"ثلاثة تقنيات للرؤية"

6- العينان مغلقتان، انظر إلى بنيتك الباطنية بالتفصيل، هذا يُظهر طبيعتك الحقيقية.

7- انظر إلى إناء الطبخ، بدون أن تنظر إلى اتجاهاته أو إلى مادته، بعدة دقائق تصبح واعياً.

8- انظر كما لو أنها المرة الأولى لشخص جميل، أو لغرض عادي.

تتعلق هذه التقنيات بعملية الرؤية أو الإبصار، يجب أن نتفهم بعض النواحي حول العين قبل الشروع بالتقنيات، لأن هذه التقنيات السبعة تعتمد عليها، أولاً العين هي الجزء اللاجسدي من الجسم الإنساني، الجزء الأقل تعلقاً بالجسد، العين عبارة عن مادة، وبشكل متناسق هي غير مادية أيضاً، العين هي نقطة الالتقاء بينك وبين الجسد، لا يوجد مكان آخر بالجسد يحدث هذا الالتقاء عبره بهذا العمق، النقطة الجوهرية بالعينين تكون قريباً جداً للجسد والجسد قريب جداً منك، لذا يمكن استخدام العينين للرحلة الباطنية، إن وثبة واحدة من العين يمكن أن تصل بك إلى المصدر، هذا ليس مستحيلاً عبر القلب، أو عبر اليد، أو أي مكان آخر بالجسد، ولكن الطريق أكثر صعوبة وأشد قسوة، من خلال العينين خطوة

obeikandl.com

واحدة كافية لتدخل داخل نفسك، لذا نجد أن العينين تم استخدامهما بشكل مستمر من خلال اليوغا الدينية ومن خلال التانترا العملية.

السبب الرئيسي هو أنك قريب منها، لذلك إذا كنت تعلم كيف تنظر إلى عيون شخص ما يمكن أن تنظر إلى أعماقه، هو هناك، ليس بمكان آخر - إنه بالداخل - إذا تمكنت من النظر بعينيه ستجده هناك. إن النظر بعيون شخص ما فن صعب، تصبح قادراً على ذلك فقط عندما تثب من خلال عينيك إلى باطنك العميق، وبطريقة أخرى لا يمكنك الرؤية، إذا لم تتمكن من رؤية الباطن أبعد من عيناك، لن تتمكن من النظر بعيون الآخرين، ولكن إذا علمت كيف تنظر بالعينين، يمكن أن تصل أعماق أي شخص.

ولهذا السبب أنك عندما تكون في حالة الحب فقط يمكن أن تنظر مباشرة وتحدق بعيون شخص آخر، وبخلاف ذلك ،إذا حدقت بعيون شخص ما سيشعر بالانزعاج، وكأنك تتعدى حدودك آنذاك، إنها تجاوز له، يمكن أن تنظر إلى الجسم بلا تعدٍّ، ولكن بلحظة أن تحدق بعيون أحدهم، فأنت تتعدى خصوصيته، أنت تتجاوز حريته الشخصية، أنت تقحمه بدون أية دعوى، لذلك يوجد حدود وضوابط، على الأكثر يمكن

أن يكون مقبولاً النظر لغاية ثلاثة ثواني، فالحدود يمكن قياسها والشعور بها، فقط النظرة العرضية مسموحة وبعدها يجب أن تُحرك عينيك، وإلا سيشعر بالإحراج وبانتهاك حرمته، لأنك يمكن أن تلمح باطنه الخفي، وهذا غير مسموح بطبيعة الحال.

فقط بالحب العميق يمكن أن تنظر عميقاً بعيون محبوبك أو محبوبتك، لأن الحب يعني أنك الآن لا ترغب بالمحافظة على أية أسرار. أنت الآن كتاب مفتوح للآخر والآخر دائماً مرحب بك لتُقحم نفسك به ويُقحم نفسه بك أيضاً. عندما ينظر المحبون بعيون بعضهم، هناك لقاء روحي، هو لقاء ليس له علاقة بالجسد، لذا الشيء الثاني الذي يجب أن تتذكره - عقلك ووعيك وروحك.. مهما كان ما بالباطن يمكن أن يُلمح أو يُكشف من خلال العينين.

لذا نجد الشخص الأعمى يملك وجهاً ميتاً، ليس بسبب افتقاره إلى العينين فحسب، العيون هي نور الوجه، هي استنارة الوجه، إنها تمنحك الحياة الباطنية، عندما تفتقر إليها تفتقد زخم الحياة، فالرجل الأعمى حقيقة منغلق، إذا أعطيته السر، سيحافظ عليه، من الصعب أن تحكم عليه فيما إذا كان سراً أم لا، على سبيل المثال، أنت تسافر بالقطار بدون تذكرة،

عيناك تذهب باتجاه يظهر من خلالها أنك لا تحمل تذكرة، إنه سر، لا أحد يعلم ذلك، لكن عيناك لهما نظرة مختلفة، فأنت تنظر إلى الآخرين الذين يركبون القطار بنظرة ذات نوعية مختلفة. إذا فهم أحدهم ما تعنيه هذه النظرة سيعي أنك لا تحمل تذكرة، فالنظرة مختلفة عندما تحمل التذكرة.

لذا إذا كنت تخبئ سراً ما، فعيونك ستكشفُ السر، والتحكم بالعيون أمر صعب للغاية، لذا لا يستطيع المرء أن يغدو محققاً عظيماً بدون أن يتمرن على فهم نظرة العيون والتحقق منها، يتمرن على أن لا تُظهر العيون السر بل على العكس تكشف الجانب الآخر، فإذا صعد بالقطار بدون تذكرة يجب أن يُظهر النظرة الواثقة التي تُظهر الأمور طبيعية وكأنه يحمل التذكرة.

إنها عملية صعبة لأن العينين لا يمكن تطويعها بما تشاء. الآن الكثير من الاختبارات أُنجزت على العينين، أحد البارامشاريا - العزاب، يقول أنه غير مفتون بالنساء إطلاقاً، ولكن عيناه فضحت كل شيء، كان يخبئ ولعه، دخلت امرأة جميلة المكان، لم ينظر إليها مباشرة، ولكن عيناه كشفته حتى لو لم ينظر، حيث بدأ الجهد، وبدأ الكبت ضمن مشاعر لطيفة، والعينان أظهرت ذلك، وليس ذلك فحسب، سطح العين

تمدد، عندما دخلت المرأة، بؤبؤ العين تمدد مباشرة، ليسمح بحيز أكبر لرؤية المرأة الجميلة، ولا يمكنك أن تفعل شيئاً حول ذلك، لأن تمدد البؤبؤ ليس عملاً إرادياً أو طوعياً، من المستحيل أن تتحكم به، لذا فالشيء الثاني تذكر أن عينيك هما البوابة لأسرارك، إذا رغب أحد بالدخول إلى عالم أسرارك، فإن عينيك هما الباب.

إذا كنت تعلم كيف تحل الشيفرة الخاصة بهما، ستصبح العيون طوعية، منفتحة، فإذا أردت أن تدخل إلى عالم أسرارك، إلى باطن حياتك عليك مرة أخرى أن تستخدم ذات القفل وذات المفتاح. عليك أن تعمل على العينين، فقط عندها يمكن أن تدخل إلى الأعماق.

