، عندما يموت الجنس لا طاقة للحب، يمكن أن تبقى بدون جنس ولكنك تبقى بلا حب أيضاً فهي ذات الطاقة، وهنا تضيع النقطة الجوهرية، لأنه بلا حب لا وجود للقداسة، ولا إمكانية للتحرر والانعتاق.

(التانترا) تعتبر أن نفس الطاقة ستتحول، ويمكن فهمها بالطريقة التالية، إذا كنت ضد العالم فلن تقال (النيرفانا) حيث أن العالم نفسه سيتحول إلى (النيرفانا)، ولكنك ضد الطاقة الأساسية والتي هي المصدر، تقول (التانترا): لا تصارع ولا تقاقل، كن صديقاً لكافة الطاقات الممنوحة لك، كن ممتاً لها، اشعر بالامتنان أن لديك الغضب، وأن لديك الجنس، وأن لديك الجشع، خلف هذه المشاعر يختبئ المصدر، ومن خلالها يمكن أن تتحول وتترقى الطاقة، فعندما يتحول الجنس يصبح محبة نقية. عندها يختفي السُم وتختفي البشاعة.

البذور بشعة ولكن عندما تتبعث الحياة بداخلها تصبح أزهاراً جميلة، لا ترمي البذور فإنك تُضيع الزهور أيضاً، فقط استخدم البذور لنتج الأزهار التي تحملها بداخلها، الزهور ليست ظاهرة جلية بعد، لكنها موجودة بالعمق، استخدم البذرة لتصل إلى الزهرة.

أولاً: كن منفتحاً، تقبل البذور بحساسية وتفهم ووعي، عندها تظهر الزهور، عندها يحدث الانغماس بـ(التانترا).

هناك شيء ربما يكون غريباً، ولكنه من أكثر الأمور عمقاً بـ(التانترا)، إن كل ما تعتبره عدواً كالجنس الغضب الجشع الكراهية... اعتبرهم هدية إلهية، واقترب من خلالها، بقلب ممتن، على سبيل المثال، قدمت (التانترا) تقنيات كثيرة لتحويل الطاقة الجنسية، اجعل من اقترابك من الجنس اقتراباً من معبد القداسة، اجعل من الجنس اقتراباً كما الصلاة، كما التأمل، اشعر بالقداسة والنقاء فيه.

تقول (التانترا) اقترب من الجنس وكأنك تدخل معبداً مقدساً، عند هذا اقتراب، يتم اندماج الاثنين ويتوحدان عميقاً بعقل واحد، عندها تشعر أن العالم والقداسة مندمجين، ليس بينهما أية صراعات، إنهما شيء واحد، لا وجود للتناقض، إنها أقطاب متعاكسة تساعد بعضها، فالعالم بأكمله يضيع حينها، وتسري الأحادية العميقة بكل شيء.

لا تنظر إلى القطب المعاكس فقط، لتكن نظرتك إلى التيار الباطني المتدفق الذي صنعها فهو واحد، بالنسبة للتانترا كل شيء مقدس ومبارك، انظر بهذه الطريقة. بالنسبة لغير المتدينين يعتبر كل شيء باطل وغير طاهر، أما المتدين فيعتبر بعض الأمور باطلة وبعضها مقدس وهنا يخلق الثنائية، أما (التانترا) فتعتبر كل شيء مبارك ومقدس. وبين (التانترا) وأولئك الغير متدينين يقع ما يسمى التدين الذي يعبر عن الازدواجية وهو بالحقيقة لا ينتمي إلى أية قداسة ولا يصل إلى البركة مطلقاً. وبين الطرفين يحدث التصادم بينما (التانترا) تقف بالوسط، كيف يمكن أن يكون هناك خلية واحدة غير مقدسة أو ذرة واحدة لا تصلها القداسة فإذا كان هناك ذرة واحدة غير مقدسة ومخلوقة بالكون سيغدو الكون كله غير مقدس، فلا يمكن لأي عنصر لم تصله بركة الخالق أن يدخل بالكون المقدس، (التانترا) تعتبر كل شيء مقدس وبالعمق سوف لن نجد الثنائية، لا يوجد تصادم مع أي شيء، سيكون هناك انسجام تام وتوحد تام.

هناك طريقتان (التانترا) و(اليوغا)، (التانترا) لا متطلبات لها ولكنها لا تتسجم مع الكثيرين بسبب الفكر المشوش والمعقد لديهم، فإذا كان الشخص سليماً من الداخل هنا تكمن جمالية (التانترا)، (اليوغا) تتطلب وهذا سهل للعقل المشتت، ولكن إذا لم تتنق من الداخل فلن يحدث الارتقاء، و(اليوغا) التقليدية لن تصلك إلى التحرر مطلقاً ضمن شكلها الحالي.

على سبيل المثال (مهافيرا) كان بطريق (اليوغا) ولكنه لم يقمع الجنس، تعرف إليه وعاش به وبعد الاطلاع بعمق على كافة خفاياه، أصبح الجنس على طرف الحياة وعديم القيمة، وأيضاً (بوذا) كان على طريق اليوغا، ولكنه عاش عميقاً بالعالم واطلع عليه بعمق وبدون صراع وبتقبل تام، عندما تعلم بعمق أي شيء يمكنك التحرر منه، سوف يتساقط كما تتساقط الأوراق الميتة من الشجرة، ليس بأن تتخل عنه، بل تفهمه بدون صراع وعقبات، انظر إلى وجه (بوذا) وركز بعينه إنه ليس كوجه أولئك المقاتلين أو المتعصبين إنه مليء بالراحة والهدوء، فلا قتال ولا صراع، إنه شبيه بوجه الطفل.

انظر إلى وجوه اتباع (اليوغا) إنها مليئة بالقتال، هناك اضطراب كبير وكأنهم يجلسون على فوهة بركان، ستشعر بذلك في أعماقهم، وبمكان بعيد ستجد الرغبات المقموعة، و لذا لن يذهبوا إلى الحدود العظمى.

ولكن بعالم سليم وصحيح حيث كل شخص يعيش حياة جديرة بالتصديق، بشكل مستقل، لا يتمثل بأحد ولكنه يعيش حياته بطريقة الخاصة، ربما يتعلم بحساسية عميقة أن يتجاوز الرغبات، ربما يصل مرحلة انعدام الرغبات، ولكنك بحاجة إلى عقل سليم وشخص طبيعي للوصول إلى هذه المرحلة، في البداية علينا القيام بتنظيف العقل وعندما يصبح سليماً يمكن الاختيار بين (اليوغا) و(التانترا)، تعتبر (التانترا) الطبائع الأنثوية هامة جداً ومقدسة جداً حيث العطف والحب والرأفة.

أما (اليوغا) فتهتم بالطبائع الذكورية كالغضب والعنف ولا تأتي على ذكر الطبائع الأنثوية، (اليوغا) هي صرف للطاقة، و(التانترا) هي احتفاظ للطاقة بالباطن، أنا لا أقول لا يمكن الوصول بال(يوغا) بتاتا، ولكن الطرق أصعب بكثير، بالنسبة للتانترا يجب فهمها أولاً من خلال كتابنا هذا.

**السؤال الثاني: على طريقة التسليم كيف يمكن للباحث أن يختار التقنية الصحيحة بين مئة واثنتي عشرة تقنية؟**

أنت تعتبر التقنيات على طريقة التسليم، ولكن التسليم (أو الاستسلام) هو بحد ذاته طريقة، حيث لا طريقة أخرى، تذكر ذلك إن كافة الطرق غير استسلامية، لأن التقنية تعتمد عليك، تستطيع فعل شيء، التقنية هنا وتستطيع تطبيقها ولكن بطريقة التسليم لن يكون لوجودك أي دور، ولن تستطيع فعل شيء.

هذه المئة واثننا عشرة تقنية تتطلب تأكيداً حقيقياً، على أنك ستقوم بعمل ما، عليك أن تتعامل مع الطاقات الموجودة لديك، أن توازن بينها، من خلال معالجة الذهن المشوش ستبدع مركزاً بداخلك، عملك سيكون

هاماً ومبدئياً وذو قيمة كبيرة، سنذهب عميقاً بهذه التقنيات، لكن يجب فهم التسليم حيث لا تقنية.

لم يُذكر شيئاً بهذه التقنيات عن الخضوع أو التسليم. لماذا لم يتحدث (شيفا) مطلقاً عن التسليم، لقد وصل (ديفي) إلى (شيفا) وكان محاطاً به، ولكن (ديفي) أخذ يسأل، إنه لا يسأل لنفسه، بل يسأل للإنسانية جمعاء، هو مَرَّ من طريق التسليم المطلق، مَرَّ من خلال المحبة، المحبة الداخلية كافية للمرور، هو لم يكن يعرف شيئاً عن هذه التقنيات لذلك أخذ يسأل، وهكذا (شيفا) يروي التقنيات دون أن يتكلم عن التسليم، فالتسليم نفسه ليس تقنية حقيقية، التسليم عندما تغدو هذه التقنيات غير مجدية عندما لا يمكنك الوصول عبر أي منها، عندما حاولت جهدك، عندما قرعت الأبواب ولم يفتح أي منها، وشعرت أن جميع المنافذ غير سالكة، عند العجز الكامل يحدث الاستسلام حيث بطريقة الاستسلام لا وجود لطريقة أخرى.

ولكن ما هو العمل عند التسليم؟ وما هي فائدة التقنيات عندها؟ ولماذا تصبح التقنيات غير مفيدة عند الاستسلام؟ يسأل العقل هكذا، لماذا علي أن أختار تقنية ما إذا كان الاستسلام كافياً، إنه جيد وكافي، ولكن بالحقيقة هو بغاية الصعوبة، إنه أكثر الأشياء صعوبة وتعقيداً في العالم.

التقنيات سهلة، يمكن أن تدرب نفسك عليها، ولكنك لا تستطيع تدريب نفسك على الخضوع، لا يمكن أن تسأل كيف أستسلم؟ السؤال بحد ذاته سخيف. هل يمكن أن تسأل كيف أحب؟ بنفس الطريقة لا يجوز السؤال كيف أخضع؟ سواء وجد الحب أم لا، لا يمكن أن تسأل كيف أحب؟ وإذا علمك أحد ما كيف تحب لن تكون قادراً على الحب، لأنك ستتعلق بالطريقة وليس بالحب، وهذا هو سبب أن الفنانين (الممثلين) لا يقعون بالحب، هم يلعبون أدواراً كثيرة ويجربون طرقاً كثيرة، وجميعنا نُمثل، فالحقيقة ضائعة، بمجرد أن تمتلك الطريق المخادعة لن يزهر الحب أبداً، بالخداع تكون خارج الحب.

الحب هو انفتاح كينونتك بشكل كامل، أن تكون حساساً، سهل العطب، إنه خطير، لأنك تصبح غير آمن، لا يمكن أن تسأل كيف تحب؟ ولا كيف تستسلم؟ الحب يحدث والاستسلام يحدث، الحب والاستسلام هما ذات الشيء بالعمق، ولكننا لا نعلم شيئاً عن الاستسلام.

إذا لم تقع بالحب مطلقاً، فإن المشكلة الحقيقية ليست طريقة الوقوع بالحب، وإنما هي أن تحفر عميقاً لتكتشف كيف تحيا بدون حب، ما هو سرّك، ما هي طريقّتك، ما هي البنية الدفاعية لتعيش خارج الحب؟

هذا ما يجب تفهمه بعمق، أولاً نحن نحيا بال (أنا)، متمركزين بال (أنا)، نحن لم نتعرف إلى ذواتنا، نحن ندل على أنفسنا ب (أنا) إنها خادعة، لأنك لا تعلم من أنت، وباستثناء أن تتعرف إلى نفسك، لا معنى لهذه ال (أنا)، إنها مزيفة خادعة، إنها عمل وقائي دفاعي لتحمي نفسك من الاستسلام.

ربما لا يمكن أن تخضع ولكن عليك أن تصبح واعياً للوسائل الدفاعية، إذا أصبحت واعياً لها، تدريجياً تصل إلى مرحلة أنا لا شيء، وبهذه اللحظة يحدث الاستسلام، لذا ابحث عميقاً عن نفسك، هل يوجد أي مركز يمكن أن يدعى أنا، وأين هو مقام الأنا.

جاء (رينزاي) إلى المعلم وقال أعطني الحرية؟ فأجابه المعلم: نعم سأمنحك الحرية ولكن إذا كنت أنت، أما إذا لم تكن أنت كيف بالإمكان أن أعطيك إياها، فأنت بالأساس لست أنت، وبالتالي أنت متحرر، والحرية ليست لك، اذهب وابحث جدياً عن نفسك وعد إلي عندما تجدها، وما عليك إلا بالتأمل. ذهب المريد (رينزاي) وغاص بتأمل عميق لعدة شهور وعاد إلى المعلم قائلاً: "أنا لست الجسد، فقط هذا ما وجدته"، قال المعلم: "إن ما وجدته هو مقدار الحرية التي جنيته، تابع لتكتشف المزيد". وبعد تأمل عميق عاد المريد إلى المعلم وقال: "أنا لست العقل، لأنني أصبحت مدركاً لأفكاري"، فقال المعلم: لقد أدركت ثلاثة أرباع التحرر تابع لتكتشف من أنت.

وهنا أدرك المريد (أنا لست العقل) و (أنا لست الجسد) إذاً يجب أن أكون الروح أو الذات ولكنه استمر بالتأمل فوجد أنه ليس هذه ولا تلك، فالروح أو الذات ما هي تجليات ذهنية، أو فلسفية، إنما هو الشاهد عليها كلها، وبعد تأمل عميق عاد إلى المعلم وقال: "أنا لا شيء"، وحينها أجابه المعلم: لقد نجحت في تعليمك طريق الحرية، الحرية تعني أنك لا شيء أكثر، أجاب المريد: "أنا متحرر لأنني لم أعد مُستعبداً لأنني أصبحت كالفرغ الواسع، أنا لا شيء أكثر، أنا حالة العدم والخلاء، أنا متحرر بالكامل لا أحد يستطيع إعاقتي". عندما تشعر بأنك لا شيء، يمكن أن تتفهم معنى الحرية. قال المعلم: "إنها المرة الأولى التي أنت هنا، لقد كنت سابقاً ظاهرياً هنا، الآن أنت حقيقة واقف هنا، لم تعد موجوداً يعني وجودك الحقيقي".

يحدث الاستسلام عندما تكون لا شيء (حالة العدم)، إذا كنت كما أنت لن يحدث، ولذلك لا يمكن أن يكون للتسليم تقنية، لا يمكنك أن تتعايش مع التسليم، حيث لا تعاون بين الحالتين، عليك بالبداية أن تبحث عن نفسك وعندما تجدها ستكون المفاجأة الحقيقية، (رامنا مهاريشي) يقول: استعلم أولاً عن نفسك، وسيكون هناك صعوبة بالفهم بالنسبة للمريدين الذين لا يعرفون الطريقة، هم يظنونها طريقة للبحث "من أكون"، إنها على عكس ذلك، إذا ذهبت بالبحث ستصل إلى نتيجة "أنا لا شيء"، عندما أنا لا شيء ستظهر "أنا" الحقيقية، عندما تتلاشى الأنا تماماً، ستصطدم لأول مرة مع بنيتك الأساسية، وعندما البنية لا شيء سوى الفراغ، عندها تستطيع الخضوع والتسليم.

التقنيات هي طرق علمية، وعندما يحدث الاستسلام تصبح مثل الوادي، أما الأنا فهي كما القمة، تعتبر نفسك فوق الجميع، فلا يدخل شيء إلى الباطن، عندها ينعدم الحب والعواطف، أما بالاستسلام يصبح المرء كالوادي العميق، كل شيء ينسكب بالداخل، تتدفق إليه القداسة والألوهة تدخل إليه من كل المسام، ويمتلئ بها، الوادي الذي لا قعر له يمكن أن يمتلئ من كل الأماكن، تصب فيه مختلف الاتجاهات،

الاستسلام للمعلم هو استسلام أصغري، ولكنك تبدأ بالشعور، فجأة ستشعر بطاقة تعبر إليك، وإذا لم تشعر بها، لم تحقق حتى الاستسلام الأصغري بعد.

هناك عدد من القصص المعبرة في هذا المجال، حيث جاء أحدهم إلى بوذا، وبمجرد أن وضع بوذا يده على رأسه بدأ يرقص فوراً، سأله كبير مريديه (أناندا): ماذا حدث له، هل جن، هل هو يهزأ بنا، لقد أصبح لي برفقتك أربعين عاماً، وأنا ألمس رجلك، آلاف المرات؟

لقد كان (أناندا) مرافقاً دائماً لبوذا كان معه كظله، كان قريباً جداً له، ولكنه لم يستسلم روحياً، كان يسأل (بوذا): متى أصل؟ وكان (بوذا) يجيبه: باستثناء أن أموت لن تصل، وحقيقة لم يصل (أناندا) إلا بعد وفاة (بوذا). أما ذلك الشخص فقد كان بمنتهى الخضوع ومرت الطاقة عبره فوراً.

عندما تكون فارغاً وشاغراً، عندما تكون عميقاً كالوديان، يمكن أن تحدث الاستتارة بنظرة من المعلم، أو بلمسة يد وهناك آلاف الحالات، يحدث الاستسلام الأصغري وبعدها يمكن أن يحدث الاستسلام التام، عندها تستقبل المجهول، والغير متوقع، تستقبل حتى ما لا تتوقعه بأحلامك، إنه استسلام أعظمي لتحقيق كل ما تتمناه.

**السؤال الثالث: ما هو المؤشر الصحيح لنعم من خلال ممارسة تقنية واحدة أننا سنصل إلى أقصى الحدود؟**

**أوشو: هناك عدة مؤشرات:**

**أولاً:** تشعر باختلاف بتركيبتك الباطنية، لم تعد ذاتك بالماضي، إذا كانت التقنية مناسبة لك، ستشعر أنك شخص مختلف مهما كانت مهنتك، أو وضعك الاجتماعي، لم تعد ذاتك بمجرد أن تناسبك التقنية، تشعر أنك شخص مختلف، وتشعر أن شيئاً جديداً حدث لك، إذا لم تشعر بأي تغير

هذا يعني أن التقنية غير مناسبة وأن المؤشر الأول لم يستجب، وإذا كانت مناسبة فإن نظرتك للعالم ستختلف، لأن الناظر نفسه اختلف حينها.

ثانياً: كل الإجهاد والإرهاق والنزاع يبدأ بالهبوط، وليس بعد أن تتمرس لسنين، القلق والتوتر تهبط حدته سريعاً، بمجرد أن تناسبك التقنية تهبط حدة هذه المشاعر، تشعر بحيوية قادمة إليك، لقد أدركت كينونتك، تشعر أن الجاذبية معكوسة، الآن الأرض لا تجذبك للأسفل، بالأحرى السماء ترفعك للأعلى، تشعر فجأة برعشة، الجاذبية عديمة القيمة، فأنت ذهبت بعيداً عنها.

إن هذه الرعشة تحدث بمجرد أن تلائمك التقنية، الجاذبية لاشيء، قوة ما تجرك للأعلى، تسميها الأديان نعمة إلهية، لذا يشعر معظم الناس أثناء التأمل العميق بحالة انعدام الوزن، يخبرني الكثيرون، أنه عندما نغمض عيوننا بالتأمل نشعر بالارتفاع فوق الأرض، ومنهم من يرتفع لقدمين أو حتى أربع أقدام وهناك أكثر من ذلك، عندما تعمل التقنية، يصبح ممكناً الارتفاع عن الأرض، وعندما تفتح عينيك، ترجع إلى وضعيتك الأولى، إن عمل التقنية يساعد كثيراً للوصول إلى حالة انعدام الوزن.

ثالثاً: مهما كان ما تعمله سيغدو مختلفاً، مشيتك تصبح مختلفة، جلوسك مختلف، طريقتك بالطعام والشراب مختلفة، كل شيء سيغدو مختلفاً، وتشعر بهذا الاختلاف أينما كنت، أحياناً ينشأ الخوف من التجربة الجديدة على بنيتك، ويرغب المرء بالعودة إلى حالته السابقة، بالنسبة للشخص المتقدم بالعمر يصبح العالم رغم كونه مُملأً، إلا أنه فعال وكافي .

الآن أينما كنت تشعر بالفجوة، تشعر أنك أضعت كفاءتك وفاعليتك، وبأنك لا ترغب بالمشاركة أكثر بخضم هذا العالم، تشعر أنه لم يعد ملائماً لك، لذا تذكر، عندما تناسبك التقنية، تصبح غير متلائم مع العالم، تشعر أن الأرض غير ثابتة وكأن هناك زلزال ما، تشعر أنك بحاجة للتثبيت

أكثر، كل شيء هو نفسه باستثناء أنك تغيرت من الجوهر، أنت فقط مختلف.

يشعر الطفل بالتشتت عندما ينضج جنسياً، يشعر أنه أصبح مختلفاً، هناك طاقة جديدة دخلت، إنها هناك من الأساس ولكنها كانت مخبأة، لذا يشعر الأولاد بالحرع عند النضوج الجنسي، هم بمرحلة صعبة لم يعودوا أطفالاً ولم يصبحوا بالغين، لا وجود للتلائم، يشعر بالحرع إذا رافق الأطفال وكذلك البالغين.

تحدث نفس الظاهرة إذا ناسبتك التقنية، مصدر طاقة جديد متوفر الآن، إنه أعظم من طاقة الجنس، أنت بمرحلة انتقالية مرة أخرى، لم تعد متلائماً مع العالم العادي، وكذلك مع العالم الباطني، أنت بمرحلة حرجة.

إذاً، إذا ناسبتك التقنية تظهر ثلاثة أشياء، ربما لم تتوقع هذا الكلام، ربما كنت تتوقع أن أخبرك بأنك ستصبح أكثر هدوءاً، أكثر صمتاً، ولكني أخبرتك العكس، يحدث تشتت أكثر وعدم ملائمة مع المحيط، حيث أن الصمت يحدث لاحقاً، فإذا جاء الصمت ولا وجود للتشويش، عندها اعلم إنها لم تعد تقنية، لقد تم تعديل النموذج القديم كلياً. لذا نشاهد كثيراً من الناس يذهبون للصلاة وقليل منهم المتأملون، لأن الصلاة تمنحهم العزاء، إنها تخفف التشتت والضياح لتعيدك إلى المجتمع، لكي تتلائم معه دوماً.

بالصلاة لن تحصل على أي تطور، تبقى متلائماً مع المجتمع، وعلماء النفس والقديسين يقومون بذات العمل، إذا مات طفلك تشعر بالتشتت والضياح، ولكن القديس يقول لك لا تتشتت، إن الله يحب الأطفال، ولذلك اختاره، وبذلك تصبح مقتنعاً، ويمكن أن يقول لا شيء يموت فالروح خالدة، وطفلك خالد بالجنة، المصلون والقديسون، يقدمون المواساة لتصبح متلائماً مع المجتمع، للمحافظة على النموذج القديم، فتشعر بالقبول، أما التأمل فهو علم، إنه لا يساعدك على التكيف، إنه يساعدك على التغيير والارتقاء، لذا أخبرتكم بهذه المؤشرات الثلاث.

الصمت والسكينة تأتي ولكن ليس كتوافق، يأتي الصمت كتدفق باطني، وليس ليتلائم مع المجتمع أو العمل أو العائلة، الصمت هنا هو توافق عظيم مع الكون، عندها يحدث انسجام كبير بينك وبين الوعي الكلي، يحدث الصمت أخيراً، أولاً تشعر بعدم التوازن، وبعدم التكيف، وبأنك مشتت كالمجنون.

عندما تناسبك التقنية تصبح واعياً لكل شيء، للفوضى للعقل وللمجنون، كلها تصبح مُضاءة، أنت تعيش بفوضى الظلام. وعندما تناسبك التقنية، فإن هذه الفوضى تصبح ظاهرة جلية، عندها تتصادم مع نفسك. ترغب بإطفاء هذا الضوء لأنك لست معتاداً عليه، ترغب بالعودة إلى حالة السبات، لا تدع الخوف يملكك، فهذا الضوء ينقلك بالاتجاه الصحيح إلى حيث كينونتك الأساسية.

Natheer -Ahmad

# التنفس الجسر إلى الكون

السيترات يقول شيفا:

1 - مصدر الإشعاع واحد والخبرة ربما تهبط بين النفس والنفس بعد التنفس للداخل (الأسفل) وفقط قبل التحرك للأعلى (الخارج) تكون المنفعة.

2 - كما هو دوران النفس من الأسفل إلى الأعلى ومرة أخرى كما ينحني النفس من الأعلى إلى الأسفل - تحرك ضمنهما معاً تتحرر.

3 - أو - كلما - يكون التنفس للداخل والتنفس للخارج - يندمجان وبهذه اللحظة المس الطاقة - الطاقة الدنيا ستملاً المركز.

4 - أو عندما التنفس كله للخارج (الأعلى) وتوقف من ذاته، أو كله للداخل (الأسفل) وتوقف - الكون الهائل توقف - عندها الذات الصغيرة انتهت - إنها صعبة على غير الأنقياء.

الحقيقة دائماً هنا موجودة بشكل مُسبق، وليست شيئاً يمكن أن تصله بالمستقبل. الحقيقة أنت فقط "الآن وهنا" إنها ليست شيئاً تخرعه، وهي ليست أداة وكذلك ليست شيئاً لتبحث عنه، يجب فهم هذه الأمور ومن ثم ستصبح سهلة للتطبيق والعمل عليها. العقل هو مولد الرغبات، الرغبة دائماً بالذهن، عادة تبحث عن شيء ما وتسأل عن شيء ما، والهدف عادة بالمستقبل، العقل لا يتعلق بالزمن الحاضر مطلقاً، في اللحظة الحالية العقل لا يتحرك. حيث لا فراغ، العقل بحاجة للمستقبل للانتقال إليه، ويمكن أن يتحرك أيضاً بالماضي وسواء بالماضي أو بالمستقبل لا يمكن

أن يتواجد بالحاضر حيث لا وجود للمجال (الفراغ). وبذلك لا يوجد أي لقاء بين العقل والحقيقة (الحقيقة بمكان والعقل بمكان آخر).

عندما يبحث العقل بأمور دنيوية (مادية) فإن الغرض ليس صعباً، أي مشكلة يمكن حلها ولكن عندما يبدأ العقل بالبحث عن الحقيقة، فإنه سيصبح عديم النفع حتى لو بذل جهداً كبيراً، الحقيقة هنا أما الآن مع العقل بمكان آخر حيث لا لقاء بينهما. أولاً يجب أن تعلم أنك لا تستطيع أن تبحث عن الحقيقة، بإمكانك أن تجدتها فقط، وليس أن تبحث عنها. بال لحظة التي تبدأ بالبحث تتحرك بعيداً عن اللحظة الحالية، أنت موجود دائماً الآن، البحث موجود الآن، أما عملية البحث فهي بالمستقبل، فلا لقاء يجمعك مع مبتغاك، يقول (لاوتزو): لا تبحث انسَ أمر البحث، لا تبحث وستجد، ابحث لن تجد.

كافة تقنيات (شيفا) لتحرك العقل ببساطة من المستقبل والماضي إلى اللحظة الحالية، ما تبحث عنه موجود مسبقاً هنا، العقل هو الذي يجب أن يتحرك من البحث إلى اللابحث، وهذا بغاية الصعوبة إذا فكرت بالأمر بمنطق عقلي، كيف تحول العقل من البحث إلى اللابحث، العقل غير الفعال هو الغاية، وسيقول العقل أنه الآن بحالة عدم بحث، إن رغبتى الآن البقاء بمرحلة انعدام الرغبة، وعندها ستعود الرغبة وسيعود البحث وكأنهما يدخلان من الباب الخلفي.

لذلك ترى الناس تبحث بالماديات وآخرون غاياتهم البحث بأمور غير مادية، ولكن البحث هو ذاته موضوع مادي (البحث هو العالم). لا تستطيع أن تبحث عن شيء غير مادي عندها ستصبح جزءاً من العالم، فإن كنت تبحث عن الله، فالإله سيصبح جزءاً من العالم، وإذا كنت تبحث عن التحرر أو (النيرفانا) ستصبح كأنها جزء من عالمك، ولن تصل إلى التحرر أو (النيرفانا) أو الانعتاق، لأن البحث مادي والرغبة مادية فإن كنت تفهم الأمر عقلياً سيتحول إلى لغز.

(شيفا) لم يتكلم شيئاً عن ذلك، إنما مباشرة شرع بإعطاء التقنيات، إنها ليست عقلية ولم يخبر (ديفي) أن الحقيقة هنا لا تبحث عنها وتستجدها، إنما مباشرة أعطى تقنية، هذه التقنيات ليست عقلية، اعمل وسيتغير العقل، التحول هو نتيجة منطقية فقط خذ المنتج لا الأدوات، التحول هو فقط بأخذ المنتج.

إذا طبقت التقنية سيتحول عقلك من رحلته بالماضي أو المستقبل، فجأة ستجد نفسك بالحاضر، لهذا السبب (بوذا) أعطى تقنيات، وكذلك (لاوتزو) أعطى تقنيات، وكذلك (كريشنا)، ولكنهم قدموا تقنياتهم بمفهوم عقلي، وحده (شيفا) مختلف، أعطى تقنيات مباشرة بدون مفاهيم عقلية. لأنه يعلم أن العقل مخادع، فهو ماهر يمكنه أن يضع العقبات بكل شيء مهما كان بسيطاً، عدم البحث سيصبح مشكلة، عندما يأتي الناس ويسألونني: كيف تنعدم الرغبة؟ هم رغبتهم انعدام الرغبة، إن عدم البحث سيتحول إلى مشكلة. لأن أحداً ما أخبرهم، أو قرؤوا شيئاً ما، أو سمعوا موعظة روحية أن عدم البحث سيصل بنا إلى البركة، إلى التحرر، وعندما لا تكون هناك رغبة لن تعاني، سيتعلق الذهن بأن لا تعاني وهنا الغاية تغيرت ولم تعد عدم البحث وهي من حيل العقل، الغاية تتغير ولكن الرغبات مستمرة (مال، سلطة، صحة...) والآن يطلبون اللارغبة، المقاصد تتغير ولكن الناس يبقون بدون تغيير، والرغبة الآن أصبحت أكثر خداعاً وتضليلاً.

ولذلك شرع (شيفا) بتقديم التقنيات التي باتباعها سيتغير عقلك فجأة، لتأخذك إلى الزمن الحاضر، وعندما يأتي العقل إلى الحاضر سوف يتوقف، إنه ليس أكثر، لا عقل موجود بالزمن الحاضر. فقط "الآن وهنا" لا وجود للعقل وسيتوقف التفكير لأن العقل الآن لا يتحرك. في الحاضر لا مجال للحركة، لا تستطيع التفكير، إذا كنت باللحظة تماماً كيف ستتحرك؟ العقل متوقف، أنت بمقام اللاعقل. الشيء الحقيقي المهم كيف تكون الآن وهنا؟ تستطيع المحاولة، ولكن جهدك لا طائل منه فإذا كانت الغاية أنك بالحاضر فعندها تنتقل إلى المستقبل، وعندما تطلب الحاضر

مرة أخرى فإنك تطلب المستقبل مرة أخرى. تمضي اللحظة بالاستفسار والعقل يبدأ بالتموج ويخترع الأحلام بالمستقبل بأنك ذات يوم ستبلغ مقام العقل حيث لا رغبة ولا بحث ومن ثم البركة، ولكن كيف تكون بالحاضر؟

(شيفا) لا يقول شيئاً إنه ببساطة أعطى التقنية، اعمل بها وفجأة ستجد نفسك الآن وهنا. أن تكون هنا والآن هي الحقيقة، أن تكون هنا والآن هو التحرر (النيرفانا). أول تسعة تقنيات تتعلق بالتنفس، لذلك دعنا نتعلم شيئاً حول التنفس ومن ثم سنتابع إلى التقنيات.

نحن نتنفس منذ لحظة الولادة بشكل مستمر حتى لحظة الموت، كل شيء يتغير بين هاتين النقطتين، لا شيء يبقى نفسه بينهما، وحده التنفس يبقى مستمراً بين الولادة والموت.

الطفل يكبر ويغدو يافعاً ومن ثم يتقدم بالعمر ثم يمرض وبمرضه يتغير شكله وربما يصبح بشعاً، كل شيء يتغير، أحياناً تغدو سعيداً وأحياناً حزيناً، مهما يحدث بين هاتين النقطتين وحده التنفس مستمر، لا وجود لفجوة ما بالتنفس، إذا حدث للحظة واحدة أنك نسيت التنفس سوف لن تكون هنا بعد. لذلك غير مطلوب منك أن تتنفس. التنفس ليس مطلوباً ولو كان كذلك ربما نسي أحد ما التنفس وسينقطع عن الحياة، أنت تنام والتنفس يستمر أنت غير واع أنك في سبات عميق ولكن التنفس مستمر. التنفس شيء ما مستمر بالرغم منك (مهما كانت مشيئتك وإرادتك).

إنه أحد العوامل المستمرة بشخصيتك، إنه أحد العوامل الأساسية للحياة، ولا تستطيع أن تعيش بدونه، ولذلك فالحياة والتنفس كلمتان مترادفتان، فالتنفس هو آلية الحياة والحياة تتعلق عميقاً بالتنفس، ولذلك ندعوها بالهند (برانا) والتي تجمع بين مفهوم الحياة والقدرة على التنفس.

ثالثاً: تنفسك هو الجسر بينك وبين جسدك هو صلة الوصل بينك وبين الجسد الذي أعطي لك والجسد هو جزء من العالم وهو الأقرب إليك. كل شيء بالجسد هو جزء من العالم (أو الكون) كل جزء وكل خلية هي من العالم أما التنفس فهو الجسر، إذا انقطع الجسر لن تبق بجسدك، إذا

انقطع الجسر لن تبق بالعالم. ستذهب إلى وسط غير محدود الأبعاد، حيث لا وجود للزمان والمكان. لذا التنفس مسألة مهمة وربما هي الأهم، لذا التقنيات التسع الأولى تتعلق بالتنفس، إذا كان بإمكانك أن تفعل شيئاً ما مع التنفس ستتمكن من أن تتحول فجأة إلى الحاضر. إذا كان بإمكانك أن تفعل شيئاً ما للـ(التنفس) ستصل إلى مصدر الحياة، ستترقى خارج الزمان والمكان، إذا كان بإمكانك أن تعمل شيئاً ما للتنفس ستغدو بداخل العالم وخارجه أيضاً.

التنفس يقوم على نقطتين: إحداهما تلامس الجسد والعالم والأخرى تلامسك أنت (الحقيقة) وهي أرفع وأسمى من المادة (الكون - العالم). نحن نعلم جزء واحد من التنفس الجزء المتعلق بالجسد، بداخل العالم، ولكن الحركة دائماً من الجسد إلى اللاجسد ومن اللاجسد إلى الجسد، ولكننا لا ندرك النقطة الثانية، إذا أصبحت واعياً للنقطة الأخرى، الجزء الآخر من الجسر، القطب الآخر للجسر، فجأة سيحدث التحول، ستنتقل إلى أبعاد مختلفة.

ولكن تذكر أن ما يقوله (شيفا) ليس (يوغا)، إنها (تانترا)، (اليوغا) تعمل أيضاً على التنفس ولكن المبدأ الأساسي يختلف بين (اليوغا) و(التانترا)، (اليوغا) تحاول تنظيم عملية التنفس، وحيث تنظيم التنفس يعمل على تحسين الصحة. إذا كنت تعلم سر التنفس ستصبح حياتك أطول، وتصبح أقوى وممتلاً بالطاقة والنشاط والحيوية.

ولكن (التانترا) لا تتعلق بذلك، لا تتعلق بتنظيم التنفس، بل باستخدام التنفس كأداة للتغيير الباطني (الداخلي) فقط تستخدم التنفس للتحول إلى الوعي وهي النقطة الأساسية بالـ(تانترا) وليس كنظام شخصي عملي كما بالـ(يوغا). هناك نقطة مركزية ولكننا غير واعين لها، نحن نتنفس على الدوام منذ لحظة ولادتنا إلى لحظة موتنا ولكننا غير مدركين لهذه النقطة الجوهرية.

هناك غرابة، الإنسان يبحث عميقاً بالفضاء، يحاول الوصول للقمر وأحياناً أبعد من ذلك ولكنه لم يتعلم الجزء الأقرب للحياة، النقطة الهامة هي الباب الأقرب لك والذي يسمح لك بالعبور إلى عالم مختلف وبهيئة مختلفة وبوعي مختلف، إنه عالم لطيف وبارع جداً.

اكتشاف القمر أو الوصول إليه ليس صعباً، إنك بحاجة إلى آلات وتكنولوجيا وجمع معلومات ثم بإمكانك الوصول إليه، التنفس هو الأقرب إليك والأكثر وضوحاً وكذلك الأكثر صعوبة، إنك بحاجة إلى مساحة صغيرة وبلحظة إدراك تصبح واعياً لهذه النقطة الجوهرية، والآن سأشرح كل تقنية.

1 - مصدر الإشعاع واحد والخبرة ربما تهبط بين النفس والنفس بعد التنفس للداخل (الأسفل) وفقط قبل التحرك للأعلى (الخارج) تكون المنفعة.

بعد التنفس للداخل - هو الأسفل الشهيق - وفقط قبل خروج الهواء للأعلى (الزفير) هي تماماً المنفعة (الفائدة). كن واعياً بين هاتين النقطتين، وماذا سيحدث، عند دخول النفس (الأسفل) لاحظ، لحظة دقيقة واحدة أو لمئات الأجزاء من الدقيقة اللحظية سيكون هناك لا تنفس (عدم تنفس) قبل خروج الهواء (الأعلى)، قبل خروجه للعالم المادي. عندما التنفس للداخل، هناك نقطة جوهرية - التنفس متوقف - ثم التنفس للخارج - وبعد ذلك التنفس للداخل ستعود النقطة الجوهرية مرة أخرى وللحظة واحدة أو جزء من الدقيقة سيتوقف التنفس - قبل أن يتحرك النفس للخارج هناك لحظة توقف للنفس - في هذه اللحظة فإن الحدث (الارتقاء) ممكن، تفهم هذا: عندما لا تتنفس سوف لن تكون بالعالم، عندما لا تتنفس، تكون ميتاً، ولكنك ما زلت حياً، ولكن اللحظة قصيرة جداً لذلك لم تلاحظها أبداً.

بالتانترا كل نفس خارج ميت أما الداخل فهو حياة جديدة، انبعاث للحياة، النفس الداخل انبعاث، أما الخارج موت، النفس الخارج مرادف

للموت، والنفس الداخل مرادف للحياة، في كل نفس ستحيا ثم تموت من جديد، الفجوة بينهما قصيرة جداً إذا أحسست بهذه الفجوة تكون المنفعة - يقول شيفا - ولا شيء فوق ذلك تريده. البركة حلت عليك، أنت أصبحت عارفاً، الشيء الذي تبحث عنه حدث.

لست بحاجة إلى التدريب على التنفس، اتركه كما هو، لماذا مثل هذه التقنية البسيطة، تبدو بسيطة جداً؟ من البساطة أن تدرك الحقيقة. لتعلم الحق يجب أن تعلم من هو خلق ولم يمت، أن تعلم العنصر الداخلي الثابت دائماً، تستطيع أن تتعلم دخول النفس وكذلك خروج النفس، ولكنك لن تتعرف إلى الفجوة بينهما.

حاول بها وفجأة ستجد النقطة الجوهرية وبإمكانك الوصول إليها، إنها موجودة هناك مسبقاً لا شيء لتضيفه لك أو لبنيتك، إنها هناك بالأساس، كل شيء موجود باستثناء الوعي الحقيقي. إذا كيف ستقوم بذلك؟ أولاً عليك أن تكون واعياً للنفس الداخل. راقبه انس كل شيء، فقط راقب النفس الداخل. القناة الأنفية عندما يلامس النفس ثقب الأنف، اشعر به، ثم دع النفس يتحرك للداخل، تحرك مع النفس بوعي تام، وعندما تذهب للأسفل وللأسفل مع التنفس لا تنسى النفس، لا تذهب للأمام أو للخلف، فقط تحرك معه، تذكر لا تذهب مباشرة معه، لا تتبعه كظلك. كن مستمراً معه، التنفس والوعي سيصبحان شيئاً واحداً، التنفس للداخل وأنت تتحرك داخلاً، فقط بعد ذلك يمكنك الوصول إلى النقطة بين النفسين، إنها ليست سهلة أن تتحرك داخلاً مع النفس ثم تتحرك خارجاً مع النفس.

حاول (بوذا) شخصياً أن يستخدم هذه الطريقة، لذلك عرفت بطريقة (بوذا)، فمبدأ الاستتارة عند (بوذا) يعتمد على هذه التقنية فقط. كل الأديان بالعالم، وكل العارفين حول العالم وصلوا عن طريق تطبيق تقنية ما أو أخرى وكل هذه التقنيات متضمنة بهذه المئة والاثنتا عشرة تقنية. التقنية الأولى تدعى تقنية (بوذا) لأن (بوذا) من خلالها حصل على الاستتارة.

يقول (بوذا): "كن واعياً لتنفسك عندما يدخل للداخل، وعندما يخرج للخارج"، هو لم يذكر الفجوة أبداً، الفجوة بين النفس والنفس، لأنها ربما تشوش الوعي. لذا ببساطة قال: كن واعياً، عندما يدخل النفس تحرك معه، وعندما يخرج أيضاً تحرك معه. افعل هذا ببساطة، تحرك للداخل مع النفس وتحرك للخارج مع النفس، لم يذكر مطلقاً النقطة الرئيسية من التقنية، وذلك لأن (بوذا) كان يتكلم مع أناس عاديين جداً وبسيطين جداً، ولن تعظم رغباتهم بالوصول إلى الفاصلة أبداً، إن رغبتهم بالوصول إلى الفاصلة ستعيق وعيهم، لأنك إذا كانت لديك الرغبة بالدخول بالفاصلة ستتحرك مباشرة، سيدخل النفس وأنت تتحرك مباشرة، أنت مستمتع بالفجوة والتي هي أصبحت بالمستقبل. (بوذا) لم يُشر إليها مطلقاً لذلك تقنية (بوذا) هي النصف فقط، ولكن النصف الآخر سيتبعه بشكل أوتوماتيكي.

إذا كنت ذاهباً مع التنفس الواعي العملي، فجأة ذات يوم، بدون أن تدري ستصل إلى الفاصلة، لأن وعيك سيصبح شديداً وعميقاً وقوياً، وعندما يصبح وعيك محصوراً بين مستويين، فإن كل العالم سينحصر خارجهما، فقط تنفسك للداخل أو للخارج سيصبح عالمك بالكامل، وسيصبح كامل وعيك، فجأة ستصل الفجوة حيث لا تنفس. عندما تتحرك مع النفس بشكل لحظي، وعندما لا يوجد تنفس، كيف بإمكانك أن تبقى غير واعٍ؟ فجأة ستصبح واعياً حيث لا وجود للتنفس، وهذه اللحظة ستأتي عندما تشعر أن النفس لا يدخل ولا يخرج، التنفس توقف كلياً، في هذا التوقف تكون المنفعة.

هذه التقنية وحدها كافية للملايين، إن غالبية الآسيويين عاشوا هذه التقنية لعقود وقرون، الكثيرون في آسيا، الصين، بورما، النيبال، اليابان، باستثناء الهند التي لم تجرب هذه التقنية، فقط تقنية واحدة والآلاف وصلوا إلى الاستتارة عن طريقها، وهي فقط التقنية الأولى، ولكن للأسف لأن هذه التقنية ارتبطت باسم (بوذا)، حاول الهندوس الامتناع عنها. لأنها أصبحت تعرف أكثر وأكثر بطريقة (بوذا)، لذلك الهندوس نسوها بالكامل.

وليس لذلك فقط بل حاولوا الامتناع عنها لسبب آخر، لأن هذه التقنية هي أول تقنية أشار إليها (شيفا)، الكثيرون من البوذيين صرحوا بأن هذا الكتاب (فيجيانا بهاريفا تانترا) كتاب بوذي، ولكن قبل ذلك كان مستخدماً، التقنية سبقت بوذا. وكانت موجودة بالأساس، إنها واحدة من أسهل التقنيات فقط جربها، التقنيات الأخرى أكثر صعوبة، لذلك ذكرت بالبداية كأول تقنية.

التقنية الثانية من التقنيات التسعة التي تتعلق بالتنفس (كما هو دوران النفس من الأسفل إلى الأعلى ومرة أخرى كما ينحني النفس من الأعلى إلى الأسفل - تحرك ضمنهما معاً تتحرر).

إنها نفس التقنية السابقة ولكن باختلاف بسيط، التشديد هنا ليس على الفجوة، وإنما على الحركة الدورانية، النفس الداخل والخارج سيكون كالدائرة، تذكر أنهما ليسا خطين متوازيين، نحن عادة اعتقدنا أنهما خطان متوازيان، ليسا كذلك، النفس الداخل يبدو نصف الدائرة، النفس الخارج هو النصف الثاني من الدائرة. لذا افهم هذا:

أولاً: النفس الداخل والخارج يولد دائرة، إنهما ليسا متوازيين لأن الخطان المتوازيان لا يلتقيان أبداً.

ثانياً: النفس الداخل والنفس الخارج ليسا نفسين، إنهما نفس واحد، النفس ذاته يدخل للداخل ويخرج خارجاً، لذا يجب أن يدور بالداخل، إنها تدور بمكان ما، يجب أن يكون هناك نقطة ما يتحول النفس الداخل إلى خارج. إنها سهلة جداً ولكنه يقول: كما هو دوران النفس من الأسفل إلى الأعلى ومرة أخرى كما ينحني النفس من الأعلى إلى الأسفل - تحرك ضمنهما معاً تتحرر. تحرر من الدائرة ثم تتحرر، لماذا الحركة الدورانية؟ إذا كنت تعلم القيادة فإنك تعرف علبة المسننات (التروس)، في كل وقت تغير المسنن، يجب أن تمر بمرحلة عدم التعليق، حيث لا يوجد مسنن عامل على الإطلاق، أنت تُغير من المسنن الأول إلى الثاني، ومن الثاني إلى الثالث، ولكنك دائماً يجب أن تتحرك إلى حالة عدم التعشيق، حالة

عدم التعشيق هي النقطة الأساسية، في لحظة عدم التعليق ثم يأتي المسنن الأول الذي يصبح الثاني ثم المسنن الثاني الذي يصبح الثالث، تمر بمرحلة عدم التعشيق، بطريقة أخرى لا تتحرك خارجاً، أنت تمر بأرض فارغة، بالأرض الفارغة أنت لست الجسد ولا الروح، لأن الجسد هو المسنن الذي ستذهب إليه، والعقل هو المسنن الثاني الذي ستصل إليه، ولكنك حينها يجب أن تحافظ على نقطة عدم التعلق لا بالجسد ولا بالذهن، بنقطة عدم التعلق أنت حالة بسيطة نقية غير متعلقة بالجسد ولا بالعقل، لذلك التشديد على الحركة، فالإنسان هو آلة ضخمة، معقدة للغاية، لديك عدد كبير من المسننات بجسدك، وعدد كبير بعقلك، أنت لست واعياً بعظمتك البنيوية (الميكانيكية) وهو أمر جيد أنك لست واعياً لهذه العظمة وإلا أصبت بالجنون، جسم الإنسان معمل ضخيم يقول العلماء أنه لو أردنا إنشاء معمل على شاكلة الإنسان فإننا بحاجة إلى آلات تمتد على مساحة أربع مئة ميل مربع، وأنف الإنسان وحده سيحتاج إلى مئة ميل مربع.

بجسم الإنسان هناك عدة ملايين من الخلايا، كل خلية حياة، أنت عبارة عن مدينة ضخمة بسبعين مليون مواطن (خلية حية) وكل ما في هذه المدينة يعمل بصمت وبهدوء على مدار الدقيقة - إنها آلة معقدة - هذه التقنية تتعلق بميكانيكية الجسم وميكانيكية العقل. لكن التشديد على النقطة التي تكون أنت فيها فجأة خارج ميكانيكية الجسم، هناك بلحظة تغيير المسننات، على سبيل المثال بالليل عندما تذهب للفراش تغيير المسنن، لأنك خلال النهار تحتاج إلى وعي متيقظ يعود إلى وظائف عقلية مختلفة. وعند النوم سيصبح هذا القسم من العقل بلا وظيفة وسيعمل قسم آخر وعندها تحدث وظيفة مختلفة، ولكن بين هذين القسمين يوجد فجوة لحظة تغيير المسننات، وكذلك عند الاستيقاظ صباحاً عليك تغيير المسننات، أنت تجلس بصمت ولكن أحدهم يقول شيئاً يجعلك تغضب فتقوم بتغيير المسنن، أنت تتحرك ضمن عدة مسننات ولذلك كل شيء يختلف، إذا كنت غاضباً فإن تنفسك سيتغير فجأة، سيصبح أكثر هيجاناً، ويصبح التنفس مرتعشاً مرتجفاً ويتخذ الجسم وضعية ما، سيفرز الجسم

تركيبية كيميائية مختلفة ونظام الضغط سيختلف عن الطبيعي، أنت شخص مختلف عندما تكون غاضباً.

السيارة متوقفة وأنت تريد تشغيلها، لم تعلق أي غيار، بمرحلة عدم التعليق لا يمكن أن تتحرك، يمكن جرّها أو سحبها فقط، لهذا السبب عندما تكون غاضباً لا تستطيع فعل أي شيء، عندما يصبح المحرك ساخناً كفاية يمكنك التعشيق وعندها تكون الحركة، وهنا يقول (شيفا): كما هو دوران النفس من الأسفل إلى الأعلى ومرة أخرى كما ينحني النفس من الأعلى إلى الأسفل - تحرك ضمنهما معاً تتحرر. كن مدركاً للحركة الدورانية، ولكنها لحظات قصيرة جداً، لحظات إدراك أنت بحاجة لها، نحن ليس لدينا القدرة على الإدراك، فإذا قلت لك لاحظ هذه الزهرة التي أعطيتك إياها، سوف لن تلاحظ شيئاً، لحظة تنظر إليها ومن ثم سينتقل عقلك إلى مكان ما، ربما ستفكر بالزهور ولكن ليس بهذه الزهرة، ربما تفكر بجمالية الزهور وبعدها تنتقل، والزهرة لم تعد موجودة ضمن إدراكك ربما لاحظت لونها أحمر أو أصفر ثم انتقلت إلى حقل آخر، الإدراك يعني بقاءك بدون كلام بدون وصف، فقط ابق بهذه الحالة، إذا كان بإمكانك البقاء مع الزهرة لثلاثة دقائق كاملة بدون أن يذهب العقل إلى مكان آخر - شيء ما سيحدث - (المنفعة - التحرر).

ولكننا لسنا مدركين على الإطلاق، لسنا واعين، لسنا متيقظين، لا نستطيع أن نعطي اهتماماً لأي شيء نحن فقط نقفز، إنه جزء من ميراثنا، إن دماغنا أكثر نمواً فقط من دماغ أسلافنا القردة، القرد دائماً يقفز هنا وهناك بدون تركيز. القروود لا تجلس، ولذا يُصر (بوذا) على الجلوس بدون أية حركة، لأن دماغ القرد غير مسموح له أن يذهب بك بطريقته. في اليابان يوجد طريقة شخصية للتأمل تدعى (زازن) وهذه الكلمة تعني اقعد ثابتاً لا تعمل شيئاً، الحركة غير مسموحة - عندها يجلس الشخص كالتمثال لفترات طويلة، هنا ليس مطلوباً أن نعيش كالتمثيل لسنوات، إذا كان بإمكانك ملاحظة دوران النفس دون أية حركة للعقل سوف تدخل حينها، ستدخل إلى نفسك (ذاتك) وربما أبعد منها.

لماذا الدوران هام جداً؟ لأن بالدوران سيغادرك النفس لتتحرك باتجاهات مختلفة، كانت معك عندما دخل النفس وستصبح معك عند خروجه، ولكن نقطة الدوران ليست معك وأنت لست معها، في لحظة ستختلف عن التنفس وهو سيختلف عنك. إذا كان التنفس هو الحياة، أنت ميت، إذا كان التنفس هو الجسد فأنت اللاجسد، وإذا كان التنفس هو العقل فأنت اللاعقل لهذه اللحظة. فجأة إذا توقفت عن التنفس فإن عقلك سيتوقف، العقل بلا عمل، فقط أوقف التنفس فجأة وسيتوقف العقل لماذا؟ لأنهما غير مندمجين. فقط حركة التنفس مندمجة مع العقل، ومع الجسد، وعندما لا يتحرك النفس تكون غير مندمج، وهي حالة عدم التعليق، السيارة تعمل، وهي تصدر صوتاً وهي جاهزة للتقدم ولكنها غير معشقة، وبالتالي جسم السيارة غير مترابط مع المحرك، تقسم السيارة إلى قسمين قسم جاهز للحركة ولكن القسم الدائر غير مرتبط به.

نفس الشيء يحدث خلال دوران النفس، أنت غير مترابط به، باللمحة التي تصبح واعياً بها من تكون، ما هي ماهيتك، من الساكن بداخل المنزل الجسدي، من هو السيد؟ أنا فقط منزل للسيد المقيم. أنا فقط جسم الآلة أو المحرك المركب داخلياً؟ في فجوة عدم التعليق شيفاً يقول ستتحرر. كن واعياً للحركة الدورانية وستحرر روحياً وجسدياً.

**التقنية الثالثة: أو كلما يكون التنفس للداخل والتنفس للخارج - يندمجان - وبهذه اللحظة المس الطاقة، الطاقة الدنيا ستملاً المركز.**

أنت عبارة عن قسمين المركز والسطح خارجي، السطح الخارجي هو الجسد، نحن نعلم الجزء الخارجي المكون من الجسد، ولكننا لا نعلم أين هو المركز، عندما يندمج النفس الخارج مع النفس الداخل (ينصهران) عندها يصبحان واحداً. عندما لا يمكنك القول أي منهما النفس الداخل

وأيهما الخارج، عندما لا يمكنك تمييز الداخل والخارج، عندما يخترق النفس للداخل ويبدأ بالتحرك خارجاً هنا لحظة الانصهار.

إنها لا تذهب داخلاً ولا تتحرك خارجاً. النفس متوقف ثابت (ستاتيكي). عندما يذهب خارجاً سيصبح حركياً (ديناميكياً) وعندما دخل أيضاً فهو ديناميكي، فقط عندما يكون لا هذا ولا ذاك، عندما يحدث الصمت تماماً، التنفس متوقف، أنت بهذه اللحظة أقرب ما يكون إلى المركز الأصلي (السُّرة) نقطة انصهار النفس الداخل والنفس الخارج هي مركزك تماماً.

انظر بهذه الطريقة، عندما يدخل النفس، إلى أين يذهب؟ إنه يذهب إلى المركز، إنه يلامس مركزك، وعندما يخرج من أين يخرج؟ إنه يخرج من المركز، لقد لامس المركز قبل خروجه، لذا نجد (الطاو) الباطني و(الزن) الباطني يعتبران الرأس ليس المركز، النفس يذهب إلى المركز (السُّرة هي المركز) ثم يتابع حركته خارجاً من المركز، كما قلت التنفس هو الجسر بينك وبين جسدك، أنت تعرف الجسد ولكنك لا تعلم أين هو المركز، النفس بشكل دائم يذهب للمركز ويتحرك خارجاً، ولكنك لم تأخذ نفساً عميقاً، بشكل اعتيادي التنفس لا يذهب إلى المركز، حتى الآن على الأقل لم تلامسه بعد، لذا كل شخص يشعر أنه بعيد عن مركزه، كل العالم الحديث كل المفكرين نسوا المركز.

انظر إلى طفل نائم وراقب تنفسه، النفس يدخل فيتحرك البطن للأعلى، الصدر لا يتأثر، النفس يدخل والبطن يمتلئ، ثم النفس يذهب خارجاً والبطن يفرغ. البطن فعال ديناميكي حيث لا يشعر الطفل بوجود الصدر، النفس دائماً يصل إلى المركز، لهذا السبب هم سعداء، مُمتلئين بركة، مُمتلئين طاقة، لا يتعبون، دائماً باللحظة الحالية لا بالماضي ولا بالمستقبل. يمكن أن يغضب الطفل، وعندها يصبح غاضباً كلياً، يصبح هو الغضب، ثم إن غضبه شيء جميل، يمتلئ بالغضب ثم لا يبق من الغضب شيئاً، عندما يغضب المرء كلياً يكون غضبه جميلاً، لأن الكلي دائماً جميل.

لا يمكنك أن تكون غاضباً وجميلاً فالغضب دائماً بشع حيث يوجد محابة، المحابة دائماً بشعة، حتى عندما تحب تكون بشعاً لأنك لا تحب بكليتك، إنما بشكل جزئي، انظر إلى وجهك عندما تحب شخصاً ما وحتى عندما تمارس الحب انظر إلى وجهك بالمرآة وستجد وجهاً بشعاً - حيوانياً، حتى بالحب فإن وجهك بشع، لماذا؟

لأن الحب أيضاً صراع، بالحب أنت تكبح بعض الأشياء، أنت بخيل بمشاعرك، حتى بالحب لا تكون بكليتك، ولا تعطي المشاعر بكاملها. الطفل بفترة الغضب يصبح هائجاً، يصبح وجهه مشعاً وجميلاً، هو الآن وهنا غضبه لا يتعلق بشيء من الماضي ولا يتعلق بالمستقبل، الطفل في مركزه تماماً.

عندما تكون بمركزك تماماً فأنت دائماً بكليتك، مهما يكن عملك جيد أو سيء عندما تعمله بكليتك تبقى بالمركز، الطفل لا يحسب، هو فقط يعمل بشكل كلي، عندما تعمل بشكل جزئي، عندها تكون بعيداً عن مركزك، أي عمل تقوم به لن يكون كاملاً. أنت لا تستجيب بكليتك، فقط قسم، قسم يذهب ضد الكل - ذلك سيولد البشاعة.

كلنا كنا أطفال، لماذا عندما كبرنا أصبح التنفس سطحيًا وضحلاً؟ إنه لم يذهب إلى البطن نهائياً، وأبدأ لم يلامس السرة، إذا ذهبت للأسفل أعرق وأعرق تتلاشى السطحية، فقط لامس المركز (السرة) ولكن تنفسك يلامس الصدر ثم يذهب خارجاً، لا يذهب إلى المركز أبداً، أنت تخاف المركز، لأنك عندها تكون بكليتك، تعيش دوماً بالجزئية، إذا كان تنفسك دائماً من المركز تبقى بكليتك تصبح تدفقاً كلياً، ولكنك تخاف الكلية لأنك عندها تصبح حساساً سريع العطب، كتاب مفتوح لأي شخص، ربما تدعوه حبيبي أو حبيبتي، وأنت تخاف الآخر، ولا تعلم ماذا سيحدث حينها، لذا لا تستطيع التنفس بشكل كامل، إنه يرتبط بمشاعرك الجزئية، أما اللحظة التي يذهب بها التنفس إلى المركز تكون بكليتك.

ولأنك تخاف من كليتك، أصبح تنفسك سطحياً وضحلاً، لم يذهب إلى المركز أبداً، والتنفس في أدنى مستوياته، وعندها الحياة تبدو عديمة القيمة، أنت تحيا بالحد الأدنى وليس بالأعلى، تستطيع أن تعيش بالأعلى وتصبح الحياة أكثر تدفقاً، مع وجود صعوبة، عندما تغمرك الحياة لن تستطيع أن تكون زوجاً، ولن تكوني زوجة. عندما تغمرك الحياة فإن الحب سيغمرك ولن تكون عكازة لأحد، ستتدفق بكل الاتجاهات وبكافة الأبعاد ومن ثم سيشعر العقل بالخطر. فالأفضل ليس أن تعيش، الأفضل هو الأمان والأفضل منه الموت. والأكثر أن تتحكم بكل شيء وبذلك ستبقى السيد، وذلك لأنك ترغب بأن تتحكم بغضبك، وتتحكم بحبك، أن تتحكم بكل المشاعر، وأنت حقيقة تتحكم بالمستوى الأدنى من الطاقة.

الآن إذا وصلت الجبال الشاهقة ستلاحظ أن هذه القمم لم تحدث التغيير، التنفس هو من صنع الفارق، أنت الآن تأخذ نفساً عميقاً، عندها أنت تلامس المركز، تصبح كلياً بهذه اللحظة، وتملؤك البركة.

هذه البركة لم تأت من الجبال الشاهقة، البركة تأتي من مركز الأساسي، الذي لامسته فجأة.

أنت تخاف المدينة، تشعر أنك خاضع للآخرين، لا يمكنك أن تصرخ، لا يمكنك أن ترقص أو تغني، لا يمكنك أن تضحك، ما هذا الحظ العاثر، إنه سبب الخوف والقلق. هناك رجال الشرطة، هناك القديسين، هناك السياسيون ودعاة الأخلاق، وهناك القضاة، إن مجرد الرقص بالشارع أمر صعب.

يقول (برتراند رسل): "أنا أحب الحضارة وقد وصلنا إليها ولكن الضريبة كبيرة، لا تستطيع الرقص ولا الغناء، ولكنك تستطيع أن تصل إلى التلال العالية حيث يمكنك الرقص أنت لوحذك مع السماء، وهذه السماء ليست مقيدة، إنها دائمة الانفتاح والاتساع، فجأة ستأخذ نفساً عميقاً يلامس مركزك وستكون مبتهجاً سعيداً، إنها ليست بعيدة ربما ساعة أو ساعتين وتصل التلال وتشعر بالسعادة لكنها سعادة لحظية.

قلقك سيعود، لأنك تعتقد أنه يجب أن تتصل بالمدينة، أو أن تكتب رسالة لزوجتك، أو القيام ببعض الترتيبات. أنت للتو لامست مركزك وتحضر للعودة، التنفس لا يحدث من حقيقتك، إنه يحدث فجأة وحيث أنك تغير موقعك سيتغير المسنن، وستكون بحالة جديدة لن تنعم فيها بالتنفس بذات الطريقة، وربما بلحظة ما يدخل النفس وتلامس المركز بدون ان تشعر بذلك".

(شيفا) يقول: في كل لحظة يمكنك أن تلامس مركزك، وإذا لم تلامسه بإمكانك ذلك. خذ نفساً عميقاً وبطيئاً لامس المركز ولا تتنفس من الصدر إنها حيل الحضارة أو الثقافة، خلقوا لك تنفساً ضحلاً، من الجيد أن تدخل عميقاً إلى المركز. وبطريقة أخرى لن تلامس المركز.

باستثناء أن لا تتخذ البشرية موقفاً قمعياً باتجاه الجنس، لن يتنفس المرء بالشكل الصحيح، إذا هبط التنفس للأسفل إلى البطن، سيتمنح الطاقة لمركز الجنس، عندها يلامس مركز الجنس، يبعث الحياة لمركز الجنس، ولكن التمدن والحضارة تخاف الجنس، نحن نمنع أطفالنا من لمس مراكزهم الجنسية، تصرخ: "توقف لا تلمس".

انظر إلى تنفس الطفل حين تصرخ " لا تلمس" يصبح تنفسه ضحلاً مباشرة، لأن اليد ليست وحدها تلامس المركز الجنسي إنما عميقاً يلامسه التنفس أيضاً، وعندها لم يعد التنفس يذهب عميقاً وبالتدريج يصبح سطحياً وضحلاً.

نحن نخاف الجنس، القسم الأدنى من الجسد ليس أدنى فيزيولوجياً فقط، وإنما نحن اعتبرنا أنه ذو قيمة أقل، إنه مقموع وذو أهمية ضئيلة، لذا لا نذهب عميقاً، من سوء الحظ أننا لا نتنفس عميقاً، بمجرد أن يحدث التنفس العميق، كامل آلية الجسم ستتغير، ولكن الواعظين لا يسمحون بذلك، إنهم يسمحون بالتنفس الضحل، التنفس من الرأس، وعندها لن تشعر بالجنس حقيقة ولن تفهمه مطلقاً.

عندما تصل البشرية إلى العجز الجنسي، عليها أن تغير النظام التنفسي، التنفس يجب أن يذهب إلى الرأس، إلى السهاسرار (المركز السابع بالرأس) ثم يذهب عائداً إلى القدم، بذلك لا يلامس الطبقة البيولوجية الأعمق، وهنا لا يذهب بالاتجاه الطبيعي، لكن مركز الجنس قريب من المركز الأساسي (السرة) انظر بالشكل التالي، التنفس من الأعلى إلى الأسفل والجنس من الأسفل إلى الأعلى، طاقة الجنس تعبر وطاقة التنفس تعبر، التنفس يمر من أعلى الجسد والجنس يمر من الأسفل، عندما يلتقيان ستخلق الحياة، ستظهر طاقة حيوية عظيمة، إذا كنت تخاف الجنس، اخلق الحواجز بينهما، لا تدعهما يلتقيان، الرجل العصري، ضد الجنس إنه مخصي، وهذا هو سبب عدم فهمنا للتنفس ولذلك تبدو هذه السيترا صعبة الفهم.

يقول (شيفا): أو - كلما - يكون التنفس للداخل والتنفس للخارج - يندمجان وبهذه اللحظة المس الطاقة - الطاقة الدنيا ستملأ المركز.

هو استخدم مترادفتين متناقضتين تماماً، هما الطاقة الدنيا والطاقة الكلية، الطاقة الدنيا لأن جسدك وعقلك لا يمكنهم منحك أية طاقة، طاقة الجسد ليست هناك وطاقة العقل ليست هناك - هي طاقة دنيا - وهي تنتج عن تماهيك مع الجسد والعقل، أما الطاقة الكلية فتتأ من مصدر طاقة كوني، ليس لأنها طاقة جسدك، طاقتك الجسدية هي طاقة وقود خام، توقف عن الطعام والشراب وسيموت جسدك ليس بشكل مباشر وإنما سيستغرق ثلاثة شهور على الأقل، أنت لديك مخزون من النفط يكفيك لفترة معينة بدون التزود بالوقود، وهذا المخزون قد تم تجميعه سابقاً لفترات الطوارئ. لكن المركز لم يحصل على أية طاقة وقود، لذلك يقول (شيفا) أنها طاقة دنيا (أصغر طاقة) لأنها لا تعتمد على الطعام والشراب وإنما هي جزء من الطاقة الكونية، لأنها تتصل بالطاقة الكونية لذا يقول الطاقة الدنيا - الطاقة ستملأ المركز، باللمحة التي تشعر بها بالمركز من أين خرج النفس ومن أين دخل، وتشعر بالنقطة الجوهرية لحظة الانصهار -

حيث المركز - إذا كان بإمكانك أن تصبح واعياً لها، عندها تحدث الاستتارة.

التقنية الرابعة: أو - عندما التنفس كله للخارج (الأعلى) وتوقف من ذاته، أو كله للداخل (الأسفل) وتوقف - الكون الهائل توقف - عندها الذات الصغيرة انتهت - إنها صعبة على غير الأنقياء.

ولكنها صعبة على أي شخص، فهو يقول صعبة على غير الأنقياء، ومن منا النقي؟ إنها صعبة على الجميع، ولا يمكنك تجربتها، ولكن بإمكانك الإحساس بها أحياناً، إذا كنت تقود سيارة وفجأة أصبحت على وشك مواجهة موقف طارئ أو حادث، سيتوقف التنفس، إذا بقي خارجاً سيظل خارجاً، وإذا كان داخلياً سيبقى بالداخل، لن تستطيع التنفس بالحالات الطارئة، لن تتحمل التنفس، كل شيء سيتوقف، حيث لا يظهر إلا الموت.

إن ذاتك الصغيرة للاستخدامات اليومية فقط، بالحالات الطارئة لا يمكنك أن تتذكر نفسك، من أنت، اسمك، حسابك بالبنك كل الأشياء تتلاشى فحسب، سيارتك على وشك التصادم مع سيارة أخرى، لحظة بعد وربما ستموت، ستتوقف بهذه اللحظة، حتى غير الأنقياء يحدث التوقف فجأة، سيتوقف التنفس، إذا كان بإمكانك أن تكون واعياً بهذه اللحظة ستصل إلى الهدف. رهبان (الزن) جربوا هذه الطريقة باليابان لذلك تجد لها اهتماماً وتقديراً كبيراً، لذا عملوا أشياء لا تصدق.

كنت جالساً مع المعلم كان كل شيء على ما يرام، ولم تقم بأي عمل سيء، لأنك عندما تقوم بخطأ ما ستجد المبرر لقيام المعلم بتعنيفك، معلم (الزن) لا يمكن أن يعنف شخصاً مذنباً، إنه عندها يضحك فالضحك قد يخلق الحالة المنشودة (توقف العقل والتنفس).

لكن بدون أي سبب وعندما تكون منسجماً جداً وتشعر بتقدير عظيم للمعلم، وربما تظن أن المعلم سيمتدحك، فجأة يقوم المعلم بضربك بالعصا

بعنف، ويبدو غضبه واضحاً ويطردك خارجاً، أنت لا تعلم ماذا حدث، عندها يتوقف العقل، ويتوقف التنفس، إذا كنت واعياً لنفسك، تصل إلى ذاتك.

هناك عدة قصص بعصر البوذية، حيث يبدأ المعلم بعض أحدهم بغضب فجائي، وأنت تسأل ما هذه التفاهات، وربما يرمي أحدهم من النافذة وهناك من تضرر نتيجة لذلك، ولكن إذا وعيت الحالة تصبح التقنية سهلة الفهم. في الثلاثين أو الأربعين سنة الأخيرة بدأ (الزن) ينتشر بسرعة كالموضة وبشكل خاص بالغرب، وباستثناء تعلم هذه التقنية لا يمكنك فهم (الزن)، ربما يمكنك محاكاته، ولكن ذلك تزيف وهو عمل خطير، فهو عديم المنفعة. هو ليس شيء لنقله. كل تقنيات (الزن) تعتمد على هذه التقنيات الأربعة لـ(شيفا)، وذلك لسوء الحظ، فقد أضعنا كل تراثنا ونحاول الاستيراد من الخارج، لأننا لا نعلم شيئاً عنها، فقد أخبرنا عنها (شيفا) منذ زمن سحيق.

إن أية صدمة مفاجئة، أي أمر غير معقول يمكن أن يولد التوقف لغير الأنقياء، لكن بالنسبة للأنقياء فإن التوقف هو حالة دائمة موجودة بكل الأوقات، في حالة العقل النقي يتوقف التنفس، النقاء يعني انعدام الرغبة وانعدام التعلق والبحث. النقاء بصمت، النقاء الطاهر، حيث يمكنك الجلوس وفجأة يتوقف تنفسك.

تذكر أن العقل دائم الحركة سيولد تنفساً دائماً الحركة، كلما كانت الحركة أسرع تحتاج إلى تنفس أسرع، وذلك هو السبب أنه بحالة الغضب يبدو تنفسك عنيفاً، وبحالة الجنس يصبح التنفس سريعاً جداً، لذلك يقولون بالهند حسب (الأيورفيدا) المتعلقة بطب الأعشاب أن حياتك ستغدو أقصر كلما أفرطت بالجنس، لذلك فإن (الأيورفيدا) تقيس عمر الإنسان بعدد مرات تنفسه، فإذا كنت تتنفس سريعاً فإن عمرك سيقصر تلقائياً والعكس بالعكس.

الطب الحديث يقول إن ممارسة الجنس تساعد الدورة الدموية، وتساعد على الراحة، وإن من يقمع الجنس تصيبه المتاعب، بالأخص مشاكل القلب، إنهم محقون وكذلك (الأيورفيدا) محقة أيضاً، مع أنهم يبدوون متناقضين، حيث أن (الأيورفيدا) وجدت قبل خمسة آلاف سنة، كانت الحياة عبارة عن عمل مرهق، ولم يكن هناك حاجة للراحة، ولا حاجة لتجهيزات صناعية للدورة الدموية، ولكن الآن لمن لا يقوم بعمل عضلي سيكون الجنس هو الجهد الوحيد، لذا الجنس أصبح جهداً، فالقلب يدق بسرعة، والدورة الدموية أسرع، والتنفس عميق ويذهب للمركز، يقول فرويد الجنس هو المهدئ الوحيد للشخص المتمدن.

في الجنس والغضب يصبح التنفس أسرع والعقل متحرك ومملوء بالرغبة والشهوة، وعندها يصبح غير نقي. عندما يصبح عقلك نقياً يصبح غير ملوث بالرغبات، ليس عليك البحث أو الاستقصاء فلن تصل إلى أي مكان، فقط ابق الآن وهنا، كما البركة الهادئة، لا وجود لأي موجة، ثم التنفس سيتوقف بشكل آلي وستصبح غير محتاج له، بهذه الطريقة ستضمحل النفس الصغيرة وتنتهي وتظهر النفس العظيمة الهائلة، ويمكن أن تجربها اعتباراً من اليوم.

Natheer -Ahmad

# "الانخداع بالعقل"

هناك عدة أسئلة هنا، السؤال الأول:

كيف بالإمكان بهذه السهولة أن تصبح واعياً وذلك بنقطة وحيدة وهي عملية التنفس بحيث تحصل على الاستنارة؟ كيف بإمكانك أن تتحرر من اللاوعي وتحصل على الوعي بمراقبة لحظية للفجوة التنفسية القصيرة؟

هذا السؤال مهم، وهو ما حدث تماماً لعدد كبير من العقول، ولذلك فإن أشياء كثيرة يجب تفهمها، أولاً اعتقادك أن الوصول للروحانيات أمر صعب المنال، مهما يكن فقد كنت سابقاً روحاً، وعندها لم يكن بالإمكان إضافة أي شيء إلى كينونتك، ولا شيء لينقص من كينونتك، لأنك تام بالكامل وليس لكونك ستصبح تاماً لبعض الوقت بالمستقبل، ولست بحاجة لتقوم بعمل مرهق حتى تصبح نفسك (كينونتك) فأنت كنت هناك، بالمكان الذي تبغي الوصول إليه، كنت سابقاً به، هذه الفكرة يجب أن تفهمها عميقاً، فقط بعد ذلك تتفهم أن تقنية بسيطة يمكنها مساعدتك، إذا كنت تريد تحقيق الروحانيات أو كسبها، فهي بغاية الصعوبة وربما تكون مستحيلة. إذا لم تكن روحاً بالماضي فلا يمكن أن تكون بالمستقبل ولن تكون نهائياً، إذا لم تكن نورانياً بالماضي فلن تكون شيئاً فهي حقيقتك الوحيدة. وإن لم تكن تحمل القداسة فلن ينفع أي جهد مهما كان، فالقداسة لن تأتي بالتعب والجهد هذا مستحيل.

ولكن الوضع بالعكس تماماً، أنت بالأساس بالمكان الذي ترغب بالوصول إليه، نهاية التعلق والرغبة هي بالأساس هناك، أنت بالحاضر (الآن وهنا) فهذه هي اللحظة التي تدعى القداسة، النهاية هنا، لذا هذه التقنية البسيطة ستساعدك، إنها ليست شيئاً لتكتسبه وإنما هي شيئاً لتكتشفه، هو مختبئ بأشياء صغيرة جداً.

شخصيتك هي كالملابس، وحقيقتك مخبأة بالملابس وبنفس الطريقة الروح مختبئة بلباس اليقين. يمكنك أن تتعري "الآن وهنا"، وبنفس الوقت يمكنك أن تتعري روحياً، ولكنك لا تعلم شيئاً عن الملابس، وكيف أن حقيقتك مختبئة بها، ولا تعلم كيف تتعري، فأنت كنت بملابسك لحياة ولحياة وأجيال وأجيال.... وأصبحت هويتك هذه الملابس، ولم تعد تعتقد أنها مجرد ملابس، فالملابس أصبحت هي أنت، وهذا هو العائق فقط.

على سبيل المثال لديك كنز ولكنك نسيته تماماً، أو لم تدرك شيئاً عن هذا الكنز بعد، وتذهب للتسول مع المتسولين بالشوارع، لقد تعودت التسول لأجيال وأجيال، فإذا جاء شخص ما وقال لك: "اذهب وابحث بداخل منزلك، وسوف لن تبق متسولاً، يمكن أن تصبح إمبراطوراً اعتباراً من هذه اللحظة.." عندها ستقول: "ما هذا الهراء الذي تتكلم عنه، كيف يمكن أن أصبح إمبراطوراً؟ أنا مجرد متسول، وكيف تتكلم عبارة غير منطقية وسخيفة كهذه؟" إن المتسول لن يصدق ذلك مطلقاً، لماذا؟ لأن العقل تعود ذلك طويلاً، ولكن إذا قمت بالبحث داخل المنزل، الكنز مخبأ هناك، يحتاج لأن تحفر قليلاً، أزل التراب فقط، وفوراً لم تعد متسولاً، عندها ستصبح إمبراطوراً.

وهذا تماماً ما يحدث روحياً، هناك كنز مخبأ، لا شيء يمكن أن تصله بالمستقبل، أنت لم تلحظه حتى الآن، ولكنه أساساً موجود بالداخل - بالباطن - حقيقة الكنز هو أنت، ولكن عليك أن تبدأ بالحفر، لذا تفيد تقنية بسيطة، احفر بالأرض، أزل طبقة التراب، وهنا لا أعني أزل التراب رمزياً، وإنما حرفياً، جسديك جزء من التراب، وأنت تتماهى مع الجسد، تعتبر نفسك

الجسد، عليك إزالة هذا التماهي، عليك بالحفر عميقاً بالباطن، وعندها تتعرف على الكنز الثمين، والذي لا تعادله كنوز الأرض قاطبة.

لذا هذا السؤال يحدث مع الجميع، كيف لهذه التقنية البسيطة: "أن تصبح واعياً لتنفسك الداخل والخارج ومن ثم تدرك المسافة بينهما، هل هذا كافٍ، بهذه البساطة ذلك كافٍ للحصول على الاستتارة؟ فقط بهذا الوعي للتنفس وصل (بوذا)، هل هذا هو الفرق الوحيد بينك وبين (بوذا)، أنه أصبح واعياً للفجوة بين النفسين. هذا يبدو غير منطقي، المسافة شاسعة بينك وبين (بوذا)، وهي لانهائية، كالمسافة بين المتسول والإمبراطور، المتسول سيبقى متسولاً حتى لو امتلك المال، يصبح متسولاً غنياً. (بوذا) كان متسولاً مثلك تماماً، ولكن عند وعيه للنقطة الجوهرية، مات المتسول، وأصبح معلماً، إنها ليست عملية تدريجية، لم يقم بالجمع إلى أن وصل بيوم ما ليصبح إمبراطوراً، لكن (بوذا) أدرك الكنز الباطني، ولم يعد متسولاً بعدها، إن أي شخص يمكنه العثور على هذا الكنز، الكنز موجود مسبقاً، عندها يصبح إمبراطوراً، معلماً، إنساناً حقيقياً.

خذ هذا المثال، شخص ولد أعمى، فالعيون مريضة، بالنسبة للشخص الأعمى العالم له شكل مختلف، ولكن عملية بسيطة تعيد العين إلى وضعيتها ستغير كل شيء، فالعين يجب أن تعود صحيحة، باللحظة التي تصبح العيون جاهزة، الرائي موجود من الأساس، إنه مختبئ بالداخل، وعندما تعمل العينان يبدأ بالرؤية حالاً.

نحن من الأساس نفس الحالة التي نرغب بالوصول إليها، والمستقبل مخبأ بالحاضر، كل الاحتمالات متاحة أمام البذرة الداخلية، عملية بسيطة للوصول إليها، إنها هناك من الأساس، عندما تتفهم ذلك، عندما تعي أن حالتك الروحانية موجودة من الأساس حينها لا يوجد مشكلة بتقنية الوصول إليها.

حقيقة غير مطلوب جهد كبير، وكلما كان الجهد أقل كان ذلك أفضل، لذا يحدث كثيراً، أنه كلما حاولت أكثر، يصبح وصولك أصعب بكثير، لأن

جهدك سيخلق الحواجز والعوائق بسبب تعلقك، وتوقعاتك، وقلقك، وتوترك ولكن بجهد ضئيل جداً، يقول (الزن) اعمل شيئاً كأنك لا تعمل - تحدث ببساطة.

كلما استخدمت أدوات أكبر تصبح إمكانية الوصول أقل، عندما نحتاج إبرة، لن ينفع السكين أو السيف، طبيب جراحة الدماغ لديه معدات دقيقة وصغيرة، أما الجزار لديه معدات كبيرة الحجم، وهناك فرق كبير بينهما، تقنيات الباطن هي ألطف بكثير من جراحة الدماغ، ليس هناك أية حالة جسدية هنا.

ثانياً: يقول السائل، كيف لخطوة كبيرة أن تحدث من خلال تقنية صغيرة؟

إن المبدأ هنا غير عقلاني وغير علمي، العلوم الآن توصلت إلى أن الجزيئات الصغيرة، الجزيئات الذرية، ذات قدرة انفجارية هائلة، هل كانت البشرية ستقتنع قبل عام 1945، بأن انفجار ذري يمكنه إزالة مدن بأكملها، وأنه ناتج عن انفجار جزيء متناهية الصغر لا يرى بالعين، ولا بأي وسيلة أخرى، لا تستطيع رؤيته إنما تستدل عليه بالنتائج. ولكن بعد حادثة (هيروشيما) باليابان اختلفت النظرة إلى علوم الذرة.

