

"تقنيات متعددة للتوقف"

السيترات:

- 1- بمجرد أن تملك الدافع للقيام بعمل ما توقف.
- 2- عندما تظهر بعض الرغبات تأمل بها ملياً ثم فجأة تخل عنها تماماً.
- 3- تجوّل حتى يبلغ الإرهاق حدّه الأقصى، اسقط فجأة على الأرض، عند ذلك السقوط كن كلياً.

الحياة تشمل توازنين أساسيين، أحدهما أساسي أصلي، والآخر مصنوع، جوهرك أو كينونتك هي طبيعتك، إنها معك دائماً، ليس عليك فعل أي شيء لتحصل عليها، إنها حالتك بالماضي، إنها أنت الحقيقية، ليس ممكناً أن تمتلكها ولا حتى أن تبتعد عنها. المصنوع هو ما أنجزته، فالحالة لا تشمل ما قمت بعمله، ما عملته قد حدث، أما كينونتك ليست على علاقة مع ذلك أبداً.

أن تعيش، أن تحيا، عليك القيام بأمر كثيرة، ومع الوقت تصبح أعمالك عبئاً ثقيلاً لتتعرف على كينونتك، أعمالك هي المحيط الذي تحيا ضمنه، المحيط الذي لا يمكن أن تحيا بدونه، إنه ليس أنت، إنه ليس المركز. مهما كانت إنجازاتك

ستجني ثمار عملك، ولكن المركز مطوق منغمس بأعمالك وبناتئجها. مهما كان عملك لا ينتمي مطلقاً لكيونتك الأساسية، كيونتك أعلى وأهم بكثير من كافة أعمالك ومنجزاتك.

العقل متورط دائماً بالأعمال والمكاسب، أرفع أو أدنى من العقل تقع كيونتك، كيفية الاختراق للوصول إلى المركز هو هدف الأديان، إنه بحث دائم لأولئك المهتمين بمعرفة الحالة الأساسية الحقيقية للإنسان. إنه الجوهر اللانهائي، جوهر كيونتك، باستثناء أن تتفهم الفرق بين المحيط والمركز، لن تتمكن من تفهم هذه السيترات التي سنأتي بالحديث عنها.

إذاً لاحظ العلامات الفارقة، مهما كانت ممتلكاتك (معارف - أموال - عقارات - سلطة ونفوذ) ومهما كان العمل الذي تقوم به، ليس ذاتك الحقيقة، سواء قمت به أم لا، لا أهمية لذلك لأنه لا ينبع من الذات، على سبيل المثال سواء ضحكت أم لا، تكلمت أم لا، هي مجرد خيارات غير هامة، المهم أنت لا تستطيع اختيار كيونتك على الإطلاق، علماً أنها حالتك الأساسية التي كنت مسبقاً بها.

العمل مسألة خيارات، يمكن أن تختار أو لا تختار، يمكن أن تعمل شيئاً أو لا تعمل، ربما تصبح قديساً وربما تصبح لصاً،

ولكن للقداسة أو اللصومية ذات الفعل، يمكن الاختيار ويمكن التغيير فاللص يمكن أن يصبح قديساً، والقديس يمكن أن يصبح لصاً، ولكن ذلك لا يمت بصلة لكيونتك التي هي أعلى وأسمى من أي عمل سواء القداسة أو اللصومية. عليك أن تكون موجوداً ثم تقوم بالعمل، وإلا لا يمكن أن تفعل شيئاً، من الذي يضحك، من الذي يسرق، من الذي يسعى للقداسة، إن الكينونة كانت هناك منذ البداية، كانت قبل المباشرة بأي عمل، يمكن أن تختار هذه الأعمال ولكن لا يمكن أن تختار كينونتك الأساسية، إن الكينونة تم اختيارها من قبل، ليس بإمكانك عمل شيء معها، تذكر الأملاك، الأعمال كلها على المحيط، فقط أنت بالمركز. المركز هو الذات، وهو المركز الباطني الأعمق، ولكن ما هو طريق الوصول إليه؟ باستثناء الوصول إلى المركز، والتعرف إليه وإدراكه، لا يمكن للمرء أن يصل إلى حالة الغبطة والسعادة الداخلية، ولن يصل مرحلة الخلود، ولن تتعرف إلى القداسة، وباستثناء أن تدرك المركز، تبقى بالبؤس والتعاسة والشقاء، المحيط هو الجحيم بعينه، وهذه التقنيات لتخترق طريقك إلى المركز.

التقنية الأولى: بمجرد أن تملك الدافع للقيام بعمل ما توقف.

تهتم هذه التقنيات بالتوقف بالمنتصف، قام (جورج كريدجيف) بجعل هذه التقنية معروفة بالغرب، بدون أن يعلم أن المصدر هو "فيجيانا بهاريفا تانترا" لقد تعلمها بالتبيت من راهب بوذي، وعمل بها في الغرب، والكثير الكثير من الباحثين وصلوا لإدراك المركز من خلال هذه التقنيات، وكان يدعوها بتمارين التوقف، ولكن مصدرها الرئيسي هو (التانترا).

البوذية تعلمت من (فيجيانا بهاريفا) وكذلك المتصوفون الإسلام وكذلك الزن، (فيجيانا بهاريفا) هي المصدر الأساسي لكافة التقنيات الباطنية عبر العالم. استخدمها (كريدجيف) بسهولة شديدة، مثلاً كان يطلب من طلابه الرقص بمجموعات - عشرين طالباً يباشرون الرقص وفجأة يقول: "توقف" وبتلك اللحظة عليهم التوقف التام مباشرة، لا يُسمح بأي حركة حينها، ولا أي تعديل، فإذا كانت قدم أحدهم فوق السطح ويقف على قدم واحدة عليك البقاء بذات الوضعية، إذا سقط أرضاً، يكون شأنه آخر، إذا كانت عيناك مفتوحتان يجب أن تبقى مفتوحتين، عليك أن تتوقف بوعي كامل، فتصبح كتمثال حجري.

تحدث المعجزة بسبب الحركة، بالرقص، عندما تتوقف

فجأة، تحدثُ عندها الفجوة، حيث أن التوقف المفاجئ لعمل ما يسبب انفصالك إلى قسمين، أنت من جهة وجسدك من جهة أخرى، إن عملية التوقف المفاجئ والجسد لديه النزعة الحركية، من خلال الحركة السابقة، لذا تتولد قوة دافعة، والرقص السبب خلف هذه القوة الدافعة.

الجسد غير مستعد لمثل هذا التوقف المفاجئ، تشعر فجأة أن الجسد لديه الدافع لعمل شيء ما، لكن عليك التوقف تماماً، تأتي الفجوة من خلال الحالة، تشعر بالابتعاد عن جسدك، بتلك القوة الدافعة للحركة، شيء ما يدفعك عن الجسد، وبذلك تغدو منفصلاً عن الجسد، أنت والجسد منفصلان حينها.