ثالثاً; العينان سائلتان جداً، تتحركان بحركة ثابتة، ولكل حركة تناغمها الخاص، لها نظامها الخاص وآليتها الخاصة، العينان لا تتحركان عشوائياً، لهما تناغم (إيقاع) حركة خاص، وهذا الإيقاع يُظهر عدة أشياء، إن كنت تفكر بالجنس من خلال العقل، فالعينان ستتحركان بشكل مختلف - بإيقاع مختلف - فقط بنظرة إلى العينين وطريقة حركتها يستطيع المرء أن يحدد النمط الذهني الذي يشغلك بالداخل، عندما تشعر بالجوع وتفكر بالطعام بالباطن،

تتحرك العينان بشكل مختلف.

لذا حتى الحلم يمكن اختراقه، فحركة العينان يمكن تسجيلها بينما أنت نائم، وتذكر حتى بالحلم فالعينان تسلكان ذات الاتجاه، إذا شاهدت امرأة جميلة بالحلم، يمكن أن تحكم من خلال حركة العين، الآن هناك أداة لتسجيل حركة العينين، تدعى R-E-M – Rapid Eye Movements وتعني حركة العين السريعة، ويمكن تسجيلها بخط بياني، إذا كنت نائماً طوال الليل، فإن حركة العينين يمكن تسجيلها باستمرار، ويُظهر الخط البياني حالة الحلم من حالة عدم وجود أحلام، لأنك عندما لا تحلم تتوقف العين وتصبح ثابتة.

عندما تكون بالحلم تتحرك العيون، وهي نفس الحركة عندما تشاهد شيئاً ما على شاشة العرض، وكأنك تشاهد فيلماً، وتتحرك العيون بذات الطريقة. في الحلم عيناك تتحركان، فهما تتبعان الحركة بالفيلم، بالنسبة للعينين لا وجود للفرق بين المشاهدة بالواقع أو بالحلم.

لذا فإن جهاز التسجيل يسجل كم من الوقت حلمت بالليل وكم من الوقت لم تحلم أثناء النوم، فالعين تتوقف عن الحركة عند توقف الأحلام، يقول كثيرون أنهم لا يحلمون

obeikandi.com

نهائياً، حقيقة لديهم ذاكرة مُغيبة تماماً، إنهم فقط لا يتذكرون، هم يحلمون أثناء النوم بكامل الوقت، ولكنهم غير قادرين على التذكر، ليس لديهم ذاكرة حسنة، بالصباح يقول أنا لا أحلم، لذا لا تصدق ذلك.

لماذا تتحرك العينان أثناء الحلم، ولماذا لا تتحرك عندما لا يوجد حلم؟ العين تتحرك بشكل مترافق مع عملية التفكير، إذا كان الفكر هناك، ستتحرك العين، إذا لم يكن هناك أية أفكار ستتوقف العين، حيث لا ضرورة لحركتها. لذا تذكر النقطة الثالثة أيضاً: تترافق حركة العين مع التفكير على نحو متصل، لذا إذا توقفت العينان وتوقفت حركتها، ستتوقف عملية التفكير برمتها حالاً، أو إذا توقفت عملية التفكير ستتوقف العين أوتوماتيكياً.

بالإضافة إلى النقطة التالية، رابعاً؛ تتحرك العيون بشكل دائم بين شيء وآخر، من أ إلى ب ومن ب إلى ج، إنها تستمر بالحركة، فالتحرك هو طبيعتها، إنها فقط كتدفق النهر، الحركة هي طبيعتها، وبسبب الحركة تأخذ حيويتها، فالحركة هي حياتها.

يمكنك توقيف العينين بنقطة محددة، أو عن طريق شيء محدد، ولا تدعها تتحرك البتة، ولكن الحركة هي طبيعتهما، لن تتمكن من توقيف الحركة، ولكن يمكن

توقيف العينين، تفهم الاختلاف، يمكن توقيف العينين بنقطة محددة ثابتة - نقطة ثابتة على الحائط مثلاً - يمكن أن تبدأ بنقطة، يمكن أن توقف العينين، ولكن الحركة هي طبيعتها، لذا يمكن أن لا تتحرك من أ إلى ب لأنك ثبتها إجباريا بالنقطة أ عندها تحدث ظاهرة غريبة جداً.

الحركة ترغب أن تتجه لها، فهي طبيعتها، إذا لم تسمح للحركة إطلاقاً، ستتجه الحركة من الخارج إلى الداخل، عوضاً عن الحركة الخارجية بين الأشياء تحدث الحركة ذاتها بالداخل (الباطن). إن العيون بحاجة للحركة فهي طبيعتها، لذا فإن هناك احتمالين للحركة أحدهما للخارج من أ إلى ب وهي تحدث طبيعياً، والاحتمال الآخر الذي يخصّ التانترا واليوغا - حيث تتوقف الحركة بين الأشياء الخارجية، عندها تقفز العيون من الجزء الخارجي إلى الوعي الباطني، فتحدث الحركة باتجاه الباطن، عندها من السهل فهم هذه التقنيات:

التقنية الأولى: **العينان مغلقتان، انظر إلى بنيتك الباطنية بالتفصيل، هذا يُظهر طبيعتك الحقيقية.**

العينان مغلقتان.. أغلق عينيك ولكن الإغلاق العادي ليس كافياً، الإغلاق الكلي يعني أن تغلق عينيك وأن تتوقف

الحركة، بطريقة أخرى تستمر العين برؤية بعض الأشياء الخارجية، حتى مع إغلاق العينين تستمر الرؤية أو تخيل الأشياء، الأشياء الحقيقة غير موجودة، ولكن التخيل، الأفكار، والذاكرة، يبدؤون بالتدفق، إنهم أيضاً من الخارج، لذا فإن عينيك لن تغلق كلياً، الإغلاق الكامل يعني أن لا ترى شيئاً البتة بالخارج ولا بالداخل - يعني توقف الذاكرة والأفكار.

تفهم الفارق، يمكن أن تغلق عينيك، إنها سهلة، كل شخص يمكنه إغلاقها بأي لحظة، بالليل تغلق عينيك ولكنك لا تكتشف طبيعتك الباطنية، أغلق عينيك حتى لا يبقى شيئاً لتراه - لا الأشياء بالخارج ولا التخيلات بالداخل، وكأنك بظلام تام - كأنك فجأة أصابك العمى، لست أعمى بالنسبة للقسم الخارجي فقط، بل للتخيلات الداخلية أيضاً - أنت أعمى بالنسبة للواقع والأحلام أيضاً.

عندما يجربها المرء، يحتاج إلى فترة طويلة، لا يمكن عملها فجأة، ستحتاج إلى تدريب طويل، أغلق عينيك، ستشعر بأي وقت أنها سهلة، ومن ثم يجب أن تتوقف داخلياً، كامل حركة العينين يجب أن تتوقف. غير مسموح بأي حركة، اشعر أن العينين متوقفتين بالكامل وكأنهما حجر، واستمر

بهذا "التحجر" لا تقم بأي عمل فقط ابقَ هناك - العينين على هذه الحالة - فجأة يوماً ما ستعي أنك تنظر إلى باطن نفسك.

يمكن أن تذهب خارج هذا البناء، تحرك حول البناء وانظر بهذه الأثناء، ولكنها نظرة من الخارج، فإذا دخلت وشاهدت الغرف من الداخل، تشاهد محتوى البناء من الداخل، عندما تشاهده من الخارج ترى الجدران الخارجية، أما من الداخل تشاهد ذات الجدران ولكنها القسم الداخلي للبناء.