لذا لا تظن جبال الهيمالايا كبيرة، لأنها ذات حجم هائل، فما هي إلا انفجار ذري بباطن الأرض ناتج عن ذرة متناهية الصغر، الحجم الكبير مادي لا يحوي بالضرورة الطاقة، أما الوحدات الصغيرة ذات نفاذية أعمق وشدة أكبر، إنها مملوءة بالطاقة.

إن هذه التقنية الصغيرة، هي ذرية، أولئك الذين يعملون بالأشياء الكبيرة ليس لديهم علوم الذرة، أولئك مدعوا الأخلاق والقداسة يهتمون بالأمر الخارجي، يكرسون حياتهم للصروح الضخمة، أما (التانترا) فلا تهتم بذلك مطلقاً، تهتم بالسر الذري ببنية الإنسان، بالعقل الإنساني والوعي الإنساني، وقد وصلت (التانترا) إلى أسرار الذرة، هذه التقنية تقنية ذرية، إذا وصلت لها فالنتيجة انفجار كوني.

والنقطة الأخرى هنا تقول كيف بتمرين بسيط كهذا يمكن أن تحصل الاستتارة؟ أنت تقول دون عمل أي تمرين، إذا قمت بالعمل، لن تقول أنه تمرين بسيط وسهل، إنه يبدو كذلك لأن التقنية عبارة عن جملتين أو ثلاثة جمل فقط. هل تعلم المعادلة الذرية؟ إنها تبدو بسيطة جداً وبغاية السهولة، ولكنها ليست على هذا النحو، أعطيت بكلمتين وبإمكانها أن تدمر الأرض، وكذلك التقنية، عندما تطبقها ستعلم أنها ليست سهلة، إنها إحدى الأمور الأكثر عمقاً، سنحلل العملية أولاً: عندما تأخذ الهواء إلى الداخل، أنت لا تشعر بالنفس، أبداً لم تشعر بالنفس، ستجيب: "كلا هذا غير صحيح، أنا أشعر بالنفس، لكن ربما ليس بشكل دائم"، أنا أخبرك أنك لا تشعر بالنفس، أنت تشعر فقط بالقناة الناقلة للنفس، تشعر بالطريق الذي يسلكه.

انظر إلى البحر هناك الموج، أنت ترى الموج، ولكنه ينتج عن الرياح، أنت لا ترى الرياح، ترى تأثيرها على سطح الماء، عندما تأخذ نفساً للداخل، يلامس القناة الأنفية، وتشعر بمروره، لكنك لا تعي النفس ذاته، ذلك ما يعنيه (شيفا) بقوله كن واعياً أولاً عليك أن تعي القناة وعندما تصبح واعياً بشكل كامل للقناة، عندها فقط وتدرجياً تصبح واعياً للنفس ذاته، عندها ستصبح قادراً على وعي الفجوة بين النفسين، الفاصلة، إنها ليست بهذه السهولة وعندها ستجد كينونتاك.

بالنسبة للتانترا من أجل كل الباحثين، هناك طبقات للوعي، إذا احتضنتك تصبح واعياً لمستتي، لن تكون واعياً لحبي، فالحب ليس بالشكل المادي الفظ، بالحالة العادية نحن لا نعي الحب، ربما نعي الحركات المرتبطة بالحب، أما الحب ذاته لا نعرفه ولا نعيه. إذا تمكنت من الشعور بحبي، يمكن عندها أن تشعر بوجودي، لأنها أيضاً طبقة عميقة.

يدخل النفس وأنت تلمسه ولكن لا تشعر به، حتى هذا التلامس لا تعيه حقاً إلا إذا حدثت مشاكل مع التنفس، صعوبة بالتنفس عندها تشعر بالقناة، الخطوة الأولى أن تشعر بمرور النفس والمناطق التي يلامسها، عندها تزيد حساسيتك، إنها بحاجة لسنين لتصبح حساساً ليس للتلامس،

بل لحركة التنفس الكلية، عندها تقول (التانترا) يمكن أن نتعرف إلى البرانا "الحياة - الحيوية" عندها فقط سنتعرف على التوقف عند الفجوة بين النفسين، أو المركز الذي يلامسه النفس، أو التوقف عند نقطة الانصهار، إنه عمل شاق وطويل، عندها ستعلم أنها ليست بسيطة وسهلة، إذا قمت بالعمل، إذا وصلت إلى المركز عندها ستعلم مدى صعوبتها، استغرق (بوذا) ستة سنوات ليصل إلى المركز الأعرق للتنفس، إنها رحلة شاقة مضيئة لستة سنوات، ثم حدثت.

عمل (مهافيرا) عليها اثنتي عشرة سنة، ثم حدثت، إن المعادلة سهلة وبسيطة، نظرياً إنها تحدث بكل لحظة، ولكن نظرياً تذكر حيث لا يوجد عوائق وموانع، لذا - لماذا لا تحدث معك الآن؟ لأنك أنت نفسك العائق.

باستثنائك أنت إنها تحدث كل لحظة، الكنز هناك، والآن الطريقة معروفة لك، ابدأ بالحفر ولكنك لا تستطيع الحفر، حيث هناك سؤال خادع في داخلك، العقل يقول: "مثل هذه الأشياء البسيطة، ستصبح (بوذا)، إنها غير معقولة، لا تكن أحمقاً لتبدأ بذلك.." وعندها لن تقوم بأي عمل، العقل مكر دائماً، إذا قلت أنها صعبة وشاقة سيخبرك العقل "إنها صعبة وأعلى من مستواك" وهذه طريقة التفكير الذهني، دائماً يتهرب من العمل.

العقل يخلق العوائق، بكل الاتجاهات سواء اعتبرنا التقنية سهلة أم صعبة، إنها تعتمد عليك لنقوم بعمل ما بدون تدخل للعقل - نظرياً إنها قابلة بكل لحظة الآن وهنا - أما عملياً هناك العوائق و التي ربما تكون نفسية وعقلية، لأن الوهم والخداع العقلي ما زال هنا.

العقل يعمل كسحّان، إنه يبدع المشاكل، ويبدع الحلول أيضاً والتي تصبح مشاكل أعمق، إنه يريدك أسيراً له على الدوام، عندما أخبرتك أنها سهلة اعتبرها العقل بسيطة ولن تحدث التغيير أبداً، ولكن أنا أخبرتك أنها سهلة لماذا؟

لم يكن أحد يصدق أن المحرك الذي يعمل بالبخار يمكنه أن يجر القطار، كيف يمكن للبخار البسيط القيام بهذا العمل؟ ذلك البخار الذي

يستخدم بالطبخ يمكنه جر قطار بعشرات الركاب، هذا لا يصدق، ولكن عند التجربة والنجاح تغيرت نظرتنا إلى البخار، وبدأ الناس يتهافتون على القطارات البخارية، الحقيقة أن كل شيء بسيط، إنه يبدو صعباً بسبب الجهل فقط، بطريقة أخرى كل شيء بسيط، تذكر دائماً أن العقل هو من سيدع المشاكل وسيعيق تطورك.

**سؤال آخر: حاولت بهذه الطريقة أن أصبح منتبهاً لتنفسي، وبدأت أهتم بتنفسي، وعند انتباهي لتنفسي لا أستطيع القيام بعمل آخر، كل التركيز كان يذهب إليه، ولكن عندما أقوم بعمل آخر لا أستطيع أن أعي تنفسي.**

هذا ما يحدث بالبداية، اختر وقتاً محدداً في الصباح، أو في المساء، أو أي وقت تحدده، قم بالتدريب لمدة ساعة، لا تعمل أي شيء آخر فقط ركز على التمرين وعندما تتناغم معه، لن يكون هناك مشكلة، تستطيع أن تتطلق لتصبح واعياً. بين التركيز (الانتباه) والوعي هناك فرق كبير، عندما تعطي انتباهاً لكل شيء فهي مسألة كلية، عليك أن تسحب الانتباه من كل شيء إلى الانتباه إليه حصراً وهذا يسبب التعب، عندما تعطي اهتماماً لتنفسك ينسحب الانتباه عن باقي الأشياء، ولن تتمكن من الانتباه إلى مشيتك، أو قيادة السيارة لا تحاول وأنت تقود ربما لا تنتبه إلى الاثنين.

الانتباه يعني شيئاً واحداً مستقلاً، أما الوعي فهو شيء مختلف تماماً، إنه ليس التركيز، إنه الانتباه للكينونة، ووعي بنيئك الأساسية، وعندما يغدو وعيك شاملاً، يغدو تنفسك ضمن وعيك، يصبح الوعي متحكماً بكل شيء، شخص ما مر بجانبك تصبح واعياً له، سمعت صوتاً ما، طائرة... قطار... كل ذلك تصبح واعياً له، لكن بالبداية عليك بالانتباه.

أولاً قم باختيار وقت، ساعة ما، كن منتبهاً لتنفسك فقط، بالتدريج ولعدة أيام تتحول من الانتباه إلى الوعي، قم بعمل بسيط عندها، قم بالمشي منتبهاً بوعي كامل للمشي والتنفس، لا تخلق التناقض بين العاملين، كن

مشاهداً لهما، إنها ليست صعبة، مثلاً يمكن أن أنتبه إلى وجه شخص هنا، عندها كافة الوجوه الأخرى تعتبر خارجاً، وإذا انتبهت إلى الأنف فقط بذلك الوجه، يصبح باقي الوجه خارجاً.

يمكنني أن أنتبه إلى تفاصيل شديدة الصغر، والعكس أيضاً ممكن، أنا أعطي انتباهي لكامل الوجه فتغدو التفاصيل الأخرى كالعيون والأنف.. متضمنة به، وعندما أقوم بتوسيع الرؤية، عندها لا أنظر إليكم كأشخاص، وإنما كمجموعة، تصبح كامل المجموعة ضمن انتباهي، وربما أصبح واعياً للمجموعة والمكان الذي تتواجد به، ومن ثم يمكن أن يتطور الوعي ليشمل الكون. هذا يعتمد على نظرتك، لتتوسع أكبر وأكبر، ولكن بالبداية تحتاج الانتباه والتركيز ثم تتطور إلى الوعي، لذا اختر فترة قصيرة، يفضل أن تكون صباحاً حيث عندها تملك الطاقة والحيوية وتشعر أنك جديد كلياً، يقول علماء النفس ليس أنك أكثر نشاطاً بالصباح وإنما تكون أكثر طولاً بالصباح من المساء، تخسر حوالي نصف إنش بسبب تقلص العمود الفقري من الإجهاد اليومي.

قم بذلك بالصباح: ابدأ بالتأمل واستغرق بالانتباه والوعي لتنفسك لساعة كاملة، وعندما تصل إلى الانتباه للتنفس بدون أي جهد، عندما تكون سعيداً ومستمتعاً بلا مجهود، تصل النقطة المطلوبة.

عندها أضف شيئاً آخر، امش مثلاً وراقب العاملين معاً، ثم قم بإضافة عمل آخر وبعد فترة من التطبيق تصبح واعياً لتنفسك بشكل دائم وكلي. حتى أثناء النوم، وباستثناء أن تصبح واعياً أثناء النوم لا يمكن أن تعي الأعرق، ولكن هذا يحدث تدريجياً مع الوقت.

العقل المخادع يعرقل انطلاقتك، عندها تغادر بعد يومين أو ثلاثة، يقول العقل: "لا أمل لك بذلك" لذلك توخّ الدقة بالعمل، فالبداية الصحيحة نصف العمل، لكننا نبدأ بشكل خاطئ، أنت تعلم أن الانتباه مسألة صعبة، وذلك لأنك نائم بشكل كامل، لذا إذا بدأت تنتبه لتنفسك بينما تقوم بعمل آخر، لا تتمكن من القيام به، وعندها تترك التنفس.

لا تخلق مشاكل غير ضرورية لنفسك، تستطيع إيجاد زاوية ما بالبيت خلال أربعة وعشرين ساعة.. ساعة تكفي لتقوم بالتقنية.. لكن العقل يعرقل ويقدم الأعذار، أين الوقت؟ لديك أشياء أهم، الآن غير ممكن، ويتم التأجيل إلى وقت ما بالمستقبل تكون الأمور به أفضل. كن واعياً احرص من العقل ولا تثق به، فنحن لا نشكك بعقولنا، نشك بأي شيء إلا بعقلنا، يمكنك التشكيك بأي عالم أو فيلسوف ولكنك لا تشك بعقلك، ولكن إذا طرح العقل أي شيء قم بسؤاله مرتين، فإذا قال: لا يوجد وقت، قم بسؤاله: هل أنا عاجز عن إيجاد ساعة للتأمل، أرى الناس تذهب لتلعب الورق وتقول نحن نقتل وقتاً، أو يذهبون لرؤية الأفلام أو المباريات، أو يقرءون نفس الجرائد مراراً وتكراراً ويتكلمون لساعات عن أمورهم وذلك لقتل الوقت، ثم يقولون ليس لدينا الوقت، بالأمور الغير الضرورية العقل ليس بخطر، أما بالتأمل فالعقل سيتلاشى أجلاً أم عاجلاً، العقل سينتهي كلما دخلت بالتأمل، سيتكون وعي جديد ويصبح العقل متيقظاً، ولكن العقل حتى بوجود الوقت يمكن أن يطرح موضوعاً آخر، كيف بإمكانك التأمل وأنت لا تملك النقود؟ بالبداية اجمع المال اللازم ثم تبدأ التأمل، لذلك اهتم بالمال أولاً، ولكن الحقيقة تستطيع أن تحيا بدونه ببساطة.

باللحظة التي تدخل عميقاً بالتأمل لن تكون حياً على الأرض بالحد الأدنى، سوف تختفي، من دائرة الحياة، العجلة الدوارة، التأمل كما الموت لذا يصبح العقل خائفاً، التأمل كما الحب لذا يصبح العقل خائفاً، يطلب العقل التأجيل، يمكنك التأجيل إلى اللانهاية، يمكنك التأجيل إلى أن تجد الموت أمامك، أنا لا أتكلم عن شخص بذاته وإنما أتكلم عنك شخصياً.

منذ بداية طفولتك، بدأ عقلك يتشكل ويتطور عن طريق الآخرين، الوالدين، المجتمع، المدرسين، الماضي كله يخلق عقلك، ويسيطر عليك. أنت تظن أنه عقلك ولكنه ليس كذلك إنه منتج اجتماعي، إنه ليس أنت، هو أعطي لك، إنه مفروض عليك، فالماضي الميت يفرض نفسه باستمرار على حياتنا. المدرسين هم وكلاء الموت على حساب الحياة، يقومون

بحشو عقلك بالأشياء، وعقلك ما يزال لامعاً نظيفاً حميماً معك، والفجوة قصيرة بينك وبين العقل وبفضل تلك المعارف تصبح متماهياً معه.

تقول أنا هندي - فإذا استدركنا ذلك، أنت لست هندياً، لقد أعطيت لك عقلية هندية، فأنت ولدت نقياً وصافياً، بنيتك الأساسية طاهرة، ليست على علاقة بالهندوس ولا الإسلام ولا المسيحية، ولكنها فُرضت عليك فأصبحت متورطاً بها، انطبعت ضمن شروطها، تشعر أن الحياة بالكامل مضافة إلى العقل، ويصبح العقل ثقيلاً عليك، وأنت لا تستطيع القيام بأي عمل، العقل يفرض طريقته وأسلوبه، حتى تجربة بنيتك الأساسية أضيفت إلى العقل، وبالتدريج يصبح الماضي مشروط على اللحظة الحالية، فإذا أخبرتك طريقة ما، لن تسأل بشكل منفتح بأسلوب عذب، ماضيك وعقلك القديم سيتداخل بين بين، وستصبح أنت مع أو ضد. تذكر أن جسدك ليس لك، إنه جاء من الولادة، وعقلك ليس لك إنه جاء من الوالدين والمجتمع والتربية، فمن أنت إذا؟

سواء كنت متماهياً بالعقل أو الجسد، تظن نفسك هندياً أو مسلماً، تظن نفسك طفلاً أو شيخاً، أنت لست كل ذلك، أنت عبارة عن وعي صاف لا تشوه تلك الانطباعات.

هذه التقنيات التي تبدو سهلة لك، لن تكون سهلة، لأن العقل سيقوم بخلق الصعاب والمشاكل، فقط قبل عدة أيام جاءني شخص وقال: "أنا جربت تقنيته بالتأمل ولكن أخبرني بأي كتاب مقدس ذكرت، فإذا كانت من ضمن الكتب المقدسة التي تخصصنا يمكن أن آخذ بها بسهولة، لماذا تصبح سهلة حينها؟ لأن العقل لن يبدع المشاكل، أما إذا لم تكن بإحدى الكتب التي تخصصنا سيقول العقل، ماذا تفعل؟ وسيذهب ضدها، قلت له: "إنها تخصصنا، لذا اهتم بها، واعمل عليها لثلاثة شهور"، بعد ذلك التقيت به فسألته كيف تشعر، قال: "رائعة جداً أشعر براحة كبيرة وأصبحت أكثر هدوءاً وأكثر طمأنينة، وأكثر محبة، وأكثر صمتاً، لكن قل لي: أين ذكرت بالكتب المقدسة؟". هذا سؤال عقلي نشأ من الماضي، فقلت له: إنها غير

مذكورة بكتبك المقدسة، بدا عليه الانزعاج والحزن وقال: "من الصعب أن أكمل بها". وهكذا فإن خبرته عديمة القيمة، ولكن لماذا حدث ذلك؟

إن العقل المشروط بالماضي، يستمر بعزف ألحانه - ويدمر حاضرك. لذا كن واعياً، كن مشككاً بكل ما يتعلق بعقلك، لا تثق به إطلاقاً، عندما تكون ناضجاً كفاية لكي لا تثق بالعقل، فقط عندها تصبح هذه التقنيات بسيطة وفعالة وذات منفعة كبيرة، عندها تحدث المعجزات.

لا يمكن فهم هذه التقنيات عقلياً، أنا أحاول المستحيل، ولكن لماذا أحاول ذلك؟ لماذا أتحدث إليك؟ إنها غير قابلة للفهم عقلياً. ولكن لا يوجد طريقة أخرى لتصبح واعياً لتقنيات يقينية تغير حياتك بالكامل، فأنت يمكنك أن تتفهم عقلياً فقط.

عليك أيضاً أن تتفهم التقنيات بدون الحالة الذهنية، عليك بالبداية أن تباشر من خلال الذهن، ولكن لا تتعلق به وإذا حدث شيء ما بالداخل، يصبح بمقدورك أن تخترق الاتجاه العقلي، وتقترب من التقنيات بعيداً عن العقل، وبدون مجهود. وبدون وسيط، لكن عليك أن تبدأ بالعمل.

يمكن أن نتحدث لعدة سنوات، وتحشو العقل بعدة أشياء، ولكن ذلك لن ينفع بشيء، وليس بذى فائدة، بل على العكس، ربما يسبب الضرر، لأن معرفتك لأمر كثيرة تجعلك مضطرباً، إنها مفارقة حقيقية، فأنا التقيت عدداً كبيراً جداً من الناس، يعتقدون بضرورة التغيير، يعتقدون بضرورة التأمل، ولكنهم يخافون الهبوط العميق، لديهم عقول مزدوجة، لديهم عقول ثنائية، يسألون عن العمل، ولا يقومون بأي عمل، فقط يخدعون أنفسهم باهتمامهم بمسألة الترقى والتغيير.

إنها مظاهر كاذبة، تُظهر الإخلاص والاهتمام لتغيير النفس، وهذا سبب سؤالهم، نذهب إلى المعلم الروحي نتباحث ونسأل ولكنهم لا يقومون بأي عمل، يخافون الهبوط عميقاً. قام (إريك فروم) بتأليف كتاب "الخوف من الحرية" يبدو التناقض بالعنوان، كل شخص يظن أنه يعشق الحرية، كل شخص يعتقد أنه يسعى للحرية، بهذا العالم وبذلك العالم أيضاً.

نحن نريد التحرر (موكشا)، التحرر من كافة القيود، من الاستعباد والمستعبدين، نريد التحرر الكامل، ولكن (إريك فروم) يقول أن الإنسان يخاف الحرية، نحن نقول أننا نريدها، نخادع أنفسنا، لكن بأعماقنا نحن نخافها، نحن لا نريدها، لكن لماذا هذه الإزدواجية؟

الحرية تولد الخوف، والتأمل هو التحرر الأعمق الممكن، ليس أن تتحرر من القيود الخارجية، بل أن تتحرر من الاستعباد الباطني المتمثل بالعقل، كنت موالياً له على الدوام، باللحظة التي تصبح بها بلا عقل، سيختفي الماضي، لقد تجاوزت تاريخك بالكامل، الآن لا مجتمع، لا دين ولا كتب مقدسة، الآن لا عادات ولا تقاليد، لا ماضٍ ولا حاضر، فالماضي والمستقبل جزء من العقل، من الذاكرة والخيال.

عندها أنت الآن وهنا، بالحاضر، حيث لن تذهب أبداً إلى المستقبل، لا وجود إلا الآن والآن.. عندها تغدو خائفاً بالكامل، أنت متجاوز للعقل والجسد وللتاريخ والعادات والمجتمع، سيملؤك الخوف من هكذا حرية، عندها أين ستكون؟ عند هكذا حرية، عند هكذا اتساع، هل لديك الذات؟ هل لديك أدنى أنا؟

هل يمكن أن تقول أنا؟

تستطيع القول أنا مُستعبد، لأنك تعلم حدودك (المادية والعقلية) ولكن عندما لا وجود للاستعباد، ستصبح مجرد حالة، لا شيء أكثر، حالة اللاشيء (العدم) الخلاء يشعر بالخوف، لذا يأخذ المرء بالحديث عن التأمل، وعن طريقه بدون أن يعمل شيئاً البتة، كافة الأسئلة بسبب الخوف، اشعر بهذا الخوف وبمجرد معرفتك له سيختفي، أما بعدم معرفتك سيستمر، هل أنت جاهز للاختفاء الروحي، هل أنت مستعد لتكون لا شيء؟.

إذا جاء أي شخص لـ(بوذا) كان يقول له: "إنها حقيقتك الأساسية، إنك لا شيء ولأنك لا شيء لا يمكنك أن تموت، ولا يمكنك أن تحيا، ولا يمكنك أن تعاني ولا أن تُستعبد، هل أنت مستعد لقبول ذلك؟"، يقول

(بوذا): إذا لم تكن مستعداً لقبول ذلك لا تجرب أن تسأل، ولا تجرب التأمل الآن، بالبداية جرب الخروج من الحقيقة التي تعودت عليها، أولاً التأمل سيحرك من ذاتك إذا غُصت عميقاً، ستجد أن هويتك كما الملفوف فإذا قشرت طبقة فإن طبقة أخرى ستظهر للأعلى، وعندما تتابع نزع الطبقات فلن يبقَ شيء، فعندما تتجرد من الجسم والعقل ستغدو لا شيء (الجوهر).

سيحدث التصادم بينك وبين أن تصبح اللاشيء (العدم) حالة العدم هي جهنم، أساس لا قعر له، ولن تهرب من خوفك، هذا الخوف هو من سيخلق الصدام، وبمرحلة الصدام ستغدو هامشياً، أما بمرحلة اللاشيء (الفراغ) سيختفي الخوف وذلك لأن هذا الفراغ غير قابل للانحلال وغير قابل للتخبط ولا للموت، من مات هو الأشياء الغير هامة كما طبقات الملفوف. لذا عدة مرات بالتأمل العميق عندما يغدو المرء بالقرب من مركز العدم، يصبح خائفاً ويبدأ بالارتجاف، يشعر كأنه ذاهب للموت، كأنه يحاول العودة من الفراغ إلى العالم. والكثيرون عادوا أدراجهم، ولم يحاولوا أن يكونوا هناك مرة أخرى، وأنا أرى أن كل شخص حاول بحياة ما أن يجرب بعض تقنيات التأمل، ربما كنت قريباً من مركز اللاشيء (العدم) ولكن الخوف زحف وهربت، وبقي بذاكرتك العميقة بالماضي، والذاكرة موجودة وهي مصدر الإعاقة، وإذا وصلت إلى ذات المركز مجدداً ستعاود الذاكرة نفسها من اللاوعي التحذير ماذا تفعل؟ ارجع إلى فكرك.

هذه الذاكرة لم تتعرف إليها من قبل، ولا تعي مكانها، وبالتالي ستخلق عائقاً لتوقيفك بشتى السبل، لكن إذا كنت مستغرقاً بالتأمل العميق عندها ستتخلص من خوفك، كن حقيقياً مع هذا، هل أنت خائف؟ إذا فأولاً يجب عمل شيء ما مع خوفك، وليس مع التأمل.

استخدم (بوذا) عدة وسائل للأشخاص الذين يخافون التأمل، كان يقول: "إنك تتخدع بهذا الخوف وباعترافك أنك تخاف التأمل تكون قد قمت بالمطلب الأول، فأعماقك باتت مكشوفة بهذا الاعتراف". ولكن لماذا الخوف؟ تأمله، ابحث عن مصدره وهو سيموت، الشرقيون تخلصوا من

الخوف بكل أشكاله وأسمائه، إذا تحركت عميقاً ستجد أنك تخاف من الموت. فإذا جاء شخص لـ(بوذا) وأخبره أنه يخاف الموت سيجيبه: اذهب إلى المقبرة وتأمل بالموتى أثناء الدفن أو الحرق وتمعن بالجسد الذي يحترق، وانظر إليه بعمق، تأمل هذه اللحظة لمدة ثلاثة أو ستة أشهر تأملاً جيداً. وعندما تتيقن أنه لا مفر من الموت، وتتأكد من أن الموت هو طريق الحياة، الموت متضمن بالحياة، ولا طريق للخروج فأنت به من قبل، من الأزل، بعد ذلك تعال إلي". يقول بوذا: بعد أن تتأمل بالموت لمدة معينة، بالدفن، بالحرق، ببقايا الرماد، فقط ببقايا تختفي، سيتولد لديك يقين بأن الموت محتوم، إنه الحقيقة المؤكدة، والحقيقة الوحيدة بهذه الحياة هو الموت، فاللحظة التي دخلت بها الحياة دخلت معها بالموت، إذا كان بإمكانك التغيير أو عمل أي شيء مع الموت لتفاديه يصبح لديك الخوف الدائم منه، أما مع اليقين بحتميته سيختفي الخوف وعندما ينتهي الخوف بإمكانك التأمل، يقول (بوذا) الآن يمكنك أن تتأمل.

أيضاً اذهب عميقاً بعقلك، واستمع إلى هذه التقنية ربما تساعدك، عندما حواجزك الداخلية تنكسر، ويختفي خوفك الداخلي، وتتيقن أن الموت حقيقة لا مهرب منها، فإذا متَّ بالتأمل لن يكون هناك موت سيحدث انتقال بسرعة هائلة لأن الحواجز غير موجودة. إنها ليست بعيدة عنك ولكنها تستغرق وقتاً بسبب الحواجز، فأنت كنت هناك بداخل السباق ولكن الحواجز جعلتك تسقط مرات ومرات، أنت تشعر جيداً بحال اجتزت الحاجز ولكن ما هذه الحماسة فهذه الحواجز غير موجودة إلا بعقلك وأنت تتماهى معها فتبدأ بالقفز وتشعر بتحسن ثم تقفز فوق حاجز آخر وكأنك تتحرك ضمن دائرة ولن تصل إلى المركز نهائياً، العقل اخترع الحواجز لأنه خائف، يعطيك تفسيرات لكي لا تقوم بالتأمل، لا تصدقه، اطرح العقل خارجاً، لماذا نتكلم كثيراً عن الطعام ولا نأكل، الإنسان كأنه مجنون.

أنا أتكلم هنا عن المائة والاثنتي عشرة تقنية ليس لأغذي عقلك، أو لزيادة معلوماتك أو لتصبح ناقدًا، أنا أتكلم لأمنحك تقنية اليقين التي يمكن أن تغير حياتك.

مهما كانت التقنية مغرية لك لا تتحدث عنها، فقط اعمل بها بصمت، عقلك سيظهر أسئلة كثيرة، لا تهتم وادخل بعمق كبير، ميز بين الأسئلة الخادعة وبين تلك الهامة التي يمكن طرحها، وأنا أميز الأسئلة العلمية (حب الاستطلاع) عن الأسئلة التي تنتج عن التجربة، أما الأسئلة الذهنية لن أجيب عنها، اعمل شيئاً ما وستصبح أسئلتك ذات مغزى. وهنا أريد أن أكرر:

أنت دائماً الحقيقة.

المطلوب استيقاظ حقيقي للوعي فقط.

لا تذهب إلى أي مكان فقط ادخل إلى ذاتك (نفسك الداخلية) إذا كان بإمكانك أن تضع العقل جانبا، ستدخل هنا والآن، هذه التقنيات ليست للتأمل وإنما لتضع العقل جانبا، عندها العقل لن يكون هنا. فتكون أنت.

قناة محبي الكتب

## السيترات "تقنيات اليقظة"

5 - انتبه بين الحاجبين، دع العقل قبل الفكر، دع الأشكال تمتلئ بجوهر النفس إلى أعلى الرأس ويمطر كالضوء (النور).

6 - عندما تنشط الأمور المادية (الدنيوية) ضع اهتمامك بالفجوة بين النفسين، وبمهنية وتمرس كهذا، بعدة أيام ستولد من جديد.

7 - بشكل غير ملموس فإن مركز التنفس بالجبهة، كما يصلها القلب بلحظة النوم، خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه.

8 - بأقصى حدود التكريس (العبادة) على متن مركز العقدتين (الوصلتين) للتنفس واعرف العارف.

9 - اضطجع للأسفل كالميت، اسخط بشدة كما الغضب، ابق هكذا، أو حرق، دون أن تحرك حواجبك، أو امتص شيء ما، فتصبح أنت الرضيع (عملية الرضاعة).

التقنية الخامسة: انتبه بين الحاجبين، دع العقل قبل الفكر، دع الأشكال تمتلئ بجوهر النفس إلى أعلى الرأس ويمطر كالضوء (النور).

عندما قال أحد كبار الفلاسفة الإغريق (فيثاغورس): "وصلت إلى مصر (الإسكندرية) لدخول مدرسة - مدرسة تهتم بالأمور الباطنية الخفية في الاتجاهات الروحية - ورُفِضت" لكن (فيثاغورس) أحد أفضل العقول بالتاريخ، لم يتمكن من الفهم، والتمس الإعادة مرات ومرات، وتم إخباره بأنه إذا لم يذهب بتجربة شخصية للصيام والتنفس لن يُسمح له بدخول المدرسة. استطرد (فيثاغورس): "أنا أتيت للتعلم وليس لأي نوع من

التهديب، ولكن قوانين المدرسة تقول: لا يمكننا إعطاؤك العلوم إذا لم تصبح مختلفاً، وحقيقة نحن لا نهتم بالعلوم، نحن نهتم بالتجربة الحقيقية، لا علم إلا علم أن تحيا التجربة".

عليك بأربعين يوماً أن تحقق سريعاً تنفساً مستمراً بأسلوب ثابت مؤكد، بوعي يقيني، وبنقاط لا تحيد عنها مطلقاً، حيث لا يوجد طريق آخر، على فيثاغورس اجتياز هذا التدريب، بعد أربعين يوماً من الصيام والوعي للتنفس، يمكن أن يُسمح للمرء بدخول المدرسة، وهكذا تم قبوله بعدها، أنت شخص مختلف وأنت ولدت من جديد، يقول (فيثاغورس): "إنهم على حق وأنا مخطئ، لأن كل معلوماتي عقلية، خلال فترة التقية، مركزي البنيوي تغير من الذهن نزولاً إلى القلب، الآن أستطيع القول، قبل هذا التدريب كنت أفهم فقط من العقل، من خلال الرأس، الآن أستطيع الشعور، الحقيقة ليست مبادئ، والحياة ليست فلسفة إنها حالة الاختبار، حالة التجربة". ما هي التقنية التي حصل عليها، إن التقنية الخامسة هي التي أعطيت له بمصر والمعلم كان هندياً آنذاك.

### التقنية الخامسة:

انتبه بين الحاجبين، دع العقل قبل الفكر، دع الأشكال تمتلئ بجوهر النفس إلى أعلى الرأس ويمطر كالضوء (النور).

فيثاغورس عندما عاد إلى اليونان بهذه التقنية أصبح رأس المؤسسين لمصدر العلوم الروحية في الغرب، فهو أبو العلوم الباطنية بالغرب، إنها واحدة من الطرق العميقة جداً، حاول أن تفهمها، انتبه بين الحاجبين، إن علم الأحياء الحديث توصل إلى وجود غدة بالمنطقة بين الحاجبين، وهي أعمق المناطق الباطنية بالجسم، وتدعى هذه الغدة بالغدة الصنوبرية، وتدعى بالعين الثالثة عند التيب، وتدعى عين (شيفا) بالثانتر، بين العينين توجد العين الثالثة، ولكنها تبدو بدون عمل، إنها هناك لها عملها كل لحظة، ولكن عملها غير طبيعي، يجب أن تقوم بشيء ما لتفتحها إنها

ليست عمياء، إنها مغلقة ببساطة، هذه التقنية لتفتح العين الثالثة. انتبه بين الحاجبين، أغلق عينيك ووجه بؤرة العينين إلى منتصف المسافة بين الحاجبين تماماً، البؤرة (المركز) لكلا العينين فقط بالمنتصف، بعينين مغلقتين وكأنك تنظر بالعينين معاً، أعطِ الاهتمام الكامل لها.

إنها واحدة من أسهل الطرق لتشد انتباهك، لا يمكنك أن تنتبه إلى أي جزء آخر بنفس السهولة، إن الغدة تسترعي (تمتص) انتباهك كما في كل الأشياء، إذا أعطيتها الاهتمام، عيناك الاثنتان ستغدوان منومتان (كما في التنويم المغناطيسي) وذلك بالعين الثالثة، ستغدوان ثابتتان لا يمكنهما الحركة، إذا حاولت أن تشد انتباهك إلى أي جزء آخر من الجسد فذلك صعب جداً، فالعين الثالثة تستقطب الانتباه، تجبرك على الانتباه، إنها مغناطيس الانتباه، لذا كل الطرق حول العالم تستخدمها، إنها الأسهل لتدرب على الانتباه، ليس فقط لأنك تتدرب على الانتباه، وإنما لأن الغدة نفسها تساعدك فهي ممغنطة.

انتباهك يذهب إليها بشكل قسري، إنها تمتصه. ذلك ما قيل بنصوص (التانترا) الموغلة بالقدم "إن الاهتمام بالعين الثالثة طعام" فهي جائعة، جائعة لتحيا وتعيش، إذا أعطيتها انتباهك ستصبح حية مفعمة بالحياة، لأن الغذاء قُدم لها، وعندما تعلم أن الانتباه غذاء، وعندما تشعر أن انتباهك ينجذب مغناطيسياً، ينسحب بالغدة نفسها، فالانتباه لم يعد صعباً إذاً، عندما تعلم النقطة الصحيحة، وعندما تكون قريباً من النقطة، فجأة ستصبح عيناك مثبتة، وعندما لا يمكنها الحركة، عندها تلمس النقطة الصحيحة.

انتبه بين الحاجبين، دع العقل قبل الفكر، الانتباه هناك، إنها المرة الأولى التي تُقدم فيها على تجربة غريبة الظواهر، المرة الأولى ستشاهد الفكر يجري قبلك، وأنت مجرد شاهد، إنها شبيهة بشاشة عرض الأفلام، الأفكار تجري وأنت الشاهد، باللحظة التي يتركز انتباهك على العين الثالثة، تصبح حينها الشاهد على الأفكار.

فقط عندما بؤرة انتباهك على العين الثالثة تصبح مباشرة الشاهد على الأفكار.

بالحالة العادية أنت لست الشاهد، أنت تتماهى مع الأفكار، إذا كان الغضب هنا، ستغدو أنت الغضب، إذا تحرك الفكر، لن تكون الشاهد بل ستتطابق معه، وتصبح معه شيئاً واحداً، لا يوجد أي فجوة بينك وبين الأفكار. إذا كان الجنس تصبح شهوانياً، وإذا كان الغضب، تتطابق مع الغضب، وكذلك بالجشع تصبح الجشع عينه، عندما تتحرك الأفكار فأنت تتطابق معها. ولكن التبلور بالعين الثالثة، فجأة ستصبح الشاهد، من خلال العين الثالثة تصبح الشاهد بدون تماهى أو تطابق، تشاهد الأفكار تجري كالغيوم بالسماء أو كالبشر المتجولين بالشوارع، أنت تجلس بمنزلك تنظر من النافذة إلى الغيوم أو إلى الناس بالشارع، وأنت غير مهتم بالمشاهد (غير متداخل معها)، أنت بالأعلى تشاهد فقط، فإذا كان الغضب هنا يمكن أن تنظر إليه كشيء ما، الآن أنت لا تشعر بالغضب، أنت تشعر بأنك محاط بالغضب - غيوم الغضب تحيط بك - ولكنك غير غاضب، أنت لست الغضب وعندها سيصبح الغضب ضعيفاً واهناً، وهو لن يؤثر بك، الغضب يأتي ويذهب وأنت تبقى متمركزاً بنفسك. فالتقنية الخامسة هي تقنية لإيجاد الشاهد، انتبه بين الحاجبين، دع العقل قبل الفكر، انظر إلى أفكارك وتقاتل معها، دع الأشكال تمتلئ بجوهر النفس إلى أعلى الرأس ويمطر كالضوء (النور). عندما يتمركز الانتباه على العين الثالثة، بين الحاجبين، يحدث شيئان معاً، أحدهما؛ فجأة تصبح الشاهد.

هذا يمكن أن يحدث بالعينين، تصبح الشاهد وتركز على العين الثالثة، حاول أن تكون الشاهد، ماذا سيحدث، أنت مريض وجسدك يعاني من الأوجاع، أنت بمأساة، ما العمل لأكون الشاهد على ذلك؟ مهما كان لا تربط نفسك به ابق الشاهد، ابق ملاحظاً عن بعد، عندها إذا تمكنت من أن تكون الشاهد، ستتمركز بالعين الثالثة، وعلى النقيض، إذا تمركزت بالعين الثالثة ستغدو أنت الشاهد، وهذان الحدثان قسم واحد، الشيء الأول

تمركز بالعين الثالثة ستعزز العين الثالثة المشاهدة ذاتها، والآن يمكنك مقاتلة الأفكار، هذا المفهوم الأول، والمفهوم الثاني الآن يمكنك الشعور بخفة ولطافة النفس، ويمكنك الشعور بشكل التنفس وبجوهر النفس، حاول أولاً فهم ماذا يعني (شيفا) بجوهر النفس. عندما تتنفس الهواء، فأنت لا تتنفس الهواء فحسب، تقول العلوم: إنك تتنفس الهواء فقط (أوكسجين ونيروجين وبعض الغازات الأخرى) ولكن (التانترا) تقول إن الهواء هو العربة فقط، هو مجرد وسيلة نقل، إنه ليس شيئاً حقيقياً، فأنت تتنفس (البرانا) أي (النقاء الحيوية) الآن تستطيع أن تشعر بشكل التنفس، الهواء هو وسيط (البرانا) التي هي القناعة والرضا، وأنت تتنفس (البرانا) وليس الهواء فحسب.

العلوم الحديثة لم تتمكن من اكتشاف شيء كـ(البرانا)، لكن بعض الأبحاث شعرت بشيء ما باطني، التنفس ليس هواء بسيطاً، بل تمّ الإحساس به بكثير من الأبحاث، وبشكل مباشر ما ذكره (ويليام ريتش)، الفيلسوف الألماني الذي أطلق تسمية الطاقة البرتقالية. وهي نفس (البرانا)، حيث يقول: عندما تتنفس الهواء هو فقط الوعاء، وهناك محتويات باطنية نسميها الطاقة البرتقالية (البرانا) ولكنها لطيفة جداً، حقيقةً إنها غير مادية، الهواء محتوي مادي ولكن شيء ما غير مادي لطيف جداً يجري من خلاله.

نستطيع الشعور بآثارها والإحساس بها، فإذا كنت مع شخص حيوي جداً ستشعر بالطاقة الحيوية ترتفع عندك، وإذا كنت مع شخص مريض جداً، تشعر أن طاقتك تخرج منك، وكأنها تُمتص من قبله، فعندما تذهب إلى المستشفى لماذا تشعر بأنك متعب جداً، لأن طاقتك تُمتص من كافة الأرجاء، كل شخص يريد طاقة حيوية هناك - يريد (البرانا)، عندما تكون هناك تبدأ (البرانا) بالخروج منك وتتوزع، لماذا تشعر بالتعب أحياناً وأنت بالازدحام، لأن (البرانا) خاصتك اُمتصت، عندما تكون صباحاً أسفل الشجر ستشعر بحيوية بداخلك إنها (البرانا)، كل شخص يحتاج فراغ مستقل، إذا لم تُعطى هذا الفراغ سوف يتم امتصاص (البرانا).

قام (ويليام ريتش) بعدة اختبارات لكنه كاد أن يُصاب بالجنون، فالكتب المقدسة لا يمكنها إدراك شيء غير الهواء، ولكن الهنود قدموا تجارب على غير ذلك منذ قرون، ربما سمعت أو رأيت شخصاً ذهب بـ(السمادهي) أي "الوعي الكوني" - تحت الأرض لعدة أيام - بدون أي هواء. دخل رجل بتجربة المكوث تحت الأرض بمصر لمدة أربعين عاماً وذلك عام 1880 حيث بقي مدفوناً تحت الأرض كالميت، وخرج من (السمادهي) عام 1920 لم يصدق أحد أنه سيُعثَر عليه حياً، ولكنه وُجد حياً، وعاش بعدها عشر سنوات كان شاحباً بالكامل ولكنه حي بالرغم من عدم إمكانية وصول أي هواء إليه، تم سؤاله من قبل الأطباء وغيرهم عن السر في ذلك؟ فأجاب: "أنا حقيقة لا أعرف، وأعلم فقط أن (البرانا) موجودة بكل مكان، الهواء لا يمكنه الاختراق أما (البرانا) فتستطيع". فقط عندما يمكنك امتصاص (البرانا) مباشرة، يمكنك العيش بحالة (السمادهي) لقرون، عندما تتمركز بالعين الثالثة فجأة ستشعر بروح النفس (جوهره) ليس بالنفس فحسب إنما بروح النفس التي تدعى (برانا)، وإذا أدركت جوهر النفس (برانا) فأنت بنقطة الإفلات وشيء ما حدث إنه الحدث الجلل .

**تقول السيتراف: دع الأشكال تمتلئ بجوهر النفس إلى أعلى الرأس ويمطر كالضوء (النور).**

أي عندما تشعر بروح النفس (برانا)، تخيل فقط أن رأسك ممتلئ بها، فقط تخيل لا تبذل أي مجهود، وسأشرح كيف ستقوم بالتخيل، عندما تكون متمركزاً بالعين الثالثة، تخيل وسيحدث شيء؛ هنا وهناك. الآن فقط تخيلك مهم، وربما يحدث ذلك مع الناس العاديين البسيطين، بأن يتخيل أحدهم صديقه وفجأة إذ هو يدق الباب وعندها يحدث التطابق بأن صديقك وصل، أحياناً تخيلك يعمل على مبدأ التطابق، ولكن بأي وقت يحدث ذلك حاول أن تتذكر وتحلل كل شيء، وبأي وقت يحدث أن تخيلك يغدو حقيقة، اذهب معه داخلاً واستدرك، فانتهاك عندها قريب من العين الثالثة، عندما يحدث التطابق هذا لا يعني أنه تطابق عرضي، وإنما لأنك لا تعرف السر العلمي، عقلك ذهب بدون معرفة قريباً من العين الثالثة، إذا

كان انتباهك بالعين الثالثة، فقط التخيل كافي لخلق كافة الظواهر، تقول  
السيترا عندما تتركز بين الحاجبين وتشعر بروح (جوهر) التنفس، دع  
الشكل يمتلئ، الآن تخيل أن هذا الجوهر يملأ كامل الرأس، جدير بالذكر  
أن أعلى الرأس (سهاسرار) المركز الروحي الأعلى والأهم.

وبلحظة التخيل سيمتلئ المركز هناك بأعلى الرأس ويمطر كالضوء،  
هذه (البرانا) الباطنية تمطر من أعلى الرأس كالضوء، وتحت هذا المطر  
من الضوء ستكون منتعشاً مولوداً من جديد، جديداً كلياً، هذا ما تعنيه  
الولادة الباطنية الجديدة.

تمركز حول العين الثالثة وستصبح تخيلاتك أقوى وأكثر فعالية، وهذا  
هو سبب الإصرار على النقاء بهذه التقنية، قبل أن تعمل على هذه التقنية  
كن نقياً، النقاء ليس مفهوماً ذهنياً بالتانترا، النقاء ذو أهمية كبيرة، فإذا  
كنت متمركزاً على العين الثالثة وأنت غير نقي، فإن تخيلاتك ستغدو  
مصدراً للخطر عليك وعلى الآخرين، فإذا كنت تفكر بقتل شخص ما،  
وما زالت الفكرة بالعقل فإن التخيل فقط، يمكنه أن يقتل هذا الشخص، لذلك  
هذا الإصرار الكبير على النقاء. تم إخبار (فيثاغورس) بضرورة قيامه  
بالصوم وبنظام للتنفس، لأن المرء هنا سوف يمر بمرحلة خطيرة جداً، لأنه  
أينما تكون الطاقة يكون الخطر، وإذا كان العقل غير نقي، وعندما تكسب  
طاقة ما فإن الشوائب الفكرية ستختلط معها مباشرة، أنت تتخيل كثيراً أنك  
تقتل شخصاً ما ولكن تخيلاتك عديمة القيمة - لحسن الحظ - أما إذا  
تفعلت العين الثالثة مباشرة فإنها تصبح خطيرة، ليس للآخرين فقط، وإنما  
عليك شخصياً، لأنك أحياناً كثيرة فكرت بالانتحار، إن كان العقل متمركزاً  
بالعين الثالثة، فقط التفكير بالانتحار سيكون انتحاراً حالاً، ولن يكون هناك  
وقت للتغيير سيكون مباشرة وفوراً.

ربما أبصرت شخصاً منوماً مغناطيسياً، فإذا جاءه أي أمر سيلحقه  
مباشرة وينفذه فوراً، مهما كان الأمر غير عقلائي أو حتى مستحيل  
سيذهب لتحقيقه، فما الذي يحدث؟ التقنية الخامسة هي قاعدة التنويم

المغناطيسي، عندما يكون أي شخص منوماً مغناطيسياً تكون العينان متركزتان على نقطة جوهريّة، بقعة ضوء على الحائط أو إي مكان بين العينين المنومتين، وعندما تتركز عيناك على أي نقطة جوهريّة لمدة ثلاثة دقائق سيذهب انتباهك الباطني مباشرة إلى العين الثالثة. ويبدأ وجهك يتغير، أما الخبير فيعلم لحظة دخولك بالعين الثالثة و ذلك عندما تتغير ملامح وجهك وتصبح أكثر شحوباً، وكأنك ميت، كما النوم العميق، وسيبدو ظاهراً أن العينان قد فقدتا بريقهما، وهذا يعني أن الانتباه أصبح مُركّزاً (مُمتصاً) بمركز العين الثالثة، عندها يعلم الخبير أن ما يطلبه من الشخص المنوم سيتبعه حالاً، فيقول له أنت الآن غارق في سبات عميق وسيغرق حالاً.

يقول أنت الآن غير واعٍ وسيتبعه حالاً، عندها أي شيء يمكن أن يحدث، فإذا أمره أن يصبح نابليون سيصبح حالاً، سيتصرف كأنه نابليون ويتحدث بنفس طريقة وأسلوب نابليون، العقل الباطن سيأخذ الأمور ويبدع الحقائق، إذا كنت تعاني من مرض، الآن بإمكانك توجيهه باختفاء المرض وسيختفي مباشرة، كما أن أي مرض يمكن صنعه، فإذا وُضعت حجرة عادية من الشارع بيدك، ويقول الخبير إن النار بيدك، يتألم الشخص المنوم، ولكن المفاجأة تظهر عندما يحترق الجلد تماماً من حجرة عادية. ببساطة هي حجرة عادية ولكن ماذا حدث؟ ببساطة إن التخيلات المقترحة من قبل الخبير للشخص المتمركز بالعين الثالثة ستغدو حقيقة. فإذا أخبره، الآن أنت ميت، مباشرة سيتوقف القلب.

يحدث ذلك لأنه بالعين الثالثة التخيلات والحقائق ليستا أمرين منفصلين، الخيال هو حقيقة، لا يوجد فجوة بين الحلم والواقع، أنت والحلم شيء واحد.

لذا قال (شانكارا): إن هذا العالم لا شيء وإنما هو خيال (حلم) القداسة، ذلك أن القداسة متمركزة دائماً بالعين الثالثة. مهما كان ما تحلم به سيغدو حقيقة. دخل أحد الأشخاص إلى (بوذا) وأخبره أنه بعد أن دخل

بتأمل عميق بدأ يشاهد أشياء كثيرة (كما يحدث مع أي شخص يدخل بتأمل عميق) شاهد الجنة وشاهد النار ثم الملائكة والشياطين كلها كانت حقيقية لدرجة أنه جاء راكضاً مرتجفاً إلى (بوذا)، لكن (بوذا) قال: إن هذا لا شيء، إنه مجرد حلم، لكن الرجل قال: "إنها حقيقة كيف لي أن أقول أنه حلم، كل شيء كان واقعياً، عندما شاهدت الورود بهذه الرؤية كانت حقيقية أكثر من كل ورود العالم، شذاها هناك، ولا أجد فرقاً بينها وبين الواقع"، أجابه (بوذا): إنك الآن متركز بالعين الثالثة، فالحقيقة والخيال واحد، مهما حصل فإن حلمك سيصبح حقيقة، والعكس بالعكس أيضاً.

بالنسبة للشخص المتمركز بالعين الثالثة الحلم يصبح حقيقة وكل الحقيقة تصبح حلاً أو خيلاً فقط، لأنه عندما أحلامك تصبح حقيقة ستعلم أنه لا يوجد اختلاف كبير بين الواقع والحلم.

لذا عندما قال (شانكارا): إن هذا العالم هو مايا - حلم القداسة (عالم وهمي) - فهذا ليس فرضية رياضية، ولا نظرية فلسفية وإنما تجربة شخصية لشخص متمركز بالعين الثالثة.

عندما تتمركز بالعين الثالثة، فقط تخيل أن جوهر النفس (البرانا) يمطر من أعلى الرأس وكأنك جالس تحت الشجر والأزهار تهطل عليك، أو أنك تحت السماء وفجأة الغيوم تبدأ بالهطول أو عندما تبرز خيوط الفجر الأولى، تخيل وحالاً سيهطل الضوء من أعلى رأسك للأسفل، هذا الضوء يبتدعك من جديد، وستولد من جديد.

**التقنية السادسة: عندما تنشط الأمور المادية (الدنيوية) ضع اهتمامك بالفجوة بين النفسين، وبمهنية وتمرس كهذا، بعدة أيام ستولد من جديد.**

انس التنفس - انتبه إلى بين النفسين، أخذت نفساً وقبل عودة النفس الجديد، هناك فجوة بين النفسين - النفس خرج وقبل دخول النفس الجديد، ولكن التقنية السادسة يجب أن تعمل بها باستمرار لذلك ذكرت عبارة عندما تنشط الأمور المادية، فما ستقوم بعمله أن تضع انتباهك بين النفسين

ولكنها تُمارس أثناء القيام بالأعمال، ناقشنا تقنيات تأملية بسيطة، ولكن هذه التقنية مختلفة فهي تمارس أثناء القيام بالعمل، لا تجربها وأنت منعزل لأنها بحاجة للعمل، أنت تمشي كن منتبهاً للفجوة، وأنت تأكل كن منتبهاً لها، وأنت مستلقٍ أو صاحٍ من النوم.. انتبه للفجوة. لماذا بالعمل؟ لأنك بالعمل تصرف الانتباه إلى العقل، الأفعال تتطلب انتباهاً، لا تصرف انتباهاً لها، حافظ على الفجوة وتمسك بها ولا تتوقف عن العمل، أكمل العمل باستمرار، لديك طبقتان مختلفتان من الحالة، العالم العملي، والعالم الحقيقي، محيط الدائرة والمركز، اتبع العمل وكأنك على الحد الخارجي (المحيط) ومنتبهاً إلى المركز أيضاً بنفس الوقت، ماذا سيحدث؟ سوف يصبح عملك وكأنك تُمثل، تلعب دوراً في مسرحية، أو بالدراما أنت تتقمص شخصية ما ولكنك بقيت محافظاً على ذاتك (مركزك)، أنت تعلم من أنت بغض النظر عن الدور الذي تلعبه (كريست، رام،...) أياً كان الاسم.

أنت تعلم أنك لست (رام) فأنت تُمثل، أنت تعلم من أنت بالحقيقة، انتباهك منصب على المركز، والعمل يستمر بالمحيط، إذا جربت هذه الطريقة، فإن حياتك كلها ستصبح مسلسلاً درامياً، أنت ممثل تلعب أدواراً، ولكنك متمركز بالفجوة بشكل دائم، إذا فقدت الفجوة عندها لم تعد ممثلاً لدور ما، ستلعب أنت الدور، إنها لم تعد دراما، أنت تحياها الآن بشكل خاطئ، هذا ما نفعله، كل منا يظن أنه يعيش حياته، إنها ليست حياة إنها دور فقط علينا أن نؤديه، الدور أُعطي لك من المجتمع ومن عدة ظروف، تاريخية واجتماعية وعادات وتقاليد، لقد مُنحت دوراً وعليك لعبه ولكنك أصبحت متماهياً معه، أن تحطم هذا التماهي هنا هذه التقنية.

(كريشنا) واحد من عدة أسماء فهو أحد أعظم الممثلين، وباستمرار هو متمركز بنفسه ويلعب الأدوار، عدة أدوار ولكنها ليست ذات أهمية مطلقاً. الأهمية تأتي من التماهي مع الدور، فإذا اتخذت الدور على أنه حقيقتك عندها جوهر المشكلة، عندها المشاكل ستخرج من دائرة عدم الجدية مع لعب الدور المُعطى وستلتصق بالدور، فإذا حدثت سرقة لأموالك ربما

يتوقف قلبك وتكون المسرحية قد انتهت. ولكن الشخص الذي يؤدي الدور سيستمر لأنه كان فقط بالعرض وبعد ذلك سيقوم بأدوار أخرى وربما أعظم.

بالهند هناك قصة جميلة عن موضوعنا وهي قصة استثنائية، تقول القصة إن (فالميكى) كتب قصة أسماها (راميانا) قبل ولادة رام، وعلى رام أن يتبعها، من قبل ولادته عليه اتباع القصة وخاصة عندما شخص مثل (فالميكى) هو مبدعها. رام يجب أن يتبع، كل شيء كان مبيناً، حدوث سرقة ما أو نشوب حرب... إذا فهمت ذلك فسيعود كل شيء للقسم والنصيب، وبالنظر على هذا الشكل ستعتبر أن كل شيء مقدر لك، وحياتك تصبح دراما، وإذا كان دورك رام لن يستطيع تغيير أي شيء، كل شيء مثبت حتى الحوارات، والحياة تبدو ثابتة بدون أي تعديل أو تغيير. فعلى سبيل المثال، أنت ستعمل وفق مصير مكتوب سلفاً. وستموت بيوم معين - إنه ثابت، وسيكون هناك أناس حزينون عليك وذلك مثبت، إذا كان كل شيء مثبت، سيغدو كل شيء دراما، وهذا يعني أنك تمثل الدراما على أنها حقيقتك، التقنية السادسة تجعلك محل نفسي للدراما، إنها على الأطراف وأنت بالمركز بين النفسين بالفجوة بينهما، وعندما انتباهك بالمركز لن تكون حقيقة على الأطراف، على الأطراف يوجد انتباه فرعي، وكأن شخصاً ما لفت انتباهك، هو قريب منك، وربما يمكنك أن تتعرف عليه أو تميزه عن قرب ولكن هذا غير مهم، وكأن هذا الشيء لم يحدث بتاتاً. وهنا أكرر:

إذا جربت وأتقنت التقنية السادسة، ستصبح كل حياتك كما لو أنها لم تحدث نهائياً، وكافة الأحداث تبدو كأنها تمر على شخص آخر.

التقنية السابعة: بشكل غير ملموس فإن مركز التنفس بالجبهة، كما يصلها القلب بلحظة النوم، خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه.

أكثر وأكثر أنت ستصل إلى الطبقات الأعماق، التنفس غير الملموس فمركز التنفس بالجبهة، إذا تعرفت على العين الثالثة ستتعرف على النفس

غير الملموس، (البرانا) غير المرئية بمركز الجبين، تعرف على هطول الضوء، الطاقة، الأمطار النورانية. عندها الهطول النوراني سيلامس قلبك بلحظة النوم، خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه.

اتبع هذه التقنية على ثلاث مراحل، الأولى حاول جهدك لتتعرف على (البرانا) بالتنفس، الجزء الخفي فيها، الجزء الباطني غير الملموس بها، سيأتي إذا كان انتباهك بين الحاجبين، ثم يأتي بسهولة عندما يكون انتباهك على الفجوة عندما يدخل النفس ويتلامس ثم يخرج، إنها تأتي هنا ولكن بمجهود أقل، إذا كنت واعياً لمركز التنفس بالسرة حيث يدخل النفس ويلامسه ثم يذهب خارجاً، إنها تأتي هنا ولكن بسهولة أكبر عند معرفتك بالقسم الخفي من النفس (البرانا) بالتمركز بالعين الثالثة. إذا كنت متمركزاً بالعين الثالثة ستشعر بـ(البرانا) تتبعك بالدخول. إذا كنت واعياً للبرانا الداخلة، ستكون عارفاً بموتك قبل حدوثه، عندها تعلم وتحدد يوم موتك قبل حدوثه بستة أشهر من خلال معرفتك للبرانا، بمجرد شعورك بالقسم الخفي من النفس، وهذا سبب معرفة عدد من القديسين بيوم وفاتهم والتصريح به، إنها سهلة إذا عرفت مكونات النفس فـ(البرانا) ستتبعه بالدخول، وباللحظة التي تتقلب فيها العملية ستشعر بها، قبل الموت بستة أشهر ستصبح العملية معكوسة، (البرانا) ستذهب خارجاً، والنفس لا يدخلها إلى الداخل - إنما يخرجها خارجاً - نفس النفس يقوم بالعكس.

أنت لا تشعر بها لأنك لا تعلم القسم الخفي من النفس - أنت تعلم المرئي - أنت تعرف العربة فقط.

الآن النفس يحمل (البرانا) إلى الداخل، دعها هناك، والعربة ستعود فارغة، ومرة أخرى ستمتلئ بـ(البرانا)، إذا النفس الداخل والنفس الخارج ليسا متساويين (هما مختلفين) تذكر أن النفس الداخل والخارج متساويين بالنسبة للعربة، ولكن النفس الداخل ممتلئ بـ(البرانا) والخارج فارغ منها، أنت تأخذ (البرانا) بالتنفس حتى تمتلئ، ثم يحدث العكس عندما تقترب من الموت، عندها النفس الداخل يحمل (برانا) أقل، لأن جسدك لا يستطيع أخذ

(البرانا) الكونية، فأنت ذاهب إلى الموت، كل شيء أصبح معكوساً، وعندما النفس يذهب خارجاً يُخرج معه (البرانا)، المرء القادر على فهم الباطن يرى موته قبل حدوثه بستة أشهر.

تقول السيتر: بشكل غير ملموس فإن مركز التنفس بالجبهة، كما يصلها القلب بلحظة النوم، خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه. عندما تكون غارقاً بالنوم عليك تجربتها، ليس بأي وقت آخر، فقط عندما تكون غارقاً بالنوم كلياً، النوم تغلب عليك، بهذه اللحظات فإن وعيك يتلاشى، وتصبح غير متيقظ، وقبل هذه اللحظة كن واعياً للنفس وللجزء الخفي من النفس (البرانا) وأشعر بقدمها إلى القلب. ستشعر أنها تذهب مباشرة إلى القلب، (البرانا) تدخل من القلب إلى كامل الجسد، اشعر بدخول (البرانا) إلى القلب ودع النوم يأتي بينما أنت باستمرار تشعر بها، فإذا حدث ذلك سوف تغرق بالنوم وأنت تشعر بدخول (البرانا) إلى القلب - وعندها ستصبح واعياً لأحلامك، وأثناء الحلم تصبح واعياً بأنك في حلم.

بشكل عام نحن لا نعي أحلامنا، أثناء الحلم نظن ذلك حقيقة، ومصدر ذلك العين الثالثة، هل دققنا في شخص نائم؟ ستلاحظ أن عيناه متجهتان للأعلى ومحدقتان على العين الثالثة، كما تلاحظ ذلك جلياً عند طفل نائم، فالعينان إلى الأعلى ومركزتان إلى العين الثالثة، وذلك لأن نومهم غير عميق، هم فقط يعتقدون أنهم نيام، وبسبب تمرکزهم بالعين الثالثة يأخذون أحلامهم على أنها حقيقة، لا يشعر الأطفال أنهم يحلمون، فقط في الصباح عندما يستيقظ الطفل عندها فقط يشعر أنه كان يحلم.

هذه اللحظة لا تدرك أثناء الحلم، إذا أدركتها سيكون هناك طبقتان الحلم هناك وأنت متيقظ، أنت منتبه للحلم، الشخص الذي يصبح واعياً لأحلامه تقول هذه السيتر الرائعة خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه. فإذا كنت واعياً لأحلامك تستطيع القيام بشيئين: تستطيع أن تبدع حلماء، من الطبيعي أنه لا يمكن لك أن تخرج حلماء، إذا كنت تريد أن

تحلم بشيء معين لا يمكنك ذلك إطلاقاً، أنت ضحية الأحلام، الحلم عندما يحدث لا يمكنك فعل شيء، ليس بإمكانك إيقافه أو تعديله حيثما تشاء.

ولكنك إذا ذهبت للنوم منتبهةً أن القلب ممتلئ بـ(البرانا) وبشكل مستمر ستلامسه (البرانا) مع كل نفس، تصبح سيد أحلامك. وهنا براعة فائقة، عندها بإمكانك أن تحلم ما تريد، فقط تذكر عندما تغرق بالنوم أنك تريد أن تحلم كذا وكذا وسيتحقق، وأيضاً يمكنك القول لا أريد هذا الحلم ولن يدخل عقلك هذا الحلم مطلقاً. ولكن ما الفائدة أن تغدو سيد أحلامك؟ أليست عديمة الفائدة؟ لا، إنها ذات منفعة كبيرة، فالمرء الذي يصبح سيد أحلامه لا يحلم مطلقاً، أن تصبح سيد أحلامك ستتوقف الأحلام، فلا حاجة لها، وعندها سيكون للنوم نوعية مختلفة عن سابقتها، وهذه النوعية مساوية للموت.

الموت نوم عميق، إذا أصبح نومك عميقاً كالموت، عندها لا توجد أحلام، الأحلام تجعل نومك سطحيًا، أنت تتحرك على السطح نتيجة الحلم وتعلقك به، عندما لا يوجد أية أحلام ستغوص عميقاً بالبحار إلى أعماق لم تصلها قط، والموت هو نفس الشيء تماماً، لذلك بالهند يقولون أن النوم فترة موت قصيرة والموت هو نوم طويل، هما متساويان، النوم من يوم إلى يوم، والموت من حياة إلى حياة.

كل يوم أنت متعب تأوي للنوم وباليوم الثاني تستعيد نشاطك وكأنك مولود من جديد، وبعد حياة السبعين أو الثمانين عاماً أنت متعب بالكامل، فترة نوم قصيرة لن تغير شيئاً، وإنما أنت بحاجة لنوم عظيم أو موت عظيم، وبعدها ستولد بهيئة مختلفة كلياً.

عندما لا وجود للأحلام وأنت واعٍ لها، عندها لا خوف من الموت، لا أحد يموت، لا وجود للموت، إنه مستحيل الحدوث، قبل يوم واحد أخبرتك أن الموت هو الحقيقة الوحيدة المؤكدة إنه اليقين، أما الآن أخبركم أنه مستحيل، لا أحد يموت مطلقاً ولا أحد يستطيع أن يموت. لأن الكون مليء بالحياة، وأنت ستولد من جديد مرات ومرات، ولكن بالموت فإن النوم عميق

جداً لذا نسيت هويتك القديمة، والعقل يغدو نظيفاً من الذكريات. فكر بها على هذا النحو، اليوم أنت ذاهب للنوم، وكأنك أمام آلة ميكانيكية معينة، كآلة مسح الأقراص الخاصة بآلات التسجيل، التي تجعل القرص نظيفاً كما لو أنه ليس موجوداً، ونفس الشيء ممكن لذاكرة الإنسان، لأن الذاكرة عبارة عن تسجيلات عميقة، آجلاً أم عاجلاً ستوضع الذاكرة على آلة مسح وستغدو نظيفة كلياً. في الصباح لن تكون ذات الشخص لأنك لا تتذكر الشخص النائم وما حدث معه، عندها سيكون نومك كالموت، وسيكون هناك انقطاع، فأنت لا تتذكر من ذهب للنوم، وهذا أمر طبيعي، عندما تموت وتولد من جديد لن تتذكر من الذي مات فأنت بدأت من جديد.

بهذه التقنية أولاً تصبح سيد أحلامك - ولذلك ستقطع الأحلام، أما إذا رغبت أن تحلم يمكنك أن تحلم، فالحلم طوعي وعلى اختيارك، وليس إجبارياً رغماً عنك، أنت لست الضحية للحلم وإنما السيد، عندها نوعية النوم ستختلف كلياً، وتصبح شبيهة بالموت، عندها ستدرك أن الموت عبارة عن نوم طويل.

**لذا تقول السيترا: خذ الاتجاه فوق الأحلام وفوق الموت نفسه، أنت فهمت الموت فقط كأنه نوم طويل، وهو مليء بالجمال وبالمساعدة، لأنه يمنحك حياة جديدة، كل شيء سيغدو جديداً بالكامل، سيتوقف الموت مع التوقف التام للأحلام، وينقطع الموت. وهنا معنى مختلف أن تكسب طاقة فوق الموت، الاتجاه فوق الموت، فإذا بدأت تشعر أن الموت فقط نوم، يمكنك الاتجاه من خلاله، إذا وجهت أحلامك كما تريد، تستطيع توجيه موتك أيضاً، تستطيع حينها اختيار المكان الذي ستولد به، وعند أي عائلة، وبأي شكل، ومتى، وستصبح سيد ولادتك أيضاً.**

(بوذا) مات وأنا لا أشير إلى حياته الأخيرة، لأنها حياة واحدة قبل أن يصبح (بوذا)، قبل موته قال (بوذا): "أنا سأولد لكثير وكثير من الآباء والأمهات، كأمي وكأبي، ولكن أُمي ستموت مباشرة... عندما أُولد ستموت مباشرة، قبل ولادتي سيأتيها حلم يقيني بذلك".

لن تكسب طاقة من أحلامك فحسب وإنما من أحلام الآخرين لذا يقول (بوذا) حلم أكيد (يقين)، عندما أكون بالرحم سيأتيها الحلم، عندما أي امرأة تحلم بهذا التسلسل، سيكون (بوذا) ذاهب ليولد هناك، وأمه تعلم النتيجة من الحلم لأنها ليست امرأة عادية. وهذا ما حدث فعلاً مع والدته فقد علمت من خلال حلم يقيني بقدوم (بوذا) وكانت الحالة معروفة بالهند.

إنها واضحة لأولئك المهتمين بالأمور الدينية العميقة والأمور الباطنية الخفية لهذه الحياة، لذا الأحلام قابلة للتفسير. لم يكن (فرويد) أول المفسرين، وبالطبع لم يكن الأعمق. فقط بالغرب كان الأول، لنفرض أن من سيغدو والد (بوذا) عرض أحلامه وأحلام زوجته على (فرويد) فيبدأ بالتحليل المتعاقب وإعادته مرات وكأن الشخص يشاهد نفس الفيلم مرة أخرى، وسيشرح أنك ستصبح والداً للروح الأعظم - شخص سيصبح (بوذا) - وعند ذلك أمه ستكون بخطر - لأن عندما يولد شخص كـ(بوذا) من الصعب أن تعيش أمه. الأب يسأل لماذا؟ سيقول (فرويد) لا تسأل لماذا، لأن الشخص الذي سيولد صرح بأنه عندما سيولد، ستموت أمه حالاً.

لاحقاً سأل أحدهم (بوذا) لماذا ستموت أمك فور ولادتك الجديدة؟ فقال (بوذا): إن إعطاء ولادة جديدة لـ(بوذا) سيكون أمراً جليلاً بحيث أن كل شيء سيغدو عديم القيمة. لذا الأم لن تتجو، فهي أيضاً ستبعث من جديد، لأنها وصلت للقمة، وصلت للذروة، ولا تستطيع أن تستمر إلا من خلال حياة جديدة. فالأم حتماً ستموت ويتابع (بوذا) في حياته السابقة كانت والدته واقفة تحت شجرة نخيل، وقال حينها: "أنا أولد وأمي واقفة تحت شجرة النخيل وسأقوم بسبع خطوات، حالاً سوف أمشي، إنها الإشارة التي سأمنحك إياها، بذلك ستعلمين أن من ولد هو (بوذا)" وبالفعل حدث كل شيء.

لم يحدث هذا فقط لـ(بوذا) فقد حدث لـ(مهافيرا) ولكثيرين أيضاً، فهم تكلموا عن ولادتهم السابقة، وتم إعطائهم أحلام خاصة متعاقبة وتم إخبارهم

كيف سيحدث ذلك. باللحظة التي تستطيع توجيه أحلامك، تستطيع توجيه كل شيء، لأن الأحلام هي متاع العالم، الحياة صنعت على أساس الأحلام، عندما توجه حلمك سوف توجه كل شيء، وتقول السيترا فوق الموت نفسه، عندها سوف تُعطى حياة أكيدة وولادة حقيقية مؤكدة.

نحن بالحقيقة ضحايا، نحن لا نعلم لماذا ولدنا، ولماذا نموت، من يديرنا ولماذا، إنها تبدو بدون سبب، وتبدو مشوشة بالكامل، وعرضية، وذلك لأننا لسنا أسياد أنفسنا، باللحظة التي تصبح بها السيد لن تبدو كذلك.

**التقنية الثامنة: بأقصى حدود التكريس (العبادة)، على متن مركز العقدتين (الوصلتين) للتنفس واعرف العارف.** هناك اختلاف بسيط بهذه التقنية، تعديل بسيط، إلا أن كلمة صغيرة تجعل الاختلاف كبيراً، بتكريس العبادة المركز بين عقدتي (وصلتي) التنفس، النفس الداخل هو إحدى الوصلتين حيث يبدأ الدوران، والنفس الخارج هو الوصلة الأخرى، وبهذا التدوير الذي ناقشناه سابقاً - اختلاف بسيط هنا ولكن للباحث هناك فرق كبير، شرط واحد أضيف هنا بأقصى حدود التكريس (الصلاة) وبالتالي كل التقنية ستختلف، في البداية حيث لا وجود لأسئلة تتعلق بالعبادة، فقط تقنيات علمية، وأنت تعمل بها، وتستفيد منها، ولكن هناك أشخاص لا يمكنهم التعامل مع تقنيات علمية جافة، يتبعون القلب الشرقي، فهؤلاء يتبعون نهج العبادة والصلاة، فهذا الفرق أضيف لهم، إذا لم تكن لديك نزعة علمية، وليس لديك عقل علمي أو موقف علمي، عليك بهذه: بأقصى حدود العبادة بالثقة والمحبة تمركز بين عقدتي التنفس وعندها ستعرف العارف، ولكن ما هي طريقة التكريس والعبادة؟ ما هي طريقة العبادة لتنفسك بين عقدتي التنفس؟ إن الصورة تظهر بدون عبادة.

(التانترا) تقول أن الجسد هو المعبد، جسدك هو معبد القداسة، هو المقام المقدس، لا تتعامل مع جسدك وكأنه غرض أو شيء مخصص للعبادة أو التكريس، إنه القداسة ذاتها، عندما تأخذ النفس للداخل فأنت

لست وحدك من تأخذ النفس إنما القداسة معك في كل نفس، عندما تأكل أو تمشي أو تعمل انظر إليه بهذه الطريقة، إنه ليس أنت بل الإله يتحرك بداخلك، القداسة تجري بداخلك مع النفس، ثم كل شيء سيغدو ذو طابع مقدس، إنها موجهة للمتدينين (رجال الدين) الذين يحبون أجسادهم، ويتعاملون معها كما لو أنها ملك لمن يحبون، بإمكانك التعامل مع جسدك بهذه الطريقة أو كأنه آلة ميكانيكية، وهناك وضع جسماني مرة أخرى، بإمكانك التعامل معه على أنه سبب الذنب والخطيئة، كما لو أنه معصية وشيء غير طاهر، ومن ناحية أخرى يمكنك أن تتعامل معه على أنه مكان القداسة وهو معجزة الإله وهذا يعتمد عليك، فإذا اعتبرت جسدك كما لو أنه المعبد، عندئذ ستكون هذه التقنية مفيدة جداً، بأقصى درجات التكريس حاول بها، بينما تأكل حاول بها، لا تعتقد أن من يأكل هو أنت، اعتبر أن القداسة الداخلية هي التي تأكل وانظر إلى التغير الحاصل، فأنت تأكل نفس الطعام مع القداسة، إذا أنت وهي واحد، وفوراً سيغدو كل شيء مختلف، أنت تقدم الطعام إلى الإله.

أنت تستحم - وبشكل طبيعي - إنه أمر تافه وعادي، ولكن غير موقفك هذا، فأنت ذاهب لتقدم الاستحمام للإله الداخلي، عندها هذه التقنية تصبح سهلة، وستصبح أنت العارف.

التقنية التاسعة: اضطجع للأسفل كالमित، اسخط بشدة كما الغضب، ابق هكذا، أو حرق، بدون أن تحرك حاجبيك، أو امتص شيء ما، فتصبح أنت الرضيع (عملية الرضاعة).

اضطجع للأسفل كالमित، فجأة أنت ستموت، اترك الجسد، غادره، لا تحركه، فقط تخيل أنك ميت تماماً، لا يمكنك تحريك جسدك ولا أن تفتح عينيك، لا تستطيع الصراخ ولا تستطيع البكاء، لا يمكنك فعل أي شيء، وعندها اشعر بذات الشعور الجسدي، بدون مخادعة، بإمكانك الخداع بأن تحرك جسدك قليلاً، لا تحركه مطلقاً حتى إذا كان هناك بعوضة، اترك الجسد ميتاً تماماً، إنها واحدة من أعظم التقنيات.

(رامنا مهاريشي) وصل إلى الاستتارة من خلال هذه التقنية، هو لم يستخدمها بحياته، بل حدثت معه فجأة وبغفوية، فهو استمر بها من خلال حياته الماضية، بحيث لا شيء يحدث بغفوية، كل الأحداث متصلة ببعضها، بشكل فجائي أحس (رامنا) وهو بالأربعين من عمره أنه ذاهب للموت، وكان مؤكداً بعقله أن الموت سيهزمه، هو لم يستطع تحريك جسمه، شعر بضيق شديد، شعر بصدمة وعلم عندها أن قلبه سيتوقف، هو لم يبك مطلقاً، ولم يخبر الآخرين أنه ذاهب للموت. مر بعض الوقت كالكابوس، لم يتمكن من التحرك ولا حتى الكلام، حتى يتمكن من استعادة وعيه احتاج إلى بعض الوقت، خلالها لم يستطع عمل أي شيء، فهو يملك طاقة مطلقة فوق وعيه، ولكن لا طاقة على جسده.

هو يعلم أنه هناك، هو بقي واعياً منتبهاً متيقظاً، وشعر بأنه ذاهب للموت، ولا يوجد أي احتمال آخر فالأمر مؤكد، أغمض عينيه وابتدأ ينتظر موته، رويداً رويداً بدأ الجسم يتصلب، الجسد مات، والآن هناك مشكلة، هو يعلم أن جسده ميت، هو هناك ويعلم ما حدث للجسد وفي الصباح عاد الجسد سليماً، ولكن الشخص نفسه لن يعود كما كان مطلقاً، فقد اختبر الموت، دخل دنيا مختلفة، وأبعاد مختلفة من الوعي.

هرب من المنزل، لأن تجربة الموت غيرته بالمطلق، فأصبح أحد المتتورين القلائل بهذا العصر، هذه التقنية حدثت بشكل عفوي مع (رامنا) ولكنها لن تحدث كذلك معك، لذا حاول بها بالحياة فربما تأتي بشكل عفوي بينما أنت تجربها. وإذا لم تحدث فإن مجهودك لن يذهب سدى، فهي بداخلك باقية كالبذرة، بمرور الوقت ستتضج ومع هطول المطر ستتبرعم، ومع العفوية كذلك، ولكن الوقت لم ينضج والمطر لم يهطل، وربما في حياة أخرى ستكون أكثر نضوجاً وخبرتك أكبر وإحباطك من العالم أكبر، وفجأة ستختبر الوضعية الأكيدة، المطر سيهطل والبذرة ستتبرعم، اضطلع للأسفل كالصيف، اسخط بشدة كما الغضب، ابق هكذا.

بالطبع عند موتك هي لحظة غير سعيدة وليست مليئة بالبركة بينما تشعر بموتك، سيتملكك الخوف، ربما سيحل الغضب عليك، والإحباط والحزن والأسف، مع اختلافها من شخص لآخر. تقول السيترا اسخط بشدة من الغضب إذا أحسست بالغضب ابق كذلك، إذا تملكك السخط ابق به وإذا تملكك الحزن أو القلق أو الخوف ابق هكذا، أنت تموت وليس بإمكانك القيام بأي شيء. فابق هكذا، مهما حدث بالعقل، الجسد ميت ولا تستطيع القيام بشيء، ابق هكذا، البقاء هو الجمال إذا كان بإمكانك البقاء بثبات لبضع دقائق، فجأة ستشعر أن كل شيء تغير ولكننا نبدأ بالحركة تبعاً لانفعالات العقل، وهنا نسميها انفعالات لأن الجسد يتحرك تبعاً لها، فإذا غضبت فإن جسمك سيتحرك فجأة.

إحساسك بالموت يعني عدم السماح للانفعالات أن تحرك جسدك، دعها هناك، وعليك أن تبقى هكذا ثابتاً ميتاً، مهما يكن الأمر لا حركة على الإطلاق.

**أو حدق، دون أن تحرك حاجبيك** فهذه هي تقنية (ميهر بابا)، لعدة سنوات كان مستلقياً على الأرض ومحدقاً بالسقف، ولسنوات عديدة كان ميتاً متمدداً على السطح، محدقاً بشكل كامل بالسقف، دون أن يحرك حاجبيه، ودون أن يحرك عينيه، ظل مستلقياً لعدة سنوات دون حراك متمدداً فقط، التحديق بالعينين جيد لأنك تصبح متمركزاً بالعين الثالثة، حتى أنك لن تتمكن من تحريك أجفانك، ستصبح الأجفان ثابتة، (ميهر بابا) وصل من خلال هذه التقنية، وأنت ترى ما يمكن أن يحدث من خلال تمرين بسيط كهذا، لكنه بقي محدقاً بالسقف لمدة ثلاث سنوات لا يقوم بأي عمل مطلقاً، ثلاث سنوات فترة طويلة، اعمل بها لمدة ثلاث دقائق وستشعر وكأنك كنت مستلقياً هناك لمدة ثلاث سنوات، ستكون ثلاث دقائق طويلة جداً، وكأن الوقت لا يمر وكأن الزمن توقف.

(ميهر بابا) حدق وحدق وحدق، وبالتدريج توقفت الأفكار وتوقفت الحركة، فأصبح عبارة عن وعي صافٍ، أصبح فقط محدقاً، ثم بقي صامتاً

كل حياته، من خلال التحديق أصبح هناك صمت داخلي عميق، أصبح من المستحيل أن يجد صيغة لإعادته إلى العالم مرة أخرى، كان (ميهير بابا) بأمريكا، وكان شخصاً يستطيع أن يقرأ أفكار الآخرين ويقرأ العقل ببساطة، كان واحداً من أبرز المختصين بهذا المجال، كان يغمض عينيه ويجلس خلفك، ويغضون عدة دقائق يأخذ بكتابة أفكارك، آلاف وآلاف المرات كان قد قرأ الأفكار بشكل صحيح ودقيق، ولكن ذات مرة أخطأ (ميهير بابا) مع أحد الأشخاص حاول عدة مرات وشعر بالإرهاق ونستطيع أن نقول أنه لم يخطئ ولكنه لم يستطع أن يتكلم بحرف واحد. القلم بيديه ولكنه لا يستطيع كتابة أي شيء، لا يستطيع تحريك القلم، وتساءل حينها: أي نوع من الأشخاص هذا؟ فأنا لا أستطيع أن أقرأ أية أفكار، حيث لا أجد أي أفكار، إنه فارغ تماماً، وكأنني أجلس أمام لا أحد، ربما أجد الشخص قد ذهب عندما أفتح عيني، وعندما فتح عيناه ووجد الشخص ما زال أمامه تبين له أنه لم يعد يفكر مطلقاً، لقد توقف العقل تماماً عند (ميهير بابا) بتلك اللحظة، كان محدقاً تماماً وفارغاً تماماً، فكانت أعظم تجربة خاضها بحياته. وقال حينها: "إن التحديق بشكل مستمر يعمل على إيقاف عمل العقل تماماً، لقد تجاوزت العقل تماماً".

