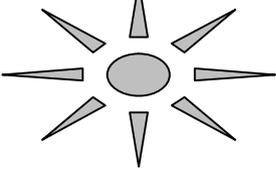


8

الفصل الثامن

الذكاء الروحي
وصناعة الحب

(تكامل الذكاء الروحي مع ذكاء الحب)



obeykandi.com

يعرف الحب بأنه الشعور بالعاطفة
القوية والعميقة، والاهتمام الشديد. فهو يجلب
لمن يقع فيه منعة كبرى حين يهتم ويفكر في مصدر هذا
الحب. والحب له القدرة على إبراء الجروح، وعلى المواساة،
والدعم والنصر، والإلهام. وفي مجملته فهو يمنحك الحياة
"فالحب هو القوة الوحيدة القادرة على تحويل العدو إلى صديق"
(مارتن لوثر كينج)

على النقيض، فإن غياب الحب يسبب القلق والإحباط والألم والمعاناة واليأس والقنوط والوقوع في حبال المرض، وإجمالاً إن غياب الحب يسلبك حياتك.

ويمكن القول بأن حب الذات والآخرين والعالم الذي يحيط بك يمكن أن ينظر إليه على أنه أقصى أهداف الحياة والروح.

وكلمة Love وتعني بالعربية "الحب" مشتقة من كلمة Leof الموجودة في اللغة الألمانية القديمة والإنجليزية القديمة والتي تعني بالعربية "العزيم" و "المبهج"، وهي قريبة الشبة من كلمة Life والتي تعني "الحياة" لذا يمكننا أن نقول: حقا إن "الحياة هي الحب"، و "الحب هو الحياة".

وسنهتم هنا بالقوة المطلقة - قوة الحب، وسأقص عليك بعض القصص حول المغامرة، واليأس، والموت والأمل، وأرجو أن ترشدك تلك القصص لبعض طرق تخفيف الآلام والمعاناة واليأس. وأرجو أن تنتهي من قراءة هذا الفصل بروح من التفتح والفهم والتعاطف، مستلهماً منه القدرة على تفعيل القوة الكامنة بداخلك من أجلك ومن أجل عائلتك وأصدقائك والصالح العام.

الحب والخوف:

إن الحب هو نقيض الحالة التي تكون قريباً وراء جميع المشاعر السلبية - ألا وهي الخوف. فالخوف يحدث نتيجة الإحساس بالانفصال والبعد عن الآخرين وعن الحياة بأكملها. أما الحب فيحدث نتيجة الصلة الوثيقة التي تجمعنا بأقاربنا ومعارفنا. وإن كان في إمكاننا تدريب أنفسنا على استخدام قوة الحب لنهزم الخوف، وقتها نكون قد خطونا خطوة واسعة تجاه المزيد من الذكاء الروحي.

التلقي والعطاء:

يتجه نزوعنا الفطري نحو الابتعاد بأنفسنا عن الخوف والحصول على أكبر قدر من الحب. وهذه الاستجابة مبنية على مخاوفنا الأساسية التي تتعلق بالبقاء. ففي منطقة جبال (التبت) وفي مناطق أخرى يحاول الناس اكتساب رد الفعل المضاد لذلك عن طريق ممارسة عميقة للتدريب التأملي التحويلي - ألا وهو "التلقي والعطاء". وفيه يسعى المتأمل لمنح الآخرين الحب بدلاً من تلقيه، وبدلاً من الهروب من الخوف، يقوم المتأمل بالتخفيف من مخاوف الآخرين.

ولكي تطبق مبدأ "التلقي والعطاء" عليك أن تتخيل الحياة بعين الأشخاص الذين يشعرون بالخطر والمعاناة (شخص يمشي في الشارع بصعوبة وبخطى ثقيلة) ثم أظهر لهم الحب والتضامن. وبذلك ستحول سلبية الأشياء إلى طاقة إيجابية موجبة لمساعدة الآخرين. ورغم أنه تدريب روحي بسيط، إلا أنه يعزز قدرتنا على توليد الحب الذي يشجعنا على إثارة الآخرين، ويجعلنا نضع أنفسنا في أماكنهم ويدفعنا إلى التعاطف معهم. بالإضافة إلى أنه يغير من علاقتنا بالآخرين وبالعالم ذاته.