عليك بمشاهدة جسدك من الخارج، يمكنك مشاهدته بمرآة أو مشاهدة يدك مباشرة من الخارج، ولكنك لا تعلم باطن الجسد، لم تدخل إلى داخل نفسك مسبقاً، لم تكن بمركز جسدك أو بكينونتك الأساسية من قبل، انظر حوله لتعلم ما هو بالداخل.

هذه التقنية نافعة جداً لتأخذ نظرة عن الداخل، ولتحويل كامل وعيك الباطني - بنيتك بالكامل، لأنه إذا تمكنت من أخذ نظرة من الداخل، حالاً تصبح مختلفاً عن العالم، هذا التماهي المزيف "أنا الجسد" فقط لأنك تنظر إلى الجسد من الخارج.

إذا تمكنت أن تنظر من الداخل، الرائي أصبح مختلفاً، وعندها يمكنك أن تحرك وعيك بداخل الجسم من أسفل

القدم إلى الرأس، يمكنك أن تتجول بداخل الجسم، باللحظة التي تستطيع أن تنظر داخل الجسد وتتحرك هناك، عندها ليس صعباً أن تذهب كلياً للخارج.

بلحظة معرفتك كيف تتحرك داخلاً، بهذه اللحظة ستعلم أنك منفصل عن جسدك، أنت عندها متحرر من أعظم عبودية عرفتها، الآن لا مكان للجاذبية لتشدك، ليس لديك قيود، الآن أنت حرية بالمطلق، يمكنك أن تخرج من جسدك، ويمكنك العودة إليه ، فالجسد أصبح فقط مكاناً للإقامة.

أغلق عينيك، انظر إلى بنيتك الداخلية بشكل تفصيلي من فرع إلى آخر، تحرك بالباطن، اذهب إلى أصبع قدمك، انسَ كامل الجسد، تحرك إلى أصبع القدم (الإبهام) ابقَ هناك وخذ نظرة، ثم تحرك من خلال الرجل، اتجه إلى الأعلى، اذهب إلى كافة الفروع، عندها ستحدث أشياء كثيرة.

عندها يصبح جسدك كما لو أنه عربة حساسة، لم تكن تتخيل ذلك من قبل، عندها إذا لامست شخصاً ما، يمكن أن تتحرك بواسطة يدك بشكل كلي ويمكنك أن تتحول كلياً، هذا ما أعنيه بلمسة المعلم، يمكنه التحرك إلى أية فرع (قسم) بالكامل، وعندها يمكن أن يتمركز هناك. إذا تمكنت من الذهاب إلى أي قسم من جسدك بالكامل، هذا القسم

سيصبح حياً، تنبعث فيه الحيوية بحيث لا يمكنك تخيل ماذا حدث لهذا القسم، ثم يمكنك الذهاب إلى العينين كلياً، إذا ذهبت كلياً للعينين ونظرت بعيون شخص آخر، ستخترق كينونته، ستذهب إلى الأعماق.

المحللون النفسيون الآن يحاولون الذهاب إلى الأعماق بواسطة التحليل النفسي، ويستغرقون عدة سنوات بجهودهم، إنه محض إضاعة للوقت، فالحياة قصيرة جداً حتى نستغرق عدة سنوات بتحليل العقل، إنه هراء، إضافة إلى عدم وجود الثقة فيما إذا كان التحليل كاملاً أم لا، فأنت تلتمس دربك بالظلام الحالك.

الاقتراب الشرقي من خلال العيون، لا ضرورة مطلقاً لتحاليل شخصية تستمر عدة أعوام، العمل يمكن إنجازه بالدخول الكلي من خلال العينين، تلامس أعماق العقل، ويمكن أن تعلم جوانب كثيرة عنه لم يكن المرء واعياً لها.

يملك المعلم أشياء كثيرة ليعمل بها، إحدى الأشياء الرئيسية هي هذه: أنه يُحللك بالكامل، يذهب عميقاً بداخلك، يذهب عميقاً بمملكتك المظلمة التي هي مجهولة تماماً بالنسبة لك، فإذا قال أن شيئاً ما مُخبأ بداخلك، سوف لن تصدقه، كيف يمكن أن تصدق ذلك؟ أنت غير واعٍ لذلك، أنت تعلم جزءاً

واحداً من العقل فقط، جزء صغير جداً، فقط الطبقة الأولى - الطبقة السطحية، خلف هذه الطبقة هناك تسع طبقات مخبأة، والتي تكون مجهولة بالنسبة لك، ولكن من خلال العينين يمكنك اختراقها.

أغلق عينيك، **انظر إلى بنيتك الباطنية بالتفصيل**.

أولاً القسم الخارجي من التقنية هو أن تنظر من خلال الباطن إلى الجسد - من خلال مركزك الباطني، قف هناك وقم بنظرة، ستشعر أنك منفصل عن جسدك، لأن الرائي لم يكن هناك من قبل. العارف مختلف عن الشيء تماماً.

إذا تمكنت من رؤية جسدك من الداخل، عندها لا يمكن أن تسقط بالوهم، عندها أنت لست الجسد، ستبقى مختلفاً كلياً عنه، بداخله ولكنك لست الجسد، إنه القسم الأول. عندها يمكنك التحرك بحرية، المرء هنا متحرّر من الجسد وغير متماهٍ معه إطلاقاً، ويتحرك بحرية، عندها يمكن التحرك إلى داخل العقل، هذه الطبقات العميقة التسعة التي هي بالباطن باللاوعي يمكن الآن أن تدخلها.

هناك كهف باطني عميق بالعقل، إذا دخلت هذا الكهف العقلي، ستنفصل عن العقل أيضاً، عندها سترى أن العقل هو عبارة عن شيء (أداة) يمكن أن تنظر إليه، وعند الدخول إلى

العقل، مرة أخرى أنت منفصل ومختلف، هذا الدخول إلى العقل ما يعنيه شيفا "**انظر إلى بنيتك الباطنية بالتفصيل**".

الجسد والعقل يجب اختراقهما والنظر إليهما من الباطن معاً، آنذاك أنت ببساطة مجرد شاهد، وهذا الشاهد لا مجال لاختراقه أبداً، إنه الصميم الأكثر عمقاً، إنه **أنت**، إن ما يمكن اختراقه وما يمكن أن تراه ليس **أنت**، عندما تصل إلى هذا الذي لا يمكن اختراقه، هذا الذي لا يمكن أن يتحرك، والذي لا يمكن أن تدركه، عندها فقط تصل إلى ذاتك الحقيقية، لا يمكن أن تشاهد مصدر المشاهدة، تذكر - أنه من السخافة، إذا تكلم أحد "تمكنت من رؤية الشاهد - هذه سخافة وحماقة".

النقطة الجوهرية أبعد من العقل، عندها أنت ببساطة، الآن لا يمكنك تقسيم حالتك الشخصية إلى اثنين، الشيء والسبب، السبب ببساطة هناك، فقط انتظر هناك، من الصعوبة المقارنة الذهنية لأن كافة التصنيفات العقلية تتحطم هنا.