أو حرق، دون أن تحرك حاجبيك، أو امتص شيء ما فتصبح أنت الرضيع (حالة الرضاعة). هناك تعديل بسيط أنت ميت هذا يكفي، اسخط بشدة كما الغضب، ابق هكذا، بهذا القسم يمكن أن تصبح تقنية واحدة، فأنت بالغضب، اضطجع وتمدد، ابق بالغضب، لا تتحرك منه، لا تقم بأي عمل، ابق كما أنت، (كريشنا مورتى) تحدث عنها، كل تقنيته تعتمد على جملة واحدة اسخط بشدة كما الغضب، ابق هكذا، إذا كنت غاضباً ابق هكذا لا تعمل أي شيء، وكذلك إذا كنت قلقاً ابق كما أنت لا تقم بأي عمل، القلق سيذهب تلقائياً وستصبح شخصاً آخر، وأنت الشاهد على ذهاب الغضب أو القلق إذا أنت السيد، أو امتص شيء ما فتصبح أنت الرضيع العبارة هنا سهلة لأن الرضاعة أول شيء يقوم به الطفل، إنه العمل الأول بالحياة، عندما يولد الطفل يبدأ بالبكاء ربما لم تخرق لتستعلم

عن سبب البكاء، إنه ليس بكاءً حقيقياً، يظهر لنا كأنه بكاء، لكنه ليس بكاءً هو امتصاص للهواء، إذا لم يتمكن الطفل من البكاء خلال عدة دقائق سيموت، لأن البكاء هو الجهد الأول لامتصاص الهواء، الطفل لم يسبق له التنفس عندما كان بالرحم.

كان يعيش بدون تنفس، يقوم بنفس العمل الذي يقوم به ممارس اليوغا تحت الأرض، هو فقط يأخذ (البرانا) دون تنفس - (البرانا) النقية تأتي من الأم، وهذا هو السبب بتعلق الأم بالطفل، وهذا التعلق يختلف عن غيره من أنواع الحب، لأنهما مشتركان بـ(البرانا) وبالطاقة، الآن لا يمكن أن يحدث ذلك ثانية، كانت العلاقة بواسطة (البرانا) اللطيفة، الأم تمنح (البرانا) للجنين، والجنين لا يتنفس مطلقاً، وعندما يولد خارجاً عن الأم إلى العالم المجهول، يجب أن يعتمد على نفسه، لأن (البرانا) لن تصل بسهولة الآن، البكاء حينها الجهد الأول للامتصاص أو الرضاعة.

ثم يقوم بعدها بالرضاعة من ثدي أمه، هذا هو العمل الأول الذي نقوم به، وكافة الأمور تأتي لاحقاً، إنه الفعل الأول بالحياة، هنا السيترا تقول: امتص شيء ما فتصبح أنت الرضيع (حالة الرضاعة)، امتص شيء ما يعني امتص الهواء فقط، ثم انسّ الهواء فتصبح أنت الرضيع، ماذا يعني ذلك؟ أنت تمتص شيء ما، أنت ماص وليست حالة الرضاعة، أنت تقف خلف الرضاعة، تقول السيترا لا تقف خلفها، تحرك مع الفعل وستصبح أنت حالة الرضاعة، حاول بها بكل الأعمال، إذا كنت تركض، لا تكن الراكض، حاول أن تكون حالة الركض وانسّ الراكض، اشعر بباطنك بعدم وجود شخص يركض، فقط أنت عملية الركض، إذاً أنت العملية - الحالة، النهر المتدفق كما عملية التدفق أو الركض، هو غير مرتبط بشيء آخر هو حالة الجريان (الحالة فقط). الرضاعة جيدة ولكننا نسينا كل شيء عنها منذ زمن بعيد، لكن ليس بالكامل، نحن نستعويض عنها بشيء آخر، نستعويض عن صدر الأم بالتدخين مثلاً، إنه لا شيء سوى الرضاعة من الحلمة، والدخان الدافئ الداخل هو كتعويض عن الحليب الدافئ.

فالسجارة تعويض عن شيء ما من الرضاعة، وأنت تمتص، انس السجارة وانس معها المدخن كن فقط عملية التدخين، هناك غاية من المص، وهناك موضوع الرضاعة، حاول بها بعدة أشياء عندها ستجد ما هو مناسب لك. أنت تشرب الماء البارد وهو يتدفق إلى الداخل تحول إلى حالة الشرب لا تكن الشارب ولا تهتم بالماء ولا بالعطش ولا بنفسك إنما ركز على عملية الشرب، ستصبح أنت البرودة، اللمس، الدخول، والرضاعة هنا تعني العملية، ماذا سيحدث إذا أصبحت حالة الرضاعة؟ هذا يعني إنك ستصبح بريئاً، طاهراً، كالطفل حديث الولادة، حينها العملية الأولى - أول عمل قمت به.

ربما تراجع اهتمامك بها، لكنك مازلت متعلقاً عميقاً بها، إن كل شخص متعلق بعملية المص أو الرضاعة، يحاول المرء بعدة أشياء ولكن عبثاً فالنقطة الجوهرية غائبة تماماً، باستثناء أن تغدو الرضيع (الرضاعة)، لا شيء يساعد.

قمت بإعطاء هذه التقنية امتص شيء ما فتصبح أنت الرضيع لشخص حاول مراراً وتكراراً بعدة طرق ولم يفلح، وطلبت منه أن يختار شيئاً واحداً من العالم بعد أن يغمض عينيه، ماذا ستختار؟ بدأ متحيراً وخائفاً، فقلت له: لما الخوف؟ قل بصراحة بماذا تفكر، فأجاب: إنه أمر سخيف للغاية، فأنا أفكر بالصدر. وعندها ظهر عليه علامات الشعور بالذنب، قلت له: لا تشعر بأنك مذنب، لا شيء خاطئ، ما العيب؟ الصدر من أجمل الأشياء، فقال لي: إنه مستحوز على انتباهي بشكل كامل، جاوبني أولاً لماذا كل هذا الاهتمام بصدر النساء، اشرح لي السبب وبعدها أرشدني إلى التقنية. وحقيقة الأمر أن هذا الموضوع لا يشغل باله فحسب بل كل الرجال مهتمين، والسبب أن أول شيء تقع عليه عينك بهذا الكون هو صدر الأم، وهذا الأمر أساسي.

إن اتصالك الأول مع الكون عبر صدر والدتك، لذا يبدو الصدر مطلباً، ويبدو جميلاً وجذاباً، كالمغناطيس، القوة المغناطيسية جاءت من

اللاوعي، فهذا الاتصال الأول مع الكون وكان اتصالاً رائعاً مليئاً بالمحبة، قدم لك الغذاء والقوة والحيوية، ولذلك ظل هذا الاتصال عميقاً بعقلك.

أخبرته الآن سأعطيك طريقة، وهي على الشكل التالي، أغمض عينيك، تخيل الصدر (صدر أي امرأة) وابدأ بالرضاعة وكأنه صدر حقيقي، بالفعل بدأ بالرضاعة وبعد ثلاثة أيام بدأ مفتوناً بها بدأ منجذباً جداً، وأخبرني أن هناك مشكلة فالرضاعة بدأت تأخذ كل وقته، وهو أمر جذاب، وهناك صمت عميق بدأ يُخلق معها. طلبت منه الاستمرار لثلاثة شهور، وبعد ثلاثة أشهر بدأ يومض الصمت العميق، الشفاء توقفت تماماً، لن تستطيع أن تلمح أنه يقوم بأي شيء، لكن الرضاعة الداخلية قد بدأت، إنه ما زال يرضع كل اليوم ولكن بصمت عميق ودون أي إيحاء، إنها رضاعة من نوع آخر. بعد ثلاثة أشهر جاني وقال: إن هناك شيء ما قد حدث معي، هناك عذوبة أو حلاوة انهالت على رأسي، وهذه الحلاوة جعلتني لا أفكر بالطعام مطلقاً، لم أعد متعلقاً بالطعام، هناك شيء ما باستمرار يأتي إلي، إنه عذب وجميل ولطيف، ويهيني الحياة.

أخبرته استمر لثلاثة أشهر إضافية، وبأحد الأيام جاني كالمجنون، وقال: انتهت الرضاعة وتلاشت من عقلي، فأنا الآن شخص مختلف تماماً، لم أعد ذات الشخص الذي قدم أول مرة، أبواب جديدة فتحت أمامي، شيء ما تحطم ولم يعد لدي أية رغبات، لم أعد بحاجة لأي شيء إطلاقاً - لم أعد بحاجة للتححرر - (موكشا)، ولا حاجة لي لأي شيء، الآن كل شيء جيد، أنا متقبل كل شيء أنا مليء بالبركة". حاول بها امتص أي شيء وستصبح أنت الرضيع، إنها ستساعدك إنها أساسية.

# "أدوات لتجاوز الأحلام"

هنا أسئلة من عدد من الأصدقاء:

السؤال الأول: هل يمكن أن تشرح لنا بعض العوامل التي تجعلنا نعي أحلامنا؟

إنه سؤال هام لأولئك الذين يستمتعون بالتأمل، لأن التأمل هو الترقى الحقيقي العملي فوق الأحلام، أنت تحلم باستمرار - ليس فقط بالليل - ليس فقط وأنت نائم - أنت تحلم كل الوقت، إنها النقطة الأولى التي يجب فهمها، عندما تكون صاحباً تستمر بالحلم، فقط أغمض عينيك بأي وقت، استرخ وستشعر أن الأحلام هناك، لن تختفي مطلقاً، إنها مقموعة أثناء الأعمال اليومية، هي كالنجوم بالنهار لا تراها ولكنها موجودة، وبالليل تستطيع رؤيتها بوضوح، إنها محجوبة بسبب ضوء الشمس فقط. إذا دخلت بئراً عميقاً مظلماً يمكنك رؤية النجوم بالنهار، الظلام الحقيقي مطلوب لرؤية النجوم، لذا ادخل إلى البئر وانظر من الأسفل وستتمكن من رؤية النجوم أثناء النهار، ونفس الحقيقة تحدث مع الأحلام، أنت لا تحلم أثناء النوم فقط.

أثناء النوم تشعر بالحلم بسهولة أكثر، ذلك لأن الأعمال اليومية ليست هنا، والأمور الباطنية تبدو واضحة وتشعر بها، وعندما تستيقظ بالصباح تبقى الأحلام متواصلة بينما تبدأ بالأعمال اليومية، ثم إن هذه الأعمال تحجب الأحلام ولكنها مستمرة دون انقطاع، إذا أخذت قيلولة ستشعر بها، النقطة الأولى إنها كالنجوم موجودة دائماً.

النقطة الثانية، باستمرار الأحلام لا تستطيع أن تصحو تماماً، بالليل أنت نائم أكثر، أما بالنهار نومك أقل، وعلى العكس باستمرار الأحلام لا تستطيع أن تصحو تماماً، الأحلام تخلق فيلم فوق الوعي، وهذا الفيلم يصبح كالدخان وأنت محاط به، لا تستطيع أن تصحو حقيقة أنت تحلم باستمرار سواء بالليل أو بالنهار، سواء بالنوم أو باليقظة. الشيء الثاني يمكننا القول أن الاستيقاظ يحدث عندما لا توجد أحلام. نحن نسمي (بوذا) المستيقظ وذلك حقيقة لأن الأحلام متوقفة كلياً لديه، هو يتحرك دون أي حلم، وكأن السماء بلا نجوم، سيبدو فضاءً نقياً، توقف الأحلام يعني النقاء، الطهارة، الوعي والاستنارة أو الاستيقاظ.

منذ عدة قرون، و(بوذا) يخبرنا أن الإنسان نائم، (الأوبنشادا) تكلمت عن ذلك؛ الناس نيام، يكون الإنسان متصلاً بالنوم بشكل أكثر ليلاً ونسبة أقل نهاراً، إلا أن عبارة الإنسان نائم بحاجة إلى توضيح، (كرديجيف) أوضح ذلك، أن الإنسان في الحقيقة يغط بنوم عميق وذلك لأنه لا يعلم ولا يتذكر من يكون، فإذا صادفت شخصاً بالشارع وسألته كيف حالك؟ ولم يتمكن من الرد، فهل هو مجنون، أو سكران أو فقط نائم، وهذا هو السبب في أن (كرديجيف) يقول أن الإنسان نائم، هو لا يمكنه الرد على سؤال بسيط كهذا.

إن أغلب الناس وضعهم هكذا لا يمكنهم الجواب على سؤال كيف حالك. هذا ما نسميه بحالة النوم التي يمر بها البشر، فأنت غير واع لنفسك، أنت لا تعرف ذاتك، أنت تعلم عدة أشياء عن عالم المادة (المدرَك بالحواس) ولا تعلم حقيقة وضعك العقلي وكأنك ذاهب لتشاهد فيلماً، الفيلم مستمر على الشاشة، وتكون ممتصاً للفيلم بكل الوقت ولكن بنسب مختلفة، الحلم هو فقط الفيلم، والفيلم انعكاس العقل على العالم، وأنت متورط بشكل كبير مع أحلامك وتتماهى معها حتى تصبح غير قادر على الإجابة عن سؤال كيف حالك (مثلاً)، فالحالم ضاع بالحلم، أنت ترى كل شيء باستثناء نفسك، الحلم جعلك تتجاهل نفسك.

إذا فرضنا أنك شاهدت فيلماً لمدة ثلاث ساعات وبعد أن انتهى الفيلم عدت إلى نفسك، وتذكر أن ثلاث ساعات مرت، وتذكر أنك شعرت بالحزن وربما ذرفت الدموع أو بالفرح والضحك، ولكن لا شيء الآن على الشاشة فالفيلم انتهى، وما هذه التوافه التي جعلتك تتأثر، إنها مجرد مؤثرات ضوئية أو سمعية، فقط لعبة كهربائية، وبعد أن تعود إلى نفسك، أين - أين كنت خلال ثلاث ساعات؟

لم تكن بمركزك، لقد تحركت بالكامل إلى المحيط، مع مشاهدة الفيلم ذهبت بعيداً ولم تكن مع ذاتك.

كنت بمكان ما، هذا ما يحدث بالحلم، هكذا هي حياتنا، الفيلم فقط لثلاث ساعات، ولكن هذه الأحلام مستمرة لأجيال وأجيال.. فإذا توقف الحلم سيأتي حلم آخر، وأنت متعلق به ومعتاد عليه ومبدع جيد له.

لذا عندما يتوقف الحلم تكون الطريقة - التجربة، وهذا ما يدعى بالزن طريقة الاستنارة الفجائية، هناك عدة تقنيات للاستنارة الفجائية، وهناك تقنيات مختلفة بالزن وغيرها ولكنك غير قادر على تحملها جميعاً، أنت عشت مع الحلم فترة أطول بكثير من تلك التي يمكن أن تحياها بدون حلم، إذا اختفى العالم بشكل كلي فجأة وبقيت أنت، عندئذ الصدمة ستكون قوية جداً وربما مميتة، وهذا ما يحدث عند اختفاء الأحلام فجأة من وعيك، سيختفي العالم لأن عالمك هو عالم أحلامك.

أنت فعلياً لست بالعالم، العالم ليس بالموجود خارجياً ولكنه أحلامك، لذا فكل شخص يعيش بعالم أحلامه. لكل منا عالمه الخاص، فإذا اختفت الأحلام ستختفي هذه العوالم الموجودة بعقولنا، وبدون أحلام سيكون صعباً عليك أن تعيش، ولذلك فالتقنية المفاجئة لا تُستخدم عادة، الطريقة التدريجية أفضل.

إن من الأفضل استخدام تقنية تدريجية ليس فقط أنك بحاجة لعملية تدريجية، يمكنك القفز إلى التحرر كل دقيقة، بدون عبء وبدون أية مشقة، ولكن هذا ينطوي على خطر ما، قد يكون مميتاً، ربما لن تستطيع تحمله،

وسيصبح ثقيلاً جداً عليك، لقد أعدت الأحلام الزائفة، لا تستطيع مواجهتها ولا الصراع معها، أنت نبات هش، أنت تعيش بالأحلام. الأحلام لم تعد زائفة بالنسبة لك لقد صارت حقيقة.

الطرق التدريجية لا تُستخدم لأن التحرر بحاجة لوقت، التحرر لا يحتاج إلى الوقت إطلاقاً، يمكنك أن تتحرر بهذه اللحظة الحالية، يمكنك أن تتحرر فجأة، إنه ليس شيئاً لتصله بالمستقبل، ولكن بالطرق التدريجية ستصل بالمستقبل، إذاً ما هو عملها؟ هي لا تساعدك حقيقة لتدرك التحرر، إنها تساعدك لتتحمل، إنها تجعلك أكثر قوة وتحملاً وعندما يأتيك التحرر تكون قادراً على التحمل.

هناك سبعة طرق للوصول مباشرة إلى الاستتارة، ولكنك لن تستطيع تحملها، ربما تصبح أعمى من قوة الضوء أو ربما تموت من هول وعظمة البركة.

نحن نغط بنوم عميق، نحن نعيش من خلال أحلامنا الزائفة، نحن لا نستطيع مواجهة الحقيقة، لأن الحلم يبدو حقيقة بالنسبة لنا. كيف بالإمكان أن نتجاوز أحلامنا كيف يمكننا الانعتاق منها؟ بالإضافة إلى التقنية التي تحدثنا عنها آنفاً سوف أتحدث عن طريقتين جديدتين لتعي أحلامك وهاتين الطريقتين تعتبران من الطرق السهلة:

عندما تباشر أي عمل تصرف وكأن العالم بكامله مجرد حلم، مهما كنت تفعل تذكر أن ما تقوم به مجرد حلم، بينما تأكل تذكر أنه حلم، بينما تمشي تذكر أنك بحلم، دع عقلك يذكرك بها باستمرار بينما أنت تمشي، كل شيء هو حلم، وهذا سبب تسمية العالم مايا (عالم الوهم والخيال) عندما تقول (الشانكارا) أن العالم حلم فهي لا تستخدم الفلسفة ولا النظريات، إنها فقط تعزز التأمل الشخصي، إذا أردت أن تتذكر بالحلم أنه كان فقط حلماً، عليك أن تبدأ بينما أنت صاح، عادة وأنت نائم لا تميز الحلم، أنت تشعر أنه حقيقة، لماذا تشعر بأن الحلم حقيقة؟ لأنك كل اليوم تعتقد أن الموجودات بالواقع حقيقية، فيصبح لديك موقف ثابت، أنا مستيقظ

أتناول الطعام إنها حقيقة، أنا مستيقظ أتكلم مع صديق إنها حقيقة..  
وسيتحول إلى موقف ثابت بالذهن بينما أنا مستيقظ كل شيء حقيقي.

بينما أنت نائم بالليل فإن نفس الموقف سيأخذ بالعمل، إنها حقيقة  
بالكامل، دعنا نحل أولاً، يجب أن يكون هناك بعض الشبه بين الحلم  
والحقيقة، فأنا أراك، ثم أغمض عيني وأذهب بالحلم فأرى ذات الشخص  
بدون اختلاف، صورتك انعكست على عيني، وأنا لا أقول أنت بل  
صورتك، والصورة تحولت بعملية داخلية باطنية، وهذا تحول كيميائي  
ويحدث بمكان ما بداخل الدماغ، العلوم الحديثة غير قادرة على إدراك  
المكان التي تحدث به هذه الأمور، العيون فقط تعكس الصورة، وتجعل من  
الأشخاص مجرد صور، وتذكر أن الحلم بأبعاد ثلاثية والصور تأخذ بعدين  
فقط، فتبدو الصورة تماماً كما أنت، ثم تنتقل إلى حيز ما بالدماغ، ولا توجد  
طريقة لمعرفة أين تخزن هذه المعلومات، العيون نافذة للرؤية، العينان لا  
تشاهدان، من خلالهما فقط تتم عملية الرؤية.

العين تعكس الصورة فقط ، أنت ربما مجرد صورة، ربما أنت حقيقة،  
تذكر أن الحلم بأبعاد ثلاثة، وأنت تدرك الصور لأنها ثنائية الأبعاد، لذلك  
يبدو الحلم مطابقاً للحقيقة، والعينين لا يمكنهما التمييز بين الحقيقة  
والخيال، إنهما ليستا الحكم.

الصورة تتحول إلى رسائل كيميائية، وهي مثل الأمواج الكهربائية، وهي  
تذهب بمكان ما بالدماغ، وهذا المكان مجهول علمياً بالنسبة لنا، ولكن  
هناك اتصال بين مركز الرؤية وهذا المكان بالدماغ، وعندما تصل هذه  
الأمواج سوف يتم فك الشيفرة، وأنت تقوم بحل الشيفرة مرة أخرى وعندها  
تعلم ماذا حدث.

أنا دائماً بالداخل بينما أنت دائماً بالخارج، وبذلك لا يحدث التقاء، لذا  
يوجد مشكلة سواءً كان واقعاً أم حلمًا، بأي لحظة لا توجد طريقة للحكم،  
مهما كان واقعاً أم حلمًا، أنت تستمع إلي، كيف يمكنك القول أنها حقيقة،

أنها ليست حلمًا، لا توجد أي طريقة، لذا فإن ذات الموقف الذي تحافظ عليه بالنهار سيتبعك ليلاً أثناء النوم.

بينما أنت تحلم ستشعر أنها حقيقة، بالمقابل جرب ما تعنيه (الشانكارا) من القول أن كامل العالم هو وهم وخيال، كل شيء هو حلم، ولكننا مغفلين، فعندما نقول (الشانكارا) إنه حلم، ونحن نقول إذا كان كل شيء حلم فلماذا علينا أن نعمل أي شيء، لماذا علينا أن نأكل، لماذا علينا أن نأكل ونظن أنه حلم، لا نأكل - ولكن تذكر عندما تشعر بالجوع أنه حلم وعندما تأكل وتشعر بالشبع تذكر أنه حلم أيضاً.

(الشانكارا) لا تطلب منك أن تغير أحلامك، لأن الجهد من تغيير الأحلام انطباع زائف لتصديق أنه حقيقي بطريقة مختلفة فقط بالشكل، وبطريقة أخرى من غير المطلوب تغيير أي شيء، (الشانكارا) نقول فقط أن كل ما هو موجود مجرد حلم. تذكر جيداً أن لا تقوم بأي عمل لتغير أحلامك فقط تذكر أنك بحلم بشكل دائم لثلاثة أسابيع مهما كان ما تقوم به، في البداية ستكون صعبة، لأنك سوف تقع ضمن النموذج العقلي القديم، وتعود إلى التفكير بأن ذلك حقيقي، عليك أن تبقى متيقظاً باستمرار مذكراً نفسك "أنا بحلم" فإذا حافظت على موقف كهذا لثلاثة أسابيع أو أربعة، عندها أي ليلة وأنت نائم يمكن أن تعي "أنه حلم".

إنها طريقة اختراق الحلم بالوعي، بالانتباه، إنها طريقة لتحطيم ثقتك وإيمانك بالواقع، وبعد تمرس يمكن أن تتذكر أثناء الحلم أنه مجرد حلم، في النهار لن يكون صعباً أن تتذكر الحلم أيضاً، فإذا أصبحت الأربع والعشرين ساعة بالكامل حلم، وتستطيع الشعور بها، فأنت تقف بمركزك الصحيح، ويصبح وعيك بالاتجاهين.

الآن أنت تشعر بالأحلام، فإذا وعيت أنها أحلام تبدأ تشعر بالحالم (الهدف). إذا أخذت الأحلام على أنها حقيقة، لن تشعر بالهدف - كينونتك، حالتك الوجودية هي الهدف، إذا أصبح الفيلم حقيقة، ستشعر نفسك، وعندما يتوقف الفيلم وتعلم أنه غير حقيقي، عندها حقيقتك ستثور

وتتفجر، ستشعر بنفسك، إنها واحدة من أقدم الطرق الهندية وهذا ما نشدد عليه بأن تأخذ العالم على أنه غير حقيقي، إنها ليست فلسفة، نحن لا نقول أن المنزل غير حقيقي وتستطيع العبور من الجدران.

لذا (بيريكلي) اعتبر أن كل العالم حلم فقط، وفي أحد الأيام كان يمشي مع صديقه البروفسور (جونسون) وكان طاعناً بالسن، فسأله: هل سمعت بنظريتي التي أعمل عليها، و التي تنص على أن العالم بأكمله غير حقيقي؟ مع ذلك لا أستطيع إثبات أنه حقيقي، إنه فقط حلم، وعندها قام الصديق (وكان رجلاً محباً للمنطق) برميّه بحجر أصاب رجله، وبدأت تنزف، وعندها صرخ (بيريكلي) من الألم، فسأله صديقه: لِمَ تصرخ إذا كانت الحجرة مجرد حلم؟ هل تشك بحقيقة الحجر، هل تشك بحقيقة منزلك إذاً أين تمضي يومك... وهكذا يناقش العقلانيون والمنطقيون، ولكن لا مجال للجدال مع (الشانكارا) لأنها ليست نظريات فلسفية. إنها لا تتكلم شيئاً عن الحقيقة ولا تفترض شيئاً عن الكون، إنها أداة لتغير عقلك، لتغير مواقفك الأساسية الثابتة (القناعات)، عندها يمكنك أن تنظر إلى العالم من مختلف الاتجاهات، لأن كل شيء هو أداة للتأمل، نحن لا نهتم بافتراض أنها حقيقية أو غير حقيقية، نحن نركز على طريقة التغير والارتقاء.

هناك فرق كبير بيننا وبين العقلية الغربية، عندما تعرض نظرية ما سيتم التركيز على صحتها، هل هي صحيحة منطقياً وعقلياً أم لا، ولكننا نهتم باستخداماتها وبقدرتها على الانتقال بالعقل الإنساني، ربما تكون صحيحة أو لا تكون، هي مجرد أداة.

أنا أرى الزهور خارجاً، وأشعة الشمس في الصباح في غاية الروعة، ولكنك لا ترى الزهور ولا أشعة الشمس لأنك لم تذهب إلى الخارج، بقيت داخل الأسوار بسجن مغلق، أنا أدلك على طريق الخروج حيث تنفتح أبواب السماء وترى الأزهار وأشعة الشمس، ولكنك لم تحاول الخروج وأضعت نفسك بالجدران فلن تجد معنى لكلامي.

إنها الطريقة الأولى وهناك طريقة ثانية وهي تشكل القطب المقابل للطريقة الأولى.

الطريقة الثانية وجدت عند المتصوفين المسلمين، عملوا عليها بعمق، وهي تذكر (أنا) مهما كنت تعمل تذكر (أنا) لا تنساها - أنا ذاهب للطعام فلا تنس أنا - أنت تستمع إلي لا تنماهي مع الحديث ولا تتأثر بل اعتبر الكلام هناك، المتكلم هناك وتذكر أنا - أنا، اجعل منها العامل الأساسي للوعي.

إنها صعبة فلا يمكنك التذكر بشكل دائم وحتى لدقائق، دع انتباهك قبل النظر بالعينين، وانظر إلى حركة اليدين لثواني، إذا راقب حركة اليدين مع استمرار تذكر أنا - أنا ، بعد بضعة ثواني ستشعر أنك نسيت، وتمضي الثواني دون أن تتذكر أنا - أنا. تذكرها لدقيقة كاملة أمر صعب جداً، إذا تذكرتها لدقيقة فهي مناسبة لك، جربها ومن خلالها ستتمكن من العبور فوق الأحلام وتعلم أن الحلم مجرد حلم.

كيف تعمل هذه الطريقة، إذا تذكرت نفسك (أنا) كل اليوم، فإنها ستخترق نومك أيضاً، فإذا تذكرت أنا بالحلم سيتحول الحلم فجأة إلى حلم، وليس بإمكانه خداعك، ولن يبدو الحلم كالحقيقة، أنا هنا يعني العالم غير موجود وعندما أنا لست هنا فالعالم موجود، وهنا نقصد عالم الأحلام.

إذا الخطوة الأولى باستمرار تذكر أنا ولا تذكر أي اسم آخر فقط ببساطة أنا، (كرديجيف) عمل على هذه الطريقة طويلاً ويقص علينا أحد تلامذته (أوزينسكي) عندما كان يعمل على هذه الطريقة وبشكل مهني لثلاثة أشهر مستمرة يتذكر باستمرار أنا - أنا - أنا، بعد ثلاثة أشهر توقف الفكر والأحلام، بقيت ملاحظة واحدة بالداخل كالموسيقا أنا - أنا.. ولكنها أصبحت دون مجهود، كعمل عفوي، وبعدها خرج (أوزينسكي) برفقة المعلم (كرديجيف) بنزهة بشوارع المدينة فقال: "الآن أستطيع أن أفهم ما قصده يسوع عندما قال الإنسان نائم، كل سكان المدينة نيام، كل الناس تتحرك وهي نائمة كلياً، فأنت يا (كرديجيف) الوحيد المستيقظ هنا والناس

تغط بنوم عميق مهما كان ما يفعلون (يحبون، يتقاتلون، يتاجرون...) ، الآن أستطيع تمييز وجوههم وعيونهم، إنهم يغطون بنوم عميق، فالمركز الداخلي منسي كلياً، أنا لا أريد أن أكون هناك بالمدينة بعد".

قال (كردجيف): لم يحدث شيء للمدينة، شيء ما حدث معك، فأنت على طبيعتك، لقد عشت سابقاً ولم تر الناس نيام لأنك كنت نائماً أيضاً، الآن أدركت ذلك لأن وعياً يقينياً هطل عليك، بثلاثة أشهر من الممارسة أنا - أنا المستمرة، قسم من وعيك ذهب فوق الأحلام، وهذا سبب رؤيتك للناس نيام كالموتى، يتحركون كأنهم منومين مغناطيسياً.

قال (أوزبنسكي): "أنا أضيق ذرعاً بهذه الظواهر، الناس نيام مهما كان ما يفعلوه، فهم لا يتحملون مسؤولية أعمالهم، أنا أرى ظلالاً تتحرك هنا وهناك، هل تقدم لي شيئاً لهذا الإحساس؟ أنا لا أصدق عيني يا معلم؟". هذا الشيء يمكن أن يحدث معك أيضاً ومع أي شخص، وستعلم أنه لا يوجد شخص يتذكر نفسه، مما يعني أن كل العالم نائم، تذكر كل لحظة أنا - أنا ، لا يعني أن تردد الكلمة وإنما اشعر بنفسك، عندما تأخذ حماماً بارداً اشعر وتذكر، لم أقل ردد الكلمة حرفياً أنا - أنا، فتريد الكلمات لن يمنحك الوعي، كثير من الناس يرددون رام.. رام.. (من أسماء الإله) وإذا تم ترديدها بدون وعي للاسم ستصبح كما المخدرات، إنهم ينامون من خلالها، ولذلك بالشرق النوم مسألة هامة جداً، أما بالغرب النوم أضحي مشكلة، هناك النوم مشتت، النوم الطبيعي اختفى، النوم أصبح فقط من خلال المهدئات والعقاقير، والنوم الطبيعي مستحيل، ونجد البحث المستمر عن شيء ما يساعد فقط ليعطي نوماً عميقاً. التأمل التجاوزي هو لا شيء سوى مهدئ نفسي، إنه يساعد، ولكنه يساعد على النوم، وليس على التأمل، يعطيك فقط نوماً هادئاً وساكناً، مجرد ترديدك لبعض الكلمات وإعداد المناخ المناسب للنوم يساعد على النوم.

الجنين يبطن أمه ينام لتسعة شهور متواصلة والسبب ربما تعرفه، السبب دقات قلب الأم المتواصلة، تك - توك، دقات القلب الرتيبة هي

كفيلة للاستغراق بالنوم، وهذا هو السبب عندما يصرخ الطفل أو يرتكب مشكلة ما، تضع الأم رأسه قرب قلبها ليسمع دقات قلبها ويهدأ ويذهب بنوم عميق، حتى عندما تكبر وتضع رأسك قرب قلب من تحب ستشعر بالنوم نتيجة رتابة الدقات كما حدث بالرحم سابقاً.

الأطباء النفسيون ينصحون بالاستماع إلى دقات الساعة أو أي شيء رتيب لتتمكن من النوم، لأنها كما دقات القلب، لذلك تذكر أنها ليست بالمعنى الحرفي للطريقة. بل اشعر بها، كن حساساً لكيانك، اشعر بنفسك عندما تلمس يد شخص اشعر بنفسك وليس فقط لمسة يده، بينما تأكل لا تأكل فقط، اشعر جيداً بنفسك تأكل، هذه المشاعر وهذه الأحاسيس ستدخل عميقاً بداخل عقلك.

فجأة ذات يوم ستستيقظ بمركزك، والعالم سيغدو كالحلم، عندها ستعلم أن الأحلام ليست حقيقة، عندها ستتوقف الأحلام، أنت مستيقظ، أنت كما (بوذا)، عندها لا بؤس، بعد هكذا استيقاظ لا موت، لأول مرة أنت متحرر من كل شيء، من النوم ومن الأحلام، عندها اختفى الغضب والجشع والكراهية، تصبح فقط محبة، لست محباً بل فقط محبة.

سؤال ثاني: إذا كنا ممثلين بمسرحية أعدت مسبقاً، كيف بالإمكان أن نقلنا التأمل إذا لم تتضمن فصول المسرحية هكذا تطور وانتقال بنفس الوقت؟ وإذا تضمن أحد الفصول الارتقاء، لماذا التأمل ولماذا الجهد؟

إنها تتضمن نفس المظاهر الخادعة، أنا لم أذكر أن كل شيء محدد سابقاً، ولم أفترض نظرية كونية، هذا خداع، بالهند يؤمنون بالقضاء والقدر، وهذا لا يعني أن كل شيء معد مسبقاً، على العكس فإذا كان كل شيء محضر سيغدو كل العالم كالحلم، على سبيل المثال ستموت بيوم محدد - سيكون كل شيء كالحلم - إنه ليس محدداً وليس ثابتاً، الكون برمته غير واع لموتك، إنه شيء لا قيمة له، موتك غير متعلق بالكون.

لا تظن نفسك مهماً حتى أن الكون بأكمله حدد موعد وفاتك، بالدقيقة، لا أنت لست المركز، فلا أهمية تذكر سواء كنت أم لم تكن موجوداً، ولكن

هذه المظاهر الخادعة موجودة بالعقل، وتصبح جزءاً من اللاوعي خاصتك، فالطفل يولد ولا يمكنه تقديم شيء للكون، ولكنه يحتاج الكثير، يحتاج الغذاء والماء والمحبة والملجأ، والدفاء..

طفل الإنسان بحاجة للكثير ليقدم له ليعيش وليس كطفل باقي الحيوانات التي لا تحتاج إلى الكثير، ولذلك لا تتشكل العائلة عند الحيوانات، ولكن الطفل البشري عليه فقط أن يطلب وطلباته تتفد من قبل العائلة، وبحال لم يُقدم له ما يحتاجه يموت سريعاً، لذا يظن الطفل أنه المركز وكل شيء يدور حوله، وبالتدريج تكثر متطلباته، وتصبح أكثر تعقيداً وأحياناً مستحيلة التنفيذ.

ومع نمو الطفل تزداد مطالبه وتتعدد وتصبح أكثر صعوبة وبالتالي تزداد خيبات الأمل، ويشعر أنه خُدع فهو ليس مركز العالم، وتدرجياً بدأ يُخلع عن عرشه، وعندما يبلغ يعلم أنه بلا عرش، وأنه تماماً ليس المركز، ولكن بأعماق اللاوعي سيبقى المركز هناك والفكر يصله أحياناً.

الناس أحياناً يسألونني: هل القضاء والقدر محتومين علينا؟ وهذا السؤال ينطوي على أهمية ومكانة وجودنا بالكون، وينطوي كذلك على سؤال: لماذا ولدت؟ وما هي الغاية من خلقي؟ والحقيقة أن فترة الطفولة المنسية هي من أبدع هذه الأسئلة، وأنت لا تبدعها لأي غرض، وهذا أمر جيد، وغير ذلك ستصبح كآلة ميكانيكية، مخصصة لغرض معين، الإنسان لا يطرح هكذا أسئلة إلا لهذه الغاية، وهو لم يخلق لأي غرض، الإنسان هو تدفق الطبيعة، كل شيء ببساطة موجود، الأزهار والنجوم وأنت موجودين، كل شيء متدفق بالطبيعة، يجري ويحتفل بوجوده بدون هدف.

ولكن نظرية القضاء والتحديد المسبق، تخلق المشاكل لأننا نأخذها على أنها نظرية كونية، نظن كل شيء محدد ومعين مسبقاً ولكن لا شيء محدد حقيقة، وهذه التقنيات تستخدمها كأداة، عندما نقول أنها محددة لا نصفها كنظرية، والغاية إذا كنت تأخذ الحياة كدراما (مسرحية) معدة مسبقاً، لن تكون مصدر أي فعل، على سبيل المثال إذا تكلمت وكان

كلامك معداً مسبقاً ولا تستطيع إضافة أي شيء يعني أنك لست مصدر الفعل مطلقاً، فكل كلمة تقال، هي من مصدر آخر فهي تلفظ عن طريق الكون نفسه، والقداسة نفسها عندها أنا مجرد شاهد وهنا بيت القصيد من التقنية.

إذا اعتبرت أن الحياة مُعدة مسبقاً ستستطيع مراقبتها، ولن تكون متورطاً بأحداثها، فإذا نجحت، ذلك معدّ مسبقاً وكذلك إذا فشلت، وسيكون لهما القيمة نفسها، فكل شيء معدّ مسبقاً يعني أنك ممثل تلعب دوراً بمسرحية ما، وأنا أريد أن تشعر بأنك تلعب دوراً بمسرحية ما وسيكون هكذا شعور أداة للانتقال والتطور.

إنها صعبة لأنك تعتقد أن القضاء والقدر نظرية منشؤها كوني، وهي أيضاً قانون، ولن نستطيع تفهم اعتباره كأداة، وسأشرح ذلك بالمثال التالي: جاءني أحد الأشخاص المسلمين، ولم أكن أعلم أنه مسلم، شكله ولغته ولباسه كان كما لو أنه هندوسي، وسألني سؤالاً واحداً: "يقول محمد والمسيح إن الإنسان يعيش حياة واحدة، البوذيون والهنود يعتقدون بتعدد الحيوانات وباستثناء الشخص المتحرر على المرء أن يولد ويعيش مرات ومرات، فماذا تقول بذلك؟ فإذا كان محمد رجلاً مستتيراً أو يسوع أو موسى يجب أن يعلم بذلك ويخبرنا بتعدد الحيوانات، أما إذا كانوا على حق فهذا يعني أن (بوذا) و(مهافيرا) و(الشانكارا) على خطأ. لذا أخبرني فأنا متحير جداً، ولا يمكن أن يكونوا كلهم على صواب؟".

فأجبت: أنت لست بحاجة لهم، فاقتربك منهم خاطئ، كلهم أدوات، ليسوا محقين وليسوا مخطئين.

لا أعتقد أنه فهم معنى كلمة أدوات. محمد وعيسى وموسى تكلموا مع أناس ذوي عقلية معينة، أما (مهافيرا) و(كريشنا) و(بوذا) فقد تكلموا مع أناس ذوي عقلية مختلفة كلياً، هناك أدوات مختلفة بين الأديان خارج الهند (منطقة الشرق الأوسط) وبين الديانات التي نشأت داخلها. حاول أن تتفهم أن العقلية الثابتة تأخذ الأمور على أنها نظرية، وليست أداة، وبالطبع

كلاهما ليس صحيحاً بالمطلق، وأنا لا أقول أنهما على حق وإنما أقول أية أداة أفضل، اهتمامي ليس بالصح أو الخطأ إنما بعمل الأداة، في الهند يؤمنون بالولادة بعد الموت أما أتباع الأديان خارج الهند فيؤمنون بحياة واحدة، وهما حقيقة مختلفين كلياً لأن كل منهما استخدم أدوات مختلفة.

حاول تفهم ذلك، لأن عقولنا تعتبر أنها نظريات ثابتة وليست أدوات، أما نحن فنهتم بعمل الأداة أكثر من نظرية الخطأ والصواب. بالهند يستخدمون هذه الأدوات ولعدة حيوات (حياة بعد أخرى) أما الأديان التي ولدت خارج الهند، حيث كانت الشعوب فقيرة وغير مثقفة، وكانت الرسل غير مثقفة (فهي تتناسب مع وعي هذه الشعوب) محمد لم يكن مثقفاً وكذلك يسوع وموسى، ولم يكونوا بارعين، ولم يكونوا أغنياء، كانوا يتكلمون مع طبقة فقيرة وغير مثقفة مطلقاً أيضاً.

بالنسبة للإنسان الفقير حياة واحدة كافية تماماً، إنه محروم، إنه ميت، فإذا أخبرته بتعدد الحيوانات، وأنه سيعيش آلاف المرات سيزداد إحباطه وخيبته، وسيقول أن حياة واحدة أكثر من كافية، ليس هناك أي معنى لآلاف الأجيال، أعطني الجنة مباشرة بعد حياتي هذه مباشرة، وسيكون الإله حقيقة آنذاك.

(بوذا)، (مهافيرا)، (كريشنا) تكلموا لمجتمعات غنية جداً، حيث كان الشرق غنياً ومنازة للعالم القديم، كانوا أنقياء مثقفين محنكين، لا يمكن تنقية (بوذا) أكثر، لقد كان مهذباً نقياً مثقفاً بالمطلق، لا شيء يمكن إضافته له، تذكر للمجتمعات الغنية هناك مشاكل مختلفة، السعادة ليست ذات معنى وكذلك الجنة، أما المجتمعات الفقيرة فالسعادة مليئة بالمعاني وكذلك الجنة، فإذا كانت الناس تعيش بالجنة ستغدو الجنة بلا معنى، ليس بإمكانك أن تعرضها عليهم أو أن تجادل بها لأنهم يحيون بها، تمكنوا من شق الطريق إليها.

لذا (بوذا)، (مهافيرا)، (كريشنا)، لم يتكلموا عن الجنة شيئاً، تكلموا عن التحرر، لم يتكلموا عن العالم اللطيف خارجاً.

تحدثوا عن الارتقاء بالعالم تحدثوا عن الانعتاق حيث لا أوجاع وحيث لا سعادة، الجنة التي بشر بها يسوع لا تعني لهم شيئاً فهم بشكل مسبق بها. وثانياً للشخص الغني مشكلته الحقيقية هي الضجر، أما الشخص الفقير، فإن تمنحه وعداً بمستقبل مليء بالسعادة والهناء حيث لا معاناة سيكون أمراً بغاية الروعة، الشخص الغني السعادة ليست مشكلته، فهو ضجر من هول السعادة والبركة، (مهافيرا)، (بوذا) و(كريشنا) جميعهم استخدموا أسلوب الضجر. إذا لم تقم بأي عمل ستولد من جديد ولعدة مرات، تذكر العجلة تدور وحياتك نفسها ستعود مرات ومرات. نفس الطعام، نفس الغنى، نفس الأماكن مرات ومرات، آلاف الأجيال ستبقى تتحرك ضمن العجلة.

الشخص الغني الذي عرف مفهوم السعادة حيث أنها ليست بالمشهد الحسن، فإن الإعادة هي مشكلة بحد ذاتها، إنها معاناة، هو يريد شيئاً جديداً، ويقول (بوذا) و (مهافيرا) لا شيء جديد، العالم قديم جداً ولا شيء جديد تحت السماء، كل شيء أزلي، فأنت تذوقت كل الأشياء سابقاً وستذهب لتتذوقها لاحقاً، أنت بالعجلة اخرج منها، اذهب إلى المحيط وقم بالقفز خارجاً هذا فقط ما يجب أن تفعله.

بالنسبة للشخص الغني فإذا كان هناك أداة تقوي شعورك بالضجر والسأم، عندها فقط يمكنك الانتقال نحو التأمل، أما الشخص الفقير إذا كنت تتكلم عن الضجر فإنه كلام عديم القيمة، الإنسان الفقير لا يرغب مطلقاً بالملل والضجر ولا حتى ببذل الجهد والتعب. الشخص الغني فقط ممل صامت، أما الفقير فلا يضجر لأنه يفكر دائماً بالمستقبل شيء ما سيحدث وستصبح الأمور جيدة يوماً ما، يحتاج الشخص الفقير إلى الوعود، وإذا كانت الوعود طويلة الأمد تصبح عديمة المنفعة يجب أن تكون حالياً. تعود عيسى أن يقول عبارة: (في حياتي أو في حياتك ستصل ملكوت الله) وهذه العبارة تلخص الفكر المسيحي لعشرات القرون، لأن يسوع قال في حياتك مباشرة أنت ذاهب لرؤية ملكوت الله، ولكن ملكوت الله

لم يأت بعد، فماذا يعني بذلك؟ هو يقول أيضاً العالم ذاهب إلى نهايته قريباً جداً، فلا تضيع الوقت! فالوقت قصير.

يقول يسوع إن الوقت قصير جداً، من الغباء إضاعته، حالاً سيذهب العالم إلى نهايته، وعليك أن تجد استفساراً عن أسئلتك وإلا ستتحسر على حياتك. يسوع أبداع الإحساس المباشر خلال مفهوم الحياة الواحدة، هو يعلم و(بوذا) و(مهافيرا) أيضاً يعلمون، مهما يكن فإن الأداة معروفة، والحصول على الأداة المباشرة كان حاجة ملحة.

الهند أرض الغنى منذ القدم، لا يوجد أسئلة بحاجة لإجابة ملحة وعاجلة، لا حاجة للوعود بالمستقبل، هناك طريقة واحدة ممكنة لخلق حالة العُجالة والإلحاح، ولخلق حالة الضجر، فإذا كان المرء يشعر بأنه ذاهب إلى القبر مرات ومرات إلى اللانهاية، فيسأل مباشرة كيف بالإمكان التحرر من العجلة، فإذا تكرر ذلك الكابوس المرعب، لذا لا أرغب بتكراره مطلقاً - أنا أبحث عن شيء جديد.

يقول (بوذا) و(مهافيرا) لا جديد تحت السماء، العالم كله منذ القدم ويُعاد، وعليك أن تعيدها مرات ومرات كثيرة، وتُفرض عليك مرات ومرات لعدة حيوات، كن واعياً للضجر والسأم، قم بالقفز، الأدوات مختلفة ولكن الغرض نفسه، تحرك، قم بتغيير نفسك، مهما تكن قم بعملية التحول والارتقاء.

عندها إذا أخذت العبارات الدينية كأدوات فقط لن يكون هناك أي تناقض.

(بوذا) ويسوع، محمد و(مهافيرا)، يعنون الشيء ذاته، أبداعوا طرق مختلفة لشعوب مختلفة، تقنيات مختلفة لعقول مختلفة، مغريات مختلفة ومواقف مختلفة ولكنها ليست مبادئ للمناقشات والصراعات، إنها أدوات للتطور والارتقاء، فقط يمكن اعتبارها على هذا النحو.

# السيترات: " تقنيات تضعك على درب الطمأنينة "

10 - بينما يصل العناق إلى الجواهر، الأميرة الجميلة، دخلت بالعناق للحياة الأزلية.

11 - أوقف أبواب المشاعر والأحاسيس عندما تشعر بزحف نملة، آنذاك.

12 - عندما، على السرير أو المقعد، دع ذاتك تصبح عديمة الوزن، وخارج العقل.

لكل شخص مركزه ولكنه يعيش بعيداً عنه، لذلك يتولد التوتر الداخلي، الاضطراب الدائم والقلق والكآبة، فأنت لست بالمكان الذي يجب أن تكون به، لست بمركز التوازن الخاص بك، فالجواهر غير متوازن وبعيد عن المركز، وهذا أساس العقلية المتوترة، فإذا أجهدت بشدة ستصبح مجنوناً، الشخص المعتوه هو من ابتعد عن مركزه كلياً، أما الشخص المتور هو عكس ذلك، هو متمركز بنفسه (تماماً بالمركز)، وأنت بين الاثنين لم تذهب تماماً خارج مركزك، ولست بالمركز أيضاً، أنت تتحرك ضمن الفجوة بينهما، أحياناً تبتعد كثيراً فتصبح مجنوناً للحظات، بالغضب أو بالجنس أو بأي شيء تبتعد تماماً عن المركز، وبالنقيض من ذلك أنت مؤقتاً بالمركز وهو موجود دائماً ولكنك مررت به لحظياً، وتعود لطبيعتك ثانية، بلحظة الغضب أنت مجنون ولكنها مؤقتة فالنوعية ذاتها ولكن

الكمية مختلفة، ولذلك تلامس الجنون أحياناً، أما بحالة الاسترخاء الكامل تلامس مركزك.

هناك لحظات من البركة، إنها تحدث فتصبح مثل (بوذا) أو (كريشنا) للحظات قصيرة، لكنك لا تبقى هناك تمضي اللحظة بسرعة وتصبح بعيداً عن المركز، أنت تتحرك بين المركزين ولكن تتحرك محفوف بالخطر، لأنك ضمنها لن تدرك تصوراً خاصاً بك. لا تدرك من أنت، أنت تتحرك ضمن المجال من الجنون إلى ملامسة المركز بشكل مستمر، عندها لن تتمكن من إدراك صورة ثابتة لذاتك، تصورك عن ذاتك غير ثابت (سائل) ثم أنت لا تعرف من أنت، إنها مسألة صعبة جداً، هذا هو سبب خوفك إذا كنت تتوقع لحظات البركة والسعادة، لذلك جرب أن تثبت نفسك بمكان ما بينهما (بين الجنون والتنوير).

هذا ما نعنيه بأن كينونة الإنسان العادي حيث لا يلمس جنونه بلحظة الغضب، ولن يلمس التحرر الكامل، النشوة الكاملة، هو لا يتحرك إلى الصورة الثابتة ويرضى بالصورة السائلة، الإنسان العادي حقيقةً شخص ميت، يعيش بين هاتين النقطتين، لذا نجد أن كافة الأشخاص الاستثنائيين - الشعراء والفنانين العظماء - ليسوا عاديين هم سائلين جداً (غير جامدين) بعض الأحيان يلامسون المركز وأحياناً يصبحون مجانيين، ويتحركون ضمنهما بسرعة وبالطبع فإن توترهم كبير والضيق والألم كبير، لأنهم يتحركون بسرعة بين عالمين مختلفين تماماً. ولذلك يشعرون بانعدام الهوية، فهم بخارج العالم (بمعنى خارج العالم الطبيعي).

هذا يساعدنا لكي نحدد أربعة أقسام من البشر، القسم الأول الإنسان الطبيعي الثابت الصلب المُحدد الهوية، طبيب مهندس، عالم، قديس.. متعلق دائماً بالصورة الثابتة (متعلق بالواقع). النوع الثاني - السائل - شعراء، فنانين، رسامين، مطربين، لا يعلمون من هم، أحياناً طبيعيين وأحياناً مجانيين. القسم الثالث مجانيين بشكل دائم، ذهبوا خارج ذواتهم، ولن يعودوا إلى منازلهم أبداً، فهم لا يدركون أن لديهم منزلاً بالأساس. والقسم

الرابع أولئك الذين وصلوا منازلهم ولم يغادروها مطلقاً مثل (بوذا) و(كريشنا) و(مهافيرا). هم يعيشون بالوعي الكامل حيث لا توتر ولا جهد ولا تعب ولا رغبات، مستريحين بالمطلق وبكلمة واحدة لن يصبحوا (لا تغير) ومن السهولة البقاء بالمركز (الجوهر) ولا يرغبون بالذهاب لأي مكان، حيث لا مستقبل، كل لحظة هي الخلود بعينه.

لا لهفة ولا رغبة، وهذا لا يعني أن (بوذا) كان لا يأكل أو لا ينام، هو يأكل وينام ولكنها ليست رغبات، إنها ليست ملحوظة ضمن خطة، هو لن يأكل غداً، بل يأكل الآن، تذكر جيداً أنك ذاهب لتأكل اليوم أو غداً أو بالمستقبل ولكن ليس الآن، عقلك يتحرك بمكان ما، بينما (بوذا) يأكل الآن بدون تخطيط لأي شيء غداً. المستقبل لا يعني شيئاً له، فإذا جاء المستقبل سيكون كما الحاضر، دائماً الآن دائماً باللحظة، الطعام لا يخطر على البال مطلقاً، إنه ليس مطلباً عقلياً، إن من السخافة أن تفكر بالطعام فيصبح مركز مشوشاً.

(بوذا) شخص عادي ويشعر مثلك تماماً بالجوع أو بالحر أو بالبرد، ولكن كل ذلك تماماً بالوقت الحالي وليس بالمستقبل أبداً، لا شيء يتغير ولن تصبح شيئاً جديداً أي أنك غير متوتر، التوتر ينتج من رغبة الحصول على شيء ما، أو أن تصبح شيئاً ما لا تطاله، هناك دائماً رغبات تجعلك لا تعيش اللحظة الحالية.

عندما تصبح عديم القيمة، بهذه اللحظة التي تشعر فيها بأنك لا شيء، تمسك بها، واجعلها رغبة، رغبة القبول الكلي، مهما كنت جميلاً أم بشعاً، غنياً أم فقيراً، باقتناعك التام ستتوقف الأفكار، وحينها لا توتر، ولا ألم ولا أوجاع، وأنت في هدوء وطمأنينة، غير قلق أبداً. عندما لا رغبات يثبت العقل ويتمركز حول الذات ستكون بكينونتك مثل (بوذا).

على الجهة المقابلة نجد المعتوهين، حيث لا كينونة، أولئك الذين لا تتوقف رغباتهم، حتى أن المعتوه نسي نفسه، ورغبته أن يصبح شخصاً آخر تماماً، هو يعرف الطريق إلى الرغبة وإلى التغيير، ولكنه لا يعيش

الحاضر، يعيش بمكان ما، فقد حقيقته (الآن وهنا) ويبدو سخيلاً لأنه يعيش بعالم أحلامه، يعيش بعالم آخر مختلف كلياً.

ولكن تذكر أن الأشخاص المعتوهين هم ليسوا أعدائك هم أعداء (بوذا)، و(بوذا) ليس عدوك فهو عدو المجانين والمعتوهين، وأنت بينهما، تختلط بهما، أحياناً بالجنون وأحياناً بالاستتارة، فتقفز إلى المركز فجأة ولكنها وثبة مختلطة بالشوائب، الرغبات طويلة والجهد كبير، وفي النهاية يكون المحبوب معك للحظة حيث الذهن يذهب بعيداً، هناك جهد كبير لتكون مع المحبوب فالعقل دائم التعلق والتعلق، ودائم التفكير والتفكير بالمحبوب، والآن المحبوب هنا وفجأة العقل انقطع عن التفكير.

باللحظة التي يكون بها المحبوب هنا لا توجد رغبات، أنت مستريح، أنت تعود إلى داخل نفسك وذاتك، إذا لم يدخل الحبيب إلى نفسك لن يكون هناك حب، أحياناً تحدث، العقل متوقف ولا يوجد أي رغبات، الحب يعني انعدام الرغبة، عندما يحدث الحب لن تكون الرغبة موجودة، العقل هادئ وساكن ولا مجال للانتقال. لعدة دقائق يتوقف العقل، وأنت مستريح بداخل نفسك، وتلامس كينونتك (مركزك) فتصبح ممثلاً بالبركة وبالقداسة، فجأة ستشعر أنك شخص مختلف.

لذا تغيرنا المحبة كثيراً، فإذا وقعت بالحب لا تستطيع تخبئته، بل سيظهر بعينيك، بوجهك وبملامحك وبطريقة المشي، بكل شيء سيظهر الحب، لأنك لست ذات الشخص، فالعقل الممتلئ بالرغبات ليس هنا، فأنت (بوذا) للحظات قصيرة وذلك لأن العقل سيحاول خلق حالة التفكير مجدداً.

والتعب الكلي أن تمر بلحظات يتوقف فيها العقل عن التفكير، تتوقف الرغبات وبدون أي تعلق ستشعر أنك تلامس المركز، العقل لا ينفك يفكر دوماً، والآن المحبوب هنا والعقل توقف عن التفكير فجأة، لن يأخذك إلى أماكن أخرى بهذه اللحظة، هنا تشعر بالغبطة بالرغبات متوقفة والآمال متوقفة بالكامل، ولكن العقل لا يترك لك فرصة طويلة لأنه يخلق الرغبات، وأنت لا تعرف أن تعيش بدون رغبات، بهذه اللحظات ستصبح (بوذا)،

ولكنها لحظات قصيرة ومستطرد منها، وتحاول إعادة إنتاجها مرات ومرات،  
ولكنها تحدث عفويًا، فلا يمكن إعادتها.

إنها تحدث مع أي شخص عندما تقع بالحب من اللقاء الأول مع  
الحبيب ثم تشعر أن عقلك توقف لعدة دقائق، ثم يحدث الزواج وذلك  
لرغبتك بإعادة هذه الدقائق الرائعة التي توقف فيها الفكر، ولكنها عندما  
حدثت لم تكن متزوجاً، فالوضع مختلف تماماً، ولكنها إملاءات العقل التي  
تفرض عليك خياراً كالزواج من أجل تلك اللحظات. العقل يدمر كل شيء،  
والزواج منتج عقلي، الحب عفوي أما الزواج ذهني كالرياضيات، وهذه  
الدقائق لن تعود ثانية، وهذا السبب لشعور الأزواج بخيبات الأمل، الشيء  
الذي تنتظره حدث عفويًا بالماضي ولن يعود، لأنك نسيت الحالة بالكامل،  
الحب الآن أصبح روتيني ومتوقع ومتطلب، وهذه المتطلبات لن تمنحك  
البركة التي تأخذها بالمرح والعفوية إنها مستحيلة.

هذا يحدث مع كل شيء ليس فقط في حالة الزواج، فأنت تستمع إلى  
المعلم، هناك خبرة جديدة فتحدث هذه اللحظات التي يتوقف بها العقل،  
حضوره وكلماته وطريقته بالحياة جديدة عليك، فيتوقف عمل الذهن،  
فتتعلق بالمعلم يومياً أنت تريده، ثم تصاب بخيبة أمل لأنها أصبحت واجباً  
يوميًا روتينيًا، وقد تظن أنه يخدعك وخبرته لم تنفعك، وكأنك كنت منوماً  
مغناطيسياً. هذا ليس حقيقة، عقلك الثابت صورها لك على هذا النحو،  
وبدأ يتوقع الأمور بعقل مغلق، لن يحدث شيء، فقط بالعقل المنفتح  
تتطور، هذا لا يعني أن تغير حالتك يومياً وإنما لا تدع عقلك ضمن  
نموذج (قالب) معين، عندها ستشعر أن زوجتك امرأة مختلفة يومياً، عندما  
لا يخلق العقل النموذج سوف يصبح الناس متجددين يومياً، المعلم سيغدو  
جديداً كل يوم، والأصدقاء، كل شيء متجدد باستثناء العقل، لأن العقل  
يفكر بالقديم دائماً.

الشمس تشرق بتجدد يومياً، ليست نفس شمس البارحة، والقمر كذلك،  
والليل والنهار، والشجر والأزهار كل شيء متجدد باستثناء العقل، إنه دائم

التذكر، يحتاج إلى الماضي، العقل يحتاج إلى الماضي والحياة تحتاج إلى الحاضر، الحياة مليئة بالبركة والعقل بعيد عنها، إن تدخل العقل بالحياة سبب دخول المآسي، والدقائق العفوية لن تعود، فما العمل إذا؟ كيف تكون مرتاحاً دائماً؟ هذه السيرات لك لهذه الغاية، هذه التقنيات تختص براحة وسهولة المشاعر، ولتحرر من ضغط الأعصاب، كما البلم الشافي.

كيف تبقى بكنونتك؟ كيف لا تعود أدراجك بعد التحول؟ إنه أمر صعب، ولكنها ستساعدك وستفتح نفسك.

**التقنية الأولى: بينما يصل العناق إلى الجوهر، الأميرة الجميلة، دخلت بالعناق للحياة الأزلية.**

إنها التقنية الأولى التي تتكلم عن الحب، الحب قريب جداً من تجربة الهدوء والطمأنينة، فإذا غدوت مرتاحاً ستكون حياتك حياة محبة. الشخص المتعب يعيش لغاية ما (نقود، أملاك، شهوات..) أما الحب فهو غير متطلب لأي شيء، بالحب لا وجود للمال ولا للأنا ولا أن تفكر بالنتائج، فهو يبدو بدون معنى وبدون غرض إنه موجود بذاته وليس لأي شيء آخر.

العقل الذي يفكر بالنتائج، بالمنطق لا يمكنه أن يحب، ويصبح هكذا تفكير مصدر للإجهاد والتعب لأنه يعيش بالمستقبل يترقب الأمل، وتضيع الآن. الحب دائماً الآن وهنا، حيث لا مستقبل، وذلك هو السبب في أن الحب قريب جداً من التأمل، والموت أيضاً قريب جداً من التأمل (لأن الموت أيضاً الآن وهنا) لا يمكن أن يحدث بالمستقبل، هل بالإمكان أن تموت بالمستقبل فهو لم يأت بعد، ولن يكون بالماضي فقد انتهى، إذاً يحدث الموت بالحاضر فقط.

الموت، الحب والتأمل كلها أمور تحدث بالحاضر فقط، فإذا كنت تخاف الحب لن تستطيع أن تتأمل، وكذلك إذا كنت تخاف الموت لن تستطيع أن تتأمل، وستكون حياتك عديمة القيمة حيث لا بركة تُرتجى فهي مليئة بالتواقة.

تبدو الصلة غريبة بين الحب والموت والتأمل، كلها تجارب متشابهة، فإذا تمكنت من دخول واحدة تتمكن من الدخول إلى البقية، يقول شيفا: بينما يصل العناق إلى الجواهر، الأميرة الجميلة، دخلت بالعناق للحياة الأزلية.

إنها تعني أشياء كثيرة، أولاً عندما تقع بالحب فإن الماضي توقف والمستقبل لا شيء، تحرك باتجاه الحاضر، أنت بال لحظة الحالية، هل سبق أن وقعت بالحب؟ إذا حدث فإن عقلك لن يكون هناك، لذا يقول الحكماء إن الحب أعمى، والحب جنون، بالجواهر ما يقال صحيح تماماً، لأن المحبين ليس لديهم عين على المستقبل، هم عميان لا يرون الماضي، ماذا حدث معهم؟ إنهم يتحركون "الآن وهنا" بدون أي اعتبارات للماضي ولا للمستقبل. إنهم عميان بالنسبة للذين يفكرون بالنتائج، وهم رائيين بالنسبة للذين لا يحسبون. إنهم يرون الحب فالعيون حقيقية والمشهد مليء بالحقيقة.

الشيء الأول بالحب عدم وجود الماضي والمستقبل، هنا تحدث النقطة الجوهرية اللطيفة التي تسمى الحاضر وهي ليست بين الماضي والمستقبل، إنها بحيث لا ماضٍ ولا مستقبل لذا سماها شيفا (الحياة الأزلية) ويعني الدخول بالأبدية، نحن نقسم الوقت إلى ماضٍ وحاضر ومستقبل، وهذا التقسيم شكلي ومخادع، فهناك وقت مضى وهناك وقت سيأتي، أما هذا حيث لا هذا ولا ذاك، إنه لا يمضي مطلقاً - إنه دائماً هنا - الآن دائماً هنا - فهذه الآن هي الأبدية.

إذا تحركت من الماضي لن تصل الحاضر أبداً، ستصل إلى المستقبل، فلا مرور بلحظة الحاضر، أما إذا تحركت من الحاضر لن تذهب إلى المستقبل مطلقاً بل تذهب عميقاً وعميقاً بالحاضر أكثر وأكثر إلى الحياة الأزلية.

الوقت يعني أنك تتحرك ضمن خطة، بطريقة مباشرة له شكل أفقي عادة، لكن عندما نتحرك بالحاضر ستكون الأبعاد مختلفة وسيأخذ الطريق

الاتجاه الشاقولي بالاتجاه الأعلى أو الأسفل لكنه لن يكون أفقياً، لأن (شيفاً) يعيش بالأبدية وليس بالزمن.

سأل أحدهم يسوع: "ماذا سيحدث في ملكوت الله؟" حقيقة هو لم يكن يسأل عن الوقت وإنما ماذا سيحدث للرغبات هل ستنتهي، هل سيكون هناك حياة أبدية أو سيكون الموت نهاية المطاف، هل سيكون هناك عذاب وهل هناك درجات أسمى وأدنى. هنا أجابه يسوع: "سيكون الوقت لانهائي" ربما لم يع السائل ما قصده يسوع أن الوقت لانهائي، فهو يعني بذلك أن الوقت دائماً أفقي وملكوت الله دائماً شاقولي (عامودي) إنها الأبدية، عليك فقط أن تتحرك من الوقت إلى الأبدية، لذا الحب هو الباب الأول وكل شخص يرغب أن يحب ويرغب أن يُحِب.

لا أحد يعلم لماذا هذه الأهمية للحب، ولماذا هذا التعلق العميق بالحب، الحب الظاهرة الأعرق على سطح الأرض. ليس كل إنسان قادر على الحب وهذا سبب إحباطه. للحب اتجاهات مختلفة، فإذا جربت أن تحب بالوقت الذي انهزمت فيه من حب سابق لن تستطيع أن تحب حقيقة. وأذكر هذه القصة:

كانت (ميرا) واقعة بحب (كريشنا)، ولكنها كانت زوجة الأمير، لم يكن (كريشنا) جسداً مادياً، وبدأ الأمير يشعر بالغيرة من (كريشنا)، مع أنه هناك خمسة آلاف سنة تفصل بين (كريشنا) وبين (ميرا)، كانت (ميرا) تتكلم مع (كريشنا)، تضحك وتغني كانت تبدو مجنونة (بعيوننا تبدو مجنونة) سألتها الأمير: "هل جننت يا (ميرا) ؟ أين هو (كريشنا)؟ من تحبين؟ ومع من تتحدثين؟ أنا هنا وأنتِ نسيتني تماماً".

فأجابت (ميرا): "(كريشنا) هنا وأنت لست موجوداً لأن (كريشنا) خالداً، بينما أنت لا، هو دائماً هنا طوال الوقت، بينما أنت لا تستطيع أن تكون هنا، أنت لست هنا اليوم ولا غير يوم وبالحالتين أنت غير موجود".

الأمير هو الوقت، أما (كريشنا) فهو الأبدية، تستطيع أن تكون قريباً من الأمير ولكن المسافة بينكما لن تتحطم، ويمكن أن تكون هناك مسافات

زمنية شاسعة بينك وبين (كريشنا)، وتكون قريباً جداً، لأنها اتجاهات مختلفة، فأنا أنظر أمامي فأرى الحائط، وأحرك عيني فأرى السماء، عندما أنظر من خلال الوقت سأرى الحائط، وعندما أرى من خلال الأبدية (فوق الوقت) أشاهد السماء، الحب مفتاح الأبدية، فإذا أحببت يوماً بإمكان الحب أن يصنع تقنية للتأمل، هذه التقنية: بينما يصل العناق إلى الجوهر، الأميرة الجميلة، دخلت بالعناق الحياة الأزلية.

إذا لم تكن محباً ستبقى منعزلاً وحيداً خارجاً، عليك أن تدخل بالحب وتتحرك إلى الأبدية، هل أنت هناك كالعشاق، إذا كنت هناك، عندها يصبح الوقت زائفاً وخادعاً، فإذا كنت هناك وتمكنت من أن تقول أنا عندها يمكن أن تكون قريباً بدنياً، ولكنك روحياً متعدد الأقطاب. عندما تحب، يجب أن لا تحب فحسب، بل يجب أن يكون هناك غرام وهيام، عندما تعانق المحبوب، يجب أن تصبح أنت حالة العناق، عند التقبيل كن أنت القبلية، لا تكن شيء آخر، انس الأنا تماماً، اجعلها تتلاشى تماماً بالفعل، كن عميقاً بالفعل حتى لا تنتحل شخصية الفاعل، وإذا لم تتمكن من الحركة بالحب - ستصبح حالة الحب - إن من الصعب أن تتحرك ضمن الطعام أو المشي - من الصعب جداً أن تتحرك بالحب، لأن الحب هو الاقتراب الأسهل لحل الأنا، لذلك أولئك المحبين للأنا لا يمكنهم الحب، يمكنهم التحدث عنه، يمكنهم الغناء للحب، ولكنهم لن يحبوا فالأنا لا تحب.

يقول (شيفا)، كن مُغرماً لحظة العناق، كن حالة العناق، انس نفسك نهائياً حتى تستطيع القول: أنا لست أكثر، أنا حالة حب، القلب لا ينبض إنما الحب ينبض، والدم لا يجري بالعروق وإنما الحب يجري، والعيون لا ترى إنما الحب يرى، ولا تلمس بيدك، الحب هو الذي يلمس.

تصبح أنت الحب وستدخل عالم الأزلية، سيغير الحب اتجاهاتك فجأة، أنت تتحرك خارج الوقت وتواجه الخلود، يمكن للحب أن يصبح تأملاً عميقاً، إنه الحالة الأعمق، العشاق يعلمون أحياناً ما لا يعلمه القديسون،

ويلمس العاشق مركزه أكثر من ممارسي اليوغا، لكنها لا تعدو لمحة خاطفة إذا لم يتحول الحب إلى التأمل.

تعني (التانترا) ذلك، الانتقال من الحب إلى التأمل، والآن تستطيع تفهم هذا الاهتمام الكبير من قبل (التانترا) بالحب والجنس، لماذا؟ لأن الحب الباب الطبيعي الأسهل الذي تستطيع من خلاله تجاوز العالم (تسمو فوق الوجود المادي) انظر إلى (كريشنا) و(ميرا) إنهما لا يبدوان اثنين، إنهما شخص واحد، فالأحادية عميقة جداً بحيث لا تتجزأ نهائياً، وهنا لا وجود مطلقاً للجنس.

الحب بالنسبة لـ(شيفا) بوابة عظيمة، والجنس ليس مُدانا، الجنس هو بذرة الحب، وهو يمكن أن يتحول إلى الحب، فإذا لم يتحول الجنس إلى حب سيغدو الجنس رديئاً وناقصاً، إدانتنا للجنس تجعله ناقصاً، الجنس يجب أن يتحول إلى الحب، والحب يجب أن يزهر، الجنس لا يجب أن يبقى على حاله، يجب أن يصبح حباً، أما إذا بقي فإن العيب ليس بالجنس، إنه خطأك، تعلمنا (التانترا) أن الجنس يجب أن لا يبقى على وضعه، بل يجب أن يتحول إلى حب، والحب لا يجب أن يبقى حباً، يجب أن يتحول إلى نور من خلال تجربة التأمل. وفي النهاية إلى أقصى حدود جوهرة الباطن، كيف تُحول الحب؟ فقط كن الفعل وانسِ الفاعل.

أنت واقع بالحب، كن الحب فقط ببساطة، إنه ليس حبك ولا حب شخص آخر - إنه ببساطة حب فقط، عندها لن تكون هنا، فأنت بقمة المصدر، عندما تكون بالحب وتتغمس بكليتك ستختفي، ستصبح طاقة متدفقة.

كان د. لورانس أحد العقول المبدعة بهذا العصر، سواء كان عارفاً بـ(التانترا) أو غير عارف، كان مُداناً بالغرب بسبب كتابه (التحريم) لأنه اعتبر الطاقة الجنسية هي الطاقة الوحيدة الجوهريّة، وقمعها وإدانتها ضد الكون، حيث لن تتعرف إلى الذرى العالية والزهور الناصعة لهذه الطاقة، فقمعها شر وبشاعة وإثم.

الواعظون و دعاة الأخلاق، وما يسمى رجال الدين، كلهم ذهبوا إلى إدانة الجنس واعتباره أمراً بشعاً، لكن بقمعك له سيصبح أكثر بشاعة، والحقيقة أن الجنس ليس بشعاً، أولئك الواعظون جعلوه بشعاً، وعندما تثبت أقوالهم وتصبح قناعة، سيكون الجنس أكثر بشاعة.

الجنس طاقة طاهرة - الحياة تتدفق بهذه الطاقة، إنها سبب الحياة، عليك أن لا تنتقص منها، دعها تتحرك حتى الأعلى (القمة) عندها الجنس يجب أن يتحول إلى حب، عندما تكون ذا عقلية جنسية فأنت تستغل الآخرين، الآخرين مجرد أدوات تُستعمل ثم تترك بعيداً، عندما يصبح الجنس حباً لن يبق الآخرون كأدوات، حيث لا استغلال، عندما تحب تدرك أهمية وقيمة الآخرين.

وحيث أنك بتجربة عميقة مع الشريك، لا يوجد أي نوع من الاستغلال، كل منكما يساعد الآخر للتحرك نحو عالم مختلف من المحبة، الجنس استغلال، الحب هو التحرك إلى عالم مختلف، وإذا أصبح الحب تأملاً، إذا استطعت أن تتسّ نفسك تماماً وكذلك المحبوب - فقط هناك حب متدفق - يقول (شيفا): الحياة الأزلية هي ملكك.

**التقنية الثانية: أوقف أبواب المشاعر والأحاسيس عندما تشعر بزحف نملة، آنذاك.**

إنها تبدو سهلة، ولكنها ليست كذلك، كررها عدة مرات أوقف أبواب المشاعر والأحاسيس عندما تشعر بزحف نملة، آنذاك، ثم، ثم. سيحدث شيء ما، ماذا يقول (شيفا)؟

لديك شوكة برجلك، إنها موجعة وأنت تتألم، أو تفاجأت بنملة تزحف على قدمك وأنت تريدها أن تغادر فوراً، خذ أي تجربة، لديك جرح، أو وجع رأس، أو أي ألم بالجسم، إنه مثل زحف النملة، تقول التقنية مهما كان ما تشعر به أغلق أبواب المشاعر والأحاسيس. ماذا سيحدث؟

أغمض عينيك، وفكر بأنك أعمى فقط ولا تستطيع الرؤية مطلقاً، أغلق أذنيك وفكر بأنك غير قادر على السمع مطلقاً، وجربها مع الحواس

الخمسة كذلك، حتى تصل إلى إغلاقها جميعها، إنه أمر سهل، اجعل التنفس يتوقف لدقيقة واحدة، عندها كل الحواس ستغلق، عندما التنفس متوقف والحواس مغلقة، أين هو الزحف؟ وأين هي النملة؟ فجأة أنت بمكان بعيد، غير متعلق بالأحداث ولا بالحواس.

كان لي صديق قديم، صديق متقدم بالعمر وقع فجأة عن الدرج وأخبره الأطباء أنه ممنوع من مغادرة السرير لمدة ثلاثة أشهر، كان يعاني من آلام بكامل جسده، ويجب أن يرتاح تماماً لثلاثة أشهر، ولكنه شخص لا يعرف طعم الراحة، كان دائم الحركة، فكانت صعبة جداً عليه. ذهبت لزيارته فقال لي: صل لأجلي وباركني قبل أن أرحل، أنا لا أستطيع أن أبق كالصخرة لثلاثة أشهر، قالوا لي ممنوع أن تتحرك.

قلت له: إنها فرصة جيدة، فقط أغمض عينيك، وفكر بأنك مجرد صخرة، فقط حجر أو تمثال، أغمض عينيك وفكر بأنك حجر - تمثال - سألني: ماذا سيحدث؟ أخبرته: فقط حاول، أنا جالس هنا ولن يحدث شيء وعليك البقاء هكذا لثلاثة أشهر، عليك أن تجربها فقط، على أي حال لن تخسر شيئاً. هو لم يحاول من قبل، وبالرغم من صعوبة الموقف قال: أجل، سأحاول ربما يحدث شيء ما، أغمض عيني له لدقائق وبدأ يتخيل أنه حجر أو تمثال، وكنت متوقفاً أن يفتح عينيه ويقول بغضب أنه لم يحدث شيء، ولكنه لم يفتحهما لمدة ثلاثين دقيقة، وشعرت أنه أصبح كالتمثال، كل الإجهاد العقلي اختفى، وتغير وجهه، هممت بالمغادرة ولكنه لم يتغير مطلقاً، ولم يفتح عينيه، كان مستغرقاً بصمت عجيب كالميت تماماً، وتنفسه ساكن ورصين، وعندما أخبرته أنني أنوي المغادرة فتح عينيه وقال مندهشاً: إنها معجزة، ماذا فعلت بي؟

قلت له: أنا لم افعل شيئاً.

فأجابني: لا بد أنك قمت بعمل ما، هناك معجزة ما، فعندما أغلقت عيني وبدأت أفكر بأنني حجر أو تمثال، جاءني شعور مفاجئ بأنني لو حاولت أن أحرك يديّ لما استطعت تحريكهما، حاولت فتح عيني و لكن

دون جدوى، كان ذلك مستحيلاً، كانت العينان مغلقتان كالحجر تماماً، أنا لن أقلق أبداً من طول الفترة، وعندما توقف الوقت اختفى العالم، وكنت وحيداً، عميقاً بداخل نفسي، ومن ثم اختفى الألم تماماً.

كان متألماً تماماً، لم يتمكن من النوم دون المهدئات، لكن الألم اختفى، سألته: ما هو شعورك عندما اختفى الألم؟ فأجابني: بالبداية شعرت بأني بعيد عن الألم، إنه هناك، وكأنه يحدث لشخص آخر، وبالتدريج بدأت أشعر أن ذلك الشخص أصبح بعيداً وبعيداً. ولم أعد أراه، إنه اختفى، ولم يعد الألم موجوداً بعد ذلك، كيف يمكن أن يتألم الحجر؟!.

تقول (التانترا): أوقف أبواب الحواس والمشاعر، كن كالصخرة، ضم نفسك إلى العالم، عندما تنضم إلى العالم ستصبح قريباً من نفسك، لأن نفسك ليست قطعة منك، هي جزء من العالم. عندما تنضم كلياً للعالم، تصبح قريباً من جسدك أيضاً، لذا قال (شيفا)، آنذاك، آنذاك سيحدث شيء ما.

إذا جربها مع الجسم، اعمل أي شيء، لست بحاجة إلى نملة تزحف على جسدك، بطريقة أخرى أنت تعتقد بينما تتأمل أن هناك نملة تزحف على الجسد ولكنك غير مكترث، فقط دخلت بتأمل عميق، وأكثر مساعدة من فكرة النملة من الصعب أن تجد أيأ كان ما تعمل، أنت مستقل على سريرك، تشعر ببرودة الأغشية، عندها لتصبح كالصخرة، فجأة ستشعر أن الأغشية ذهبت بعيداً جداً، وأنها اختفت بالكامل، وغرفة النوم اختفت، العالم كله اختفى، أنت مغلق، ميت، كالحجر، أنت وحيد بزنزانية لا أبواب ولا نوافذ، ولا قدرة لك نهائياً على الحركة.

آنذاك، لا تستطيع الحركة أنت عدت بالكامل إلى نفسك، أنت متمركز بنفسك، ثم للمرة الأولى تستطيع أن تنظر من خلال المركز، وباللحظة التي ترى فيها من المركز، لن تعود ذات الشخص مرة أخرى.

التقنية الثالثة: عندما على السرير أو المقعد، دع ذاتك تصبح عديمة الوزن، وخارج العقل.

أنت تجلس هنا، فقط اشعر بأنك عديم الثقل، أو عديم الوزن، اشعر أن وزنك أو ثقلك تلاشى ولم يعد موجوداً، باللحظة التي تشعر بها بانعدام الوزن، وحيث لا وزن، أنت لست بالجسد أكثر، لأن ثقل الجسد - ليس عائد لك، أنت عديم الوزن .

حقيقة لا توجد الكثير من التجارب التي قدمت بهذا المجال، العلوم المختلفة حول العالم حاولت فهم الوزن، وقامت بدراسة فيما إذا كان هناك فرق بسيط، بين شخص مازال على قيد الحياة، وفي حالة الموت هل سيصبح وزنه أقل؟

العلوم تشير إلى ان هناك شيء ما تحرك من الجسد، إنها الروح أو النفس (الذات) أو ربما شيء ما كان هناك لا أكثر، لأنه بالنسبة للعلوم لا يوجد شيء عديم الوزن، لا يمكن أن يكون هناك لا وزن. الوزن هو الأساس لكل الحالات، حتى الشعاع الشمسي له وزن، حتى لو كان ضئيلاً جداً وصعب القياس، ولكن العلوم قامت بقياسه. إذا قمت بقياس كامل الأشعة الشمسية على مسافة خمسة أميال مربعة، فسيكون وزنها معادلاً وزن شعره. ولكن هل للأشعة الشمسية وزن؟ لقد تم التوصل إلى وزنها، إذا لا شيء عديم الوزن. وإذا كان هناك شيء عديم الوزن سيكون غير مادي، إنه ليس بأية حالة، العلوم في العشرين سنة الأخيرة أثبتت أنه لا شيء مستثنى من هذه الحالة.