لكن يمكن أن تخدع نفسك، تعاون طفيف ولن تحدث الفجوة، على سبيل المثال أنت تشعر بعدم الراحة، ولكن المعلم قال: "توقف" لقد سمعت الكلمة، لكنك أخذت وضعاً أكثر راحة ثم توقفت، عندها لن يحدث شيء، أنت عندها تخادع نفسك، وليس المعلم، لأنك أضعت النقطة الجوهرية، ومن ثم أضعت التقنية كاملة، فجأة بمجرد سماعك كلمة "توقف" عليك بالتوقف بذات اللحظة، لا تقم بأي عمل. ربما تكون الحالة غير مناسبة ربما تخاف السقوط أرضاً،

ربما تخاف أن تتكسر عظامك، ولكن مهما يكن ما سيحدث الآن ليس من شأنك، إذا كان لديك اهتمام ستخدع نفسك، فالمفاجئة عندها ستولد ميتة. التوقف على الجسد والمتوقف هو المركز، المحيط والمركز منفصلان، بهذه المفاجئة بتوقفك تشعر بذاتك للمرة الأولى، تشعر بالمركز. استخدمها (كرديجيف) لمساعدة الكثيرين، ولهذه التقنية اتجاهات عديدة يمكن استخدامها بعدة طرق، ولكن أولاً عليك تفهم آلية عملها، وهي بسيطة وسهلة، أنت تقوم بنشاط ما، وبهذه الأثناء عليك أن تتسى نفسك تماماً، ويصبح المركز كشخص ميت، وتدور هذه الأعمال (الأنشطة) حول المركز، بكاء عويل حزن ودموع.. وإذا قلت لك فجأة توقف، وتوقفت بالكامل ستتحرك بعيداً عن الجسد وعن العمل الذي كنت مستغرقاً به، كنت منغمساً تماماً به، والتوقف المفاجئ سيرمي بالتوازن جانباً، ويجعلك خارج العمل، إنها الحالة التي تقودك إلى المركز.

بالحالة الاعتيادية، ماذا نعمل، عندما ننتقل من عمل إلى آخر؟ من الصباح تنتقل من عمل إلى آخر من أ إلى ب ومن ب إلى ج وهكذا حتى نهاية اليوم لا تبقى ساكناً لحظة واحدة، كيف تبقى ساكناً؟ إنها صعبة، وإذا حاولت البقاء ساكناً فإن

جهدك حينها يصبح عملاً أيضاً، يحاول الكثيرون البقاء ساكنين عبر جلسة (بوذا) وبهدوء ولكن جهدك نفسه يصبح عملاً، لا يجعلك هادئاً تماماً.

لذا ينتقل الفعل بالعمل كما بالسكون، يمكن أن تُجبر نفسك على البقاء هادئاً، ولكن العمل المشروط هو فعل عقلي، وهذا السبب بمحاولاتك التأمل لا تصل لأي مكان، فيغدو التأمل عملاً ما أو اشتراطاً ما، يمكن تغيير العمل فقط، إذا كنت تغني، ترقص، تمشي، تصلي، أنت تنتقل من عمل إلى آخر.

وبنهاية اليوم عندما تذهب للنوم، تبقى بالعمل، لا تتوقف الأعمال، لذا تحدث الأحلام، لأن الأعمال ما زالت مستمرة، إنها مستمرة وأنت غارق بالنوم، خارجة عن إرادتك، أعملُ كذا - أمتلكُ شيئاً - فقدتُ شيئاً - تتحرك كما لو أنك مستيقظ، تدل الأحلام على أن النوم بحالة إجهاد، فالأعمال ما زالت مستمرة رغماً عنك.

فقط لبضع لحظات تغرق بنوم عميق وتغدو هذه اللحظات أقل وأقل للإنسان المتمدن، عندها يحدث السكون ولكنه بدون وعي، أنت غير واعٍ لذا تغرق بنوم عميق، تقطع الأعمال، الآن لا وجود للمحيط، الآن أنت بالمركز، لكنك مرهق

بالكامل، غير واعي، ميت بالكامل.
اعتاد الهندوس تسمية (سوشبتي) - "حالة النوم بدون أحلام" -
والسمادهي (الابتهاج اللانهائي) هما ذات الشيء، إنهما نفس
الشيء مع اختلاف واحد، ولكنه اختلاف عظيم، بمرحلة
النوم بلا أحلام - سوشبتي - أنت بالمركز ولكن بدون وعي،
أما بمرحلة الابتهاج اللانهائي التأملية - السمادهي - أنت
بالمركز ولكن بوعي كامل - إنه فرق شاسع، حيث أن
كونك بالمركز بلا وعي أمر عديم القيمة والمنفعة.

إن هذه اللحظات تتعشك، وتجدد حيويتك، إنها تمنحك
السعادة والبركة وتشعر بها بالصباح ولكنك غير واعٍ لها،
حتى لو كنت بالمركز أنياً تبقى حياتك ذاتها.
بالسمادهي تُدخل نفسك بوعي كامل، وبيقظة كاملة،
وبمجرد كونك بالمركز وبوعي كامل، لن تكون ذاتك مرة
أخرى، الآن أنت تعرف من أنت ، أنت تعي الآن أن ممتلكاتك
وأعمالك على المحيط، إنها لا شيء سوى فقاعة هواء - إنها
ليست طبيعتك الحقيقية.

إن آلية عمل هذه التقنية بالتوقف تقذف بك بشكل مفاجئ إلى
حالة السكون، والنقطة الجوهرية يجب أن تحدث فجأة،
حيث أن مجرد محاولتك أن تكون ساكناً تتحول إلى عمل،

هذا هو معنى "التوقف" أنت تركض وأنا أقول: "توقف" لا تحاول فقط "توقف" إذا حاولت عندها تضيع النقطة الأساسية. على سبيل المثال أنت تجلس هنا، إذا قلت توقف، يعني التوقف الآن وهنا، لا يجوز إضاعة ثانية واحدة، لأنك إذا حاولت القيام بأي تعديل أو تغيير ثم توقفت، تكون أضعت النقطة الأساسية، المفاجأة هي الأساس، لذا لا تقم بأي جهد، فقط توقف حالاً. يمكن المحاولة بأي مكان، أنت تأخذ حماماً، وفجأة تأمر نفسك "توقف"، حتى لو للحظة واحدة ومن ثم عاودها، ستشعر بظاهرة مختلفة تحدث بالباطن، أنت قذفت إلى المركز وفجأة كل شيء يتوقف، ليس فقط الجسد، عندما يتوقف الجسد بالكامل، يتوقف عقلك أيضاً، عندما تقول توقف لا تتنفس حينها، دع كل شيء يتوقف، بهذه اللحظة لا تتنفس ولا حركة جسدية، تشعر بأنك اخترقت المركز فجأة بسرعة خاطفة، بلمحة خاطفة.

