

"عدة طرق إضافية متعلقة بالعين والرؤية"

السيترات:

9- انظر ببساطه إلى السماء الزرقاء أبعد من الغيوم، حيث السكينة.

10- استمع بأقصى حدود الباطن سوف تتكشف التعاليم، بهدوء العينين، بدون رمشه عين، فالمرء يصبح متحررا بالكامل.

11- على حافة البئر العميق أنظر بثبات، إلى حيث القعر إلى ما بعد، تحدث المعجزات.

12- انظر إلى شيء ما، ثم اسحب نظرك عنه ببطء، ثم اسحب فكرك عنه ببطء، آنذاك.

نحن نعيش على السطح الخارجي لأنفسنا، فقط على الحواف الهامشية، المشاعر والحواس على الأطراف فقط، والطريق إلى الوعي عميق جداً، إنه بالمركز، ولكننا نحيا بالحواس، إنها الطبيعة. ولكنه ليس التفتح الأقصى، إنها البداية فقط، وعندما نعيش بالحواس، ينصب اهتمامنا على الأشياء، فالحواس غير متعلقة إلا إذا تم الاهتمام بشيء مفرح مبهج، على سبيل المثال، العيون عديمة النفع، باستثناء أن يكون

هناك شيء تتوجب رؤيته، الأذن عديمة الجدوى، باستثناء أن يكون هناك ما يستحق السمع، واليد عديمة الفائدة إلا إذا وجد ما يستحق اللمس.

نحن نعيش بالحواس، لذلك، نعيش من خلال الأدوات (الأشياء)، نعيش بالحواس فقط على الطرف الخارجي للكينونة الأساسية، ولكن الأشياء المدركة بالحواس ليست على الحواف، ينصب اهتمامك على الحد الخارجي بعيداً عن المركز، هناك ثلاثة أشياء يجب تفهمها قبل الدخول إلى هذه التقنيات.

أولاً: الوعي الصافي بالمركز، ثانياً: الحواس التي من خلالها يتحرك الوعي خارجاً هي على الهامش، ثالثاً: هناك أشياء (أدوات) بالعالم تلامس الوعي من خلال الحواس، هذه الأمور يجب تذكرها جيداً، الوعي بالمركز، الحواس بينهما، والأشياء الخارجية أبعد وهي على الهامش - الأطراف، إذا فهمت ذلك جيداً تغدو التقنيات سهلة بسيطة.

انظر إليها من جوانب مختلفة، أولاً الحواس فقط بالمنصف، هي بين بين، باتجاه تلامس الوعي، وباتجاه آخر هي من عالم الأشياء المادية، الحواس بالمنصف دائماً، بين وسطين مختلفين، من الحواس يمكن أن تتحرك بأي اتجاه، إلى

الاتجاه المادي أو إلى المركز، الحواس هي الباب المفتوح لكافة الاتجاهات المادية والروحية.

أنت موجود بالحواس، لذا كان أحد أشهر علماء الزن الباطني (بوكوجو) يقول: "النيرفانا والعالم لهما البعد ذاته، لا تظن أن النيرفانا أبعد من العالم، فالعالم والعالم الآخر لهما نفس البعد تماماً".

هذا القول يخلق اضطراباً كبيراً لأننا نظن أن النيرفانا بعيدة جداً - إنها بمنتهى البعد - لذا الموكشا - التحرر - ملكوت الله، هي بمنتهى البعد، نحن نشعر أن العالم المادي فقط قريب، أنه هنا، ولكن (بوكوجو) يقول: أن العالمين بذات البعد، وهو على صواب.

العالم هنا، والنيرفانا أيضاً هنا، العالم قريب والنيرفانا قريبة أيضاً، بالنسبة للنيرفانا عليك أن تتحرك نحو الباطن، بالنسبة لعالم المادة عليك بالتحرك للخارج، المسافة ذاتها بالنسبة لعيناي، مركزي قريب أكثر قريباً من الشخص الجالس بجانبني تماماً، يمكنني أن أشاهدك إذا تحركت للخارج، ويمكنني أن أشاهد نفسي إذا تحركت للباطن، ونحن عند بوابة الحواس، لكن بالشكل الطبيعي يحتاج الجسد الكثير فيتحرك الوعي للخارج، يحتاج الطعام والشراب والمأوى.. ما

يحتاجه الجسد يمكن الحصول عليه فقط بالعالم الخارجي، فيتحرك الوعي من خلال الحواس إلى العالم المادي، باستثناء أن تدرك أهمية التحرك للباطن، لن تتحرك أبداً بهذا الاتجاه. على سبيل المثال - إذا وُلد الطفل بحالة الاكتفاء الذاتي، بحيث لا يحتاج إلى أي طعام، لن ينظر إلى والدته مطلقاً، لن يحدث أي ارتباط مع الأم، بالنسبة للطفل الأم ليست ذات قيمة، الطعام هو الحاجة الرئيسية، ولأن الأم تقدم له هذه الحاجة التي من دونها سيموت، يبدأ يُحب والدته حينها، الحب يأتي ثانياً، كأنه ظل ينتج من تلبية الحاجة الأساسية. لذا عندما تستخدم الأم زجاجات لإطعام طفلها لا تتوقع درجة حُب عالية كما بالإرضاع الطبيعي، بالنسبة للطفل الغذاء أساسي لا الأمومة. فالأم تدخل إلى كينونته عبر الطعام فقط. لذا نجد أن الحُب والطعام مرتبطين بشده، وبعمق، عندما يكون حبك كلياً، تحتاج إلى طعام أقل، وإذا لم تتجز الحب الكلي، تحتاج إلى طعام أكثر، لذا المحبين ليس لديهم السُّمنة الزائدة، السبب الرئيسي للسمنة نقص الحب، وهناك أسباب أخرى أقل أهمية، سيغدو الطعام بديلاً عن الحب عند عدم اكتماله.

بالنسبة للطفل الطعام هو الحاجة الرئيسية، ولكن إذا وُلد

الطفل بمرحلة الاكتفاء الذاتي، حيث لا يحتاج إلى الطعام مطلقاً، ولا يحتاج إلى أي مساعدة من الخارج ليعيش، لن يتمكن من الحركة بالعالم أبداً، لن يحتاج إلى الحركة آنذاك، باستثناء أن تكون هناك الحاجة، لن تتحرك الطاقة، نحن نتحرك خارجياً ليس لأننا مخطئون، حركتنا للخارج لأن لدينا احتياجات لا يمكن أن تُجزأ إلا عبر الأشياء والأدوات، يتم تلبية هذه الاحتياجات من خلال العالم الخارجي فقط.