فإذا مات الشخص، وغادر الجسد شيء ما يجب أن يختلف بالوزن، ولكن لا وجود لأي فرق، سوف يبقى الوزن ذاته بالحالتين، في بعض الحالات يصبح الوزن بعد الوفاة أكبر، الشخص على قيد الحياة وزنه أخف مما بعد الموت، هناك مشكلة ما، لأنهم يحاولون أن يبرهنوا أن هناك خسارة للوزن وأن شيئاً ما قد غادر .

الأمر يبدو على النقيض، شيء ما دخل، ماذا حدث؟ الوزن شيء مادي، ولكنك لست وزناً، أنت غير مادي.

إذا جربت هذه التقنية بانعدام الوزن، عليك فقط أن تتصور نفسك وتقتنعها بانعدام وزنك، ولا يكفي التخيل، بل الشعور بأن جسدك أصبح بلا وزن، إذا ذهبت بهذا الإحساس بعيداً، تمضي الدقائق وفجأة ستدرك أنك بلا أي وزن، فأنت بالسابق كنت هكذا، لذا تستطيع إدراك هذه الحالة بأي وقت، عليك فقط أن تخلق الحالة التي ستشعر بها مرة أخرى بحالة انعدام الوزن. تلك المرحلة شبيهة تماماً بمرحلة اليقظة بعد التنويم المغناطيسي، فإذا كنت منوماً مغناطيسياً ستشعر بأنك بالجسد، أما بمرحلة الاستيقاظ بعد التنويم المغناطيسي ستدرك أنك لست بالجسد، ولن تشعر بالوزن، وعندما تكون بلا وزن تصبح فوق العقل (تتجاوز العقل).

شيفاً يقول: عندما، على السرير أو المقعد، دع ذاتك تصبح عديمة الوزن، وخارج العقل.

شيء ما سيحدث عندها، العقل له أيضاً وزن، لكل عقل وزنه الخاص، كان هناك نظريات أن صاحب العقل الأثقل هو أكثر ذكاءً، عموماً هذا صحيح، لكن ليس بالمطلق، في بعض الأحيان الرجل البارع يمتلك عقلاً صغيراً للغاية، أو العكس نجد بعض الأغبياء بذهن ثقيل الوزن، ولكن عموماً إن هذه المقاربة صحيحة، فعندما تمتلك عقلاً أكبر بالحجم ستكون أكثر فطنة، ولكن الوعي عديم الوزن.

لنشعر بالوعي عليك أن تشعر بانعدام الوزن، تستطيع أن تحاول بهذه الطريقة بينما أنت تجلس، أو تقف، أو تنام، يمكنك المحاولة، وللاستدراك نسأل لماذا يصبح جسد الميت أثقل أحياناً؟ لأن أشياء كثيرة يمكن أن تدخل حالاً. لم تكن تدخل بسببك، اهتزازات كثيرة تدخل الجسد الميت، لم تكن تدخل من قبل. عندما كنت على قيد الحياة كنت ممانعاً لدخول الكثير، لذا عندما يمرض شخصاً ما، فإن هناك سلسلة طويلة من الأمراض تظهر تباعاً، واحدة بعد أخرى، لأنك عند المرض لم تعد محمياً، لا مقاومة للمرض، وسهل العطب، عندها أي شيء يمكن أن يدخل، لذا

الجسد الميت يمكن أن يكسب وزناً. باللمحة التي تغادر جسدك يمكن للكثير أن يدخل حيث أن ممانعتك انتهت تماماً.

ثانياً: عندما تكون سعيداً تشعر دائماً بخفة الوزن، وعند الحزن تشعر بثقل الوزن، وكأن شيئاً يجذبك للأسفل، الجاذبية تبدو أشد، عند الحزن يزيد الوزن، وينقص عند الفرح والابتهاج، وأنت تشعر بهذا لماذا؟ السبب أنك عندما تصبح سعيداً تشعر بلحظات البركة والغبطة، فأنت تنسى الجسد تماماً، وعند الحزن سيجعلك الألم لا تنسى الجسد، بل تشعر بثقله، إنه يسحبك للأسفل نحو الأرض، وكأن جذورك تثبتك بالأرض.

بالسعادة ينعدم الوزن، وبالتأمل العميق عندما تنسى الجسد تماماً، تستطيع مغادرته، يمكن للجسد أن يرتفع معك للأعلى، وهذا حدث كثيراً. العلماء وجدوا امرأة ببوليفيا مرتفعة عن الأرض أربعة أقدام، وتم أخذ الكثير من الأفلام ومن الصور التي توثق هذه الحالة، وأمام آلاف المراقبين والمشاهدين تمكنت المرأة من التغلب على الجاذبية والارتفاع إلى الأعلى، فالجاذبية انعدمت، وبحال تشوش التأمل لأي سبب كانت تسقط أرضاً، ماذا حدث؟ عندما تدخل بتأمل عميق تنسى جسدك تماماً، والتماهي مع الجسد يتحطم، فالجسد صغير جداً وأنت كبير جداً، لديك طاقة لانهائية، ولا مجال للمقارنة آنذاك.

هذا ما يشبه إمبراطوراً يتماهى بشخصية خادمه ويتقمصها، فإذا توسل الخادم يتوسل، وإذا ذرف الدموع فعل الإمبراطور ذات الشيء، وعندما يدرك الإمبراطور حقيقته ومركزه، عندها سيتعرف إلى الفرق بينه وبين مجرد خادم، فجأة كل شيء سيتغير. أنت عبارة عن طاقة غير محدودة لا متناهية وتتماهى مع جسد محدود، عندما تدرك نفسك يصبح انعدام الوزن ذي قيمة مهمة، أما ثقل الجسد سيغدو بلا أية قيمة.

عندئذ سوف تتمكن من الارتفاع بالهواء لفرط خفة الجسد، وهناك العديد من الحالات التي لا يمكن للعلم إثباتها ولكننا تحدثنا عن حالة واحدة مثبتة وهي تلك المرأة التي ارتفعت أربعة أقدام، فلا وجود للحواجز،

شخص آخر يمكنه الطيران لمئات أو آلاف الأقدام، وهناك من تلاشى بالكون بشكل تام. فأجسادهم لم يتمكن أحد من إيجادها على الأرض. اختفى الجسد بالكامل، تبدو هكذا أمور مستحيلة، ولكن بمجرد معرفتك بماهية انعدام الوزن، ستصبح سيداً على قوى الجاذبية، يمكن لك استخدامها، إنها تعتمد عليك، يمكنك أن تتلاشى كلياً بالكون مع جسدك، ولكن تقنية انعدام الوزن تحوي مشكلة، فتقنية (سيدحاسان) تسمى بطريقة (بوذا) بالجلوس، الجلوس على الأرض وليس على كرسي أو ما شابه، اجلس على الأرض فقط وبشرط أن تكون أرض طبيعية، غير إسمنتية أو ما يشابهها من الأمور الصناعية.

عندما تجلس على الأرض تصبح أقرب إلى الطبيعة، من الأفضل إذا كان بإمكانك أن تكون شبه عاري، أن تكون عارياً تقريباً بوضعية جلوس (بوذا)، أو بوضعية (سيدحاسان) التي تعتبر أفضل وضعية لانعدام الوزن. لماذا؟ لأنك تشعر بوزن زائد إذا جلست بهذه الطريقة أو تلك، يصبح لجسدك مساحة أكبر فتتأثر أكثر بالجاذبية إذا جلست على الكرسي ستتأثر مساحة أكبر من جسدك بالجاذبية.

عندما تكون واقفاً فإن المساحة المتأثرة أصغر، ولكنك لا تستطيع الوقوف طويلاً، (مهافيرا) دائماً تأمل واقفاً، دائماً بهذا الوضع لأنه يغطي مساحة أصغر، فقط قدماك تلامسان الأرض، بوضعية الاستقامة مقدار ضئيل من الجاذبية يؤثر عليك، فمقدار الجاذبية هو الوزن.

اجلس بوضعية بوذا (القفز) أقفل رجلك وأقفل يديك، إنها تساعدك لأن طاقتك الكهربائية الداخلية تصبح دائرة مغلقة، عمودك الفقري مستقيم تماماً. الآن تدرك مدى التشديد على وضعية استقامة العمود الفقري، لأنه بوضعية الاستقامة سيغطي مساحة أصغر وأصغر، فتأثير الجاذبية أقل، وبعيون مغمضة، وتوازن الجسم كامل، متمركز بنفسك، اتكئ إلى اليمين أو اليسار وستشعر بالجاذبية، أو إلى الأمام أو الخلف وستشعر بالجاذبية، وعندها حدد المركز حيث يكون أقل مقدار من الجاذبية، الوزن الأقل الذي

تشعر به، وابق هناك، ثم انس الجسد واشعر بنفسك عديم الوزن، فجأة ستشعر بأنك بلا وزن، فجأة أنت لست الجسد، أنت بعالم حيث لا جسد، بعالم غير مادي.

انعدام الوزن يعني انعدام الجسد، عندها يحدث التجاوز الذهني، العقل أيضاً جزء من الجسد، جزء من الحالة، والحالة هي وزن، وأنت بلا أي وزن، عندها لا وجود للحالة، عندها أنت بجوهر هذه التقنية.

جرب أي تقنية ولكن التصق بها لعدة أيام، فقط اختبر واشعر بتجربة عملها أم لا.

# "التقبل التام وانعدام حالة التقسيم"

هناك عدة أسئلة هنا:

## السؤال الأول: ماذا تعني (التانترا) بالنقاء؟

تعني بسؤالك: ماذا تعني (التانترا) بتتقية الذهن، أو النقاء الذهني، كشرط أساسي للتطور المستقبلي؟

النقاء كمصطلح عادي ليس ما نعنيه بـ(التانترا)، العادة جرت على أن نقسم كل شيء إلى جيد وسيء، وهذا التقسيم يجري لأي سبب، نحن نقسم الحياة إلى قسمين جيد وسيء (الخير والشر) وببساطة عندما نقول نقي فإننا نعني الجيد أو الخير، حيث لا وجود للسوء. بالنسبة لـ(التانترا) فهذا التقسيم لا يعني شيئاً، هي لا تنظر إلى الحياة من خلال قاموس ما أو ثنائية ما، أو تقسيم ما، فإذا سألنا قديساً سيقول إن الغضب سيء والجنس والجشع كلها أمور سيئة، كل المغريات سلبية وسيئة، أما الأمور الإيجابية (كالعبادات) جيدة.

الهندوسية والمسيحية والإسلام لديهم تعاريف مختلفة للخير والشر، لديهم يقين بعمل الخير ويقين بعمل الشر. إيجاد تعريف للنقاء غير صعب فهو الخير أما الشر فهو غير نقي (غير طاهر). وهذا بالنسبة لـ(التانترا) يخلق مشكلة عميقة، (التانترا) لا تهتم بالتقسيمات السطحية بين الخير والشر، إذاً ما هو النقاء؟ تقول (التانترا) أن مجرد الفصل بين الخير والشر

هو عدم نقاء، بينما عدم الفصل هو النقاء، النقاء يعني الطهارة، ولا يوجد أي تقسيم بذهن الطفل، الأطفال لا يعون ما هو الخير وما هو الشر، إن عدم الوعي هو الطهارة والبراءة، فعند الغضب لا دور للعقل ليصبح غاضباً، والفعل بسيط ونقي، وعندما يذهب الغضب، فإنه يدعه يذهب دون أن يبقَ منه شيئاً، بال لحظة التي لا يبقَ شيئاً مخبأً أبداً سيكون النقاء، لذا الأطفال أنقياء بسبب عدم وجود أي دور للعقل. وعندما يكبر العقل يصبح الطفل غير نقي، فالغضب سيبقى هناك، إنه غير عفوي، وأحياناً يقوم الطفل بقمع الغضب إذا كان الوضع لا يسمح له بذلك، ويتم التعويض عنه بحالة أخرى، فيغضب حيث لا ضرورة للغضب، فالغضب المقموع يجب أن يطفو على السطح، عندها يصبح كل شيء غير نقي بسبب تدخل عمل العقل.

يمكن للطفل أن يكون لصاً بنظرنا، ولكن الطفل حقيقة لا يمكن أن يسرق، إن مفهوم الملكية الفردية لم يدخل كيانه بعد، فإذا أخذ نقودك أو ساعتك فهي ليست سرقة بالنسبة له، لأن فكرة عائدية الشيء لشخص ما لم تتبلور بذهنه بعد، السرقة نقية عند الأطفال، في حين عدم السرقة عندكم هو فعل غير نقي لأن العقل هناك. تقول (التانترا) إذا أصبح الشخص كما الأطفال مرة أخرى يصبح نقياً، بالطبع هو ليس طفلاً - بل يشبه الأطفال، فالاختلاف والتشابه موجود هنا.

التشابه بالطهارة أو البراءة المكتسبة، أن تعود كالطفل مرة أخرى، الطفل يقف عارياً لأنه ليس لديه أي موقف من العُري، إنه لا يعي جسمه، مبدأ العُري عنده يختلف بنوعيته عنك، فأنت تعي جسمك، الحكمة تتطلب أن تعود إلى البراءة مرة أخرى، كان (مهافيرا) يقف عارياً، فالعُري مرة أخرى له نفس نوعية الطهارة والبراءة، لقد نسي جسمه ولم يعد متعلقاً به ولكن الاختلاف هنا كبير، فالطفل ببساطة جاهل، أما هنا تظهر راحة عقل الحكيم. الطفل سيبدأ يوماً ما يعي جسمه ويشعر بالعُري، ويبدأ يخبئ أو يشعر بالذنب ويشعر بالعيب. فالبراءة ما هي إلا براءة الجاهل والمعرفة دمرت البراءة بالكامل.

هذا ما يعنيه الكتاب المقدس بقصة آدم وحواء حيث طردوا من جنة عدن، فهم كانوا عاريين كالأطفال، لم يكونوا واعيين لجسديهما، لم يعرفوا الغضب ولا الجشع ولا اللهفة ولا الرغبة ولا الجنس ولا أي شيء، فهم أبرياء كالأطفال، ولكن الرب منعهم من أكل الفاكهة من شجرة المعرفة، شجرة المعرفة كانت محرمة ولكنهم أكلوا من الشجرة، بالرغم من وجود عدد لا نهائي من الأشجار بالجنة، كل شيء محرم يبدو جذاب وفاتن، فأصبحت شجرة المعرفة الأكثر أهمية لأنها محرمة، كل شيء محرم يبدو جذاباً لأقصى الحدود، وبدأت تجذبهم كالمغناطيس فأكلوا منها.

وجمالية القصة أن الشجرة تدعى شجرة المعرفة، وباللحظة التي أكلوا من شجرة المعرفة أصبحا غير بريئين، أصبحا واعيين مدركين لعورتيهما، ومباشرة غطت حواء جسدها، وكذلك آدم، نتيجة وعيهما لجسديهما أصبحا واعيين لكل شيء، الغضب الجشع اللهفة والرغبة، لقد أصبحا بالغين فطردا من الجنة بسبب المعرفة ولن يعودا إليها إلا إذا عادا كالأطفال دون معارف، فقط بالبراءة تدخل ملكوت الله مرة أخرى، إذا حققت شرط التحول إلى البراءة مرة أخرى تعود إلى جنة الخالق.

إنها قصة الإنسانية جمعاء، كل طفل يطرد من الجنة، ليس فقط آدم وحواء، كل طفل يعيش بريئاً طاهراً بطفولته دون معارف، إنه نقي، نقاؤه نتيجة جهله، لكن ذلك لن يستمر، باستثناء أن يصبح نقياً بالحكمة، لا يمكنك أن تعتمد على جهلك، أجلاً أم عاجلاً ستأكل فاكهة المعرفة وستتخلى عن براءتك وستصبح شخصاً مختلفاً.

كل الأطفال سيأكلون من فاكهة المعرفة، نحن استعضنا عن الشجرة بالمدارس والمعاهد والجامعات، على جميع الأطفال المرور بها والتخلي عن البراءة وخسارة الطهارة، وعندما تظهر المعارف تظهر التقسيمات، تبدأ تفصل بين الخير والشر، بالنسبة لـ (التانترا) مجرد الفصل بين الخير والشر هو عمل قذر، قبل ذلك كنت بريئاً، وبعد ذلك أنت بريء، بها فقط أنت غير بريء، إن المعارف ضرورة بغیضة كريهة، لا تستطيع أن تتخلى

عنها، عندما تدخل بها تصبح جزءاً من الحياة، ولكنك لست بحاجة دائماً، يمكنك تجاوزها، تجاوزها سيعيدك مرة أخرى طاهراً وبريئاً، إذا ضاعت معاني مفاهيم الفصل بين الجيد والسيء، بين الخير والشر، سنتظر مجدداً إلى العالم بموقف البراءة والطهارة.

يقول يسوع: "إذا لم تعد كالطفل لن تدخل ملكوت الله"، باستثناء أن تعود كالأطفال لن تكون نقياً، هذا هو النقاء بـ (التانترا)، يقول (لاوتزو): "إذا كان هناك إنش واحد من التقسيم ستصبح الجنة والجحيم مستقلين تماماً".

لا تقسيم بالعقل الحكيم، الحكمة لا تعلم الفرق بين الخير والشر، الحكيم بريء كالأطفال ولكنه أيضاً مختلف عنهم كثيراً، فهو يعلم الفرق ويعلم التقسيمات ومر من خلالها وتجاوزها.

كان يرى الظلام والنور، الآن ذهب أبعد من ذلك، أصبح يعي أن الظلام جزء من النور وكذلك النور جزء من الظلام، فلا يوجد أي تقسيمات، الظلام والنور أصبحوا درجات لظاهرة واحدة، الآن كل الأشياء درجات من الأحادية، حتى القطبان المتقابلان لم يعودا كذلك، ليسا اثنين، فالحياة والموت، الحب والكراهة، الخير والشر، كل شيء هو قسم من ظاهره واحدة، طاقة واحدة، الاختلاف فقط بالدرجات، ولا يمكن الفصل بتاتاً.

من أين جاءت هذه التقسيمات بين الخير والشر، من قام بتحديددها، من فصل بينهما، إنهما دائماً شيء واحد، هناك دائماً درجات ضمن الشيء ذاته، عندما تعلم ذلك وتشعر بها فإن عقلك سيصبح طاهراً نقياً مرة أخرى، هذا ما يعنيه النقاء بـ (التانترا)، فالنقاء هو البراءة وليست الأعمال الجيدة أو الأعمال الخيرة.

ولكن البراءة مع الجهل ليست ذات فائدة، عليك أن تتخلَّ عنها، وإلا لن تصبح ناضجاً كفاية، خذ المعارف وتجاوزها هذا طريقك للنضج، اعبر خلالها ولكن لا تبقَ هناك، تحرك إلى حيث تسمو عنها، النقاء بـ (التانترا) صعب الإدراك والفهم، إنه أمر لطيف، فهو يتجاوز كافة التقسيمات، أن

تري حكمة (التانتر) كما ترى الفضيلة أمر مستحيل، الحكماء والقديسين يستطيعون الإدراك لأنهم يتبعونك، أخلاقياً ومذهبياً، أما حكماء (التانتر) فهم متجاوزون لهذه الأمور لذلك لم يصلنا الكثير عنهم عبر تاريخ البشرية.

يقول (لاوتزو): التعاريف خلقت الفوضى، لأن التعريف يعني التقسيم - هذا وذاك - فأنت تقسم بين (أ) و (ب) فنقول (أ) لا يصبح (ب)، هنا خلقنا المرادفات والقواميس، لكن الحالة واحدة (أ) يجب أن يصبح (ب)، الحياة تتحرك نحو الموت، والموت يتحرك نحو الحياة، كيف بالإمكان تعريفهما، الصحة تتحرك باتجاه المرض، والمرض باتجاه الصحة، كيف تفصل بينهما إذاً، الحياة حركة واحدة، إذا قمت بتعريفها ستخلق الفوضى، لأن الحقيقة أن الولادة والموت هما حركة الحياة، لذا التعاريف دائماً مخادعة، إنها بعيدة عن الحقيقة، لا تستخدم التعاريف مطلقاً، لا تقل هذا خير وهذا شر.

وهنا سأله (كونفوشيوس) وكان مستشار للإمبراطور ومرشداً كبيراً "ماذا تقول؟ كيف يمكننا قيادة الناس وإرشادهم إلى الخير وتعليمهم الأخلاق؟".

ويستطرد (لاوتزو): عندما يسعى شخص ما لجعل شخص آخر خيراً، إنها معصية بنظري، من أنت لتقود الآخرين ولترشدهم؟ وكلما كبر عدد المرشدين كلما زادت الفوضى، اترك كل شخص لشأنه، من أنت؟ لا يمكنك خلق أمر (مطلب) واحد بالعالم.

هكذا موقف يبدو خطيراً، النظام الاجتماعي غير موجود بهذا المجتمع، فالنقطة الجوهرية يقول (لاوتزو) "الطبيعة كافية لا نحتاج إلى الأخلاق".

الطبيعة عفوية، والطبيعة كافية، حيث لا تفرض الأنظمة ولا تعلمني الأخلاق والتهديب، البراءة كافية، الطبيعة كافية وعفوية، ولسنا بحاجة إلى العقلية الأخلاقية ولا إلى الأفكار ولا إلى المعارف.

وذلك حق تماماً، فما تعنتي به (التانتر) طريقة تجاوز العقل، إنها بحدود تدمير العقل، العقل يحيا على التعاريف. فالأنظمة والقوانين

الأخلاقية هي مطالب إجبارية، (التانترا) لا تعني الفوضى وهذه النقطة الدقيقة التي يجب فهمها. يقول (لاوتزو): لا يمكنك ابتداء أمر (مطلب) واحد بالعالم.

المطالب متأصلة إنها دوماً هنا، عندما تحاول إصدار الأوامر، فإنك تخلق حالة الفوضى والاضطراب يقول (لاوتزو): إنه يظن أنني من يخلق الفوضى ولا يعلم أنه من فعل ذلك نتيجة توجهه العقلي، أنا ضد فرض الأوامر لأنني أؤمن بالتهذيب العفوي الذي يأتي وينمو بشكل ذاتي، و لا يحتاج أن يفرض على أحد، (التانترا) تنظر هنا على النحو التالي، البراءة بـ(التانترا) هي العفوية، أن تكون ذاتك بلا حيل وخداع، أن تكون نفسك ببساطة، أن تنمو كما الأشجار، ليس شجر الحقائق، لكن شجر الغابات، النمو بعفوية، بدون إرشاد وتوجيه، لأن الإرشاد هو تظليل، بالنسبة لـ(التانترا) كل التوجيه تظليل، لست بحاجة إلى الإرشاد ولا الحذر، لست بحاجة إلى الموجهين، ولا المحرضين، يكفي النمو العفوي ببساطة.

القانون الداخلي الباطني كامل وكافي، لا قانون آخر مطلوب، وإذا كنت بحاجة لقانون آخر، فذلك بسبب عدم معرفتك بالقانون الداخلي، لقد فقدت الاتصال به، الحقيقة ليست شيئاً لفرض، الحقيقة أن تستعيد توازنك مرة أخرى، ارجع إلى مركزك ثانية، عد إلى منزلك لتجني القانون الباطني الأساسي.

ولكن بالنسبة للأخلاق، أو الأديان، أو ما يدعى بالأديان، فإن الأوامر يجب أن تُفرض، الخير والصالح يفرضها الإله على عباده من الأعلى، الأديان وتعاليم الأخلاق، الواعظين ورجال الدين، يعتبرونك متلازماً بالشر، تذكر أنهم لا يؤمنون بصالح الإنسانية وإن الإلهة موجودة بداخل الإنسان، لا يؤمنون بأية خير داخلي.

إنهم يعتقدون أنك آثم، ومهما حاولت أن تفكر بالخير لن تصبح خيراً، والصالح مفروض من الخارج، وليس بالإمكان أن يأتي من الباطن، فأنت سيء وشرير بطبيعتك، والخير مجموعة تعاليم مفروضة من الخارج، لذا

تصبح مضطرباً نتيجة الأوامر التي يصدرونها من مصادر عائدة لقرون وقرون مضت، ويلزموك بها حتى تصبح كالمجنون أو الأبله الذي يبحث بأشياء كثيرة ولا يبحث مطلقاً عن ذاته.

(التانترا) تؤمن بالصلاح الداخلي، تذكر هذا الفرق، إنها تؤمن أن كل شخص يولد جيداً وخيراً، الخير هو طبيعتك، إنها حالتك الأساسية، أنت تحتاج نمواً طبيعياً، أنت لست بحاجة إلى الحيل والخداع، فلا شيء سيء، وإذا كان الجشع أو الغضب أو الجنس فلا يوجد شيء سيء بالنسبة لـ (التانترا)، الصلاح والجودة متلازمتان بك بكل شيء. ينقصك شيء واحد أن تكون متمركزاً بنفسك، وبذلك أنت لست بحاجة إليهم.

الغضب غير سيء حقيقةً، المشكلة أنك لست بالمركز، لذا يترك الغضب أثراً مدمرة، فإذا كنت بالداخل، يصبح الغضب طاقة مفيدة، الغضب يتحول إلى طاقة عطف وحنو، ويصبح خيراً، (التانترا) تؤمن أن الصلاح متلازم معك بكل شيء، كل شيء مقدس، لا شيء غير مقدس، لا شيء رديء فقط حالة القداسة بكل شيء.

الأديان لا يمكنها الحياة دون الشيطان، إنهم بحاجة الله وبحاجة الشيطان، فلا يُظلللك إذا رأيت الرب دائماً بمعابدهم فالشيطان مختبئ خلف الرب دائماً هناك، لا حياة لأي دين دون الشيطان، بعض الأشياء مُدانة، بعض الأمور يجب محاربتها، الكلية هي غير مقبولة، فقط بعض الأجزاء مقبولة، فالأساس أنك غير مقبول بكليتك من أي دين، هم يقولون: نحن نقبل محبتك، ولكن كرهك لا، اقضِ على الكره، ولكن ذلك ينطوي على معضلة حقيقية، لأنك عندما تدمر الكره فأنت تدمر الحب أيضاً، لأنهما ليسا اثنين، هم يقبلون هدوءك ولا يتقبلون غضبك، اقضِ على الغضب وستدمر حياتك، آنذاك ستبقى هادئاً ولكنك لست حياً، أنت ميت تماماً الهدوء وحده لن يجعلك تعيش، إنه فقط الموت.

الأديان تقسم نفسك إلى قسمين، قسم الخير وقسم الشر، يتقبلون الخير ويعادون الشر، يجب القضاء على الشر، يجب عليك تدميره، فإذا كان أحد

ما تابعاً لهم، سوف يستنتج أنه بلحظة القضاء على الشر سيقضي على الخير أيضاً وسيقضي على الإلوهة بداخله، لذا لا أحد يتبعهم حقيقة، تعاليمهم سخيصة ولكن الناس يخدعون أنفسهم. لذلك يظهر النفاق والرياء بشكل كبير، النفاق تم إبداعه عن طريق الدين، فأنت لا تستطيع القيام بما تطلبه منك تعاليم الدين لذا تصبح منافقاً، فإذا تبعت تعاليمهم بالكامل ستموت، وإذا لم تتبعها ستشعر بالذنب وبأنك غير متدين، إذا ما العمل؟.

العقل الماكر يقوم بحل وسط، يقوم شفهيّاً باتباعهم، فيقول أنا مستعد لكل ما تطلبوه مني، ولكن الطريقة الشفهية لن تغير شيئاً في بنيّتك (جوهرك)، سيبقى الغضب وسيبقى الجشع وسيبقى الجنس، ومع إنكارك للغضب والجشع والجنس وشجبك لهم فهي إنتم وخطيئة، ولكنها مستقرة بالأعماق وهنا يظهر النفاق، لا وجود للصدق بتاتاً، إلا إذا انتهت هذه التقسيمات.

لا أحد قادر أن يكون صادقاً، مع العلم أن كافة الأديان تدعوا للصدق وهنا يظهر التناقض أيضاً، ولكن حجر الأساس بالنسبة لهم قائم على الكذب والنفاق، تعاليمهم مستحيلة التطبيق، وبالتالي تصبح منافقاً مثلهم تماماً.

(التانترا) تقبلك بالكامل بكل كينونتك، تقول (التانترا): "إما القبول الكلي أو الرفض الكلي فلا شيء بينهما". الإنسان كامل ذو بنية كاملة، لا يمكنك تقسيمه، فلا يمكن القول نحن نرفض هذا القسم، لأننا بذلك ندمر بنية الإنسان ككل، وهذا ما يحدث بإدانتنا للجنس فنحن ندمر البنية العضوية والنفسية للإنسان بشكل كامل.

عندما تحب تبدو مفتوناً ومنجذباً لشخص ما، وعندما تكره شخصاً تنفر منه، الانجذاب والنفور حركتان لموجة واحدة، إنهما ليسا مستقلتين عن بعضهما، ليس بإمكانك أن تقول أستطيع التنفس للداخل ولا أتنفس خارجاً، فإذا لم تُجزِ الكره لن تتمكن من الحب.

عندما نقول في (التانترا) أننا نقبلك كما أنت، هذا لا يعني أنك لست بحاجة للتغيير، وأنت لست بحاجة لتنمو وتتطور بل على العكس تماماً، إنها تحرضك على النمو والتطور، وهي بنفس الوقت تقبلك بدون شروط مسبقة، والتطور لن يذهب باتجاه اختياري، إنما باتجاهات محددة بدقة، ولكن تطورك هو الشرط الأساسي، دون أن تخوض التجربة لن يحدث أي ارتقاء.

انظر عندما استنار (بوذا) نستطيع السؤال، أين ذهب غضبه وأين ذهب الجشع والجنس؟ لا نستطيع تمييز أيّاً من هذه المشاعر عند (بوذا) المستتير، هل بإمكانك أن تميز الطين البشع حين تنظر إلى زهرة اللوتس التي تعيش من خلال تربة طينية، إن هذا التعبير الرائع جاء من الوحل العادي، لا تستطيع أن تميز بين ذاتك و(بوذا)، أنت هنا وهو بمستوى أعلى بكثير، فقد قام بتحويل الوحل إلى زهرة اللوتس، قام بتحويل الجنس والغضب، قام بالنمو إلى اللانهاية، الآن لا مجال لإدراك الوحل ولكن ذلك لا يعني أن الوحل غير موجود، أنت تشعر أن (بوذا) لا يحب ولا يكره، مع أن ذلك يظهر صعباً علينا فهو يبدو محباً كلياً. لا يكره، لا يغضب، دائماً صامت، لكن صمته يختلف عن صمتك، فلا مقارنة ممكنة، صمتك هو مجرد التوقف والتحضير بين غضب مضى وغضب سيأتي كما قال اينشتاين: "إن السلام ما هو إلا تحضير للحرب، ففترة السلام هي فترة تحضيرية بين حربين".

(التانترا) هي عملية التحويل والارتقاء، تخبرنا أن الخطوة الأولى هي القبول، وهي صعبة للغاية، ربما تغضب كثيراً باليوم، ولكن أن تتقبل غضبك أمرٌ صعب، لماذا يبدو الغضب سهلاً وتقبله يبدو صعباً؟ لأن كل منا يظن نفسه شخصاً جيداً ومثالياً، ولحظات الغضب عرضية تأتي وتذهب ولن تدمر تصورك بأنك شخص جيد، أنت تقول إنها تحدث فقط، ومثل هذه الحيل ستزحف حالاً، بأن تغضب وتندم وتكررها مراراً، وأسميها حيل لأن الغضب يهز الصورة الجيدة الحسنة التي رسمتها لنفسك،

الغضب تصرف سيء، ومباشرة تقول هذا سيء ولن أعيده وتعود صورة الشخص الجيدة لتطفو على السطح مرة أخرى وتخدع نفسك.

وهذا السبب ببقائك لأجيال كشخص غضوب، أو محب للجنس - شهواني، أو محب للمال أو السلطة وذلك نتيجة عدم التقبل، وهذه الحيل العقلية، فما تقوم به هو على السطح، أما بالمركز فأنت تبقى جيداً، فإذا تقبلت أنك بغضبك ستكون سيئاً من المركز وليس من السطح الخارجي، إنها ليست لحظات عرضية فهي ضمن بنيتك الأساسية، عندها لم تعد تبرر أن شخصاً ما أثار غضبي وسخطي، الغضب موجود دائماً من داخلك، أنت دائماً مصدره، الغضب موجود لأنه جزء من طاقتك، إنه دائماً حاضر، حتى عندما لا تغضب فالغضب موجود وعدم ظهوره للعيان لا يعني عدم وجوده، أنت تحرك المفتاح فتشعل الضوء، أو تحرك بالاتجاه المقابل فتطفئ الضوء، وبكلا الحالتين التيار موجود باستمرار، وإذا لم يكن التيار هناك لا يمكنك تشغيل أو إطفاء الضوء، تيار الغضب دائماً هنا وتيار الجنس دائماً هنا وكذلك الجشع، وستبقى هذه المشاعر ظاهرة أو مبطنة.

التقبل يعني أن الغضب غير فعال (لا عمل له) بالأحرى أنت غاضب دون أي فعل، وكذلك بالجنس، فتقبل الجنس دون أي شهوة للجنس، التقبل يعني مرورك من خلال الصورة الذاتية والابتعاد عنها، لكل شخص صورة جميلة يرسمها بمخيلته عن ذاته ومن الصعب أن تتغير، وتعمل على حمايتها، وبهذه الطريقة تصبح غاضباً، وشهوانياً وجشعاً.

الخطوة الأولى هو تقبلك لها بالكامل، وتجاوز خداع العقل الذي يمتلك أسلوباً لطيفاً، والذي يقنعك بالتقبل ويعيدها إليك بطريقة مختلفة فتعود إلى طبيعتك مراراً. عندما تتجاوز خداع العقل فإن قبولك بأنك غاضب سيكون ذو طابع مختلف، أنت حينها ستفكر بطريقة تجاوز الغضب، الآن سوف أصبح فوق الغضب وفوق الجنس والشهوة وفوق الجشع، اذهب بالغضب إلى الحد الأقصى، تقبله كجزء من طبيعتك، تفهم الغضب لا تحاول أن

تكتبته، ابق به تحرك به بالحاضر ولا تترك شيئاً بالداخل وكذلك بالجشع وكذلك بالجنس ابق به وتفهمه، إنها الطريقة الوحيدة لتقضي على الأنا المخادعة الماكرة، لتصبح شخصاً آخر يجب أن تعمل على تقبل هذه الأمور والقضاء على الصورة الذاتية.

عندما يكون الشخص ضد نفسه لا وجود لأية حماية، لا شيء يمكن فعله، ولا أحد يهتم لأنه طبعك وأنت متورط به، لذا نجد الرهبان والقديسين ضد طبيعتهم فقسوتهم وعنفهم ضد نفوسهم.

إن تقبلك العميق لنفسك، سيجعلك أقرب إلى الطبيعة الحيوانية، وليس إلى الطابع الإنساني، العقل يجعلنا نتعلم أننا لسنا كالحوانات، ولكننا حيوانات، إلا إذا تقبلت حيوانيتك، باللحظة التي تتقبلها بها قطعت الخطوة الأولى لتتخطى الحيوانية، لا يوجد حيوان يعلم أن الآخر حيوان، وحده الإنسان يمكنه التمييز، فيتجاوز هذه المرحلة بتقبلها وبتدمير الصورة النموذجية الداخلية، والتي لا يتم تجاوزها عبر الموت. لقد عشت أجيالاً كثيرة بهذا الجسد الحيواني ولم تتجاوز هذه المشاعر، فقد انتقلت من جيل إلى آخر دون أن تتغير نتيجة عدم فهمها وعدم تقبلها بعمق.

عندما يغدو كل شيء مقبولاً، ستشعر فجأة أنك متجاوز للوجود المادي، عند تقبلك الكلي يصبح تقبلك طريقة ارتقائك، وإذا رفضت قسماً ستبقى على ذات الكوكب حيث لا ارتقاء، التقبل يعني التجاوز، بتقبلك الكلي لنفسك فأنت متموضع بالمركز، لن تتحرك عن طبيعتك، ستقذف إلى مركز بنييتك الرئيسي، إن كامل تقنيات (التانترا) التي ندرسها هي طرق مختلفة لترمي بك إلى المركز. تأخذك من المحيط إلى المركز، أنت تبتعد عن المركز بعدة اتجاهات، والمثاليات طريقة جيدة للهروب، إنها أسلوب الأنانية الألف على الإطلاق.

تحدث عدة أشياء، أنت عدواني وتخلق أسلوباً مثالياً يتحدث عن اللاعنف، عندها لست بحاجة لنذهب إلى باطن نفسك، إلى حيث العنف والقسوة، أنت عندها بحاجة للتفكير حول اللاعنف، بحاجة لتقرأ حول

اتجاهات اللاعنّف، ويمكن أن تمتّهن نظريات اللاعنّف، تقول لنفسك لا تقترب من العنف، ولكنه موجود بالداخل، عندها تهرب من نفسك إلى المحيط، ولكنك عندها لن تعود إلى المركز أبداً، إنه الشيء الأول.

ثانياً: عندما تبدع المثاليات حول اللاعنّف، تبدأ بإدانة الآخرين، يصبح إطلاق الأحكام بغاية السهولة حيث تملك الحكم المثالي لتعتبر أي شخص عنيف، بالهند وصلنا إلى مرحلة إدانة العالم، معتبرين أن العالم كله عنيف باستثناء الهند. اعتبرت الهند (المهاتما غاندي) حكيم سياسة اللاعنّف وعمله مثالي بالمطلق، هو حقيقة ليس حكيماً إنما دبلوماسي، حقيقة أن المثالية جيدة لإدانة الآخرين، لكنها لن تغيرك أبداً، وعندما تكون عنيفاً ستجد التبرير الذهني، فعنك ذو طابع مختلف، عند كافة الشعوب والثقافات يحدث ذلك، إذا كان لديك مثال أعلى، إذا وجدت المثالية، لن يحدث التطور الذاتي، تحاول أن تصبح مثالياً مثله، ويمكن إدانة الآخرين بسهولة.

تقول (التانترا) ابق مع نفسك مهما تكن تقبل نفسك، لا تحكم على نفسك ولا على الآخرين، الحكم أمر لا طائل منه، لا تتحول الطاقة عبره، الخطوة الأولى التقبل، ابق مع الحقيقة، إنها علمية للغاية، ابق مع حقيقة الغضب، الجشع والجنس، واعلم إنها حقيقة بالمطلق، لا تلمسها من الأعلى - من المحيط، كن عارفاً للحقيقة بالكامل، تحرك من خلالها إلى الجذور، وتذكر عندما تصل إلى جذور أي شيء يمكنك تحويله وتطويره، إذا عرفت الجنس من أساس جذوره، تصبح سيداً عليه، يصبح أداة للانتقال والترقي وكذلك الغضب والجشع.

استخدم (كرديجيف) طرق (التانترا) العميقة لخلق حالة الغضب عند مريديه، يصل الغضب ذروته عندها يقول له لا تقمع، كن غاضباً بالكامل بالداخل عميقاً، كن حالة الغضب، كن متقدماً لكن واعياً، المستقبل والماضي متوقفين تماماً، أنت شعلة لحظية، كل الخلايا متقدة، عند هكذا

وعى يمكن أن تضحك من سخافة الغضب وعند هكذا مشاعر لن يبق الغضب سيداً عليك أبداً.

لقد عرفت الغضب بالكامل، وتمكنت من الضحك، وتمكنت من الذهاب أعلى من الغضب، وعندها تعلم حقيقة حالة الغضب وطريقة تحويل هذه الطاقة، عندها تصبح شاهداً عليها، لذا لا خوف مطلقاً، تذكر أن عدم المعرفة تخلق الخوف، الظلام دائماً مخيف. يقول الناس: نحن نقمع غضبنا لأنه ليس من الجيد أن نغضب، إنه يجرح الآخرين، هذا غير صحيح إطلاقاً، السبب الحقيقي هو الخوف من الغضب، لأنهم لا يعلمون ماذا سيحدث، إنهم يخافون أنفسهم، الخوف من الأشياء المختبئة عميقاً بالداخل، لذا يسير المرء على خطى المجتمع، والثقافة والتربية فيقول: "يجب أن لا أغضب، حتى لا أزعج الآخرين".

أنت تخاف الغضب وتخاف الجنس، إن لم تكن بكليتك بالجنس، لن تتسّ نفسك بالجنس بتاتاً، عقلك موجود دائماً هناك، وعندما يوجد العقل يصبح الجنس زائفاً، يصبح الجنس تحرير طاقة زائدة، لا شيء أكثر، ولكنك تخاف أن تكون بكليتك بالجنس، لذا تسير على خطى المجتمع، وتعتبر الجنس سيئاً بسبب الخوف. أنت تخاف لأنك لم تتحرك بالجنس بكليتك، لا تدري ماذا يمكن أن يحدث، لا تعلم تجاوز الغريزة الحيوانية، لا تدري حالة دخول اللاوعي إليك، عندها لن تكون السيد، لا يمكن أن تتحكم بشيء، عندها ستتخطم الصورة الحسنة الذاتية، لذا عليك بضبط مركز الجنس، وذلك بأن تبقى بالعقل، لذا يصبح الجنس فقط موضعياً غير كلي.

حاول تفهم هذه "الموضعي والعمومي" تقول (التانترا): إن موضع الجنس موضعي عندما فقط مركز الجنس فعال، إنه مستقل، موضعي ومتحرر، يبقى مركز الجنس مجمع للطاقة بأكملها، يتم تحريرها عندما تصبح فائضة عن المركز وألا تخلق الإجهاد، بتحريرها الموضعي لا يتدخل الجسد مطلقاً، أما العمومي يعني تدخل كل الجسم بكافة خلاياه، مهما يكن يصبح كامل الجسد شهوانياً، وليس فقط مركز الجنس، لكنك

تخاف هذه الكاية لأنها مفتوحة على كل الاحتمالات. أنت لا تعلم ما يمكن أن يحدث عندها لأنك لم تكن بكليتك سابقاً، لا يمكنك القيام بعمل كلي دون خداع، عندما تكون كلياً ينفجر اللاوعي، يمكنك الصراخ وتطلق العنان كحيوان، فأنت مررت بالجسد الحيواني ذاته لآلاف المرات ولم تع حقيقتك مطلقاً.

كل شيء ممكن عندها، وكافة الاحتمالات قائمة، وهذا يولد الخوف، أنت بحاجة لتبقى متحكماً ولا تُضيع نفسك بأي شيء، لذا لن تعرف أي شيء، وباستثناء أن تعلم لا يمكنك أن تترقى. تقبل، تحرك عميقاً، اذهب إلى حيث جذورك الأساسية، هذه هي (التانترا)، (التانترا) تعتمد على التجربة العميقة، كل ما تختبره يمكن أن تتجاوزه، وأي شيء تقمعه لا يمكن تجاوزه مطلقاً.

## السيرات: " تقنيات التمركز "

13 - تخيل أن خمس حلقات ملونة من ذيل الطاووس ستصبح حواسك الخمس بالفراغ الغير المحدود. الآن اتركها تذوب بجماليتها هناك، ببساطة بأي نقطة من الفراغ أو على الجدار.. حتى تذوب النقطة فإن ما تتمناه للآخرين سيصبح حقيقة.

14 - قدم كامل انتباهك لعصب رفيع ناعم كما خيوط زهرة اللوتس، بمركز عمودك الفقري، بذلك تترقى.

يولد الشخص بالمركز ولكنه يعيش غافلاً عن مركزه تماماً، يستطيع الإنسان أن يحيا بدون أن يتعرف إلى مركزه، ولكنه لن يتعرف أبداً إلى كينونته بعيداً عن المركز، المركز هو صلة اتصالك بكينونتك الأساسية، إنها جذورك، ربما لم تعرفها من قبل، فالمعارف غير ضرورية لتكون بمركزك، وإذا لم تتعرف إلى المركز ستعيش بدون جذور وبدون قاعدة وبدون أساس، لن تشعر بأي خلفية لوجودك، لن تشعر بوجود بيتك الكوني، ستشعر بأنك مجرد متشرد بلا مسكن وبلا وطن.

بالطبع المركز هناك، ولكن بعدم معرفته ستغدو حياتك منحرفة بالكامل وعديمة المعنى، فارغة، لن تصل من خلالها إلى أي مكان، وكأن حياتك بدون شعور بالحياة، إنها مجرد وقت يمضي، وتشعر بإحباط عميق يلاحقك كظلك، المرء يولد بالمركز وليس مركزه العلوم والمعارف. ولكن المعارف يجب اكتسابها.

كيف بإمكانك أن تعيش بلا مركز، فالمركز هو صلتك بكينونتك، إن كنت تحب الله لن يكون بوسعك أن تحيا دون تواصل عميق، ف جذورك ممتدة ومتأصلة بالقداسة، كل دقيقة أنت تعيش من خلالها، ولكن هذه الجذور تحت الأرض، مثل كل الأشجار التي لا تعلم أن جذورها تحت الأرض، أنت أيضاً لديك جذور وجذورك هي مركزك، وعندما أقول يولد المرء بالمركز فهذا يعني أنك تستطيع أن تعي جذورك، وإذا أصبحت واعياً فإن حياتك ستصبح حقيقية، أما أن تحيا بطرق أخرى ستغدو حياتك نوماً عميقاً، حلماً لا تستيقظ منه، يقول (أبراهام ماسلو) عن التحقق الذي أحرزه: " إنه لا شيء سوى أن تصبح واعياً لمركزك الداخلي، من أين تتصل بالكون الهائل، أن تصبح واعياً لجذورك، أنت لست وحيداً، أنت لست منفصلاً، أنت جزء من الكون، فالكون ليس بالعالم الغريب، أنت لست غريباً الكون بأكمله منزلك، لكن عليك أن تجد جذورك، أن تجد مركزك، حتى ذلك الحين ستبقى غريباً عن العالم والكون".

يقول (سارتر): "إن حياة الإنسان كما لو أنه رُمي بداخل العالم"، وبالطبع إذا لم تتعرف على المركز ستشعر بأنك مرمي ومعزول وبأنك لا تنتمي إلى العالم وكذلك العالم لا ينتمي إليك، عندها ستجني الألم والقلق والخوف، حياة الشخص بعيداً عن مركزه مفزعة مروعة مليئة بالقلق، وستكون حياته صراع وقتال ويتضخم الصراع إلى الفشل الكلي، الإنسانية لا يمكن أن تنجح فلا ينجح الجزء ضد الكل.

لن تنجح ضد كينونتك، يمكنك أن تنجح معها فقط، وليس ضدها أبداً، وهنا يظهر الفرق بين الشخص المتدين وبين غير المتدين، الغير متدين هو ضد الكون، أما المتدين فهو مع الكون ويشعر أنه بمنزله، ولن يشعر أنه مرمي خارجاً بل يشعر بنموه بالعالم، عندما يقول (سارتر) أن الإنسان رُمي بالعالم، إنها كلمة غاية بالدقة "إنك لا تخص هذا العالم" أنت مُجبر على الحياة بالعالم بدون موافقتك، وبذلك يظهر العالم غير ملائم وهذا سبب الألم والضيق، يمكنك أن تحيا إذا لم تكن مرمياً بهذا العالم، عندها عليك بالنمو كجزء غير منفصل، من الأفضل أن نقول أن الكون ينمو

باتجاه خاص يدعى (الإنسان) الكون ينمو ويتطور باتجاهات مختلفة بالشجر، بالجبال، بالنجوم والكواكب.. باتجاهات متعددة، وأحد هذه الاتجاهات الإنسان.

يمكن إدراك الكون من خلال عدة اتجاهات، والإنسان هو أحد هذه الاتجاهات ولكنه الأعظم والأرفع، فلا الشجرة يمكن أن تصبح واعية لجذورها، وكذلك الحيوان لا يمكنه أن يعي جذوره، ولذلك لا نجد أي قلق عندهم.

إذا لم تع جذورك ومركزك، لن تكون واعياً لحظة موتك، الموت فقط للإنسان، ينشأ الموت كون الإنسان الوحيد القادر على وعي جذوره، ووعي مركزه، يمكنه أن يعي كليته وتجذره بالكون، إذا عشت دون مركز كما المعزول خارجاً سيظهر الألم والقلق، أما إذا شعرت أنك بمنزلك يحدث النمو والتطور، ويحدث التحرر حتى من الكينونة الباطنية نفسها، عندها ستصبح واعياً، فإذا أدركت ذلك الطريق حقيقة ستجني البركة الكلية.

البركة هي جزء اندماج المرء الكلي بالكون، والألم نتيجة العداء، باستثناء معرفة المركز ستبقى مقيداً معزولاً مرمياً، وكأنك مكرّة على عيش هذه الحياة، والمركز موجود هنا، فقط أنت غير واعٍ له، هذا ما تعنيه هذه السيترات التي سوف نناقشها، قبل أن ندخل إلى (فيجيانا بهاريفا تانترا) التي تتعلق بالمركز هناك عدة أمور سنوضحها.

أولاً: عندما يولد الإنسان يكون متجذراً بموضع شخصي يدعى السرة (مركز الشاكر) يدعونها باليابان (الهارا) وقريباً منه يوجد (الهارا - كيري) التي تعني الانتحار (الموت)، فالهارا مركز الولادة ومركز الموت (هارا - كيري)، نحن مرتبطين بمركز الموت هارا - كيري، نحن لا نقاتل المركز (الهارا) ولكننا نسيناه تماماً، لم نعد نذكر منه شيئاً، يجب الانتظار هنا، يجب الانتقال التدريجي إلى المركز، فمركز الولادة مرتبط بالسرة (الهارا) إنه يعيش من خلالها، انظر كيف يتنفس الطفل، إنه يتنفس من خلال البطن، وليس من خلال القلب أو الرأس، إنه متجه للأسفل، أولاً سيتطور

مركز جديد هو القلب حيث تظهر العواطف ويتعلم الحب ويخلق مركز جديد غير حقيقي، يقول علماء النفس إن الطفل إذا لم يحب بطفولته لن يحب مطلقاً، فإذا كانت حالة الحب باردة قريبة من حالة اللاحب سيصبح غير قادر على حب أي شخص على الإطلاق حيث لن يتطور المركز، إن حب الأب وحب الأم وحب المجتمع يساعد بتطوير هذا المركز، هذا المركز منتج ثانوي، أنت لم تولد به، إذا لم تساعد لينمو لن ينمو ولن يتطور.

كثير من الناس يعيشون دون مركز الحب، إنهم يتكلمون عن الحب، ويعتقدون أنهم محبون، ولكنهم مفتقدين للمركز، كيف يمكن أن يحبوا؟ من الصعب أن تحب أمك، ومن الأصعب أن تحب والدك، إنه صعب للغاية، إن نمو الحب أمر بغاية الصعوبة، فالحب إذا لم يكن بالطفولة المبكرة لن نجده على الإطلاق لاحقاً.

هذا هو السبب أن الإنسانية جمعاء تعيش دون حب، نحن لا نعلم طريقة تفتح مركز المحبة عند الأطفال، ونظام المجتمع المتمدن يفرض الكثير، فيصبح لدينا مركز جديد هو مركز العقل (الذهن)، لكن السرة هي المركز الأساسي، هي مركز الولادة وهي ليست مصطنعة، وعندما يحب الطفل يستجيب لمشاعره وينمو مركز الحب إذاً هذا المركز الثاني مصطنع، أما المركز الثالث فإن سبب خلقه الذهن، الثقافة، المنطق، التربية، لذا فهو مركز مصنوع كلياً.

ولكننا نعيش بالمركز الثالث (الذهني) والمركز الثاني (القلب) غائب أيضاً فهو دون عمل، حتى لو أحببت سيكون حباً غير منتظم، لكن المركز الثالث سيغزو القوة الأساسية بالحياة، كل الحياة تعتمد عليه. لأن غايته المنفعة، أنت بحاجة لأسباب كالمنطق والتفكير، وكل شخص سيصبح عاجلاً أم آجلاً متكيفاً مع حياة العقل، كامل بنيتك ستصبح بالعقل (الرأس).

الرأس، القلب، السُرة هي المراكز الثلاثة، السُرة هي المركز الأساسي الأصلي (الجوهري)، مركز القلب يمكن أن ينمو، ومن الجيد أن ينمو لعدة أسباب، الأسباب ضرورية لتنميته، ولكن هذه الأسباب يجب أن لا تتطور بخسارة لمركز القلب، لأنه سيغدو بغاية الصعوبة خلق الجسر بين السبب والجوهر لأنه إذا كانت أسباب التطور على حساب القلب سينقطع الطريق إلى مركز السُرة، تنمية مركز القلب تتم من السبب (العقل) إلى الجوهر (السُرة) دعنا نتفهم ذلك بهذه الطريقة.

مركز السُرة موجود هناك بالجوهر، مركز القلب هو المشاعر مركز الرأس هو للمعارف، المعارف هي الأبعد عن الجوهر، المشاعر هي بينهما، فإذا أضعت مركز المشاعر سيصبح صعباً جداً خلق الجسر بين السبب والجوهر، لذا نجد الأشخاص المحبين مدركين لمركزهم بالعالم أكثر سهولة من أولئك الذين يعيشون من خلال الذهن.

الثقافة الغربية شددت على اعتماد مركز الرأس، لذا نجد بالغرب الشعور العميق بالإحباط، نجد الإنسان مشرداً لا يعرف شيئاً عن منزله، إنهم فارغون يملكون جذور بالأعلى، حيث لا جذور تستند عليها فذلك لأن الرأس فقط هو المركز.

القلب لم يتدرب لينمو إنه منسي كلياً، فالقلب ينبض ولكنه ليس قلبك، إنه فقط عملية فيزيولوجية (وظيفية) إذا شعرت بالنبض لا تتناسى أن لديك قلب، فالقلب شيء آخر، إنه قابلية الشعور والعواطف، أي لتصبح عاطفياً، الرأس قابلية التعلم حتى تصبح عقلاً، أما المركز الأساسي فهو لتكون شيء آخر مختلف تماماً، إنه القابلية لتصبح شيئاً ما...

الأديان تهتم بالجوهر، الشعراء يهتمون بالقلب، الفلاسفة والعلماء يهتمون بالرأس، إن هذين المركزين (القلب والرأس) هما مراكز سطحية خارجية، هما مزيفان وليسا مراكز حقيقية، مركزك الحقيقي هو السُرة (الهارا) كيف تعود إليه مرة أخرى، أو كيف تدركه؟

بشكل اعتيادي يحدث ذلك نادراً، وبشكل عرضي، تصبح قريباً من (الهارا)، إنها نقطة عميقة، لحظة مليئة بالنشوة والبركة، على سبيل المثال أحياناً بالجنس تكون قريباً من (الهارا).

بالجنس أنت قريب من (الهارا) حيث يتحكم العقل بالجنس أما الوعي منحدر إلى الأسفل، عليك أن تترك العقل وتهبط إلى الأسفل عميقاً إلى الأعضاء الجنسية ستشعر أحياناً أنك قريب من (الهارا). لذا نشاهد هذا السحر وهذا الافتتان بالجنس، ليس صحيحاً أن الجنس يمنحك هذه البركة والنشوة إنما (الهارا). عندما تتحرك للأسفل نحو الجنس تمر بالهارا، تلامسها، ولكن بالنسبة للشخص المتحضر حتى هذه أصبحت مستحيلة، لأن الجنس مرتبط بالعقل فهو ذو شأن ذهني فلا وجود للمشاعر ولا إحساس بالمركز.

عندما يذهب الجنس من خلال الرأس، يغدو مصدراً للأفكار، لذا نرى هذا العدد الهائل من الأفلام والروايات والقصص المليئة بالجنس، الإنسانية مهووسة بالجنس، وهنا تكمن السخافة، فالجنس تجربة لا يمكن التفكير بها، فإذا بدأت تفكر بها تصبح التجربة بغاية الصعوبة لأنها لا تتعلق بالعقل على الإطلاق، لست بحاجة للسبب.

الشخص المتحضر يشعر أنه غير قادر على أن يغوص عميقاً بالجنس نتيجة التفكير الزائد به، فهذا منشأ عقلي، بالغرب أصبح الجنس عديم القيمة إنه مجرد تكرار نفس العادات، وهناك الألم والإحباط وتشعر دائماً أنك مخدوع، لماذا؟ لأن الوعي لم ينزل إلى الأسفل إلى المركز. فقط عندما تمر بالهارا ستشعر بالبركة وبالغبطة، مهما يكن يمكنك أن تمر بالحالة، ولكن المتحضرون محرومون حتى من هذه اللحظات. إنه كمقاتل في مدينة غارقة بالنوم، حيث كل الناس كالأموات ولا أثر يرتجى من سلاحه وقنابله مهما كبرت الأصوات.

ليس بالجنس تشعر بها فحسب، إنما بالحرب أيضاً، كما لو أن أجراس الحرب قد قرعت، عندئذ لا مجال للفكر دقيقة واحدة ستصبح لا شيء،

تستل سيفك وتقاتل، بهذه اللحظات لا مجال للفكر ولا للعقل وأنت تقاتل بالسيف، باللحظة التي يعمل بها العقل يتغلب الخصم، فلا وقت للتفكير حيث العقل يتطلب الوقت للتفكير وتكون بذلك الضحية، عندها يتجه الوعي من الرأس مباشرة إلى الأسفل إلى (الهارا)، وتكون تلك التجربة مليئة بالغبطة بالنسبة للمحارب، لذلك نجد هذا التعلق بالحروب. الإنسانية مفتونة بالجنس والحرب بسبب أنك تمر من (الهارا) بهذه اللحظات السعيدة، ولكنها لحظات خطيرة.

يقول نيتشه: "الحياة كارثة"، لأنك بلحظة الكارثة تمر بالهارا، لا يمكنك التفكير، لن تعمل شيئاً من خلال العقل. تقوم بالفعل مباشرة. فإذا شاهدت فجأة أفعى قريبة منك، ستقفز حالاً دون أي تدخل للعقل أو للمنطق، لا مجال لمناقشة العقل فالأفعى قريبة وربما تحمل معها الموت، يجب القفز حالاً دون سبب عقلي، إنه فعل عفوي، يأتي أولاً الفعل ويتبعه العقل، أنت تقفز وبعد ذلك تفكر.

بالحياة العادية أنت تفكر ثم تعمل، بينما بهذه اللحظات يحدث العكس. هذه الحركة العفوية التي تظهر فجأة وحالاً، هي من مركز بنيتك الأساسي (الهارا) لذا يظهر هذا الافتتان بالخطر.

الأخطار مغرية وأنت بالخطر يوماً بعد يوم، وبالطبع سيكون الوعي متوقفاً، والخطر يذهب عميقاً، فعندما لا وجود للعقل ستكون أنت (الجوهر) وهذه اللحظات تصبح تأملية، تلك التي تنبثق بشكل فجائي والمليئة بالغبطة التي تمطر داخلياً ولكنها عرضية، لذا نجد الافتتان بالمغامرة والجنس والحرب بسبب القرب من (الهارا) ولكن النتائج هنا كارثية على الفرد وعلى المجتمع، فهي مدمرة بالكامل، ولكننا نركز على أهمية المركز هنا، إنه مركزك الأساسي وهو مليء بالبركة والغبطة والسعادة المطلقة.

أولاً: تخيل أن خمس حلقات ملونة من ذيل الطاووس ستصبح حواسك الخمس بالفراغ الغير المحدود. الآن اتركها تذوب بجماليتها

هناك، ببساطة بأي نقطة من الفراغ أو على الجدار.. حتى تذوب النقطة  
فإن ما تتمناه للآخرين سيصبح حقيقة.

هذه التقنية تهتم بطريقة وكيفية الوصول إلى مركزك الداخلي، فإذا  
خلقت مركزاً خارجياً بأي مكان، بالعقل أو بالرأس أو حتى خارجاً على  
السطح، وكنت مُركزاً بالكامل عليها، وصنفت باقي العالم على أنه خارج  
النطاق، فإذا نسيت كامل العالم وبقيت نقطة واحدة بالوعي، فجأة تصل  
إلى مركزك الداخلي.

كيف تعمل؟ حاول تفهم هذا.. العقل دائماً كالمتشرد، دائم التنقل، لا  
يثبت بنقطة واحدة نهائياً. إنه دائم الحركة ينتقل من فكرة لأخرى، تذكر أن  
العقل ينتقل من فكرة لأخرى بأمل الوصول إلى شيء ما ولكنه لن يصل  
أبداً، بنية العقل الأساسية هي الحركة، إنه يعيش بالحركة، يمكنه فقط  
التحرك فهي الطبيعة المتأصلة للعقل، ينتقل باستمرار من (أ) إلى (ب)  
إلى (ج)....

فإذا توقفت عند (أ) أو (ب) أو أي نقطة سيتقاتل العقل معك، العقل  
سيأمرك بالانتقال، لأنك إذا توقفت يموت العقل فوراً، إنه يعيش بالانتقال  
فقط، وحيث لا يبقى العقل يكون الوعي فقط. الوعي هو طبيعتك، العقل  
هو صنيعتك، هو فقط كما المشي، إنه أمر صعب لأننا نعتقد أن العقل ذو  
بنية جوهرية، إنه ليس كذلك إنه حركة فقط، ومن الأفضل أن نطلق عليه  
صفة الفعل وليس الاسم (العقل) إنه عملية كما المشي، إذا توقفت سيغدو  
لا مشي، الساق موجودة ولكنك لا تمشي، وكذلك الحال مع الوعي فهو  
كالساق (طبيعتك) العقل كما المشي فقط عملية، عندما يتحرك الوعي من  
مكان لآخر عندها العقل.

عندما يتحرك العقل من (أ) إلى (ب) أو من (ب) إلى (ج) .. هذه  
الحركة هي العقل، إذا توقفت عند أي نقطة، عندها لن يكون هناك عقل،  
وأنت حينها بالوعي، أنت لديك رجلين ولكنك لا تسير، السير هو الفعل،  
كما العقل هو الفعل، ولكن عند توقفك ستتصارع مع العقل، سيحاول العقل

جاهداً أخذك إلى أي مكان إلى الإمام أو الخلف، لكي لا تبقى بنقطة ثابتة. إذا لم تطع العقل، وهو أمر صعب لأنك اعتدت طاعته، لم يسبق لك أن كنت السيد على العقل، ولم تكن تعطيه الأوامر إنما العكس، أنت تعرف نفسك من خلاله، أنت تظن نفسك العقل، وهذه المظاهر الخادعة أعطت العقل الحرية الكاملة، حيث لا يوجد عليه سيد ولا رقيب، وهنا أصبح العقل نفسه السيد، ولكنها مظاهر هشة كاذبة، جرب وعندها ستحطم هذه السيادة المزعومة.

العقل عبد متظاهر بأنه سيد، ولكن هذا الادعاء المزيف مستمر معك لأجيال وأجيال، فأنت مؤمن به، جرب العكس وستشاهد أن ما تؤمن به غير موجود مطلقاً، تقول السيتر:

تخيل بأن الحواس الخمس هي خمسة ألوان وهذه الألوان الخمسة تملأ الفضاء الكلي. فقط تخيل أن حواسك الخمسة هي ألوان خمسة مبهجة مليئة بالحياة، منتشرة على الفراغ اللامحدود، ثم تحرك مع هذه الألوان وأشعر بالمركز الذي تلتقي به هذه الألوان جميعاً بالداخل، إنه مجرد تخيل ولكنه يساعد كثيراً، كأن هذه الألوان تخترق كينونتك وتلتقي بالمركز.

عندما تلتقي الألوان الخمسة بنقطة سيذوب كل ما عداها، فقط تبقى كألوان ذيل الطاووس المنتشرة بالفضاء الكلي وتذهب عميقاً بالباطن، وتخيل أنها تلتقي بالمركز (تماماً بالسرة أو مركز الهارا) فكامل العالم سيصبح ألواناً وهذه الألوان تلتقي بالسرة، ركز على هذه النقطة وركز حتى تتلاشى وتذوب، تذكر أنها بحاجة للتركيز، عندما تذوب هذه النقطة كلياً تخترق مركزك تماماً، العالم سيتلاشى ويختفي، لا عالم لديك بهذا التأمل، فقط الألوان هي العالم، يجب أن تنسى العالم بأكمله، انس كافة الأدوات، فقط الألوان الخمسة التي اخترتها.

اختر خمسة ألوان بحسب رغبتك، إنها معطاة لأولئك الذين يملكون بصراً حاداً، فالألوان عميقة وحساسة، وهي ليست مفيدة لكل الناس، إلا إذا

كان لديك عيون فنان ووعي للألوان، وقدرة على تخيل الألوان، إنها صعبة.

هل سبق لك أن تعرفت أنك تحلم بلا وجود للألوان، فأنت ترى بالحلم الأبيض والأسود، ربما واحد بالمئة يستطيع تمييز الألوان بالحلم. فإذا تذكرت أنك تشاهد ألواناً بالحلم يمكنك اعتماد هذه التقنية، وهكذا تأمل مناسب جداً، فإذا أخبرت شخصاً ما غير حساس للألوان عن تخيل تلك الألوان التي تملأ الفضاء (الفراغ) الكلي، لن يتمكن من التخيّل.

إذا كان لديك حساسية للألوان، جرب هذه الطريقة، هناك خمسة ألوان، والعالم كله ألوان وهي تلتقي بالمركز، ركز على منطقة الالتقاء، لا تتحرك عند هذه النقطة إطلاقاً، تذكر لا تسمح للعقل بالتدخل، لا تحاول التفكير بالأصفر والأحمر والأخضر.. لا تفكر. فقط انظر إليهم يلتقون بك، لا تفكر بهم، إذا فكرت سيتحرك العقل، فقط امتلئ بالألوان التي تجتمع بداخلك، ركز على نقطة الالتقاء، وبتركيز شديد للغاية تختفي حالة التخيّل بالكامل وتتلاشى نقطة التلاقي، لأنها حالة تخيلية، وبذلك لا يبقى التخيّل موجوداً.

العالم تلاشى مسبقاً، فقط الألوان هناك، والألوان هي تخيلاتك، والألوان تجتمع بنقطة (بالمركز) وبالتركيز ستتلاشى النقطة، أين أنت الآن وأين ستصبح ؟ إنك تمر بمركزك تماماً، الأهداف والغايات انحلت بالتخيّل، والآن التخيّل تلاشى بالتركيز، وأنت بقيت كوعي صافٍ، العالم المادي انتهى والعالم العقلي تلاشى وبقي الوعي فقط.

وتقول السيترا: بأي نقطة من الفضاء أو على الجدار، إنها تساعدك إذا لم تتمكن من التخيّل، عندها أي نقطة على الجدار تساعدك، اعتبر أي شيء (أي غرض) أداة للتركيز، كلما كانت بالداخل كان ذلك أفضل، يوجد نوعين من الأشخاص، هناك الانطوائيين من السهل أن يقتنع أن كل الألوان التقت داخلياً، ولكن للمفتحين الذين لا يقتنعون بالداخل، تخيلاتهم

خارجية، عقلهم يتحرك فقط خارجياً، أولئك لا يمكنهم التحرك الباطني -  
الداخلي.

الفيلسوف الإنكليزي (ديفيد هوم) يقول: "عندما أذهب داخلاً، لا أجد نفسي مطلقاً، أجد منعكسات العالم الخارجي، الأفكار والمشاعر، لا أجد شيئاً باطنياً أبداً" إنها العقلية المنفتحة للخارج، فإذا لم تتمكن من الشعور بأي شيء داخلياً، وسألك العقل ماذا تعني بالباطن؟ يمكنك أن تستعوض عنها بأي نقطة على الحائط، فإذا لم تتعرف إلا إلى الحركة الخارجية، من الصعب أن تتخيل شيئاً من الداخل، فإذا كنت من هذا النوع، حاول أن تتخيل نقطة ما بالخارج، قم برسم نقطة على الحائط، ركز عليها، ركز بعيون مفتوحة.

إذا خلقت مركزاً بالداخل ومعه النقطة، عندها يمكنك التركيز بعيون مغلقة، قم برسم نقطة على الحائط وركز بها، الشيء الحقيقي يحدث بسبب التركيز، وليس بسبب النقطة، سواء كانت داخلية أو خارجية، إنها تعتمد عليك، استمر بالتركيز حتى تذوب النقطة الخارجية، يجب الانتباه .. حتى تذوب النقطة .. لا ترمش عندها لأن الرمش يعطي مجالاً للعقل ليتدخل ويبدأ بالتفكير مجدداً، ويذهب التركيز لذا لا يجوز أن ترمش.

اعتبر كأنه ليس لديك جفون مطلقاً لأن أية رمشة ستعمل على انقطاع التركيز، واستمر بالتركيز حتى تتلاشى النقطة، وعندما تنتهي تماماً لن يبقى غير الوعي، فالعالم تلاشى بالنقطة والنقطة انتهت بالتركيز ولن يبقى إلا الوعي الصافي الذي لا يتحرك مطلقاً ولا ينتهي أو يتلاشى إلا إذا تدخل العقل.

وهناك اختلاف بين النقطة الداخلية التخيلية وبين تلك الخارجية المرسومة على الحائط، ففي التخيل يسهل ذوبان النقطة كونها غير حقيقية، أما النقطة الحقيقية فهي موجودة ولكنها تختفي بالتركيز كيف ذلك؟

إذا ركزت على النقطة الخارجية لن يتمكن العقل من الحركة، وهو بالتالي سيتوقف وسيموت مباشرة، العقل لا يستطيع العيش بدون حركة. وأنت حينها تصبح غير مرتبط بالخارج.

فجأة سينهار الجسر الذي يربطك بالخارج، العقل هو الجسر، وعند حالة التركيز يحاول نقلك من وإلى النقطة بشكل متواصل، إنه حالة قفز مستمر، وعندما يختفي العقل بالتركيز، لن تكون هناك أية نقطة، فأنت لا تراها من خلال العين إنما من خلال العقل فقط.

ربما حاولت التحديق بالحائط، والنقطة تلاشت ولم تعد تراها لأن العقل ليس هناك، الجسر تحطم، وعندما يعود العقل سوف ترى النقطة مرة أخرى، ولكنك الآن لا تراها، ولا وجود للحركة عندها أنت تماماً بالمركز.

بالمركز تصبح واعياً لوجود جذورك العميقة، تعلم من أين ترتبط بوجودك، هناك نقطة بداخلك تربطك بكينونتك الأساسية، عندما تتعرف إلى مركزك هذا، تعلم أنك بالمنزل. هنا العالم ليس غريباً، أنت متصل بحالتك، عندها حالتك هي أمك، حيث لا عداً ولا قتال، وهذه الحالة الداخلية ستتحول إلى وعي بمجرد أن تتفتح، ستدرك وتشعر بأعماق كينونتك حيث الغبطة والنشوة والسعادة، بدون أي ألم جسدي أو نفسي مضاد.

عندها البركة ليست بالظاهرة الغريبة، إنها تحدث وتستمر، البركة هي طبيعتك الحقيقية، عندما تشتبك جذورك بالمركز، فهي حالتك الطبيعية، ولكنك بالتدريج أصبحت غير واعٍ لها، الوعي يتطلب الحالة المقابلة، ووضعك المأساوي يظهر لك حالة البركة كحالة فريدة ولكنها طبيعتك منذ الأساس.

عندما تتسنى البؤس والتعاسة بالكامل، ستغمرك البركة وبالحالة التي تتسنى بها البركة أيضاً تصبح عندها مليء بالتححرر بشكل كلي، عندها أنت بطبيعتك، كما لمعان النجوم وتدفق الأنهار ستكون ممثلاً بالغبطة والبركة إنها ليست حالة عرضية فالآن أنت الحقيقة.

التقنية الثانية هي نفس الآلية ونفس المعلومات الأساسية  
وتقول:

قدم كامل انتباهك لعصب رفيع ناعم كما خيوط زهرة  
اللوتس، بمركز عمودك الفقري، بذلك تترقى.

بهذه التقنية من التأمل، على المرء أن يخلق عينيه ويتصور عموده  
الفقري، من الجيد أن نطلع فيزيولوجياً على بنية الجسم، من خلال المراكز  
الطبية أو المشافي أو الجامعات المتخصصة ببنية الجسم البشري، ثم  
أغلق عينيك وتخيل عظام العمود الفقري، اجعل العمود الفقري مستوياً أثناء  
الجلوس، تصوره وكأنك تراه، وبمنتصفه هناك وتر رفيع ناعم لطيف كما  
خيوط زهرة اللوتس، إنه يجري بمركز العمود الفقري تماماً، بذلك تترقى، إذا  
كان بإمكانك التركيز على عمودك الفقري، وبخيوط رفيع بالمنتصف، إنه  
وتر ناعم كخيوط زهرة اللوتس يجري من خلال عمودك الفقري، ركز به  
تماماً و بهكذا تركيز ستشعر أنك بمركزك تماماً. لماذا؟

إن عمودك الفقري هو أساس كامل بنية الجسم، كل شيء مرتبط به،  
حقيقة أن دماغك لا شيء سوى فقرة بالعمود الفقري، يقول علماء  
السيكولوجيا (علم النفس) إن دماغك نتيجة نمو العمود الفقري، فهو يرتبط  
مع كامل الجسد، كل شيء يتصل بالعمود الفقري، لذا يطلق عليه هذا  
الاسم، فهو يحتوي مجموعات فقرات بداخلها قنوات يمر عبرها نخاع  
الشوكي وبمنتصف العمود الفقري تماماً يوجد الوتر القضي، إنه عصب  
ناعم للغاية، هو لا يعتبر عصباً بالنسبة لعلماء الفيزيولوجيا، لا يمكن أن  
تعثر عليه بعملية جراحية، ولكنك تراه بتأمل عميق، إنه هناك إنه ليس  
مادياً، إنه طاقة وليس حالة مادية، ولكن فعلياً إن طاقة الوتر بعمودك  
الفقري هي كامل حياتك.

من خلالها تتصل بحالتك اللطيفة (الغير مرئية) ومن خلالها تتصل  
بالحالة المرئية، فهي كالجسر بين المرئي واللامرئي من خلال هذا الخيط  
الرفيع تتصل بجسدك وبروحك أيضاً، أولاً تصور العمود الفقري، ستشعر

بالغربة بادئ الأمر، وإذا كنت قادراً على التصور ابدأ بالتخيل، وبالمحاولة الجادة، لن تكون عبارة عن تخيلات إنما ستصبح قادراً على رؤية العمود الفقري.

كنت أعمل على هذه التقنية مع أحد الباحثين، أعطيته صورة عن العمود الفقري، للتركيز عليها وبذلك بدأ يشعر أن بإمكانه التصور الداخلي للعمود الفقري، وبعد أسبوع جاءني وقال: إنه أمر غريب جداً، ذلك أنني حاولت تخيل الصورة التي أعطيتني إياها، ولكن الصورة كانت تختفي وكنت أشاهد صورة مختلفة ليست تماماً كالصورة التي معي.

فقلت له: "أنت الآن بالاتجاه الصحيح، انسَ أمر الصورة تماماً، وركز على رؤية العمود الفقري التي ظهرت لك بتأملك العميق"، المرء يمكنه أن يشاهد بنيته الباطنية من الداخل، لم نحاول بها لأننا نشعر بخوف عميق منها، وقد يبدو كريهاً، لأنك عندما ترى العظام والأوردة والدم، سيغمرك الخوف، لذا نغلق عقولنا عن هكذا مشاهدة من الداخل، نحن نشاهد أجسامنا من الخارج وكأنك تتنظر إلى منزلك من الخارج، تشاهد الجدران الخارجية فقط، ادخل إليه وشاهد المنزل من الداخل، أنت تعرف نفسك من الخارج وكأن شخصاً آخر يشاهدك - شخص آخر ينظر إليك، ولم يسبق لك مشاهدة جسدك من الداخل، أنت تستطيع ذلك، ولكن بسبب الخوف أصبح الأمر غريباً، تخبرنا كتب اليوغا الهندية الموهلة بالقدم عدة أمور دقيقة عن الجسد والتي تم إثباتها علمياً بالأبحاث الحديثة، وعلومنا غير قادرة على تفسير ذلك.

كيف عرفوا كل هذا؟ علوم الجراحة الداخلية للجسم البشري تطورت بالماضي السحيق، من أين عرفوا علم الأوردة والأعصاب لكل المراكز، ولكامل البنية الداخلية، علومهم سبقت حتى الاكتشافات العلمية الحديثة، كانت اليوغا مدركة تماماً لتفاصيل الجسد البشري، ولم تلجأ مطلقاً لتشريح الجسد الميت، من أين هذا العلم إذا؟ لقد كانت لديهم طريقة مختلفة للنظر إلى أجسادهم - من الداخل - إذا تمكنت من التركيز باطنياً فجأة ستشاهد

نفسك من الداخل، تتضح الطبقات الداخلية تدريجياً، إنها رائعة لمن يرغب بفهم جسده بعمق، إذا كنت تشعر أنك جسد مادي، وأنت لا شيء سوى الجسد، فإن هذه التقنية نافعة جداً، إذا كنت تؤمن بالشيوعية أو ماركس حيث يعتبر الإنسان لا شيء إلا الجسد، اذهب لترى بنيتك الحقيقية من الداخل بهذه التقنية.

إن مدارس (التانترا) واليوغا القديمة استخدمت عدة عظام من الجسد ومن الجمجمة، فهي ذات فائدة كبيرة للتركيز الداخلي، أولاً يتم التركيز على الجمجمة، ثم يغلق المريد عينيه ويحاول تصور جمجمته، يحاول رؤية الجمجمة الخارجية بالداخل، وبشكل تدريجي يبدأ يشعر بجمجمته هو، وليس بالشكل الموجود فالوعي بدأ يتبلور.

الجمجمة الخارجية هدفها خلق حالة التصور والتركيز، هي مساعدة فقط، وعندما تتبلور داخلياً، ستنتقل إلى الرأس، وعندها يمكنك التحرك باطنياً، إنه عالمك العظيم، جسدك الصغير كما الكون العظيم الهائل، تحدثت هذه السيترا عن العمود الفقري لأنه يحتوي خيط الحياة، لذا نرى الإصرار الكبير على الجلوس المستوي، لأنه إذا لم يكن العمود الفقري مستقيماً سيصعب رؤية خيط الحياة فهو لطيف ودقيق للغاية، إنه متدفق بالطاقة، كلما كان عمودك الفقري مستوياً تماماً وبشكل مطلق تمكنت من لمح خيط الحياة الداخلي العميق.

ولكن عمودنا الفقري ليس مستوياً، حاول الهندوس جعل العمود الفقري مستقيماً تماماً منذ الطفولة المبكرة، كانت لهم طرقهم للوقوف والمشي والنوم، فإذا لم يكن العمود الفقري مستوياً يصعب تميز الخيط الرفيع، كونه غير مادي، لطيف، أما بحالة الاستقامة يمكن تمييزه كما سريان الطاقة. بذلك تترقى.

عندما تركز وتشعر وتدرك ذلك الوتر، ستمتلئ بنور جديد لم تعهده من قبل، سيأتي النور من خلال العمود الفقري وينتشر بكافة أرجاء الجسد، وربما سيتجاوز عتبة الجسد، ويمتد خارج الجسد.

وعندما تمتد الهالة أبعد من الجسد يمكن رؤيتها، كل شخص له هالته الخاصة، وبشكل طبيعي واعتيادي إن هالتك لا شيء، مجرد ظلال لا لون فيها، ولا تستطيع تمييزها، الهالة تتعكس على مزاجك وشخصيتك كل لحظة، عندما تكون غاضباً، تصبح هالتك دموية مائلة للاحمرار، للتعبير عن الغضب، وعندما تكون حزيناً مكتئباً ستمتلئ هالتك بالظلام وتغدو شاحبة، وعند الموت تكون ثقيلة. كل شيء بالموت ثقيل.

عندما تدرك هذا الوتر بمنتصف العمود الفقري ستصبح هالتك مُنيرة، لذا نجد الهالة المضيئة عند (بوذا) و(مهافيرا) و(كريشنا)، أما عند المسيحيين فهي غير واضحة وتستخدم كالزخرفة، عندها عمودك الفقري سيطلق النور للخارج، وبها تحدث الاستتارة، سيصبح جسدك بالكامل مضيئاً، وينبثق الضوء من الجسد إلى الخارج، ف(بوذا) أو أي شخص مستنير لا حاجة لتسأل أي شخص عنه، وهالته تُظهر كل شيء، وعندما يتنور أي شخص سيعلم المعلم بذلك حالاً، الهالة توحى بكل شيء.