إن هذه اللمحة هي معجزة، هي ثورة عظيمة، إنها تُغيرك ليس لتمتتها، إنها فجائية يمكن أن تستخدمها بينما أنت غير واعٍ. لذا يكون للمعلم دور مفيد جداً، يمكن استخدامها كتقنية جماعية، استخدمها (كرديجيف) كتقنية جماعية لأنك إذا قلت "توقف" تكون تخادع نفسك بسهولة، تمنح نفسك وضعية

مريحة ثم تتوقف، حتى لو لم يُحضر الوعي لها، يتم التحضير باللاوعي ثم تقول: "الآن يمكن أن أتوقف".

إذا قمت بها عبر العقل، وكنت مخططاً لها من الخلف، تصبح عديمة الجدوى، ولن تتفع التقنية عندها، لذا من الجيد استخدامها بمجموعة، بحيث يُشرف المعلم على العمل وعندما يقول "توقف" يمكن أن تكون الوضعية غير مناسبة وفجأة تلمح لمعاً كما البرق.

يمكن أن تمتهن العمل لكن حالة السكون لا يمكن امتهاتها، وإلا أصبحت عملاً أيضاً، يمكن الوصول إليها بشكل مفاجئ فقط، يمكن أن تحدث أحياناً، مثلاً أنت تقود سيارتك وبلحظة ما سترتطم بسيارة أخرى، فجأة يتوقف عقلك، يتوقف التنفس، كل شيء يتوقف، لذا عدة مرات عند الحوادث يُقذف المرء إلى المركز، ولكن النقطة الجوهرية ربما تفقدها في خضم الحادث.

بالحالات الخطيرة يتوقف العقل تماماً، لأن آلية عمل العقل ترتبط بحالة الأعمال الروتينية، والتي اعتدت أن تقوم بها، لا يمكن أن تتدرب على العمل ضمن الحوادث، وإلا لن تصبح حادثة إذا كنت مستعداً لها، الحادث يعني أن العقل غير مستعد لعمل أي شيء، فالعمل مفاجئ جداً، وثب من المجهول،

العقل لا يمكنه القيام بأي شيء، لأنه لم يتدرب على مثل هذه الأشياء من قبل، عندها تتوقف بشدة. إلا إذا بدأت عملاً آخر، من الأعمال التي اعتدت عليها أو تدربت عليها. العقل هنا متوقف تماماً ولا يمكنه القيام بوظائفه، لذا نجد أن هناك ولعاً خفياً بالحوادث الخطرة، لهفة حقيقة، إنها لحظات تأملية، إذا كنت بسيارة وتجاوزت سرعة عالية تشعر كلما زادت السرعة وكلما بدأت تفقد السيطرة، ويمكن حدوث أي طارئ، فجأة يتوقف عمل العقل، إنها رعشة حقيقية حيث يدخل السكون والهدوء إلى الداخل وتُقذف أنت إلى المركز. هذه التقنية تساعدك لتتحرك إلى المركز بدون أي حوادث، طائرة أو أخطار مُحدقة، ولكن تذكر لا يمكن امتهائها، وهنا أعني بطريقة تدريجية يمكن أن تصبح خبيراً بها، ولكن التوقف يحدث بشكل مفاجئ دائماً، لا يجوز أن تُخطط له أو تحضر له، اذهب إلى المجهول، بدون أي معارف أو معلومات، تقول التقنية:

بمجرد أن تملك الدافع للقيام بعمل ما توقف. هناك اتجاه واحد. على سبيل المثال:

إذا كان لديك الدافع للعطس، وتشعر بالدافع قريباً، عندها تأتي اللحظة عندما لا يمكنك فعل أي شيء، إنها تحدث

بمشاعر بدائية جداً، عندما ينتابك ذلك الشعور، توقف
باللحظة التي تصبح بها واعياً، ماذا يمكن أن تفعل؟ إذا
حاولت إيقاف العطس سيحدث احتياج كبير لأن كامل
انتباهك هناك، تصبح أكثر حساسية، وأحياناً لا يُطاق،
يصبح إيقاف العطس مباشرة أمر صعب ولكن يمكن أن
توقف تنفسك.

أنت تشعر أن احتياجاً كبيراً للعطس قادم إليك، توقف
عندها، اجعل التنفس يتوقف تماماً، باللحظة التي تتوقف
ستشعر أن الدافع عاد أدراجه لقد تلاشى الدافع. وعندما
يتلاشى الدافع تشعر بطاقة لطيفة تذهب باتجاه المركز نتيجة
لتحررها، لأنك أثناء العطس تطرح بعض الطاقة للخارج، وذلك
يحدث عند أي دافع آخر أيضاً.

يعني الدافع وجود عبء (حمل) مع بعض الطاقة التي لا يمكن
امتصاصها، إنها تريد الخروج، تريد أن تُقذف للخارج، وذلك
يجلب الارتياح، لذا تشعر بعد العطس بشعور مريح، لم يحدث
شيء فقط قمت بتحرير بعض الطاقة الزائدة، الآن لم تعد
موجودة فتشعر بشعور لطيف بالراحة.

يقول علماء الأحياء - الوظائف - مثل (بافلوف) أو (سكينر) إن
الجنس كما العطس، عبء كبير كطاقة زائدة حيث لا فرق

بينهما من الناحية الوظيفية، أنت ترغب بقذف هذه الطاقة للخارج، وتشعر براحة عند فقدان هذه الطاقة، فالتخلص منها أو تحريرها أمر جيد بالنسبة لك، وهم على صواب بذلك.

عندما تملك الدافع أياً كان توقف تقول السيتر، ليس فقط الدافع الوظيفي، أي دافع أو حافز يمكن استخدامه، مثلاً أنت ذاهبٌ لتشرب كأساً من الماء، عندما تلامس الكأس توقف عندها فجأة، دع يديك هناك، واترك الرغبة بالشرب، والعطش بالداخل، توقف تماماً عندها. فالكأس بالخارج والعطش بالداخل، واليد على الكأس والعينين على الكأس عندها توقف تماماً، بدون أي حركة وبدون تنفس، وكأنك أصبحت ميتاً، فالدافع هنا العطش سوف يُحرر الطاقة، وهذه الطاقة تستخدمها بالذهاب إلى المركز. سوف تشعر إنك قُذفت إلى المركز، حيث أن الدافع دائماً هو حركة للخارج، تذكر أن الدافع هو طاقة تتحرك خارجياً.