بالنسبة للمنطق هناك صعوبة بالغة. (شاروك) أحد أكثر المفسرين لعلوم النفس بالعالم، يقول: "لا يمكن أن تعرف ذاتك (نفسك)" - لا وجود لعلم النفس - ولأنه لا وجود لمعرفة النفس، إذاً من أين يأتي الخبث والأذى؟

مهما كانت معارفك هي ليست الذات، العارف هو الذات وليست المعارف، لذا لا يمكن أن تتحدث بالمنطق أنك تعلم ذاتك، ذلك كلام غير منطقي، إذاً كيف يمكن أن تتعرف إلى ذاتك؟ من هو العارف وما هو موضوع المعرفة؟

المعارف تعني القاموس، التقسيم بين الشيء والسبب، بين العارف والمعلومات، يقول (شاروك): "إن كل أولئك الذين يدّعون معرفة ذواتهم كاذبون، معرفة الذات هو أمر مستحيل، فالذات لا يمكن أن تتحول إلى معلومات".

يقول (شاروك): "إذا لم تتمكن من فهم الذات، كيف يمكن أن تقول أن هناك ما نُسميه الذات(النفس)؟ هناك من لا يؤمن بوجود الذات مطلقاً، كل ما هو مجهول غير موجود". وهم مُحقون منطقياً، إذا كان المنطق أساسياً فهم على صواب. ولكنها أسرار ومجاهيل الحياة، فالمنطق هو البداية وليس النهاية، ستأتي اللحظة التي ينتهي عندها المنطق، فالحياة غير منطقية بالكامل، لذا تبدو المقارنة صعبة جداً. بمجرد أن تقتنع بما أعنيه عندها "لن يبقى إلا العارف فقط".

على سبيل المثال: إذا كان هناك مصباح بالغرفة، وتشاهد الكثير من الأشياء حولك، عندما نطفئ المصباح، هناك فقط الظلام ولا يمكن أن ترى شيئاً، عندما نُضيء المصباح هناك

obeikandi.com

الضوء ويمكنك مشاهدة كل شيء بالغرفة، ولكن هل يمكنك إدراك ماذا حدث؟ إذا لم يكن هناك أية أشياء إطلاقاً، هل يمكن أن تشاهد المصباح والضوء؟ لن تتمكن من رؤية شيء. لكي تتمكن من الرؤية يجب أن ينعكس الضوء عن شيء ما، يجب أن يرتطم بسطح ما، يجب على الأشعة أن تصل إلى شيء ما وتنعكس إلى العين، إذاً، أولاً أنت تشاهد الأشياء ومن ثم تستدل على الضوء، عندما تشعل المصباح لا ترى الضوء بالبداية، أولاً ستشاهد الأشياء، ومن خلال الأشياء تتعرف إلى ماهية الضوء.

يقول العلماء إذا لم يكن هناك أشياء لا يمكننا رؤية الضوء، انظر إلى السماء، إنها تبدو زرقاء مع أنها ليست كذلك، إنها حالة الأشعة الكونية، إنها تبدو زرقاء لأنه لا وجود للأشياء، هذه الأشعة لا يمكن أن تنعكس وتعود إلى العينين، إذا ذهبت إلى السماء حيث لا وجود للأشياء عندها سيكون هناك الظلام الدامس، بالطبع الأشعة ستمر بجانبك، ولكن لا وجود إلا للظلام. للحصول على الضوء يجب وجود بعض الأشياء هناك، (شاروك) يقول: إذا دخلت الباطن ووصلت نقطة حيث لا يوجد إلا الشاهد، لا شيء يمكن أن تشاهده إطلاقاً، كيف يمكن أن تعرف تلك الحالة؟ يجب وجود بعض الأشياء

obeikandl.com

لتشاهدها وهذا صحيح بالنسبة للمنطق والعلوم، حيث أن الحالة الوجودية ليست حقيقية بالنسبة لهم.

بالنسبة للذين تحركوا بالباطن إلى نقطة حيث لا شيء متبقٍّ إلا الوعي للكينونة الأساسية، أنت هناك ولكن لا شيء لتشاهده - لا وجود إلا للرائي - إنها الحالة السببية البسيطة بدون أية أشياء محيطة بها، باللحظة التي تصل إلى هذه النقطة، تصل الهدف النهائي من كينونتك، يمكن أن تسميها البداية أو النهاية أو كلاهما، وهذا ما ندعوه معرفة الذات.

لغوياً تبدو هكذا كلمة خاطئة، لا شيء يمكن قوله حول ذلك، اللغة تبدو عديمة المعاني عندما تدخل إلى دنياك - إلى عالمك. اللغة تأخذ معانيها عندما تكون بعالم الازدواجية - الثنائية، فاللغة جزء من عالم الثنائية، أما عندما تدخل عالماً منفرداً تصبح بلا قيمة، لذلك أولئك الذين عرفوا البقاء صامتين - أو إذا تكلموا بعُجالة استخدموا رموزاً - وليس كل ما يقولونه صحيح تماماً، فهم يعيشون بعالم الأحادية عالم اللاكلام.

يقول (لاوتزو): "كل ما يُقال لا يمكن أن يغدو صحيحاً، والحق هو ذلك الذي لا يُقال"، فالشخص الذي وصل الحقيقة يبقى صامتاً، بقي (لاوتزو) معظم حياته بدون أن يكتب شيئاً،

obeikandl.com

وكان يقول: "إذا تكلمت شيئاً فهو غير صحيح، لأنه لا يمكن أن نتكلم شيئاً عن عالم ليس فيه إلا الشخص الوحيد - عالم الأحادية".

العينان مغلقتان - انظر إلى بنيتك الباطنية بالتفصيل - الجسد والعقل معاً، إنهم يُظهرون طبيعتك الحقيقية، ترى جسدك وعقلك وبنيتك، وتذكر، الجسد والعقل ليسا شيئين بالأحرى أنت الاثنان العقل والجسد العقل الجزء اللطيف من الجسد، والجسد الجزء المادي من العقل.

لذا إذا أصبحت واعياً لبنية العقل - الجسد، إذا وعيت لبنيتك، تتحرر من هذه البنية، تتحرر من العربة، تصبح مختلفاً، وهذه المعرفة بأنك منفصل عن بنيتك هي التي تشكل طبيعتك الحقيقية، هي الحقيقة الخالدة، فالجسد سيموت ولكن الحقيقة لا تموت أبداً.

الجسد سيموت ويتغير، وسيموت مرات ومرات، ولكن الحقيقة الوجودية لا تموت، هي ذات طبيعة أبدية، لذا فإن الطبيعة الحقيقية الوجودية ليست الاسم ولا الشكل إنها أسمى وأبعد عن الأسماء والأوصاف.

إذاً كيف تقوم بهذه التقنية؟ تحتاج إلى الإغلاق الكامل للعينين، إذا جربتها، أغلق عينيك، ومن ثم أوقف الحركة،

اجعل عينيك كما لو أنها حجر، غير مسموح بأي حركة، فجأة وذات يوم وأنت تجرب هذه التقنية، ستتمكن بشكل فجائي من النظر إلى الباطن، العينان اللتان اعتادتا النظر إلى الخارج، ستتمكن من التوجه للداخل وستأخذ لمحة عن الباطن.

عندها لا صعوبة تذكر، فعندما يأخذ المرء لمحة عن الباطن، ستعلم ماذا تفعل وكيف تتحرك، فقط اللمحة الأولى صعبة، بعد ذلك لديك مقدرة خاصة، عندها ستصبح كما لو كانت حيلة - أي لحظة يمكن أن تغلق عينيك، أجعل العينين ثابتتين، ويمكنك الدخول إلى مملكتك - إلى عالمك.