لماذا لا تتحرك نحو الباطن؟ لأنك لم تخلق الحاجة للحركة نحو الباطن بعد، عندما تكون الحاجة ملحة هناك، عندها من السهولة أن تتحرك للباطن كما تتحرك للخارج، ماذا يحتاج ذلك؟ يحتاج إلى الاهتمام بالأمر الروحية والدينية، لن تكون متديناً إلا إذا كانت الحاجة ملحة هناك، ولكن كيف تُخلق هذه الحاجة؟ ما هي العملية التي عبرها يصبح المرء واعياً للحاجة العميقة التي تساعد على التحرك الباطني؟

إذا رغبت بالتحرك الباطني سيكون الموت سبب القلق الرئيسي، بطريقة أخرى لن تتحرك نحو الباطن، هذا ما حدث مع (بوذا) عندما أصبح واعياً بعمق لتجربة الموت، بدأ بالتحرك نحو الباطن. فقط عندما تغدو واعياً للموت ستخلق حاجة للتحرك الباطني العميق، تحتاج أن ترتد للخلف، إلى الداخل.

الحياة تأخذ الطابع الخارجي، باستثناء أن تصبح واعياً للموت، الأديان عديمة النفع لك، لذلك الحيوانات ليس لديها أي دين، لأنهم يعيشون فقط، لديهم حيوية وطاقات تفوق طاقة الإنسان، ولكنهم لا يعون الموت مطلقاً، لا يمكنهم الانخداع بالموت، لا يمكنهم رؤية الموت بالمستقبل، يمكنهم رؤية الآخرين يموتون، ولن يخطر مطلقاً بعقل الحيوان أن هذا الموت مؤثر لموته أيضاً ذات يوم.

بالنسبة لعقول الحيوانات يحدث الموت مع الآخرين فقط، فإذا كان الأمر بالنسبة لك على هذا النحو أيضاً، بحيث تشعر أن الموت يحدث مع الآخرين فقط، تكون بذات العقلية الحيوانية، إذا لم تكن واعياً للموت، لن تصبح إنساناً بعد، إنها الفارق الرئيسي بين الحيوان والإنسان، حيث أن الإنسان وحده يمكن أن يصبح واعياً للموت، إذا لم تغدو واعياً للموت، لست إنساناً بعد، فقط الإنسان يُبدع ويخلق الحاجة للتحرك نحو الباطن.

فقط كن واعياً لحقيقة أن الموت يقترب أكثر وأكثر، إنه بطريقه إليك، وعليك بأن تتحضر له جيداً.

الحياة لها متطلباتها، ولكن الموت يجب أن تُخلق له المطالب، لذا نرى مجتمع الشباب غير متدين، لأن الشباب ليسوا واعين لظاهرة الموت، لم يصبح محور اهتمامهم بعد، أما مجتمع

الكهولة نجده مهتماً للغاية لوعي ظاهرة الموت، بهذا الوعي العميق نجد الهنود متجهين للدين، بعمق الديانات الهندية ستجد الوعي نحو الموت، لذا أولاً؛ عليك أن تصبح واعياً للموت، فكر به، تأمل به، انظر إليه، لا تكن خائفاً، لا مفرّ من الحقيقة، إنه هناك ولا مهرب منه، سيصل إليك حتماً.

الموت خلق معك، لا مفر منه، لقد خبأته بداخل نفسك، عليك أن تصبح واعياً له، باللحظة التي تصبح واعياً أنك ذاهب لموتك، بأن الموت يقيني، فإن عقلك بالكامل يبدأ ينظر من خلال اتجاهات جديدة، لم تعهدها من قبل، فالطعام حاجة أساسية للجسد، وليس للكينونة الأساسية، لأنك حتى لو حصلت على الطعام سيحدث الموت، الطعام لن يقيك من الموت أبداً، الطعام يمكنه فقط تأجيل حدوثه، إن حصولك على المال أو المنزل أو الأملاك لن يقيك الموت، فقط يمكن أن يساعدك بالحصول على موت مريح، ولكن سواء كان الموت مريحاً أم لا، لا يوجد أي فرق، فالموت واحد.

بالحياة ربما تكون غنياً أم فقيراً، ولكن الموت هو المساواة العظيمة، الموت هو الشيوعية بأعظم تجلياتها، مهما كانت حياتك، يكون الموت ذاته متساوياً مع الجميع، بالحياة تغدو المساواة مستحيلاً، أما بالموت يغدو عدم المساواة مستحيلاً.

كن واعياً لذلك، تأمل بهذه الظاهرة، ليس الموت مؤكداً بالمستقبل بمكان ما، بهذه الفكرة تشعر أنه بعيد جداً، عندها ستبقى عاجزاً عن التأمل فيه، العقل لديه مجال ضئيل جداً، تبلور العقل ذو حيز صغير جداً، لا يمكن أن تفكر إلى أكثر من ثلاثين عام، ثلاثين عاماً كحد أقصى ستعتبر الموت بعيداً جداً، وهكذا كأنك لم تذهب إلى الموت، فثلاثين عام فترة طويلة جداً، وكأن الموت لن يحدث مطلقاً.

إذا رغبت بتأمل الموت هناك حقيقة يجب أن تعلمها الآن، الموت يمكن أن يحدث بالدقيقة القادمة، إنه محتمل باللحظة الآتية، ربما لن تتمكن من الاستماع إلى كامل الجملة، ربما أنا لن أتمكن من إكمالها أيضاً.

قالت جدتي قبل أن أولد كانت قد استشارت منجماً معروفاً بتلك الأيام، وطلبت منه رسم جدول حياة المولود، فقال: "إذا عاش هذا الطفل بعد سبع سنوات، بعد ذلك فقط يمكنني القيام برسم جدول حياته، ويبدو الأمر مستحيلًا أن يتمكن من العيش لسبع سنوات على ما أظن".

فإذا مات الطفل قبل السنوات السبع يبدو من التفاهة أن يقوم برسم خريطة الحياة، لحسن الحظ وربما لسوء الحظ، أنني بقيت على قيد الحياة، وذهبت جدتي لسؤال المنجم مرة أخرى، ولكنه كان قد مات ولم يخبر شيئاً عن خريطة حياتي أبداً.

كان قد مات وأنا بدأت متعجباً حول ذلك، لماذا كان واعياً حول حقيقة أن هذا الطفل ربما يموت، ولكنه لم يكن واعياً من حقيقة أنه هو سيموت، يبدو أنه لم يكن مهتماً بالمطلق بشأن موته، هو لم يكن شخصاً عادياً، كان منجماً عظيماً، حقيقة لا أحد يهتم بموته على الإطلاق، نحن لا نهتم بموتنا لأنه يخلق الخوف، لذا فأنا أفترض إن هذا المنجم لم ينظر مطلقاً إلى خريطة حياته، بطريقة أخرى سيصبح واعياً.