تذكر أيضاً، أن الطاقة دائمة الحركة، سواء بالذهاب خارجاً أو بالدخول داخلاً، لا يمكن أن تكون الطاقة ساكنة، لديها قوانينها إذا فهمت القوانين، تصبح آلية تطبيق التقنية سهلة، فالطاقة تتحرك دائماً ولا وجود للسكون. عندما يأتي الدافع، يعني أن الطاقة تتحرك للخارج، لذا فإن يدك

ذهبت إلى الكأس - الرغبة ولدت عملاً ما، كافة الأعمال تتحرك باتجاه ما، عند الدافع تتحرك خارجاً من منشأ باطني. عندما تتوقف فجأة، لا يمكن أن تستقر الطاقة بالداخل، أنت تحاول السكون تماماً ولكنك لست ميتاً، لقد توقفت، ولكن آلية عمل الطاقة مستمرة، لذا لن تقوم الطاقة بأي عمل سوى التحرك للباطن، لقد قمت بتبديل وضعيتها وتغير اتجاه جريانها. أنت عبارة عن طاقة تشعر أحياناً برغبة بضرب شخص ما، أو أن تحطم شيئاً ما، تشعر بالعنف تجاه شيء ما، عندها قم بالتالي، خذ بيد أحد الأشخاص المقربين - زوجتك أو طفلك أو صديقك أو صديقتك، وقم بعناقه وقم بتقبيله أو تقبيلها - كنت غاضباً وكنت مستعداً لتحطيم شيء ما، كنت متجهاً للعنف، العقل عندها مهلك والطاقة مُتجهة للعنف والدمار، عندها اشعر بحب شخص ما فوراً.

بالبداية تشعر أنها مجرد حركة سخيفة، ستتعب كيف بإمكانك أن تحب شخصاً وأنت بهذا الغضب؟ لأنك لا تعلم الآلية، بهذه اللحظة يمكن أن تشعر بحب عميق لأن الطاقة مستيقظة الآن. لقد وصلت إلى مرحلة التعبير، الطاقة ترغب بالتحرك، إذا بدأت بالحب تصبح ذات الطاقة متوجهة للحب، وتشعر باندفاع الطاقة والمشاعر التي ربما لم تشعر بها من قبل.

هناك من لا يستطيع الذهاب للحب بدون غضب، باستثناء مشاعر العنف والكراهية لا يظهر الحب، فالحب العميق مرتبط فقط بمشاعر العنف والغضب، ربما لم تلاحظ ذلك ولكنها تحدث يومياً لا يمكن للأزواج الاستمتاع بالحب إلا بعد مشاجرة عنيفة. ربما لا يدركون سبب ذلك، ثم تتحول إلى عادة روتينية، لن يكون هناك حب إلا بعد الشجار وعندما لا يوجد شجار لا وجود للحب.

لماذا هذا الارتباط بين الشجار والحب؟ لأن الطاقة ذاتها تجري باتجاهات مختلفة، ربما تُسميها حياً أو كراهية، إنها تبدو متعاكسة، ولكنها حقيقة غير متعاكسة فالطاقة نفسها هي المحرك بالاتجاهين، لذا يبدو الشخص الغير قادر على البغض والكُره غير قادر على الحب، ذلك الحب الذي نعرفه - أو ما يسمى بالحب.

لذا يبدو الشخص غير القادر على الكُره غير قادر على الحب. يحمل الحب عند (بوذا) نوعية مختلفة تماماً، أما هذا الحب الذي نعرفه لم يكن أحداً يطلق عليه اسم الحب مطلقاً، كان (بوذا) يسميه عاطفة فقط، إنها بالأكثر عاطفة، إنها أقل من الحب، لأنها تتضمن بطياتها مشاعر الكُره والغضب والعنف. الطاقة يمكن أن تتحرك وتتغير اتجاهاتها، يمكن أن تصبح

حُباً ويمكن أن تصبح كراهية وهي ذات الطاقة، ونفس الطاقة يمكن أن تتحرك للداخل أيضاً، لذا عندما تملك الدافع لعمل شيء ما "توقف" إنه ليس قمعاً، لن تكبت شيئاً، أنت فقط تتلاعب بالطاقة، أنت تحركها لتعزف أجمل الألحان، فقط بمعرفتك بطريقة عملها، وكيفية انتقالها للباطن، لكن تذكر أن الدافع يجب أن يكون حقيقياً وجديراً بالتصديق، وبدون ذلك لن يحدث شيء.

على سبيل المثال، إذا ذهبت لشرب كأس من الماء ولا يوجد عطش حقيقي وتوقفت، لن يحدث شيء فالدافع ليس حقيقياً، الطاقة لم تتحرك بعد، لذا تذكر أن الدافع يجب أن يتسم بالمصادقية الكاملة سواء كان بالحب وتوقفت، أم بالغضب وتوقفت، أو أي شيء آخر، فالطاقة تتحرك بدافع حقيقي فقط، وبحالة التوقف عند الدافع الحقيقي تصبح الطاقة مُعلقة، وبلا اتجاهات للحركة خارجياً، عندها تنتقل الطاقة للداخل.

لكننا مزيّنون وحياتنا تخلو من الحقيقة، أنت تأكل الطعام على الوقت وليس بسبب الجوع. فإذا توقفت لن يحدث شيء، وحيث أن الجوع وهمي يغدو الدافع باطلاً، ولا طاقة تتحرك حينها.

لذا إذا تناولت وجبتك الساعة الواحدة ظهراً، ستشعر بالجوع باليوم التالي بذات الوقت، ولكنه إحساس زائف فقط عادات مية، أنت تشعر أنك نسيت شيئاً ما، الجسد غير جائع، وإذا بقيت ساعة واحدة بلا طعام يتلاشى هذا الشعور، الشعور الحقيقي يتطلب زيادة حدة الجوع وليس تلاشيه بعد ساعة فقط. وكذلك إذا شعرت بالنعاس توقف، ولكن الشعور يجب أن يكون صادقاً وحقيقياً، وهنا تكمن المشكلة، هذه المشاكل لم تكن موجودة بعصر ظهور التانترا قديماً، كانت حياة البشر حقيقية وجديرة بالتصديق، بينما حياتنا زائفة باطلة، نحن نتظاهر بالحب، ونتظاهر بالغضب، لم يبقَ شيء من حقيقتنا، كل شيء مخبأ وراء أقنعة من الكذب والغش، أنت لا تُعبر عن داخلك، شاهد نفسك واعلم مدى الزيف الذي تحيا به.

تقول شيئاً وتشعر بشيء مختلف، تقول عكس ما تضرمر تماماً، من غير الملائم أن تقول الحقيقة دائماً، فالمجتمع زائف بالكامل، وبذلك تعيش كشخص مزيف، وذلك ضمن شروط المجتمع، وكلما توافقتم معه أكثر كلما زاد الزيف أكثر، إذا رغبت أن تكون حقيقياً يحدث عدم التوافق وذلك يتطلب حالة الزهد ونكران الذات، بسبب زيف المجتمع وبطلانه.