أريد ان أخبركم القصة التالية، (هيونينغ) معلم صيني، كان متدرباً عند معلم حكيم، وفي أحد الأيام عندما دخل (هيونينغ) إلى المعلم أول مرة قال المعلم: لماذا أتيت إلى هنا؟ ليس لك حاجة أن تأتي إلي، فقد شاهد المعلم الهالة تنمو وتكبر، أجلاً أو عاجلاً كل ما تتمناه قد حدث، بينما اعتقد (هيونينغ) أنه غير جاهز للقبول، وقال: "لا ترفضني يا معلم". قام المعلم بقبوله وطلب منه أن يذهب خلف الدير، إلى مطبخ الدير، لقد كان ديراً كبيراً يتسع لخمسمئة شخص وكان يضم كبار الطلاب والباحثين ومعلمي التأمل هناك، وطلب من (هيونينغ) أن يعمل بتحضير الطعام وغسيل الأرز فقط، وطلب منه عدم الحضور إليه، وعند الضرورة قال المعلم سأحضر أنا إليك.

لقد أمضى (هيونينغ) اثني عشر عاماً بالعمل بالمطبخ ولم تُعطى له أي تقنية تأملية، ولم يُسمح له بقراءة الكتب المقدسة، وحيث كان بالدير كبار العلماء و ممارسي اليوغا والباحثين لم ينظر أحد إليه، وأمضى وقته

ينتظر وينتظر بهدوء وبصمت، ولم يُسمح له بالتقاء المعلم كامل هذه المدة نتيجة للتعليمات، وعمل فقط كخادم، يأتي الطلاب والباحثون ويذهبون ولا أحد يعطيه الاهتمام، وفي أحد الأيام صرح المعلم أن موته قد اقترب، و هو يريد أن يُعين خليفة له لذا طلب من أولئك الذين يظنون أنفسهم مستتيرين أن يؤلفوا قصيدة قصيرة من أربعة سطور وأن يضعوا بها كل ما جنوه من معرفة.

وبحال تم اختيار أي شخص وكان خطه يُظهر أن الاستتارة قد حصلت، سيكون مرشداً وخليفة له. كان هناك باحثون عظماء بالدير ولم يفكروا مطلقاً بالقصيدة فقد فهموا وحفظوا الكثير من الكتب المقدسة (الفدييات) وأغلبهم واثقون من الفوز، وكانت تلك السطور الأربعة تتكلم عن المعاني التالية: "العقل كما المرأة، والغبار يجتمع عليه ويتكسد، امسح الغبار كلياً وستحصل الاستتارة" ولكن كبار الباحثين كانوا يخافون المعلم فهو يعلم مسبقاً المستتير من غير المستتير، ولكن ما كتبوه كان يحتوي فهماً عميقاً عن الفدييات وكانت التعابير جميلة للغاية، ولكن (هيونينغ) لم يكن يعلم أي شيء عن الفدييات ولذلك كان خائفاً.

ذهب إلى غرفة المعلم ليلاً ولم يذهب مباشرة إليه وكتب على الحائط أربعة سطور دون توقيع، فإذا وافق المعلم عن صاحب هذه السطور سيخبرهم أنه صاحبها أما إذا لم يوافق سيبقى صامتاً، ولكن المعلم وافق قائلاً إن كاتب هذه السطور مستتير، وبدأ الدير كله بالبحث عنه، وذهبت مجموعة من الطلاب إلى المطبخ ليشربوا الشاي وكانوا يتحدثون عن صاحب السطور الجميلة بينما كان (هيونينغ) يخدم هناك، وعندها ضحك، فسأله أحدهم: لماذا تضحك أنت ليس لديك أي معرفة بشيء أنت مجرد خادم بالمطبخ.

إنها المرة الأولى التي يضحك بها، فقد كان يعمل كمعتوه، ولم يكن يتكلم إلا نادراً، وهنا تكلم قائلاً: إنني لست مستتيراً، ولكن هذه السطور الأربعة خاطئة فإذا جاء أحدكم معي سأصححها، وليكتبها لأنني لا أجد

الكتابة، فتبعه أحدهم للضحك فقط، وتجمعت الحشود هناك وقال (هيونينغ): "اكتب لا يوجد أي عقل ولا توجد أية مرآة فمن أين سيتجمع الغبار؟ عندما تعلم ذلك تستتير". وحينها قال المعلم إنك مخطئ يا هيونينغ، فعاد هيونينغ أدراجه خائباً، وفي الليل جاء المعلم إليه وقال له: أنت محق ولكنني لم أستطع أن أتكلم أمام هؤلاء المعتوهين، فإذا أخبرتهم أنك ستصبح خليفتي سيقتلونك فوراً، فما تعلموه لا قيمة له، وأنا أعلم أنك مستتير منذ جئت إلينا فهالتك واضحة النمو ولذا لم تُعطى أي تأمل، لقد أمضيت اثنتي عشرة سنة هنا والإشعاع ينتشر من خلالك ولم يدرك أحد منهم ذلك، جميعهم يتناولون طعامهم هنا ويلتقونك يومياً عدة مرات ولم يدركوا ذلك وهذا هو سبب اختياري لك لتعمل بالمطبخ لأنك تلتقيهم كثيراً، أنت لست بحاجة للتأمل فأنت كنت به أساساً، وهذا الصمت جعلك فارغاً كلياً، واكتملت الهالة تماماً بعد هذه السنوات، لذا اهرب من هنا فأنت خليفتي ولكن لا تخبر أحداً. لذا عليك بالهرب، وسيأتي اليوم الذي سأعلمهم به بأنك المرشد والخليفة. وهذا ما حصل فعلاً.

عندما يتلامس الوتر بالعمود الفقري وتراه وتدركه تبدأ هالتك بالظهور حولك وبذلك تترقى، امتلئ بالضوء ومن ثم تترقى إنه مركزك أيضاً، هناك مركز بمنتصف عمودك الفقري، إذا كانت توجهاتك جسدية حسية فهذه التقنية مفيدة جداً، إذا لم تكن توجهاتك جسدية فإنها بغاية الصعوبة، رؤية الجسد من الداخل تصبح صعبة جداً، هذه السيترنا نافعة للنساء أكثر من الرجال، لأنهم أكثر إدراكاً وحساسية لأجسادهن من الرجال، مشاعرهن أكبر وإمكانية رؤية الجسد من الداخل أسهل، ولكن لأي شخص يشعر بجسده ويمكنه تصويره، ويمكنه أن يغلق عينيه ويشعر بجسمه داخلياً، ستكون هذه التقنية نافعة جداً، إذا تصورت عمودك الفقري وبمنتصفه وتر فضي يتدفق خلاله، يختفي الوتر ولكن عقلك سيصبح متمركزاً على العمود الفقري، ثم ستتمكن من رؤية عمودك الفقري، باللحظة التي ترى فيها الوتر الداخلي اللطيف، تشعر فجأة بانفجار النور داخلك، ستمتلئ بنور جديد لم تعهده من قبل.

أحياناً يمكن حدوثها دون جهد وبشكل عفوي، ومرة أخرى يمكن أن تحدث بالجنس العميق، (التانترا) تقول: عند الجنس العميق تصبح كل طاقتك متركزة قريبة من العمود الفقري، وحقيقة بحالة الجنس العميق يبدأ العمود الفقري بطرح الطاقة الكهربائية، وأحياناً عندما تلامس الفقرات ستشعر بصدمة كهربائية، بحالة الجنس المليء بالمحبة العميقة جداً وبحالة العناق الطويل، بصمت وبدون حركات فقط يشعر كل شخص بالآخر يشعر بحب متدفق يملأ العقل والقلب ويبقى العناق مستمراً عندها تحدث، لقد حدثت عدة مرات عندما تكون الغرفة مظلمة وبحالة الحب العميق، فجأة تمتلئ بالضوء والجسدان يغدوان محاطان بهالة زرقاء.

حدثت عند الكثيرين مثل هذه الأمور، وربما حدثت تجربة مماثلة معك، ولكنك لم تلاحظها في غرفة حالكة الظلام، و بحالة الحب العميق يمكنك رؤية الضوء المحيط بجسديكما وهذا الضوء يمكن أن ينتشر فجأة ويملأ الغرفة. في كثير من الحالات يحدث أن يسقط شيء ما عن الطاولة بشكل مفاجئ في غرفة مظلمة حيث لا إمكانية للرؤية إطلاقاً، يقول العلماء أنه بحالة الجنس العميق يطلق العمود الفقري طاقة كهربائية لها أثرها، فالطاقة الكهربائية هنا لها مفعولها وأثرها وبحالة الفعل المباغت الناتج عن حادثة مفاجئة، تحدث الهالة المنيرة، وقد تم أخذ صور خاصة تظهر تركز الضوء حول العمود الفقري دائماً.

تقول (التانترا) أنه في بعض حالات الجنس العميق المليء بالحب يمكن رؤية الخيط الرفيع بمن منتصف العمود الفقري باطنياً وتقوم (التانترا) بتعليم ذلك للحصول على الوعي من خلال الجنس والحب وحيث لا يبقى شيئاً من الجنس والحب سيبقى الوعي الصاف، ولكن الجنس هنا يختلف جذرياً عن الجنس العادي، إنه ليس للاستغلال وليس شيئاً لينتهي على عجل، إنه يستخدم لتفتيح الإدراك، إنه تبادل عميق للأفكار والمشاعر، وليس حركات جسدية إطلاقاً، الجسدان مندمجان كجسد واحد هدفه الإدراك والوعي.

لذا أقترح تجربة هذه التقنية بحالة الجنس العميق، ستصبح أسهل، فقط انس أمر الجنس، عند العناق العميق، ابق بالداخل، انس الطرف الآخر أيضاً، ابق بالداخل وتصور عمودك الفقري، ستصبح سهلة آنذاك، لأن طاقة كبيرة متدفقة عبر عمودك الفقري، ويكون الوتر أكثر وضوحاً، وأنت صامت بالكامل وجسدك هادئ.

الحب هو حالة استرخاء عميقة ولكننا صنعنا من الحب حالة متوترة مليئة بالقلق والضجر، عندما يكون الحب دافئاً، مريحاً بعيون مغمضة ستشعر براحة عميقة، الرجال عادة لا يغلقون عيونهم بالجنس، بينما النساء يغمضن عيونهن ويشعرن أكثر بأجسادهن، وهذا هو السبب في اعتبار المرأة أكثر حساسية تجاه الجسد من الرجل، المرأة حقيقة لا تشعر بالجنس بعيون مفتوحة، وبعيون مغلقة تشعر بالجسد من الداخل من الباطن. إذا أغلق عيناك واشعر بجسدك بعمق، استرخ وركز على عمودك الفقري وتقول السيترا ببساطة شديدة بذلك تترقى.

ويمكن لهذه التقنية أن تغيرك بالكامل إلى التحول الجوهري إلى الارتقاء وإلى الاستتارة.

# " الانجاز الملائم لتصبح متمركزاً "

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: هل التحقق الذاتي قاعدة أساسية؟

أوشو: بالبداية يجب أن تعلم ما هو المقصود بالتحقق الذاتي وهل الإنسانية بحاجة إلى هذا المصطلح؟ استعمل (أبراهام ماسلو) هذا المصطلح (التحقق الذاتي) فالإنسان يحتمل الوجود وليس حقيقي أو فعلي، ولادة المرء ممكنة، وهذا ليس فعلاً حقيقياً، ربما يصبح شيئاً ما، وربما يدرك التحرر (الخلاص) وربما لا يدركه، فالفرصة يمكن استغلالها ويمكن هدرها، والطبيعة لا تجبرك أن تصبح حقيقياً، أنت تملك الحرية، ويمكنك اختيار أن تغدو حقيقياً أو أن تستمر بطبيعتك المحتملة، الإنسان يولد كالبذرة يمكن أن ينجز مهماته ولا أحد يولد منجراً كل شيء.

إذا كانت الحالة هكذا فإن التحقق الذاتي يصبح قاعدة أساسية مطلوبة. وباستثنائها لن تكتمل، ولن تغدو الحقيقة ولن تصل إلى المغزى من الحياة، أنت تشعر بأنك أضعت شيء ما، وكل الناس يشعرون بهذا الشيء، وهذا الشعور حقيقي نظراً لأنك لم تغد حقيقياً بعد.

هذا الشعور حقيقة ليس لأنك أضعت المال أو النفوذ أو السلطة، حتى لو امتلكت كل المتطلبات سيبقى هناك شيء ناقص، لأنك لم تصل إلى الحقيقة بعد. إنه يتعلق بنموك الداخلي، وهو مسيطر عليك حتى تنجز ما

هو مطلوب منك، حتى تصل إلى الإدراك، إلى أن تتفتح الزهور، حتى تصل إلى الإحساس بالرضا الداخلي العميق، وهذا ما أعنيه بأن تكون، ستشعر بأن هناك شيء ما مفقود بشكل متواصل ولن تتمكن من القضاء على هذا الشعور مطلقاً بأي طريقة أخرى.

التحقق الذاتي يعني أن الإنسان عليه أن يصبح شيئاً ما كان موجوداً بمرحلة سابقة، الولادة تحمل البذرة والآن هناك الورود، وعليه أن يكمل النمو والترقي الداخلي حتى النهاية، حتى تشعر أن الاحتمال قد أصبح حقيقياً وفعلياً، عندها ستتربع على قمة الحياة وقمة الحب والحالة ستكون واضحة جلية.

(أبراهام ماسلو) استخدم مصطلح التحقق الذاتي، ويمكن صياغته بتجربة القمة، عندما يصل المرء إلى نفسه يصل إلى القمة حيث البركة والغبطة، حيث لا تعلق بأي شيء، بل يكون محتوياً بذاته كلياً، عندها لا يوجد شيء مفقود، حيث لا لهفة ولا رغبة ولا مطالب، ولا حركة مهما حدث هناك حالة الطمأنينة الكاملة التي تحتويها ذاتك الحقيقية، التحقق الذاتي تجربة الوصول للقمة، وفقط تجربة التحقق الذاتي الشخصية يمكن أن تصلك إلى تجربة الذروة والسمو. فقط بها تحصل على النشوة والبركة، وهذه البركة لا تتعلق بعوامل خارجية، إنها تعتمد على تطورك الداخلي فقط.

(بوذا) شخص خاض تجربة التحقق الذاتي، ولذلك تظهر رسومات (بوذا) أو (مهافيرا) مليئة بزهور اللوتس، فهي قمة التفتح الداخلي، فتفتح الزهور الباطنية أدى إلى اكتمال الإشعاع، والتدفق الدائم للبركة من الداخل لجميع الأرجاء، أولئك الذين ظلوا بالداخل - بالظل - ستشعر بالصمت يلفٌ محيطهم إذا اقتربت منهم، ستشعر بفتح الزهور ويغمرك شذاها، هناك قصة جميلة عن (مهافيرا) إنها تميل للخرافة، الخرافة تقول كثيراً مما لا تقوله الوقائع، تقول أنه عندما أراد (مهافيرا) أن يدور حول مسافة أربعة وعشرين ميلاً، أزهرت كل الورود بالمنطقة، بالرغم من أنه ليس موسم

تفتحها، لكنها تفتحت كتعبير شعري، بالنسبة لشخص ليس لديه التحقق الذاتي وشاهد أزهار (مهافيرا) ستتغير تركيبته العقلية، سيشعر بتدفق التفتح الباطني، فإذا كانت قريباً من (مهافيرا) ستشعر بأمواج الصدى الباطنية العميقة.

إذاً التحقق الذاتي مبدأ أساسي مطلوب، وهنا أعني إذا حققت كل ما هو مطلوب ولم تصل إلى التحقق الذاتي، إلى الإدراك الذاتي سيبقى عملك ناقصاً، وحقيقة إذا حدث التحقق الذاتي ولم تنجز أي شيء سيكون عملك عميقاً وكاملاً، وهذا هو سر عظمة (بوذا)، فهو ليس إمبراطوراً ولكنه متحقق ومدرك. جاء الملك (كاشي) لرؤية (بوذا) عندما أصبح مستتيراً وقال: "إني أرى أنك لا تملك شيئاً، فأنت عظيم وكبير، وأشعر بنفسي عظيماً عندما أقارن نفسي بك، مع العلم أنك لا تملك شيئاً، ولكن طريقتك بالمشي، طريقتك بالنظر وطريقتك بالضحك، تبدو كأن العالم كله مملكتك، ممتلكاتك لا شيء على الإطلاق، فما هو سر هذه الطاقة، فأنت تبدو كإمبراطور، وحقيقة لا يوجد إمبراطور لديه هذه النظرة، وكأنك تملك الكون بأكمله، ولكن ما هو مصدر طاقتك؟".

فأجابه (بوذا): "إنها طاقة داخلية عميقة، فمصدر هذه الطاقة التي تشعر بها باطني وداخلي، أنا لا أملك شيئاً إلا نفسي، ولكن ذلك كافٍ، لقد أنهيت كل أعمالي، الآن ليس لدي رغبات، لم يبق لدي أية متطلبات إطلاقاً".

حقيقة إن التحقق الذاتي يجعل الشخص بلا رغبات وبلا مطامع، تذكر بالحالة الاعتيادية أن تصبح بلا رغبات ستتعرف إلى نفسك وإلى ذاتك، ولكن العكس أكثر دقة "إذا تعرفت إلى ذاتك ستصبح بلا رغبات" وتشدّد (التانترا) ليس أن تصبح بلا رغبات، بل تجربة التحول إلى التحقق الذاتي ثم تأتي بعدها انعدام الرغبات. الرغبات تعني أنك لم تكمل مهامك، أنك نسيت شيئاً ما وما تزال متعلقاً به.

أنت تتجه من رغبةٍ إلى أخرى، وتتجزر مهمة وتتعلق بأخرى وبذلك تستمر مسألة البحث، الرغبة تولد رغبات وإلى ما لانهاية، فإذا بحثت عن البركة بمرحلة انعدام الرغبات لن تصل إلى شيء مطلقاً، ولكن إذا حاولت بشيء آخر كطرق التحقق الذاتي أو طرق الإدراك الذاتي لإدراك الباطن الكامن لتحوّله إلى حقيقة، وعندما تصبح حقيقياً أكثر وأكثر ستصبح رغباتك أقل وأقل، إن شعورك بالرغبة يعود إلى فراغك الباطني عندما لا تكون فارغاً داخلياً ستتوقف الرغبات. لكن "ما هو الطريق إلى التحقق الذاتي؟"

هناك شيان يجب فهمهما، الأول أن التحقق الذاتي لا يعني أن تصبح فناناً كبيراً أو موسيقياً مشهوراً، أو شاعراً عظيماً، إنما أن تحقق النمو الذاتي، طبعاً قسم من ذلك هو التحقق وهو يمنحك راحة البال والطمأنينة، إذا كان هناك احتمالية أن تصبح موسيقياً كبيراً، وأنجزت هذه المهمة، جزء منك قد تم سابقاً ولكن الأجزاء الأخرى لم تتجز بعد، وهذا حال الإنسانية جمعاء، بقي الكثير غير منجز وخلق حالة عدم التوازن. جزء واحد تطور ونما وبقيّة الأجزاء بقيت ساكنة كالحجارة، ملفوفة حول عنقك.

انظر إلى الشاعر أثناء تأديته لعمل شعري يكون كما (بوذا)، ينسى نفسه تماماً، والإنسان العادي عندما يكون بمزاج شاعري لا يكون موجوداً، إنه بالقمة، الشاعر يصل إلى القمة وربما الاستتارة للحظات، انظر إلى جبران خليل جبران إنه يتكلم كبوذا مع أنه شخص عادي، إنه يتكلم عن الحب بغاية الروعة حتى (بوذا) لا يمكنه التكلم بهذه الطريقة، ولكن (بوذا) عرف الحب بكليته بكامل كينونته، أما جبران فقد عرف الحب برحلته الشعرية وبلّمحات رائعة وتعبير نادرة، ولكن إذا تعرفت إلى جبران الحقيقي ستشاهد التناقض بين الشاعر والرجل العادي، لذا يشعر الشاعر عندما يبدع قصيدة أن شخصاً آخر يلهمه الكلام، وكأنه أداة لطاقة أخرى، وهذا الشعور لأنهم ليسوا حقيقيين بالكامل، فقط قسم واحد حقيقي أما الكينونة لم تكتمل بعد فهي مليئة بالمتناقضات.

أنت لن تصل السماء بمجرد أن إصبعك وصل السماء، بينما جذورك على الأرض، أحياناً أنت تقفز وللحظات أنت لست على الأرض، أنت تخادع الجاذبية، وباللحظة التالية تعود إلى الأرض ثانية، عندما ينجز الشاعر قصيدته سيشعر بها كلمحة خاطفة. والموسيقي بعد أن ينجز مقطوعة موسيقية سيشعر أنه قفز بلمحة خاطفة.

انظر إلى (بيتهوفن) على خشبة المسرح إنه رجل خارق، فلا يمكننا القول أنه رجل عادي أثناء الأوركسترا عندما يغرق بموسيقاه يحيا بعالم آخر لا يمكن مقارنته بعالمنا الأرضي.

ولكن بعيداً عن خشبة المسرح سنشاهد (بيتهوفن) كشخص عادي، وكأن هناك قوة ما تعيده إلى المسرح فيعود شخصاً مختلفاً. وذلك لأن المبدعين والشعراء والموسيقيين لديهم صيغ زمنية متفاوتة، فالبنية الجوهريّة تحوي نمطين مختلفين أما الشخص العادي يعيش زمناً واحداً فقط، يعيش على الأرض فقط، أما أولئك المبدعين يقفزون، يذهبون أبعد من حدود الجاذبية، بلحظات هم خارج الأرض وخارج الإنسانية، إنهم أصبحوا جزءاً من عالم (بوذا)، ثم يعودون أدراجهم إلى الأرض، فالحالة الأساسية مجزأة إلى قسمين.

لذا نشاهد كل المبدعين والموسيقيين والفنانين العظماء بطريقتهم إلى الجنون، الإجهاد كبير والفجوة بين النمطين عميقة جداً والشرح بين الحالتين هائل، أحياناً يغدوا شخصاً عادياً وأحياناً يصل إلى عالم (بوذا)، وينقسم بين هذين العالمين، فيأخذ لمحة خاطفة عنهما. عندما نتكلم عن التحقق الذاتي، لا يعني أن تصبح شاعراً كبيراً أو موسيقياً عظيماً، المبدعون غير متوازنين، بل المطلوب أن تصبح حالتك كاملة حيث لا جزئية هنا وهناك. وبحركة واحدة مستمرة دائماً باتجاه واحد، وكل الاتجاهات الأخرى والأبعاد المختلفة ستلاشي ليبقى اتجاهاً واحداً.

عندما أقول أن تكون بكليتك لا أعني أن تصبح شخصاً عظيماً، بل أن تخلق توازناً عظيماً، كن تماماً بمركزك، أتمم مهامك كإنسان، ماذا تعني

أتمم مهامك كإنسان؟ فالشاعر الكبير كبير بقصائده، والموسيقي العظيم يتميز بمعزوفاته الرائعة، هؤلاء حققوا شيئاً يقينياً، العظمة تحققت من تعدد الاتجاهات - الوصول للقيمة والانحدار إلى الوديان السحيقة لذلك يتعرض هؤلاء لألم مبرح أكثر من الناس العاديين.

ما هو الشخص الكلي؟ إنه يعني أن تكون بمركزك، لا تتحرك خارج المركز، بهذه اللحظة تصبح شيئاً ما، يأتي الناس إلي وعادةً أسألهم، أين هو مركزك الذي تشعر به - بالقلب، بالعقل، بالسرة، بالجنس، أين هو مركزك؟ عادة ما تأتي الإجابة أشعر أنه بالرأس، وأحياناً بالقلب، وفي حالات كثيرة لا أشعر به مطلقاً، لذا أطلب أن يقوم الشخص بإغماض عينيه ويحدد شعوره بالمركز الآن، فيقول عادة أنه بالرأس، وبعدها بلحظة أنه بالقلب، ثم يتحرك المركز بعدها وربما يصبح بالجنس أو أي مكان آخر.

حقيقة أنت لست متمركزاً، إن مركزك مرحلة لحظية متغيرة على الدوام، المركز يتزحزح باستمرار، عندما يعمل العقل تشعر أن الرأس مركزك، عندما تقع بالحب يصبح القلب مركزك، وتختلف المراكز إذا كنت جالساً بلا عمل، تصبح مضطرباً ولا تستطيع تحديد مركز ما، المركز يعتمد على عمل ما أو نشاط ما، فيما عداها لا تجد كينونتك.

الإنسان الكلي متمركز دائماً، مهما كان عمله يبقى بذات المركز، إذا كان العقل يقوم بوظائفه، هو يفكر، الأفكار تذهب إلى الرأس ولكنه يبقى متمركزاً بالسرة، هو لا ينسى المركز إطلاقاً، هو يستخدم العقل ولكنه لا يتحرك معه إطلاقاً، كل شيء يُستخدم كوسيلة أو كأداة ولكنه يبقى بالمركز.

هو متوازن دائماً، فحياته متوازنة بعمق، لا وجود لأي اتجاه ولا تطرف لأي جهة، إنه يبقى بالمنتصف، (بوذا) كان يسمي ذلك بمنتصف الدرب، أن تبقى دائماً بالمنتصف، الشخص الغير متمركز لا يبقى بالمنتصف وسيتحرك نحو التطرف، عندما يأكل، يأكل كثيراً، ويمكنه الصيام أحياناً

لتعديل الوزن أما أن يأكل الكمية المناسبة فهذا مستحيل - الصيام أمر سهل والوزن الزائد مقبول ليبقى بالعالم. ويمكنه أيضاً اعتزال العالم (أن يتسك) ولكنه لا يتوازن نهائياً، لا يمكنه البقاء بالمنتصف، فإذا لم تكن بمركزك لن تعرف معنى المنتصف (منتصف الدرب).

الشخص المتمركز يبقى دائماً بالمنتصف، لا وجود مطلقاً للتطرف يقول (بوذا): "الطعام هو الطعام المعتدل، لا زيادة وليس صياماً، مهما تكن حافظ على توازنك دائماً".

أولاً: الشخص المتطلع للتحقق الذاتي يتطلب المركز.

ثانياً: يتطلب التوازن الدائم.

ثالثاً: إذا تحقق الشرطان السابقان المركز والتوازن، عدة أمور تتبعهما، حيث يكون هناك طمأنينة وراحة دائمة، مهما تكن الحالة لن تفقد الجوهرة، وأنا أقول مهما تكن الظروف صعبة لن تفقد الجوهرة، لأن الشخص المستقر بالمركز دائماً مطمئن، حتى لو جاءه الموت، سيبقى مرتاحاً ومطمئناً، سيكون مستقبلاً للموت كما يستقبل أي ضيف، إذا جاءت المصائب يتلقاها مهما كانت الظروف لا يتحرك من مركزه مطلقاً، فامتلاكك الكنز هو نتيجة كون بنيتك الأساسية بالمركز الحقيقي. لمثل هكذا شخص لا شيء تافه، لا شيء عظيم، كل شيء مقدس وجميل، مهما كان عمله، تركيزه كبير للغاية وبمثل هذا التركيز لن يكون هناك شيء تافه عديم القيمة. ولا شيء مهم أيضاً، إن مجرد الاقتراب من هكذا شخص أمر بغاية الأهمية، الشخص الذي أنجز التحقق الذاتي متمركز متوازن، كل شيء يتغير إلا هو، مجرد الاقتراب أمر عظيم.

إذا أبصرت (بوذا) عندما يمشي بهدوء، إذا ذهبت إلى المكان حيث استتر به (بوذا) ذات يوم، أسفل شجرة (بوذا)، ستشاهد آثار خطواته حيث كان يتأمل ساعة ويمشي حول المكان، كانت طريقته بالمشي مليئة بالهدوء كالبحر الهادئ، كأنه بحالة التأمل ذاتها أثناء المشي، وعندما سأله أحدهم لماذا تفعل ذلك تتأمل بعيون مغلقة، ثم تقوم بالمشي؟

أجاب (بوذا): "الجلوس أمر لتشعر بالصمت بسهولة، وعندما أمشي أحمل ذات الصمت بالداخل، وأجلس ويبقى الداخل ذاته، بصمت عميق، ثم أمشي ويبقى الصمت العميق ذاته"، النوعية الباطنية ذاتها سواء قابل (بوذا) إمبراطور أو التقى بمتسول على قارعة الطريق، وحقيقة أن الإمبراطور سيشعر بأنه متسول عندما يلتقي (بوذا) وسيشعر المتسول بأنه إمبراطور عند هكذا لقاء، عندما تلامس هكذا شخص فإن النوعية الباطنية ستبقى ذاتها. فلا اختلاف بالتقاء إمبراطور أو متسول، المتسول بالنسبة لـ(بوذا) ليس عديم القيمة وليس الإمبراطور ذي قيمة أكبر.

عندما كان (بوذا) حياً، اعتاد أن يقول لطلابه ومريديه كل يوم: "إذا كان لديك أي سؤال - اسأل"، باليوم الذي كان سيموت فيه قال لهم صباحاً: "إذا كان لديكم أي سؤال اسألوا قبل نهاية هذا اليوم، فأنا لن أكون هنا بعد"، كان ذاته حتى في يومه الأخير، وكأنه كأني يوم آخر، باستثناء أنه أضاف جملة: "إنه اليوم الأخير لتسأل ما تشاء". النغمة لم تتغير ولكن المريدين بدؤوا بالنواح، فقال (بوذا): "لم النواح؟ لماذا إضاعة الوقت اسأل إذا كان لديك سؤال ما" لقد كان ذاته بالحياة والوفاة، الشخص الذي أحرز التحقق الذاتي مطمئن دائماً فالحياة والموت هما ذات الشيء، وكذلك التعاسة والسعادة هما ذات الشيء، لا شيء يفسد نظامه، لا شيء يبعده عن منزله، عن مركزه عن كينونته، لمثل هكذا شخص لا يمكنك إضافة أي شيء، ولا يمكنك إخراجه عن طوره، لقد أنهى مهامه كاملة، أنجز التنفس، التنفس، الصمت، البركة والغبطة، كلها وصلها وصل حالته الجوهرية، أزهر كإنسان كلي.

إنه ليس تفتحاً مرحلياً لحظياً، (بوذا) ليس شاعراً كبيراً، لكن روح الشعر بكلامه، وبحركته ومشيته، إنه ليس موسيقياً عظيماً ولكن كينونته تعزف أجمل الألحان فقد وصل إلى الكمال، مهما كان ما يقوم به من عمل، أو بحال الفراغ، هو ذاته، عندما يجلس صامتاً فحتى بالصمت ذات الحضور والوجود، فيخلق الإبداع من الصمت ومن الحركة.

(التانترا) لا تركز على النمو الجزئي، إنما على كينونتك الكلية، لذا ثلاثة أمور هامة، أن تكون بمركزك بجذورك وتوازنك الدائم، دائماً بالمنتصف، وبالطبع بدون جهد.

فإذا كان هناك جهد لم تعد متوازناً، يجب أن تبقى مطمئناً، بهدوء أنت بالكون أنت بكينونتك الأساسية، ومن ثم تتبع عدة أمور، هذه الأساسيات مطلوبة، دون أن تتجزها ستبقى إنساناً بالاسم فقط، عندها أنت لست حقيقياً، يمكنك أن تصبح، الاحتمال قائم لتصبح شخصاً حقيقياً ك(بوذا).

## السؤال الثاني: الرجاء توضيح معاني التأمل الذهني، التركيز، والتأمل؟

التأمل الذهني يعني التفكير المباشر، نحن دائماً نفكر، هذا يعني أن التأمل الذهني غير موجود، التفكير غير مباشر، غامض لا يصل أي نقطة، تفكيرنا حقيقة ليس تأمل ذهني، وهذا ما يسميه فرويد بالترافق، فالفكرة ترافقها فكرة أخرى مباشرة دون توجيه منك، وبذلك عملية التفكير برمتها تتصل بأخرى عن طريق الترافق، تتناقل الأفكار بشكل كامل فإذا شاهدت كلباً بالطريق ستفكر بالحيوان وربما بحادثة مرتبطة بالكلاب حدثت بطفولتك وتعود إلى الطفولة، ومن فكرة إلى أخرى، فتذهب الفكرة وترتبط بأخرى، وكأنك بحلم، عندما تكون هادئاً حاول أن تعود بالذاكرة إلى الفكرة الأساسية بتتابع الأفكار إلى الخلف.

سترى أن الأفكار غير مرتبطة منطقياً فكيف لكاتب بالطريق أن يعيدك إلى الطفولة مثلاً، لا يوجد رابط منطقي - فقط تتراشق الأفكار، ويبدأ عمل العقل بشكل سلسلة من الأفكار على مدار اليوم تتعاقب الأفكار، ودون علاقة بينها وأنت تفهم ذلك على أنه عملية التفكير، إنها أفكار مترافقة، التفكير يصبح مطابقاً للتأمل الذهني عند عدم وجود الأفكار المترافقة، يكون عندها الاتجاه مباشر، فإذا كنت تعالج مشكلة مستقلة (كافة الأفكار المترافقة خارجاً) حركتك ضمن المشكلة ذاتها، وعندما يحاول العقل

الهروب إلى طرق متشعبة فتقطع كافة الطرق وتسلك طريقاً عقلياً واحداً بلا تشتيت، يعتبر ذلك تأملاً ذهنياً.

العلوم تعمل على مبدأ التأمل الذهني وكذلك الرياضيات وعلوم المنطق، التفكير مباشر هنا، ولا وجود لترافق الأفكار، عندها يكون التركيز ثابتاً على نقطة واحدة ولا مجال لتحرك العقل، العقل متوقف بنقطة واحدة كل الطاقة ملتصقة بنقطة واحدة، اليوغا تعتمد على التركيز، لا حركة مسموحة إطلاقاً.

بعدها يأتي التأمل، بالتفكير العادي يتحرك العقل كيف يشاء، بالتركيز الذهني تنحصر الحركة باتجاه واحد فقط، وبقيّة الاتجاهات مقطوعة، بالتركيز لا يسمح باتجاه واحد إنما التركيز يتم على نقطة واحدة حصراً، أما بالتأمل فالعقل كله غير موجود بالكامل - التأمل حيث اللاعقل.

حيث لا عقل غير مسموح بالتركيز، العقل نفسه غير مسموح له بالوجود، لذا لا يمكن إدراك التأمل بالعقل، العقل يمكنه فهم التركيز، ولكنه يعجز عن إدراك حالة التأمل لأنه غير موجود بها على الإطلاق، إن أدنى طريقة للتفكير هي الاعتيادية حيث تترافق الأفكار وتتشعب، وأعلىها وأسمىها هي حالة التأمل حيث اللاعقل.

وهنا سأستخدم السؤال على الشكل التالي، التركيز هو عملية ذهنية، كيف بإمكان عملية ذهنية أن تصل إلى حالة اللاعقل؟ العقل يسأل كيف بإمكان العقل نفسه أن يذهب فوق العقل، إنها تبدو متناقضة، كيف يمكن للعقل أن يحاول ويبذل جهداً ليُبدع حالة اللاعقل، حاول أن تدرك الآتي: عندما يكون العقل فهناك عملية التفكير، وعندما لاوجود للعقل ماذا هناك؟ لا وجود لعملية التفكير، فإذا خفضت عمل العقل عن طريق تخفيض التفكير يمكن أن تصل إلى مرحلة اللافكر والتي تساوي اللاعقل، فإذا تلاشى التفكير تدريجياً تصل مرحلة اللاعقل.

العقل يعني عملية التفكير وبدونها تتجاوز العقل، عندها العقل يساعد على انتحاره، العقل يساعد للوصول إلى اللاعقل ولكن كيف يساعد العقل؟

إذا أصبحت عملية التفكير أشد كثافة، فإن ذلك يعزز العقل أكثر وأكثر، وإذا أصبحت أقل كثافة وهبط مستوى التفكير، وأصبح التفكير أبطأ فأنت تساعد نفسك للوصول إلى حالة اللا عقل، إنها تعتمد عليك، والعقل يمكن أن يساعد لأن العقل ما هو إلا تعاملك مع وعيك بال اللحظة الحالية، إذا تركت وعيك وحيداً، دون أن تفعل أي شيء معه، تصبح هذه الحالة التأمل.

إذاً هناك احتمالان، بشكل تدريجي اجعل التفكير أبطأ وأقل كثافة، وبالتخفيف التدريجي للتفكير ستبدأ عملية التنظيف كما تنظف غرفتك من بعض الأثاث فتخلق مساحة فارغة، فإذا تخلصت من كامل الأثاث الموجود ستغدو الغرفة فارغة تماماً، حقيقة أن الفراغ لم يخلق نتيجة للتخلص من الأثاث، فالفراغ موجود من الأساس ولكن هذا الفراغ كان مشغولاً بالأثاث ولم تكن تلاحظه، الفراغ لم يأت من الخارج إنه هناك كان مغطى بسبب الأثاث، عليك أن تتخلص من الأثاث فتكتشف الفراغ بالداخل، بأعماق العقل تجد الفراغ، لكنه مليء بالأفكار إذا تخلصت من بعض الأفكار ستخلق مساحات فارغة خالية، الفراغ يُبتدع أو يُعاد اكتشافه أو يعاد استصلاحه، وبالتقدم بعملية التنظيف يكبر الفراغ إنها حالة التأمل.

يمكن فعلها ببطء، ولكن فجأة - لست بحاجة لعدة حيوات لتزِيل الأثاث وتتخلص منه، لأنه هنا تواجه المشاكل، عندما تبدأ تنظيف الغرفة وهناك جزء واحد نظيف بالمقابل تسع وتسعين بالمئة مغطى، فإن القسم المغطى سيتصارع مع الفراغ ويحاول تغطيته أيضاً، وهنا على المرء الاستمرار بتخفيض التفكير وخلق تفكير جديد.

بالصباح تجلس لتتأمل لبعض الوقت، خفف من عملية التفكير واهبط به إلى مستوى متدنٍ، ثم إذا ذهبت للسوق، هناك تدافع للأفكار وسيمتلئ الفراغ ثانية، اطرِد الأفكار مرة أخرى ويوماً بعد يوم ستحافظ على الفراغ وتمدده.

تستطيع أن تتخلص من كل الأثاث الموجود دفعة واحدة، إنه قرارك، إنه أمر صعب لأنك اعتدت على هذا الأثاث وربما تشعر بعدم راحة مع الفراغ فأنت لم تعتده من قبل، ولا تعرف ماذا تعمل به أيضاً، وتخاف التحرك ضمن الفراغ، لم يسبق لك التحرك بهذا حرية. العقل مشروط، فإذا اعتدت على التفكير لن تدركه مطلقاً، وعندها الإدراك هو مسألة إعادة نفس الأفكار كل يوم.

إذا كنت تفكر بنفس الطريقة يومياً تصبح كآلة التسجيل التي تكرر ذات الأسطوانة القديمة، أنت تكرر ذات الأشياء، لماذا؟ ما هي الفائدة من ذلك؟ سببها واحد هو العادة الطويلة بأنك تقوم بعمل ما، إنك مستلقٍ على سريريك تنتظر النوم لكي يأتي ويتكرر ذلك يومياً، إنه فقط ما تعودت عليه سابقاً، كما يحتاج الطفل إلى لعبة يلعب بها وتساعد على النوم، إنها شروط فإذا لم يحصل الطفل على اللعبة لن يخلد للنوم.

نفس الشيء يحدث معك، إلا أن اللعبة اختلفت، شخص لا يستطيع أن يخلد للنوم إلا إذا ردد مقطوعة ما "رام - رام..". فهو لا يستطيع النوم دونها إنها كما اللعبة، عندما يأخذ اللعبة يمكنه أن ينام. تشعر أنك لا تستطيع النوم بغرفة جديدة لم تتعود عليها سابقاً، حتى إذا لم تُعطِ ثياب النوم سيكون النوم بغاية الصعوبة، يقول علماء النفس أن النوم مرتبط بالمكان وبالتياب الخاصة فهي عادات قديمة راسخة بالعقل، مع أنه لا توجد علاقة بين المكان أو الثياب والنوم إلا أن العقل ابتدع هذا الارتباط، ومع ما تعودت عليه تشعر بالراحة والطمأنينة كل يوم بنفس الروتين تشعر أن كل شيء جيد.

ولكن الآن فجأة أنت فارغ، وأنت لم تتعرف إلى ذاتك من قبل، ولا تعلم ماذا تفعل، النموذج القديم لم يعد هنا، ذلك هو السبب بأن التقنية المفاجئة لا تُعطى، لربما الصدمة المفاجئة تجعلك تفقد عقلك كالمجنون وربما لا تستطيع تحملها فتموت حالاً، فإذا أصبح المرء جاهزاً لتقنية مفاجئة عندها فقط يمكن خوض غمارها، وباستثناء ذلك تصبح كما لو أنك مستيقظ ذات

صباح دون ذاكرة فإذا كنت بلا ماضٍ والمستقبل معدوم لأن المستقبل جزء من الماضي فقط الحاضر يبقى، ولكنك لم تكن مطلقاً بالحاضر، فأنت دائماً بالماضي أو بالمستقبل، وعندما أنت بالحاضر للمرة الأولى ستشعر باحتياج كبير، لذا لا تُستخدم الطرق السريعة المفاجئة، باستثناء إذا عملت بمدرسة عن طريق معلم ومجموعة مُريدين، حيث يكون تكريس الحياة الكلي فقط للتأمل.

لذا الطرق التدريجية جيدة، إنها تأخذ وقتاً طويلاً، لكنك مع الوقت تتعود على الفراغ تبدأ تشعر بالفراغ وجماليتها، والبركة الناتجة عنه، وعندها تتخلص تدريجياً من الأثاث المتراكم حيث لا يبقى إلا الفراغ.

بالنسبة للعقلية العادية من الجيد التركيز الذهني، ومن ثم التحرك نحو التركيز تدريجياً، ومن حالة التركيز من الجيد القفز إلى التأمل، اشعر بالأرض كل خطوة، وعندما جذورك الحقيقية بخطوة واحدة، دع ذاتك تذهب إلى الخطوة الثانية، القفز إلى التأمل وذلك بالنمو التدريجي، فكل منها (التركيز والتأمل) خطوة بتطورك.

السؤال الثالث: إذا كان تطور مركز السُرة متحرر بالكامل ومستقل عن مركز الرأس أو مركز القلب، أم أن مركز السُرة ينمو باستمرار مع تطور مركز القلب ومركز الرأس؟ الرجاء توضيح طريقة بحيث يكون التدريب والتقنية لمركز السُرة مختلفاً عن التدريب والتقنية لمركز الرأس ومركز القلب؟

هناك أمر أساسي يجب فهمه، إن مركز الرأس ومركز القلب يجب العمل على تطويرهما، وليس مركز السُرة. فمركز السُرة يجب أن يُكتشف فقط، إنه ليس ليتم تطويره، فمركز السُرة هنا من الأساس، عليك عدم تغطيته عليك اكتشافه، إنه من الأساس ممتلئ ومتطور كفاية، أما مركزي العقل والقلب بحاجة للتطور والنمو، هما لم يكونا هناك من الأساس، إن اشتراطات المجتمع والثقافة والتربية هي التي ساعدتهما للتطور.

هذه المراكز ليست ضرورية، من الجيد وجودهما، ولكنك تستطيع دونهما، قد يكون الأمر مزعجاً ولكنه ممكن، وعلى كل الأحوال دون مركز السرة لا يمكن أن تكون، إنه ليس ضرورياً فحسب، إنه حياتك كلها.

لذا توجد تقنيات لتطوير مركز القلب، كيف تنمو بالحب، كيف تنمو بالأحاسيس، كيف بإمكانك أن تمتلك عقلاً حساساً، هناك تقنيات وطرق لتصبح سليم التفكير، أكثر منطقية، يمكن تطوير الأسباب والمشاعر، ولكن الحالة لا يمكن تطويرها، إنها حقيقة هناك، عليك فقط اكتشافها.

يتضمن ذلك عدة أمور، أولاً: إن امتلاك عقل ذي طاقة كبيرة أمر شبه مستحيل مثل (أينشتاين)، ولكن يمكن أن تغدو (بوذا)، (أينشتاين) متمركز بالكامل بالعقل، وهناك من يتمركز بشكل كلي بالقلب كالعشاق، وإمكانية أن تصبح عاشقاً أمر بغاية الصعوبة، ولكن من الممكن أن تصبح (بوذا) لأن منزل (بوذا) غير مطلوب منك تكميته، إنه موجود من الأساس، إنه متعلق بمركز بنيتك الأصلي، أنت كنت بالأساس (بوذا)، دون وعي فقط.

لم تكن سابقاً (أينشتاين)، عليك بالمحاولة، وعندها لا يوجد أي ضمان لإمكانية التحول، فالأمر يبدو مستحيلاً، ولكن لماذا؟ لأن التطور العقلي لأينشتاين يتطلب النمو ذاته والبيئة ذاتها ونفس التدريب الذي قُدم له، إنه أمر غير قابل للإعادة، عليك أولاً البحث عن والدين مطابقين، فمسألة التدريب تبدأ من الرحم، وعليك إيجاد لحظة الولادة ذاتها ونفس البيئة ونفس الأصدقاء وذات التدريب وكامل التفاصيل الصغيرة الأمر برمته مستحيل التطبيق، أن أي شخص يولد بهذا العالم هو حالة فريدة لا يمكن تكرارها مطلقاً، تكرار الحالة ذاتها يعتبر تكرار للعالم نفسه باللحظة ذاتها، أي شخص هو حالة غير قابلة للتكرار.

(بوذا) ليس شخصاً، إنه ظاهرة العوامل الشخصية مليئة بالمفاهيم، فقط بنيتك الجوهرية كافية لـ(بوذا)، المركز موجود من الأصل، مهمتك العمل على استكشافه.

التقنيات المرتبطة بالقلب هي لتعمل على تنميته، أما التقنيات المرتبطة بمركز السرة هي تهتم بعدم تغطية المركز، عليك بإزالة المخلفات التي تغطيه، انت بالأساس (بوذا)، عليك فقط وعي هذه الحالة.

هناك نوعان من الأشخاص شخص يعرف أنه (بوذا) بالأساس وشخص لا يعلم ذلك. ولكن الحالة الأساسية واحدة كل الناس متساويين بها فقط، وغير متساويين بعدها بكل شيء، قد تبدو مفارقة إذا قلت أن الأديان فقط تؤدي إلى الشيوعية، وأعني بالشيوعية الحالة العميقة من المساواة. بالجواهر أنت مساوٍ لـ(بوذا)، لـ(كريشنا) بهذه الحالة فقط. وبغير هذه الحالة يظهر عدم التساوي فهو أساس التعلق بالخارج (خارج الحياة) المساواة هو المبدأ للتعلق عميقاً جداً بالباطن وبالجواهر.

لذا المائة واثنيتي عشرة تقنية ليست لتطوير مركز السرة هي لجعله غير مغطى، لذا تجد بلحظات نفسك كـ(بوذا)، حيث لا وجود لأسئلة لتطوير أي شيء، إذا تمكنت من النظر لنفسك من الداخل، وأن تغوص عميقاً بداخل نفسك كل ما تحتاجه البقاء هناك، إنها حالتك الأصلية، إذا السؤال هنا كيف أرمي بنفسي إلى النقطة (الحالة) التي كنت بها سابقاً (حالة بوذا) التأمل لن يساعدك لتغدو (بوذا) إنه يساعدك لتصبح واعياً لمنزل بوذا (حالة بوذا).

السؤال الرابع: هل كافة المتنورين متمركزين بمركز السرة، على سبيل المثال رأس كريشنا مورتى مركزه أم السرة، وقلب رامنا كريشنا مركزه أم السرة؟

أوشو: كل المتنورين متمركزين بالسرة، ولكن تعبير كل منهم عن تنوره ربما يتدفق من خلال مراكز أخرى، تفهم هذه الميزة بوضوح، كل شخص متنور متمركز بالسرة، حيث لا يوجد أي احتمال آخر ولكن التعبير عنها أمر مختلف، عبّر (رامنا كريشنا) عن نفسه من القلب، استخدم القلب كعربة لتوصيل رسالته، مهما كان ما يوجد بمركز السرة يظهره عن طريق القلب، كان يغني ويرقص كانت تلك طرقه للتعبير عن الغبطة، البركة

موجودة بالسرة، لا مكان آخر، إنه متمركز بالسرة، ولكن كيف تخبر الآخرين عن هذا المركز؟ كان يستخدم القلب كوسيلة لصياغة التعابير.

كما استخدم (كريشنا مورتى) عقله للتعبير عن ذلك، لذلك كانت التعابير متناقضة، إذا كنت مؤمناً بـ(رامنا كريشنا) لن تستطيع تصديق (كريشنا مورتى) والعكس صحيح، التصديق يرتبط بطريقة التعبير وليس بالتجربة، (رامنا كريشنا) كان أقرب للطفل منه للرجل باستخدام التعابير لا يفكر بالأسباب - ما هذه التفاهات - الرقص والغناء لماذا يفعل ذلك؟ الحقيقة أن القلب هو كالطفل والأسباب تبدو تافهة عديمة القيمة، ولكن تجربة (كريشنا مورتى) نفس تجربة (رامنا كريشنا)، لكن الشخص الذي يستخدم الرأس للتعبير سيتبع الصيغ من العقل ولكن إذا التقيا فإن (رامنا كريشنا) سيقول: "تعال دعنا نرقص. لا تضيع الوقت فالرقص تعبير جميل وعميق" أما (كريشنا مورتى) سيقول: "الرقص كما التتويم المغناطيسي دعنا نحل الأسباب فنحصل على الوعي".

هناك اختلاف بمراكز التعبير والإيضاح، ولكن التجربة ذاتها، بينما تصوير التجربة يختلف، قام حكماء الزن بتصوير تجاربهم عندما أصبحوا منتورين، لم يقولوا شيئاً إنما رسموا التجربة فقط، (بوذا) و (مهافيرا) استخدموا العقل والأسباب لتوضيح التجربة، أبدعوا مجموعة كبيرة من الأنظمة الفكرية للتعبير عن التجربة.

ولكن التجربة ليست ذهنية ولا عاطفية، إنها تتجاوزهما، ولكنها مجرد طرق للتعبير عنها، الكلام بحاجة لسبب ولذا نجد الناس ينجذبون إلى الطريقة العقلية أحياناً أو إلى الطريقة العاطفية أحياناً أخرى. بالنسبة لشخص مثلي فأنا أخلق العملية الأصعب أنا أجدب بالاتجاهين، عندما أتكلم يشعر ذو التوجه العقلي براحة ويأخذ قسماً من المشاعر والأحاسيس، وكذلك يشعر ذو التوجه العاطفي براحة ويأخذ قسماً من التفكير العقلي، بالإضافة إلى أن الجمع بين المذهبين يخلق صعوبة بالفهم ويشعر المرء أن بعض المفاهيم ليست له.

للمزيد من التقنيات التأملية حول الحياة والموت، للوصول  
إلى الحقيقة الخالدة أبداً، إلى الحب الكلي، إلى الوعي  
الكامل مع الجزء الثاني من كتاب التانترا.

سر أسرار التانترا  
الجزء الثاني

قناة محبي الكتب

سر أسرار التانترا  
خفايا الباطن وسر الجوهرة المفقودة

الجزء الثاني

أوشو

ترجمة. هيثم فوزي شقير

## المقدمة

في الجزء الأول من كتاب (سر أسرار التانترا) تحدث المعلم أوشو عن المعنى العميق الموجود في السيترات، و السيترات هي مجموعة من الطرائق المذكورة في كتاب (فيجيانا بهاريفا تانترا) و هذه الطرائق و التي عددها 112 مئة واثنني عشرة طريقة تهدف إلى المساعدة في بلوغ حالة الاستنارة.

تتنوع السيترات تنوعاً فريداً و رغم أنها جميعها تساهم في الوصول إلى نفس الغاية إلا أن كل طريقة قد تكون مناسبة أكثر أو أقل لشخص معين، و تكمن أهمية الشرح الذي قدمه المعلم أوشو في توضيح معالم الطريق وإغناؤه بالملاحظات القيمة، مما يجعل من الكتاب دليلاً تطبيقياً لا غنى عنه لفهم هذا الكنز الهائل من المعرفة الباطنية القادمة من أكثر الفلسفات الروحية عمقاً.

## السيترات: "تقنيات اختراق المراكز الباطنية"

15- أغلق الفتحات السبعة برأسك باستخدام يديك، فالفراغ بين العينين سيغدو شاملاً.

16- مقدس أنت، كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب، تصل إلى مركز اللوتس.

17- لا تتماذ مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد..

هذه التقنيات لاختراق المركز الداخلي، الإنسان كدائرة لا مركز لها، حياته سطحية فقط يعيش على المحيط الخارجي، أنت تعيش خارجاً، لا حياة بالداخل إطلاقاً، لن تستطيع، باستثناء أن تجد المركز، لن تحيا بالباطن، حقيقة أنت لا تمتلك شيئاً من الباطن، إنك بدون مركز، لديك فقط العدم، وهذا هو سبب حديثنا عن الباطن وكيفية الوصول إليه، كيف تتعرف إلى نفسك، كيف تخترق الباطن، لكن هذه الكلمات لا تحمل أية معاني جدية بالتصديق، أنت تفهم معاني الكلمات لكنك لا تستطيع الشعور بهذه المعاني لأنك لست بالداخل أبداً.

حتى عندما تكون وحدك يصبح عقلك مشتتاً، لا أحد بالخارج، تبقى بعيداً عن باطنك، تبقى تفكر بالآخرين والتحرك يبقى خارجياً، حتى بأحلامك تحلم بالآخرين، حتى بالنوم العميق لم تكن بالباطن، بحالة توقف الأحلام تكون بالباطن ولكنك عندها تكون بحالة لاوعي، تذكر أنك عندما تكون واعياً لا تكون بالداخل، وعندما تكون بالداخل عبر النوم العميق لا تكون واعياً، فالوعي بشكل كامل بقي خارجياً.

مهما تكلمنا عن الذهاب داخلياً، يُفهم الكلام أما المعاني فلا، لأن المعاني لا تترافق مع الكلمات حيث الوعي لم يكن بالداخل أبداً، والعقل يذهب باستمرار خارجياً، لم تشعر بمعاني الباطن، هذا ما أعنيه إنك بدائرة لا مركز لها، أنت على المحيط الخارجي، وتقع به حيث لاوعي، بطريقة أخرى يتحرك وعيك للخارج وبسبب ذلك تغدو حياتك بلا عزم وبلا حدية، إنها حالة فتور، إنك تحيا كالميت، تعيش بسكون الأموات، حياتك شيء يشبه الحياة، الحد الأدنى هي حالتك، حيث لا سمو ولا ذروة، وما تعنيه ب (أنا) أنك لست ميتاً فقط أو أنك حي.

ولكن الحياة لا يمكن فهمها على المحيط، الحياة يمكن معرفتها فقط بالمركز. الحياة المُتاحة على المحيط الخارجي فائرة باردة كالموت، فحياتك عديمة القيمة وغير جذيرة بالتصديق، وبالتالي حتى الموت سيكون غير حقيقي - الشخص الذي لم يحي بشكل حقيقي لا يمكن أن ينعم بموت حقيقي، فقط الحياة الحقيقية تنتج موتاً حقيقياً، عندها تشعر بجمالية الموت - كل شيء حقيقي جميل وجدير بالتصديق.

أما إذا كانت غير حقيقية تصبح بشعة جداً، حياتك الروتينية بشعة فقط، لا شيء يحدث ذو قيمة، أنت ببساطة تنتظر، تأمل أن يتحقق شيء ما ذات يوم بمكان ما، اللحظة الحالية غائبة تماماً، تعيش على الأمل الذي لم يتحقق بالماضي، ولن يحدث بالمستقبل أيضاً، يمكن أن يحدث باللمحة الحالية فقط، ولكنها بحاجة للجهد، جهد شديد للاختراق، تحتاج أن تكون جذورك بالمركز، عندها لا عمل على المحيط، عندها ستجد لحظتك الحقيقية، نحن لم نفكر أبداً بحقيقتنا، كل ما نفكر به يبدو أضحوكة.

كنت أسكن مع بروفيسور بسكن جامعي، أحد الأيام جاء إلي وكان يبدو منزعجاً جداً، فسألته ما الأمر، قال: أنا مصاب بالحمى، كنت أقرأ كتاباً فقلت له: اذهب إلى السرير واسترح، بعد عدة دقائق أتى سريعاً وقال: أنا لست محموماً - إنني غاضب، أنا غاضب بشدة، شخص أهانني

وأشعر بعنف شديد اتجاهه، فقلت: لماذا قلت أنك تشعر بحمي شديدة، فأجابني: لم أعبر عن مشاعري بشكل سليم ولكنني فعلاً غاضبٌ للغاية.

لم يكن هناك أية حُمى، فقلت له: إذا كنت غاضباً خذ الوسادة وصب جام غضبك عليها ودع غضبك يذهب خارجاً، ضحك حينها وكانت ضحكته مزيفة، ارتسمت على وجهه فقط، أنت واختفت بسرعة، لم تخترق كيانه أبداً، إنها لم تتبع من الداخل، مجرد ابتسامة مرسومة ومزيفة. غير موقفه وقال: "أنا لست غاضباً، أشعر أنني متقبل ومسرور"، فقلت له: لقد تغيرت حالتك ثلاث مرات وتغيرت المشاعر كلياً خلال نصف ساعة فقط، شعرت بالحمى والغضب والتقبل بوقت قصير، ما هي مشاعرك الحقيقية إذاً؟

قال حقيقةً أنا متقبل، فأجبته: عندما كنت غاضباً كنت متيقناً من مشاعرك وكذلك عند كافة المشاعر الأخرى كنت متيقناً، هل أنت شخص واحد أم عدة أشخاص؟ قال: لا أدري حقيقةً ما هي مشاعري، أنا ببساطة مشتت، إن ما تدعوه غضباً أو تقبلاً واعتقاداً، أنا لا أعرفه مطلقاً فأنا مشتت وأنت خلقت حالة فلسفية دعني و شأني.

هذه الحالة ليست موجودة مع فلان من الناس إنها حاضرة لديك أيضاً، لم تكن أبداً متيقناً فاليقين يأتي من مركز الجوهرى، لا يمكنك أن تثق بنفسك، كيف يمكن أن تثق بالآخرين عندما لا تعلم حقيقة ذاتك ومشاعرك، حيث يلفك الغموض والضباب والغيوم، عندئذ لا شيء مؤكد و يقيني.

جائني شخص من فترة وجيزة وقال لي: إنني واقعٌ بالحب تعرفت إلى فتاة وسأ تزوج قريباً، نظرت عميقاً بعينه دون أن أتكلم شيئاً، أصبح منزعجاً وقال: لما تنظر إلي هكذا فأنا أشعر بالارتباك، ودون أن أتكلم شيئاً، تابع حديثه قائلاً: "لا تظن بأن حبي مزيف، إنه حب حقيقي"، لم أتكلم فقط تابعت النظر ولكنه أضاف: "لماذا تعتقد أن هذا الزواج لن ينجح، كان يتكلم مع نفسه" ولكنه استرسل بأفكاره وتابع: "أنا فعلاً لم أدرس الموضوع

جيداً، ولذلك جئت إليك فأنا لا أعلم إن كنت واقعاً بالحب أم لا، وهل علي أن أنهي هذه العلاقة؟" لم أتكلم كلمة واحدة فقط نظرت بعينيه، ولكنه أصبح قلقاً والأفكار التي بالداخل بدأت تطفو على السطح كالفقاعات.

أنت غير متيقن، لا يمكنك أن تتأكد من أي شيء، لا من الحب ولا من الكره، ولا من علاقاتك ولا من صداقاتك، لا شيء يبدو أكيداً لأنك لا تمتلك المركز، دون المركز لا وجود لليقين، كل أحاسيسك ومشاعرك وهمية ولحظية، بدقيقة تشعر باليقين، وبدقيقة أخرى تشعر أن يقينك قد تغير لأن المركز تغير، بكل لحظة لديك مركز مختلف، ليس لديك مركز دائم، مركز متبلور، في كل لحظة لدينا مركز مختلف وشخص مختلف.

اعتاد (جورج كريدجيف) أن يقول: "الإنسان هو مجموعة محتشدة من البشر بقلب واحد، الشخصية القوية مجرد خدعة كبيرة لأنك لست شخصاً، أنت مجموعة أشخاص"، لذا عندما يتكلم عنك أحد ما، يحدث مركز لحظي وباللحظة التالية يتغير المركز وتشعر مع كل مركز لحظي بيقين لحظي، ودون وعي لأي مركز فأنت جريان لعدة أمواج لا مركز لها.

وفي النهاية تشعر أنك أضعت الحياة برمتها، هي حياة قاحلة مبددة، ظلال فقط هنا وهناك لا غاية لها ولا معنى لها.

التانترا، اليوغا، الأديان...، اهتمامها الرئيسي كيف تكتشف أولاً مركزك، كيف تتكون شخصيتك، كيف تستمر بمركزك بمختلف الظروف، أن تشعر باليقين، عندها تسير الحياة دون تدفق للأمواج التي تأتي وتذهب، المركز مستقر بالداخل، عندها تصبح واحداً - متجذراً متمركزاً - هذه السيطرات تقنية لإيجاد المركز.

المركز هناك من الأساس، ليس هناك أي احتمال لوجودك دون المركز، تتواجد الدائرة من خلال المركز، لقد تم فقدان المركز على حساب المحيط، إنه هناك ولكننا غير واعين، بأنه هناك ولا نعلم طريقة النظر إليه، لا نعلم كيف نركز وعينا به.

تقول التقنية: أغلق الفتحات السبع برأسك باستخدام يديك، فالفراغ بين العينين سيغدو شاملاً.

إنها واحدة من التقنيات الموعلة بالقدم، واستخدمت كثيراً جداً، وهي من أسهل التقنيات أيضاً، أغلق الفتحات بالرأس، العينين والأذنين والأنف والفم، عندما كل الفتحات الرأسية مغلقة، فإن وعيك الذي يتدفق للخارج باستمرار، سيتوقف فجأة ولا يمكنه التحرك خارجاً.

ربما لم تدرك ذلك سابقاً، إذا توقف التنفس للحظات، يتوقف عقلك فجأة، هناك ارتباط وثيق بين التنفس و العقل، إنه اشتراط عقلي، يجب أن تعلم ماذا يعني "اشتراط" فقط عندها يمكن فهم هذه السيترا.

(بافلوف) أحد أعظم علماء النفس والطبيعة، أبدع هذا المصطلح (اشتراط) أو (رد الفعل الانعكاسي المشروط) وهو مستخدم حول العالم، وهو عبارة عن عمليتين فكريتين مترافقتين، إذا حدثت الأولى تتبعها الثانية مباشرة، ونتحدث عن تجربة (بافلوف) الشهيرة، حيث لاحظ أنه عندما نضع الطعام أمام الكلب يبدأ لعابه بالتدفق، لأن لسان الكلب يبدأ بإفراز اللعاب قبل الطعام كعملية تحضيرية، وهذا وضع طبيعي، ولكن (بافلوف) اشترط شيئاً قبل وضع الطعام أمام الكلب، قام (بافلوف) بقرع جرس قبل وضع الطعام أمام الكلب، فالكلب يستمع إلى الجرس ومن ثم يُقدم الطعام لمدة خمسة عشر يوماً، وبعد ذلك تم قرع الجرس دون أن يوضع الطعام فتبين أن الكلب يفرز اللعاب بمجرد سماع صوت الجرس وكان الطعام موجود. حيث بدا صوت الجرس مترافقاً مع الطعام.

يعتبر (بافلوف) أن حياتنا بالكامل عمليات مشروطة - وهو على صواب - بالليل والنهار وبكل الأوقات تفكيرنا مترافق مع التنفس ومشروط به، إذا أوقفت شرطاً ما سيتوقف الشرط المرافق مباشرة.

على سبيل المثال أنت لم تفكر مطلقاً دون تنفس، الفكر دائماً مترافق مع التنفس، مع أنك غير واع بالتنفس ولكنه موجود دائماً، مرافق لكل الأفكار ليلاً ونهاراً، إذا أوقفت التنفس فجأة سيتوقف التفكير، وإذا تم إغلاق

الفتحات السبعة الموجودة بالرأس فإن وعيك لن يتمكن من التحرك خارجاً، سيبقى بالداخل، وهذا البقاء الباطني سيخلق الفراغ بين العينين، هذا الفراغ يعرف باسم العين الثالثة.

إذا تم إغلاق كافة الفتحات بالرأس لن تذهب خارجاً، إنك عادة تذهب خارجاً بسبب هذه الفتحات، أنت تبقى عندها بالداخل، وبوعيك الثابت تصبح متمركزاً بين العينين، متبلوراً بهذه البقعة المعروفة بالعين الثالثة.

هذا الفراغ سيغدو شاملاً - تقول السيترا بهذا الفراغ سيغدو كل شيء مشمول ومتضمن به، كل الحالات سيشملها، إذا تمكنت من الشعور بهذا الفراغ تمتلئ بشكل كلي، عندما تتمكن من الإحساس الداخلي بهذا الفراغ بين العينين، تتعرف إلى حالتك بشكل كامل، فالفراغ الباطني شامل ومتضمن لكل.

تقول الأوبنشادا "أعرف الواحد، الواحد يعرف الكل" فالعينان تستطيعان الرؤية المحدودة أما العين الثالثة ترى الغير محدود والغير متناهي، العينان تشاهدان المادي أما العين الثالثة فتري العالم الروحي، بالعينين لن تشعر بالطاقة الكونية أبداً. مثل هذه الطاقة من الممكن رؤيتها بالعين الثالثة فقط.

بإغلاق هذه الفتحات تخلق طريقة للتمركز، لأن الوعي المتدفق لن يتمكن من الذهاب خارجاً، يبقى الوعي بمصدره، مصدر الوعي هو العين الثالثة، إذا تمركزت بالعين الثالثة، تتحقق أشياء كثيرة، أولها أن تكتشف العالم بكامله داخلك.

(سوامي راماتيرثا) اعتاد أن يقول: "الشمس تتحرك بداخلي، النجوم تتحرك بداخلي، القمر يشرق بداخلي، الكون كله بداخلي". عندما تحدث بذلك أول مرة ظن مريدوه أنه قد فقد عقله، لكنه كان يتكلم عن العين الثالثة، الفراغ الباطني وللمرة الأولى أصبح هذا الفراغ مُشعاً، ف شعر بذلك، عندما تشعر أن كل شيء بداخلك ستصبح أنت الكون الهائل.

العين الثالثة ليست جزءاً فيزيائياً من الجسم، والمساحة بين العينين ليست المساحة المحدودة بالجسد، إنها الفراغ اللامتناهي الذي يخترق كينونتك، عندما تتعرف إلى هذا الفراغ لن تعود ذات الشخص مرة أخرى، بلحظة معرفتك بالفراغ الباطني ستدخل مرحلة انعدام الموت حيث لا موت بعدها، عندما تتعرف على هذا الفراغ أول مرة ستصبح حياتك جديدة بالتصديق، وحقيقية للمرة الأولى، عندها لست بحاجة للحماية، ولا مكان للخوف، عندها لا مجال للموت، لا شيء يمكن أن يؤخذ منك مطلقاً.

الآن كل الكون عائد لك، فأنت الكون بعظمته، أولئك الذين عرفوا الفراغ الداخلي بكوا من هول الابتهاج والغبطة، الصوفي الباطني منصور الحلاج كان قد قُتل بسبب تجربته بالعين الثالثة، عندما كان للمرة الأولى واعياً للفراغ الباطني، بدأ يصرخ "أنا الله" لو كان بالهند لاعتبروه بمقام رفيع، لأنه بالهند هناك عدد كبير من الأشخاص الذين عرفوا تجربة الفراغ الداخلي بالعين الثالثة، ولكن بالنسبة للإسلام بدا الأمر صعباً للغاية، فجملة منصور الحلاج "أنا الله" اعتُبرت على أنها ضد الدين، إنها الكفر بعينه، فهم لا يعتقدون أن الإنسان والله يمكن أن يصبحوا واحداً، الإنسان مخلوق والله الخالق، كيف يمكن للمخلوق أن يغدو الخالق؟ فهذه الجملة جعلتهم يقتلوه لأنهم لم يتمكنوا من فهمها، وعند إعدامه كان الحلاج مبتسماً ضاحكاً، فسأله أحدهم ماذا يضحك يا منصور؟

أجابه منصور "أنا اضحك لأنكم لا تستطيعون قتلي، إنكم تتخذعون بالجسد، لكني لست بالجسد، أنا خالق الكون منذ البداية، أنا والله واحد". بالهند نفهم معاني هذا الكلام، هذه اللغة مفهومة منذ آلاف السنين.

نحن نعلم أنه باللحظة التي تتعرف فيها إلى الفراغ الباطني، يصبح المرء ببساطة خارج العقل، وعند هكذا إدراك يقيني فأن كل شيء يغدو عديم القيمة، فالحلاج ذهب إلى الموت ولم يُغير جملته لأنها الحقيقة، لا أحد يستطيع قتله فهو متمركز بالمركز، والآن أصبح كلياً، لا مجال لفنائه على الإطلاق.

بعد منصور الحلاج تعلم المتصوفون أنه من الجيد البقاء صامتاً، فتعاليم التصوف تُلزم المريدين بالصمت، إذا وصلت إلى العين الثالثة ابق صامتاً ولا تقل أي شيء، متى حدث ذلك ابق هادئاً، لا تقل شيئاً بالكلام عند تفتح العين الثالثة لن يفيد مطلقاً. ولكن الفراغ الباطني سيشمل كامل الفراغ الكلي كما تقول السيترا.

**التقنية الثانية: مقدس أنت، كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب، تصل إلى مركز اللوتس.**

كل تقنية تفيد نموذجاً عقلياً خاصاً، فالتقنية التي ناقشناها أغلق فتحات الرأس استخدمت كثيراً، فهي بسيطة ولا تحوي خطورة، وليس من الضروري إغلاق الفتحات باستخدام اليدين، يمكن استخدام سدادات الأذن، ويمكن استخدام قناع للعينين، الشيء الحقيقي أن تغلق الفتحات بالرأس لعدة دقائق أو لعدة ثواني، جربها ربما تفيدك بشكل فجائي، عندها فجأة تحدث الاستفادة، عندما تكون ممتدداً على السرير فجأة أغلق الفتحات لعدة ثواني أو لعدة دقائق وانظر ماذا يحدث عندئذ بالباطن.

إذا شعرت بأنك ستختنق، تابع، حتى تصبح غير قادر على الاحتمال، لأن التنفس سيغلق بإحكام، تابع حتى تصل إلى أقصى حد إطلاقاً، عندما يصبح الوضع لا يُطاق حيث لا يمكنك أن تغلق الفتحات أكثر، عندها لا تقلق، فالطاقة الباطنية ستخترق كافة الفتحات، فكلما زاد اهتمامك استمر إلى الحد الأقصى، عندما تشعر بالاختناق إنها لحظة، الاختناق سينكسر لأنه مجرد عادة مترافقة منذ القدم، إذا كان بإمكانك الاستمرار لعدة دقائق إضافية، إنه أمر جيد ولكنه صعب وشاق، ستشعر أنك ذاهب لموتك - لا تخف أبداً - لأنك لن تموت، لا يمكن أن تموت من خلال إغلاق الفتحات بالرأس، ولكن باللحظة التي تشعر بها أنك ستموت إنها اللحظة الجوهريّة، إذا امتلكت الإصرار بهذه اللحظة فجأة كل شيء سيغدو منيراً.

ستشعر بالفراغ الباطني الذي يأخذ بالانتشار والتمدد، والكل متضمن به، المفتوح هو هذه الفتحات المكشوفة، حاول بها مرات ومرات، ولكن لا تتمرس بها، فالتمرس يعني القدرة على إيقاف النفس لعدة دقائق، والتمرس هنا لن يفيد، المطلوب حصول الرعشة المفاجئة، حيث توقف تدفق الوعي بالقنوت القديمة، والأمر الجديد سيصبح ممكناً حينها.

حتى اليوم الكثيرون تمرسوا بهذه التقنية في الهند، لقد أصبحوا مهنيين بها إلا أنها طريقة مفاجئة، إذا أصبحت ممتهاً لا شيء جديد سيتغير، إذا قُمت بطردك فجأة من البيت سيتوقف تفكيرك، ولكن بمجرد التمرس بها يومياً لن يحدث شيء، تصبح عادة ميكانيكية، لذا لا تتمرس بها، فقط جربها عندما تستطيع بشكل فجائي ومع الوقت ستصبح واعياً للفراغ الباطني، الفراغ الباطني سيأتي إلى وعيك فقط عندما تكون على حافة الموت، عند شعورك، الآن لا أستطيع الاستمرار لحظة واحدة، الآن الموت قريب، إنها اللحظة الحقيقية، واصل عندها، لا تخشى الموت، الموت ليس بهكذا بساطة. على الأقل حتى الآن لم يمت شخص باستخدام هذه التقنية.

هناك بنية حماية داخلية لذا لا يمكن أن تموت، قبل الموت يصبح المرء غير واعٍ. إذا كنت واعياً وشعرت أنك ذاهب للموت عندها لا تخشى الموت، سيبقى الوعي، فإذا أصبحت غير واعٍ عندها سيبدأ تنفسك بعمله.

عند تلك اللحظة لن تستطيع منعه، إذاً يمكن استخدام سداة الأذن وما شابه، لا يوجد ضرورة لاستخدام الأيدي، أنت تستخدم الأيدي كونك غارق باللاوعي، فالأيدي ستبقى طليقة، والحياة تستأنف ذاتها من تلقاء نفسها، لا يجوز استخدام أي أداة لإغلاق الأنف أو إغلاق الفم، عندها ستكون مهلكة وخطيرة على الحياة، على الأقل الأنف يجب أن يبقى مفتوحاً، إذا قمت بإغلاقه بيدك عندها سيغمرك اللاوعي، فالأيدي يجب أن تكون مرتخية والتنفس للداخل وهذا كفيلاً بتأمين بنية الحماية الداخلية.

التقنية الثانية للذين يمتلكون قلباً متطوراً للغاية، يمتلكون الحب والمشاعر والعواطف:

مقدس أنت، كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب، تصل إلى مركز اللوتس.

هذه التقنية تُستخدم من قبل الذين يتوجهون بقلوبهم، لذا سنشرح مفهوم التوجه القلبي لتوضيح هذه التقنية، الشخص الذي يملك التوجه القلبي كل شيء يصل إلى القلب، فإذا كنت تحبه سيشعر بحبك من خلال القلب وليس من خلال الرأس. الذين يتوجهون عقلياً، حتى الحب يكون من خلال الدماغ، فهو يفكر بالحب، حتى بحالة الحب يتدخل العقل عن قصد.

النوع العاطفي يحيى دون أسباب ومبررات، بالطبع القلب يمتلك أسبابه، لكن الحياة ليست بحاجة للتفسير والأسباب، إذا سألك أحدهم لماذا تحب؟ فإذا كان بإمكانك الإجابة عندها تكون متوجهاً عقلياً، أما إذا جاءت إجابتك على نحو "لا أعلم، أنا فقط أحب.." ، فأنت متوجه قلبياً أو عاطفياً، حتى إذا شاهدت شخصاً جذاباً، وذلك كان سبب حبك، إنه سبب، التوجه القلبي يعتبر شخصاً ما جميلاً لأنه يحبه، أما العقلي فيعتبر أن جمال الشخص هو سبب حبه له، أولاً جاء السبب والحب كنتيجة، أما المتوجه قلبياً فإن الحب يأتي أولاً وباقي الأمور تتبعه، العاطفيون متركزون بالقلب، مهما حدث يلامس القلب.

فقط كن مدركاً لنفسك، في كل لحظة بحياتك تحدث أشياء كثيرة، إنها تلامسك، أنت تجتاز الطريق وهناك متسول يعبر الطريق، أين يمكن أن يلامسك؟ هل بدأت التفكير حول الأوضاع الاقتصادية؟ هل بدأت تفكر بجوانب قانونية لتعديل بعض الفقرات التي تلامس عملاً ما؟ أنت إذا ذو توجه عقلي، أنت لا تلامس قلبك أبداً، أنت تلامس العقل دائماً، لم تقم بأي عمل للمتسول الساكن (الآن وهنا) أنت تفكر بعمل شيء ما للمستقبل، قد تفكر بعمل لخلق المدينة الفاضلة أو الشيوعية، هناك من كرس حياته كلها وهكذا أفكار ولكنه لا يستطيع عمل شيء لنفسه بتاتاً.

العقل يعمل دائماً بالمستقبل، أما عمل القلب لحظي - الآن، الشخص ذو التوجه القلبي يمكنه عمل شيء ما لهذا المتسول الآن، إنه مرتبط بشخصيتك، ولكن للشخص ذي التوجه العقلي هو رقم كالرياضيات، لذا فقط راقب نفسك بعدة حالات، راقب عملك، إذا كنت منشغلاً بالرأس فأنت ذو توجه عقلي، أما إذا شعرت بأنك ذو توجه قلبي، فإن هذه التقنية تساعدك كثيراً، من الأفضل أن يقنع المرء نفسه أنه ذو توجه قلبي.

ليجرب كل شخص الشعور بأنه محب للجميع، ذو طابع عاطفي، فالحب هو المبدأ الأساسي، فلا يمكن لأي شخص أن يشعر بالطمأنينة إذا لم يحب من قلبه، كل شخص عليه أن يعتقد ويقتنع بالحب، ولكن القناعة لن تحدث، راقب بتجرد إذا رأيت شخصاً ما، ثم قرر. ليس هناك حاجة لتخدع نفسك، فهذا لن يساعد أيضاً، حتى لو خدعت نفسك لن تخدع التقنية، لذا عندما تطبق التقنية لن يحدث شيء.

الناس يأتون إلي وأسألهم حول النوع الذي يلائم أطباعهم، حقيقة لا يعرفون، لم يفكروا بهذا من قبل، لديهم مفاهيم غامضة عن ذاتهم، مفاهيم تخيلية، إنها رغباتهم أن يكونوا تلك الصورة أو هذا النموذج، ولكنهم ليسوا كذلك فهم يُظهرون صوراً متناقضة. إن معظم الناس لا يعون حقيقة عدم امتلاكهم للقلب.

انظر إلى العالم إذا كان كل شخص محقاً حول قلبه، عندها يكون عالمنا ليس بقديم الرحمة ولا متحجر القلب، العالم هو كليتنا، حقيقة الأخطاء تحدث هنا وهناك، فالقلب غير موجود، ولم يتمرن على أن يكون موجوداً، فتدريب العقل غائب هنا، هناك مدارس وكليات وجامعات لتدريب العقل، إن تدريب العقل ذو فائدة كبيرة، أما تدريب القلب يتضمن خطورة ما، بمجرد تدريب القلب لن تعود مناسباً لهذا العالم، لأن كل العالم يبحث بالأسباب بمجرد تدريب القلب ستشعر بسخافة النموذج الموجود حولنا، ستشعر بصعوبة بالغة عندما تتحرك بالعالم للشرق أو للغرب. كلما تطور التمدن كلما قل التركيز على القلب وفقدنا تدريجه وربما تناسينا وجوده. لذا

فإن مثل هذه التقنيات البسيطة والسهلة لا تفيد ضمن مفاهيم الحضارة الحديثة.

معظم الديانات توجهت إلى القلب، الإسلام والمسيحية والهندوس وغيرهم توجهوا إلى أشخاص لديهم مشاعر وعواطف، الفيدا منذ القدم عند الهندوس توجهت للقلب ومن الصعب أن تجد شخصاً متوجهاً للعقل هناك، الآن العكس مشكلة هامة، أنت لا تستطيع الصلاة، فهي تقنية متعلقة بالقلب، وبالغرب أصبح أمر الصلاة أكثر صعوبة، حيث لا وجود للتأمل وبسبب التوجه العقلي هناك، لم يبقى أي ارتباط مع الكنيسة والصلاة إلا للمظاهر أحياناً. حتى التأمل أصبح عقلياً والصلاة أكثر عقلانية أيضاً. التوجه القلبي أصبح غير معروف بالمطلق بالغرب.

هذه التقنية لأشخاص لديهم توجه للقلب، مقدس أنت، كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب، تصل إلى مركز اللوتس. ماذا سيحدث بهذه التقنية "كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب"

هناك عدة طرق ممكنة، جرب إذا لامست شخصاً ما إذا كنت شخصاً متوجهاً للقلب ستذهب اللمسة للقلب مباشرة، وستشعر بنوعيتها، إذا صافحت شخصاً ذو توجه عقلي ستجد يده باردة، وذات نوعية واهنة مفتقدة للحماسة، إنها ميتة تقريباً، بينما الشخص المتوجه للقلب ستكون يده دافئة، سوف تنصهر يده بيدك وتشعر بحرارة اللقاء فالطاقة تتدفق من خلال اليد لتشعر بالدفء، هذا الدفء يأتي من خلال القلب، لن يأتي أبداً من الرأس. العقل يفكر بالربح، أما القلب دافئ بدون تكلف، القلب يبعث الإحساس كيف تعطي أكثر، الدفء فقط بالعطاء، العطاء يحفظ الطاقة، العطاء ينقل مستوى الطاقة إلى الأعلى، إنه يمنح الحياة، فتشعر بنوعية مختلفة معه، إذا لامست شخصاً عن طريق القلب ستشعر بانصهار عميق معه.