القوة الفعلية للحب:

القصة التالية ستوضح لك التأثير القوي للحب. فاحرص على نشر صفحاتها الإيجابية فيمن حولك:

قصة السمكة الجميلة:

يعرف كل من قرأ كتابي "Head First" كيف أن الأرناب التي تلقت الاهتمام والحب وهي داخل أقفاصها كانت تتمتع بصحة أفضل من التي قدم إليها الطعام والشراب على أتم وجه ولم تتلق هذا الحب والاهتمام. فهذه القصة التي تحكي عن السمكة الجميلة تؤكد كيف أن لمسة الحب يمتد تأثيرها إلى أبعد حد!

عندما كنت صغيراً كانت الطبيعية ودراسة ظواهرها الطبيعية وعجائبها موضع اهتمامي الرئيسي. وكنت أقول بتربية الفراشات والبرمائيات والأسماك والأرناب.

ومن أجمل المخلوقات التي رأيته في حياتي كانت ذكور سمكة "أبو شوكة"، وهي ضرب من الأسماك الشرسة لها عدد من الشوكات الناتئة على ظهرها. فهذا المخلوق الضئيل انسيابي الشكل يجسد الأسماك في أبداع أشكالها. وذلك لأن أجسام ذكور هذه الأسماك في موسم التزاوج تكون شفافة وغالباً ما تتلألأ بلون أزرق ممتزج بحمرة.

لقد اعتدت أن أربي تلك الأنواع الضئيلة من الأسماك في حوض صناعي ضخيم صنع خصيصاً لتربيتها، وكان لكل ذكر من تلك الأسماك مسكن مبني من النباتات المائية حيث يحتضن صغاره. وفي أحد أيام الصيف قمت باصطياد أحد ذكور هذه الأسماك والذي كان أكبر وأجمل ذكر رأيته عيني.

وأدخلته برفق داخل حوض السمك متوقفاً أن يتخذ مسكناً خاصاً به (من المحتمل أن يكون أكبر من مساكن الأسماك الأخرى، وذلك نظراً لحجمه وروعة منظره). والذي أدهشني أنه لم يتخذ مسكناً كبيراً، ولكنه سبح سريعاً حتى وصل إلى سطح الحوض المائي وحاول أن يتحاشى هجوم أسراب السمك الأخرى من الذكور.

وتوقعت أن ترعى الطبيعية نفسها ويعود التوازن الطبيعي للقوى في اليوم التالي. ولكنني وجدت هذا الذكر لا يزال في نس مكانه حتى الصباح التالي، وقد أصبح أقل توهجاً وبدى أنه أكثر خوفاً ومازال يتجنب هجمات الذكور الأخرى.

ومرت الأيام، ووجدت أن هذا الذكر المتوهج لا يزال في نفس المكان، وقل توهج ألوانه بشكل متزايد، وازداد خوفه وازدادت الهجمات عليه، وبعد مرور خمسة أيام أصبح هذا الذكر أكثر جبناً وشحوباً وبدأت أخاف فقده. الشيء الوحيد الذي استطعت أن أفكر في عمله هو العناية به وإطعامه. وبدأت الأطفه وأربيت عليه حتى لا يشعر بأي تهديد من جانبي، وعندما كنت أطعمه، كنت أتأكد منه أنه قد حصل على كمية أكبر بقليل من الأسماك الأخرى. ثم زودته ببعض النباتات المائية التي تحميه وتساعد على الدفاع عن نفسه. وخلال يومين لاحظت تغييراً طفيفاً في لونه، فلقد أصبح متوهجاً قليلاً. لقد منحته كل الحب الذي أملكه وبذلك عادت إليه روحه تدريجياً.