كان (بوذا) يحتضر، آخر يوم بحياته، وقام بسؤال مريديه: هل لديكم أسئلة؟، كانوا يبكون وينوحون، ولكنه كرّر السؤال عدة مرات، فأجابوه: لا يوجد أسئلة، اعتاد (بوذا) أن يكرّر الجملة ذاتها عدة مرات، ولم يتوقف قبل أن يقوم أحدهم بالسؤال، كرر ذات السؤال عدة مرات.. فأجابه أحد مريديه: "لماذا تكرر السؤال ذاته عدة مرات؟"، فأجابه (بوذا): "لأن الإنسان غير واعٍ على الإطلاق، ربما لم يسمع أول مرة، وربما أضاع شيئاً بالمرة الثانية".

كرّر ذات السؤال كثيراً، إلى أن أجابه المريدون والمتنسكون:

"الآن نحن لا نريد أن نسأل شيئاً، لقد تكلمت كثيراً"، أغمض (بوذا) عينيه وقال: "إذا لم يكن هناك شيئاً لتسألوا عنه، وقبل حدوث الموت للجسد، سأتحرك منه، قبل أن يدخل الموت إلى الجسد سأكون قد خرجت كلياً منه".

أغلق عينيه وكانت عيناه قد أصبحتا ثابتتين تماماً، وبدأ بالتحرك، يُقال أن هناك أربعة أقسام لحركته الباطنية، أولاً أغلق عينيه، ثانياً العينان أصبحتا ثابتتين تماماً، حيث لا حركة إطلاقاً، ثالثاً نظر إلى جسده، رابعاً نظر إلى عقله.

إنها الرحلة بالكامل، قبل حصول الموت عاد إلى مركزه، إلى مصدره الأصلي، لذا فإن هذا الموت لا يُدعى موتاً، نحن ندعوه النيرفانا، أيضاً هناك تمييز نحن ندعوه النيرفانا - حالة التوقف - اللاموت. بشكل اعتيادي نحن نموت لأن الموت يحصل لنا، لم يحصل أبداً مع (بوذا)، قبل أن يأتي الموت، كان قد رجع إلى المصدر الأصلي.

يحدث الموت فقط للجسد الميت، ولكنه لم يكن هناك ليجده، لذا تقول التعاليم البوذية: "إنه لم يمت أبداً، الموت لم يلمسه إطلاقاً، كان يتبعه كما يتبع أي شخص، ولكنه لم يقع بشركه، لقد خدع الموت نفسه، وقف يضحك، وقف بعيداً، والموت كان فقط مع الجسد الميت.

التقنية نفسها، اعمل الأقسام الأربعة وتحرك، وعندما تعلم اللمحة الأولى، كامل العملية ستصبح سهلة جداً وبسيطة، وبكل لحظة يمكن أن تتحرك للداخل أو تتحرك للخارج، فقط كما تخرج من منزلك وتدخل إليه، تذهب خارجاً إذا شئت وتدخل إليه عندما تريد.

التقنية الثانية: **انظر إلى إناء الطبخ بدون أن تنظر إلى اتجاهاته أو إلى مادته، بعدة دقائق تصبح واعياً.**

انظر إلى أي شيء إناء الطبخ أو وعاء الشرب أو أي شيء يمكن أن يعمل، ولكن انظر بنوعية مختلفة، **انظر إلى إناء الطبخ بدون أن تنظر إلى اتجاهاته أو إلى مادته،** انظر من فوق (على) أي شيء، ولكن من خلال اشتراطين.. لا تنظر إلى الأقسام، انظر إلى الشيء بشكل كلي. بشكل اعتيادي نحن ننظر إلى الأقسام، ربما لا ننظر بوعي، ولكن ننظر إلى الأقسام. إذا نظرت إليك سأرى وجهك أولاً، ثم القامة ثانياً، ومن ثم كامل الجسم.

انظر إلى الشيء بشكل كلي، لا تقسمه إلى أجزاء، لماذا؟ لأنه عند تجزئة الشيء إلى أقسام ستمنح العين فرصة للحركة من قسم إلى آخر، انظر إلى الشيء بشكل كلي، يمكنك عملها. يمكنني أن أنظر إليك بطريقتين، يمكنني من هذا

obeikandl.com

الاتجاه ومن ثم أتحرك، يمكن أن أنظر إلى (أ) من ثم إلى (ب) ثم (ج) وأستمر بالحركة، عندما انظر بين هذه النقاط لا أكون حاضراً، أو ذو حضور هامشي، ولكنه غير متبلور، عندما أنظر إلى (أ) أغادر (ب) وعندما أصل (ج) تكون (أ) قد نُسيت تماماً.

يمكنني أن أنظر إلى الجموع هنا بهذه الطريقة، ولكن يمكن أن أنظر إلى الجماعة بتقسيمها بشكل زمر، كل قسم منفصل، مجموعها هي كامل الجماعة، حاول بها، أولاً انظر إلى الشيء وتحرك من جزء إلى آخر، وفجأة انظر إلى الشيء بشكل كلي، بدون تقسيمه، عندما تنظر إلى الشيء كلياً، فالعينان ليس بإمكانهما التحرك، بالأحرى لا تُمنح العيون أية فرصة للحركة، ولذلك كان هذا الاشتراط. انظر إلى الشيء كلياً، خذه بشكل كامل، وثانياً بدون رؤية المادة، إذا كان الإناء من الخشب، لا تنظر إلى الخشب، فقط شاهد الإناء بالشكل، لا تشاهد المادة إطلاقاً.

ربما يكون المعدن ذهباً، أو فضة، لا تنظر إلى المادة التي صُنع منها، فقط انظر إلى الشكل، أولاً أن تنظر بشكل كلي، ثانياً انظر إليه كشكل (كهيئة) وليس كمادة، لماذا؟ لأن المادة هي محتوى مادي، أما الشكل فهو محتوى روحي - غير

مادي، وأنت عندئذ تتحرك من المادي إلى اللامادي، ستكون نافعة جداً.

حاول بها، يمكن المحاولة مع أي شخص، رجل ما أو امرأة ما واقفة، انظر وخذ نظرة كلية إلى الرجل أو إلى المرأة، سيكون هناك إحساس غريب ببادئ الأمر لأنك غير معتاد على هذه الطريقة، ولكنها رائعة جداً بالنهاية، ثم لا تفكر فيما إذا كان الشخص جميلاً أم لا، أبيض أم أسود، رجل أم امرأة، لا تفكر مطلقاً، فقط انظر إلى الشكل.

انسَ شأن المادة وانظر فقط إلى الشكل، بعدة دقائق تصبح واعياً، اذهب لرؤية الشكل كلياً، لا تسمح للعينين بأي حركة، لا تفكر مطلقاً بالمادة، ماذا يحدث عندها؟

فجأة تصبح واعياً لنفسك، انظر إلى شيء ما، ستصبح واعياً لنفسك، لماذا؟ لأنه بالنسبة لعينيك لا يوجد احتمال أن تتحرك خارجياً، فالشكل تم أخذه بشكل كلي، لذا لا يمكنك التحرك إلى الأقسام، والمادة تلاشت بالكامل، فقط تم أخذ الشكل النقي كلياً، الآن لا يمكنك التفكير حول الذهب والفضة، ربما هناك أفكار كثيرة، ربما تفكر باستخدامها أو بشرائها، وربما فكرت بالسعر، كثيرة هي الأفكار ولكن الشكل النقي لم يخطر ببالك مطلقاً، بالشكل النقي

obeikandl.com

تتوقف عملية التفكير، حيث لا إمكانية للانتقال من قسم إلى آخر، لأنك أخذته كلياً.