إذاً، أغمض عينيك و المس محبوبك، المس طفلك أو صديقاً لك، أو المس شجرة ما أو زهرة ما أو المس الأرض أو حتى التراب، أغمض

عينيك واشعر بالاتصال بين القلب والأرض، أو بين القلب والمحبيب، اشعر أن يدك هي القلب الذي يلمس الأرض بمرونة، دع الإحساس باللمس يصل إلى القلب.

أنت تستمع إلى الموسيقى، لا تستمع من خلال الرأس، انس الرأس كلياً واشعر بأنك بلا رأس، اعتبر أن الرأس غير موجود، من الجيد هذا التصور، ركز عليه "أنك بلا رأس" لا تجعل الرأس يتدخل، بينما تسمع الموسيقى، اجعلها تمر من القلب، اجعلها تدخل أعماق القلب ويهتز القلب معها، دع حواسك تشترك مع القلب، جربها مع مختلف الحواس، اشعر أن كل الحواس تذهب إلى القلب وتنحل به، كل حاسة على انفراد تذهب للقلب وتنحل.

تصل إلى مركز اللوتس. فالقلب هو اللوتس، وكافة الحواس هي تفتح لأزهار اللوتس، حاول أن تربط حواسك بالقلب أولاً، ثانياً كل الحواس تذهب عميقاً إلى القلب ويبدأ امتصاصها بشكل دائم، عندما تتجزهاتين المسألتين، عندها فقط ستبدأ الحواس بتقديم العون والمساعدة لك، حيث سترشدك إلى القلب، والقلب سيغدو زهرة اللوتس الأرفع والأجمل.

عندها اللوتس بالقلب سيمنحك المركز، عندما تتعرف إلى مركز القلب، سيغدو الوقوع بمركز السرة أمر بغاية السهولة - هذه السيترا لم تشر إلى ذلك أبداً - لا حاجة لذلك، إذا تم امتصاص الحواس عن طريق القلب، والأسباب توقفت ستهبط إلى الأسفل، من القلب سيكون الباب مفتوحاً للعبور إلى السرة، فقط من الرأس يغدو الأمر صعباً للغاية، حتى إذا كنت بالمنتصف بين الرأس والقلب سوف يكون الوصول للـسرة صعباً كذلك، أما عندما تمتص من خلال السرة فأنت تهبط فجأة من خلال القلب، أنت تقع بمركز كينونتك الأصلي - بالمركز الرئيسي.

لذا تساعد الصلاة، يقول يسوع "الحب هو الله" وهذا حق بالمطلق، لأن الحب هو الباب - إذا كنت واقعاً بالحب مع أي شخص، حب عميق حيث

لا تدخل للرأس نهائياً، فقط القلب هو المركز، سيكون الحب هو الصلاة ويصبح المحبوب مقدساً.

حقيقة أن عين القلب لا يمكنها رؤية شيء آخر، وهذا يحدث بالحب العادي أيضاً، فإذا وقعت بحب أحدهم سيصبح هذا الشخص مقدساً، ربما ليست قاعدة ثابتة وراسخة، لأن العقل سيدمر كل شيء عاجلاً أم آجلاً، سيتدبر العقل الأمر وتتشتت الأفكار. إذا كان بإمكانك أن تكون بالحب دون تدابير عقلية ودون أي تدخل للأفكار سيسمو الحب ليكون الصلاة، والمحبوب هو الباب نحو القداسة.

بالحب ستتمركز بالقلب، وبمجرد تركزك بالقلب ستهبط للأسفل إلى مركز كينونتك الأصلي إلى مركز السرة.

**التقنية الثالثة: لا تتماذ مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد..**

فقط بهذه المعاني جاءت هذه السيترا، فقط كما القوانين العلمية - مختصرة، حتى عدة كلمات هنا يمكن أن تتقل حياتك كلياً: لا تتماذ مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد..

طور (بوذا) كل تقنياته التأملية بواسطة هذه التقنية، هذه السيترا حيث عبارة "ابقَ بالمنتصف" حيث منتصف الدرب يقول بوذا: "ابقَ دائماً بالمنتصف بكل شيء".

أخذ الأمير (شراون) مبادرة الدخول ضمن السنياسن (تلاميذ بوذا) وقدمه بوذا على أنه سنياسن وكان الأمير رجلاً مادياً للغاية، لذا ذهل الملك ولم يصدق ذلك، وكذلك كل سكان المملكة لم يصدقوا، لم يكن أحد يتخيل ذلك، فقد كان رجلاً من هذا العالم، محباً للشهوات وكانت النساء والخمر غايته دائماً.

جاء (بوذا) إلى المدينة فجأة وذهب الأمير لرؤيته بغاية التبرك الروحي، انحنى عند أقدام بوذا وقال "قبلتني إذاً علي أن أغادر العالم" هذا

ما قاله دون وعي مطلقاً، كان ذلك مفاجئاً، لذا سألوا بوذا: "ماذا حدث إنها معجزة".

(شراون) لم يكن من ذلك النوع من الرجال، فقد عاش برفاهية، لذا لا نتخيل أنه سنياسن لقد حدث خطب ما.

قال (بوذا): "العقل يمكنه أن ينتقل بسهولة من أقصى درجة إلى أقصاها، إنه طريق العقل، إنها تحدث كل يوم، (شراون) لم يقم بأي جديد إنه عمل متوقع، لأنك لا تعرف قوانين العقل، فيأخذك على حين غرة".

العقل ينتقل من أقصى درجات التطرف إلى أقصاها، الشخص المفتون بثروته وممتلكاته، يتحول إلى درويش عارٍ، نحن نظنها معجزة ولكنها ليست كذلك، إنه قانون طبيعي، الشخص الذي يجني كثيراً بعد ثرائه الفاحش يزهد بكل شيء، ويمكن أن يصبح ناسكاً عارياً، ما المعجزة بذلك؟ إنه لا شيء إنه قانون طبيعي، فحركتك من أقصى درجة إلى أقصى درجة مقابلة هي مجال تحرك العقل كما البندول.

الشخص الذي فقد عقله من الثراء يمكنه أن يذهب إلى التمسك ضمن الحد المقابل، ولكن حالة الجنون موجودة بالاتجاهين، إنه حال العقل، فالشخص الذي يفتتن بالجنس ويعيش فقط بالجنس، يذهب ضد الجنس ويقمعه، ولكن حالة الجنون مستمرة بالاتجاهين، إنه الآن يعيش ضد الجنس، لكن الموقف يبقى ذاته.

لتكون أرفع وأسمى من الجنس ابق دائماً بالمنتصف، لا تتحرك إلى الحد الأقصى، يقول (بوذا): "إن شيئاً كهذا متوقع لا معجزة حدثت على الإطلاق، إنها طريقة عمل العقل".

(شراون) أصبح متسولاً، أصبح راهباً، فعندما شاهده مريدو (بوذا) أدركوا أنه قد تحرك إلى الحد الأقصى المقابل، لم يطلب بوذا من أي شخص أن يتعري، لكن (شراون) أصبح عارياً، التعري ليس مطلباً يقول (بوذا): "إنه تطرف أيضاً"، هناك من يحيا لأجل الثياب، وآخرون يصلون إلى التعري الكامل، إن اعتقادهم ذاته أنهم يؤمنون بنفس الأفكار، لقد

انتهج (شراون) الحد الأقصى بالتنسك فقد كان يُعذب نفسه بشدة، سمح بوذا للسنياسن بوجبة واحدة باليوم ولكن (شراون) كان يأكل وجبة لعدة أيام، فأصبح هزياً وضعيفاً، بينما المريدون كانوا يجلسون تحت الشجر للتأمل كان يجلس عارياً بالشمس الحارقة لستة أشهر، فأصبحت بشرته حالكة سوداء ومحتركة.

جاء (بوذا) إلى شراون ليلاً وقال له: "لقد سمعت أنك عندما كنت أميراً قبل أن تنضم إلينا كنت عازف فيينا (آلة موسيقية هندية كالعود) كنت موسيقياً عظيماً، وأريد أن أسألك سؤالاً إذا شددت أوتار فيينا بشكل رخو هل يمكنك العزف، وإذا شددت الأوتار بأقصى جهد لأقصى درجة ماذا سيحدث؟ أجاب (شراون) "بكلا الحالتين لا تستطيع العزف، فالأوتار يجب شدها بشكل متوسط، لا رخوة ولا مشدودة بإحكام، من السهل العزف عليها ولكن المعلم وحده من يشد أوتارها لمعايرتها بالوسط تماماً".

حينها أجاب (بوذا): "إن ذلك ما كنت أريد أن تفهمه، بعد ملاحظتك خلال الستة أشهر التي التحقت بنا، الحياة كما الآلة الموسيقية يجب أن تكون بالمنتصف ليست رخوة ولا مشدودة بإحكام، فقط بالمنتصف، التنسك سهل ولكن فقط المعلم يعرف كيف يكون بالمنتصف، لا تذهب أبداً إلى الحد الأقصى بأي شيء ابق بالمنتصف، كل شيء له حدين، لكن ابق بالمنتصف".

ولكن العقل غير منطقي إطلاقاً، لذا تقول السيتر "لا تتمازج مع العقل" عليك تفهم هذا، ولكن العقل لن يأخذها على محمل الجد، العقل دائماً يجرك للتطرف، لخيارات حدية، العقل مفتون بالخيارات الحدية لماذا؟ لأنه بالمنتصف يموت العقل، انظر إلى بندول الساعة إذا كان هناك ساعة قديمة، يتحرك البندول إلى الحد الأقصى دائماً، عندما يتحرك إلى اليمين يقف لحظة بنهاية الشوط ليذهب نحو اليسار، ثم يتابع الحركة وعندما يصل النهاية المقابلة يتوقف لبرهة لتغير الاتجاه كذلك ويستمر كامل اليوم - بالمنتصف يتوقف الوقت وعمل البندول.

دع البندول يبقى بالمنتصف ستضيع كافة اللحظات الحدية، عندها لا يملك البندول أية طاقة، لأن الطاقة تأتي من النهايات الحدية. من التطرف، بالمنتصف سينتهي التطرف واللحظات الحدية عند توقف الحركة "العقل تماماً كحركة البندول كل الوقت" فإذا أدركت ذلك ستري أنك تتحرك بتطرف دائم أنت تغضب ثم تتدم وتعتذر وتتخذ قراراً لن اغضب مطلقاً، فلا ترى التطرف الموجود بالحالتين.

عند الغضب يأتي التعبير قاسياً ولكن رجال الدين يطلبون منك الاعتذار، كيف لشخص جيد أن يتصرف هكذا وهنا تأتي الصورة الحسنة التي رسمتها بمخيلتك فتعتذر وهذا سهل وبكلا الاتجاهين نفس التطرف.

لا تغضب ولا تعتذر، لا تتحرك إلى الحد الأقصى بالاتجاهين، إذا تملكك الغضب، لا تعتذر، الاعتذار يعيدك إلى الصورة الحسنة بالذهن، إذاً لا تعتذر، لا تتحرك إلى التطرف المقابل، ابق بالمنتصف، قل أنا غاضب وأنا شخص سيء، وعدواني - إنها حقيقتي، ولكن لا تعتذر، إذا تمكنت من البقاء بالمنتصف فإن طاقة الغضب لن تعود ذاتها، لن تكون بذات الزخم. تقول السيترا: لا تتماذ مع العقل، ابق بالمنتصف - إلى ما بعد..

ماذا تعني إلى ما بعد..؟ إلى ما بعد دمار العقل وهلاكه، ابق بالمنتصف حتى يموت العقل، ابق بالمنتصف حتى يتلاشى العقل مطلقاً، العقل يذهب إلى الحدود القصوى وبالمنتصف اللاعقل إذاً هناك الوعي، إنه العمل الأكثر صعوبة بهذا العالم، إنه يبدو بسيطاً، ويبدو عملاً سهلاً، ويمكنك القيام به، فربما تشعر أن عدم الاعتذار فكرة حسنة، جرب وستشعر أن العقل يفرض شروطه وتتقبل الاعتذار مثل تقبلك للغضب.

الأزواج اعتادوا النزاع والمشاجرة مع زوجاتهم، ولقرون مضت والناصحون يقدمون مشورتهم، رجال عظماء تكلموا عن الحب والحياة ولكن النزاعات مستمرة، (فرويد) كان واعياً لهذه الظاهرة منذ البداية وشرحها على النحو التالي: عندما تكون بحالة الحب فأنت أيضاً بحالة

الكراهية، بالصباح تكون محباً، ويكون الكره بالمساء، فالبندول يستمر بالحركة، وكل الأزواج والزوجات يعلمون ذلك، لكن نظرة فرويد كانت متميزة فقال "إذا توقف النزاع بين الأزواج عندها يموت الحب".

إن حالة الحب التي ينشئ عنها الكراهية والشجار لن تستمر طويلاً، فإذا شاهدت أزواجاً لم يتنازعو من قبل لا تظن أنهم مثاليين، لكن هذا يعني انعدام العلاقة نهائياً، فكل منهم يعيش بمفرده، مستقل عن الآخر، إنهم لا يلتقون حتى بالعراك إنهما متوازيين.

العقل يذهب بالاتجاه المقابل لذا يُعطي علماء النفس أداة أفضل، إنها أكثر عمقاً واختراقاً، تقول: "إذا كنت حقيقة تحيا بالعقل - إذاً لا تخف من النزاع"، يجب أن تقاتل الحب إلى أقصى الحدود حتى تحب بشغف بالاتجاه الآخر، فإذا حدث الشجار مع الزوجة استمر به ولا تقمعه لأنك بذلك تقمع الحب، وعندما يكون النزاع دعه للنهاية وعند المساء تكون قادراً على الحب، فالعقل يملك لحظات توقف، الحب العادي لا يعيش بلا نزاع لأنه حركة العقل.

فقط ذلك الحب الذي لا يتعلق بالعقل يعيش ويحيا بدون شجار، ولكنه ذو نوعية مختلفة تماماً.

الحب عند (بوذا) مختلف تماماً، فإذا أحبك بوذا لن تشعر بشيء حسن حيث لا وجود للخطأ والعيب، لأنه ببساطة عذب وجميل، فهو ممل بالنسبة لك، الحب هو نتيجة طبيعية للشجار، لكن (بوذا) لا يمكن أن يغضب، لذا لن تشعر بحبه لأنك لا تشعر إلا بالمتناقضات، لا تشعر إلا حيث التباين والتغاير.

عندما عاد (بوذا) إلى منزله بعد غياب اثنتي عشرة سنة، لم تأتي زوجته لاستقباله، تجمعت كل المدينة لاستقباله باستثناء زوجته، ضحك بوذا وقال لكبير مُريديه (أناندا): لم تأتِ زوجتي، أنا أعرفها جيداً، فهي ما زالت تحبني هي فخورة ومُسْتاءة كنت أظن أن اثني عشر عاماً فترة

طويلة، وربما لم تعد تحبني ولكنها ما زالت تحبني فهي غاضبة يجب أن أذهب للمنزل يا أناندا".

كان (أناندا) بشكل دائم مع (بوذا)، كان (بوذا) دائماً يمنحه الصدارة، فكان يدخل أمامه إلى أي مكان، ولكن (بوذا) أخبره: "هذه المرة ستظل خلفي ولن تذهب معي إلى المنزل فزوجتي غاضبة جداً، لقد عُدت بعد اثني عشر عاماً، كنت قد خرجت بدون حتى أن أخبرها شيئاً البتة، لذا لا تأت معي لنألا تشعر أنه غير مسموح لها أن تقول ما تريد، لا بد أن لديها الكثير لتتكلم عنه فهي غاضبة للغاية".

دخل (بوذا) المنزل وكانت زوجته كالبركان الغاضب، وبدأت فوراً بالنحيب والبكاء، وتكلمت عن بعض الأمور بغضبٍ شديد، جلس (بوذا) هناك وبقي صامتاً، وبالتدريج هدأت بعد أن أدركت أن (بوذا) لم يلفظ حرفاً واحداً، مسحت دموعها ونظرت إلى (بوذا)، فقال لها (بوذا): "أنا أتيت لأخبرك أنني ربحت شيئاً ما، إذا أصبحتي هادئة الآن يمكنني أن أخبرك الرسالة التالية: "الحق هو ما أدركته، انتظرت طويلاً حتى أنقي ذاتي ونفسي، اثني عشر عاماً مسألة طويلة ولا بد إنكِ تعذبتي كثيراً، وأتفهم غضبك، وكنت متوقفاً ذلك، وهذا يُظهر أنك ما زلت تحبيني. ولكن الحب عندي الآن أعلى وأسمى من هذا الحب، الحب عندي هو الحب الكوني، وهذا فقط ما جئت لأخبرك عنه".

ولكنها لن تستطيع أن تشعر بهذا الحب، إنه بغاية الصعوبة هو صمت كلي، إنه يبدو غائباً، حيث لا وجود للتناقض والتباين، عندما يتوقف العقل، يحدث حب مختلف، فلا وجود للنقيض، عندما يوجد العقل سيظهر القطب المعاكس. العقل يتحرك كما بندول الساعة، لذا نقول السيترا: لا تتماهى مع العقل، ابق بالمنتصف - إلى ما بعد.. لذا جربها وهذه السيترا تخص الحياة بأكملها.

لن تستطيع أن تتمرس بها أحياناً، عليك أن تبقى واعياً بشكل دائم، بعملك، بمشيتك، بطعامك، بعلاقاتك، كن دائماً بالمنتصف، جربها

وستشعر بتطور رصين وهادئ، سيأتي السكون إليك، مركز الساكن والهادئ سينمو ويتطور، حتى إذا لم تتجح بالبقاء دائماً بالمنتصف، حاول بها بالتدريج يوماً بعد يوم ستشعر بمعنى المنتصف مهما كانت الحالة حب أو كره، غضب أو ندم، تذكر دائماً القطب المقابل وابق بينهما، عاجلاً أم آجلاً ستقع بنقطة المنتصف، وعندها لن تضيعها مرة أخرى، فهذه النقطة أسمى من العقل.

كل المعاني الروحانية العميقة تجدها بنقطة المنتصف.

## "مصادر أعلى من العقل"

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: تكلمت البارحة أنه عند بزوغ فجر الاستنارة، فإن المسافة بين الحاجبين المتمثلة بالعين الثالثة ستغدو شاملة كلياً، وبيوم آخر تحدثت أن كل المتنورين متمركزين بمركز السرة، وذكرت أيضاً الوتر الفضي بمنتصف العمود الشوكي، وعرفتُها على أنها المراكز الأساسية الثلاثة لجذور الإنسان، الرجاء شرح أهمية الاتصال بهذه المراكز وأهمية عملها ووظائفها؟

أوشو: إن الشيء الأساسي الذي يجب فهمه حول هذه المراكز هو كلما كنت متمركزاً بهم، بهذه اللحظة أنت بالمركز، مهما كان المركز ستهبط للأسفل إلى السرة، أن تكون متمركزاً ذو مغزى كبير، فإذا كنت متمركزاً بالقلب فالقلب غير مرتبط إطلاقاً، وحتى إذا كنت متمركزاً بالعين الثالثة فهي ليست أساسية، النقطة الأساسية تمرکز الوعي، مهما كانت طريقة التمرکز. عندما تكون متمركزاً بأي مركز ستهبط للأسفل إلى السرة. المركز الأساسي والأصلي هو السرة.

المركز شيء موجود، ولكن صعوبة التمرکز ناتج عن الأسباب العقلية، الرأس يخلق المتاعب، يعتمد مركز القلب على الحب الإخلاص والوفاء والخضوع، ويعتمد الرأس على الشك والرفض والإنكار.

أن تكون سلبياً بالمطلق أمر مستحيل، ومشككاً بالمطلق مستحيل أيضاً، ولكنها تحدث أحياناً، المستحيل يمكن حدوثه أحياناً، فإذا كان الشك كثيفاً لدرجة لم يبق شيئاً مما تؤمن به، ولا حتى العقل نفسه، وأصبح الشك

مسيطرًا بالمطلق حتى على نفسه، ستهبط عندها إلى مركز السرة مباشرة، ولكنها ظاهرة نادرة جداً.

الثقة أسهل بكثير، فأن تثق كلياً مسألة أسهل بكثير من الشك الكلي، يمكن قول كلمة نعم بسهولة أكبر من قول لا، لذا حتى لو كنت متمركزاً بالرأس، التمرکز هو الأساس، ثم ستهبط إلى مركزك الأصلي، إذاً تمرکز بأي مكان، بالعمود الفقري، بالقلب، بالرأس، أو أي مركز تجده بجسمك (متضمناً الأعضاء الجنسية)، إن أي جزء من الجسم يمكن أن يكون مركزاً للتحرك نحو السرة.

(التأنترا) تعمل على جلب الوعي كلياً إلى المركز الأصلي، أيًا كان المركز، استخدم (الطاو) إصبع القدم الأكبر كمركز، يتحرك الوعي إلى الأسفل إلى أصبع القدم الأكبر، ابق هناك انس الجسد، دع كل الوعي يصل هناك، حقيقة الأمر أن المركز غير مرتبط، المهم أن تكون متمركزاً، الشيء يحدث لأنك متمركز، وليس لأنك تتذكر المركز، المركز ليس ذو أهمية، التمرکز هو المهم للغاية.

لذا لا تتحير، بهذه الطرق والتقنيات المائة واثنى عشرة سوف نستخدم الكثير من المراكز، لا تصاب بالحيرة حول المركز الأهم، أو أيهم الحقيقي، أي مركز يعمل حسناً، يمكن الاختيار على هواك، إذا كنت شهوانياً جداً يمكن اختيار الأعضاء الجنسية، اختارها لأن وعيك يتدفق بشكل طبيعي باتجاهها، ومن الأفضل اختيارها، ولكن اختيار الأعضاء الجنسية مسألة صعبة، لأنه أحد المراكز الأساسية الطبيعية، فالوعي يتوجه إليه بلهفة بيولوجية، لماذا لا نستخدم قوى الطبيعة باتجاه الارتقاء الباطني؟ اجعل منها نقطة للتمرکز.

لكن الاشتراطات الاجتماعية، تعاليم قمع الجنس والمفاهيم الأخلاقية، سببت الأذى العميق، لذلك أصبحت غير مرتبط بمرکزك الجنسي، حقيقة تصورنا لأنفسنا لا يتضمن هذا المركز.

تخيل جسديك، ستشعر أن الأعضاء الجنسية خارجية وليست ذات علاقة بالجسد، لذا نجد هذا الحرص على تخبئتها وهذا الحرص الزائد أصبح باللاوعي.

إذا جاء شخص ما من الفضاء من كوكب آخر، وشاهد المجتمعات الإنسانية، سيظن أنهم لا يملكون مراكز جنسية، وإذا استمع إلى محادثتنا لن يجد حياة لشيء ما اسمه الجنس، سيعتقد بأن الجنس غير موجود إطلاقاً، لقد أبدعنا الحواجز والتقسيمات، وقمنا بقطع الطريق إلى مراكزنا الجنسية، وبالتالي قسمنا الجسد إلى قسمين، القسم الأعلى وهو الأرفع ويتضمن الرأس والعقل، وقسم أدنى أقل شأنًا ويتضمن الأعضاء الجنسية، وهو مُدان وغير مقبول حتى أنك لا تعتبر أن هذا القسم هو أنت.

إذا سألك أحدهم "أين أنت بجسدك؟" ستشير إلى رأسك، لأنه الأعلى، وربما تتجه للقلب ولكنك لا يمكن أن تتجه للأسفل، إنه ليس جزء منك حتى الثياب قُسمت إلى الجزء الأعلى والجزء الأسفل، والجزء الأسفل ليس لك إنه ملتصق بك، إنه مختلف عنك ولذا نجد صعوبة باستخدام مركز الجنس للمركز، فإذا كان بإمكانك استخدامه فهو جيد جداً، الطاقة الطبيعية تتجه إلى هذا المركز، ركز عليه، عندما تشعر بدافع جنسي، أغمض عيناك واشعر بالطاقة المتدفقة إلى مركز الجنس.

اجعل ذلك تأملاً، اشعر أن تمركزك بمركز الجنس، فجأة ستشعر بتغير نوعية الطاقة، الشهوانية ستختفي، ويصبح مركز الجنس مصدراً للاستتارة، إنه مليء بالطاقة والحيوية، ستشعر أن قمة الحياة بهذا المركز، فإذا تمركزت حقيقة سوف يختفي الجنس فعلياً وبشكل مطلق عندها، ومن مركز الجنس ستشعر بجريان الطاقة عبر كامل الجسد، حتى إنها تتجاوز الجسد وتذهب إلى الكون العظيم. إذا كنت كلياً متمركزاً بمركز الجنس فجأة تعبر إلى جذرك الأساسي - السرة.

استخدمت (التانترا) مركز الجنس وأنا اعتقد أن (التانترا) واحدة من أعظم العلوم اقتراباً في مجال ارتقاء الإنسانية، استخدام الجنس علمي جداً،

فعندما تجري الطاقة من العقل إلى المركز ، لما لا نستخدم جريان طاقة الطبيعة كعربة؟ وهذا هو الاختلاف الأساسي بين (التانترا) وما يُسمى العلوم الأخلاقية، الأخلاقيين لا يستخدمون مركز الجنس للتطور والارتقاء لأنهم يخافونه.

الشخص الذي يخشى الطاقة الجنسية من الصعب جداً أن ينقل نفسه، إنه يقاتل ضد التيار، ضد النهر المتدفق، من السهل أن تجري مع النهر، فقط كن عائماً، إذا كان بإمكانك العوم بدون صراع يمكن استخدام أي المركز للمركز.

أي مركز يمكن أن يعمل حسناً، يمكن إبداع مركز خاص بك، ليس هناك حاجة ليكون تقليدياً، كل المراكز أدوات - أدوات للمركز، عندما تكون متمركزاً ستهبط إلى مركز السرة تلقائياً، الوعي المتمركز سيعود إلى مصدره الأصلي الأساسي.

السؤال الثاني: ألهم (بوذا) عدداً ضخماً من الناس ليصبحوا سنياسن، كان السنياسن يلتمسون وجبة الطعام، ويعيشون بعيداً عن المجتمع، وعن العمل والسياسة، (بوذا) نفسه عاش حياة الزهد والتنسك، وتبدو حياة التنسك الحد الأقصى المقابل لحياة البشر، إنها لا تبدو منتصف الدرب، هل يمكن شرح هذه النقطة؟

إنها تبدو صعبة الفهم، بسبب عدم وعيك بالنهاية الأخرى الحدية بحياة البشر، النهاية الأخرى للحياة هي دائماً الموت، لقد تعلموا مقولة الانتحار هو الدرب، وليس ذلك فقط بالماضي، حتى بالحاضر الآن هناك من يقول إن الحياة سخيفة، وعديمة القيمة، والموت سيغدو ذو قيمة أعظم. الموت والحياة هما القطبان المتقابلان، فالحياة يقابلها الموت.

حاول تفهم ذلك وستكون نافعة لإيجاد طريق لنفسك، فإذا كان الموت القطب المقابل للحياة، فالعقل يتحرك نحو الموت بسهولة تامة، وهذا ما يحدث، عندما يقدم شخصاً ما على الانتحار.

هل سبق أن لاحظت شخصاً مُقدماً على الانتحار كم هو مرتبط بالحياة بشدة؟ فقط ذلك الشخص المتعلق بشدة بالحياة يمكنه أن يُقدم على الانتحار. وعلى سبيل المثال، أنت متعلق بزوجتك، وتعتقد أنك لا تستطيع العيش بدونها، ثم ماتت الزوجة أو مات الزوج، وأقدمت على الانتحار، سيتحرك العقل إلى الاتجاه الآخر لأنه متعلق بالحياة، في لحظات الإحباط يذهب العقل إلى النهاية المقابلة.

الانتحار نوعين، بالأجمال يكون الانتحار تدريجياً، بحيث تسحب نفسك من الحياة تدريجياً، تتقطع عن الحياة وتذهب ببطء للموت.

بزمان (بوذا) كان هناك مدارس للوعظ والتوجيه للمقدمين على الانتحار، وذلك حقيقة اتجاه معاكس لحياة البشر، كانت التعاليم تنص على أن الانتحار هو الطريقة الوحيدة للخروج من الهراء الذي يسمى الحياة، الطريقة الوحيدة للتغلب على الأوجاع والألم، فبقائك حياً يحمل المعاناة، لذا أقدم على الانتحار، على هلاكك، لتتفرغ عن البؤس حيث لا طريقة أخرى، تفهم ذلك بعمق، فهو يحمل كثيراً من المعاني.

(سيغموند فرويد) بعد أربعين عاماً بالعمل الدؤوب على العقل البشري، وصل إلى الخلاصة التالية "أن الإنسان لا يمكنه أن يعيش سعيداً"، فالطرق العقلية تخلق البؤس، البؤس سيتواجد بنسبة ما، ولكنه لن ينعدم إطلاقاً، إذا عدلت عقلك سيكون البؤس بدرجة أقل، وهذا يبدو محبطاً للغاية وبلا أمل.

"الحياة لن تكون مليئة بالغبطة والبركة أبداً"، يقول (سارتر): "طبيعة الحياة مروعة مليئة بالبؤس والمعاناة، الأفضل مواجهتها ببطولة، بلا أمل ولا رجاء، كما حالة انعدام الأمل، فإذا كانت الحالة كذلك لما لا تقدم على الانتحار؟ حيث لا طريقة لتسمو عن الحياة، لما لا تغادر هذه الحياة إذا؟"

برواية (دوستوفسكي) الشهيرة "أخوة كارامازوف" الحاصلة على جائزة نوبل يقول: "أنا أبحث عن الله فقط لأعيد له بطاقة الدخول إلى الحياة، أنا لا أرغب بالبقاء هنا، إذا كان هناك إله فهو عنيف وقاسي"، يقول هنا: "إنه

بدون استئذاني تم رمي بهذه الحياة، وهذا ليس اختياري ولا رغبتني، لماذا أعيش بدون خيار؟".

لقد كان هناك عدة مدارس بزمان (بوذا)، حيث كانت فترة حركة ذهنية متميزة بتاريخ الإنسانية، كانت مدرسة (كمبال) حيث يعطون بالانتحار، وهناك جماعة تعتبر الانتحار هو الدرب الوحيد المتاح. الحياة لا تستحق أن تعيش بها، ذلك هو الحد الأقصى المقابل للحياة.

وصادف أن سألت أحد معتقي هذه المدرسة عن سبب بقاءه حياً، فأجاب: "أنا أعيش فقط لكي أعض الآخرين بضرورة الانتحار فإذا مت من سيعظ بذلك، أنا أعيش فقط لنشر هذه التعاليم".

(بوذا) كان بمنتصف الدرب، يقول (بوذا): "لا موت ولا حياة"، هذا ما يعنيه السنياسن "لا اقتراب من الحياة ولا تنافر معها" فقط البقاء بالمنتصف، يقول (بوذا): "على السنياسن البقاء بالمنتصف دائماً" هم ليسوا سلبين بالحياة، فلا إنكار للحياة ولا للموت أيضاً. عندما تتعلق بمفهوم "لا حياة ولا موت" تصبح عندها سنياسن.

إذا كان بإمكانك رؤية القطب المقابل للحياة والموت عندها يجب أن تكون بمنتصف الدرب تماماً كما السنياسن، هم ليسوا ضد الحياة، السنياسن يملكون توازناً عظيماً بالوعي، توازن بالمنتصف فقط، فإذا كانت الحياة بؤس ومعاناة، يقول العقل تحرك إلى الجهة المقابلة. إنك تعتبر حياة بوذا بائسة لأنك تقف بالحد الأقصى، والموت أيضاً سيكون بائساً لأنه النهاية الأخرى المقابلة، البركة الغبطة فقط بالمنتصف، البركة فقط بالتوازن.

توازن السنياسن حيث لا يمين ولا يسار، فقط بالمنتصف حيث الصمت، انعدام الحركة، انعدام الرغبات البقاء بالمركز، لذا لا تختار الموت، الخيار بحد ذاته هو سبب المعاناة، باختيارك الحياة تختار البؤس والمعاناة، وباختيارك الموت تختار التعاسة والبؤس أيضاً.

الحياة والموت نهايتان حديتان، إذا اخترت أحدهما عليك أن تذهب إلى القطب المقابل وهكذا ينتج البؤس، فالموت متضمن للحياة، لا يمكن اختيار الحياة بدون اختيار الموت، باللحظة التي تختار فيها الحياة تكون قد اخترت الموت أيضاً، وهكذا تتولد المعاناة نتيجة لاختيارك الحياة، بمجرد اختيارك للسعادة باستمرار، بدون معرفتك، تكون قد اخترت التعاسة لأنها جزء منها.

إذا اخترت الحب تكون قد اخترت الكره أيضاً، إنه المقابل الجوهري له، إنه متضمن ومختبئ به، عندما تختار الحب سيترافق مع العذاب، لا تختار ابق بالمنتصف، الحق دائماً بالمنتصف، بإحدى النهايتين الحياة وبالمقابل الموت، لكن الطاقة تتحرك بينهما، بالمنتصف الحق. لا تختار، الاختيار يعني تفضيل قسم على آخر، البقاء بالمنتصف يعني انعدام الخيارات، عندها فقط لن تظهر التعاسة والبؤس حيث لا طريق لهم.

الإنسان صنع التعاسة نتيجة اختياراته، إن انعدام الخيارات مسألة صعبة وتبدو مستحيلة، لكن عليك بالمحاولة، عندما يكون هناك متناقضين ابق بالمنتصف، وبالتدريج سيظهر الحدس وسوف تتعرف إلى تلك المشاعر عند البقاء بالمنتصف - سيكون شعوراً لطيفاً، إنه ألطف شعور بالحياة برمتها، عند هكذا شعور لا يمكن لأياً كان أن يزعجك، ولن يكون هناك أية معاناة، ستغدو الحياة بدون بؤس ولا تعاسة على الإطلاق.

هذا ما يعنيه السنياس من الحياة بدون معاناة، ولكنها تتطلب العيش بلا خيارات، تتطلب البقاء بالمنتصف، وكان (بوذا) مبدعاً "البقاء الدائم بمنتصف الدرب".

**السؤال الثالث: أرشدنا إلى طرق عملية حول الفتحات وتطوير مركز القلب للحصول على الاستنارة.**

النقطة الأولى حاول أن تكون بلا رأس، تخيل نفسك بدون الرأس، إنها إحدى التمارين الهامة، حاول المشي وكأنك لا تحمل رأساً، بالبداية "كأنك"

هذه ستجعلك متشائماً، فهذا الشعور أنك بلا رأس هو مزعج وغريب، ولكن بالتدرج ستهبط للأسفل إلى القلب.

هناك قانون واحد، ربما شاهدت شخصاً أعمى لكنه موسيقي بارز، الأعمى يمتلك حواس مرهفة وحادة كالسمع مثلاً، هو يمتلك شعوراً عميقاً بالموسيقى، لماذا؟ الطاقة التي عادة تذهب إلى العينين لا يمكنها العبور، لذا تختار طريقاً مختلفاً، إنها تمر من خلال الأذن. الرجل الأعمى لديه حساسية عميقة للمس، ستلاحظ الفرق، نحن نؤدي معظم أعمالنا من خلال العينين ولا نعتمد على حاسة اللمس كثيراً، فالطاقة تذهب إلى اليدين نتيجة عدم وجود البصر، الرجل الأعمى أكثر حساسية من غيره من المُبصرين، عموماً تبدأ الطاقة بالحركة إلى مراكز أخرى إذا كان مركز ما غير موجود.

جرب هذه الطريقة إنها لإغفال الرأس، فجأة ستشعر بشيء غريب، ستشعر أنها المرة الأولى أنت بالقلب، امش وتحرك وكأن الرأس غير موجود، اجلس للتأمل، أغمض عيناك واشعر ببساطة بعدم وجود الرأس، الرأس كأنه اختفى، بالبداية "كما لو" وبالتدرج ستشعر أن الرأس فعلاً لم يعد موجوداً، ومركزك سيهبط للأسفل إلى القلب مباشرة ستنتظر إلى العالم من خلال القلب حيث لا تفكير من الرأس.

عندما وصل الغربيون اليابان لأول مرة، لم يصدقوا أن اليابانيين كانت لديهم تقاليد لقرون مضت بأن الإنسان يفكر من خلال الجوف (البطن). قرون وقرون مضت واليابانيون يعيشون بدون الرأس، إذا سألتك أين يذهب تفكيرك ستشير إلى الرأس ولكن الياباني سيشير إلى البطن، لذا نجد العقل لديهم أكثر رصانة وهدوء وسكينة.

ولكن هذا الاعتقاد انتهى نتيجة انتشار الغرب بكل الدنيا، ولم يتبق شيء من الشرق باستثناء بعض التجارب الخاصة هنا وهناك، باختفاء الشرق أصبح كل العالم الغرب، أصبحت الدنيا جزيرة مغلقة بلا اتجاهات حيث لا يوجد إلا اتجاه واحد.

أذا تأمل بدون الرأس، قف أمام المرآة وانظر عميقاً بعيونك واشعر بأنك تنظر إلى القلب، وبالتدرج سيبدأ مركز القلب عمله ومهامه، سوف يُغير شخصيتك بالكامل، وكامل بنيّتك ستتغير، فالقلب له طريقه الخاصة.

أولاً؛ حاول بدون الرأس، ثانياً؛ كن أكثر محبة، فالحب ليس وظيفة عقلية، لذا نجد أن الشخص الواقع بالحـب ينسى الرأس، يقول الناس إنه مجنون، إذا لم تُجن بالحـب لن يكون حبك حقيقياً، يجب أن تفقد الرأس، عندما يتواجد العقل يصبح الحب مستحيلاً، الحب هو وظيفة القلب ولا دور للرأس مطلقاً.

من الصعب أن تهبط من سجنك، عادة لديك موقف ثابت، إذا كنت رجل أعمال، ستبقى رجل أعمال بالسريـر أيضاً من الصعب أن تتكيف مع شخصين بالباطن، وليس من السهل تغيير النمط السائد . لكن إذا وقعت بالحـب ستهبط من الرأس، لأجل هذا التأمل حاول أن تكون أكثر حباً، وعندما أقول أكثر حباً أعني تغيير نوعية العلاقات دع مبدئها قائماً على الحب، ليس فقط مع زوجتك أو عائلتك أو أصدقائك، كن أكثر حباً باتجاه الحياة بأكملها. لذا نجد (مهافيرا) و(بوذا) يتكلمون عن اللاعنـف، إنه إبداع لموقف الحب اتجاه البشرية جمعاء والحياة بأكملها.

عندما يمشي (مهافيرا) كان واعياً لنـلا يقتل نملة عن طريق الخطأ، وسبب ذلك نزوله من الرأس إلى القلب، فالنملة ليست ذات أهمية إنما المشاعر، لقد خلق موقف محبة باتجاه الحياة بأكملها. كلما كانت علاقاتك تعتمد على الحب كلما أخذ مركز القلب أهميته وعمله.

عندما يبدأ مركز القلب بالعمل، ستتنظر إلى الحياة بعيون مختلفة، القلب يملك طريقته بالنظر للعالم، العقل لا يمكنه بتاتاً النظر بتلك الطريقة، يستطيع العقل فقط التحليل والتركيب والتقسيم، فقط القلب يمنح الوحدة والانسجام، عندما تنظر من خلال القلب، يبدو كامل الكون وحدة منسجـمه، أما من خلال العقل يصبح العالم ذري الطابع حيث لا وحدة متكاملة، فقط ذرات مبعثرة هنا وهناك، القلب يمنحك تجربة التكامل، الكل

مُتحد به، والخالق الأسمى هو الله. إذا نظرت من خلال القلب كامل الكون سيبدو بنيةً واحدةً مجتمعة، وهذه الأحادية هي الخالق هي الله.

لهذا السبب العلوم لا يمكنها معرفة الله مطلقاً، والطرق المستعملة لن تصل أبداً إلى التوحد الأقصى، الطرق العلمية تشمل الأسباب والتحليل والتقسيم، تستطيع الوصول إلى الجزيئات والذرات، ولكن لا يمكن الوصول مطلقاً إلى الوحدة الأساسية الكلية، فالكُل مستحيل الوصول من خلال الرأس.

لذا كن محباً للغاية، تذكر، مهما كان عملك، نوعية الحب يجب أن تكون هناك، يجب تذكر ذلك بشكل دائم، أنت تخطو على العشب، اشعر أن للعشب حياته الخاصة، كل عشب تملك الجوهرة.

كان (المهاتما غاندي) يملك نظرة مختلفة، كان لديه توجه عقلي نحو اللاعنف، كان يفكر بهذا الشأن، كان يقاتل من أجله، كان ذو طبيعة ذهنية تحليلية، لقد استخلص تجربته بكتابه "تجاري مع الحق" أن كلمة تجارب تدل على الأسباب العلمية والعقلية، كان (غاندي) جالساً مع الشاعر (رابندرناث طاغور) كانا يتنزهان بالحديقة، الأرض خضراء مليئة بالحياة، قال (غاندي) لطاغور "لنجلس على العشب" قال (طاغور) "مستحيل ذلك لا يمكن أن أخطو فوق العشب، كل نبتة هي حياة مثلي تماماً، لا يمكن أن أخطو فوق الحياة".

كن محباً حتى مع الأشياء، إذا كنت جالساً على الكرسي، اشعر بالعرفان بالجميل، فالكرسي يمنحك الراحة أثناء الجلوس، المسه بحب، ليكن شعورك المحبة، الكرسي ليس مهماً الشاعر هي الأساس.

إذا كنت تأكل كُل بمحبة، يقول الهنود: "الطعام مقدس" وذلك يعني أن الطعام يمنحك الحياة والطاقة والنشاط لذا كن حريصاً على محبته دائماً. عادة نتناول طعامنا بعنف، وكأننا نتقاتل مع شيء ما، ليس بمضغ الطعام وامتناعه، إنما بالقتال وكأنك بمعركة، ترمي الأشياء إلى البطن، بدون

أدنى المشاعر . المس الطعام بمحبة وبعرفان بالجميل، إنه مصدر حياتك، تذوقه، استمتع بالطعم، انس كل الخلافات ولا تكن عنيفاً.

أسناننا عنيفة بسبب الإرث الحيواني، الحيوان لا يملك إي أسلحة غيرها، فالمخالب والأسنان هما أسلحتها فقط، وبسبب هذا الإرث نجد الإنسان يمزق الطعام بالأسنان، أنت تقتل الطعام، كلما كان عنفك شديداً كلما رغبت أكثر بالطعام. ولكن هناك حدود للطعام لذا نذهب للتدخين أو مضغ العلكة، وبذلك تستمتع بأنك تقتل شيء ما بأسنانك لتتفيس العنف. مهما كان عملك عمله بمحبة، لا تعتبر ذلك هامشياً، عندها سيقوم مركز القلب بوظائفه وعمله، وستنزل عميقاً إلى القلب حيث مركز الحب، إذا حاول بلا رأس، ثانياً؛ حاول بمحبة شاملة. ثالثاً؛ كن أكثر حساسية للجمال والفن والموسيقى، المس كل شيء من خلال القلب، لو كان بإمكان العالم تعلم الموسيقى أكثر والرياضيات أقل، لحصلنا على مجتمع إنساني أفضل، لو إننا ندرب عقولنا أكثر على الشعر وأقل على الفلسفة، لحصلنا على مجتمع إنساني أفضل وأرقى.

عندما تستمع إلى الموسيقى، أو تعزف الألحان لن تحتاج العقل ستهبط من العقل، كن أكثر حساسية للفن للجمال وللشعر ربما لست موسيقياً كبيراً أو شاعراً أو رساماً موهوباً، ولكن استمتع بها، ربما تبدع بعض الصور لمنزلك أو حديقتك، ويمكنك أن تعزف بعض المقطوعات بالمنزل بالناي أو العود، ستصبح قريباً من مركز القلب، غنّ وارقص قم بعمل ينسجم مع القلب، كن أكثر حساسية اتجاه عالم القلب، وذلك لا يتطلب جهداً كبيراً.

الشخص الفقير يمكنه أن يصبح حساساً ومرتبطاً بالقلب الغنى والمال غير مطلوب، يمكن أن يشعر بحساسية للشمس أو لرمال الشاطئ، أو للشجر أو الرياح، أو السماء، كل هذا الكون موجود ليجعلك مرهف الإحساس. حياتك بالحقيقة هي كشخص يدخل قاعة السينما يشاهد الآخرين يحبون ويعشقون، أنت مجرد مشاهد سلبي ميت الإحساس، تشاهد الحياة ولا تشترك بها.

لن تشترك بالحياة إلا إذا قام مركز القلب بعمله ووظائفه، من الأفضل أحياناً الرقص والموسيقى، لن تصبح راقصاً محترفاً ولا موسيقياً عظيماً، أنت لست بحاجة إلى ذلك، بينما ترقص سيصبح مركز القلب، أرقص بأي طريقة بحيث تعطي شعوراً للقلب، ذلك الشعور لن يحدث أبداً مع العقل، اركض أو اقفز كالأطفال، انس اسمك وعملك وعد كالطفل خذ الحياة باللهو أحياناً، وسيتطور مركز القلب وينضج.

وعندما يحيى القلب ستتغير نوعية التفكير الذهني، سيتغير العقل ويمكن الذهاب إليه حينها، يمكن أن يقوم العقل بوظائفه حينها، ولكن العقل سيتحول إلى أداة يمكنك استخدامها، وتستطيع الابتعاد عنه أي لحظة تشاء، عندها أنت السيد، القلب سيمنحك هذا الشعور بأنك أنت السيد.

وستعلم شيئاً آخر بعد هكذا مرحلة، أنت لست العقل ولست القلب، لأنه يمكنك التحرك بين العقل والقلب عندها ستعلم أن هناك شيء آخر مجهول (س) عندما كنت بالعقل لم تتمكن من الذهاب خارجاً أبداً، عندما تتحرك من العقل إلى القلب ستشعر باختلاف كلي بكينونتك، أحياناً أنت بالقلب، وأحياناً بالعقل ولكنك لست هذا ولا ذاك.

النقطة الثالثة من خلال الوعي تنتقل إلى المركز الثالث - إلى السرة - والسرة ليست مركزاً حقيقياً، هي حقيقتك أنت، وهذا سبب عدم إمكانية تطويرها، يمكنك فقط اكتشافها.

السؤال الرابع: لقد قلت أن علماء النفس الغربيين ينصحون بعدم منع الشجار بين الأحبة، حيث أن الحب سيصبح أكثر كثافة، بعد ذلك تحدثت عن منتصف الدرب عند بوذا، حيث استبعد المواقف الحدية، أما بالنسبة للذين لم يتجاوزوا بواسطة الحب أبعد من القطبين، ما هو الطريق التي تفضلها بالنسبة لعلاقات الأحبة برأيك؟

هناك بعض النقاط الهامة، الحب عن طريق العقل يتحرك بمجال بين قطبين متعاكسين من الحب والكراهية، الازدواجية والثنائية هي مجال عمل

العقل، فإذا أحببت شخصاً بعقلك لن تستطيع الإفلات من القطب الآخر، يمكن أن تخبي هكذا شعور، ويمكن أن تقمعه، أو يمكن تناسيه أحياناً، نتيجة لما يسمى بالثقافة، ولكن عندها تفقد الإحساس بالاتجاهين، فتصبح مخدراً كالميت.

إذا لم تتشاجر مع الحبيب، إذا لم تتمكن من الغضب، فإن جوهر الحب سيضيع، إذا قمعت غضبك سيصبح جزء منك، والغضب المكبوت لن يسمح أن تكون بكليتك بالحب، إنه دائماً هناك، سيبقى بأعماقك كل ما هو مكبوت ومقموع، وبالتالي سيكون الحب ميتاً، إذا لم يكن غضبك كاملاً لن يكون حبك كاملاً وصادقاً، كلاهما غير صادق ومخادع (الحب والغضب).

إن كل ما يسمى التعليم والثقافة والحضارة على الأرض قد أوصلنا إلى هذه المشاعر الميتة بالحب، وحدث ذلك باسم الحب، يقولون إذا أحببت شخصاً ما لا تتشاجر معه ولا تغضب ولا تكره.

الحب والكراهية هما قطبان لظاهرة واحدة، إذا قضيت على الكراهية تحصل على حب ميت وضعيف، وهذا هو سبب الضعف الجنسي عند كل العائلات، إن مجرد قمع وإخفاء مشاعر الغضب والكراهية سيعمل على إعاقة طاقتك وتخفيضها باستمرار نحو الحدود الدنيا.

بمجرد الصراع مع هذه المشاعر عميقاً بداخلك، لن تكون على طبيعتك وعفويتك، فأنت تتظاهر بالحب فيصبح الحب متكلفاً عندها، وتعلم أن زوجتك تتظاهر بالحب أيضاً، الكل يكذب ويُمثل، والحياة برمتها زائفة.

عملان يجب القيام بهما لتسمو على العقل، الأول: اذهب إلى التأمل، وثانياً: المس مستوى اللاعقل بداخلك، عندها ستحصل على الحب بلا وجود للقطب المعاكس، ولكن بمثل هكذا الحب لا وجود للإثارة ولا العواطف هذا الحب سيبقى صامتاً، يغمره الهدوء والسلام العميق.

بوذا ويسوع عاشا الحب، ولكن ذاك الحب يخلو من الإثارة، و الانفعال، الانفعال يأتي من خلال القطب المعاكس، والقطبان المتعاكسان

يخلق التوتر والإجهاد أيضاً، لكن حب بوذا أو حب يسوع حب صامت، فقط أولئك الذين وصلوا إلى مرحلة السمو فوق العقل يمكنهم فهم هذا الحب.

كان يسوع عابراً بطريق طويل بوضوح النهار، ومن شدة التعب استراح تحت شجرة لم يكن يدري من تخص هذه الشجرة، كانت تخص امرأة فاجرة تدعى ماري، نظرت المرأة من النافذة فوجدت شخصاً جميلاً أحد أجمل من خلق على الأرض، وشعرت بجاذبية تجاهه، لقد بدت مفتونة به.

سألته: "لماذا تجلس هنا؟ تفضل بزيارتي إلى المنزل"، شاهد يسوع بعينيها الحب والعاطفة - أو ما يسمى الحب - قال يسوع: "أنا أرغب بمتابعة رحلتي فإذا حصل أن كنت مرهقاً ومررت هنا مرة أخرى سأبني دعوتك، لذا شكراً جزيلاً".

شعرت ماري بالإهانة، إنها حالة نادرة، فهي لم تدعو أي شخص لزيارتها من قبل، يأتي الناس من بعيد فقط ليأخذوا نظرة منها، حتى الملوك يرغبون دعوتها وهذا المتسول المتشرد يرفض دعوتها، لذا قالت ماري ليسوع: "ألم تلحظ حُبي، إنها دعوة محبة، لذا تعال لا ترفض دعوتي، ألا وجود للمحبة بقلبك؟".

أجابها يسوع: "أنا أيضاً أحبك، وحقيقة أن كل أولئك الذين يتظاهرون بحبك لا يحبوك، أنا فقط أحبك". لقد كان محقاً ولكن هذا الحب ذو نوعية مختلفة، هذا الحب لا وجود فيه للقطب المقابل، لا وجود للمتناقضات، لا وجود للتوتر ولا وجود للإثارة، لا وجود للانفعال، فالحب هنا ليس علاقة بين الأشخاص، إنه حالة وجودية.

اذهب أبعد من العقل، المس مستوى اللاعقل، عندها يتفتح الحب، ولكن دون القطب المعاكس، أسمى من العقل حيث لا متناقضات، أسمى من العقل كل شيء واحد، لا وجود للازدواجية، مع العقل كل شيء مجزأ ومقسم إلى قسمين، ولكن إذا كنت بالعقل عليك أن تكون حقيقياً، ذلك أفضل بكثير من أن تكون مزيفاً.

كن حقيقياً عند شعورك بالغضب من الحبيب، كن حقيقياً دون كبت أي من مشاعر الغضب، فعندها تصل إلى الحب. العقل يتحرك إلى الحد الأقصى المقابل، سيتدفق عفواً، الشجار جزء من العقل، إنه حركة ديناميكية للعقل بين الأقطاب المتقابلة، لذا اجعل الغضب حقيقياً واجعل الشجار حقيقياً فتحصل على لحظات حب حقيقية بالمقابل أيضاً.

لذا أحب أن أقول للمحبين، كن حقيقياً للغاية، عندها ستحدث ظاهرة فريدة، فقد كنت منزعجاً من كافة التوافه عند التحرك بين الأقطاب المتعاكسة، عندما تكون حقيقياً لن تنزعج مطلقاً من هكذا تحرك، العقل المكبوت لن يعي حركة الأقطاب المتقابلة عندها، بالعقل لن يكون الغضب حقيقياً ولن يكون الحب حقيقياً، فلا وجود لتجربة حقيقية عن طريق العقل.

أنا أقترح أن تكون صادقاً، أن لا تكون مزيفاً، فالصدق له جماليته، الحبيب أو المحبوب سيتفهم الأمر عندما يكون غضبك حقيقياً وكاملاً، فقط الغضب الزائف والتظاهر بعدم الغضب أمر لا يُغتفر، الوجه الزائف فقط لا عفو له، عندما تصبح حقيقياً سيغدو حبك حقيقياً أيضاً، سيكون حبك الحقيقي كتعويض، ومن خلال الحياة الحقيقية ستغدو مرهقاً، متعباً - ماذا تفعل بنفسك - لماذا تتحرك مثل بندول الساعة من قطب إلى آخر؟

سيبدو الأمر مملاً وعندها ستتحرك أرفع من العقل وأسمى من القطبية، كن رجلاً حقيقياً، أو امرأة حقيقية، لا تسمح لأي خداع، أو تظاهر، لتكن حياتك حقيقية حتى بالألم، العذاب أمر جيد إنه تدريب حقيقي، هو تهذيب للنفس، والحب عذاب والغضب عذاب، تذكر شيئاً واحداً أن لا تكون مزيفاً، وقل عندها إنك لا تشعر بالحب، لا تتظاهر بالحب الزائف، وعند الغضب قل أنا غاضب وكن غاضباً.

من خلال العذاب والمعاناة سيتولد وعياً جديداً، ستصبح واعياً لكل الهراء عن الحب والكراهية، أنت تحب شخص وتكرهه بنفس الوقت، وتتحرك بدائرة مغلقة، وهذه الدائرة تصبح شفافة من خلال المعاناة، لا

تتهرب من الألم، أنت بحاجة لعذاب حقيقي، كالنار التي تلسع، مثل هذه الحالة الوجودية تسمى الحقيقة الجديرة بالتصديق. كن حقيقياً ولن تبقى بالعقل، لا تكن حقيقياً وستظل بالعقل لأجيال وأجيال..

لقد ضجرت وسأمت الثنائية (الازدواجية)، ولكن كيف يمكن أن تضجر منها إذا لم تكن حقيقةً بها، بدون تظاهر، عندها ستعلم أن ما يدعى بالحب العقلي لا شيء، إنه مرض.

هناك احتمال للحب حيث لا وجود للقطب المقابل والمعاكس، ولكن هذا الحب يأتي عندما نذهب أعلى وأسمى من الحب ذاته، ولتذهب أسمى من الحب أقترح أن تكون حقيقياً، كن حقيقياً بالحب، بالغضب، بالكراهية، بكل شيء كن حقيقياً، لا تتظاهر. بالحقيقة وحدها يمكنك أن تسمو وتتجاوز الوجود المادي، ولا شيء غير الحقيقة.

### السيرات: "اخترق المركز الباطني"

18- انظر بمحبة لشيء ما - لا تذهب لشيء آخر - هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة.

19- بدون مساعده من اليدين أو القدمين، اجلس على الردفين فقط، عندها تتمركز.

20- بحركة العربة، تتأرجح بتناغم، اختبرها، أو بعربة ساكنه، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية.

21- اخترق قسماً من الرحيق الإلهي - المملوءة الشكل بواسطة وتد، ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الباطني.

الجسم البشري آلة غامضة، تعمل باتجاهين، عندما تذهب خارجياً، يخرج الوعي من خلال الحواس للقاء العالم، وهذا اتجاه واحد من عمل

الجسم، والجسم يملك اتجاه آخر، يصلك للداخل، إذا خرج وعيك ستتعرف على قضايا ذات حالة معينة، أما إذا دخل وعيك لباطن الجسم سوف تتعرف إلى اللاحالة. الحقيقة لا يوجد هناك تقسيم فالحالة و اللاحالة شيء واحد نسميه (س)، عندما تنتظر إليها من خلال العين أو الحواس تظهركما الحالة، ونفس الحقيقة (س) إذا نظرت إليها من الداخل من خلال المراكز ستغدو لاحالة، إحداها من خلال الحواس والأخرى ليست من خلال الحواس، كافة التقنيات لترشدك إلى نقطة باطنية بنفسك دون عمل الحواس، حيث ستذهب أسمى من الحواس.

ثلاثة أشياء يجب تفهمها قبل الدخول بالتقنية، أولاً: عندما ترى بالعين، عليك أن تعي أن العينان لا يمكنهما الرؤية إنها فتحتان للرؤية فقط، والرأي خلف العينين، فما تشاهده هو حقيقة يحدث من خلال العين فقط، لذا يمكنك أن تغمض عينيك وتبقى تشاهد الأحلام، هناك المشاهدات والتخيلات، الرأي يقف خلف الحواس، الرأي يبقى بالداخل "بالباطن".

إذا كنت أنت الرأي و الوعي بالمركز، فجأة ستصبح واعياً لنفسك، وعندما تعي نفسك ستعي كامل كينونتك، لأنك أنت وكينونتك شيء واحد، فلا وجود للثنائية، ولكن لتصبح واعياً لنفسك فأنت بحاجة للمركز، بالمركز أنا أعني أن وعيك لن يتجزأ بعدة اتجاهات، حيث لن يذهب وعيك إلى أي مكان، يبقى بالداخل بلا حراك، متجذراً بلا اتجاهات، فقط متموضع بالباطن.

يبدو البقاء بالداخل صعباً، فطريقتنا بالتفكير بالبقاء بالداخل تذهب بنا إلى الخارج، مجرد التفكير يأخذنا إلى الخارج، التفكير لا يخص الباطن مطلقاً، حيث بمركزك الأعظم يتواجد الوعي، الأفكار هي كالغيوم التي تأتي وتغادر ولكنها لا تخصك، التفكير يأتي من الخارج إنه لا يخصك مطلقاً. لا وجود للأفكار بالداخل، لذا عندما تفكر لن تكون بالباطن أو بكينونتك، حتى لو كنت تفكر بالباطن أو بالروح أو بالنفس .. أنت لست

بالداخل حينها، إن التفكير بالباطن أو بالروح هو لا يخصك، هو كالغيوم، ما يخصك الوعي الصافي السماء الصافية الخالية من الغيوم.

إذا ماذا تعمل؟ كيف تكسب وعياً بسيطاً بالداخل؟ عليك استخدام عدة أدوات لأنك مباشرة لن تقوى على القيام بأي شيء، تحتاج إلى هذه الأدوات لنقذف نفسك إلى الباطن، يحتاج المركز الاقتراب غير المباشر، لا تستطيع الاقتراب المباشر وهذا مبدأ أساسي وهام.

أنت تعزف، وأثناء العزف تشعر بسعادة عميقة وباستمتاع حتى إنك لا تستمع إلى ما تعزف، إن هذا الشعور اللطيف يأتيك من الخلف، والسعادة تعم المكان فالمستمعين تغمرهم السعادة، السعادة منتج ثانوي لعزفك بكامل كينونتك، السعادة تأتي كنتيجة ولكن إذا كانت مطلباً مستمراً لن يحدث شيء.

إذا كنت تستمع إلى العزف وقال أحد المستمعين إنها رائعة مليئة بالسعادة، وتعلقت بالسعادة مباشرة، عندها لا يمكنك حتى الاستماع، هذا التعلق أو هذا الجشع للحصول على السعادة سيتحول إلى عائق. السعادة منتج ثانوي ليس ممكناً انتزاعها مباشرة، إنها ظاهرة لطيفة تقترب منها بشكل غير مباشر فقط، اعمل شيء آخر يمكن أن تحدث، ولكنها نتيجة غير مباشرة دائماً.

الغبطة والسعادة شأن داخلي لطيف إذا حاولت انتزاعها مباشرة ستفسدها، هذا ما نعينه بالتقنية والأدوات، التقنية تخبرك بعمل شيء ما، إن ما تقوم بعمله ليس مهماً، الأهمية هي للنتائج، لكن عقلك يحب أن يتعلق بما تفعل، يجب أن يتعلق بالتقنية وليس بالنتيجة، عندها تأتي النتيجة، تحدث دائماً بشكل غير مباشر، لذا لا تتعلق بالنتيجة، كن متعلقاً بالتقنية بكليتك، ثم تحدث النتيجة ولكن يمكن أن تصبح أنت العائق.

إذا كان تعلقك فقط بالنتيجة، لن تحدث أبداً، تصبح عندها غريبة عنك، يأتي الناس إلي ويخبروني: لقد قلت قم بالتأمل وستجني السعادة

والغبطة، نحن نفعل ذلك ولم يحدث شيء!" هم محقون ولكنهم نسوا شروط التأمل، عليك أن تنسى النتيجة، عندها فقط تحدث.

كن بكليتك بشكل كامل، كلما استغرقت أكثر بكليتك تكون النتيجة سريعة، ولكنها دائماً غير مباشرة، لا يمكن أن تكون عنيفاً وعدائياً اتجاهها، إنها ظاهرة لطيفة، إنها تأتي فقط عندما تتجذب بكليتك إلى مساحات باطنية فارغة، هذه التقنيات غير مباشرة، تقول التقنية السادسة للمراكز:

انظر بمحبة لشيء ما - لا تذهب لشيء آخر - هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة.

هنا يقول شيفا لا تذهب إلى شيء آخر أي لا تتحرك إلى شيء آخر، وبمنتصف الشيء البركة والسعادة.

انظر بمحبة لغرض ما أو شيء ما، المحبة هنا هي المفتاح.

هل سبق لك أن نظرت بمحبة إلى أي شيء، ربما ستجيب بنعم لأنك لا تعلم ما المقصود من النظرة المليئة بالمحبة لأي شيء، ربما كانت نظرتك شهوانية في بعض الأحيان ولكن ذلك أمر آخر، إنه أمر مختلف تماماً وعلى نقيض المحبة.

نفرض إنك تنظر إلى وجه جميل أو إلى جسد جميل، وتشعر أنك تنظر بمحبة ولكنك يجب أن تنظر إليه حيث لا تذهب بعقلك خارجاً، عندها ستكون الرغبة أو الشهوة، لا المحبة، ليس الغرض الاستغلال مطلقاً، عندها الرغبة لا المحبة، الرغبة والشهوة هي أن تستخدم شيئاً ما للحصول على السعادة، أما المحبة تعني أن سعادتك غير متعلقة به على الإطلاق، الشهوة تعني أن تأخذ من الآخر، والمحبة هي العطاء بدون مقابل، هما متناقضتان بكل معنى الكلمة. بالمحبة الآخر ليس ذو أهمية، أما بالرغبة فالآخر مهم، لأنك تفكر كيف ستستخدمه كأداة، أما بالمحبة فإنك تفكر فقط بتطوير أدواتك الداخلية -الباطنية. إذا شاهدت وجهاً جميلاً، وشعرت بمحبة اتجاهه، فأن وعيك سيتحرك مباشرة لتقوم بإسعاده،

كيف تجلب السعادة لهذا الرجل أو لهذه المرأة، ستتعلق بالآخر ولن تكون متعلقاً بنفسك حينها.

إن محبة الآخر أمر ضروري، بالرغبة يكون مهماً، بالرغبة يكون الآخر وسيلة ويصبح ضحية، بالمحبة تفكر كيف تكون أنت الوسيلة وكيف تُضحى بنفسك، الحب هو استسلام أما الرغبة فهي عدوان وقسوة. أولاً؛ انظر من الداخل بمحبة ولا تتخدع بالرغبة عندها ستتفهم أن نظرتك لم تكن أحادية لشخص ما أو لشيء ما.

والاختلاف الثاني تقول السيترا: "انظر بمحبة لشيء ما" عندما تنتظر بحب إلى مادة ما أو غرض ما بوعي فإن هذا الغرض سيصبح شخص (إنسان) عندما تنتظر بمحبة فإن حبك هو المفتاح لتحويل الأشياء إلى أشخاص.

ذات يوم كنت أتحدث مع مريدة تدعى "فيفك" وأخبرتها عندما سنغادر إلى المعبد الجديد سنطلق أسماء لكافة الأشجار هناك، لأن كل شجرة هي شخص، هل سمعت بأحد قام بتسمية الأشجار؟ لا أحد قام بذلك، فلا أحد يحب الشجر حقيقةً، إذا كانت الحالة غير ذلك ستصبح الشجرة شخص، وليس شخصاً عادياً، ستصبح شخصاً فريداً ونادراً.

أنت تسمي القطط والكلاب، وعند تسميته يصبح شخص، لم يعد كلباً بين القطعان، أصبح يحمل أسماً وشخصية، وأنت صنعت الشخص، عندما تنتظر بمحبة لشيء ما يصبح شخصاً.

وعلى النقيض أيضاً، عندما تنتظر بعيون شهوانية إلى شخص ما، يصبح الشخص أداة، أو شيء، العيون الشهوانية بغیضة وكريهة لا أحد يرغب أن يصبح شيئاً، عندما تنتظر إلى زوجتك أو إلى امرأة أخرى بعيون الرغبة والشهوة، ستتغير مشاعر الشخص الآخر مباشرة وهي مشاعر جارحة، يصبح كأداة ميتة أو شخص ميت، لذا نلاحظ أن عيون الرغبة بشعة، أما عيون الأحبة على عكسها "مشعة" فالآخر حالة هامة للغاية".

يصبح الشيء شخصاً عند نظرة المحبة، يصبح حالة فريدة، الحب يصنع هذه الحالة، بدون محبة لن تشعر إنك شخص باستثناء أن يحبك شخص ما بعمق لن تشعر أبداً بأنك حالة مميزة، أنت أحد الحشود، أنت مجرد رقم يمكن تغييره، على سبيل المثال إذا كنت مدرساً بمدرسة، أو كاتباً بمحكمة، وحدث أنك تغيبت لوضع صحي سيتم تأمين البديل مباشرة، و بحال الوفاة أيضاً لن تنتظر المدرسة أو المحكمة، فأنت مجرد رقم أو صورة لشخص ما، وستأتي صورة أخرى لاستمرار العمل، أنت شيء معد للاستعمال.

ولكن إذا وقع أحد بالحب مع الكاتب أو مع المدرس (أو المدرسة) لن يغدو الكاتب كاتباً فقط، سيصبح حالة فريدة، فإذا مات لن يستبدله المحبوب، هو غير قابل للتبديل، عندها كل العالم سيذهب باتجاه، وحده الحبيب سيبقى مختلفاً.

الحب يجعل أي شيء حالة فريدة واستثنائية، تقول السيترا: "انظر بمحبة إلى شيء ما" لم تقم بالتمييز بين شخص وشيء حيث لا حاجة لذلك، لأنك عندما تنتظر بمحبة لأي شيء سيصبح شخصاً، النظرة تغيره وتحوله، لم تلاحظ وأنت تقود سيارتك الخاصة، أن هناك مئات أو آلاف السيارات المماثلة لها بالنوع، ولكن بمجرد حبك لسيارتك ستصبح حالة فريدة تصبح شخصاً ما تحبه، إذا حدث خطب ما ستذهب لإصلاحه مباشرة، تشعر بعاطفة اتجاه سيارتك، ويمكن أن تخلق علاقة وبالتدرج تشعر إنها شخص ما ذو علاقة بك.

لماذا؟ إذا كان هناك علاقة محبة، كل شيء سيصبح شخصاً، وإذا كانت الشهوة والرغبة سيصبح الشخص مجرد شيء، إنه عمل حيواني وحشي، أن يصبح الشخص أداة "انظر بمحبة إلى شيء ما"

لذا ما العمل الذي علينا القيام به؟ عندما تنتظر بمحبة، ما عليك فعله؟ أولاً؛ انسَ نفسك تماماً، أنظر إلى الزهور وانسَ نفسك بشكل كامل، دع اهتمامك وحبك بالكامل لها عندها أنت غائب، سيتدفق الحب العميق من

وعيك باتجاه الزهرة، اجعل وعيك يمتلئ بفكرة واحدة "كيف أساعد الزهرة لتتفتح أكثر، لتصبح أكثر جمالاً وأكثر سعادة؟".

ليست العبرة بإمكانية عمل ذلك أم لا، العبرة بالمشاعر، العبرة بهذا الألم والأسى العميق لجعل الزهرة أكثر جمالاً وأكثر حياة، دع هذا الفكر يدوي بكامل بنيتك، اغمر كامل الجسد والعقل بهذه المشاعر، ستغمرك النشوة والزهرة ستصبح شخصاً محبوباً "لا تذهب لشيء آخر" إذا كنت بعلاقة محبة لا يمكن أن تذهب، إذا أحببت شخصاً ما من مجموعة عندها ستتسى الآخرين، يبقى وجه واحد، حقيقة لن ترى غيره، الآخرين على المحيط وبالمركز لا وجود إلا للمحبوب، لذا لا يمكن التحرك خارجاً.

إذا لا تتحرك إلى شيء آخر ابق بجوهر الزهرة، أو ابق بوجه محبوبك، ولتندفق المحبة من القلب بمشاعر تتضمن "ماذا أقدم لمحبوبي الوحيد لأجعله أكثر سعادة؟"

هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة. وعندما تكون الحالة هكذا تصبح أنت غائباً، لا تتعلق بنفسك، بدون أن تفكر بأي سعادة لإرضاء رغباتك، انس نفسك تماماً، وفكر فقط بالآخر، سيصبح الآخر مركز المحبة بالنسبة لك، الوعي سيجري باتجاه الآخر وب عاطفة عميقة، وبشعور عميق بالحب، وأنت تفكر بطريقة إسعاد حبيبك أو محبوبتك، بهذه الحالة فجأة تظهر البركة والسعادة كمنتج ثانوي وتصبح أنت المركز.

إنها تبدو متناقضة ظاهرياً لأن السيترا تعتبر أن عليك أن تتسى نفسك بالكامل لا تكن بمركزك إنما تحرك للآخر تماماً، اعتاد (بوذا) أن يقول: "دائماً عندما تصلي صلّ من أجل الآخرين، لا تصل لنفسك بطريقة أخرى ستغدو صلاتك عديمة القيمة".

جاء رجل إلى (بوذا) وقال: "أنا أطبق تعليماتك ولكن هناك صعوبة بقسم منها فقد وجهتنا على أن الصلاة يجب أن تكون من أجل الآخرين، وأن لا نطلب شيئاً لأنفسنا، مهما كانت نتائج صلاتنا دع هذه النتائج من الخير والبركة تتوزع على الجميع "وتابع الرجل" إنه أمر جيد ولكن لدي

استثناء واحد هو أحد جيراني، إنه عدوي، أريد للسعادة أن تتوزع على الجميع باستثناء هذا الجار".

يبدو إنه متركز بالعقل، وأجابه (بوذا): "إن صلاتك عديمة القيمة، لن تجني شيئاً منها إلا إذا كنت مستعداً للعطاء الشامل ولنشر السعادة للجميع عندها الكل سيصبح لك".

بالحب عليك أن تتسي نفسك، ولكن عندها كيف يحدث التمرکز؟ بأن تكون كلياً متعلقاً بالآخر، بسعادته وعندما تتسي نفسك بشكل كامل، ويبقى الآخر فقط، فجأة ستمتلئ بالسعادة والبركة هنا لا وجود للتناقض.

لماذا؟ لأنك عندما تتعلق بنفسك، ستصبح فارغاً وشاغراً وستخلق الفراغ الباطني، وعندما يتعلق عقلك كلياً بالآخر ستصل إلى اللاعقل بالباطن عندها لا وجود للتفكير بالداخل بالحقيقة عند محبة الشيء يصبح بلا فائدة وستجني عذاب الحب وآلامه، ويسأل المحب ماذا يمكنني أن أعمل لأقدم السعادة الكلية لمحبي؟ إذا فكرت بضرورة عمل كذا أو كذا، لن تكون بعلاقة محبة آنذاك، الحب ضعيف وعاجز عن القيام بأي شيء، وهذا العجز هو الجمال، العجز يجعلك خاضعاً مستسلماً.

عندما تحب شخصاً ما بعمق ستشعر بالضعف اتجاهه، وعندما تكرهه تشعر أنك قادر على عمل شيء ما. بالحب مهما يكن عملك سيغدو عديمة القيمة لا شيء يمكن عمله بالحب وعند شعورك بأنك لا تستطيع فعل أي شيء، ترغب بعمل كل شيء وتشعر أنه لا شيء يمكن تحقيقه، عندها يتوقف العقل، يحدث الاستسلام، فأنت فارغ، لذا يغدو الحب تأملًا عميقاً.

إذا أحببت شخصاً لست بحاجة لأي تأمل آخر ولكن لا أحد يُحب، أعطيت المائة واثنًا عشرة تقنية وربما لا يكفيوا لجعلوك تحب أنت بحاجة لكل هذه الطرق لأن الطريقة الرئيسية غائبة، إذا كان بإمكانك أن تحب، لن تحتاج أي تقنية، فالحب بحد ذاته تقنية عظيمة، ولكن الحب صعب جداً، الحب أن تضع نفسك خارجاً عن وعيك، وبنفس المكان، وعندها يحل

المحبيب مكان الأنا، الحب يعني أن تحول نفسك لشخص آخر، فأنت لا شيء ولا وجود إلا للآخر.

يقول (سارتر): "الآخر هو الجحيم" وهو على صواب لأن الآخر يبدع لك الجحيم، وهو على خطأ أيضاً فالآخر يمكن أن يصبح الجنة. إذا كنت تعيش من خلال الرغبة والشهوة سيصبح الآخر جهنم، لأنك عندها تحاول قتل هذا الشخص، إنك تجعله مجرد أداة أو وسيلة لإرضاء رغباتك، يصبح مجرد شيء، وعندها سيقوم الآخر بردة فعل ويجعلك شيئاً أيضاً، وهذا يولد الجحيم.

لذا نجد الأزواج يخلقون الجحيم لبعضهم، لأن كل منهم يحاول أن يستحوذ على الآخر، الاستحواذ ممكن فقط على الأشياء وليس على الأشخاص، ومن خلال هذه الفكرة سيتحول الشخص لأداة، وبردة فعل الآخر تُبدع الحواجز، وتخلق حالة العداوة أو الجحيم.

أنت تجلس بمفردك بالمنزل وفجأة شخص يختلس النظر من ثقب بالحائط، لاحظ إنك ستتغير كلياً وتصبح غاضباً بشده، لماذا هذا الغضب من مجرد شخص يختلس النظر إليك؟ لأنه جعلك شيء ما، بمراقبته لك أصبحت غرضاً، إنه يعطي انطباعاً إنك مهمل ولا أحد يبالي بك.

إذا حدث أن راقبك شخص ما، تشعر بانزعاج عميق وبأنه أفسد حريتك وحطمها، فالتحديق أو مراقبة شخص ما أمر كريه وبغيض، إلا إذا كنت واقفاً بالحب مع هذا الشخص عندها لا يمكن أن يراقبك أو يختلس النظر، يمكن للمحب بهذه التقنية أن يحدق بمحبة وسيغدو التحديق أمراً جميلاً، لأنك حينها لا تعتبره شيئاً، بل على العكس فإن نظرتك العميقة تجعله شخصاً، فقط يغدو التحديق بين الأحبة جميلاً، وبطريقة أخرى تشعر إنه أمر بغيض، يمكن أن تنظر مباشرة عميقاً بعيون المحبوب. يقول علماء النفس هناك زمن محدد لتتأمل بعيون شخصاً ما، إذا كان شخصاً غريباً يكون الوقت قصيراً، إذا زاد لحظة يصبح غاضباً، فقط النظرة العرضية مقبولة بشكل عام، الغرض هنا الرؤية وليست النظر عن كثب.

النظر أمر عميق، إذا كانت نظرتي عرضية وعابرة فلا علاقة ممكنة، بالنظرة العرضية لا تشعر بانزعاج ولكن إذا بدئت أراقبك تصبح مشوشا وتشعر بأهانة ما، ماذا تفعل حينها؟ " أنا شخص ولست شيئا وليست هذه الطريقة مقبولة بالنظر" ولذلك تغدو الثياب ذات منفعة كبيرة.

فقط عندما تحب شخصا ما تغدو الثياب عديمة القيمة ويمكن أن تتعري، لأنك بلحظة التعري يصبح جسدك شيئا ما، والشخص الآخر يمكنه النظر بكامل الجسد، وإذا لم يكن يحبك تشعر أن جسدك تحول إلى شيء، ولكن بالحب يمكن أن تتعري بدون أن تشعر بأنك متعري إطلاقاً، وتشعر برغبة بالتعري لأنك بالتعري تتجاوز الجسد ويتحول الجسد من الشيء إلى الشخص.

عندما تحول شخصاً ما إلى شيء، فهو عمل غير أخلاقي، ولكن إذا وقعت بالحب، عندما تمتلئ بالحب سيجعلك الحب تنظر إلى الشيء على أنه شخص وهنا تحدث السعادة والغبطة، هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة.

فجأة ستنسى نفسك، فالآخر هناك - عندها تأتي اللحظة الحقيقية الجوهرية - عندما لا وجود للرغبة، سيختفي الآخر أيضاً، وبين هاتين النقطتين تحدث السعادة، وهذا ما يشعر به الأحبة، وهي تأتي بدون معرفتك، كلحظة اللاوعي التأملية. فالحبيبين يختفيان بالتدرج بالحب، والحالة النقية تبقى عند عدم وجود الأنا، بدون شجار فقط تبادل المشاعر والأحاسيس، وبهذا التبادل يشعر المرء بالبركة والسعادة، من الخطأ الاعتقاد أن الآخر منحك السعادة، السعادة تنتج بدون معرفتك كنتيجة لتقنية تأملية عميقة.

يمكن أن تفعلها بوعي، وعندها تصبح أكثر عمقاً، عندها لن تشعر بالسعادة نتيجة وجود الحبيب أو المحبوبة، إنما لوجود الحب، لأن هذه الظاهرة تحدث كما تخبرنا السيتر، ولكن عندها سينتابك القلق، لأنك تعتقد أن سبب السعادة محبة الشخص الآخر، تعتقد بضرورة امتلاكه، لأنه بدون

الحبيب لن أحصل على هذه السعادة مرة أخرى، وتظهر الغيرة على الحبيب وتأخذ كافة الاحتياطات حتى لا يمتلكه شخص آخر لأنه سيصبح سعيداً وأنت تصبح حزينا بأساً، وبذلك اللحظة التي تفكر بها بالاستحواذ على المحبوب تكون قد دمرت السعادة والعلاقة بكاملها.

بمجرد امتلاك المحبوب يذهب الحب خارجاً، ويصبح المحبوب شيئاً فقط، والشيء هو عبارة عن وسيلة لكن السعادة لن تظهر مرة أخرى، السعادة فقط عندما كان المحبوب شخصاً، فأنت تخلق الشخص بالآخر، والآخر يخلق الشخص بك، الشيء لم يكن موجوداً سابقاً، كان لقاء يجمع شخصين، ولكن بلحظة التملك يصبح لقاء بين شخص وشيء والسعادة تغدو مستحيلة العقل يحاول بالتملك لأنها طبيعته، والحد الأقصى هنا الجشع "بيوم ما حدثت السعادة، يجب أن تحدث كل يوم، لذا يجب التملك" ولكن السعادة حدثت حيث لم يكن هناك تملك، ولم تحدث السعادة نتيجة وجود الآخر، ولكنها بسبب وجودك أنت فقد كنت مستغرقاً بالآخر بحب عميق فحدثت السعادة.

ممکن حدوثها مع الأزهار، ومع الصخور، ومع الأشجار يمكن حدوثها مع أي شيء.

بمعرفتكَ للحالة التي تحدث بها السعادة، يمكن أن تحدث مع أي شيء، إذا علمت إنك لا شيء، وبحب عميق سيتحرك وعيك باتجاه الآخر، إلى السماء، إلى الأشجار، إلى النجوم، باتجاه أي شخص، عندما وعيك الكلي يغازل الآخر فإنه يتركك، ويتحرك بعيداً عنك وفي غياب ذاتك تحدث السعادة والبركة.

التقنية السابعة: بدون مساعدة من اليدين أو القدمين، اجلس على الردفين فقط، عندها تتمركز.

استخدمت التقنية لقرون عديدة من (الطاو) بالصين، وهي تقنية رائعة، واحدة من أسهل التقنيات جربها، ماذا سيحدث؟ أنت بحاجة إلى شيئين، الأول: جسد حساس جداً، ولكنك لا تمتلكه، أنت تمتلك جسداً ميتاً، فقط

تتحمل أعبائه - بدون حساسية - أولاً؛ عليك أن تجعل جسدك حساساً، وبطريقة أخرى لن تعمل هذه التقنية، وسأتكلم عن طريقة ليصبح جسدك حساساً وبخاصة الردفين، بالحالة العادية هما من المناطق الغير حساسة بالجسد، يجب أن تصبح أكثر حساسية، أنت تجلس كامل اليوم على الأرداف حتى بدون أن تشعر بذلك وبالتالي فإذا كانت حساسة سيغدو الأمر شديد الصعوبة.