الموت محتمل باللحظة القادمة - بالثانية الآتية. ولكن العقل لا يصدق ذلك، أنا أقول ذلك وعقلك يقول "لا - كيف يمكن أن يحدث باللحظة الآتية؟ إنه بعيد جداً". ولكنها حيّل مخادعة، إذا أجّلت ذلك، لن تتمكن من التأمل قط، يجب أن يكون قريباً جداً حتى تتبلور وتتمركز بذلك، وعندما أتحدث أنه ممكن باللحظة القادمة، أنا أعني ذلك تماماً، حيثما يحدث الموت ستكون اللحظة القادمة، فقط قبل تلك اللحظة لن تكون مقتنعاً أن الموت سيقع.

يموت الشخص، ولكنه لا يفكر بموته حتى باللحظة التي تسبق الموت، لم يفكر أن الموت قريب جداً، تذكر أنه يحدث دائماً باللحظة القادمة، قم بجعله قريباً جداً، فالتركيز عليه يساعد على اختراقه، يمكنك أن تُبدع مطلباً جديداً بالتحرك

نحو الباطن، ذلك المطلب لم يكن بالسابق.

ثانياً؛ أنت تسعى بهذه الحياة، أنت تخلق معاني اصطناعية وأهداف بال اللحظة الحالية، لم تفكر بحياتك بشكل كلي، تبعد معانٍ جديدة وتدفن نفسك بتلك الاتجاهات، لذا نشاهد الشخص الفقير يعيش حياة مليئة بالمعاني، مقارنة مع الشخص الغني، الشخص الفقير يرغب بالحصول على أشياء كثيرة، إذا كنت غنياً بالكامل، يعني ذلك أن كل شيء متاح، والعالم لن يستطيع عرض أي شيء عليك، ولن يكون هناك معنى للحياة إطلاقاً، لذا نشاهد الحياة لدى المجتمعات الغنية فاقدة للمعنى، بلا مشاعر وبلا أحاسيس.

يرغب الفقير بامتلاك منزل، ويعمل من أجل ذلك لعدة سنوات مما يجعل للحياة معنى، شيء ما يجب إنجازه، يستحق العيش لأجله، وعندما يمتلك المنزل، يصبح سعيداً لعدة أيام، ولكن هناك منازل أكبر وأفخم، فيذهب للعمل مجدداً، لا يفكر مطلقاً حول حياته، لا يأخذ الحياة بكليتها.

فقط فكر بأنك تمتلك كل شيء، المنزل السيارة - كل ما تتوق إليه، كل أحلامك تحققت، تخيل أن كل ما تصبو إليه موجود الآن، عندها ستتلاشى معاني الحياة.

أنت تقف على أعتاب الجحيم، لا شيء يمكن تحقيقه، أنت

عديم الفائدة، كنت سابقاً عديم الفائدة ولكنك لم تع ذلك، حتى لو امتلكت العالم بأكمله ماذا يعني ذلك؟ ما هو الإنجاز في ذلك؟

قدم (الاسكندر) إلى الهند، وقبل ذلك التقى بالقدّيس العظيم (ديوجانس) وكان (ديوجانس) أحد ألمع العقول التي خلقها الله، كان يعيش عارياً مثل (مهافيرا) لقد تخلّى عن كل شيء لصالح التمسك، ليس بسبب أن التخلي عن كل شيء من أجل الحصول على كل شيء، هذا التخلي ليس حقيقياً، إن مجرد التخلي والزهد للحصول على شيء آخر، يصبح عبئاً ثقيلاً. إذا اعتقدت أنك ستحجز مكاناً بالجنة، هذا ليس تخلياً، وليس تتسكاً، وإذا كان تتسكاً للحصول على النشوة الروحية، هذا ليس تتسكاً أيضاً.

لقد تخلّى (ديوجانس) عن كل شيء، ليس بسبب رغبته بالحصول على شيء ما، كان تخليه عن كل شيء لرغبته بإدراك نفسه عندما يصبح خالياً (لا شيء) هل سيكون هناك أية معاني للحياة أم لا؟ كان يفكر عندما لا يملك المرء شيئاً البتة، هل هناك معنى أو هدف أو كثافة للحياة؟ هل من الممكن أن يحصل على النشوة الكلية والسعادة المطلقة عندما يغدو لا شيء؟ عندها الموت لن يستطيع إفساد أي شيء، يمكن

للموت تدمير الممتلكات فقط، والجسد هو إحدى الممتلكات. غادر كل شيء، كان لديه شيء واحد فقط - وعاء خشبي لشرب الماء، كان لا يظنه شيئاً للملكية، إلا أن شاهد ذات يوم صبيّاً يشرب الماء بواسطة يديه، قام فوراً برمي الوعاء خارجاً، وقال: "إذا تمكن الصبي من شرب الماء بيديه، هل أنا عاجز عن ذلك؟".

عندما جاء (الاسكندر) للسيطرة على الهند، ليصبح إمبراطور العالم، أخبره أحدهم: هناك بالطريق قديس عظيم الشأن، واخبروه أيضاً: "أنك في طريقك لتصبح إمبراطور العالم، وهو تخلى عن كل شيء حتى وعاء شرب الماء.. اعتبره عديم الجدوى، إنه حمل ثقيل، وأنت قلت، إذا لم تحصل على العالم بأكمله لن تكون سعيداً، إنه بالقطب المقابل تماماً، ومن الجيد أن تلتقيه".

كان (الاسكندر) مفتوناً بهكذا لقاء، فالقطب المقابل دائماً له سحره الخاص، كما ينسحر الرجال بالنساء لأنه القطب المقابل، إنه نفس السحر ولكن بطريقة مختلفة، حيث لم يكن هناك أي التقاء بين هكذا نوعين من البشر، ولا يوجد إمكانية ليقوم (ديوجانس) بالذهاب إلى (الاسكندر) أبداً، مما اضطر (الاسكندر) بالذهاب إليه، وعندما علم

(ديوجانس) أن (الاسكندر) قادم للقائه قال: "أنا رجل فقير ولا أُرغب ببقاء أحد، قل للاسكندر إنه لا يمكنه أن يُقدم شيئاً لي، وليس له حاجة بلقائي، أنا لست إنساناً أنا أدنى من درجة الإنسان".