وعاد إلى روعته خلال أسبوع، وبدأ يشن هجمات على الأسماك الأخرى خارج منطقة سكنه. وخلال أسبوع كان قد بني منطقة سكن خاصة داخل الحوض المائي واتخذت الطبيعة مجراها الطبيعي. والشيء الذي أذهله هو أن الطبيعية ترعى نفسها، وذلك ليس بسبب الحجم، ولا القوة، ولا الجمال، ولا الروعة، فكل هذه كانت لا تعني شيئاً بالنسبة لهذه الأسماك. فالطبيعة ترعى نفسها وأنا جزء من هذه الطبيعية، وذلك من خلال قوة الحب. إنها قوة الحب التي تتصرف وتتصر على كل شيء.

الحب والعلم؛

هل تعلم أن صاحب المتجر الماهر يستطيع معرفة الشخص أو الشيء الذي تحبه - مهما حاولت جاهداً أن تخفي ذلك؟
كيف؟
بالنظر إلى عينيك !
لماذا؟

لأن عينيك تتسعان عندما تنظر إلى شيء أو شخص تحبه! فالخ يعمل على تشغيل جميع خلاياه المستقبلية للضوء والتي يلزم استخدامها لكي يستطيع إدخال المعلومات التي تريد الحصول عليها عن هذا الشيء؟ وهكذا يكون الحال بالنسبة لباقي حواسك الأخرى.

فحينما تقع في الحب، يزداد نشاط جسدك وجهازك الحسي مما يسمح باستقبال معلومات أكثر من العالم الخارجي. وتصبح "ذا عقل متفتح". وعلى الفور تصبح في حالة تتحسن فيها قدرتك على التعلم، والتذكر، والتركيز، والانتباه، وسرعة البديهة، مما يكشف عن إمكاناتك وقواك الكاملة.

ولا تكمن القوة الحقيقية في القدرة اللحظية على فرض إرادتك على شخص آخر أو عدة أشخاص، فمثل هذه القوة لا يمكن ضمانها لأجل طويل، ومع مرور الوقت ستتغير (وتضعف) أيضاً.

كما أن القوة الحقيقية ليست في امتلاك حسد قوى يجعلك تسيطر جسدياً على الآخرين. فالزمن كفيل بتغيير تلك القوة أيضاً، وذلك لأن كل هذه القوة الجسمانية مؤقتة، وإن كنت تعدها دعامتك الأساسية، فهذا سيصيبك بحالة من الخوف وعدم الشعور بالأمان عند غيابها أو فقدانها.

القوة الحقيقية تكمن في "قوة الحب"، وكان ذلك واضحاً وجلياً في سير بعض الفلاسفة والأنبياء العظماء مثل النبي محمد ﷺ، والنبي عيسى عليه السلام، والفيلسوف (بوذا).

لقد ذهبت ذكرى الجيوش الجرارة والزعماء الدينويين الذين عاصروهم أدراج الرياح، ولكن ذكرى هذه الأرواح العظيمة التي حاربت بقوة الحب لا تزال يفوح أريجها داخل أرواح أعداد متزايدة من البشر.

ويمكن أن يحرك هذا الحب الجبال، ويحث الناس على الإقدام على القيام بأعمال بطولية، كتلك الأم التي ترفع سيارة لإنقاذ ولدها الذي كان محصوراً أسفل السيارة، أو ذلك الأب الذي يحضر بيديه دون أية أدوات مساعدة ليحرر أبنه الذي تعثرت قدمه تحت منحدر طيني.

المعاناة من فقدان أحد الأحبة؛

يعد فقدان الحب من أعظم الآلام التي يمكن أن نعاني منها في الحياة، وخاصة عند فقدان فرد عزيز من العائلة، أو صديق مقرب، فالفقدان هو شعور مدمر ولا يمكنك تحمله.