إنها منطقة غير حساسة كما كعب القدم، هل شعرت سابقاً أنك تجلس على الردفين، أنت تجلس كامل حياتك عليهم بدون وعي، وبهكذا وظيفة تصبح الحساسية متدنية جداً، أولاً عليك جعلهم أكثر حساسية، جرب واحدة من التقنيات السهلة ويمكن استخدامها بأي منطقة من الجسم، عندها يصبح الجسم بالكامل حساساً، فقط اجلس على الكرسي استرح، وأغمض عيناك، اشعر بيدك اليمنى أو يدك اليسرى، وانس كامل الجسد، كلما أحسست أكثر باليد كلما أصبحت اليد أثقل وأثقل.. عندها حاول أن تشعر بما حدث باليد، ما هذا الالتهياج، انتبه اليد بالأسفل حساسة لأي احتياج لأي رعشة لأي حركة خفيفة، انتبه بالعقل إلى الأسفل عند شعورك بأي حدث، واستمر بها لخمس عشرة دقيقة، فقط اشعر باليد اليسرى وانس باقي الجسد، وخلال ثلاثة أسابيع تشعر أن لديك يد يسرى جديدة، أو يد يمنى جديدة، وتصبح واعياً كل لحظة بهذا الشعور اللطيف باليد.

عندما تنجح مع اليد، عندها حاول مع الأرداف، أغمض عينيك واشعر أن الردفين فقط موجودين، وأنت لست هنا دع كامل الوعي يتجه إلى الردفين، إنها ليست صعبة، عليك بالمحاولة إنها رائعة فتشعر بالنشوة والحيوية بكامل الجسد وعندما تتمكن من الشعور بالردفين ستشعر أن حساسيتك اتجاه كامل جسدك أكبر، وإذا كان هناك ثمة مشاعر أثناء الجلوس ستشعر بها مباشرة من خلال حساسيتك باتجاه الردفين.

عندها يبدأ الوعي يرتبط مع الأرداف، أولاً حاول بها مع الأيدي، لأن اليد أكثر حساسية، وعندما تصبح واثقاً أن يدك أصبحت حساسة - رقيقة

الشعور - فهذه الثقة ستجعلك أكثر حساسية مع الرفض، عندها طبق التقنية، ثلاثة أسابيع مع اليدين وثلاثة أسابيع مع الأقدام، ليصبحوا أكثر وأكثر حساسية، استلقِ على السرير وانسَ كامل الجسد، فقط الموجود هما الرفض، تحسس غطاء السرير وبرودة الحائط، اجعل من الأقدام حالة لمزيد من الحساسية بالمشاعر، عندها هذه التقنية "بدون مساعدة من اليدين أو القدمين، اجلس على الرفض فقط، عندها تتمركز".

اجلس على الأرض بدون مساعدة من اليدين أو الرجلين فقط اجلس على الأقدام، كما جلسة (بوذا) ومن الأفضل عدم استخدام اليدين أغمض عينيك واشعر بأن الرفض يلامسان الأرض، وكون الأقدام أصبحت حساسة، تشعر أن أحد الرفض يتلامس أكثر مع الأرض، والآخر أقل، عندها يمكن أن تميل على القسم الآخر، مباشرة وتعود إلى القسم الأول، تابع الحركة من قسم إلى آخر وبالتدريج تتوازن.

التوازن يعني أن كلا الرفض أصبحا بذات الحساسية، عندها وزنك يتوزع تماماً على كل قسم بالتساوي.

وعندما تكون الأقدام حساسة ستشعر إنها ليست صعبة، ستشعر بذلك بوضوح، عندما تتوازن الأقدام تماماً يحدث التمرکز فجأة، وبهكذا تمرکز سوف تعبر إلى مركز السرة مباشرة وستتمركز به دائماً وعندها تنسى الرفض، وتنسى الجسم، وتعبر إلى مركز الداخلي الأصلي.

لهذا السبب أقول أن المركز ليس بذات أهمية، ولكن التمرکز هو المهم عندما يحدث بالقلب أو الرأس أو الرفض، أو أي منطقة عندما تشاهد جلسة (بوذا) سوف لن تتخيل أن التوازن قائم على الرفض، اذهب إلى المعبد وشاهد جلسة (بوذا) أو جلسة (مهافيرا) ولن تصدق أن التمرکز والتوازن من خلال الرفض، وعندما لا يبقى التوازن فجأة يُمنح التمرکز.

التقنية الثامنة: بحركة العربة، تتأرجح بتناغم، أختبرها، أو بعربة ساكنة، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية.

إنها نفسها بطريقة مختلفة، بحركة العربة أنت تسافر بالقطار، أو بعربة يجرها ثور أو تُجر باليد، فعند نشوء هذه التقنية كان هناك عربة تجرها الثيران بالهند، ما زالت الطرق موجودة، لكنك عندما تسافر يتم حمل كامل الجسم وبالتالي تتحرك معها.

**بحركة العربة، تتأرجح بتناغم ..** حاول تفهم هذه تتأرجح بتناغم إنها لحظية، فعندما تكون بعربة تجرها الخيول أو الثيران أو أي عربة تصبح أنت ممانعة أو مقاومة، العربة تميل لليسر وأنت تمنع ذلك فتميل لليمين وذلك للتوازن، وبغير ذلك ربما تقع أرضاً، لذا فأنت تمنع باستمرار، بجلوسك بعربة تجرها الخيول أو الثيران أنت تقاوم حركتها باستمرار، عندما تتحرك إلى اتجاه ما، تتحرك أنت باتجاه آخر.

لذا عندما تجلس بالقطار تشعر بالتعب، أنت لا تقوم بأي عمل، أنت تقوم بعمل غير إرادي، تقوم بالصراع مع حركة القطار باستمرار، لأن هناك مقاومة، لا تقاوم - إنها الشيء الأول - إذا أردت القيام بهذه التقنية لا تقاوم، قم بالتحرك مع الحركة ذاتها، تمايل مع الحركة، تحول إلى جزء من العربة، لا تمنع حركتها مهما كانت طبيعة حركتها كن جزءاً منها، وهذا السبب أن الأطفال لا يتعبون أثناء الرحلة.

المريدة (بونام) جاءت للتو من لندن مع طفليها إلى (بومباي) وكانت خائفة على صحة أطفالها نتيجة الرحلة الطويلة والشاقة، ولكنها بدت مرهقة جداً وكان الأطفال يلهون، دخلت هنا وهي بغاية الإرهاق بينما الأطفال يلعبون هنا وهناك، لماذا؟ لأنهم لم يتعرفوا بعد إلى فكرة المقاومة. الشخص السكير عندما يجلس بعربة بدائية طوال الليل يقوم بالصباح نشطاً بينما يظهر التعب على الآخرين، لأنه ببساطة لا يقاوم حركة العربة، فالصراع غير موجود.

إذا العمل الأول؛ لا تقاوم - ثانياً؛ اخلق التوازن والتناغم، اجعلها إيقاعاً جميلاً. انس الطريق تماماً، لا تبالي بالطريق ولا بالشرطة، لا تبالي بتوازن العربة أو بالسائق، أغلق عيناك، لا تقاوم، تحرك بتناغم واخلق إيقاعاً

موسيقياً بحركتك، أجعلها وكأنك ترقص بحركة العربة تتأرجح بتناغم،  
اختبرها،

تقول السيترا: إن التجربة ستصل إليك، أو بعربة ساكنة، لا تتساءل  
من أين تُجر العربة، لا تخدع نفسك يمكن تجربتها بدون وجود العربة لأن  
السيترا تقول أو بعربة ساكنة، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير  
مرئية.

فقط اجلس هناك، تمايل مع الدائرة، أولاً خذ دائرة كبيرة ثم أصغر  
وببطء، وببطء اجعلها أصغر و أصغر، حتى يصبح جسدك لا يدرك  
الحركة، ولكن بالداخل تشعر بحركة لطيفة، ابدأ بدائرة كبيرة، وبعيون  
مغمضة، فقط اجلس وتمايل بشكل دائري، ثم اجعل الدوائر أصغر  
وأصغر، ستتوقف بشكل مرئي كلياً، لا أحد يشعر أنك مازلت تتحرك،  
ولكن بالباطن ستشعر بحركة لطيفة.

الآن الجسد لا يتحرك، فقط العقل يتحرك، اذهب لتجعله أبطأ و أبطأ،  
وباختبار ذلك تدريجياً ستتمركز بعربة متحركة وبدون أية مقاومة لتأرجحها  
وبحركة متناغمة ستبدع مركزاً داخلياً.

أبداع (كرديجيف) عدة رقصات لهذه التقنية، حيث كان الراقص يتمايل  
بشكل حلقات. كافة الرقصات كانت بشكل دائري، وبالتدريج تصبح الدوائر  
أصغر وأصغر، ثم يصبح الجسم ساكناً تماماً، ولكن العقل لا يزال يشعر  
بالحركة.

إذا كنت مسافراً بالقطار لعشرين ساعة، وبعد وصولك للمنزل، إذا  
أغمضت عينيك ستشعر أنك ما زلت مسافراً، الجسد متوقف ثابت لكن  
العقل ما زال يشعر بحركة العربة - إذا طبق هذه التقنية.

أبداع (كرديجيف) ظاهرة الرقص بشكل رائع إنها أعجوبة! ليست  
كأعاجيب (ساتيا ساي بابا) حيث يمكن لأي ساحر مباشرة القيام بها،  
ولكن (كرديجيف) قام بها حقاً، قام بإعداد مجموعة مؤلفة من مئة راقص  
يقومون بحركة دائرية وبعيون مغمضة وبثياب بيضاء، كانوا يتمايلون

بإشارة منه وعندما يعطيهم إشارة التوقف يتوقفون بصمت، وذلك التوقف للمستمعين والحضور وليس للراقصين فحسب، لأن الجسد يمكن أن يتوقف مباشرة، أما العقل يأخذ الحركة إلى الداخل وتستمر الحركة. مشاهدتها جميلة لأن الراقصين المائة يتحولون لحظياً إلى تماثيل، فتخلق صدمة فجائية للحضور أيضاً، وعندما يتوقفون فجأة يتوقف تفكير الحضور بلحظة التوقف.

إن تفكير الحضور بالمرشح بنيورك توقف عند توقف الرقص ولكن بالنسبة للراقصين فإن عملية الرقص مستمرة بالعقل، إذاً بباطن حركة دائرية أصغر وأصغر حتى تصل إلى المركز عندها يمكنك أن تتمركز.

حدثت ذات يوم بالمرشح فكانت هناك حلقات باطنية، وكان الراقصين غافلين تماماً عن أجسادهم، إذا كنت تماماً غافلاً عن جسدك حيث لا مقاومة عندها حتى لو وقعت أرضاً لن تصاب بأذى، لأن سبب الأذى هو المقاومة وليست الجاذبية - إذا سقطت أرضاً مع الجاذبية، إذا كنت متعاوناً معها عندها لا وجود لضرر ما على الجسم ككل.

تقول السيتر بحركة العربة، تتأرجح بتناغم، اختبرها، أو بعربة ساكنة، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية، يمكن القيام بها حيث لا حاجة للعربة، فقط تمايل كما الأطفال، عندما يذهب عقلك كالمجنون وتشعر أنك ستقع أرضاً، وتشعر أنك غير مستقر تابع بها، حتى لو سقطت أرضاً، لا تنال بذلك، عندما يسقط جسدك ستشعر بالداخل، أغمض عينيك وتابع التمايل وبحركة دائرية مستمرة، حتى عندما تسقط أرضاً ستستمر الحركة بالعقل، وإنها أقرب وأقرب وفجأة تتمركز.

الأطفال يستمتعون بها كثيراً، لديهم قدرة على التمايل وقدرة على الارتداد سريعاً، الآباء لا يسمحون لأبنائهم بالتمايل، ولكنها مفيدة جداً ويجب السماح لهم بالعب وتشجيعهم، وإذا أمكن توعيتهم للتمايل الداخلي أيضاً، ويمكن تعليمهم التأمل من خلال التمايل أو الدوران، إنهم يستمتعون بذلك لأن مشاعرهم غير مادية وغير جسدية، وعند الدوران فجأة يعي

الطفل أنه ما زال يدور وهو ثابت، وبالباطن يمكن الشعور بالمركز بسهولة، والتي لا نستطيع الشعور بها بذات السهولة، لأن الجسد والروح لديهم غير منفصلين بالكامل، أما لدينا فهذه الفجوة لا نشعر بها إطلاقاً.

عندما تأتي إلى داخل رحم والدتك، لن تكون بالكامل بالجسد، إنها تحتاج وقتاً، وبعد الولادة، تبقى الروح غير ثابتة بالجسد بشكل مطلق حيث تكون الفجوة كبيرة بينهما، لذا نجد عدة أمور لا يستطيع القيام بها مع أن الجسم جاهز ولكن الطفل حديث الولادة لا يستطيع.

إذا شاهدت طفلاً حديث الولادة فهو لا يمكنه النظر بالعينين معاً، عادة يرى بعين واحدة، ولا يركز النظر بالعينين حيث أن الوعي لهذه المسألة لم يفتح بعد، وذلك لتمرّكه بالروح تارة وبالجسد تارة أخرى، لا يمكنه الشعور بالفرق بين جسده وأجساد الآخرين، لأنه غير ثابت ولكن الثبات سيأتي بالتدريج.

التأمل يعمل على خلق هذه الفجوة، أنت رجعت ثابتاً مرة أخرى، الروح ثبتت بالجسد، لذا تشعر "أنك فقط الجسد" إذا تمكنت من خلق الفجوة، عندها فقط ستشعر إنك لست الجسد، لكن شيئاً ما أسمى من الجسد، التمايل والتأرجح سيساعدك لتخلق الفجوة.

**التقنية التاسعة: اخترق قسماً من الرحيق الإلهي - المملوءة الشكل بواسطة وتد، ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الباطني.**

تقول السيتر إن جسدك ليس جسداً فقط، إنه مملوء بك، وأنت فقط الرحيق الإلهي، اخترق جسدك، وعندما تخترق الجسد، فأنت لا تخترقه، فقط تخترق الجسد ولكن تشعر بذلك لتماهيك مع الجسد، لذا تشعر بالألم، فإذا أصبحت واعياً أن الجسد فقط يمكن اختراقه، وأنت لا يمكن أن تخترق إطلاقاً، عوضاً عن الألم ستشعر بالسعادة، حيث لا حاجة لاستخدام دبوس أو وتد، كثير من الأمور تحدث يومياً، ويمكن استخدام هذه الأحوال للتأمل، ويمكن خلق الحالة.

ألم ما بجسدك، وتعاني من أوجاع بكامل الرجل مثلاً، وعند التركيز ستشعر إنها ليست بكامل الرجل بل فقط بالركبة، ركز أكثر وستشعر أن الألم ليس بكامل الركبة إنه بمنطقة بحجم رأس الإبرة، انسَ كامل الجسد، أغمض عينيك وركز على البحث عن نقطة الألم، ستبدأ تتقلص، والمساحة تصبح أصغر وأصغر، وتأتي بلحظة لتصبح بحجم رأس الإبرة، قم بالتحديق بمنطقة بحجم رأس الإبرة، وفجأة ستختفي المنطقة وتمتلئ بالسعادة، بدلاً من الألم ستملوك الغبطة.

لماذا يحدث ذلك؟ لأنك وجسدك اثنان حقيقة، لست أنت والجسد شيء واحد. شخص يتمركز بداخلك، التركيز يبدأ على الجسد، عندما تركز، تتوسع الفجوة بينكما، وهذا التماهي يبدأ بالانهيار، بعيداً عن الجسد، أن تجلب نقطة من الألم إلى تصورك، وأن تتحرك بعيداً، تحرك يخلق الفجوة وعندما تركز على الألم، ستنسى ذلك التماهي مع الجسد، وتنسى شعورك بالألم.

الآن أنت المدرك للألم بمكان ما، أنت تلاحظ الألم، ولا تشعر به إطلاقاً، هذا التحول من الشعور إلى الإدراك يخلق الفجوة، وعندما الفجوة أكبر فجأة تنسى نفسك بالكامل، أنت واع فقط للوعي ومدرك له.

تستطيع المحاولة بهذه التقنية: اخترق قسماً من الرحيق الإلهي المملوء الشكل بواسطة وتد، ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الباطني. إذا كان هناك ثمة ألم، عليك أولاً أن تركز على كامل المنطقة، ثم بالتدريج تصبح المنطقة أصغر وأصغر كرأس الإبرة، ولكن ليس هناك حاجة للانتظار، يمكن استخدام إبرة، استخدم الإبرة على أي منطقة حساسة. هناك بالجسم عدة مناطق عمياء، إنها غير مفيدة للتجربة، ربما سمعت عن نقاط عمياء بالجسد، استخدم الإبرة عن طريق صديق لك على أي منطقة، من المناطق العمياء بالظهر مثلاً فلن تشعر بأي ألم، ولن تشعر بأي وخزه.

يوجد نقاط عمياء كثيرة بالجسد، فقط بالخد يوجد منطقتين يمكن اختبارها، بالاحتفالات الدينية بالهند يتم وخز إبر بهذه المناطق بالخد بدون أي شعور بالألم أو حتى خروج للدم، بالظهر يوجد آلاف المناطق الميتة، والتي لا تشعر بها بأي ألم، جسمك يحتوي قسمين من المناطق، قسم حساس - حي، والآخر ميت حيث لا تشعر به، إذا حدد المناطق الحساسة التي يمكن من خلالها الشعور بألم بسيط، بوخز الإبرة تدخل الرحيق الإلهي. هذا هو التأمل العميق وبغاية اللطف قم بالوخز بإدخال الإبرة إلى داخل الجلد (البشرة) فتشعر بالألم، عندها اجعل من تركيزك أن الألم لا يخصك أي أنك لا تشعر بأي ألم، لا تتماهى معه إبدأ، واستمر بالوخز بلطف.

أغمض عيناك، استترك الألم، كما الوخز من الداخل، أنت أيضاً تخرق نفسك، وعندما تتخزك الإبرة (تخرقك) فإن عقلك يصبح متمركزاً بسهولة، استخدم نقطة الألم، إنه ألم شديد، وكن مدركاً له، وهذا ما تعنيه "ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الداخلي، إذا كنت مدركاً للداخل، وغير متماهٍ مع الجسد وغير مهتم وتقف بعيداً عن الجسد، ولكنك مدرك أن الإبرة تخرق الجسد وأنت تلاحظ ذلك، ستصل حينها إلى نقائك الباطني، سيبدو واضحاً جلياً اللاوعي الباطني العميق.

لأول مرة ستعي بأنك لست الجسد، وبمجرد وعيك أنك لست الجسد ستتغير حياتك بأكملها، لأن حياتك كلها حول الجسد فقط، وباللحظة التي تعي بها أنك لست الجسد، لن يمكنك الاستمرار بذات الحياة السابقة، المركز السابق سيتم تجاهله ونسيانه تماماً حينها.

عندما أنت لست الجسد، ستخلق حياة جديدة لتعيش من خلالها، إنها كما حياة السنياسن إنها حياة مختلفة المركز مختلف الآن، الآن أنت تعيش بهذا العالم كروح، أو كالنفس، ولست كجسد، ستبدع عالماً مختلفاً عن عالم المكاسب المادية حيث الجشع، وإشباع الرغبات، والشهوة والجنس، ستبدع عالماً خاصاً بك، حيث لا طريق إلى العالم ذي التوجه المادي.

بمجرد معرفتك أنك لست الجسد سيختفي العالم بأكمله، لن تقف بجانبه بعد، ويظهر عالم جديد يتمحور حول الروح - وعالم العواطف، والحب والجمال والحق والبراءة والطهارة عندها ينتقل المركز ويتزحزح من الجسد إلى الوعي الصافي.

## "باتجاه المصدر الأرفع من العقل"

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: إذا الاستنارة أو السمادهي تعني الوعي الكلي، أو الوعي الكوني، أو كل الوعي المنتشر، ثم إنها تبدو غريبة جداً أن ندعو هذه الحالة من الوعي الكوني بالتمركز، كلمة تمركز تتضمن معنى موحد، إذا لماذا الوعي الكوني أو السمادهي يسمى تمركزاً؟

التمركز هو طريق، وليس الهدف، التمرکز طريقة، وليس النتيجة. السمادهي لا تُسمى تمركزاً، التمرکز تقنية للوصول إلى السمادهي، يظهر التناقض عندما يصل المرء ويصبح متتوراً، عندها لا يبقى شيئاً من المركز. يقول (بويهام) عندما يصل المرء إلى القداسة يمكن أن يصف طريقان أما المركز بكل مكان، أو أن المركز غير موجود، الطريقان بذات المعنى، كلمة تمركز تبدو متناقضة لكن الطريق ليس الهدف والطريقة ليست النتيجة، فالطرق تبدو متناقضة، يجب فهم هذه لأنه لدينا مئة واثنى عشرة طريقة للتمركز.

عندما تصبح متمركزاً ستنفجر، التمرکز فقط أن تجمع نفسك بنقطة واحدة، بال اللحظة التي تتجمع بها بنقطة واحدة وتتبلور بنقطة واحدة، هذه النقطة تنفجر أوتوماتيكياً، عندها لا يبقى المركز - أو عندها المركز بكل مكان، المركز يعني الانفجار. لكن لماذا أصبح للتمرکز تقنية؟ لأنك إذا لم تكن متمركزاً فطاقتك غير مُركزة عندها طاقتك مشتتة ضائعة هنا وهناك ولا يمكن أن تنفجر.

الانفجار بحاجة إلى طاقة عظيمة، الانفجار يعني أنك الآن لست مشتتاً بالخارج - أنت بنقطة واحدة، أنت عبارة عن ذرة صغيرة جداً، أنت حقيقة ذرة روحية، وفقط عندما تكون متمركزاً كفاية لتصبح ذرة يمكن أن تتفجر، عندها يحدث الانفجار الذري، نحن لا نتكلم عن هذا الانفجار لأنه لا يمكننا ذلك. فقط تم إعطاء التقنيات، ولم نتكلم عن النتيجة، إذا قمت بتطبيق التقنية، ستتبعها النتائج، حيث لا توجد طريقة للتعبير عنها.

لذا تذكر، الدين لم يتكلم مطلقاً عن التجربة بحد ذاتها، إنه يتكلم فقط عن الطرق، إنها تظهر كيف (الطريقة)، ولا تظهر ماذا - ماذا عائدة لك - إذا قمت بهذه كيف، فإن ماذا ستتبعها، حيث لا طريقة لحمايتها أو التحفظ عليها، إنها تجربة لانهائية حيث تقف اللغات عاجزة عن الوصف والإدراك، واللغة لا تعبر عن هكذا سرعة، لذا لم تُعطى إلا التقنية، اعتاد (بوذا) أن يكرر لأربعين عاماً "لا تسألني عن الحق، لا تسألني عن القداسة، ولا عن النيرفانا، ولا عن التحرر، لا تسألني أي شيء عن هذه الأمور، اسألني فقط كيف تصل إليها، أنا أنير لك الطريق، لكني لا أستطيع أن أمنحك التجربة، فهي ليست بالكلمات بتاتاً". التجربة شخصية، أما التقنية غير شخصية، التقنية علمية، أما التجربة شخصية وشاعرية عاطفية.

ماذا أعني بالاختلاف بهذه الطرق؟ أن الطريقة علمية، إذا تمكنت من القيام بها تكون النتيجة التمرکز، التمرکز هو النتيجة الأعلى والأسمى من تطبيق التقنية، إذا لم يحدث التمرکز، هذا يعني فقدانك لنقطة ما بمكان ما، وهذا يعني أنك فقدت التقنية، وأنت لم تتبعها، التقنية علمية، والتمرکز علمي، ولكن عندما يحدث الانفجار، يحدث بشكل شاعري، وهنا أعني أن كل شخص ستكون له تجربته الخاصة بطريقة مختلفة، سيجسدها كل شخص بطريقة مختلفة.

(بوذا) تكلم شيئاً ما وكذلك (مهافيرا) و(كريشنا)، يسوع تكلم شيئاً ما وكذلك محمد وموسى، و (لاوتزو) كلهم تكلموا بشكل مختلف، ليس

بالطريقة بل بالتعبير عنها، إنهم متفقين فقط بشيء واحد، أن كل ما يقولونه لا يعبر عما يشعرون، فهم يكتفون بإشارة خفية أو لمحة، إنها تغدو مستحيلة الفهم على الآخرين، لكن إذا كنت منسجماً بالقلب، أنت بحاجة لانسجام عاطفي ومحبة شاملة، عندما تصل إلى هذه المرحلة ستصلك النتائج، أما إذا كنت قلقاً منها ومنتقداً إياها، لن تصل إلى أي شيء أبداً. لأنها أساساً صعبة على التعبير وعصية عن الشرح.

عندما تكون منتقداً للطريقة مستحيل نجاحها، حيث لا تواصل، التواصل لطيف جداً، بهذه التقنيات لم يُشار إليها مطلقاً إنما بعض التلميحات، يقول شيئاً عدة مرات: "قم بعمل هذه، ومن ثم التجربة" ومن ثم يصمت، "قم بعمل هذه ومن ثم الغبطة" ومن ثم يصمت.

الغبطة، التجربة، الانفجار، أسمى وأرفع من الكلمات، إنها تجربة شخصية، لذلك لا يُعبر عنها بالكلمات، وإذا حاولت ذلك ستغدو عديمة الفهم. لذا يصمت شيئاً عند هذا الحد، هو يتكلم ببساطة حول التقنيات كيف تقوم بها؟ لكن التمرکز ليس النهاية، إنه فقط الدرب، ولكن لماذا يحدث التمرکز ويتطور وينمو لينتج الانفجار؟ لأن طاقة كبيرة بنقطة واحدة متركزة بالمركز، بلحظة الطاقة القصوى لا يستطيع المركز تحملها، فيحدث الانفجار بنقطة المركز، فالطاقة هائلة والنقطة صغيرة، عندها لا تستطيع احتوائها فتتفجر.

إن المصباح يستطيع تحمل طاقة كهربائية معينة، إذا كانت الطاقة أكبر، ينفجر المصباح، ذلك هو سبب التمرکز، أن تكون متركزاً أكثر، يعني طاقة أكبر، وبلحظة الطاقة الأكبر لا يعود المركز قادراً على استيعابها، يحدث الانفجار، إنه فقط قانون علمي.

إذا لم ينفجر المركز، ذلك يعني أنك لست متركزاً، عندما تتركز يتبعه الانفجار مباشرة، حيث لا فجوة زمنية، لذا إذا شعرت أن الانفجار لم يأت هذا يعني أنك ما زلت غير متبلور، لا تزال بدون مركز موحد، لديك

الكثير من المراكز ما تزال مقسماً طاقتك ما تزال تهدرها بالملذات والرغبات، وما تزال تضيع خارجياً.

عندما الطاقة تتحرك للخارج تصبح فارغاً من الطاقة، فاسقاً خليعاً، وأخيراً سيغمرك العجز والضعف، حقيقة عندما يأتي الموت تكون قد مت مسبقاً، كما الخلية الميتة، فقد قذفت طاقتك بثبات للخارج، أنت تموت كل لحظة فطاقتك تشارف على الانتهاء نتيجة الانغماس بالملذات والفسق مهما كانت كمية الطاقة تستنزفها مع الزمن ولا يبقى منها شيئاً بالنهاية، الطاقة الخارجية تعني الموت، أنت تموت كل لحظة بفقدانك لطاقتك خارجياً.

يقولون إن الشمس التي ما زالت منذ مليارات السنين، كأكبر منتج للطاقة ستصبح فارغة بثبات مع الزمن الشمس ستموت ببطء لأنه لا توجد طاقة كافية للإشعاع، كل يوم تقترب من نهايتها، هي تطلق أشعتها خارجاً إلى الكون، حاملة معها طاقة الشمس خارج حدودها، فقط الإنسان قادر على التغيير والارتقاء باتجاهات الطاقة، وبطريقة أخرى سيكون الموت الظاهرة الطبيعية، كل شيء سيموت.

فقط الإنسان يمكنه التعرف إلى الروحانيات ويمكنه التغلب على الموت فيعيش إلى الأبد، لذا يمكنك تخفيض كل شيء بهذا القانون، فإذا طاقتك تتحرك للخارج سيغدو الموت نتيجة طبيعية ولن تدرك معنى الحياة أبداً، يمكنك التعرف إلى الموت البطيء فقط، ولن تشعر بقوة البقاء على وجه الأرض، وإذا كان بإمكانك تغير اتجاه الطاقة - بحيث لا تتحرك خارجياً بل تتحرك للداخل عندها التحول الجذري، يحدث الارتقاء، فالطاقة بأكملها تصبح متمركزة بنقطة واحدة بالداخل، وهذه النقطة بالقرب من السرة لأنك حقيقة ولدت من خلال السرة وكنت مرتبطاً بوالدتك من خلال السرة وكانت طاقة الحياة تتدفق من خلال السرة وعندما ينقطع الحبل السري، تنفصل عن والدتك، وتصبح مستقلاً - قبل ذلك لم تكن مستقلاً بل جزء من والدتك.

لذا تبدأ بالتنفس بلحظة انقطاع الحبل السري، والطفل يبدأ حياته الخاصة، وتصبح السرة المركز الأساسي لأن الطاقة تأتي إلى الطفل من خلالها حتى بعد الولادة، هناك رابط متصل سواء كنت واعياً لها أم لا، فالسرة تبقى المركز، إذا لامستها الطاقة بالداخل، إذا غيرت اتجاه الطاقة نحو الداخل عندها ستكتشف السرة، وباستمرار الطاقة بالداخل تصبح متمركزاً بالسرة.

وعندما الطاقة الداخلة هائلة جداً ولا قدرة للسرة على استيعابها، ولا قدرة على تحملها أكثر، ينفجر المركز، وعند الانفجار مرة أخرى لن تظل مستقلاً، فأنت لم تكن مستقلاً عندما كنت مرتبطاً بوالدتك، ومرة أخرى لم تعد مستقلاً حينها.

ولادة جديدة ستحل عليك، ستصبح واحداً مع الكون، الآن ليس لديك أي مركز، لا يمكنك أن تقول (أنا) الآن لا وجود للذات، اعتاد (بوذا) و(كريشنا) قول كلمة (أنا) إنها مصطلح شكلي، ليس لديهم وجود للذات (الأنا) عندهم لأشياء.

عندما كان (بوذا) يُحتضر اجتمعت حشود كبيرة من الناس، والمريدين والسنياسن وكانوا حزينين ويكون ويصرخون، وسأل حينها (بوذا): "لماذا هذا البكاء والنواح؟" فأجابه أحدهم: "لأنك لن تكون هنا بعد الآن"، ابتسم (بوذا) وقال: "ولكنني لست هنا منذ أربعين عاماً، أنا مت منذ لحظة الاستتارة، والمركز لم يكن موجوداً منذ أربعين عاماً، لذا لا تتوحوا ولا تحزنوا، لا أحد يموت الآن، وبقاء كلمة أنا فقط لأمنحكم عبارة أنا لست أكثر بعد".

حركة الطاقة هي كامل الدين، وهو ما نعينه بالبحث الديني، كيفية تحريك الطاقة، وهذه التقنيات تساعدك كثيراً إذا تذكر أن التمرکز لا يعني السمادهي، التمرکز ليس التجربة، التمرکز هو باب الدخول بالتجربة، وعندما تدخل التجربة لا يبقى وجود للمركز. التمرکز هو رحلة العبور إلى التجربة.

أنت لست متمركزاً الآن أنت عبارة عن عدة مراكز وعندما تصبح متمركزاً هناك فقط مركز واحد إذا الطاقة التي تتحرك عبر مراكز متعددة يجب أن تعود أدراجها، إلى منزلها الأساسي، آنذاك أنت بمركزك، عندها الانفجار، عندئذٍ لا مركز على الإطلاق ولكنك لست متعدد المراكز، أنت حينها واحد مع الكون العظيم، إنها تعني أنت وحالتك الأساسية أصبحتا واحداً حيث لا انفصال البتة.

على سبيل المثال، يعوم الجبل الجليدي على المحيط، ويوجد مركز لهذا الجبل الجليدي، إنه منفصل تماماً عن مياه المحيط، بالعمق هو حقيقة غير منفصل، لأنه لأشياء إلا الماء بدرجة حرارة خاصة، الفرق بين مياه المحيط والجبل الجليدي ليس الطبيعة، لهم نفس التركيبة الطبيعية، الفرق فقط بدرجات الحرارة، ومن ثم تشرق الشمس، وترتفع درجات الحرارة، ويبدأ الجبل الجليدي بالذوبان، وعندها لا يبقى شيء من الجبل الجليدي إنه ذاب بالكامل، لم يعد مستقلاً أكثر، ولا مركز له، لقد أصبح واحداً مع المحيط.

أنت بالداخل، أو (بوذا أو المسيح أو كريشنا أو أرجونا) أو أي شخص بالداخل لا وجود لفرق بالطبيعة، فالطبيعة ذاتها (أرجونا) الجبل الجليدي و(كريشنا) المحيط وكلاهما من ذات الطبيعة، ولكن (أرجونا) يملك شكلاً واسماً وحالة مستقلة، ويشعر بهذه (أنا).

من خلال هذه التقنيات من التمرکز، تتغير درجات الحرارة والجبل الجليدي سوف يذوب، ولن يبقى هناك أي اختلاف، بالمحيط تشعر بالسمادهي، والجبل الجليدي هو حالة العقل، ولتشر بالمحيط يجب أن يذوب العقل ويبقى اللاعقل، التمرکز هو قناة العبور، نقطة التحول بحيث لا يبقى شيء من الجبل الجليدي، وقبل ذلك لم يكن هناك المحيط، كان فقط الجبل الجليدي، والمحيط هو الشعور بالكلية والأحادية هو حالة السمادهي.

أنا لا أتكلم لتفكر بالكلية هنا، يمكن أن تفكر ولكن التفكير لا طائل منه. عليك أولاً بالتمركز، حيث لا تحرر أنت لا تعلم شيئاً - فقط تسمع الكلام أو تقرأه - وتتمنى أن يحدث ذلك معك ذات يوم، قبل التمرکز يمكنك التفكير ولكنه ليس بذات فائدة، وبعد التمرکز لا يبقى شيء من الفكر، إنها تحدث فأنت لست هنا أكثر، فقط يبقى المحيط، التمرکز هو الطريقة والسمادهي هو النهاية. لا شيء يمكن قوله عما يحدث بالسمادهي لأن الكلام ليس بذات معنى، وشيئا علمي جداً لم يعبر على الإطلاق عن هذه الحالة.

كان شديد الإيجاز، ولم يستخدم كلمة زائدة قط، فقط تلميحات بسيطة (الغبطة، التجربة) إنها تحدث وبعدها يتوقف تماماً، لماذا؟ كنا نرغب أن يتكلم حولها أكثر.

السبب أولاً: لا إمكانية للشرح، ولماذا ذلك؟ بسبب وجود التفكير، فالتجربة عvisية عن الشرح بالنسبة للغرب يعتبرون الدين أضحوكة لماذا لا تفسره إذا كان لديك تجربة ما؟ لكن هكذا جدال لا أساس له من الصحة، التجربة العادية لا يمكن التعبير عنها أيضاً، فإذا كان لديك وجع رأس، ليس ممكناً أن تشرح للآخرين ماذا يعني وجع الرأس، وهذا لا يعني أنك ستصبح مشوش الذهن، ولكن إذا لم يسبق لك الشعور بوجع الرأس لن يكون ممكناً شرح ذلك، فإذا كان لديك تجربة مماثلة عندها بالطبع يمكن الشرح.

أنت لا تعرف ماذا يعني ألم الرأس، أنت تستمع إلى الكلام، ولا يعني لك شيئاً، يمكن أن تتكلم مع شخص أعمى عن النور، ولكن النور لن يصله من خلال الشرح، لن يفهم معنى الضوء بمجرد الكلمات، وتظل كلمة ضوء عvisية عن فهمه، إلا إذا قام بالاختبار والتجربة. التواصل بين شخصين ممكن إذا كانت هناك نفس التجربة.

نحن نحاول التواصل مع الحياة البسيطة لأن تجاربنا صغيرة جداً، ولكن حتى تلك المرحلة إذا كان الفاصل شعرة واحدة سيغدو الأمر صعباً

جداً، أنا أقول أن السماء زرقاء، وأنت تقول أن السماء زرقاء، ولكن كيف نستطيع أن نقرر أن تجربتنا هي نفسها بالحالتين، ربما أنا أنظر من زاوية معينة وأنت تنظر من زاوية أخرى، فتجربتي لم تصل إليك، وببساطة نقول زرقاء، وهناك مئات المعاني للون الأزرق، حسب التركيبة العقلية لكل منا، نحن نختار إحدى المعاني، ولذلك تصبح بشكل عام التجربة عسيرة عن التواصل.

والتجربة التي نتكلم عنها أسمى أنواع التجارب ولكننا نضرب مثلاً، شخص ما وقع بالحب، واختبر شيئاً ما عندما يخترقه الحب لا يستطيع شرح ما حدث معه، يمكنه الرقص، الغناء، النحيب، وهي مؤشرات أن شيئاً ما حدث معه، فعندما يحدث الحب ماذا يحدث حقيقة، أنه يحدث مع الجميع بطريقة أو بأخرى ولكننا لا نستطيع التعبير عما يحدث بالداخل.

هناك من يعشق الحب بطعم المرض، في مرحلة الصبا يميل الفتى إلى الحب المرضي وعندما يكبر ينسى معاني ذلك الحب، ويصبح العقل مشوشاً ومرتبكاً أكثر، الحكمة ممكنة عند تلك المرحلة من العمر. الحب لا يجعلك واعياً، لأنه مجرد مشاعر. وهناك آخرون لديهم مشاعر مختلفة، إذا أصبحت واعياً ستلتزم الصمت حول الحب، لأن المشاعر لانهائية، وعميقة جداً بحيث لا تستطيع اللغة التعبير عنها، وبمجرد التعبير يشعر المرء بالذنب، حيث لا إنصاف للمشاعر اللانهائية، بقاء المرء صامتاً بتجربة عميقة هو أقل ما يمكن القيام به.

بقي (بوذا) صامتاً حول الله ليس بسبب عدم وجود الله، ويشعر المتشددون لوجود الخالق بعدم وجود التجربة بهذا الشأن، ولكن (بوذا) بقي صامتاً أينما ذهب، وكان يصرح فقط: "لا تسأل شيئاً عن الله، يمكن أن تسأل ما تشاء باستثناء الله".

كان بعض تلاميذ (بوذا) الذين لا يملكون تجربة حقيقية، فقط المعارف، يتحدثون عن (بوذا) ويطلقون الشائعات، ويقولون: "إنه صامت

لأنه لا يعلم، وإذا كان يعلم لماذا لا يتكلم" واكتفى (بوذا) بالضحك عندما أخبروه ذلك. ربما قلة من يفهم معنى الضحك.

إذا كان الحب عصياً عن الشرح والتعبير، كيف يمكن أن تعبر عن الله؟ عندها أي تعبير مؤذٍ وضار، وذلك السبب بصمت شيفا عندما يتحدث عن التجربة العميقة، أشار إلى التجربة ومن ثم صمت.

السبب الثاني إذا تم التعبير عنها بحالات يقينية يكون تعبيراً جزئياً ومقتضياً جداً، حيث يمكن ابتداء بعض الأجزاء ولكن شيفا لم يتطرق إلى ذلك نهائياً، وذلك لأن عقولنا جشعة فعند ذكر أي شيء عن التجربة سنتعلق بها عقلياً، وبذلك ينسى العقل الطريقة ويتعلق بالتجربة فقط، لأن التقنية بحاجة للجهد، جهد طويل ممل ومضجر أحياناً، وخطير أحياناً أخرى، وبحاجة لاستمرارية طويلة.

لذا ننسى الطريقة ونتذكر النتائج فقط، ونأخذ بالتخيل، والتمني والطلب بأن تتحقق النتائج، وبهكذا حماقة وببساطة يتخيل المرء أن النتائج ستظهر.

كان أحد الأشخاص هنا قبل عدة أيام، شخص متقدم بالعمر عاش حياة السنياسن ثلاثين سنة متواصلة، جاءني وسألني: "أنا هنا لأستفسر عن بعض الأمور".

أجبت: "ماذا تريد أن تعرف؟" تغير فجأة وقال: "لا سؤال حقيقة فقط أريد لقاءك، لأن معارفك كلها كنت قد تعلمتها سابقاً"، لثلاثين سنة تمنى وطلب وتخيل البركة والسعادة، وتجربة القداسة، والآن بهذا العمر المتأخر أصبح واهناً واقترب الموت، إنه يهلوس بهذه التجربة، قلت له حينها: "إذا كانت لديك تجربة ابق صامتاً، ابق عدة دقائق ولا حاجة للكلام إطلاقاً ثم انصرف". بدا مشوشاً حينها وقال: "حسناً، افترض أنه لا توجد لدي تجربة وأخبرني شيئاً ما".

قلت له: "لا مجال لدي لافتراض أي شيء، سواء كنت تعلم أم لا، إذا كنت تعلم ابق صامتاً لعدة دقائق ومن ثم غادر كن واضحاً، أما إذا لم

تكن تعلم عندها اسأل ما تريد، المهم كن صريحاً واضحاً". ثم أصبح مرتبكاً لقد جاء ليستفسر عن بعض التقنيات، وقال عندها: "حقيقة أنا لا أملك تجربة، ولكنني كنت أفكر بشكل دائم ومستمر بـ (أهام برامسمي) .. وحتى أنني نسيت التفكير لانشغالي بذلك، ورددت تلك المعارف لثلاثين عاماً ليلاً ونهاراً، ولم أتعلم شيئاً، فقط استعرت تلك المعلومات بدون أية نتيجة".

من الصعب تذكر المعلومات والتجربة فهي خليطة مشوشة، ومن البساطة أن تعتقد أن معلوماتك هي تجربتك، فالعقل البشري مخادع، وتتصور أن ذلك ممكن، وهذا سبب ثان لبقاء شيفا صامتاً حول التجربة، لم يتكلم عنها إطلاقاً، لقد تكلم عن الطرق والتقنيات ولم يذكر النتائج إطلاقاً، هو لا يخدعك أبداً وهذا أحد الأسباب أن هذا الكتاب أحد ألمع الكتب التي بقيت مجهولة.

(فيجيانا بهاريفا تانترا) أحد أهم الكتب العلمية بالعالم، لا يوجد ما هو أهم منه إطلاقاً ولكنه بقي غير معروف، لأنه يتضمن تقنيات بسيطة بدون أي احتمال للتعلق الجشع بالنتائج. والعقل يرغب بالتعلق بالنتائج، العقل غير مهتم بالطريقة، إذا أمكنك أن تتجاوز الطريقة إلى النتيجة سيكون العقل سعيداً لأقصى الحدود.

سألني أحدهم: "لماذا كل هذه التقنيات؟ يقول كبير بـ(ساهاج سمادهي): "كن عفوياً، عفوياً الانجذاب الصوفي أمر أساسي، ولا حاجة مطلقاً للتقنيات". أجبته: "إذا وصلت إلى (ساهاج سمادهي) - العفوياً الصوفية - عندها لست بحاجة لأية تقنية بالطبع، لماذا تأتي إلى هنا؟ فقال: "لم أصل إليها بعد ولكنني أشعر أنها الأفضل" فحيث لا طريقة ولا تقنية تعمل يُخبرك العقل بالأفضل وبذلك تستمر بدون أي عمل.

ولذا أصبح هناك جنون بطرق "الزن" بالغرب، لأن الزن يقول: "الوصول بدون جهد، لا داعي للتعب والجهد" الزن محق بهذا ولكن تذكر

لتصل إلى تلك النقطة حيث لا جهد تكون بحاجة لبذل مجهود طويل وطويل للغاية لتصل لنقطة اللاعمل بحاجة لجهد هائل.

الخلاصة السطحية بعدم الحاجة لمجهود جعلت الزن رائجاً بالغرب حيث إذا لم يكن هناك مجهود سيقول العقل: "إنه على حق حيث لا ضرورة للجهد والتعب"، ولكن لا أحد يمكنه عمل شيء قام مؤسس الزن (سازوكي) بالغرب بالقيام بخدمة نشر الزن ولكنه كذلك نشر الأذى من ذلك أيضاً.

هو أحد الرجال الجديرين بالتصديق والاحترام بالعصر الحديث صارع وحيداً طيلة حياته لينقل رسالة الزن إلى الغرب، وأصبح الزن رائجاً بجنون بالغرب بفضل جهوده، ولكن النقطة الأساسية ضائعة يقول الزن لا حاجة للجهد ولا للتقنيات العفوية كافية ولكنك لست عفويًا وهنا يظهر التناقض، حتى تصبح عفويًا تتطلب عدة تقنيات وطرق للنقاء لتصبح طاهراً ومن ثم العفوية المنشودة، وبغير ذلك لن تمتلك العفوية بأي شيء.

من هذا المكان أنت اصطناعي مصقول بالفكر والعادات والدراسة لا وجود للعفوية وحيث لا عفوية بحياتك كيف يكون الدين عفويًا إذا؟ حيث لا عفوية على الإطلاق، حتى الحب لم يعد عفويًا، الحب أصبح صفقة، وعملية حسابية وحتى الحب غدا بحاجة للجهد. وأصبحت العفوية بعيدة جداً عن حياتنا وربما مستحيلة.

عليك أن تتخلى عن ثقافتك ومواقفك المزيفة، وتكلفك وأحكامك المسبقة والعادات والتقاليد، عندها تغدو العفوية ممكنة، وهنا تفيدك طرق الزن للوصول إلى هذه النقطة ولكن العقل مخادع وببساطة يمكنه تظليلك.

لم يذكر شيئاً عن النتائج أعطى الطرق المائة واثنيتي عشرة التأملية فقط، قم بالعمل وبلحظة حصولها لم تعد بحاجة لأي شيء، عندما يحدث التمرکز يمكن أن ينحل المركز مباشرة بالكون، وعلبك أن تصل إلى ذلك، الزن يطلب النتائج أولاً وهذا خطأ كبير، ولا يطلب عندها شيئاً كالتأمل، وإذا طلب منك الاختيار عليك باختيار شيئاً لأن الزن خطير

ومؤذي، وإذا دخلت بذلك الجدل لن تصل السمادهي مطلقاً، تصل إلى خلاصة أنك لست بحاجة إلى أي طريقة أو أي جهد، ولكن العكس صحيح.

ستأتي لحظة حيث لا حاجة للتقنية، ولكن هذه اللحظة لم تأت بعد إليك، وقبل تلك اللحظة أنت تريد أن تتعلم شيئاً ذهنياً خطيراً، ولذا يصمت شيئاً ولا يتكلم شيئاً عن المستقبل، فإذا حدث سيخزك ببساطة، وتتعرف إلى حقيقتك وإلى جوهرك، ولكن (كريشنامورتي) يتكلم عن هذه المرحلة التي لا يمكن فهمها من قبلك الآن إنها عصية عليك.

يمكن أن تشعر بالمنطق، المنطق صحيح دائماً، من الجيد أن نذكر منطق (كريشنامورتي) حين يقول: "إذا كنت تقوم بعمل تقنية ما بواسطة العقل عندها من يقوم بالتقنية؟ العقل هو من يعمل، وإن أي تقنية تعمل بالعقل ستقوم بإذابة العقل، وأيضاً تحصل على النقيض ستقوي العقل أكثر، حيث تصبح مشروطة، وتكون زائفة".

إذا التأمل عمل عفوي، لا يمكن عمل أي شيء معه، ما يمكن عمله حول الحب؟ هل يمكن أن تتمرس بتقنية حول الحب؟ عندما تمتهنها، سيغدو حبك زائفاً، إنها تحدث ولكن بدون مهنية، لا يمكن أن تمتهن التأمل، فالمنطق صحيح بالمطلق، ولكن ليس معك أنت لأنك باستماعك المتواصل للمنطق تصبح مشروطاً بالمنطق، أولئك الذين استمعوا إلى (كريشنامورتي) لأربعين عاماً أكثر الناس اشتراطاً، ويقولون لا وجود لأية تقنية.

أنا أقول: "لقد تعلمتم أنه لا يوجد ثمة تقنية، ولكن هل تفتحت زهور العفوية بالداخل؟"، يقولون: "لا" وإذا أخبرتهم: "طبق تقنية ما" يشترطون مباشرة "لا وجود لأية تقنية"، وبذلك لن يحصلوا على السمادهي أبداً، وهذا حال أكثر البشر عموماً ورجال الدين خصوصاً.

هو كما تعليم طفل صغير عن الجنس، ولكن ما تقوله عن الجنس يبدو عديم المعنى للطفل، ولكنها يمكن أن تصبح خطيرة على الطفل

بسبب اشتراطات العقل، هو ليس بحاجة لهذه التعاليم، وليس مهتماً بها، جسده حتى الآن غير مدرك للغدد الجنسية، ولم تتحرك طاقته بهذا الاتجاه، وأنت تتحدث أمامه وهو يسمع حتى لو حدث ذلك بشكل غير مباشر، لا تظن أنه ممكن تعليم الطفل أي شيء.

ولكن هذا التعليم للطفل خطير ومؤذي، انتظر إلى أن ينضج أكثر وعندما تتفتح هذه الغدد لديه، يمكن تعليمه شيئاً عنها، وإذا سأل عن الجنس يمكن أجابته عن هذه المواضيع لكن لا يجوز شرح أكثر من قدرته على الاستيعاب، حيث أن الزيادة تغدو حملاً ثقيلاً على الذهن، وهذا هو حال التأمل.

يمكن الشرح فقط عن الطريقة وطرق تطبيقها وليس عن النتيجة بدون تجاوز أي خطوة فإذا كان هناك قفزة ذهنية تضيع التقنية. النتيجة ليست جيدة لك، التقنية هنا، والنتيجة يجب أن تتبعها، ولا أحد يمكنه أن يعطيك إجابة عنها، تذكر إذا التمرکز هو الطريقة، وليس النتيجة، أما النتيجة الكون الهائل، تجربة المحيط، حيث لا يبقى المركز عندها السماهي.

السؤال الثاني: لقد قلت أن الحب وحده كافٍ والمئة واثنيتي عشرة تقنية غير ضرورية بحالة الحب الحقيقي، وأنا أشعر حقيقة بحالة حب حقيقي، ولكني لا أشعر بالراحة والطمأنينة إلا بالتأمل ولا أستطيع تخيل الحياة بلا تأمل، هل يمكن أن تشرح كيف يمكن للحب وحده بدون تأمل أن يكون كافياً؟

يجب فهم أمور كثيرة أولاً: إذا كنت حقيقة بالحب لا تستفسر نهائياً عن التأمل، لأن هكذا حب كفيل تماماً بعدم الشعور بوجود شيء ما ضائع أو ناقص، أما عندما يجب ملئ فجوة ما، أنت بحاجة لشيء ما أكثر، عند شعورك بأنك بحاجة لشيء ما، تكون الفجوة هناك، إذا شعرت بضرورة القيام بعمل ما أو تجربة ما، عندها الحب مجرد مشاعر، ربما تعتقد أنك محب، واعتقادك جدير بالتصديق فأنت لا تخذع أحداً، أنت تشعر أنك واقع بالحب، ولكن الأعراض لا تظهر ذلك.

ما هي أعراض الوقوع بالحب؟ ثلاثة أمور: أولها الرضى والاطمئنان المطلق، لشيء أكثر مطلوب، ثانياً لا مستقبل، اللحظة الحالية من الحب أبدية، لا لحظة بعدها، لا مستقبل لا وجود للغد، الحب يحدث بالحاضر فقط، وثالثاً أنت متوقف بالمطلق، أنت لا شيء، الأنا والذات تلاشت تماماً، إذا بقي منك شيء لن تدخل معبد الحب المقدس.

إذا تحققت هذه الأمور الثلاثة، عندها أنت لا شيء من سيقوم بالتأمل إذا لم يكن هناك مستقبل قط، تصبح كافة التقنيات عديمة الفائدة لأنها خاصة بالمستقبل وبالنتيجة، وباللحظة الحالية إذا كنت مقتنعاً تماماً، أين هو المحفز للقيام بأي شيء؟

هناك مدارس لعلوم النفس، وهي إحدى الاتجاهات الهامة بطريقة التفكير الحديثة، نبدأ بـ (وليام ريتش) حيث يقول: "كافة الأمراض الذهنية مرتبطة بنقص المحبة لا يمكن الشعور بالحب العميق لأنك لست بكليتك، ويكون هناك التوق نحو الأمور غير المنجزة بعدة اتجاهات" فعندما أقول: "عندما يحدث الحب، لا حاجة لشيء آخر" هذا لا يعني أن الحب عندها كافي، أنا أعني عند الحب العميق، يصبح الحب الباب .. تماماً كما التأمل، ما هو عمل التأمل؟ هناك أيضاً ثلاثة أشياء، أولها، أنها تخلق قناعة واطمئناناً دائماً، تسمح لك بالبقاء بالحاضر، وتساعدك على تدمير الأنا حتى القضاء عليها، هذه الأمور الثلاثة تصل إليها عبر التأمل، مع أي تقنية، لذا يمكن القول إنها تقنية، الحب طريقة طبيعية، إذا تم نسيان الطريقة الطبيعية، عندها يجب التزود بتقنيات صناعية.

ولكن عندما يشعر الشخص أنه بالحب، فإن هذه الأمور الثلاثة ستغدو معياراً له، يمكن أن يختبر مشاعره عبر الأعراض الثلاثة السالفة الذكر، ويمكن إدراك حدوثها، فإذا لم تحدث، عندها هذه المشاعر يمكن وصفها بأي شيء، باستثناء الحب، فمشاعر الحب ظاهرة عظيمة، ولكنها يمكن أن تتداخل مع عدة أمور.

هناك الرغبة والشهوة والجنس يغدو الحب مجرد نزعة للتملك والسيطرة حيث أنك لست واحداً، أنت بحاجة لشخص آخر، لحمايتك لتصبح آمناً. وربما مجرد علاقة جنسية.

الطاقة تتطلب الخروج، تتجمع الطاقة وتصبح عبئاً ثقيلاً، عليك أن تتخلص منها خارجاً، ربما يكون حبك من أجل تحرير هذه الطاقة، الحب يمكن أن يكون عدة أشياء وعادة يكون الحب عدة أشياء باستثناء الحب نفسه، بالنسبة إلي الحب هو التأمل لذا جرب هذه، مع المحبوب كن متأملاً بحضور الحبيب أو المحبوبة كن بتأمل عميق، اجعل من حضور الآخر حالة تأملية.

عادة أنت تقوم بالنقيض تماماً، عندما يكون المتحابين مع بعضهم يحدث الصراع، وعندما يفترقان يفكر كل منهما بالآخر، وعندما يجتمعان يحدث العراك مرة أخرى، إنه ليس حب لذا سأقترح عدة نقاط: اجعل من وجود المحبوب حالة تأملية، كن بتأمل عميق صامتاً مغمض العينين، اجعل من وجود الآخر هبوطاً لعمل العقل، لا تفكر، إذا بدأت التفكير بوجود المحبوب، لن تكون معه بعد ستفصلكما مسافات شاسعة.

أنت تفكر والمحبوب يفكر فيحدث التباعد عندما كلاكما تفكران تصبحان كما الأقطاب المتقابلة، يجب أن تتوقف عملية التفكير برمتها عندها فقط تكون قريباً من الحبيب أو المحبوبة عندها أهبط عميقاً بباطن الجسد، وجود الآخر سيهدم الحواجز بينك وبين جسدك، اجعل من علاقتك مع الشريك معبداً للقداسة مكرساً لعبادة الخالق.

عندما تكون حقيقياً بالحب فإن غاية الحب تصبح القداسة، وإذا لم تكن كذلك، عندها لا وجود للحب، علاقة الحب ليست مدنسة بذينة، ولكنها علاقة تبجيل وتقدير للمحبوب، ربما شعرت بعدة أشياء باستثناء التقدير والمهابة، أنت لا تتصورها هكذا .. لكن بالهند حاولوا بعدة طرق لتكون علاقة الرجل بالمرأة معبداً للقداسة، وليست علاقة لفظية، هناك إصرار أن يصبح الحبيب والمحبوب طاهرين أنقياء، لا يمكن النظر بطريقة أخرى.

أتعجب عدم شعورك بالتبجيل والتوقير لزوجتك، كل شيء يبدو على النقيض، هناك الشعور بالإدانة، أو أي مشاعر أخرى ولكن لا وجود لذلك الشعور، العلاقة لفظية، أنتم فقط تستخدمون بعضكم كأدوات.

تقول الزوجة أنها تحترم زوجها، ولكني لم أشاهد زوجة واحدة تحترم زوجها حقيقة، اصطُح اجتماعياً على أن الزوجة يجب أن تحترم زوجها، حتى أنها لا تلفظ اسمه، وذلك ليس احتراماً إنما تكريس للعادات الاجتماعية السائدة أيضاً، التوقير شيء مختلف تماماً، بوجود محبوبك أو محبوبتك اشعر بتوقيره وتمجيده، إذا كنت لا ترى القداسة بمحبوبك، لا يمكن أن تراها بأي شيء آخر، هل يمكن أن تراها بالشجرة، حيث لا وجود لأي علاقة، حيث لا وجود للألفة والمحبة العميقة، كيف ستري ذلك بالحجر أو بالتراب إذا لم تر ذلك بالشخص الذي تحب؟ إذا لم تشعر بالله هناك، لن تشعر به بأي مكان آخر، وإذا شعرت به هناك، سيأتي اليوم الذي تشعر به بكل مكان أجلاً أم عاجلاً، لأنك تمر حينها من باب الحب، المرء حينها يلح القداسة لكل الناس، ولن تتسى تلك اللمحة مطلقاً، كل شيء سيغدو الباب، لذا أقول أن الحب نفسه تأمل عميق.

لذا لا تظن أن هناك تباين ما، سواء كان الحب أو التأمل، لا اختلاف بالمعاني، لا تختار بينهما، سواء سميتها تأمل الحب أو الحب التأملي، لا تبدع أي فصل بينهما، فالحب ظاهرة طبيعية ويمكن استخدامها كما العربية، و(التانترا) استخدمت ليس الحب فحسب، وإنما الجنس أيضاً تم استخدامه كما العربية أيضاً.

تقول (التانترا) بالجنس العميق يمكن أن تتأمل بشكل أسهل بكثير من أي وضعية أخرى للعقل، حيث يحدث ابتهاج شديد طبيعي، ولكن معارفنا التي تدم الجنس وتدينه تخلق صعوبة لهذه المشاعر، لأن كل ما تعلمته باسم الجنس ليس حقيقة الجنس.

إنها مجرد ظلال للحقيقة، كامل تعاليمنا الاجتماعية صقلت العقل ضد الجنس، كل شخص مكبوت ومقموع، حيث الجنس الطبيعي مستحيل،

فالفُرصة العظيمة عندما تكون مع الآخر (مع المحبوب) ضاعت تماماً،  
كان يمكن استخدامها لتغوص عميقاً بباطن ذاتك.

تقول (التانترا): بينما تكون بالجنس تأمل، اشعر بقداسة الظاهرة  
بأكملها، لا تشعر بالذنب، اشعر بالسعادة أن الطبيعة أعطتك مصدراً يمكن  
من خلاله أن تذهب حالاً بنشوة عميقة، ومن ثم كن متحرراً بالكامل أثناء  
الجنس، لا تقمع، لا تمنع، دع تبادل الأفكار العاطفية يملكك بالكامل،  
انس نفسك، تخلّ عن كافة المعوقات، كن طبيعياً بالمطلق، ستشعر حينها  
بموسيقى عميقة بجسدك، عندما جسدان يشكلان إيقاعاً واحداً، تنسى تماماً  
نفسك، حيث لا يبقى شيء من الأنا، وتحل هناك الأحادية.

الاثنان يغدوان واحداً، حيث لا تفكير، توقف المستقبل، وأنت بالحاضر  
بهذه اللحظة، بدون أية خطيئة، أو عوائق، عندها ينقلك الجنس، عندها  
يكون الجنس الباب لتمر وترتقي، وعند هذه المرحلة يتوقف الجنس  
تدريجياً، وتأتي اللحظة حيث ينتهي الجنس، فقط يبقى الشذى والعبير،  
شذى الجنس هو الحب، ومن ثم حتى عندما يختفي ذلك العطر، عندها  
ينشأ ما يُسمى السمادهي حيث التجربة.

تقول (التانترا): لا شيء يؤخذ كعدو مطلقاً، كل الطاقة صديقة، عندما  
يعلم الشخص كيفية استخدامها لها، لذا لا تقم بخيارات، لا تصنع الحواجز،  
انتقل من الحب إلى التأمل، وانتقل من التأمل إلى الحب، حالاً ستتعرف  
على حالة جديدة حيث كلمة حب ليست كما تعلمتها سابقاً إنها جديدة الآن  
وكذلك التأمل وكذلك الله، لقد كانت كلها كلمات أما الآن أصبح التأمل  
والحب والله كلها بمعنى واحد.

السؤال الثالث: لماذا أصبح الإنسان فاقد الإحساس متلبد الشعور  
وما هي كيفية إزالة هذه الظاهرة؟

يولد طفل الإنسان ضعيفاً عاجزاً، إنه يعتمد على الآخرين ليبقى على  
قيد الحياة، وذلك الاعتماد يغدو صفقة بموجبها يتنازل الطفل عن أشياء  
كثيرة نتيجة لذلك الاعتماد، والحساسية هي إحدى هذه الأشياء. الطفل

حساس للغاية، كل جسده حساس ولكنه ضعيف، لا يمكنه الاستقلال، عليه الاعتماد على الوالدين، والعائلة والمجتمع، عليه أن يكون مستسلماً وإلا لن يبقى على قيد الحياة، ولذا عليه التخلي عن الكثير بهذه الصفة.

أولاً الشيء العميق جداً والأهم هي الحساسية، عليه أن يتخلى عنها لماذا؟ لأنه كلما كان أكثر حساسية كلما أصبح أكثر قلقاً واضطراباً وقابلاً للجرح ببساطة، فيبدأ بالبكاء عند أقل المواقف حساسية، ويتطلب تدخل الأهل لتهدئته، وإذا كان يتحسس من كل هذه التفاصيل يصبح مزعجاً، وعندها يجب أن يتعلم ضبط مشاعره وبالتدريج ينفصل العقل إلى قسمين، فيتخذ وسائل الحماية، يبدأ يُخبي الكثير من المشاعر لأنها ليست جيدة ولأنه يُؤنب عليها، فعندما يتعرف إلى أعضائه الجنسية ويبدأ باكتشاف جسمه، يبدأ القمع من الوالدين مباشرة.

بمجرد أن يلامسها الطفل ذكراً كان أو أنثى يتغير سلوك الوالدين فجأة، ويلاحظ الطفل ذلك، يصرخ الأهل "لا تلمس" عندها يشعر الطفل أن هناك شيء ما خاطئ بهذه الأعضاء وعليه قمعه، وهذه الأعضاء هي الأكثر حساسية بالجسم، والأكثر حيوية، بلحظة عدم السماح للطفل بلمسها والتعرف عليها، تكون بذلك قضيت على مصدر أساسي للحساسية، ويصبح الطفل أقل حساسية ومتلبد المشاعر أكثر وأكثر.

أولاً هناك مساومة (صفقة) كريهة آثمة، وبلحظة معرفتك لهذه الصفة تتمنى لو تستعيد حساسيتك ومشاعرك، وثانياً ينتج عن الصفة اتخاذ وسائل وتدابير الحماية.

كنت أزور صديقاً لي لعدة سنوات كان شخصاً ميسور الحال، ولكنه فاجأني بأنه لا ينظر إلى الخدم بتاتاً، لم يكن ينظر إلى أطفاله أيضاً، كان يركض ضمن مزرعته وأحياناً يستقل سيارته وحيداً، سألته ما الأمر؟

أجاب: "إذا نظرت إلى الخدم سيشعرون بأنهم أصدقاء ويسألون عن عدة أمور كالمال وغيرها، وإذا تحدثت مع الأطفال، لن تكون عندها السيد ولن تتمكن من ضبطهم". كان يضع قناع لمشاعره لكبت إحساسه، فإذا

تكلم مع الخدم ربما يتعاطف معهم وربما سيبدل المال في حال أفراحهم وأتراحهم ويشعر بأنهم بشر.

يجب أن يعلم المرء بأنه إذا أصبح حساساً سيكون قابلاً للانجراح والعطب، لقد أقمت السياج والحواجز حول نفسك أنت تذهب إلى السوق وتشاهد متسولين مريضين متسخين، ولا تشعر شيئاً تجاههم، لا تريد هذه الرؤية حقيقة، إنه مجتمع بشع، فأنت تختبئ خلف تلك الجدران التي أقمتها بنفسك وبدونها ستكون مرهف الإحساس كثير التأثر بالآخرين، وتصبح الحياة شديدة الصعوبة عندئذ، لذا أصبح الإنسان متلبد المشاعر، إنها تساعدك في هذا العالم المليء بالمآسي بدون أن تتزعج، ولكن هناك ثمن باهظ، أنت ببساطة ضمن هذا العالم المادي ولا يمكنك اختراق العالم الآخر، إذا كان انعدام الإحساس جيد لهذا العالم، فإن تفتح الإحساس سوف يساعدك بالعبور إلى العالم الآخر عليك بهدم كافة الحواجز ووسائل الحماية، وبالطبع ستغدو سريع العطب، وستشعر بالألم، ولكن هذا الألم لا يقارن مع السعادة والغبطة التي ستصل إليها من خلال حساسيتك.

عندما حساسيتك أكثر ستشعر بالتعاطف أكثر، وستشعر بالحزن والأسى فالعالم بأكمله جحيم، عندها تتفتح باتجاهين الجحيم والجنة سيظهران معاً وتدركهما معاً، من المستحيل أن تكون مغلقاً حببياً لاتجاه ما وأن تكون منفتحاً متتوراً لاتجاه آخر، لذا تذكر هذه: "(بوذا) كان مليءً بالغبطة ومليءً بالحزن بذات الوقت".

لم يكن الأسى والحزن من نفسه، بل كان على الآخرين، هو بالباطن بسعادة وغبطة عميقة جداً، ولكنه حزين على الآخرين، تقول (الماهيانا البوذية) حكاية تميل للخرافة لكنها رائعة: "عندما وصل (بوذا) إلى باب النيرفانا فتح الحراس الباب، ولكن (بوذا) رفض الدخول، فسأله الحراس لماذا لا تدخل؟ لقد انتظرناك طويلاً، كل النيرفانا بانتظارك، ادخل أهلاً بك. (بوذا) قال: لا يمكنني أن أدخل سأنتظر حتى يدخل كافة الناس قبلي، الجنة ليست لي بل للجميع".

تكلم مع الخدم ربما يتعاطف معهم وربما سيبدل المال في حال أفراحهم وأتراحهم ويشعر بأنهم بشر.

يجب أن يعلم المرء بأنه إذا أصبح حساساً سيكون قابلاً للانجراح والعطب، لقد أقمت السياج والحواجز حول نفسك أنت تذهب إلى السوق وتشاهد متسولين مريضين متسخين، ولا تشعر شيئاً تجاههم، لا تريد هذه الرؤية حقيقة، إنه مجتمع بشع، فأنت تختبئ خلف تلك الجدران التي أقمتها بنفسك وبدونها ستكون مرهف الإحساس كثير التأثر بالآخرين، وتصبح الحياة شديدة الصعوبة عندئذ، لذا أصبح الإنسان متلبد المشاعر، إنها تساعدك في هذا العالم المليء بالمآسي بدون أن تتزعج، ولكن هناك ثمن باهظ، أنت ببساطة ضمن هذا العالم المادي ولا يمكنك اختراق العالم الآخر، إذا كان انعدام الإحساس جيد لهذا العالم، فإن تفتح الإحساس سوف يساعدك بالعبور إلى العالم الآخر عليك بهدم كافة الحواجز ووسائل الحماية، وبالطبع ستغدو سريع العطب، وستشعر بالألم، ولكن هذا الألم لا يقارن مع السعادة والغبطة التي ستصل إليها من خلال حساسيتك.

عندما حساسيتك أكثر ستشعر بالتعاطف أكثر، وستشعر بالحزن والأسى فالعالم بأكمله جحيم، عندها تتفتح باتجاهين الجحيم والجنة سيظهران معاً وتدركهما معاً، من المستحيل أن تكون مغلقاً حببياً لاتجاه ما وأن تكون منفتحاً متتوراً لاتجاه آخر، لذا تذكر هذه: "(بوذا) كان مليءً بالغبطة ومليءً بالحزن بذات الوقت".

لم يكن الأسى والحزن من نفسه، بل كان على الآخرين، هو بالباطن بسعادة وغبطة عميقة جداً، ولكنه حزين على الآخرين، تقول (الماهيانا البوذية) حكاية تميل للخرافة لكنها رائعة: "عندما وصل (بوذا) إلى باب النيرفانا فتح الحراس الباب، ولكن (بوذا) رفض الدخول، فسأله الحراس لماذا لا تدخل؟ لقد انتظرناك طويلاً، كل النيرفانا بانتظارك، ادخل أهلاً بك. (بوذا) قال: لا يمكنني أن أدخل سأنتظر حتى يدخل كافة الناس قبلي، الجنة ليست لي بل للجميع".

كان (بوذا) يتألم بشأن الآخرين، هو يعيش بسعادة عميقة، انظر بالتوازي، أنت تعيش ببؤس عميق، وتعتقد أن كافة الناس تعيش بسعادة وحقيقة أنت لا تتمنى لهم السعادة المفترضة، وتتماماً حدث العكس مع (بوذا)، هو يعيش بسعادة عميقة ويشعر بذات الوقت أن كافة الناس يتألمون فيتألم لأجلهم.

هذه التقنيات لتزيل تلبد الإحساس، لتصبح مرهف الإحساس وقد ناقشنا كيفية إزالة هذا الشعور السلبي.

## السيرات: "باتجاه الحقيقة الباطنية غير الملموسة"

22- اجعل انتباهك بـمكان ما حيث تشاهد الأحداث الماضية، كذلك شاهد هيئتك تماماً، استغرق تماماً بخصوصية اللحظة الحالية، تترقى.

23- اشعر بشيء ما أمامك، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى باستثناء هذا الشيء، ثم أترك جانباً مشاعرك للشيء والمشاعر الغائبة - تتحرر.

24- عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد ابداً، لكن ابق متركزاً.

أحد أعظم رجال (التانترا) بالعصر الحديث (جورج كرديجيف) يقول: إن تحديد هوية المرء خطيئة بحد ذاتها، التقنية العاشرة من تقنيات التمرکز التي سنغوص بأعماقها هي حول الهوية، لذا لنكون واضحين ما نعني بتحديد الهوية، لقد كنت طفلاً، والآن لست طفلاً، أصبحت شاباً يافعاً، ثم تصبح عجوزاً وتغدو الطفولة حدثاً من الماضي البعيد، والشباب ضاع ولكنك تتحدد بطفولتك، لا تستطيع رؤيتها كأنها تحدث مع شخص آخر، لا يمكن أن تكون مجرد شاهد عليها حيثما رأيت طفولتك، كلما تذكرت طفولتك ستغدو موحداً معها، ستتماهى معها.

الحقيقة هي الآن كما الحلم، إذا تمكنت من رؤية طفولتك كالحلم، أو كفيلم يُعرض أمامك بدون أن تتداخل به، أنت مجرد شاهد، ستبصر لمحة باطنية لطيفة إذا شاهدت ماضيك بحلم أنت لست جزء منه، أنت خارج تماماً كمشاهد.

عندها عدة أشياء ستحدث، إذا كنت مستغرقاً بالتفكير بطفولتك، وأنت لست جزءاً منها، لن تكون هنا، فالطفولة فقط ذاكرة من الماضي، وأنت تبصرها بشكل منعزل عنها، مجرد شاهد، إذا كان بإمكانك مشاهدة طفولتك كفيلم يُعرض على شاشة تحدث أمور كثيرة معك.

أولاً: عندما تشاهد طفولتك كحلم، فإن حالتك الحالية الراهنة ستغدو حلماً باليوم التالي، سواء كنت شاباً سترى نفسك شاباً بالحلم، وإذا كنت متقدماً بالعمر ستشاهد نفسك بوضعك الراهن بالحلم، يوماً ما كنت طفلاً الآن الطفولة مجرد حلم وتستطيع إدراكه، إنها بداية جيدة مع الماضي، لاحظ الماضي ولا تتورط به، كن فقط شاهداً غير متداخل بإحداثه، ثم لاحظ المستقبل مهما كان تخيلك عن المستقبل، كن شاهداً على ذلك أيضاً، عندها يمكن أن تلاحظ حاضرك بسهولة تامة، لأنك الآن تعرفت على الحاضر، لم يكن هناك إلا الماضي والمستقبل، والمستقبل سيصبح بالماضي وسيغدو حلماً أيضاً، وجودك كشاهد لا يحدث بالماضي إطلاقاً، وجودك كشاهد لا يحدث بالمستقبل أيضاً، الشاهد هو الوعي الأبدي، ليس جزءاً من الوقت، لذا كل ما يحدث بواسطة الوقت يصبح حلماً.

تذكر هذه، عندما تحلم بالليل، تصبح محدداً بهذا الحلم، تتماهى مع الحلم بحيث لا يمكن أن تذكر أنه حلم بهذه الأثناء، فقط عندما تستيقظ بالصباح تتذكر أنه كان حلماً وليس حقيقة، لماذا؟ لأنك حينها لم تعد مهتماً بالحلم لم تعد متماهياً معه، هناك فجوة فاصلة، فراغ ما يفصل بين الحلم والواقع.

ولكن ما هو ماضيك بالكامل؟ إنه الفجوة والفراغ إنه كما الحلم. الآن هو حلم، الآن لا شيء أكثر من الحلم، لأنه كما الحلم يغدو ذاكرة، لا تستطيع إثبات أن طفولتك كانت حلماً أو حقيقة، من الصعب إثباتها، ربما هي مجرد حلم، لا تخبرك الذاكرة سواء كانت حقيقة أم حلماً، يقول علماء النفس: إن المتقدمين بالعمر يشعرون بين الفينة والأخرى بصعوبة التمييز بين الحلم و الواقع.

الأطفال عادة مضطربين، يتأثر الطفل بما يرى بالحلم، أحياناً يبكي إذا تحطمت لعبته أثناء الحلم، وأنت أيضاً تتحطم بعد عدة دقائق من النوم فتتلاشى، تبقى أسير أحلامك، تتفعل بشدة أثناء الحلم فإذا حلمت أن شخصاً ما يخنقك سيرتفع ضغط الدم ويتسرع القلب وكأن الحلم حقيقة وكأنك مستيقظ تماماً أثناء الحلم، ويستمر خوف لطيف يتأرجح حولك، وتأخذ عدة دقائق بعد الاستيقاظ ليتبين لك أنه مجرد حلم لا أكثر.

عندما تعلم أنه مجرد حلم، فأنت خارج عنه ولا وجود للخوف إذا كان بإمكانك الشعور أن الماضي فقط حلم، ليس من ضمن خططك، وفكرة الدفع بالماضي على أنه حلم تأخذ بالتعاقب، إذا أدركت ذلك، إذا وعيت ذلك دون أن تتداخل بها وبدون أن تتماهى معها، إذا بقيت منعزلاً عن هذه الأحداث، وشاهد عليها، ستغدو كلها أحلام، كل ما تنتظر إليه كشاهد مجرد حلم.

تقول (الشانكارا): إن العالم عبارة عن حلم، من غير المقصود كلمة حلم التي نعرفها، هم ليسوا ساذجين مغفلين، إن المعنى هنا أننا سنغدو الشاهدين عليه، حتى ذلك العالم الواقعي سنصبح شاهدين عليه، وعندها يصبح حلماً، وهذا هو سبب تسمية هذا العالم مايا (عالم الخداع والضلال) ليس لأنه غير حقيقي، ولكن ذلك لشخص يصبح الشاهد عليه، وبمجرد أن تصبح واعياً بالمطلق لذلك، فإن كل شيء سيتلاشى ويغدو كالحلم، فالفراغ هناك وأنت غير مُحدد به، هو لا يمثل هويتك بالمطلق.

إذا قرأت لـ (روزسيوس) كتاب الاعتراف وهو كتاب أدبي نادر يتكلم فيه عن تنقية النفس وتهذيبها بالغري، مهما كانت الخطيئة والمعصية، مهما كانت منحرفة أخلاقياً، افتح نفسك كلياً للغري. إنه أسمى المشاعر، ويشعر بابتهاج كبير لا يوصف، إنه شأن لا أخلاقي، ولكنه يشعر بابتهاج كلي مع الغري، يقول (روزسيوس) بالبداية: "عندما يأتي اليوم الأخير للعدالة، سأقول لله الواسع الكلي، لا تنزعج مني فقط اقرأ كتابي وستعلم كل شيء".

لا أحد قبله اعترف بهكذا حقيقة كلية، وفي نهاية الكتاب يقول: "الله ذو القدرة الكلية، الأبدى السرمدي، أنجز لي مطلباً وحيداً، اعترفت بكل شيء، دع كل الحشد العظيم من الناس تسمع اعترافاتي".

لقد افترض أنه ربما اعترف ببعض المعاصي، ولكنه لا يُسلم بها، إنه مبتهج مستمتع بكل شيء، لقد أصبح واضح الهوية، هناك فقط خطيئة واحدة لم يتعرف إليها، الخطيئة التي أصبحت هويته، الخطيئة الوحيدة العميقة للإنسانية جمعاء هي طريقة التفكير العقلي.

عندما قرأ لأول مرة اعترافاته أمام عدد من المفكرين ذهنياً، كان يعتقد أن زلزالاً ما قد يحدث، لأنه كان الشخص الأول الذي يعترف بالحقيقة الكلية، ولكنهم كانوا ضجرين من كل اعترافاته، كان يعتقد أن معجزة ما ستحدث ولكن الأمر بدا صعباً عندما انتهى من الكتاب، صمت لعدة دقائق، كاد قلبه ينفطر، لا أحد مهتم بخطيئته سواء، لا أحد مهتم، لا أحد مهتم بالفضيلة سواء، كان يظن أنه سيحدث ثورة تاريخية ولكن المشاركين كانوا يفكرون بطريقة ما للذهاب بعيداً. لقد كانت الأنا لديه تكبر وتتوسع سواء بالفضيلة أو الخطيئة، وبعد كتابه هذا اعتبر نفسه قديساً وحكيماً عظيماً، ولكنه تكلم حقاً عندما اعترف: "الخطيئة الأساسية أن تتماهى مع الأحداث بالوقت، فما يحدث من خلال الوقت هو كما الأحلام، باستثناء أن تكون الشاهد عليه لن تصل الغبطة والبركة".

**التقنية العاشرة: اجعل انتباهك بمكان ما حيث تشاهد الأحداث الماضية، كذلك شاهد هيئتك تماماً، استغرق تماماً بخصوصية اللحظة الحالية، تترقى.**

أنت تتذكر ماضيك، طفولتك، علاقاتك الغرامية، موت أحد الأقارب .. أنظر إلى هذه الأحداث ولكن لا تتورط بها، تذكرها كما لو أنها عرضية كأي حدث غير مرتبط بك، وعندما حدثت كما الفيلم على الشاشة مرة

أخرى، كن شاهداً واعياً لكن ابق منعزلاً، الماضي يحمل شكلاً كقصة الفيلم.

إذا تذكرت علاقة حُب، أول علاقة حُب، عندما كنت هناك مع محبوبك، أو محبوبتك حيث لا مجال لتتذكر شيئاً آخر، كن منفصلاً مستقلاً عن هذه العلاقة أيضاً، أنظر إليها كما لو كان أحد ما يشاهد شخص آخر من بعيد، وكأن كل شيء لا يرتبط بك، أنت مجرد شاهد.

إنها تقنية مميزة جداً، استُخدمت بشكل خاص من قبل (بوذا) هناك عدة أشكال لهذه التقنية، تجد ذاتك بالاقتراب، على سبيل المثال، عندما تخذ للنوم ليلاً عُد بالذاكرة إلى أحداث اليوم الفائت، ابدأ من اللحظة الراهنة ولا تبدأ من الصباح، ابدأ بأخر حدث وعُد تدريجياً إلى الخلف حتى الصباح عند لحظة الاستيقاظ، ارجع بالأحداث بالتدرج فإذا شتمك أحدهم بعد الظهر مثلاً، شاهد نفسك بهذه اللحظة دع اللحظة تمر ولكنك تلاحظها فقط.