عندما وصل (الاسكندر) إلى (ديوجانس) صرح الأخير قائلاً: "أنا سمعت أنك ذاهب للسيطرة على كامل العالم، لذا فكرت، أغلقت عيني وفكرت، إذا كسبت العالم بأكمله، ماذا بعد ذلك؟ وهذه هي مشكلتي على الدوام، فإذا ربحت العالم ماذا سأجني بعد ذلك؟". عندها أصبح (الاسكندر) حزيناً جداً، وقال: "عندها ماذا سيحدث؟، لا يجوز أن تتكلم هكذا، لقد جعلتني حزيناً وبائساً". أجابه (ديوجانس): "ستصبح أكثر حزناً عندما تسيطر على كامل العالم، لقد تخيلت ذلك ووصلت إلى خلاصة أنه شيء عديم القيمة، لقد قمت بجهد انتحاري، ولكنك إذا نجحت ماذا بعد ذلك؟". عاد (الاسكندر) خائباً محبطاً من لقاء (ديوجانس) وقال لرفاقه: "هذا الرجل خطير جداً، لقد حطم أمالي وأحلامي"، لن يتمكن (الاسكندر) من أن ينسى (ديوجانس) أبداً، باليوم الذي مات به، تذكره مرة أخرى وقال: "ربما كان ما يتبعه هو الحق، ماذا بعد ذلك؟". وقال أيضاً: "لو لم

أكن الاسكندر الأكبر لكنت ديوجانس".
إن الأمر الآخر الذي يجب تذكره دائماً، مهما كان ما تعمله،
ومهما كانت إنجازاتك، تذكر أن تسأل: "إذا نجحت ماذا
بعد؟ هل هناك أي معنى من هذا كله، هل هناك معانٍ
اصطناعية قُدمت لك من المجتمع، لتبدع الوهم حولك، لتشعر
أنك تقوم بعمل يستحق الذكر، حقيقة أنت تقوم كامل الوقت
بإضاعة حياتك وطاقتك، لا تقم بأي عمل يستحق الاهتمام،
هناك شيء وحيد يستحق الاهتمام، إذا تمكنت من الشعور
بالسعادة دون أن تعتمد على أي شيء، إذا أصبحت ممتلئاً
بالغبطة وحيداً دون أية ممتلكات، منعزلاً تماماً، إذا لم تكن
بحاجة لشيء للحصول على السعادة، فقط عندها يمكن أن
تصبح سعيداً، بطريقة أخرى تبقى بالبؤس والقلق، دائماً
بدوامه المعاناة.

الاعتماد - الاتكال - على أي شيء هو البؤس بعينه، أولئك
الذين يعتمدون على ممتلكاتهم، أولئك الذين يعتمدون على
تجميع وتكديس العلوم أو الأموال، إنهم يساعدون معاناتهم
لتتضخم، لذا فالنقطة التي يجب تذكرها، أن تسأل: "هل
هناك معنى، أو أنك شخص عائم بدون أية معاني، هل أنت
مؤمن بأن ما تفعله يحمل معنى لكيونتك الأساسية؟".

شخص اعتاد المجيء إلى هنا، وكان يقول أنه إذا نجح ابنه بالدخول إلى الجامعة سيكون بغاية السعادة، كان شخصاً فقيراً للغاية، مجرد بائع متجول، كان هذا حلمه الوحيد. دخل ابنه الجامعة وحصل على عمل وجاءني الشاب بأحد الأيام وقال: "لدي راتب جيد، ولدي طفلان، وهدية من الحياة أن أعمل من أجلهما فقط، أن يحصلوا على مستوى ثقافي جيد وأن أتمكن من تدريسهما بالخارج. هذا كل ما أصبو إليه".

والده كان قد توفي، وكان ذلك هو هدفه بالحياة، أن يحصل ابنه على المسكن والتعليم، والآن الابن لديه ذات الأهداف، وسيموت ذات يوم، وهؤلاء الأطفال سيتبعون ذات التفاهات والترهات. ضمن ذات الدائرة الآثمة الفاسدة.

ما هو معنى كل هذا؟ ماذا تفعل؟ فقط تمضي الوقت، فقط تقوم بتدمير الحياة، بطريقة أخرى هل لديك معاني جديدة بالتصديق تجعلك سعيداً، إنه الاعتبار الثاني لدخولك للباطن.

ثالثاً؛ يذهب المرء بطريق النسيان، تهدر طاقتك يومياً ويتكرر ذلك على الدوام، هناك الغضب والجنس والجشع، وربما تشعر بالندم، ولكن الحافز دائماً هناك، ستصبح غاضباً مرة أخرى، وتبقى ذات المشاعر لكامل الحياة. لأنك اعتدت تكرار ذات السلوك.

يقولون إنه أمر غريب أن نشاهد شخصاً يتعلم من الحياة، إنها حالة نادرة، حقيقة لا أحد يتعلم، إذا تعلمت لن تقوم بذات الخطأ مرة أخرى، ولكنك تقوم بذات الأخطاء مرات ومرات، أنت غاضب مرات ومرات وتعاود الندم، ولم تتعلم شيئاً البتة، عند وجود الحافز (الغضب، الجنس..) تصبح غاضباً أو تصبح شهوانياً، تغضب وتقدم وتقوم بذات الجنون، فالحافز دائماً موجود.

إذاً ثالثاً، إذا أردت الدخول للباطن، تعلم التالي، مهما كان عمك، تعلم منه، خذ الحكمة الجوهريّة من العمل الذي تقوم به، أعد النظر بما تقوم به من خلال حياتك، أين تصرف طاقتك ووقتك.

نفس الأخطاء، نفس الحماقات، والغباء ذاته، مرات ومرات، لذا أنت تدور بذات العجلة، على الأفضل القول أن العجلة هي التي تديرك، إنها تُسيرك على الدوام، لذا ندعوها بالهند العالم (سانسارا) التي تعني أن العجلة تجري باستمرار، وأنت ممسك بمقبضها وتدور مع دورانها.

باستثناء أن تتعلم وتعي شيئاً ما عن العجلة، لن تتمكن من ترك المقبض، وتبقى بدائرة الإثم والخطيئة، لن تتمكن من المغادرة، لذا فهذه الكلمات الثلاث جوهريّة:

الموت: اجعله باستمرار تأملاً روحياً.

المعنى: ابحث عنه بكافة تفاصيل الحياة.

والتعلم: تعلم من خلال حياتك، لأنه لا يوجد علم سواه، الجانب الروحي يتمنى كما لو أن الحياة لم تُقدم لك شيئاً، لا شيء يمكن أن يُقدم لك على الإطلاق، تعلم فقط من خلال حياتك، استخلص العبر منها. ماذا يمكن أن تعمل من أجل نفسك؟ إذا كنت بالعجلة، عليك بالقفز خارجها، ولكن لتعلم أنك بالعجلة، عليك أن تذهب عميقاً بالتبصر والفهم، تلك الأمور الثلاثة تساعدك على التحول الباطني.