ومع ذلك يمكن لهذا الألم ولتلك المعاناة أن تهون عن طريق فهم "الصورة الكاملة" وذلك عن طريق إدراكك للآخرين وظروفهم الخاصة. ويظهر هذا جلياً في قصة من حياة الفيلسوف (بوذا).

في أحد الأيام جاءت سيدة تدعى (كيسا جوتامي) إلى الفيلسوف (بوذا) وهي تبكي قائلة: "أيها الرجل، لقد مات ولدي الوحيد وسألت الجميع أليس هناك دواء يمكن أن يعيده إلى الحياة؟". فأجابوني: "لا يوجد دواء، ولكن أذهبي إلى الفيلسوف (بوذا) فربما يستطيع مساعدتك".

"فهل يمكنك أيها الفيلسوف أن تمحني دواء يعيد إلى ابني الحياة؟"

فأجاب (بوذا) وهو ينظر إليها بتعاطف: "لقد أحسن صنفاً بمجيئك إلى هنا لطلب الدواء، أذهبي وأجلبي لي بعض حبات من جذور الخردل من كل البيوت التي لم يتوف فيها أب ولا طفل ولا قريب ولا خادم".

فذهب (كيسا) وهي فرحة لكي تجلب أكبر عدد تستطيع الحصول عليه من تلك الحبات، وأخذت تبحث باهتمام من منزل إلى آخر طيلة اليوم، وكان يقال لها في كل مرة: "ما أكثر من ماتوا في هذا البيت".

وأخيراً قالت (كيسا) وقد اعترها التعب: "يا ولدي العزيز؛ لقد ظننت أنك الوحيد الذي خذه هذا الشيء الذي نسميه الموت، ولكني الآن أرى أنك لست الوحيد، وأن هذا القانون يسري على كل البشر".

فالمعاناة أمر طبيعي يحدث لنا جميعاً. وحين تعاني من مثل هذا الفقدان في الحب، حاول بجد ألا توجه "طاقة الفقدان" في اتجاه سلبي، كالشعور بالأسف والإحباط، بل وجهها في اتجاه إيجابي من الفهم والتعاطف والاهتمام.

وهنا نسوق قصة سيدة استطاعت أن تستثمر طاقة فقدانها للحب وكان لديها المقدرة على استخدام هذه المعرفة الصعب إدراكها في مساعدة الآخرين الذين يعانون من مواقف مشابهة.

الموت لفقدان الأحبة؛

لقد قابلت ذات مرة سيدة كانت تحتضر بسبب فقدانها للحب، فقد كان على متن مركب لعبور أحد الأنهار بصحبة زوجها، وتعرض ذلك المركب لحادث غرق مما تسبب في خسارة فادحة في الأرواح، وكانت هذه السيدة أحد الناجين ولكن مات زوجها.

ولم تتمكن هذه السيدة من مواجهة الموقف لمدة عشر سنوات، أو بمعنى أكثر دقة، لم تتمكن من تحمل فزع الذكريات الأليمة التي ما برحت تجاهها كلما هم عقلها بالراحة.

ظلت تذهب طيلة عدة أعوام إلى "المعالجين المتخصصين في محاولة للتخلص من مثل هذه الذكريات. وأوضحت لها أنه من المستحيل التخلص من تلك الذكريات إلا إذا "استأصلت جزءاً من مخها" وأن الطريقة الوحيدة للتعامل مع هذا الجزء بنجاح هي احتضانه والانتفاع به.

وطلبت منها أن تتشجع وتعيد النظر فيما حدث، وأن فعلت ذلك ستمتكن وقتها من التعامل بنجاح من هذه المسألة واستغلالها لنفعها الدائم على مدار حياتها بدلاً من التوقع داخل ذاتها. وكانت السيدة شجاعة وملتزمة، وفي فترة قصيرة استطاعت التعايش مع الحدث.