مفادرة (بوذا) لمجتمعه لا تحمل معانٍ إيجابية عن المجتمع وإنما لأنه لا يمكن أن يصبح حقيقياً بمجتمع زائف، سيكون هناك صراع مستمر بكل لحظة، والطاقة تتبعثر بشكل غير ضروري، لذا عليك بمفادرة الغير حقيقي، غادر مجتمع الزيف والخداع، يمكن عندها أن تصبح حقيقياً، إنه السبب الرئيسي للزهد ونكران الذات.

راقب نفسك كم أنت غير حقيقي، راقب العقل المزدوج، تقول شيئاً وتشعر تماماً بالنقيض، ومع الزمن تقول شيئاً واحداً من خلال العقل وشيئاً آخر ليس من خلاله، لذا إذا توقفت عند شيء غير حقيقي، لن تساعدك التقنية، ابحث عن شيء حقيقي وجدير بالتصديق حول نفسك ومن ثم قم بالتوقف، لحسن الحظ بعض الأشياء ما زالت حقيقية، هناك لحظات من الحقيقة تلمحها أحياناً، عندها توقف.

أنت تشعر بغضب وهو غضب حقيقي وترغب بتحطيم شيء ما، أو أن تضرب زوجتك أو طفلك "توقف" لكن بدون أي اعتبارات، لا تقل الغضب سيء ويجب أن أتوقف، ولا تقل أن ذلك لن ينفع الطفل، لذا يجب أن أتوقف، لا تبريرات ذهنية مطلوبة، لأنه إذا كان هناك ثمة اعتبارات ستتحرك الطاقة ضمنها، فهي آلية حركة الطاقة الداخلية.

مثلاً تقول لن أضرب طفلي لأن ذلك ليس حسناً وسيعود بنتائج سلبية عليه وعليّ أيضاً، إن ذلك عديم القيمة ولن تحصل على شيء، فالطاقة التي كانت بطريقها للغضب تصبح آلية ذهنية، يمكن اعتبار أي شيء بطريقة فكرية ولكن ذلك يؤدي إلى هبوط الطاقة وترسيبها، إنها تصبح فكرية ثم تتوقف حيث لا طاقة لتسري بالداخل، عند الغضب لا تفكر بالجيد أو السيء، لا تفكر على الإطلاق، تذكر التقنية وفجأة توقف. الغضب طاقة نقية ليست شيئاً سيئاً ولا شيئاً جيداً، ربما تصبح جيدة وربما تصبح سيئة، فذلك يعتمد على النتائج وليس على الطاقة، تصبح سيئة إذا ذهبت للخارج للأذى أو لتحطيم شيء ما، وتصبح ابتهاجاً غامراً وجميلاً إذا تحركت بالباطن إلى المركز، إنها ببساطة طاقة نقية طاهرة بريئة طبيعية، لا تفكر بها، عندما تعمل كذا - لا تفكر - توقف ببساطة. عندما تبقى متوقفاً تلمح مركزك الداخلي، عندها تنسى المحيط ويظهر المركز إلى الواجهة. ببساطة عندما تملك الدافع للقيام بشيء ما - توقف - جربها وتذكر ثلاثة أمور... أولاً؛ جربها عندما يكون الدافع حقيقياً، ثانياً؛ لا تفكر حول التوقف" فقط توقف. ثالثاً؛ انتظر عندما تتوقف، لا تتنفس، لا تتحرك، انتظر لترى ما حدث، عندما أقول انتظر، هنا أعني

"لا تحاول التفكير بالمركز الباطني" عندها ستفقد التقنية مرة أخرى، لا تفكر بالنفس أو بالذات أو بالروح، أو أن هناك لمحة خاطفة ستأتي، لا تفكر فقط انتظر، دع الدافع والطاقة تتحرك من تلقاء نفسها، إذا تفكرت بالذات وبالمركز والروح تذهب الطاقة إلى الفكر وتتبعثر، وعندها تفقد طاقتك الداخلية ببساطة، مجرد التفكير يمنح الطاقة اتجاهات مختلفة، عندما تتوقف، أنا أعني التوقف الكامل، لا شيء يتحرك، وإذا حدث التوقف لكامل الوقت، حيث لا حركة إطلاقاً، أنت ببساطة هنا - بحالتك الأساسية الأصلية، فجأة ينفجر المركز.

التقنية الثانية: عندما تظهر بعض الرغبات تأمل بها ملياً ثم فجأة تخل عنها تماماً.

إنها اتجاه مختلف لنفس التقنية السابقة، أنت تشعر برغبة ما، تأمل بها ملياً، عندما تقول السيتر تأمل بها، لا يعني أن تفكر معها أو ضدها، فقط تأمل الرغبة.

مثلاً تأتي الرغبة الجنسية إلى العقل، وأنت تقول بأنها سيئة، هذا لا يعني التأمل، لديك مفاهيم وتعاليم حول اعتبارها رغبة سيئة، أنت هنا تقوم بتقييم الظاهرة، من خلال ما درستها وتعلمته من المجتمع، أنت هنا لا تتفكر بالرغبة ذاتها وإنما

بأشياء أخرى، كالتربية، والثقافة، والتمدّن والدين، لكن ليس بالرغبة.

أنت شعرت برغبة بسيطة، لا تأخذها إلى العقل حيث التربية والثقافة. ولا إلى المعايير الأخلاقية، فقط فكر بالرغبة ما هي ماهيتها، فالعقل هو مجرد شاهد لما قدمه لك المجتمع والوالدين، من تربية وثقافة، فإذا شاهدت بكامل العقل كيفية نشوء الرغبة الجنسية. لقد نشأت، هي لم تُعطَ من خلال المجتمع ولا الثقافة أو التربية، إنها رغبة بيولوجية نشأت من الداخل، إنها ببساطة بداخلك.

على سبيل المثال يولد الطفل بدون معرفة بأي لغة، ويبقى بلا معرفة باللغات، فاللغة ظاهرة اجتماعية، يجب أن يتم تعليمها. وعندما يكبر الطفل وتأتي اللحظة المناسبة يشعر الطفل بالرغبة الجنسية فهي ليست ظاهرة اجتماعية إنها طبيعة بيولوجية تنشأ من الداخل وتظهر عند البلوغ (النضوج).

إن منشأها بيولوجي عميق - متعلقة بالخلايا ذاتها، حيث أنك ولدت من خلال الجنس، كل خلايا الجسم هي خلايا جنسية، أنت تتكون من مجموعة خلايا جنسية، باستثناء أن تراقب طبيعتك البيولوجية بشكل كامل سوف تظهر الرغبة - إنها بالداخل من الأساس. عندما يولد الطفل تكون الرغبة موجودة

لأنه أساساً نتيجة لعلاقة جنسية، كامل جسده يتكون من خلايا جنسية، فالرغبة موجودة فقط وهي بحاجة للوقت ليصبح الجسم ناضجاً كفاية ليشعر بها، الرغبة موجودة سواء كانت معارفك ضد الجنس أو معه، سواء تعلمت أن الجنس نعيم أم جحيم، الجنس موجود مهما كانت المعارف والتربية. التقاليد القديمة والأديان القديمة، بخاصة المسيحية، يعطون ضد الجنس، الطوائف الوجودية الحديثة تنظر على النقيض، إنهم يؤمنون أن الجنس خير مطلق، إنه ابتهاج غامر، إنه الشيء الحقيقي الوحيد بالعالم. كلاهما تعاليم. لا تعتبر الرغبة بما يتوافق مع أية تعاليم، فقط اعتبر أن الرغبة نقية - كما هي حقيقية - ليست بحاجة للتفسير، التأمّل هنا يعني انعدام التفسير، فقط انظر إلى الحقيقة كما هي، الرغبة موجودة، انظر إليها مباشرة، وفوراً بدون أي تصور أو أفكار، حيث أن جميع هذه الأفكار ليست لك.