التقنية التاسعة: انظر ببساطة إلى السماء الزرقاء أبعد من الغيوم، حيث السكينة.

لهذا السبب تكلمت عن أمور كثيرة قبل الشروع بهذه التقنيات، لأن هذه التقنيات سهلة جداً ويمكنك العمل عليها ولن تحصل على أية نتائج، وعندها ستقول ما هذا النمط من التقنيات، يمكننا القيام بالعمل فهي بسيطة جداً، انظر ببساطة إلى السماء الزرقاء أبعد من الغيوم، حيث السكينة.

المرء الذي تغمره السكينة والصمت والهدوء، ينجز كل ما يبتغيه، ولكن إذا تذكرت الموت، المعنى والتعلم هذه التقنيات تساعدك لتدخل الباطن حالاً، فقط انظر لا تفكر، السماء لا

متناهية، لا حدود لها، فقط انظر داخلها، حيث لا وجود للأدوات، لذا تم اختيار السماء، بنويًا السماء ليست شيئاً ما، فالشيء له بداية ونهاية، يمكن أن تذهب حول الشيء، ولكن لا يمكنك الذهاب حول السماء، يمكن أن تكون بالسماء ولكن لا يمكن أن تحيط بها، ربما تكون أنت أداة بالنسبة للسماء ولكنها ليست أداة بالنسبة لك، يمكن أن تنظر إلى باطنها، ولكن لا يمكن أن تنظر إليها، فالنظرة إلى الداخل تذهب بعيداً وبعيداً... لا نهاية لها.

لذا شاهد السماء الزرقاء انظر إلى باطنها، الأداة هنا لامتناهية، ليس لها حدود، لا تفكر حول ذلك، لا تقل إنها جميلة. لا تقل أنا أحبها، ولا تهتم باللون، لا يجوز التفكير إطلاقاً، إذا بدأت تفكر عليك بالتوقف، الآن عيونك لن تتحرك إلى زُرقة السماء، لا يجوز لفظ أي تعبير حتى لون السماء ليس ذو أهمية. هناك فقط النقاء، البراءة، انظر داخل السماء الزرقاء، إنها لا متناهية، وأنت ستذهب بعيداً وبعيداً، وفجأة، لأنه لا وجود لشيء على الإطلاق، فقط الخلاء، فجأة تصبح واعياً لنفسك، لماذا؟ لأنه إذا كان هناك أية فراغ (خلاء) تصبح حواسك عديمة القيمة، الحواس ذات قيمة فقط عند وجود الأشياء (الأدوات).

إذا كنت تنظر إلى زهرة، عندها تنظر إلى شيء ما، الزهرة هناك، لكن السماء ليست هناك، ماذا تعني بالسماء؟ السماء تعني الفراغ الكلي، كافة الأشياء موجودة بالسماء، ولكن السماء ليست شيئاً، إنها الفراغ فقط، الفراغ الذي يحوي كافة الأشياء، فالسماء بحد ذاتها هي الخلاء الصافي النقي، لذا تقول السيترا: "أبعد من الغيوم" لأن الغيوم ليست السماء، إنها مجرد أشياء عائمة بالسماء، يمكن أن تنظر إلى الغيوم ولكن ذلك لن يساعدك، انظر داخل السماء الزرقاء - ليس إلى النجوم - ليس إلى القمر - فقط إلى حيث العدم، انظر إلى الفراغ الكلي فقط.

بالفراغ لا وجود للأشياء التي من الممكن إدراكها بالحواس، عندها تغدو الحواس بلا قيمة، فعندما تنظر إلى السماء الزرقاء بدون تفكير على الإطلاق، فجأة ستشعر أن كل شيء اختفى وتلاشى، لا شيء هناك، بهذا الاختفاء، ستصبح واعياً لنفسك. انظر بداخل الخلاء، ستصبح فارغاً، لماذا؟

لأن عيونك كما المرأة، مهما يكن قبالتها ينعكس مباشرة، أنا أنظر إليك وأنت حزين، عندها حزنك سيدخل إلى أعماقي، بمجرد دخول شخص حزين إلى غرفتك تصبح حزيناً، لأنك تنظر إلى الحزن، أنت كما المرأة، فالحزن ينعكس عليك.

عندما تنظر إلى شيء جميل ينعكس إلى الداخل كما المرأة، وكذلك إذا نظرت إلى شيء قبيح سينعكس المشهد إلى الداخل أيضاً، مهما كان ما تشاهده ينعكس عميقاً بداخلك، ويصبح جزءاً من وعيك الخاص.

عندما تنظر إلى الفراغ، كيف يمكن أن تكون قلقاً، كيف يمكن أن تكون هناك حواس؟

بالخلاء (الفراغ) كيف يمكن للعقل أن يقوم بعمله؟ سيتوقف تماماً، سيتلاشى، بهذا يحدث تلاشي العقل. حقيقة العقل مجرد حاسة، إنه قلق، تملأه الأفكار والرغبات المعلقة، لكن عندها لا يوجد تعلق، باختفاء وتلاشي العقل تحدث السكينة (الصفاء الكامل).

هناك شيء آخر، الخلاء إذا انعكس للداخل، يصبح المرء بلا أية رغبات، الرغبات سبب الإجهاد، أنت مع الرغبات تصبح قلقاً مضطرباً. إذا نظرت إلى امرأة جميلة، ستظهر الرغبة فجأة، تنظر إلى منزل جميل، تظهر الرغبة بامتلاكه، تدخل الرغبات إلى الباطن حالاً، ومع هذه الرغبات يصبح العقل قلقاً ومتوتراً، كيف يمكنني الحصول على هذا وذلك؟ ويغدو العقل محبطاً وخائباً.

عندما الرغبات تكون موجودة تصبح مشتتاً، ينقسم العقل إلى

أجزاء شتى، وتبدأ الكثير من الخطط، المشاريع والأحلام، تصبح كما المجنون، الرغبات هي بذرة الجنون، ولكن الفراغ (الخلاء) ليس أداة وليس شيئاً، عندما تنظر من خلال الفراغ، لا يمكن أن تظهر الرغبة، لا ترغب بامتلاك الخلاء، لا ترغب بأن تحب أو تعشق الخلاء، ليس بإمكانك أن تقيم منزلاً بالخلاء، فعندما لا تظهر أية رغبات عندها فقط تكون السكينة والصفاء.

تصبح عندها صامتاً، هادئاً، الصمت فجأة سينفجر بداخلك، وعندها ستصبح كما السماء.