ابقَ بالكلية وبالشكل، فجأة ستصبح واعياً لنفسك، لأنك الآن لن تتمكن من تحريك عينيك، مع أنهما ترغبان بالحركة، فهي طبيعتهما، لذا فإن نظرتك ستتجه باتجاهك، ستعود للخلف، ستعود إلى المنزل، وفجأة تصبح واعياً لنفسك، هذا التحول للوعي باتجاه نفسك هو لحظات الابتهاج الصوفي الأعمق على الإطلاق.

عندما للمرة الأولى تصبح واعياً لنفسك، فهي ذات جمالية عظيمة وتحمل بطياتها الغبطة والبركة التي لا يمكن مقارنتها مع أي شيء آخر تعرفت عليه من قبل، حقيقةً للمرة الأولى أصبحت نفسك وذاتك، للمرة الأولى تعرفت من **أنت**، لحظة لمعت وانكشفت كينونتك الجوهرية.

ولكن لماذا تحدث؟ ربما شاهدت بكتب الأطفال بشكل خاص، أو كتب العلاج النفسي، صورة لامرأة عجوز، وبذات السطور امرأة شابة جميلة مختبئة، هناك صورة واحدة ولكنها تحمل الهيئتين فالمرأة الشابة مخبأة بذات السطور، انظر إلى الصورة لا يمكنك أن تعي الاثنتين بذات الوقت، تصبح واعياً لواحدة منهما، إذا أصبحت مدركاً للمرأة العجوز لن تتمكن

obeikandl.com

من إدراك أين تختبئ المرأة الشابة، ولكن إذا حاولت أن تجدها، تصبح صعبة جداً، والجهد الزائد يصبح عبئاً ثقيلاً، لأنك أصبحت واعياً للمرأة العجوز ستصبح شيئاً ثابتاً بعيونك، فإذا حاولت البحث عن المرأة الشابة تصبح مستحيلة مع ثبات الصورة الأولى، عليك القيام بالتقنية التالية: فقط ابدأ من صورة المرأة العجوز، انسَ شأن المرأة الشابة بالكامل، حدق بهيئة المرأة العجوز، حدق فقط، فجأة ستختفي صورة المرأة العجوز، وعندها تصبح واعياً لصورة المرأة الشابة المخبأة خلفها.

إذا بحثت مباشرة عنها ستفقدها، هذا النوع من الصور يُعطى للأطفال كلغز، ويُكتب عليها أوجد الآخر، يبدؤون بالبحث عنها ولذلك تضيع الصورة.

ليست الحيلة بمحاولة إيجادها، فقط حدق بالهيئة وستصبح واعياً، انسَ الآخر حيث لا حاجة للتفكير به، فالعينان لا يمكن أن تبقى بذات الموضع، لذا إذا حدقت بهيئة المرأة العجوز ستتعب العين، عندها فجأة ستتحرك العين عن الهيئة، وبهذه الحركة تصبح واعياً للهيئة الأخرى المُخبأة.

يحدث ذات الشيء مع النظرة للداخل والنظرة للخارج، ليس بالإمكان أن تنظر بذات الوقت إلى الداخل والخارج، عندما

تنظر إلى الإناء أو أي شيء آخر فأنت تنظر إلى الخارج، الوعي يتحرك إلى الخارج، بنفس الوقت يمكن أن ترى حالة واحدة فقط.

أنت مركز كلياً على الإناء، اذهب لتحدّق به، إن التحديق الشديد سيخلق الفرصة لتتحرك للداخل، سوف ترهق العينين، إنهما ترغبان بالحركة، ولكنهما ثابتتين لا وجود لحركة للخارج، فجأة سيرجع النهر إلى الخلف، إنها الإمكانية الوحيدة المتبقية، أنت تُجبر وعيك ليذهب للخلف إلى الداخل، وعندما تصبح واعياً حول ذلك، ستنسى شأن الإناء، سوف لن يبقى هناك.

لذا تقول (الشانكارا): إن العالم بالكامل وهم وخداع، عندما نذهب لنتعرف على ذواتنا هو ليس كذلك، حقيقة لم يعد وهماً وظلالاً، إنه هناك ولكنك لا تستطيع أن تشاهد العالم الحقيقي والوهمي بذات الوقت - وهنا تكمن المشكلة، لذا عندما دخل (شانكارا) إلى نفسه وأصبح شاهداً على العالم، لم يبقَ شيء من العالم هناك، لذا سماه عالم الظلال والوهم (مايا)، إنه ظاهر ببساطة ولكنه غير موجود.

كن واعياً حول الحقيقة، عندما تعرف العالم، سوف تغدو لاشيء، أنت هناك ولكنك مختبئ ولن تصدق أنك مختبئ

هناك، فالعالم حاضر جداً بالنسبة لك، وإذا بدأت تنظر لنفسك مباشرة، إنه أمر صعب، فالجهد سيغدو حملاً وعبئاً أيضاً، لذا تقول (التانترا) ثبت الحدقتين بمكان ما، أو بشيء ما، ولا تتحرك من هناك، ابقَ هناك بلا جهد، إن أي جهد للبقاء هناك سيخلق الإمكانية للوعي ليتحرك للخارج - ليعود أدراجه.

عندها ستصبح واعياً لنفسك، ولكن عندما تغدو واعياً لنفسك، لن يبقى الإناء هناك، لذا يقول (شانكارا): إنه عالم وهمي، لأنك عندما تتعرف على نفسك (ذاتك) لن يبقى العالم موجوداً، سيختفي ويتلاشى كالحلم.

ولكن (شاروك) و(ماركس)، هما على صواب أيضاً، نفسك شيء مزيف ووهمي، لا مكان لوجودها، علمياً كلامهم صحيح، تقول العلوم بوجود الحالة فقط، لا وجود للتابع والسبب، هم على حق لأن أعينهم مركزة على الأشياء فقط مما أدى إلى نسيانهم أنفسهم تماماً، (شانكارا) و(ماركس) على صواب بشيء ما وعلى خطأ بأمر آخر، إذا نظرت من خلال العالم بثبات ستغدو النفس وهماً وزيفاً، كما لو أنها حلم، أما إذا نظرت للداخل، سيصبح العالم وهمياً، الاثنان على حق، ولكنك لا تستطيع أن تعي العمليتين معاً بذات

الوقت، وهذه هي المشكلة، ولا شيء يمكن فعله، بطريقة أخرى يمكنك استخدام هذه التقنية بسهولة، يمكن أن تستغرق وقتاً، ولكنها ليست صعبة.

بلحظة معرفتك تدوير الوعي، تستطيع الوصول إلى أي مكان، حتى إذا كنت بالعربة أو بالقطار يمكن القيام بها لست بحاجة للإناء أو غرض ما، يمكن استخدام أي شيء. مع أي شيء حدق وحدق، وفجأة قم بالتحول للداخل، عندها سيختفي القطار، بالطبع عند قيامك بالرحلة الباطنية ستختفي العربة أو القطار.

إن من يستطيع أن يمتهن هذه التقنية يمكنه أن يعيش بالعالم بسهولة مطلقة، بأي لحظة يجعل أي شيء يختفي، تذكر: عندما تكون منزعجاً من زوجتك أو زوجك، يمكن جعله أو جعلها تختفي، فقط قم بالتحديق وتحويل الوعي للباطن، عندها تتوقف هيئة الزوجة وكأنها اختفت تماماً.