كل هذه الأفكار كانت قد أُعطيت لك، إنها تصورات مُستعارة، لا فكرة أصلية - لذا لا حاجة للأفكار بتاتاً - فقط انظر إلى الرغبة، كما هي، وكأنك لا تعلم عنها أي شيء، واجه الرغبة وتصادم معها، هذا ما أعنيه بتأمّل بها. عندما تظهر بعض الرغبات تأمل بها ملياً.. فقط انظر إلى

الحقيقة، إلى جوهرها، لسوء الحظ إنها واحدة من أصعب الأمور تطبيقاً، فالوصول إلى القمر ليس بالأمر الصعب وكذلك الوصول إلى قمة إيفيرست ليس صعباً مقارنةً معها، الوصول إلى القمر يتطلب تقنيات معقدة جداً، ولكنها مقارنة مع حقائق الحياة وباطن العقل هي لا شيء. يقوم العقل بتوريثك بشدة بكل شيء بأسلوب لطيف للغاية، إنه هناك دائماً.

انظر إلى الكلمة.. بمجرد أن أقول "جنس" تقرر مباشرة مع أو ضد، مباشرة تجد تفسيراً - إنه جيد أو إنه سيء - إن مجرد كلمة فقط جعلتك تفسر وتحلل.

جاءني الكثيرون عندما تمت طباعة كتاب "من الجنس إلى أعلى مراحل الوعي" وقالوا - رجاء قم بتغيير العنوان - إن مجرد كلمة جنس جعلتهم مشتتين، إن مجرد كلمة أخذت كل هذا التفسير والمواقف. العقل دائم التفسير، إذا قلت كلمة "عصير ليمون" يأخذ لعابك بالجريان، لماذا؟

الكلمة ليست على علاقة بالمادة ولكن كلمة عصير ليمون جعلتك تبتلع لعابك، لأن العقل فسرهما، لقد دخلت إلى باطن العقل، حتى مجرد كلمة لا يمكنك أن تبقى منعزلاً، دائماً تقوم بالتفسير وتتفاعل مع الكلام، لذا تبدو صعبة للغاية، أن

تبقى منعزلاً عندما تظهر الرغبة، أن تبقى بدون انفعال ملحوظ، أن تبقى بدون احتياج. كن ساكناً هادئاً انظر إليها بواقعية ولا تفسر شيئاً.

إذا قلت أن هذا الشخص يهودي سيفسر المسيحي أن هذا الشخص سيء بناء على تعاليم، وإذا قلت أن هذا الشخص مسلم سيقدر الهندوسي أنه شخص سيء، وهذا الأمر يختلف كلياً عن التأمل.

كل إنسان هو ظاهرة فريدة مستقلة سواء كان مسيحياً أو مسلماً، يهودياً أو هندوسياً، فإذا كان لديك تجربة معينة مع أحد الهندوس لا يجوز تعميمها على الآخرين، وهذا هو التفسير العقلي، أما التأمل هو اعتبار كل شيء حقيقي بالمطلق وليس بحاجة للتفسير.

لديك رغبة جنسية، لا تهتم مطلقاً للتفاسير (جيد أو سيء..) إنها رغبة ملحة، تأمل بها ملياً، انظر إليها، كن منتبهاً لها، ثم فجأة تخل عنها تماماً، هناك قسمين للتقنية، الأول ابق مع الحقيقة، واعياً منتبهاً ماذا يحدث معك عندما تشعر برغبة جنسية؟ شاهد كيف تصبح شديد الانفعال، كيف يرتعش جسدك، كيف أن جنوناً يسكن بالداخل، وكأن شيئاً ما استحوذ عليك بالكامل.

اشعر بذلك، تأمل بذلك، لا تطلق أية أحكام، فقط تحرك مع هذه الحقيقة - حقيقة الرغبة الجنسية - ولا تقل أنها سيئة، إذا قلت ذلك تتوقف عملية التأمل، الآن عليك أن تواجه الرغبة وتدير ظهرك لها، عليك بالابتعاد عنها عليك بفقدان الاتصال مع الطبقة البيولوجية العميقة السفلى من بنيتك الأساسية، وعندها تتعلق بطبقة أعلى أرفع وأسمى، الجنس أعمق من الشاسترات (الكتب المقدسة) لأنه حيوي للغاية، حتى أن هذه الكتب المقدسة يمكن أن تتحطم وتفنئ ولكن الجنس باقى، إنه الأعمق، لا تعتبر هنا الفضيلة أو الرذيلة، فقط تأمل الحقيقة واذهب معها، واشعر ما يحدث معك.

ما يحدث معك باللحظة الحالية، هو الأمر الجوهري، بغض النظر عن كافة التعاليم - الإسلام، المسيحية، الهندوس... لاحظ الرغبة تأمل بها ملياً، ثم يقول شيفا القسم الثاني: ثم **فجأة تخل عنها تماماً**، هنا يقول فجأة، تذكر لا يجب أن تقول: إنه سيء ويجب أن أتركه، أنا لن أذهب مع الرغبة لأنها خاطئة لذا سأتوقف"، أو تقوم بكبت هذه المشاعر وقمعها، حينها يحدث الكبت. ولن يكون هناك حالة تأملية، عندها يحدث القمع بسبب العقل المخادع، ذلك يسبب تشتيت الآلية بالكامل وبذلك تقمع الطاقة التي كانت ذاهبة لتتفجر يوماً

ما، الطاقة هناك إنها لم تذهب للخارج ولم تذهب للداخل، قمعتها تماماً، وببساطة مرت عبر قنوات جانبية، إنك ببساطة تنتظر لتغدو فاسدة آثمة، والطاقة الآثمة هي مشكلة الإنسانية ككل.

الأمراض النفسية هي منتج ثانوي لهذه الطاقة الفاسدة، إنها تأخذ أشكالاً وصوراً كثيرة، وهذه الصور تحاول مرة أخرى أن تُعبر عن نفسها من خلال مظاهر فاسدة، إنها توصلك إلى ألم عميق جداً، ألم مبرح، لا يوجد ارتياح ضمن الطاقة الفاسدة، ولا يمكن أن تبقى الطاقة الفاسدة، ولا يجوز قمعها فتغدو سيئة جداً أيضاً، السيترا ليست مع القمع إطلاقاً.