هناك شيء آخر، مهما كان ما تتأمله، تصبح مشابهاً له تماماً، تصبح كذلك لأن العقل يمكنه أن يأخذ أشكالاً غير متناهية، مهما كانت رغباتك، عقلك يأخذ شكلاً متماهياً معها، لذا عندما يحرص المرء على المال الوفير والذهب.. يصبح عقله كما لو أنه مجرد ثروة لا شيء أكثر، إذا قمت بهزّه لن تجد إلا صوت المال والثروة، مهما كانت رغباتك، تصبح أنت، لذا يجب أن تكون واعياً حول رغباتك، لأنك ستتبعها وتتماهى معها، ستصبح أنت والرغبة شيئاً واحداً.

السماء هي الشيء الأكثر خلاءً، إنها فقط قريبة منك ولا تكلفك شيئاً البتة، ليس عليك بالذهاب إلى أي مكان لتجد

السماء، حقيقة التكنولوجيا دمرت كل شيء، ولكن السماء ما زالت هناك، يمكنك استخدامها، استخدمها قبل أن يقوموا بتدميرها، ربما يتمكنوا من إتلاف الحياة عوضاً عن بنائها، انظر اخترق بداخل السماء، ولكن بدون أية أفكار، تذكر ذلك، عندها تشعر أن السماء ذاتها بالباطن، ذات الاتجاه أصبح بالداخل العميق، نفس الفراغ والخلاء والزُرقة، لذا قال شيفا ببساطة.

التقنية التالية: استمع بأقصى حدود الباطن سوف تتكشف التعاليم، بهدوء العينين، بدون رمشة عين، فالمرء يصبح متحرراً بالكامل.

استمع بأقصى حدود الباطن سوف تتكشف التعاليم، إنها طريقة سرية، تتعلق بالتانترا الخفية (المقصورة على فئة معينة) المعلم يعطيك الطريقة بسرية تامة، فالمذهب أو العقيدة هنا بغاية السرية، فقط عندما يصبح المرید جاهزاً، عندها يتم إفضاء المذهب، يهمس المعلم بإذنه، استمع بأقصى حدود الباطن سوف تتكشف التعاليم.

عندما يقرر المعلم بأن المرید سيحفظ السر بخبرته، يمكن أن يحدث الاتصال، عندها يقول المعلم لك ما لا يُقال، عندها يمكن استخدام هذه التقنية، عندها يهمس المعلم بأذنك، دع

عيناك بهدوء وصمت كلي، بلا أية حركة، هذا يعني أن العقل هادئ تماماً، حيث لا أفكار.

بلا رمشة عين، بلا أية حركة بسيطة، لأن ذلك يُحدث اضطراباً بالباطن، والأذن بوضعية الفراغ بدون حركة باطنية، فالوعي الآن منتظر كزهرة تتفتح، الوعي متفتح متقبل، لكنه مستتر، بدون عمل يخص الفكر، وعندما يحدث فجأة، باللحظة التي تكون بها فارغاً تماماً، لا تفكر بأي شيء فقط انتظر، لا تنتظر لأجل غاية ما، لأن ذلك سيغدو تفكيراً، فقط انتظر عند هذه اللحظة الثابتة، عند هذه اللحظة اللاحركية ستحدث، عندما يكون كل شيء متوقف تماماً، الوقت لا يمر، والعقل شاغر تماماً، عندها أنت باللاعقل.

فقط عند وضعية اللاعقل يمكن للمعلم أن يُفشي السر.

لن يكون هناك خطاب طويل، سيخبرك فقط عدة كلمات، كلمات ستخترق صميم بنييتك - المركز الأعمق، وعندها ستصبح البذرة هناك، بهذا الوعي المستتر، بهذا الصمت، فالمرء يصبح متحرراً بالكامل.

يصبح المرء متحرراً فقط عندما يغدو متحرراً من العقل، ليس هناك أية حرية أخرى، التحرر من العقل هي الحرية الوحيدة

المتاحة، العقل هو سبب عبوديتك، وشقائك، لذا على المرید الانتظار بجانب المعلم إلى أن تأتي اللحظة المناسبة، عندها يُفشي له المعلم بالسِر، لن يطلب منه شيئاً، فالطلب هو رغبة بحد ذاته، ولن يتوقع له شيء أيضاً، مجرد التوقع يعني الاشتراط، وبالتالي الرغبة، عليه فقط الانتظار، وعندما يكون جاهزاً تماماً، عندئذ يكون انتظاره ليغدو كاملاً، المعلم يمكن أن يفعل كل شيء عندها.

يمكن للمعلم أحياناً القيام بأشياء تافهة، ويحدث ما تبحث عنه، حتى عندما يتحدث شيفا حول المئة واثنتي عشر تقنية، لا يحدث شيء لأن التحضير غير موجود لها، يمكن أن ترمي البذرة بين الصخور ولن يحدث شيء، ليس العيب بالبذرة، فالبذرة تحتاج إلى الفصل الصحيح، تحتاج إلى اللحظة المناسبة، تحتاج إلى التربة الصالحة، فقط عندها تصبح البذرة قابلة للحياة والتطور. لذا أحياناً أشياء تافهة جداً تقوم بالعمل على سبيل المثال، (لين تشي) أصبح متنوراً بينما كان يجلس على شرفة المعلم، خرج المعلم وبدأ بالضحك، نظر بعيون (لين تشي) وضحك بصوت صاخب، وضحك المرید مع انحنائه للمعلم وغادر، ولكنه كان قد انتظر ستة سنوات كاملة، كانت الشرفة موضع إقامته لستة سنوات.

كان المعلم يأتي يوماً بعد يوم، وشهراً بعد شهر ولكنه لم ينظر مطلقاً إليه، وكان (لين تشي) ينتظر فقط. بعد سنتين نظر المعلم إليه للمرة الأولى، وربت على كتفيه، ومضى (لين تشي) ينتظر وينتظر، لسته سنوات بأحد الأيام فجأة خرج من جسده، وحصل على مبتغاه، وكان (لين تشي) قد قام بهذه التقنية، استمع بأقصى حدود الباطن سوف تتكشف التعاليم، بهدوء العينين، بدون رمشة عين، فالمرء يصبح متحرراً بالكامل.

كان المعلم عظيماً جداً، ونظر إليه بدون كلمة واحدة كان الضحك أفضل تعبير عن ما حصل مع (لين تشي) خرج (لين تشي) وأخبر الجميع "أنا الآن لا شيء البتة"، هذا ما نغنيه بالتححرر، التححرر هو التححرر من النفس.