وتذكرت أن السفينة حينما بدأت تغرق، كان زوجها يغني مقطوعة إيرلندية ومرحة، وكان يقول بفرح: "يا لها من طريقة رائعة للموت"، في حين أن الجميع من حولهم كانوا مذعورين ويصرخ الكثير منهم قائلين: "إنها النهاية"، "يا إلهي لقد انتهت حياتنا"، "سنموت"، و "لم يعد يتبقى لنا أمل". ولكنها كانت تريد الحياة، فقالت لزوجها: "هيا"، ولكنه لم يأت، قم شقت طريقها نحو أقرب مخرج.

وعلى الرغم من الفزع والحيرة، اتجهت مباشرة إلى مكان قوارب الإنقاذ الطافية، وغطست تحت الماء وانطلقت نحو أحدها. وبعد مرور ساعة من تلك اللحظة الكئيبة لاحظت أن جميع الذين نجوا كانت لديهم رغبة قوية في البقاء على قيد الحياة. وأنهم كرسوا أنفسهم للنجاة بأنفسهم والآخرين أيضاً. ولاحظت أن كل مَنْ ماتوا في تلك الحادثة كانوا قد استسلموا للموت في لحظاتهم الأخيرة. وبإعادة معايشة فظاعة ما حدث لها، لاحظت أن زوجها لم يكن خائفاً من الموت. وأنها نجحت من هذا الموقف المرعب الذي كان يهدد حياتها بفضل روحها الاستثنائية المتميزة ورغبتها في الحياة.

وفي النهاية استطاعت الاستفادة من بصيرتها في مساعدة الآخرين، وفي تفهم مخاوفهم الخاصة والتغلب على أحداث الحياة الصعبة. وأدى هذا في المقابل إلى إكسابها بعض السلام والسكينة وتزويدها بهدف تتطلع إليه في حياتها.

قصة المساجين المحكوم عليهم بالإعدام:

في نهاية القرن الماضي قامت إحدى المحققات الصحفيات بأمريكا بعمل دراسة استطلاعية فوق العادة: فقد طلبت من أمناء مكاتب سجون الولاية بإفادتها بنوعية الكتب التي كان يقرأها المساجين المحكوم عليها بالإعدام في العام الذي يسبق تنفيذ الحكم.

من بين قائمة الموضوعات التالية، اختر الكتاب الذي تظن أنه الأكثر وراجاً بينهم:

- الكتب السماوية وبعض الكتب الدينية.
- كتب القانون.
- قصص المغامرات.
- الكتب الإباحية.
- الشعر.
- الفلسفة.

- السير الذاتية.
- كيفية كتابة خطابات الحب والشعر.
- الفلك.
- الهروب العظيم.
- كتب الرسوم الكاريكاتورية.
- كتب الفكاهة.
- كتب عن الاتصالات.

وبخلاف توقعات أي شخص، كانت الكتب الأكثر رواجاً هي الكتب الخاصة بكيفية كتابة الشعر وخطابات الحب.

ففي أحلك لحظات الحياة وحتى بالنسبة لهؤلاء الذين ينعتون بصفات مثل "الحيوانات" كان الحب لديهم في بؤرة الانتباه، وأرادوا التعبير عنه في آخر لحظات الحياة كآخر تصور لها. والآن جاء دورك لتمارس القوة الروحانية الخالدة للحب.

تمارين:

(1) امنح نفسك الفرصة لتحب:

في عصرنا (عصر المعلومات) الذي تلا عصر الصناعة، حيث يعتبر المال هو القوة، وتعد الحياة الصاخبة والمزدهمة هي علامة النجاح، ويتم اعتبار الحب والمشاعر أشياء واهنة وتافهة فنحن نميل في هذا العصر إلى الانحدار بأنفسنا والتفوق داخل تلك الحالة.

والآن بعد ما أدركت أن القوة الحقيقية والبطولة لا تكمن في القوة المادية أو العضلية، وإنما في الحب الروحي والمودة. إذن عليك أن تركز على تعزيز هذا الجانب في قواك الشخصية وسيجلب لك هذا المكافآت الخالدة.