أتذكر سقراط، كانت زوجته منزعجة جداً منه، وأي زوجة أخرى ستكون بذات المأزق، سقراط معلم عظيم ولكنه ليس زوجاً مقبولاً، حدثت ذات يوم والزوجة ما زالت مُدانة لأكثر من ألفي عام، أنا لا أعتقد أنها قامت بعمل خاطئ، جلس سقراط واعتقد إنه كان يقوم بعمل شيء ما من خلال هذه

التقنية، قامت زوجته بتقديم الشاي له، ولكنه لم يكن هناك، فقامت بسكب الشاي الساخن على وجهه، واحترق وجهه بالكامل وعندها عاد إلى حالته الطبيعية، ظل وجهه مشوهاً طيلة حياته، ولذلك تم إدانة الزوجة إلى عصرنا هذا.

لم يكن أحد يعلم ما فعل سقراط مع زوجته - لا يمكن لأي زوجة أن تقوم بمثل هذا العمل فجأة، لقد قام بعمل ما، وكانت تلك النتيجة، لقد كان منتشياً باطنياً، ولكن الشعور بالحرق جعله يعود أدراجه، عندها عاد الوعي إلى الخلف.

أنا أفترض أن الحالة كانت كذلك مع العلم أن هناك الكثير من الحالات المتناقلة حول سقراط والتي هي قريبة لذات الوضع، لقد اختفى سقراط تماماً لثمان وأربعين ساعة لم يكن موجوداً البتة. كامل أثينا ذهبت تبحث عنه، ولكنهم وجدوه خارج المدينة على بعد عدة أميال، كان واقفاً تحت شجرة، ونصف جسده تحت الثلج، كان الثلج يتساقط بغزارة حينها، وكان متجمد تقريباً، كان واقفاً هناك بعيون مفتوحة، ولكنه لم يكن ينظر إلى أي شيء.

عندما تجمعت الحشود حوله، نظروا بعينيه واعتقدوا أنه قد مات، كانت العينان متحجرة تماماً، كان لا ينظر إلى أحد - ولكنه كان ينظر، فقط نظرة ثابتة، لا حركة على

الإطلاق، شعروا أن قلبه ينبض ببطء وأدركوا أنه ما زال على قيد الحياة.

قاموا بهزه بعنف وعندها رجع إليهم - عاد من رحلته، سألهم فوراً: "ما هو الوقت الآن؟"، لقد ضاعت ثمان وأربعين ساعة بالكامل، لم يكن خلالها موجوداً بعالم الزمان والمكان، لذا قاموا بسؤاله ماذا تعمل هنا؟ لقد ظننا أنك ميت.

أجاب سقراط: "لقد كنت محدقاً بالنجوم وفجأة اختفت النجوم، ولكنني بقيت بحالة السكينة والهدوء، بحالة الغبطة، أتمنى بعد الموت أن أصل إلى هذه الحالة، وعندها أرغب أن أموت آلاف المرات".

ربما حدثت معه بدون معرفة علمية، سقراط لم يطلع على التانترا أو اليوغا، لم يكن مهتماً بالتوجه الروحي العملي، ولكنه كان مفكراً عظيماً، وربما حدثت معه بشكل عَرَضي بينما كان يحدق بالنجوم ليلاً، وفجأة ذهب عائداً إلى الباطن، يمكنك القيام بها، حقيقة النجوم جيدة كغرض تأملي.

استلقِ على الأرض، انظر إلى السماء المظلمة، ومن ثم ثبّت نظرك على رؤية نجم واحد، ركّز عليه تماماً، حدّق كلياً، اجعل كامل الوعي باتجاه النجم الوحيد، انسَ شأن النجوم

الأخرى، ومع مرور الوقت، والتركيز سوف تنخفض حدة التحديق، والنجوم الأخرى على الهامش، لن يبقى إلا النجم الواحد.

فإذا تابعت التحديق والتركيز، بلحظة ما سيختفي النجم وعندما يختفي النجم ستصل إلى نفسك - إلى ذاتك.

التقنية الثالثة: **انظر كما لو أنها المرة الأولى لشخص جميل، أو لغرض عادي.**

الأشياء الرئيسية ذاتها، ثم يمكنك تطبيق التقنية، نحن عادة ننظر إلى الأشياء بعيون قديمة، أنت تأتي إلى منزلك، تنظر إليه بدون أن تنظر إليه، تعرفه إذاً أنت لست بحاجة للنظر إليه، لقد دخلته مرات ومرات لعدة سنوات، تدخل من ذات الباب، ربما أغلقته أو نسيته، إنه أمر غير هام، لكنك لا تنظر مطلقاً إلى هذه الأشياء، إن هكذا عملية تسير بشكل روتيني ميكانيكي بدون وعي، إذا ذهبت الأمور بشكل خاطئ، مثلاً لم يدخل المفتاح بالقفل، عندها يمكن أن تنظر إلى القفل، إذا ناسب المفتاح لن تنظر مطلقاً إلى القفل، لأنها عادات ميكانيكية، تقوم بها بشكل متكرر مرات ومرات، لقد أضعت قدرة الاستيعاب العينية، ضاعت عذوبة النظرة، حقيقة أضعت مهمة العينين. تذكر - لقد أصبحت بالجوهر

أعمى، كأنك لم تعد بحاجة للعيون.

تذكر آخر مرة نظرت إلى زوجتك، ربما تعود إلى سنوات، أنت تنظر فقط بتجاوز، نظرة خاطفة عرضية، ولكنها ليست نظرةً حقيقية، عليك بالنظر من جديد إلى زوجتك أو إلى محبوبك أو محبوبتك، كأنك تشاهده للمرة الأولى.

عندما تنظر للمرة الأولى ستمتلئ عيونك بالعذوبة والانتعاش، تمتلئ بالحياة، أنت تمر عبر الشارع، وتمر امرأة جميلة تصبح عيونك منتعشة مضيئة، تتوهج فجأة، ربما لم ينظر إليها زوجها من قبل مثل هذه النظرة وكذلك لم تنظر أنت لزوجتك أيضاً، للمرة الأولى تحتاج إلى العينين، المرة الثانية ليست بنفس الأهمية، وعند المرة الثالثة لم تعد بحاجة للعيون، ومع التكرار تصبح أعمى تماماً، نحن نعيش كالعميان.

كن واعياً. عندما تلتقي بأطفالك، هل نظرت إليهم؟ أنت لا تنظر إليهم، العادة قتلت العيون، والتكرار جعلها قديمة، بالحقيقة لاشيء قديم، فالعادات جعلت الشعور يحذو بهذا الاتجاه، زوجتك ليست ذاتها البارحة، لا يمكن أن تكون وإلا حدثت معجزة، لا شيء يبقى ذاته، كل دقيقة الحياة تتجدد، الحياة متدفقة دوماً.

أشعة الشمس تتجدد لحظياً، لا شيء قديم تحت السماء، كل يوم هو جديد كلياً، يحدث تغير كبير على الدوام، هذا الصباح لن يتكرر مرة أخرى، كل صباح فريد وخاص، لا تجتمع السماء

والألوان بذات الترتيب أبداً، أنت تذهب باتجاه أن كافة الأشياء ذاتها لا تتغير.