اعتاد (لين تشي) أن يتحدث، كيف حدثت معه بعد انتظار ستة سنوات كاملة، كانت فترة انتظار طويلة مرهقة، كان ينتظر على شرفة المعلم، وكان المعلم يأتي يومياً، وكان ينتظر اللحظة المناسبة، عندما يكون جاهزاً، عندها سيقوم المعلم بعمل ما، بانتظار ستة سنوات سوف تغرق بالتأمل المتواصل، ماذا يمكن أن تفعل؟ ربما فكر لعدة أيام فكر حول أشياء قديمة، ولكن إذا لم يُقدم الغذاء الجديد يومياً

إلى العقل، يوماً بعد يوم سيتوقف العقل، كيف يمكن أن
تمضغ ذات الشيء يوماً؟

ربما فكر بالماضي، ولكن بالتدرج، حيث أن هناك حافظاً
جديداً قد أُعطي له، ليس مسموح له القراءة وغير مسموح
الكلام، ولا حتى الخروج لزيارة أحد ما، فقط يقوم بالانتظار
على الشرفة، مع تأمين حاجات الجسد الرئيسية.

انتظر بصمت، يوماً بعد يوم، ليلاً ونهاراً، يمضي الصيف
ويمضي الشتاء وما زال ينتظر بصمت، يجب أن ينسى الوقت،
يجب أن ينسى كم يوماً أمضى هناك، وذات يوم نظر المعلم
عميقاً بعينيه، وظهر له فجأة أن عيون (لين تشي) أصبحت
متوقفة تماماً، ليست حركية بعد، إنها اللحظة الجوهريّة،
أضاع ستة سنوات من أجل تلك اللحظة، حيث لا حركة
إطلاقاً للعيون، كل شيء يجب أن يلفه الصمت العميق،
عندها أطلق المعلم ضحكته الصاخبة بجنون.

عندها صرح (لين تشي): "عندما ضحك معلمي، أدركت أن
العالم بأكمله دعاة وهزل، بهذه الضحكة وصلتني الرسالة،
العالم هزلي، فقط مسلسل درامي، اختفت الرزانة والجديّة،
فإذا كان العالم مجرد دعاة، كيف يكون هناك عبودية،
ومن سيكون بحاجة للحرية"، لذا قال (لين تشي): "لا مكان

للعبودية إطلاقاً، كنت أظن أنني ضمن حدودها، لذا حاولت جاهداً التحرر، وفجأة كانت ضحكة معلمي، نهاية لعبوديتي، وخلصاً لنفسي".

أحياناً تحدث بعدة أمور، لن تكون مقتنعاً بحدوثها أبداً، هناك حكايات تخص مدارس الزن، أحد معلمي الزن أصبح واعياً عندما تم قرع الجرس، إن صوت قرع الجرس ساهم بفصله عن باطنه. إحدى راهبات الزن حصلت على الاستتارة بينما كانت تحمل وعاءين من الماء، انكسرت الخيزرانة فجأة، وسقطت الأوعية الفخارية، إن صوت التكسر، وجريان المياه، أدى لحصول الاستتارة، ماذا حدث؟

يمكنك تحطيم الكثير ولن يحدث شيء، فاللحظة المناسبة قد حدثت هناك، لقد شاهد المعلم إنها لحظة إفشاء السر فطلب منها أن تحضر أوعية فخارية مليئة بالمياه، وهذا كان السر الذي بحثت عنه طويلاً. عند تلك اللحظة قال المعلم: "الآن حصل ما تبحثين عنه، لست بحاجة أي شيء بعد، لقد وصلتني إلى مبتغاك".

اعتادت الراهبة العجوز أن تقول: "عندما تنكسر أخشاب الخيزران سيتحطم شيء ما بداخلي، أنا أنظر للقمر كل شيء صامت، هناك الصمت والسكينة، بعد هذه اللحظة، أنا لست

أكثر بعد، هذه هي الحرية التي انتظرتها طويلاً".
التقنية التالية: على حافة البئر العميق انظر بثبات، إلى حيث
القعر إلى ما بعد - تحدث المعجزات.

إنها متشابهة مع اختلاف بسيط، على حافة البئر العميق انظر
بثبات، إلى حيث القعر إلى ما بعد انظر إلى بئر عميق، سترتد
الرؤية من البئر إليك، انس التفكير بالكامل، الفكر
متوقف تماماً، فقط اذهب بالرؤية إلى العمق، الآن يمكننا
القول أن العقل يملك عمقه الخاص، كما البئر، الآن بالغرب
يطورون سيكولوجيا عميقة، حيث العقل ليس بالجزء
السطحي فقط، بل يمتد عبر أعماق شتى - أعماق مختبئة.

انظر إلى البئر بلا تفكير، سيرتد العمق إليك، فجأة سيصبح
البئر رمزاً خارجياً لعمقك الباطني، واذهب إلى النظر باستمرار
عندها "تحدث المعجزات" عندها تمتلئ بالسكر والبهجة. لا
تتوقف قبل تلك اللحظة، اذهب للنظر والنظر والنظر يوماً بعد
يوم، وشهراً بعد شهر، فقط اذهب إلى البئر وانظر إلى
أعماقه، بدون أية أفكار تشغل العقل إطلاقاً، كن متأملاً
العمق، لتصبح واحداً معه، ذات يوم لن تكون هناك أفكار،
عندها بأي لحظة يمكن أن تحدث، فجأة ستشعر أن هناك
نفس البئر بباطنك. إنه بذات العمق، عندها ستشعر بشعور

غريب جداً، ستشعر أنك ممتلئ بالبهجة.
كان (شوانك تزو) يعبر فوق جسر برفقة المعلم العظيم (لاوتزو)
كان (لاوتزو) يقول بشكل دائم لـ(شوانك تزو): "ابق هنا،
ركز بالنظر من الجسر إلى الأسفل - إلى النهر، استمر بالنظر
حتى يتوقف النهر تماماً ويبدأ الجسر بالجريان والتدفق،
عندها ارجع إلي ولا تعد قبل ذلك". النهر متدفق دائماً، ولكن
الجسر لا يتدفق أبداً، ولكن (شوانك تزو) كانت قد أعطيت
له هذه التقنية التأملية، عليه أن ينتظر عند الجسر. يُقال أنه
أشاد كوخاً صغيراً عند الجسر، وبقي هناك، مرت الشهور،
كان يُمضي كامل الوقت بالنظر إلى الأسفل، فجأة توقف
النهر، والجسر بدأ يتدفق ويجري، عندها ذهب إلى المعلم.
لقد حدثت ذات يوم توقف النهر والجسر بدأ بالتدفق والجريان.
كيف حدث ذلك؟

عندما يتوقف التفكير تماماً، كل شيء ممكن، لأن ما
يترسخ بالذهن هو قولنا أن النهر يجري والجسر ثابت، ولكنها
علاقة نسبية فقط. يقول (آينشتاين): "إن كل شيء نسبي ضمن
ذات الظاهرة". أنت تسافر بالقطار السريع، تشاهد الأشجار
تجري قبالتك، وإذا كانت حركة القطار ناعمة جداً، بحيث
لا تشعر بها، ستشعر أن الأشجار تجري وليس القطار.