لا تتداخل معها لا تكن غاضباً مرة أخرى من الحدث، عندها تتماهى مع الحدث، تكون أضعت النقطة التأملية الأساسية، لا تغضب لأنه لا يشتمك أنت، هو يشتم شكلاً ما بوقت ما، وذلك الشكل تلاشى الآن، أنت كما النهر المتدفق الأشكال تتغير وتتدفق، لذا بالمساء قبل النوم عُد بذاكرتك إلى الأحداث اليومية، فقط كشاهد، لا تغضب أو تحزن، شخص ما امتدحك مثلاً لا تنبأ، انظر إلى كل شيء كنظرة مستقلة إلى أحداث فيلم .. إعادة الأحداث أمر مفيد جداً، بشكل خاص عند المعاناة من القلق ومشاكل النوم. لأن العقل يسترخي بهذه الطريقة ويُفرغ محتوياته المتشابكة والمعقدة.

عندما يرتاح العقل ويخلد للنوم بهذه الطريقة يكون العقل بالصباح بذات النقاء، ويمكن أن تغرق بالنوم كطفل صغير. ويمكن استخدام تقنية العودة للخلف لكامل الحياة أيضاً، استخدمها (مهافيرا) كثيراً جداً، وهناك بأمريكا عدد كبير من مستخدميها لغايات علاجية، حيث يعتبر المرض

نتيجة لأسباب حدثت بالماضي، وعندما تعود بالأحداث للخلف فإن الأمراض تتحل وتتبسط ثم تختفي بالكامل، وتم إثبات نجاعتها بمعالجة عدد كبير من الأمراض.

كثير من الناس تعاني من هذه الأمراض حيث لا ينفع العلاج الطبي بمختلف أشكاله حيث لا وجود لمشاكل وظيفية (فيزيولوجية) الألم يستمر ويتحول إلى الشكل الوظيفي، ما يمكن عمله هنا؟ أن تخبره أن مرضه نفسي أمر غير جيد، ويمكن أن يحمل انعكاسات مؤذية، حيث لا أحد يتقبل أن مرضه نفسي، لأنه يشعر بالضعف والعجز عندها، لذا فالعودة بالأفكار معجزة بحد ذاتها، إذا تمكنت من العودة بأفكارك باسترخاء كامل وبشكل بطيء إلى النقطة الأولى لحدوث المرض، بالتدريج إلى النقطة التي هاجمك المرض، ستعلم أن عقدة المرض ستنتهي وتكشف تعلقها بالجزء الفيزيولوجي فينحل المرض من جذوره، وذلك أثبت عبر عدد كبير من الأبحاث الناجحة.

حيث تبين أنه لا سبب فيزيولوجي مطلقاً بنشوء المرض ولكن السبب النفسي يجب الوصول إليه لعلاج المرض فالعودة بالأفكار تكشف أن المرض مجرد وهم.

إذا مررت من النقطة التي هاجمك المرض بها، فجأة تعي العامل النفسي المسبب للمرض، ولا تقم بأي عمل، فقط كن واعياً لهذه النقطة، عندها ستختفي أمراض كثيرة بسبب تحطم العقدة الأساسية المسببة لها، إنها عملية تطهير وتنقية عميقة وإذا تمكنت من القيام بها يومياً، ستشعر بتحسن صحي وبعذوبة رقيقة ترافق حياتك، وإذا علمتها للأطفال لن يبقوا خائفين من الماضي، لن يكون هناك ضرورة للماضي، عندها يبقى الطفل الآن وهنا.

لن يبقى أي تعلق بالماضي والفكر لن يتأرجح هناك مرة أخرى.

يمكن عملها يومياً، ستأخذ لمحة جديدة لعودة الأفكار خلال كامل اليوم، يفضل العقل البدء من الصباح، ولكن ذلك لن يجلب الاسترخاء،

وربما تصبح مؤذية، فالتشديد على البدء من اللحظة الراهنة دائماً. دائماً  
عُد بالأفكار من المساء إلى الصباح لتنظيف كافة الأشياء وإزالتها، عندما  
تبدأ بالعودة من المساء فجأة العقل يقفز إلى الصباح ثم للأمام لا تفعل  
ذلك كن واعياً عُد للخلف.

يمكن تعويد نفسك على العودة من خلال أشياء أخرى كالأرقام من مئة  
ونزولاً إلى الواحد، ربما تشعر بصعوبة لأنك معتاد الصعود من واحد إلى  
مئة، بعكس الطريقة تجري التقنية، ماذا يحدث؟ عندها ينحل العقل ويصبح  
أكثر بساطة، وأنت فقط الشاهد، كنت ترى الأمور تحدث معك؟ الآن أنت  
تلاحظها، هي تحدث على شاشة العقل.

عندما تفعل ذلك يومياً، فجأة ذات يوم ستغدو واعياً أثناء النهار بأنك  
قادر على ملاحظة الأمور التي تحدث آنياً بالوقت الراهن، بينما أنت  
بالمكتب، أو بالمصنع، وإذا كنت الشاهد على ما يحدث لحظياً، ستتمكن  
من الوقوف على الحياد حتى مع شخص يُسيء إليك الآن، وحتى مع كافة  
المواقف التي تحدث آنياً.

شخص ما يسيء إليك، ما هي الصعوبة؟ يمكن أن تتسحب خارجاً  
الآن وترى ذلك الشخص يُسيء إليك لاحقاً أثناء تداعي الأفكار نزولاً،  
تشاهد ما يحدث مع شخص آخر ليس أنت تماماً، وعندها أنت مختلف  
عن جسدك وعن عقلك وعن تلك الحادثة برمتها.

بمجرد مشاهدتك للحادثة لن تشعر بالغضب، فالغضب ممكن عندما  
تتماهى مع الحادثة وبمجرد كونك مشاهد دائماً يصبح الغضب مستحيل،  
فالغضب يعني التثبيت بالهوية، تقول التقنية: انظر إلى الأحداث الماضية  
.. شاهد هيئتك هناك، تقول السيتر هيئتك، ليس أنت، أنت لست هناك  
أبدأ، فقط هيئتك تتورط بالأحداث، أنت لست متورط أبداً، عندما تُهينني،  
أنت لا تُهينني حقاً ولا يمكنك ذلك مطلقاً، يمكن أن تُسيء إلى الهيئة فقط،  
إنك تُهين الهيئة الموجودة أمامك فقط، أنت تُسيء إلى هذه الهيئة وأنا  
أحرر نفسي منها، وهذا سبب التشدد على التحرر من الاسم أو الهيئة

(الشكل) عند الهنود، أنت حقيقة وعي فمن يملك الاسم أو الشكل؟ أنت لست الاسم ولست الشكل. أيضاً فالوعي مختلف تماماً عن الأسماء والأوصاف.

لكن ذلك صعب، لذا ابدأ من الماضي، عندها تصبح أسهل، بالماضي حيث لا داعي للعجلة، شخص ما أساء إليك قبل عشرين سنة، ما الحاجة للعجلة، كل شيء تغير والكثير ماتوا ولم يبقَ شيء على وضعه، إنها هيئة ميتة من الماضي، من السهولة أن تعي هذه الحالة، وعندما تصبح واعياً لأحداث بعيدة يمكن بسهولة أن تصبح واعياً لـ (الآن وهنا).

ولكن أن تبدأ الآن وهنا أمر صعب جداً، فالمشكلة قريبة جداً ومُلحة جداً وليس لديك فضاء للتحرك. من الصعب أن تخلق الفضاء وتتحرك بعيداً عن الحادثة، وهذا سبب قول السيترا: "ابدأ من الماضي، انظر إلى هيئتك، قف منعزلاً مختلفاً عنها، وترقّ من خلالها".

تترقى من خلالها لأنها عملية تنظيف عميقة، وتحرر كاملاً، عندها ستتعرف على جسدك وعقلك وحالتك بالزمن ليست كلها حقيقتك الأساسية، الأمور تأتي وتذهب بدون أدنى تلامس معها، أنت بقيت طاهراً بريئاً، كافة الأشياء تمر، وتجتاز هذه الحياة، الخير والشر، الولادة والموت، كل شيء تجتازه ولكنك لا تلامسه ولا تتماهى معه.

كيف تعلم أن عدم التلامس صحيح بالباطن؟ هذا هو الغرض من التقنية، ابدأ من الماضي، هناك فجوة عندما تنظر لماضيك، ولكن المشاهدة ممكنة. ويمكن النظر إلى المستقبل، وهو أمر صعب فقط قلة من الناس يمكنهم ذلك كالشعراء والفنانين، وأشخاص لديهم قدرة على تصور المستقبل بشكل صحيح. الأشخاص اليافعين يمكنهم النظر إلى المستقبل حيث أن الشباب ذو توجه للمستقبل، ولكن بالحالة الاعتيادية الماضي أسهل، يمكن النظر من خلال الماضي، فالشخص المتقدم بالعمر ليس لديه مستقبل إلا الموت.

من الصعب النظر إلى المستقبل، إنهم يخافونه، لذا يبدأ كبار السن بالحديث عن الماضي، يذهبون بالذاكرة بعيداً باتجاه الوضع الحالي فيرتكبون الخطأ ذاته، يجب العودة بالأحداث من اللحظة الحالية.

إذا تمكنت من العودة بالأحداث تدريجياً، ستشاهد كامل ماضيك، بإمكان الشخص أن يموت بدون أن يتعلق بماضيه، إذا وصلت إلى الموت بدون تعلق بالماضي، ستجني موت بوعي كامل، ستموت واعياً بالمطلق، عندها الموت لن يكون موتك، إنه لقاء مع الأبدية والخلود.

قم بتنظيف الوعي بأعماق الماضي السحيق، ستترقى حالتك الأساسية خلال ذلك، حاول بها إنها ليست تقنية صعبة، بحاجة للمثابرة فقط، حيث لا صعوبة متلازمة معها، يمكن المباشرة بها من اليوم، عليك فقط بالمساء قم بإعادة الأفكار وستشعر بجماليتها، وتشعر بسعادة عميقة، عندها سيمضي اليوم بكامله، ولكن لا تكن على عجلة من أمرك، تجاوز اليوم ببطء بدون أن تغفل أي شيء، ستشعر بالغربة، حيث أن هناك عدة أشياء تبدأ بالظهور أمام عينيك، أشياء كثيرة كنت غافلاً عنها عندما مررت باليوم أول مرة، لأنك مرتبط كثيراً، ولكن العقل يقوم بتجميعها حتى عندما تكون غير واعٍ.

لقد مررت بالشارع، شخص ما كان يُغني، لكن ربما لم تهتم إطلاقاً، لم تح أنك سمعت الصوت، فقط كنت تمر بالشارع، ولكن العقل سجل ذلك بذاكرته الخاصة، لذا سيبقى ذلك معلقاً ويصبح عبئاً غير ضروري، لذا ارجع بالأحداث، لكن عد ببطء شديد وشاهد كافة التفاصيل، وبيوم ما ستري أن هناك شريط طويل جداً من المعلومات قام العقل بتسجيلها، وبشكل تدريجي ستصبح واعياً عن كافة التفاصيل التي سجلها العقل، إن عملية الإعادة هي عملية تنظيف ومسح للشريط، وبيوم ما ستستيقظ بعد نوم عميق، لكن نوعية النوم اختلفت فقد أصبحت تأملية، وبالصباح لا تفتح عينيك سريعاً، قم بالعودة إلى الليل الفائت.

إنها صعبة بالبداية، ربما تعاود بشكل جزئي، بعض الأحلام .. ربما بعض الأحلام قبل النوم العميق تعود للظهور بالذاكرة، ولكن بجهد تدريجي تتمكن من اختراقها أكثر وأكثر وبعد ثلاثة أشهر تتمكن من العودة إلى نقطة النوم العميق، وإذا تمكنت من المرور عميقاً بحالة النوم فإن نوعية النوم والاستيقاظ ستتغير بالكامل، لأنك عندها لا يمكن أن تحلم، فالأحلام لا طائل منها، عندما تعود للخلف بالليل والنهار، لست بحاجة للأحلام، إن الأحلام ليست موجودة بالحقيقة، إنها آثار تعلق الذهن بأشياء لم يتم تنظيفها سابقاً، بقيت غير مكتملة، وما الأحلام إلا محاولة لتنظيفها ومسحها من الذاكرة. ومن ثم أنت لست بحاجة للأحلام.

صعوبات النوم تعني أساساً شيئاً واحداً، أن يومك مازال معلقاً كأنه حمل يتقل كاهلك، ولا يمكن أن تحيا ذات اليوم مجدداً، الأحلام منشأ عقلي لإعادة الحياة ليوم فانت أو لأفكار فانتة، لذا يظن الناس العاديون أن الأحلام تشوش النوم، وهذا خطأ تماماً، هي مساعدة حقيقية، وبدونها لن تتمكن من النوم مطلقاً.

الأحلام تساعدك على إتمام أشياء بقيت ناقصة بالداخل وبدونها لا تستطيع النوم، وتلك الأشياء التي بقيت غير كاملة تصبح رغبات، ولكنها رغبات سخيفة عموماً، ولا يمكن إتمامها بالحقيقة، لذا ما عليك فعله؟ فهذه الرغبات غير الكاملة تجري بالباطن، وتجعلك مشغول البال.

على سبيل المثال شاهدت امرأة جميلة وكنت مفتوناً بها، ماذا تفعل هناك رغبة باطنية بامتلاكها، وربما ذلك مستحيل، فالمرأة ربما لم تنظر مطلقاً إليك. إذا ما العمل؟ الحلم هو الباب الوحيد لمساعدتك.

بالحلم يمكن أن تمتلك المرأة، ويستطيع العقل أن ينتعش من جديد، وبقدر ما يتعلق العقل، يصبح لا فرق بين الحلم والحقيقة، ما هو الفرق بالنسبة للعقل بين حب امرأة بالواقع أم بالحلم؟ لا وجود للفرق حتى ربما يظهر الحلم أكثر جمالاً من الواقع، المرأة بالحلم لن تزعجك أبداً، لأن الآخر غائب هنا تماماً، هو حلمك فقط وتستطيع فعل أي شيء.

العقل لا يُميز بين الحلم والواقع، على سبيل المثال، إذا ذهبت بغيوبة لمدة عام كامل، فأحلامك ستستمر لمدة عام لن تشعر أنك تشاهد أحلاماً، إنها حقيقة بالنسبة إليك وتبقى مستمرة لعام كامل. يقول علماء النفس: إذا دخل شخص بغيوبة لمدة عام يستمر بحالة الأحلام مئة عام، ولا لحظة يشتبه بأنها ليست حلماً، وحتى إذا مات لن يتصور أن حياته كانت مجرد حلم، وليست حقيقة، بالنسبة للعقل لا فرق مطلقاً، فالواقع والحلم نفس الشيء، لذا ينحل العقل تماماً أثناء الحلم.

إذا طبقت التقنية، لن يكون هناك حاجة للأحلام، نوعية النوم ستتغير كلياً، لأنك بدون أحلام ستتهبط إلى أعماق كينونتك، وبدون أحلام ستبقى واعياً أثناء النوم، هذا ما يقوله (كريشنا لجيتا): "عندئذ كل شخص نائم بعمق إلا اليوغي" هذا لا يعني أنه لا ينام، اليوغي ينام أيضاً، لكن نوعية النوم تختلف فالنوم يغدو كتخدير اللاوعي، نوم اليوغي استرخاء عميق بعيد عن اللاوعي، كامل الجسد مسترخي، كافة العروق والخلايا، بدون جهد متبقي، ويبقى واعياً بالكامل لهذه الظاهرة.

جرب هذه التقنية، ابدأ من الليل، من الجيد أن تبدأ بسرعة وبصمت، وبعدها بالصباح أيضاً، وعندما تشعر أنك معتاد عليها، بعد أسبوع واحد جربها لكل الماضي، خذ يوماً واحداً كعطلة، اذهب إلى مكان ما وحيداً، استلق وحيداً على الشاطئ أو تحت شجرة، وتحرك باتجاه الماضي من اللحظة الحالية، اشعر باللحظة الراهنة وعُد تدريجياً للماضي، اخترقه حتى تصل إلى أبعد نقطة يمكن تذكرها.

ستصبح مندهشاً، بالحالة العادية لا يمكن تذكر الكثير، لن تتحمل أعباء العودة إلى عمر أربع أو خمس سنوات، ربما من يملك ذاكرة قوية يستطيع أن يلح نفسه بعمر ثلاث أو أربع سنوات، عندها فجأة تنقطع الذاكرة ويغدو كل شيء مظلماً، وباستخدام هذه التقنية تدريجياً سيتحطم هذا الحاجز، وببساطة شديدة يمكن أن تعي يوم ولادتك، أول يوم لك بالحياة، وهذا سيحدث ثورة بداخلك.

عُد ثانية إلى رمال الشاطئ أو رمال البرية، تصبح شخصاً مختلفاً كلياً، إذا قمت بجهد أكبر، يمكن أن تخترق حالتك بالرحم، لديك ذاكرة بالرحم، تسعة أشهر من الذاكرة برحم والدتك عندما تحزن والدتك كنت تحزن وذاكرتك تسجل، كنت مرتبطاً بالكامل بوالدتك، كل ما يحدث معها تشعر به تماماً، إذا غضبت تكون غاضباً وكذلك بالسعادة أو الألم تكون ذات المشاعر كما الوحدة المتصلة تماماً.

إذا تمكنت من اختراق حالتك بالرحم، تكون ضمن وعي تسلسلي صحيح، يمكن أن تخترق أكثر وأكثر حتى تصل بالذاكرة إلى اللحظة الأولى عندما دخلت إلى الرحم، فقط بسبب هذه الذاكرة يقول (مهافيرا) و(بوذا) عن النقص لعدة حيوات ماضية، النقص ليس مبدأ حقيقياً فحسب، إنه مجرد تجربة فيزيولوجية عميقة، ويمكن الاختراق أكثر وأكثر يمكن أن تعي لحظة موتك بحياتك السابقة، عندما تصل لهذه النقطة تصبح التقنية بمتناول يديك، يمكن أن تذهب عميقاً إلى أجيالك الماضية كافة.

إنها تجربة، والنتائج مدركة بالحواس، عندها ستعلم أنك بخلاف عدد كبير من الأجيال و الحيوانات عشت نفس التفاهات والترهات التي تعيشها اليوم، قمت بذات التفاهات لعدة أزمنة ولآلاف المرات، نفس النموذج وذات البنية، فقط اختلفت التفاصيل، أحببت امرأة أخرى والآن محبوبتك مختلفة، جمعت بعض الأموال ولكنها الآن مختلفة فأنت تكرر لنفس النموذج باستمرار.

الشخص الذي يرى عدة حيوات بذات التفاهات، كم هذا الغباء للاستمرار بذات الدورة الفاسدة الآثمة، فجأة يستيقظ من سباته العميق وكل شيء سيغدو حلماً، لقد قُذفت من بعيد إليه، والآن لا ترغب باستمرار ذات الحلم المزعج بالمستقبل.

الرغبات متوقفة، الرغبة لا شيء إلا خطط للمستقبل، الرغبة تجربة البحث نفسها التي تعاودها مرات ومرات، وليس بإمكانك ترك الرغبات إلا

إذا أصبحت واعياً للظاهرة ككل، كيف يمكن تركها؟ فالماضي هناك كعبء ثقيل على كاهلك، إنه يُثقل الرأس، ويدفعك باتجاه المستقبل، والرغبات تُخلق بالماضي وتتحرك نحو المستقبل، وبلحظة وعيك أن الماضي كما الحلم، تصبح كافة الرغبات خامدة ساكنة، ستذبل حينها وتسقط كورقة ميتة، ويختفي عندها المستقبل، وباختفاء الماضي والمستقبل عندها تترقى.

التقنية الحادية عشرة: اشعر بشيء ما أمامك، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى باستثناء هذا الشيء، ثم اترك جانباً مشاعرك نحو الشيء والمشاعر الغائبة - تحرر.

اشعر بشيء ما أمامك، أي شيء زهرة أو نبتة أو أي شيء أولاً اشعر بها، ليست الرؤية هنا بل الشعور، أنت تراها ولكن قلبك ليس هادئاً ساكناً، فلا تشعر بها، وبطريقة أخرى ربما تبدأ بالنحيب والبكاء أو تبدأ بالضحك والرقص، حقيقة أنت لا تشعر بها فقط تراها، حتى تلك الرؤية ربما لا تكون كاملة، لأنك لم تشاهد بشكل كامل أبداً، تقول الذاكرة والماضي إنها زهرة وأنت تمر بها.

يقول العقل إنها زهرة وأنت تعلم الكثير عن الزهور من قبل، لذا ماذا عن هذه الآن؟ يجب أن تتجاوزها - لمحة كافية لتنشط ذاكرتك حول الزهور، حتى النظرة ليست كاملة، لذا ابق مع الزهرة، شاهدها جيداً ثم اشعر بها، كيف ستشعر بها؟ شم رائحتها، المسها جيداً، اجعلها تجربة حسية عميقة، أولاً أغلق عينك ودع الزهرة تلامس وجهك بلطف، مررها على العينين وركز على رائحتها، ثم مررها على القلب بصمت عميق، امنح المشاعر للزهرة، انس كل شيء انس العالم .. اشعر بشيء ما أمامك، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى.

عقلك يستمر بالتفكير بأشياء كثيرة، وبسبب ذلك لن يخترق الشعور كيانك عميقاً، انس شأن الزهور الأخرى، انس كافة الناس وانس كل شيء، دع الزهرة فقط متبقية هنا، وكأن الزهرة تُغلفك بالكامل، فهي غمرتك بالكامل. إنها صعبة لأننا غير حساسين كفاية لها، ولكن بالنسبة للنساء

ليست صعبة، يمكن أن يشعروا بها بسهولة أكبر، وكذلك الأشخاص الذين يملكون إحساساً عالياً صادقاً كالفنانين والشعراء، حاول بها، علماً أن الأطفال يمكنهم الشعور بها ببساطة.

كنت أدرس هذه الطريقة لابن صديقي، شعر بها بسهولة شديدة، عندما أعطيته زهرة وقلت له ما ذكرته أنفأ، وفعل ذلك، استمتع بها عميقاً، وسألته، ما هو شعورك؟ أجابني: أشعر بأنني أصبحت زهرة - هذا هو الشعور - الأطفال يمكنهم القيام بها بسهولة شديدة، ولكننا لم ندر بهم أبداً، وبغير ذلك سيغدو الأطفال متأملين عظام.

انس كافة الأشياء الأخرى تماماً، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى باستثناء هذا الشيء، هذا ما يحدث تماماً بالحب، إذا كنت واقعاً بالحب مع شخص ما، تنسى العالم بأكمله، أما إذا بقيت متذكراً للعالم عندها لا وجود للحب، فقط يبقى الحب والمحبوب، هذا ما أعنيه أن الحب هو تأمل عميق، يمكن استخدام هذه التقنية كما لو أنها تقنية محبة، وانس كل شيء آخر.

جاءني صديق منذ عدة أيام مع زوجته، كانت زوجته تعاني حول بعض الأمور اليقينية، قال الصديق: لقد تأملت عميقاً لعام كامل وأشعر بمساعدة كبيرة بذروة التأمل أن أجنأ إلى البكاء، إنه يساعدني كثيراً، ولكن الآن تغيرت الأمور كثيراً،

عندما أمارس الحب مع زوجتي، وبلحظة ذروة العلاقة ابدأ بالبكاء، وزوجتي منزعة جداً من هذا الأمر، فالحب والتأمل أصبحا ذات الشيء بالنسبة لي، وبدأ الأمر كارثياً عند زوجتي، لذا أحضرت زوجتي وجئت لأجد حلاً لهذه المشكلة.

بالطبع إن تضر الزوجة أمر طبيعي، فلا حاجة ليكون هناك شيء ما يفصل بينهما، إن الحب يتطلب العزلة التامة فالعزلة تساعد كثيراً لتتسّى كافة الأشياء الأخرى. يقوم الأوروبيون بمجموعات تمارس الجنس الجماعي، إنها ترهات، لأن الحب لن يهبط إلى الأعماق، إنه سطحي وتافه أكثر

تفاهة من الحيوانات، حضور الآخرين يصبح عبئاً على تطور الجنس إلى حب. إنها بعيدة كلياً عن التأمل.

مع أي شيء يمكن تجربتها إذا تمكنت من نسيان كامل العالم عندها أنت بحب عميق، مع الزهرة أو مع نبتة أو صخرة، مع أي شيء، على أن تشعر بالشيء وتنسى كل الأمور أو الأشياء الأخرى، اجعل من هذا الشيء حالة الوعي، إنها سهلة إذا حاولت بأشياء طبيعية محببة إليك، من الصعب أن تضع صخرة أمامك وتشعر بالمحبة فتتسى العالم، إنها تبدو صعبة للغاية ولكن أساتذة الزن قاموا بها، لديهم أحجار للتأمل حيث لا زهور ولا أشجار، ويتأملون بالحجر ويعبرون عن ذلك "إذا كنت على علاقة عميقة مع حجر، فإنك لست بحاجة لشخص يكون عبئاً ثقيلاً على كاهلك".

الناس كما الصخور (قصة) إذا تمكنت من حب صخرة، عندها يمكن أن تحب شخصاً آخر، حيث لا يبقى مشاكل، حتى أن البشر أقسى من الصخور، من الصعوبة اختراقهم أو تحطيم هذه العقلية المليئة بالقسوة والعنف.

لذا اختر شيئاً ما تحبه بشكل طبيعي، ومن ثم انس كامل العالم، اذهب عميقاً بداخله ودعه يدخل عميقاً بك، ثم اترك جانباً مشاعرك نحو الشيء، إنها النقطة الأصعب بهذه التقنية، كنت قد تركت كافة الأشياء الأخرى ولم يتبق إلا شيئاً واحداً، عليك نسيان الكل باستثناء هذا الشيء، اترك الآن هذه المشاعر اتجاه هذا الشيء والمشاعر الغائبة .. هناك فقط شيان، الآن اترك الغائب حالياً، فقط هذه الزهرة هذا الوجه هذا الرجل أو هذه المرأة أو الصخرة .. فقط موجودة، وعليك أن تترك تلك المشاعر أيضاً، فتدخل ضمن الفراغ - عدم - حيث لا يبقى شيء البتة، إنها حالة عدم، إنها حالتك الطبيعية الأساسية، وعندها يقول شيفا تتحرر أي تصل إلى بنيتك الأساسية وهي حالتك النقية الصافية.

من الصعوبة الاقتراب من حالة العدم مباشرة - إنها صعبة وخطرة، لذا من السهل التجاوز عبر شيء واحد كما العربية، أولاً ضع شيئاً واحداً بعقلك، واشعر به على أنه مطلبك الوحيد كلياً، ولا تذكر شيئاً غيره، وعندها كامل وعيك سيمتلئ بهذا الشيء، ثم اترك ذلك الشيء أيضاً، ستقع بالهاوية - بوادٍ لا قعر له، لا شيء متبقٍ، فقط ذاتك الحقيقية هناك، ذاتك النقية - حالتك الفارغة الغير ملوثة على الإطلاق، لكن عليك تنفيذها بخطوات، لا تحاول بكامل التقنية دفعة واحدة، عليك أن تخلق مشاعر اتجاه الشيء، لعدة أيام اعمل على هذا القسم، استخدم شيئاً واحداً ودع نفسك تمتلئ به ويمتلئ بك، ولا تقم بتغييره مطلقاً حيث مع شيء آخر يتم بذل الجهد ذاته، إذا استخدمت زهرة استمر بها كل يوم، امتلئ بها إلى مرحلة أنك ذات يوم تقول: "أنا الآن زهرة"، عندها تكون قد أتممت القسم الأول، هناك الزهرة فقط وما عداها منسي تماماً، عندها استخدم الفكرة التالية لعدة أيام حيث إنها ذات نكهة جميلة جداً مليئة بالحيوية والطاقة، لعدة أيام أيضاً عندما تتناغم مع القسم الأول ستصل إليها بدون صراع. حاول مع القسم الثاني، أغمض عينيك وانس الزهرة أيضاً عندها تصل مرحلة العدم، إنها ليست صعبة، لكن إذا جربت كامل التقنية تصبح مستحيلة، حيث أن الطريقة بنسيان العالم بالكامل باستثناء الزهرة، بعدها تتمكن من نسيان الزهرة، فتخلق حالة الفراغ أما بغير ذلك لا نتيجة مرجوة.

يأتي الجزء الثاني ولكن بالبداية تتصارع معه فالعقل مخادع للغاية، يقول العقل دائماً جرب كامل التقنية، وعندها لن تتجح وهذا يخلق حالة الصراع، ويقول العقل أنها ليست مفيدة أو أنها ليست لك، إذا أردت أن تتجح عليك بالمحاولة عبر أقسام، عندما تُنتهي القسم الأول كاملاً يمكن أن تدخل إلى الثاني، عندها الشيء غير موجود فقط وعيك هناك، كنور صافٍ لا شيء حوله.

لديك مصباح وضوؤه يغمر عدة أشياء بالغرفة، راقبه، يوجد بغرفتك أشياء كثيرة، إذا جلبت مصباحاً واحداً لغرفة مظلمة ستتير كافة الأشياء ويمكنك رؤيتها جميعاً، الآن دع شيئاً واحد بالغرفة والضوء ذاته حيث لن

يبقى مُضاءً إلا ذلك الشيء، عندها يمكن إزالته من الغرفة ويبقى الضوء بدون أية أشياء (حالة العدم).

يحدث ذات الشيء مع الوعي، أنت النور، وكل العالم مجرد أدوات وأشياء، اترك كامل العالم واحتفظ بشيء واحد لأجل عملية التركيز، النور سيبقى دائماً ذاته، لكنه الآن ليس مشغولاً بعدة أشياء، فقط شيء واحد موجود، عندها اترك ذلك الشيء يتلاشى، فجأة لا يبقى إلا ذلك النور (الوعي الصافي) إنه لا يسقط على أي شيء، يدعو (بوذا) بالنيرفانا، ويدعو (مهافيرا) كاياليا (التوحد الكلي).

يقول شيفا: أن من يمكنه إدراك هذه التجربة فحسب يمكنه أن يصل إلى التحرر الأسمى والأرفع.

**التقنية الثانية عشر: عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد أبداً، لكن ابقَ متمركزاً.**

إذا ظهرت الكراهية تجاه شخص ما، أو ظهرت مشاعر الحب باتجاه شخص ما، ماذا يحدث عندها؟ إذا شعرت بالكراهية اتجاهي، ستنسى نفسك بالكامل بهذه الكراهية، سأصبح أنا شيء ما بالنسبة لك (موضوع ما) وإذا شعرت بمحبة اتجاهي تنسى نفسك بالكامل أيضاً، أنت تخطط للحب أو الكره على الشخص الآخر.

عندها تنسى تماماً مركز كينونتك الأساسي الباطني العميق، فالآخر يصبح المركز، تقول السيتر عندما يظهر الحب أو عندما تظهر الكراهية أو أي مزاج ضد أو مع شخص آخر لا تُسقط أية أسئلة حول ذلك الشخص، تذكر أنك مصدر لهذه الأسئلة دائماً.

أنا أحبك - الشعور الاعتيادي أنك مصدر حبي (سبب الحب) إنه ليس حقيقة، لأنني أنا المصدر، أنت مجرد شاشة تسقط عليها مشاعر الحب، أنت فقط الشاشة، أنا أسقط الحب عليك كما تسقط أشعة العرض على الشاشة وأقول إنك أنت مصدر الحب (المصدر أنا دائماً) إنها ليست

الحقيقة إنها مجرد تخيلات، أنا أسحب طاقتي بالحب وأسقطه على الحبيب، وبتصورك لذلك تصبح محبوباً، ربما لا يوجد أي حبيب آخر، وربما أن هناك من يكرهك أيضاً.

إذا كنت أنت مصدر الحب فإن كل شخص سيشعر بالحب اتجاهك، ولكنك لست مصدراً للحب.

أنا أخطط للحب فتصبح حينها المحبوب، شخص ما يخطط لكراهيتك، فتشعر بالبغض والاشمئزاز، وهناك من لا يخطط لأي شيء إطلاقاً، ربما لم ينظر إليك مطلقاً، ماذا يحدث؟ نحن نخطط بمزاجيتنا على الآخرين ونطلق الأحكام أحياناً من خلال أفكارنا.

لذا إذا كنت بشهر العسل، القمر يبدو جميلاً ورائعاً، تشعر أن العالم كله مختلف تماماً، وبنفس الليلة عند أحد الجيران الأمور مختلفة تماماً، ربما مات له شخص عزيز والقمر يبدو شاحباً حالكاً، ولكنه مبهر بالنسبة لك، لماذا؟ هل المصدر القمر أم أن القمر مسقط لانعكاسات فكرية، كما لو أنه شاشة تعرض عليها الأفكار؟

**تقول التقنية: عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد ابدأ، لكن ابق متركزاً.**

إذا ابق متركزاً، تذكر أنك المصدر، لذا لا تتحرك إلى الآخر، تحرك إلى المصدر، عندما تشعر بالكُره لا تذهب إلى الشيء (الآخر) ابحث عن النقطة التي ظهر منها هذا الشعور، لا تفكر بالشخص المسبب لها إطلاقاً، ابق بالمركز وركز من أين جاء هذا الشعور، أدخل عميقاً بالمركز، استخدم حبك أو كراهيتك أو غضبك، أو أية مشاعر أخرى، استخدمها كرحلة باتجاه المركز الباطني العميق، رحلة إلى المصدر، اذهب عميقاً إلى المصدر وابق متركزاً هناك.

جربها إنها تقنية علمية للغاية ونفسية للغاية، شخص ما أهانك، الآن سبب لك غضباً كبيراً، هو لم يقم بأي عمل حين أهانك، ماذا فعل؟ لقد سبب لك وخزة بسيطة حتى يستيقظ الغضب الذي بداخلك، لكن هذا

الغضب هو أنت، إذا ذهب ذلك الشخص إلى (بوذا) وأهانته، لن يكون بإمكانه خلق أي غضب له (بوذا) وإذا ذهب إلى يسوع سيدير له خذ الآخر، فهي حقيقة تتوقف عليك.

الآخر ليس سبب الغضب ولا الكره ولا الحب، المصدر دائماً بداخلك أنت، إنه بالباطن، الآخر يكشف هذه المشاعر ولكنها من الأساس هناك، فإذا لم يكن هناك غضب بالداخل لن يظهر الغضب أبداً، إذا أزعجت (بوذا) لن يُظهر إلا العطف والمحبة، لأنه لا وجود إلا لهذه المشاعر، الغضب غير موجود لذا لن يظهر بتاتاً. إذا رميت دلواً ببئر ماء جاف لن يحدث أي تغيير ولن تظهر أي مياه للخارج، ولكن إذا رميته ببئر مليء بالمياه فسيخرج الماء، ولكن الماء من أصل البئر أو ينبوع، والدلو ساعد فقط على خروجها من المصدر، لذا الشخص الذي أهانك قام برمي الدلو بالبئر فقط، ومن ثم خرج الدلو معبئاً بالغضب والحقد والكراهية، فأنت المصدر تذكر ذلك دائماً. وعليك تجفيف المصدر فقط عندما لا يوجد شيء بالداخل لا يطفو شيء على السطح.

بالنسبة لهذه التقنية تذكر دائماً أنك المصدر لكل ما تخططه أو تسقطه على الآخرين، حيثما يكون مزاجك مع أو ضد، اذهب مباشرة للباطن وتحرك للمصدر من أين جاء هذا الكره، لا تتحرك نحو الأداة، شخص ما منحك الفرصة لتصبح واعياً لغضبك، عليك أن تشكره وعليك أن تنساه تماماً، أغلق عينيك تحرك بالباطن، اذهب عميقاً ستجد المصدر داخلياً، حيث أنك أنت المصدر دائماً.

الحب والغضب والكراهية كلها تأتي من ذات المصدر، ومن السهل أن تأتي إلى المصدر الداخلي لهذه المشاعر، لأنك عندها متأثر جداً ومتحمس من السهل التحرك هناك، فالسلك ساخن ويمكن أن تشعر بحركته للداخل، تصبح الحركة الباطنية سهلة ممتعة حينها، وعندما تصل إلى نقطة الهدوء الداخلي، ستدرك فجأة اتجاهات مختلفة، عالم جديد فتح من أجلك، استخدم الغضب أو الكراهية أو الحُب لتدخل إلى أعماقك.

نحن تعودنا أن نذهب باتجاه الآخر ونشعر بالإحباط عند عدم وجود شخص آخر لنسقط عليه هذه المشاعر، عندها نسقط هذه المشاعر حتى على الأغراض غير الحية، هناك أشخاص يصبون جام غضبهم على الحذاء فيرمونه بغضب، وأرى شخصاً غاضباً يدفع الباب بعنف، يستخدم لغة سيئة مع الباب أو الحذاء .. ما هذه التفاهات التي نعيش بخضمها.

وسأنهي حديثي بنظرة الزن إلى هذا الموضوع، أحد أساتذة الزن (لي تشي) اعتاد قول هذه القصة المعبرة: "عندما كنت صغيراً كنت مولعاً بالقوارب، وأصبح لدي قارب صغير، وذهبت بمفردي عبر البحيرة لأربع ساعات .. بينما أنا بالقارب أتأمل بعيون مغمضة المساء الجميل، قدم قارب فارغ وارتطم بقاربي، كانت عيناى مغلقتان، ظننت أن شخصاً ما ارتطم بالقارب عن عمد، وظهر الغضب حينها، فتحت عيناى وكنت أريد أن أتكلم شيئاً ما بغضب للشخص المقابل، وأدركت أن القارب فارغ، إنه فقط اتجه قبالي وارتطم بقاربي، لذا لا شيء لأفعله، لا مجال لأسقط غضبي على قارب فارغ".

يقول (لي تشي): "كنت مغلقاً عيناى .. الغضب كان هناك، ولكن لم يجد طريقاً للخارج، لذا أغمضت عيناى وعدت بالغضب إلى الداخل فالقارب الفارغ خلق حالة للإدراك والترقي، رجعت إلى تلك النقطة العميقة بصمت وسكون الليل، فالقارب الفارغ أصبح معلمي، والآن إذا جاء أحد وأهانني، أضحك وأقول: "القارب فارغ أيضاً أغلق عيناى وأعود للباطن".

استخدم هذه التقنية ربما تحدث معجزة معك.

## "أرفع وأسمى من خطيئة اللاوعي"

هناك عدة أسئلة هنا:

السؤال الأول: تحدثت بالتقنية الأخيرة "عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد ابداً، لكن ابق متركزاً" وعند تجربتنا هذه التقنية على الغضب أو الكراهية أو .. شعرنا إننا نقمع عواطفنا، أصبحت عواطفنا معقدات مكبوتة، الرجاء توضيح طريقة التحرر من العواطف المكبوتة للتمرس بهذه التقنية.

التعبير (الإفصاح) والقمع هما وجهان لعملة واحدة، يبدو أنهم متناقضين، ولكنهم بالمضمون لا يختلفان مطلقاً، بالتعبير وبالكبت بكلاهما يكون الآخر هو المركز.

أنا غاضب أنا أقمع غضبي، كنت ذاهباً لأسقط جام غضبي عليك، والآن قمعت هذا الغضب اتجاهك، فأنت مدرك لهذا الغضب سواء أفصحت عنه أم كبته بالداخل، التقنية ليست للقمع، التقنية هي تغير جذري لكلتا الظاهرتين القمع والإفصاح. تقول التقنية لا تقدم على مناقشة أحد أبداً - أي لا تسقط هذه المشاعر على الآخرين، أنت دائماً المصدر، التشديد ليس على التعبير ولا على الكبت، التشديد على معرفة مصدر هذه المشاعر من أين استيقظت هذه المشاعر، عليك بالتحرك إلى المركز، اكتشف منشأ هذه المشاعر بالباطن سواء حب أو غضب أو كراهية .. عندما تقمعها لا تتحرك للمركز، وتصارع ضد حالة التعبير عنها.

استيقظ الغضب بالداخل، بالحالة العادية يمكنك القيام إما بالتعبير عنه أو بقمعه، وبكلتا الطريقتين مازلت متعلقاً بالآخر ومهتم بالطاقة الناتجة

عن الغضب وطريقة تحريكها - ولست مهتماً بالمصدر.

هذه التقنية من أجل نسيان الآخر تماماً، فقط انظر إلى طاقتك إلى منشأ الغضب وتحرك عميقاً نحو المصدر الباطني الذي تنشأ منه هذه المشاعر، باللحظة التي تجد فيها المصدر، ابقَ متمركزاً به، لا تفعل شيئاً مع الغضب، تذكر بطريقة التعبير تفعل شيئاً ما مع الغضب، وكذلك بالقمع تعمل شيئاً ما للغضب، لا تفعل شيئاً لا تتلامس معه، فقط استخدمه كمعبر، اذهب عميقاً بواسطة إلى مكان المنشأ، وبالحظة ستجد ذلك المصدر ويصبح من السهولة أن تتمركز هناك، الغضب يجب أن يستخدم كممر حقيقي لكشف المصدر، أي عواطف يمكن استخدامها.

عندما تقمع لا تذهب للبحث عن المركز، أنت فقط تتصارع مع الطاقة التي تشكلت وكادت أن تطفو على السطح، يمكنك قمعها ولكنها ستظهر عاجلاً أم آجلاً حيث لا يمكن التصارع مع الطاقة الناشئة عنها إلى الأبد، كنت على وشك التعبير عنها تجاه شخص أزعجك، ولكنك ستعاود التعبير عنها مع شخص آخر، حيثما تجد شخصاً أضعف منك تُعبر عن هذه الطاقة، باستثناء ذلك ستخلق حالة من التوتر والعبء وربما المرض أيضاً. لن تستمر بكبت مشاعرك لذا ستظهرها، وإذا لم تظهر تصبح قلقاً مكتئباً بسببها. القمع حقيقة لا شيء سوى عملية إرجاء المشاعر وتأخير حدوثها فقط. ربما غضبت من مديرك بالعمل ولم تستطع الرد، كنت تتمنى دفعه بقوة ولكن ذلك غير مجدٍ، لذا تنتظر فرصة للتعبير عن هذا الغضب، عندما تعود إلى المنزل يمكن حينها أن تغضب من زوجتك، أو أطفالك أو الخدم.

بمجرد وصولك المنزل تبحث عن أسباب لتصب جام غضبك عليها، المرء ذو عقلية حيوانية، يفتش عن أسباب تافهة لتصبح جوهرياً لخلق حالة الغضب حيث لديك شيء ما يجب أن تعبر عنه.

القمع عملية إرجاء المشاعر لفترة زمنية أسبوع، شهر، سنة، ويمكن لكامل العمر أيضاً، ولكنك ستظهرها يوماً ما (ربما حتى بحياة أخرى) هذه

التقنية لا تهتم بالقمع أو التعبير، إنها تستخدم مزاجك، كطريق للعبور عميقاً داخل ذاتك.

اعتاد (كرديجيف) خلق حالة الغضب والضعيفة على المريدين أو أي حالة أخرى، وذلك بشكل اصطناعي بحيث لا يكون المريد واعياً لها، كان (كرديجيف) يجلس مع مريديه وعندما يتدخل أحد ما يصبحوا جاهزين لخلق حالة الغضب بالداخل.

يقول أحد ما شيئاً، وتبدأ المجموعة بالكامل بإهانته ليصل مرحلة الاهتياج كشعلة ملتهبة، وعندما يلاحظ (كرديجيف) تلك النقطة (الذروة) حيث يمكن أن يظهر الغضب أو يتفجر، عندها يقول: "أغلق عينيك، الآن كن واعياً لمصدر الغضب وعد لنفسك".

عندها فقط تدرك هذه الحالة التي تخلق الشروط المواتية لها، لا أحد يريد إهانتك، ولكنها ضرورية لإيقاظ الغضب، ولعودته للمصدر، الطاقة تهبط عميقاً نحو مصدرها، هذه الطاقة تساعدك لتتعرف من أين جاء هذا الشعور، الآن يمكنك أن تتصل بالمصدر الأساسي، إنها واحدة من أنجح الطرق التأملية.

يمكن أن تبدع أي حالة نفسية، ولكنك لست بحاجة، خلال اليوم تواجه كافة الحالات، استخدمها للتأمل، عندها انس الآخر تماماً، ولا تقمع أي شيء بل تحرك للداخل نحو المصدر دع الطاقة تتوجه للمصدر، فالطريق ساخن حينها وباللحظة التي تصل بها لمصدرها الأساسي تستقر الطاقة عميقاً بالمركز.

إنها ليست حالة الكبت فالطاقة عادت إلى مصدرها الأصلي، وعندما تستطيع تجميع هذه الطاقة عميقاً إلى المصدر، تصبح السيد، طاقتك عندها غير مشتتة، عند هذه اللحظة من استقرار الطاقة لا حاجة للتعبير أو القمع أنت الآن غير غاضب البتة، هذه الطاقة نبتت من الداخل، وعندما تعود الطاقة إلى ذات المصدر، تعود لحالتك التي سبقت حيث لم يكن هناك أي غضب.

تذكر أن الطاقة ليست الغضب ولا الحب ولا البغض، الطاقة ببساطة طاقة طبيعية، نفس الطاقة تصبح محبة ونفس الطاقة تصبح غضباً ونفس الطاقة تصبح جنس، ونفسها تصبح كراهية، كلها أشكال للطاقة، أنت تعطي الشكل عبر العقل، والطاقة تتحرك عبر الشكل المُعطى لها.

لذا إذا تحركت بالحب عميقاً لن يكون هناك طاقة كبيرة للغضب، وإذا لم يكن هناك أي حب، تكون طاقة الغضب كبيرة، وإذا كانت الطاقة تُصرف بالجنس تكون أقل عنفاً، وإذا كانت الطاقة لا تخرج بالجنس تصبح أكثر عنفاً، وهذا السبب بأن الجنود لا يسمح لهم بإقامة علاقات جنسية لأنها تجعلهم أضعف بالقتال.

فإذا سمح بالجنس سيغدو الجنود أضعف بالقتال وأقل قسوة، لذا فإن التمدن والحضارة إذا وصلت للذروة لا وجود لأي عنف، وهذا هو السبب أن الأمم المتحضرة تُضحى بجزء من تمدنها وحضارتها وتخلق الأزمات والحروب لأنه لا ينبغي أن يفهم المرء الجنس الصحيح وينجزه بالكامل، يمكن أن تقاوم بسهولة إذا لم تتجز الجنس.

إذا كنت ترغب بعالم يسوده السلام تحتاج إلى التحرر من الجنس، أما إذا رغبت بعالم يسوده العنف و الحروب عندها عليك إدانة الجنس واتخاذ المواقف العدائية منه.

يبدو الأمر متناقضاً حقيقة، أولئك القديسين ورجال الدين يدعون إلى السلام، ويتخذون مواقف ضد الجنس بذات الوقت، إنهم يخلقون مناخاً معادياً للجنس وبنفس الوقت يدعون إلى السلام العالمي والمحبة، حيث لا حروب، إنها سخافة وتفاهة، إنها حقيقة صرخة نحو الحرب والمآسي، "اصنع الحب عندها لا تصنع الحروب" إنها الحقيقة إذا كان الحب أكبر لا يمكن صنع الحروب.

أولئك الذين يدعون رجال الدين هم أكثر عنفاً وغضباً لأنهم قمعوا الجنس، يحدث الغضب بلا سبب إنهم كتلة من الغضب - فقاعة تنتظر أن تتفجر - كامل الطاقة لا تظهر خارجاً، إنها تتحول لبركان باستثناء أن

تهبط عميقاً إلى المصدر، العذوبة والتبذل لا يمكن أن تكون الطريق الصحيح لتزهر مجتمعاتنا نحو اللاعنف، عند قمع الجنس تتحول الطاقة إلى العنف، وإذا تحركت طاقة الجنس هبوطاً إلى المركز، تصبح بريئاً كالطفل.

الطفل لديه طاقة جنسية أكبر من طاقتك بكثير ولكنها تبقى بالمصدر، هي لم تتحرك إلى الجسم بعد، عندما ينضج الجسم والغدد تصبح جاهزة، تتحرك الطاقة إلى الجسم، لماذا يظهر الطفل بمنتهى البرأة؟ لأن الطاقة بالمصدر، إنها لا تتحرك، إنها تحدث مرة أخرى إذا أصبح أحد ما متوراً، كامل الطاقة تتحرك إلى المصدر، ويصبح كما الطفل، وهذا ما يعنيه يسوع حين يقول: "لا يدخل ملكوت الله إلا أولئك الذين هم كالأطفال".

ما يعني بذلك، علمياً إنها تعني أن كامل طاقتك تتحرك باتجاه الداخل (تعود) إلى المصدر، إذا عبرت عن الطاقة تتحرك خارجاً، وحينها يظهر السلوك الذي تظهر الطاقة عبره وتعود عليه، فنتسرب الطاقة عبره، وإذا قمت بقمعها لا تتحرك الطاقة باتجاه المصدر ولا تتحرك خارجاً أيضاً، تبقى معلقة، والطاقة المعلقة عبء ثقيل.

لذا إذا ظهر الغضب للخارج تشعر بارتياح، وإذا بددت الطاقة من خلال الجنس تشعر بارتياح، وإذا حطمت شيئاً تحرر الكراهية وتترك بعض الراحة، ما سبب هذه الراحة؟ لأن الطاقة المكبوتة تحمل عبئاً ثقيلاً، يصبح عقلك غائماً مكفهاً عبرها، عليك إما قذفها للخارج أو إعادتها إلى مصدرها الأساسي.

إذا عادت الطاقة إلى المصدر تغدو عديمة الشكل، بالمصدر الطاقة عديمة الشكل (شفافة - نقية) مثلاً الكهرباء بلا شكل، عندما تتحرك بالمروحة تعطيها شكلاً معيناً، وعندما تتحرك بالمصباح تأخذ شكلاً آخر، إنها تتخذ آلاف الأشكال من الطاقة، إنها مصدر لكل هذه الأشكال، فالشكل يأخذ متطلبات تقنية للحركة، الغضب تقنية، والكراهية والجنس والحب والبغض كلها أشكال تقنية لطاقة واحدة عديمة الشكل، عندما تمر

الطاقة عبر قناة البُغض يحدث البُغض، وعندما تمر بقناة الغضب يحدث الغضب، وكذلك بالحب والكُره، إنها ببساطة طاقة نقية ليست الحب ولا الغضب ولا الكراهية، فهي بريئة وطاهرة، لذا يبدو (بوذا) طاهراً ونقياً بالمطلق كما الأطفال، فالطاقة عديمة الشكل تتحرك عميقاً إلى المصدر دوماً.

لا تُعبر عنها لأنك تُضيعها حينها، وتساعد الآخرين أيضاً على إضاعة طاقتهم. ولا تقمع الطاقة فتبقى معلقة، والتي ستعاود الظهور بأشكال مختلفة.

تقول التقنية لا تفعل شيئاً مع المزاج، فقط عد إلى مصدر الطاقة التي غيرت المزاج، وعندما المزاج ساخناً يكون الممر واضحاً ومرئياً بالداخل، استخدم مزاجك للتأمل، النتيجة مُعجزة بحد ذاتها، باللحظة التي تعثر بها على المفتاح الذي تعود من خلاله طاقتك النقية إلى المصدر، ستصبح شخصاً بطبيعة متميزة مختلفة.

عندها لن تبعثر طاقتك بأي شيء، سيبدو ذلك حماقة حقيقية، اعتاد (بوذا) القول: "عندما تكون غاضباً من شخصاً ما، فأنت تعاقب نفسك بسبب خطيئة الآخر".

لقد أهانك هذا ما فعله فقط، وأنت تعاقب نفسك بأن تصبح غاضباً، أنت تبعثر طاقتك، إنها الحماقة بعينها. إذا استمعت لـ (بوذا) أو يسوع أو (مهافيرا)، تبدأ بكبت الطاقة، تبدأ بإخمادها، نظن إنها مشاعر سلبية ويجب أن لا تظهر، لذا ما العمل؟ اقمع الغضب، لا تكن غاضباً، تصارع مع الغضب واكبته بالداخل، وبذلك فإنك ترقد على بركان قابل للإنفجار أي لحظة، تحاول أن تجمع الغضب بالداخل، فيتراكم الغضب لكامل اليوم ويتجمع لكامل الشهر والسنوات ولعدة أجيال .. كامل الغضب بحياتك وكامل الغضب لأجيال سابقة كلها هنا متراكمة، يمكن أن تنفجر أي لحظة، وعندها يصبح المرء خائفاً، كل لحظة تشعر بصراع داخلي عميق وهائل.

يقول علماء النفس: من الأفضل أن لا تقمع الغضب بل أن يظهر للخارج، ولكن الأديان لا يمكنها قول ذلك، يقول الدين بالتعبير عن الغضب تؤذي نفسك والآخرين، والقمع مؤذي أيضاً، ولكنه لا يمنحك حلاً، إلا الصراع مع النفس.

تحرك نحو المصدر بحيث تعود الطاقة أدراجها إلى المصدر فتغدو عديمة الشكل، تنتشر حينها طاقة عظيمة بدون غضب مطلقاً، تشعر عندها بطاقتك، بحيوية هذه الطاقة، هي زاخرة مفعمة بالحيوية، تمتلك لحظة حياة لا شكل لها، ستترك أثراً عميقاً بحضورك، أنت لا تريد السيطرة على أحد، لكن بمجرد حضورك ستمنح الآخرين طاقة إيجابية كبيرة من المصدر من الباطن.

إذا ما جاء شخص إلى (بوذا) أو (كريشنا) يشعر فجأة بتغير طبيعة الطاقة لديه وذلك لأن مصدر الطاقة لديهم هائل، بلحظة اقترابك تصبح ممغنطاً، لا أحد حاول أن يجذبك، لم يقم أحد بشيء ما، كان حضور (بوذا) أو (كريشنا) مصدراً لكل الطاقة الإيجابية.

(بوذا) قبل أن يصبح مستتيراً كان لديه خمسة مريدين، وكانوا متقشفين زاهدين نتيجة لتنسك (بوذا)، قام (بوذا) بإبداع تقنيات عديدة لتعذيب الجسد وكانت تتضمن تعذيب الجسد بعدة طرق، وكان المريدين متحمسين. بعدها استنتج (بوذا) أنها تقنيات سخيفة للغاية، لأنك بتعذيب جسدك لن تدرك نفسك، وعندئذ ترك (بوذا) درب التقشف والتنسك لصالح طريق الاستتارة. لكن هؤلاء المريدين الخمسة انفضوا عنه حالاً لمجرد تركه التنسك.

قالوا: "لقد هويت للأسفل، أنت لم تعد متنسكاً بعد" وغادروا، وعندما استتار (بوذا)، فإن أول ما خطر بباله هؤلاء الخمسة بدأ بالبحث عنهم، يجب أن يخبرهم ما وجد، شعر بالواجب اتجاههم، وسافر إلى عدة أماكن بعيدة للبحث عنهم، كانوا بمنطقة تدعى (سارناث) لم يزرها (بوذا) أبداً من قبل، جاء فقط من أجل هؤلاء الخمسة. وصل (بوذا) إلى (سارناث) مساءً، والشمس تهم بالمغيب، وكان هؤلاء الخمسة يجلسون على هضبة صغيرة،

وعندما شاهدوا (بوذا) قادم قالوا: "هذا الوضع الذي سقط بالهاوية يأتي إلينا، لن نُعيره أي اهتمام ولا حتى أي احترام كضيف عادي.

لذا أغلقوا أعينهم و(بوذا) بدأ يقترب أكثر وأكثر فأصبحوا يشعرون بتغير بالعقلية، إلى أن أصبح الوضع صعباً، وباقتراب (بوذا) منهم فجأة فتحوا أعينهم ونزلوا عند قدميه، قال (بوذا) لما تفعلوا ذلك؟

أجابوا: "لم نفعل ذلك، وإنما حدث ما حدث، ماذا جنيت ماذا حصل معك؟ لديك قوة مغناطيسية، لقد سحبتنا باتجاهك، كأننا منومين مغناطيسياً"، قال(بوذا): "لم أقم بأي عمل، لكن شيء ما حصل بالداخل، كامل الطاقة هبطت إلى المصدر، وأشعر بهذه الطاقة عندما أمشي ويشعر بها الآخرون".

ظل أعداء (بوذا) و(مهافيرا) يتحدثون لقرون: "إنهم سيؤون يستخدمون التتويم المغناطيسي"، هنا لا وجود للتتويم المغناطيسي، عندما تهبط طاقتك إلى مصدرها الأصلي، تصبح متمركزاً ممغنطاً، وهذه التقنية لتخلق المركز الممغنط بالداخل.

السؤال الثاني: بالأمس تكلمت أن تقنية التأمل بدون تعلق بالعقل هامة جداً، ولكن بالغرب مئات علماء النفس الفرويديين، وأطباء الأمراض العقلية متمرسين بهذه التقنية، ولا يبدو اهتماماً بتطوير وترقي الجوهر، ما هي أسباب عدم نجاحهم بالجوهر(الكينونة)؟

هناك عدة أمور يجب ملاحظتها، علماء النفس الغربيون لا يؤمنون بجوهر الإنسان حتى الآن، إنهم يؤمنون فقط بالعقل، لا شيء أسمى من العقل لديهم، فإذا لا يوجد ما هو أعلى من العقل، مهما كان عمك لن تساعد الإنسان حقيقة، على الأغلب يمكن أن يصبح الشخص طبيعياً بأحسن الحالات، والآن من هو الطبيعي؟ فقط معدل متوسط، ما نسميه بالمتوسط، والحقيقة هذا المتوسط لاشيء إلا أنك منضبط بين الحشود، وإذا

ظهر عدم التوافق يقوم الأطباء النفسيين بضبطه ضمن الحشود (عامة الناس) مرة أخرى.

العامة ليست مهمة بالنسبة لهم، فإذا كنت من ضمن العامة لا وجود لمشكلة، لا يوجد معيار للعامة، لا وجود للتمييز، بالنسبة للغرب لا يوجد معيار للعامة، لا يوجد معيار للمجتمع، لكن المجتمع نفسه مريض، بالنسبة لنا (بوذا) هو المعيار، باستثناء أن تصبح كما (بوذا) ستبقى مريضاً.

بالنسبة لعلماء النفس الغربيون للمجتمع معايير، (بوذا) ليس معياراً، ولعدم إيمانهم بإمكانية امتلاك الإنسان للكينونة، لا وجود للتطوير الباطني، ولكن إذا أضأت الكينونة الباطنية تحدث الاستنارة. علماء النفس هؤلاء مجرد معالجين، مثل أي قسم طبي، تحاول تعديل وضعك، ولكنها لا تحدث التجاوز والسمو، الشرقيين يسعون لتجاوز العقل ولا يؤمنون بالمرض العقلي.

تذكر نحن لا نؤمن بالمرض العقلي، بالأحرى العقل هو الداء، بالنسبة لهم العقل ليس المرض، بالنسبة لنا العقل هو سبب الداء، العقل لا يمكن أن يكون سليماً، لذا لا يبدو الشخص العادي سليماً، إنه فقط ضمن الحدود، والشخص غير الطبيعي هو الذي يذهب خارج الحدود، والاختلاف بين النمطين فقط بالدرجات، بالكمية وليس بالنوعية.

فقط درجة واحدة تفصل بينك وبين الشخص المجنون، لا فرق بالنوعية بتاتاً، اختلاف بسيط بالكمية، هو مجنون بدرجة صغيرة زيادة عنك، أنت ضمن ذات الحدود، ما زلت تمشي على الدرب لكن المجنون سبقك.

يحاول علماء النفس الغربيين إعادته إلى الحظيرة، إلى القطيع، وبذلك يعود طبيعياً، أنه أمر جيد بقدر ما يعود الشخص إلى طبيعته، بالنسبة لنا إذا لم يذهب المرء أسمى وأرفع من العقل يبقى مجنوناً ومعتوهاً بالنسبة لنا العقل نفسه هو الجنون، نحن نعمل على انحلال العقل لنصل إلى ما هو أبعد من العقل، وهم لديهم تقنيات لحل العقل واسترخائه بهدف ضبطه،

ليس لديهم أي فكرة عن الذهاب أبعد من العقل لديهم فقط الضبط، لكن تذكر ذلك" إذا لم تذهب أبعد من نفسك وأرفع منها، لن يحدث شيء يستحق الذكر، إذا لم تصل إلى شيء أعلى وأسمى فالحياة برمتها عديمة المعنى".

بالنسبة لفرويد الإنسان لا يمكن أن يحصل على السعادة الحقيقية، الجوهر الحقيقي للإنسان لا يصله إلى السعادة، إذا تمكنت من أن تكون غير حزين هذا جيد، أن لا تكون مكتئباً حزيناً هذا كافٍ فقط كن راضياً، لا يمكن أن تصبح سعيداً لأن الفرويديين يقولون أن السعادة تقبع بالفطرة وبالغريزة، إنها تقبع بالفطرة كما الحيوانات، ولذا فالإنسان لا يستطيع لأسباب متضاربة، عندما تتخلص من الأسباب تعود إلى الفطرة وتعود سعيداً عندها، ولكن عندها لن تكون واعياً للسعادة (كالحالة عند الحيوان) وهذا يخلق التناقض لديهم.

بالحالة الحيوانية تكون سعيداً ولكن بدون وعي، إذا حاولت أن تعيها تضع السعادة، وليس ممكناً أن تصبح كالحيوان، فتتضارب الأسباب بكل شيء، الإنسان لا يمكنه أن يعيش بالأسباب ولا يمكنه أن يعيش بلا أسباب وهنا تُخلق المشاكل، لذا لا يمكنك أن تكون سعيداً طبقاً لفرويد. على الأغلب إذا كنت حكيماً يمكن أن تكون غير حزين، وهذا منطق سلبي للغاية.

إن علماء النفس بالشرق والميتافيزيقيين (ما وراء الطبيعة) وكذلك بعض المتدينين، النقطة الإيجابية المتوفرة هي إمكانية حصول السعادة، وليست فقط السعادة وإنما الغبطة والبركة، بالنسبة لعلماء النفس الشرقيين أن تكون غير سعيد يعني أن هناك احتمالية أن تغدو سعيداً، وبطريقة أخرى لن تتمكن من الشعور بعدم السعادة بالجواهر (الكينونة). المرء الذي يشاهد الظلام يمكنه مشاهدة النور أيضاً، تذكر أن الشخص الأعمى لا يشاهد الظلام، ربما ظننت أنه يعيش بظلام حالك، انس ذلك تماماً.

أنت لا تشاهد الظلام، لأنك بالظلام بحاجة للعيون أيضاً، إذا تمكنت من الشعور بعدم السعادة لديك عيون أيضاً، عند إمكانية شعورك بالحزن يمكن أن تشعر بالسعادة، وإذا لم تشعر بالسعادة لا يمكن أن تشعر بالحزن إنهما قطبان متعاكسان.

باستطاعتك أن تصبح سعيداً بالكامل، لكن العقل لا يمكنه ذلك، خذها بالشكل التالي: إذا هبطت إلى مستوى الجسد كالحيوان تصبح سعيداً، لأنك تتسنى عندها الأسباب بالكامل، ولكنك لا تعي السعادة، وهذا ما يتفق عليه (فرويد) مع العقل يمكن أن تعرف ولكنك لا يمكن أن تصبح سعيداً، الشرقيون يقولون يمكن أن ترتقي أسمى من العقل، فتصبح سعيداً وواعياً لهذه السعادة بذات الوقت.

لدينا هنا ثلاثة نقاط، الشخص بالمنتصف، أدنى من الحالة الحيوانية، إذهب إلى الغابة وانظر إلى الحيوانات لا يعرفون أنهم سعداء، ولكنك تشعر بأنهم سعداء، ويمكنك أن تستمع إلى غناء الطيور هناك.

لم تغن أبداً مثل ذلك، وإذا نظرت عميقاً بعيونهم إنهم أبرياء وغير مشوشين، وهم سعداء، لكنك لست سعيداً، اهبط إلى مستوى الجسد فقط عندها تصبح سعيداً، أو ارتقِ أعلى من العقل إلى كينونتك أو إلى الروح وتصبح سعيداً أيضاً، لكن بالمنتصف تبقى بالزمن دوماً، لأن العقل حقيقة ليس النهاية، إنه حبل ممتد بين حقيقتين الجسد والروح.

إنه حبل مربوط بشدة لا مجال لحله، أما التقدم للأمام أو التراجع للخلف، ولكن لا تبقى معلقاً بالحبل، يجب التحرر من الحبل، وذلك يتضمن احتمالين، إما العودة إلى الحالة الدنيا، أو الذهاب أسمى من العقل، فالحياة ضمن العقل تجعلك مربوطاً بشدة بالحبل، تبقى بكل لحظة غاضباً، قلقاً مضطرباً، حياة العقل إجهاد وتعب، لذا ينجح علماء النفس الغربيين بجعلك طبيعياً بمفهومهم، ولكنهم لن يجعلوك تحصل على التحقق الذاتي.

ولكن هناك نزعة جديدة فالفكر الشرقي بدأ يخترق الغرب عميقاً، بدأت طرق الشرق تتغلب وتتصهر بالغرب، الشرق يملك طرقاً لطيفة ذات تهذيب عميق، طرق صامته، بدون عنف، بدون أي صراعات، الشرق بدأ يخترق الغرب عميقاً جداً، عاجلاً أم آجلاً علماء النفس الغربيين سيطلقون العنان لمفهوم التجاوز والترقي أسمى وأبعد من العقل.

إن الاسترخاء وانحلال العقل مفيد بالطريقتين، إذا كنت فقط تريد العقلية الطبيعية، يفيدك الاسترخاء ولكن لن تصل هنا إلى التجاوز والسمو، وإذا كان هدفك التجاوز عليك بالكثير من الاسترخاء العقلي للوصول إلى انحلال العقل بالكامل، وهذه التقنية تخلق صمتاً حقيقياً ليس ناتجاً عن العقل. وهي تناسب العقلية المطمئنة العادية.

هناك نمطين للصمت، أحدهما عند صمت العقل، والآخر عندما لا يبقى شيئاً من العقل، والصمت عندها مختلف تماماً عن العقلية المطمئنة، بالعقلية المطمئنة العقل هناك، ولكنه ليس حدياً، نسبة الجنون هبطت، هذا كل شيء، يجب على علماء النفس الغربيين أن يصبحوا ميتافيزيقيين، عندها يمكن أن يفهموا معنى التجاوز، يجب أن تصبح عضوية أيضاً، ويجب أن تصبح ديناً شاملاً بنهاية المطاف، فقط عندها تساعد الإنسانية على التجاوز والسمو.

السؤال الثالث: لقد شرحت لنا عدة طرق تأملية، أليس صحيحاً أنه لا توجد طريقة فعالة للغاية، ما لم يستهل المرء أي طريقة بها؟

الطرق تصبح ذات نوعية مختلفة عندما تبدأ بها، أنا أتكلم عن الطرق ويمكنك استخدامها، باللمحة التي تعلم بها العودة بالأفكار علمياً، وتعلم كيفية استخدامها، ولكن البداية هي ذات نوعية مختلفة، إذا استهل الشخص بطريقة ما يحدث أمر مختلف حيث تتضمن البداية أشياء عديدة.

عندما أتكلم عن التقنية وأشرحها يمكن أن تستخدمها بمفردك، ولكنها إذا ناسبتك أم لا كيف تشعر بها؟ الأمر عائد لك، أي نوع من الناس أنت، أمر من الصعب مناقشته. بالبدء أنت أكثر أهمية من التقنية.

عندما يبدأ المعلم عرض التقنية، يلاحظك ويدرك أي نوع من الناس أنت، يكتشف مقدار عملك خلال أجيالك الماضية، أين أنت حقاً بالحظة الحالية، أي المراكز يعمل حقاً الآن، وعندها يقرر حول التقنية، يختار التقنية المناسبة، إنها طريقة شخصية، التقنية ليست ذات أهمية، أنت المهم عبر دراسة جوهرك وإدراكه وتحليله.

أجيالك الماضية، وعيك، تركيبك العقلية، جسدك، يتم تجزيئها إلى أقسام، تشعر عميقاً أين تقبع ذاتك الحقيقية لبرهة، لأن الرحلة تبدأ من هذه النقطة، من النقطة التي أنت بها الآن، أي طريقة أخرى لا تعمل.

يستخدم المعلم طريقة خاصة لأجلك، وإذا شعر أن هذه الطريقة الشخصية بحاجة للتعديل أو إدخال إي إضافات، أو حذف قسم منها يقوم بجعلها ملائمة لك، عندها يعطيك المقدمة، ثم يشرع بالتقنية بعدها، لذا يتم التشديد على ألا نتحدث عن المقدمة، فهي شخصية، إنها سرية ولا تناسب شخصاً آخر إذا أخبرته عنها ربما تكون مؤذية.

إنها تبقى سرية فهي تناسبك بشكل خاص ولا تناسب أحداً سواك، حقيقة كل شخص حالة فريدة ويحتاج تقنية مختلفة، وذلك بإحداث اختلافات طفيفة لتصبح ملائمة له، إن هذه المئة واثنيتي عشرة تقنية هي تقنيات عامة، الإطار العام الذي يمكنك الاطلاع عليه، يمكن أن تحاول إذا ناسبك شيء، ولكنها تختلف عن مقدمة التقنية، فالبداية شخصية بين المعلم والمريد، إنها وسيلة انتقال سرية، ويمنحك المعلم لحظة الانتقال إلى التقنية الصرفة وتبقى البداية عميقة باللاوعي.

عندما أتحدث عن كل هذه التقنيات وأنت تستمع فتتسى قسماً ويبقى البعض، وحتى يمكن أن تتسى عنوان بعض التقنيات، وأحياناً تختلط بعض التقنيات ببعضها، وتشعر باضطراب.

عندما يتفتح اللاوعي يختار المعلم اللحظة المناسبة ليعطيك التقنية، وتذهب عميقاً باللاوعي، لذا تُعطى المقدمة أحياناً أثناء النوم، ليس أثناء الوعي، أحياناً تُعطى المقدمة عند ذروة التتويم المغناطيسي، عندما يكون

وعيك وذهنك غافلين تماماً، واللاوعي منفتح تماماً، ولذا فإن الخضوع والاستسلام مطلوب بشدة بالمقدمة. المقدمة لا تُمنح إلا بحالة الخضوع العميق، وباستثناء ذلك سيظل وعيك العقلي متيقظاً وواعياً وحارساً، عند خضوعك فإن وعيك العقلي سيتجه إلى واجباته واللاوعي سيذهب مباشرة حسب توجيهات المعلم.

عندها تتحضر للمقدمة وتأتي لحظة الدخول بها ويمكن أن تستمر لشهور بالتحضير، يجب أن تأخذ بالاعتبار الطعام الصحيح والنوم الصحيح، وكل شيء للوصول إلى نقطة الهدوء والسكينة. وبعد ذلك تدخل بالمقدمة وهي بحاجة إلى وقت طويل وتجربة شخصية وباستثناء الخضوع التام لا إمكانية لتخطيها.

لذا أنا لم أقدم مقدمات عن هذه الطرق أنا فقط أطلعك عليها، إذا شعر أي شخص أن التقنية ملائمة له بعمق عليه أن يباشر بالمقدمة، وهي عملية طويلة شخصيتك يجب أن تكون معلومة بالكامل، عليك أن تكون منفتحاً تماماً لا شيء مخبأ، فتعمل بسهولة عندها، لأن التقنية الصحيحة عندما تُعطى للشخص المناسب بالوقت المناسب تعمل مباشرة.

بعض الأحيان تحدث أثناء المقدمة يحصل البعض على الاستتارة ويغدون متنورين، فتصبح الطريقة متقدمة، مهما كان العمل فأننا لا أعطي هنا المقدمات، إنها طرق علمية لإنعاش المئة واثنيتي عشرة تقنية ولجعلهم معلومين.

إذا شعر المرء بالانتباه، يمكن أن يباشر، وباهتمام حقيقي تبحث عن المقدمة المناسبة، ولكن العمل مفرداً بالتقنيات يتطلب جهداً ووقتاً طويلاً ربما سنوات وربما أجيال، وربما لن تستطيع المثابرة عليها، من خلال المقدمة تصبح التقنية أسهل وتغدو التقنية وسيلة الانتقال، بالمقدمة يكون عمل المعلم هاماً، هي علاقة حياة عميقة مع المعلم.

السؤال الرابع: لقد اقتبست قول (جورج كريدجيف) إن الهوية خطيئة، ولكن بعدة تقنيات تستخدم الهوية، مثلاً أصبح واحداً مع المحبوب،

أصبح واحداً مع الزهرة، أو أن تتماهى مع المعلم، علاوة على ذلك اعتناق فرضية التأمل والروح، ذلك يجعل من (كرديجيف) صحيح بقسم فقط ومفيد بتقنيات معينه.

لا إن تعبيرك ليس صحيحاً، إنه ليس سليم جزئياً، هو سليم تماماً، ولكن عليك تفهم بعض الأمور، الهوية مسألة لاوعي، ولكن استخدامك للهوية بالتأمل يغدو وعياً صرفاً، على سبيل المثال اسمك "رام" وأحد ما أهان "رام" مباشرة تشعر بالإساءة لأنك متماء بالاسم، ولكنها ليست حالة وعي، إنها حالة لاوعي، حقيقة أنت اسمك رام ولكنك ولدت بلا اسم، والاسم أعطي لك اعتباطياً من قبل الوالدين أو المجتمع. وهذا الشخص أهان الاسم الاعتباطي، وهل ذلك يستحق الغضب، لم تنظر مطلقاً بهذه الطريقة، فهذا التماهي هو اللاوعي.

عندما تتماهى مع زهرة، إنه عمل يتطلب الوعي، وحقيقة أنت لا تتماهى مع الزهرة وإنما تحاول أن تحدد نفسك بالزهرة، وبالتالي تحاول نسيان نفسك تماماً، ومن ثم تصبح واحداً مع الزهرة، وبوعي عميق، وعي لكامل العملية، وعندما يتم القيام بالتماهي بوعي يتحول إلى تأمل، وإذا قمت بتقنية يقينية بدون وعي يصبح ذلك شيئاً مختلفاً عن التأمل تذكر ذلك.

يمكن أن تصلي كل يوم صباحاً ومساءً بلا وعي، فقط كعادة روتينية، إنها مجرد صلاة بدون وعي للعمل الذي تقوم به أثناءها، تكررها كما الببغاء، إنها ليست تأملاً بالمطلق، فإذا كان طريقك الوعي عندها يصبح تأملاً، لذا مهما كان عمالك بيقظة ووعي تام يصبح تأملاً. حتى فعل القتل بوعي تام يصبح تأملاً.

هذا ما يقوله (كريشنا) لـ (أرجونا): "لا تخف اقتل الأعداء بسيفي، ولكن بوعي كامل، فلا أحد يمكن أن يموت أو يقتل"، من السهولة القتال بلا وعي، ولكن (كريشنا) يقول: كن متيقظاً بالوعي الشامل، عندها تصبح أداة للقداسة وتعلم عندها أنك لا تستطيع قتل أحد على الإطلاق.

جوهرك الباطني خالد سرمدي، لا يمكن لأحد أن يدمر بنييتك الداخلية وحقيقة أن الشكل هو الذي يموت فقط أما الباطن لا يمكن أن يموت أو يتلاشى. وهنا أريد أن أخبركم القصة التالية عن (نكارجونا) أحد أعظم الأساتذة بتاريخ الهند من عيار (بوذا) و(مهافيرا)، كان حاد الذكاء، كان عبقرياً نادراً على مستوى العالم، عندما وصل إلى عاصمة المملكة آنذاك قدمت له الملكة باقة زهور فقد كانت مؤمنة به، قدموا له الطعام الفاخر والهدايا.

كانت هناك قطعة ذهبية مُرصعة بالأحجار الكريمة الثمينة، لم يتكلم (نكارجونا) شيئاً وأخذ القطعة الذهبية، بالحالة العادية لا يعني الذهب والمجوهرات شيئاً للسنياسن فالذهب حقيقة كالطين ولكن لماذا هذا التمييز. السنياسن لا يلمسه مطلقاً، حتى الملكة لم تشعر أنه عمل جيد كانت متوقعة أن يرفض الهدايا، كالقديسين العظام، لماذا يقبل هذه القطعة الثمينة وهو متعزٍ دون لباس وبلا ممتلكات لم لم يرفضها؟ لو رفضها كانت الملكة أصرت أن يأخذها وكان شعورها أفضل.

ذهب (نكارجونا) بعيداً وشاهده لص يحمل شيئاً ما، فتبعه على الفور، كان يقطن خارج المدينة بمعبد قديم للغاية وبمفرده، عندما دخل سمع صوت خطوات أقدام، لم يلتفت إلى الخلف ولكنه علم أن أحد جاء ليأخذ ما معه، لا أحد مطلقاً تبعه إلى هذه الخرائب من قبل.

انتظر اللص خارجاً وكان (نكارجونا) يلاحظ ذلك فرمى له بالعلبة التي تحوي الهدايا الذهبية والأحجار الكريمة، تفاجأ اللص، ولم يصدق أي نوع من الرجال هذا يجلس عارياً ضمن خرائب ويرمي بالمجوهرات لمجرد لص، دخل اللص إليه وقال: هل لي أن أسألك شيئاً؟ أجابه (نكارجونا): "تفضل اسأل" قال اللص: "أنت رميت هذه المجوهرات لي، وأرى أنك معدوم الحال، لذا لن أكذب عليك فأنا لص يريد سرقتك".

قال (نكارجونا): "لا تقلق الكل لصوص، أنت تتبعني إذا لم أضيع الوقت حول أشياء غير ضرورية؟".

قال اللص: "أحياناً أنظر إلى أشخاص مثلك، فعقلي يتوق للوصول إلى هذه الحالة، إنها تبدو مستحيلة على شخص مثلي، ولكني أرجو وأصلي لكي أصبح قادراً على رمي هكذا مجوهرات وراء ظهري، أرجوك علمني شيئاً. لقد تعرفت على الكثير من القديسين ولكنهم أخبروني، اترك عملك ومهنتك أولاً، فقط عندها يمكن أن تباشر بالتأمل". قال (نكارجوناً) حينها:

"إذا أخبرك أحد أن عليك ترك مهنة ما كالسرقة قبل أن تشرع بالتأمل، فإنه لا يعرف شيئاً عن التأمل مطلقاً، ما هي علاقة التأمل بالسرقة، اذهب واعمل ما تشاء، أنا سأمنحك تقنية ويمكن أن تصبح متمرساً بها". قال اللص: يبدو أننا متفقان الآن، يمكن أن أعمل ما أشاء ولكن أخبرني ما هي التقنية؟

قال (نكارجوناً): "فقط ابق واعياً، كن متيقظاً بالكامل عند ممارستك لعملك، عندما تأخذ شيئاً ما، كن واعياً بالكامل ومهما كان عملك كن متعلقاً به وليس متعلق بي أو بشخص آخر، وعد بعد خمس عشر يوماً، ولا ترجع إلا إذا كنت متمرساً بها".

باليوم الثالث رجع اللص وقال: "خمس عشر يوماً فترة طويلة جداً، لقد تبين لي من خلال التقنية عندما أصبح واعياً بالكامل لا يمكنني أن أسرق، وصلت إلى قصر فخم وفتحت صندوق مجوهرات ثمينة ولكنني تذكرت التقنية، أصبحت متيقظاً بالكامل وواعياً بالكامل، أصبحت كحالة (بودا)، لم أتمكن من عمل أي شيء يداي لم تتحركا، وبدا الكنز بالكامل عديم القيمة، لذا أعدته إلى مكانه، لقد أخبرتني أنه ليس ضرورياً أن أترك عملي ولكن التقنية اخترقت روحي فتغير كل شيء من الداخل".

(نكارجوناً) أجابه: "لا تعد إلي مرة أخرى، يمكن أن تختار بين التأمل والسرقة، إذا اخترت السرقة اترك التأمل وإذا اخترت التأمل اترك السرقة"، قال اللص: "لقد وضعتني بمأزق حقيقي، فقط في هذه الأيام الثلاثة شعرت بمعنى الحياة، شعرت أنني أحياء، شعرت أنني شخص وليس لص، لقد كانت

هذه الأيام الثلاثة مليئة بالغبطة لذا لن أترك التأمل ما حييت، أرجوك  
اقبلني كمريد".

مهما كانت الأداة أو الشيء المستخدم إذا كان بوعي يصبح تأملاً،  
التماهي بوعي تأمل عظيم، أما عدم الوعي خطيئة وشر، أنت تتماهى مع  
أشياء كثيرة "إنها ملكي، هذا وطني، وهذه جنسيتي، وهذا علم بلادي ..  
حقيقتك أنك لا تتبع لأي أمة أو لأي شعب، فجميع هذه الأعلام خرافة،  
إنها قطع قماش، ولكنك تتماهى معها ذلك لأنك غير واعٍ وعدم الوعي إثم  
وخطيئة.

## خاتمة:

يخبرنا المعلم الكبير أوشو مزيداً من التقنيات، وهي من أرفع وأسمى التجارب الروحية، من خلال الجزء الثالث، هناك تقنيات البصر، والتوقف، والنموذج الحساس، وغيرها، إنها تأخذك بعيداً بهذه المعارف القيمة.

قناة محبي الكتب