يقولون لا شيء جديد تحت السماء، بالحقيقة لا شيء قديم تحت السماء، فقط العيون أضحت قديمة، تعودت على ذلك، عندها لاشيء جديد. بالنسبة للأطفال كل شيء جديد، لذا فإن كل شيء يمنحهم البهجة، حتى ألوان صخور الشاطئ، كل شيء يجعلهم مبتهجين، وأنت لا تبتهج حتى لو رأيت الله بعظمته لن تكون مبتهجاً، ربما ستقول أنا قرأتُ عنه وأعرفه. الأطفال مبتهجون جداً لأن عيونهم جديدة و منتعشة، والعالم متجدد بكافة أبعاده.

عيون الأطفال ممتلئة بالحيوية والانتعاش متوهجة كل لحظة، يبدون كما المرآة يلفهم الصمت ولكنهم يخترقون الأعماق، بمثل هذه العيون تصل الباطن، لذا تقول السيترا **انظر كما لو أنها المرة الأولى لشخص جميل، أو لغرض عادي.**

إن أي شيء يمكن أن يعمل، انظر إلى أحذيتك، لقد استخدمتها لفترات طويلة، لكن انظر إليهم بشكل مختلف كما لو أنها للمرة الأولى وشاهد الاختلاف، نوعية الوعي فجأة ستتغير.

أتعجب كيف تمكن (فان كوخ) من رسم لوحة عظيمة لمجرد حذاء قديم، إنها إحدى العجائب النادرة، لقد كان الحذاء

قديماً متهالكاً كما لو أنه على حافة الموت، لديك حذاء قديم مرمي حزين متعب كالأنقاض ولكنك لم تنظر إليه مطلقاً، انظر إلى طريقة تعاملك مع هكذا أشياء، إنها تروي قصة حياة لأجلك - فهي أحذيتك، يمكنها أن تخبرك الكثير والكثير، لو كان بإمكانها الكتابة لكتبت قصة حياة جديرة بالتصديق لأنها عاشت معك، فإذا وقعت بالحب ستتصرف بشكل مختلف مع حذائك.

إذا نظرت إلى لوحة (فان كوخ) سيتبادر إلى ذهنك - ماذا شاهد من خلال الحذاء؟ بالنسبة للفنان يمكنه أن يستعيد نظرة الطفولة إلى عينيه، بذات العذوبة، يمكنه النظر إلى كل شيء، حتى الأشياء العادية جداً يمكنه أن ينظر إليها.

قام (زيزان) برسم لوحة الكرسي، ربما تتعجب من فكرة رسم كرسي عادي، ولكنه عمل على اللوحة لعدة شهور، ربما تنظر إليها للحظة، لكن نظرته مختلفة للكرسي، فالكرسي يملك روحاً خاصة به وله حياته، وتجربته مع السعادة والحزن وله ذاكرته.

هذا بالنسبة لزيزان، أما بالنسبة لك فلم يسبق لك النظر إلى الكرسي، ولا الشعور به، أي شيء يمكن أن يعمل، هذه التقنية فقط لتجعل عينيك منتعشة متجددة متألقة - لتعيد لهما

الحياة - لتسمح لهما بالتحرك للباطن لتأخذ نظرة عن الذات أو النفس، **انظر كما لو أنها المرة الأولى.** اعتبرها النقطة الأساسية لرؤية أي شيء كأنك تراه للمرة الأولى، وفجأة سوف تتفاجأ ما هذا العالم الرائع الذي أضعته ونسيته تماماً، فجأة تغدو واعياً وتنظر إلى زوجتك وكأنها للمرة الأولى، ولن يكون غريباً إذا شعرت بذات الحب وبالمشاعر التي أحسست بها باللقاء الأول، ذات الاندفاع والتوهج للطاقة، والانجذاب الكلي، ولكن انظر كما النظرة الأولى **لشخص جميل، أو لغرض عادي.** ماذا سيحدث؟

سوف تستعيد النظر والمشاهدة، أنت الآن أعمى بالكامل، إنها الحقيقة، وهذا العمى أكثر خطراً من العمى العضوي، فأنت لديك العيون ولكنك لا ترى إطلاقاً. يقول يسوع: "أولئك الذين لديهم عيون، دعهم يشاهدوا، وأولئك الذين يملكون الأذنين، دعهم يسمعوا"، وكأنه يتكلم مع أشخاص أصابهم العمى والطرش، ولكنه أخذ يكرر العبارة: "إذا كان لديك عيون لماذا لا ترى؟ وإذا كان لديك أذن لماذا لا تسمع؟"، هناك إصرار فالكلام موجه للناس العاديين الذين لا يعلمون النظر حسب هذه التقنية.

انظر إلى كل شيء تشاهده على أنه المرة الأولى، اجعل من

ذلك موقفاً مستمراً، عندما تلمس أي شيء فكأنك تلمسه للمرة الأولى، ماذا سيحدث؟ إذا كان بإمكانك فعل ذلك ستتحرر من ماضيك، العبء الثقيل بأعماقك، تتحرر من القذارة المتجمعة نتيجة تجاربك وحياتك الاعتباطية، ستتحرر منها كلها.

كل لحظة تحرك من الماضي، لا تسمح له أن يدخل باطنك، لا تسمح له بالاقتراب من مجالك، دع الماضي وانظر إلى كل شيء كما لو أنها المرة الأولى، إنها تقنية رائعة لتساعدك على التحرر من الماضي، عندها تكون أنت دائماً بالحاضر، ومع الوقت ستكون متواجداً بالحاضر كل لحظة، عندها كل شيء سيغدو جديداً، عندها ستتفهم قول (هيراقليطس): "لا يمكن أن تستحم بالنهر مرتين". لا يمكن أن ترى ذات الشخص مرتين، حيث أنه لا شيء ثابت، كل شيء يشبه النهر المتدفق - دائم الجريان.

إذا تمكنت من التحرر من الماضي، وبنظرة ثابتة إلى الحاضر، ستتمكن من الدخول إلى كينونتك، فالحاضر هو الباب للدخول بالأبدية، كافة الطرق التأملية لتدعك تعيش الحاضر، لذا فإن هذه التقنية إحدى أجمل التقنيات وهي بغاية السهولة - يمكن تجريبها، وبدون أية مخاطر.

إذا نظرت بنظرة جديدة براقة بالطريق ذاته الذي اعتدت المرور منه، يصبح طريقاً جديداً، عندما تلتقي مع صديقك دع نظرتك إليه كأنه غريب تشاهده أول مرة، انظر إلى زوجتك وكأنك تشاهدها أول مرة عندما كانت غريبة عنك، هل يمكن أن تقول أنها ما تزال غريبة عنك؟ لقد عشت مع زوجتك ردحاً من الزمن ولكن هل أنت متفهم لها؟ حقيقة ما تزال غريبة، أنتما غريبين تعيشان سوية، أنت تعلم العادات الخارجية للآخر، ردة الفعل الخارجية، ولكن النواة - البنية الباطنية مجهولة، غير ملموسة.

انظر بانتعاش وبتجدد مرة أخرى، كما لو أنها النظرة الأولى، وستشاهد نفس الغرباء، لاشيء على الإطلاق أصبح قديماً، كل شيء جديد، بذلك ستمنح البريق والانتعاش لنظرك. ستصبح عيناك بريئة طاهرة، هذه العيون البريئة يمكن أن تدخل العالم الباطني.

obeikandl.com