السيترا لا تقل تحكّم بها، ولا تقل اقمعها، بل تقول: **فجأة تخلّ عنها تماماً**، الطاقة هناك وأنت تأملت بها ملياً، لن تصبح عندها صعبة، القسم الثاني يصبح سهلاً، أولاً تأمل ملياً بدون الذهاب إلى أية نزعة أو ميل للجنس، فقط تأمل الطاقة لا تُبدع نزعة ما ضدها أو معها، عندها يمكن أن تتخلى عنها تماماً، ماذا يحدث؟

الرغبة هناك وأنت لم تقم بقمعها، إنها تتحرك للخارج، إنها تحث بنيّتك بالكامل، حقيقة عندما تتأمل الرغبة بلا تفاسير، تعمُّ الرغبة كامل بنيّتك، وعندما الجنس هناك وأنت لست

معه أو ضده، ليس لديك فكرة حوله، فقط انظر إلى الرغبة، كامل بنيتك متورطة بالرغبة، تصبح الرغبة الجنسية كما الشعلة، وعندما تكون كامل بنيتك منتهية لهذه الشعلة تصبح جنسياً بالكامل.

هذه الشعلة ليست بمركز الجنس إنها منتشرة على كامل الجسد، كامل عروق جسدك ترتعش، كامل الانفعال أصبح كشعلة منتشرة، الآن تخلّ عنها تماماً، لا تتصارع معها ببساطة قل: "أنا سأتحلى عنها تماماً".

بهذه اللحظة التي تقرر فيها التخلي عن الرغبة يحدث الانفصال، بين الجسد والجسد المنفعل، جسدك ممتلئ بالرغبة الجنسية، ولكنك أصبحت اثنين، فجأة وبلحظة انفصلت إلى قطبين، الجسد الملتوي من نار الرغبة والمركز الآخر صامت تماماً، كن مدركاً تماماً، لا يوجد صراع، فقط انفصال، تذكر بالصراع لا يوجد انفصال. عندما تتخلى تماماً بهذه اللحظة يحدث الانفصال ولكنك تنظر إليها كما لو أن شخصاً آخر ينظر، إنه منفصل إنه ليس أنت.

كان أحد أصدقائي معي لعدة سنوات، كان يدخل بشكل متواصل، حاول مراراً ترك التدخين بدون جدوى فجأة في الصباح قرر تركه نهائياً، وعند المساء عاد إلى التدخين مرة

أخرى، ثم شعر بأنه مذنب وقرر ترك التدخين ولكنه لم يستمر طويلاً، بقي يدور ضمن ذات الدائرة الفاسدة. سألني ذات يوم ماذا أفعل؟

أجبتة أولاً؛ لا تكن ضد التدخين، استمر بالتدخين لمدة سبعة أيام ولا تتخذ موقفاً معادياً من التدخين، قال لي متعجباً: "لقد حاولت تركه عدة مرات وكنت معادياً للتدخين ولم أنجح، كيف تقول لا تكن ضد التدخين هل يوجد إمكانية لأتركه عندها؟"، قلت له لقد اتخذت موقفاً معادياً وفشلت، إذاً حاول بطريقة أخرى، اتخذ موقفاً ودياً من التدخين لمدة سبعة أيام، أجابني حالاً: "بعد ذلك يمكنني التخلي عنه مباشرة؟"، قلت له: لا تتخذ موقفاً معادياً مرة أخرى ولا تفكر بتركه نهائياً، كيف تفكر بترك صديق مُحب لك، انسَ مواقفك السابقة لسبعة أيام، تعاون معه استمر به بعمق كما لو كان محبوباً، عندما تدخن انسَ كل شيء على الإطلاق، كن مدخناً بالكامل، ابقَ على اتصال عميق معه، لسبعة أيام قم بالتدخين كما تشتهي ولا تفكر بتركه.

هذه الأيام السبعة أصبحت تأملية، بدأ ينظر إلى حقيقة التدخين، لم يكن معادياً، الطاقة هناك لم تعد تتبعثر وكذلك العقل، لقد غدت حالة تأملية، لقد أصبح متعاوناً

بشدة مع التدخين، بعد مرور الأيام السبعة لم يأت ليخبرني شيئاً، كنت متوقفاً أن يأتي ليسألني كيف أترك التدخين ولكنه لم يفعل. ومضت ثلاثة أسابيع ولم يخبرني شيئاً، فسألته عندها هل نسيت الأمر تماماً؟

أجابني: "إنها تجربة رائعة جداً، لا أريد ان أفكر بأي شيء آخر الآن، للمرة الأولى لا يوجد صراع مع الحقيقة، أنا أشعر بما يحدث، إنه شعور جميل ورائع". عندها أخبرته: "عندما تشعر برغبة ملحة بالتدخين، اتركه فوراً". لم يسألني كيف سأتركه؟ ببساطة بدأ يتأمل كل شيء، وفي كل شيء، أصبح ببساطة طفلاً حيث لا صراع، لذا قلت له أيضاً: "عندما تشعر برغبة ملحة ضد التدخين، تأمل بها، انظر عميقاً لها، ثم قم بتركه، اجعل سيجارتك تسقط كما تسقط الرغبة من الأعماق".

لم يسألني كيف أقوم بذلك فعملية التأمل جعلته قادراً على القيام بها ببساطة، تذكر أنك إذا لم تستطع القيام بها لأنك لم تتأمل الحقيقة الكلية تماماً، عندها أنت ضدها، كل الوقت تفكر بكيفية التخلي عن الرغبة.

عندما فجأة الرغبة الملحة هناك، فإن كامل الطاقة تقفز للباطن، إنها نفس التقنية السابقة ولكن باتجاهات مختلفة.

التقنية الثالثة: تجوّل حتى يبلغ الإرهاق حده الأقصى، اسقط
فجأة على الأرض، عند ذلك السقوط كن كلياً.

إنها شبيهة بالتقنيات السابقة مع وجود بعض الاختلاف تجوّل
حتى يبلغ الإرهاق حده الأقصى، فقط قم بالجري، بالقفز أو
بالرقص حتى تصل مرحلة الإرهاق والتعب، حتى تشعر أنك غير
قادر على المتابعة لخطوة واحدة، عليك أن تتفهم أن العقل
سيخبرك الآن: أنت مرهق بالكامل، لا تُعِره أيّ اهتمام،
استمر بالجري، الرقص، القفز، استمر لا تعطِ اهتماماً للعقل
عندما يُصور أنك لا تستطيع المضيّ بها، استمر حتى تشعر
(ليس تعتقد) بل تجزم بأن جسدك بالكامل مرهق جداً، إن
خطوة واحدة أصبحت الآن مستحيلة، فإذا خطوت ستسقط
أرضاً.