(2) عبر عن أحزانك:

مثلاً يعتبر إظهار الحب والمودة في المجتمع المعاصر ضعفاً، فإن التعبير عن الحزن يعد كذلك. وهذا من الخطأ، فإن التعبير عن الحزن يعد علامة قوة.

نحن جميعاً نشعر بالألم، وكتمان تلك المشاعر ليس من القوة في شيء، فهذا شيء سخييف وغير مثمر، فاصرخ بأعلى صوتك ولا تخلف من إظهار ألمك وحزنك.

ومن أكثر الطرق التي أجدها مناسبة للتعبير عن الحزن والألم هي الكتابة، وخصوصاً كتابة القصائد القصيرة. فمثل هذه الكتابات القصيرة تخدم هدف التعبير وإظهار لحظات "الجب في الألم"، وهكذا فهي تمكني من الاستمرار والمضي قدماً.

(3) انتبه لمعاناة الآخرين:

كما رأينا في قصة (كيسا جوتامي) فالكل يعاني، وكلما تقدمت في السن، زاد احتمال مرورك بتجارب مأساوية وآلام ومعاناة في حياتك، مثل مرض أو وفاة الأحباب.

زد من قدرة "محرك التعاطف" بداخلك، وأنظر بطريقة فاحصة في عيون رفاقك على كوكب الأرض. وحين تفهم بعمق قصص حياتهم سيتسنى لك أن تعانقهم بطريقة أكثر تفهماً وأكثر حبا.

(4) كن أكثر فهماً لمعاناتك الخاصة:

حينما يمر بأحدنا موقف صعب أو حدث مأساوي، نجده عادة يصيح شاكياً: "لماذا أنا؟"، "هذا ليس عدلاً"، "دائماً ما يحدث لي ذلك"، "يلازمي سوء الحظ دائماً".

إن الحقيقة البسيطة في هذه التعبيرات أن الجميع تقريباً يتلفون بها، بمعنى آخر أنت لست الوحيد. فالجميع تحملهم نفس السفينة، ويمرون بما تمر به. فأنت تنتمي إلى مجتمع العالم. وبدلاً من تركيزك على يأسك وسوء طالعك، استخدم ذلك لكي تصل للملايين الذين يعانون مثلك.

(5) قم بتحويل تجاربك السيئة إلى أشياء مفيدة:

كل ما حدث لك في حياتك أو ما فعلته لهو جزء من تاريخ وقصة حياتك. وتذكر قصة السيدة والقارب، ولاحظ أن جميع تجاربك السيئة والسلبية تعتبر أحداثاً خاصة وفريدة بالنسبة لك. ويمكنك استخدام هذه التجارب في مساعدة الآخرين سواء في تجنب نس الأخطاء والآسي التي مرت به، أو في معالجتها. إن الاستخدام الأمثل لتجارب الحياة يعرف بالحكمة، لذا انتفع بمعرفتك الحياتية جيداً وستصبح حكيماً.

(6) أحب نفسك:

أحب نفسك، فلن يكون بإمكانك أنت تحب وتحترم الآخرين إلا إذا تعلمت كيف تحب وتحترم نفسك. ترجع غالبية المشكلات التي يقع فيها الأشخاص إلى نقصان الحب - حب النفس. ويمكن إدراج إدمان بعض المواد الضارة مثل: الكافيين، أو النيكوتين، أو الكحول، أو العقاقير الأخرى ضمن هذا النقصان لحب النفس. وإن كنت تناضل للإقلاع عن إحدى العادات السيئة، فاستحضر قوة الحب لديك وركز على روعتك وتقردك، وتصورك الخاص وإمكاناتك غير المحدودة، وزد من هذا الحب بشكل يومي. وستقلص مساحة الإدمان تدريجياً وسيتحرك جسدك وعقلك مثلما يجب أن يكون.

(7) اجعل للحيوانات مكاناً في حياتك:

احرص على أن تحيا وتلعب مع الحيوانات وتحبها. فالحيوانات، وخاصة الفقاريات العليا، تمر بتجارب الألم والحزن والحب مثلنا تماماً. وقد وجد الباحثون أن من يُربي الحيوانات الأليفة يحيا حياة مستقرة عاطفياً وسعيدة بدرجة كبيرة. لذا فكر في الفرحة العارمة والعاطفة التي يبديها كلب يقابل سيده العائد بعد غياب طويل، وتعلم من كيفية إظهاره للحب، وكيف ستعبر عنه بنفسك.

(8) انشر الكلمة:

احرص يومياً على إخبار أي شخص بأنك تحبه، وعبر عن حبك للآخرين بطرق مختلفة.

(9) استفد من الآخرين:

إليك تجربة حية لتعزيز حبك وحب نفسك. تخيل شخصاً ما كان يحبك في الماضي، واستعد شعورك بأنك شخص مقبل كلياً كما أنت. وقد يكون هذا الشخص أحد أفراد عائلتك، أو أحد أصدقائك، أو أحد الأشخاص

الذين وقعوا في حبك سابقاً، أو شخصاً تقيماً. وتخيل هذا الشخص وهو ينظر إليك بحب، ودع هذا الشعور يتخلل جسدك، واسمح لنفسك بتقبل الحب، وانعم بهذا الشعور لمدة خمس دقائق.

وحيثما تنتشي وتعود إلى أرض الواقع في عالم اليوم ستشعر أنه لزام عليك أن تشارك الآخرين هذا الحب.

(10) التأمل بمحبة ومودة:

أجلس في بقعة هادئة ومريحة واسترخ واستنشق الهواء، ثم تخيل أعز أحبائك ودع مشاعر الحب تتدفق بداخلك. وتذكر روعتهم وأشعر بالامتنان لوجودهم في حياتك، فربما يكونون أشخاصاً من ماضيك أو حاضرتك، أو أحياء، أو أمواتاً. كن على اتصال بإحساسك بهذا الحب العظيم لدقائق قليلة.

ثم وجه مشاعرك نحو الأشخاص الذين تفضلهم. فربما يكونون زملاءك أو جيرانك أو معارفك، وحاول أن تزد من حبك واهتمامك بهم واجعلهم يتساوون مع أعز أحبائك.

ولاحظ أنهم مثل المخلوقات الأخرى، يريدون تحقيق السعادة والسلام، ودع هذه المساحة الفارغة داخل قلبك تمتلئ بمشاعر الحب والاهتمام ليزداد معارفك.

ثم وجه مشاعرك نحو من تشعر بحيادية تجاههم. فربما يكونون أشخاصاً تقابلهم في القطار، أو في طريق عملك، أو ربما تراهم في السوق. ومرة أخرى حاول أن تزيد من مشاعر الحب لديك، وضع في اعتبارك أنهم يبحثون عن السعادة والراحة من المعاناة، وأن أصدقائهم وعائلاتهم يفعلون نفسي الشيء.. فافعل ذلك لبعض الوقت.

وأخيراً، والأكثر صعوبة، تخيل أعداءك: الشخص الذي طعنك في ظهره في العمل، أو شريك حياتك السابق الذي تصرف معك بطريقة غير لائقة، أو الشخص الذي عامل طفلك بعنف. حاول أن تنظر إليهم كأشخاص مثلك يريدون أن تنتهي معاناتهم وأن يشعروا بالسعادة. وحاول أن تزيد من مشاعر الحب تجاههم واستمر في التدريب. فالشخص المثالي هو من يستطيع أن يمنح نفس مشاعر الحب والاهتمام لكل الأشخاص.

فلاش

- أنا شخص محب.
- الحب هو دليلي.
- استفيد من معاناتي الخاصة حتى أصير أكثر حكمة ورحمة وبرا بالآخرين.
- أنا شخص هادئ وشجاع في مواجهة المحن.
- أخبر المقربين إليّ بشكل مستمر كم أحبهم وأقدرهم.