عندما تشعر بأنك ستسقط أرضاً والآن لا يمكنك الحركة
بتاتاً، وأن جسدك أصبح ثقيلاً ومتعباً ومرهقاً بالكامل،
عندها اسقط فجأة على الأرض، عند ذلك السقوط كن
كلياً.

عندها يحدث السقوط، تذكر أن السقوط يحدث بسبب
الإرهاق الزائد وذلك من تلقاء ذاته، وإذا تابعت تسقط مباشرة
إنها النقطة الجوهرية أنت على حافة السقوط (حافة الهاوية)

عندها تقول السيترا اسقط كلياً، إنها النقطة المركزية بالتقنية، عندما تسقط كن كلياً ماذا تعني؟ لا تسقط تبعاً للعقل - لا تخطط لها مطلقاً، لا تحاول الجلوس، لا تحاول التمدد على الأرض، كن كلياً بلحظة السقوط، كما لو أن الجسم كتلة واحدة بلحظة السقوط، ولست المسؤول عن سقوطها، لأنك إذا كنت مسؤولاً سيصبح الجسد جزأين، وعندها أنت لست كلياً، اجعل السقوط بدون أية ترتيبات عقلية، اسقط للأسفل كما الميت. فإذا كان بإمكانك السقوط بهذه الطريقة، ستشعر للمرة الأولى ببنيتك الأساسية - كينونتك الكلية، تشعر للمرة الأولى بالمركز، أنك بكليتك لست مجزأً، وحدوياً، ولكن كيف يحدث ذلك؟

للجسد ثلاث طبقات من الطاقة، أحدها طبقة طاقية للأحداث الطبيعية من يوم ليوم، والتي من السهولة أن تحدث الإرهاق والتعب إنها مسؤولة عن الأعمال الروتينية اليومية، الثانية للحالات الخطرة، إنها طبقة أعمق، إنها تُستخدم فقط في الحالات الخطرة حيث يكون الموت قريباً، والثالثة هي طبقة وعي كوني، والتي هي لامتناهيه، الأولى يمكن أن تُستنزف ببساطة، إذا ركضت حول المضمار ثلاثة أو أربعة دورات تقول "أنا مرهق" ولكنك حقيقة لست مرهقاً، يمكن بالصباح أن

لا تُتَهك ببساطة، أما بالمساء تصبح مرهقاً بسهولة تامة، لأنك تستخدمها بكامل اليوم.

الآن يجب إصلاحها، لذا أنت بحاجة لنوم عميق، حيث تستمد بعض الطاقة من المصدر الكوني، والذي يُمدك بطاقة كافية للطبقة الأولى، فإذا قلت لك اجر الآن! ستجيبني لا أستطيع الركض، أشعر بالتعب والنعاس، فإذا جاء شخص وأخبرك أن منزلك يحترق، فجأة يذهب النعاس خارجاً، ولا وجود للتعب والإرهاق، تشعر أنك مضعم بالنشاط، وتبدأ الجري بسرعة. لقد جعلتك الحالة الخطرة مرتبطاً بالطبقة الطاقية الثانية، فتعود مجدداً طاقتك بفضل هذه الطبقة، هنا بهذه التقنية يجب أن تُستنزف الطبقة الثانية أيضاً، فالطبقة الأولى تُستنزف بسهولة، استمر ستشعر بالتعب وبعد عدة دقائق تأتيك طاقة جديدة وتشعر مرة أخرى بالتجدد ولا وجود للتعب والإرهاق.

كثير من الناس يأتون إلي ويسألونني: "عندما نكون بمخيم خاص بالتأمل، يبدو الأمر عجباً كالمعجزة، في الصباح لساعة تأمل واحدة، نصبح مشوشين بالكامل وبعد الظهر نقوم بساعة تأملية وكذلك بالمساء، ثلاثة مرات باليوم نستغرق بتأمل مضطرب جنوني"، الكثير يقول إنه أمر مستحيل، فلا يوجد إمكانية للاستمرار ويصبح الإرهاق مميتاً، وباليوم

التالي يصبح من المستحيل تحريك أي عضو من أعضاء الجسد، ولكن حقيقة لا أحد يملكه التعب. إن ثلاثة جلسات تأملية تبدو شديدة الإرهاق ولكن لا وجود للتعب هنا، لماذا؟ ذلك بسبب الاتصال مع الطبقة الطاقية الثانية، ولكن إذا قمت بها بمفردك - اذهب إلى الهضاب أو الجبال وقمّ بها بمفردك - تصبح متعباً بمجرد انتهاء الطبقة الأولى، ولكن بالنسبة لحشد ضخم مكون من خمسمئة شخص يستغرقون بالتأمل معاً، تشعر بأن أحداً ما غير متعب، لذا يمكنني الاستمرار أكثر، وكل شخص يفكر بذات الطريقة، فإذا كان الجميع مُفعمين بالنشاط لماذا أشعر بالتعب؟.

يُنسب ذلك إلى الشعور الجماعي، باللحظة التي تصل بها إلى الطبقة الثانية، فالطبقة الثانية واسعة جداً - طبقة طاقية طوارئ - ولكن الطبقة الطوارئ تتعب أيضاً وتنتهي، فقط بعدها تكون على اتصال مع الطبقة الكونية، المصدر اللانهائي، وهذا يتطلب مجهوداً عظيماً وشاقاً - كثيراً ما ستشعر، الآن لا أستطيع الاستمرار لحظة واحدة، عندها اذهب أبعد من ذلك، وعندما تنتهي الطبقة الأولى ستشعر أنك مرهق تماماً، لكن عندما تنتهي الطبقة الثانية تماماً، تشعر أنه ليس بمقدورك القيام بحركة واحدة، وإلا ستموت. عندها

تم استنفاد كامل الطاقة، لذا كثير من الناس يخبرونني:
"عندما نصل لنقطة التأمل العميقة، تأتي لحظة الشعور بالخوف
والفزع ويقولون: "أنا الآن خائف كأني ذاهب إلى موتي، الآن توقف
الزمن لا يمكنني اختراق المستقبل، الخوف مسيطر بشدة وكأني
ذاهب للموت، والآن لا يمكنني الابتعاد عن التأمل".

إنها اللحظة الجوهريّة. إنها لحظة بحاجة للعزيمة والإصرار،
وستخترق الطبقة الثالثة، الأعمق واللانهائية، هذه التقنية
تساعدك: تجوّل حتى يبلغ الإرهاق حده الأقصى، اسقط فجأة
على الأرض، عند ذلك السقوط كن كلياً. إذاً ليكن
السقوط على الأرض كلياً، للمرة الأولى ستكون كاملاً،
للمرة الأولى تصبح وحدويّاً، لا انقسامات، لا أجزاء، كينونتك
الأساسية عندها غير مقسمة، كلية غير مجزأة، ظهرت جلية
للمرة الأولى.