يقول (آينشتاين): إذا كان هناك قطاران يتحركان بالفضاء، أو أن هناك سفينتين فضائيتين تسيران بشكل متوازي بنفس السرعة، لن تستطيع أن تدرك أنهما تتحركان، يمكن أن تشعر بحركة القطار لأن هناك أشياء ثابتة بجانبه، فإذا لم يكن هناك شيء، مثلاً، بالفضاء حيث لا وجود للأشياء لن تشعر بالحركة إطلاقاً، وإذا افترضنا أن الأشجار تسير بذات سرعة القطار وبنفس الاتجاه، ستشعر بالثبات، وإذا تحرك قطار آخر بالاتجاه المعاكس تصبح السرعة مضاعفة، وستشعر أن سرعة القطار أكبر بكثير.

حقيقة هي لم تتغير، القطار نفسه بذات السرعة، ولكن مرور قطار آخر باتجاه معاكس منحك هذا الشعور، فالسرعة إذاً نسبية، وما هو مثبت بعقلك أن النهر يجري والجسر ثابت، عن طريق التأمل المستمر، بالتأمل الدائم أدرك (شوانك تزو) أن كل شيء نسبي.

إن جريان النهر يظهر لأنك طالما اعتقدت أن الجسر ثابت، ولكن الجسر يجري أيضاً عميقاً، لاشيء ثابت بالكون، الذرة دائمة الحركة، فالجسر له تدفقه الحركي الباطني، كل شيء يتحرك، بالطبيعة لاشيء ثابت.

لا بد أن (شوانك تزو) أخذ لمحة عن البنية الذرية للجسر، هناك

من يقول أن الحائط ثابت ولكنه ليس كذلك، الحركة دائماً هناك، كل مكونات الذرة تتحرك (الإلكترون دائماً الحركة) ولكن حركته سريعة جداً بحيث لا تلاحظها، لذا تعتقد أن الأشياء ثابتة.

إذا تحركت شفرات المروحة بسرعة عالية جداً، لن يكون بإمكانك مشاهدة الشفرات، فإذا بلغت سرعتها سرعة الضوء، يمكن أن تشاهد فقط المركز الساكن. لأنه القسم الوحيد غير المتحرك، فالعين لا يمكنها النظر للحركة السريعة فوق مستوى إدراكها.

لذا فإن (شوانك تزو) قد أدرك من خلال وثبة خاطفة - البنية الذرية للجسر، كان قد انتظر وانتظر والعقل الثابت قد انحل تماماً، عندها شاهد الجسر يجري وكانت حركته أسرع بكثير من حركة النهر الثابت مقارنة به، وجاء مسرعاً إلى (لاوتزو) وعندها قال (لاوتزو): "الآن لا تسألني شيئاً، ما تبتغيه قد حصل معك".

ولكن ماذا حدث؟ لقد حدث انعدام العقل وتلاشيهِ - حالة اللاعقل. بهذه التقنية: على حافة البئر العميق انظر بثبات، إلى حيث القعر إلى ما بعد - تحدث المعجزات.

عندها تشعر بالمعجزة (بالبهجة والدهشة) عندما تهبط عليك

الأسرار الغامضة، عندما العقل ليس إلا ذلك السر البسيط،
عندها تصبح قادراً على معرفة نفسك وذاتك.

* يقول العلماء أنه لا يمكن تحديد زمان ومكان الإلكترون
على الإطلاق، فإذا تم تحديد الزمان غاب المكان وإذا تحدد
المكان غاب الزمان. والأبحاث الحالية أثبتت أن العالم متناهي
الصغر له قوانين مختلفة تماماً عن القوانين الظاهرية بالعالم
المادي المحسوس. (المترجم)

التقنية الأخيرة: انظر إلى شيء ما، ثم اسحب نظرك عنه
ببطء، ثم اسحب فكرك عنه ببطء، آنذاك.

انظر إلى شيء ما، انظر إلى زهرة مثلاً، ولكن تذكر أنها
ليست نظرة فقط، إنها تعني النظر بدون تفكير، عندما
تفكر لن تعود نظرة، عندها ستُفسد كل شيء، يجب أن
تكون نظرة نقية، مجرد نظرة بسيطة بدون فكر.

انظر إلى شيء ما، انظر إلى زهرة، ثم اسحب نظرك عنها
ببطء، ببطء شديد، فالزهرة هناك لقد نظرت إليها بعمق،
التفكير هبط إلى حدوده الدنيا، انظر فقط، وعندما تشعر أن
الفكر متوقف، الزهرة ببساطة موجودة بالعقل، حيث لا
يوجد شيء آخر، الآن حرك نظرك عنها بلطف، وتدرجياً
أذهب من موضع التركيز، ولكن الصورة متبقية بداخلك،

الأداة ذهبت خارج التمرکز، قد قمت بتحريك نظرك عنها، فالزهرة الخارجية، الصورة ليست هناك بعد، ولكنها انعكست، لقد ارتدت إلى الوعي كما ترتد الصورة عن المرآة. إنها مازالت هناك، انظر إلى شيء ما، ثم اسحب نظرك عنه ببطء، ثم اسحب فكرك عنه ببطء، آنذاك. إذاً، أولاً اسحب النظر عن الأداة الخارجية حيث لن يتبقى إلا الصورة الداخلية فقط - التفكير ما زال متعلقاً بالزهرة - الآن اسحب هذا التفكير أيضاً، إنها النقطة الأصعب، فالقسم الثاني أكثر صعوبة ولكن إذا قمت بالقسم الأول تماماً كما شرحتة سالفاً، لن تجد تلك الصعوبة حينها. اسحب العقل عن الأداة، العقل متوقف تماماً. أولاً اسحب النظر، ثم أغلق عيونك، و فقط كما تلغي النظر عن الشيء، يمكنك أن تلغي نفسك، من خلال الصورة المتبقية بالذهن. عندما تسحب نفسك، تصبح مستقلاً، لا تنظر إليها من الداخل، اشعر أنك ذاهب بعيداً جداً عنها. عندها الصورة تختفي فوراً. أولاً؛ الأداة المستخدمة تختفي، ثانياً؛ الصورة تختفي، وعندما تختفي الصورة، يقول شيفا: "آنذاك" آنذاك ستبقى وحيداً، بهذه العزلة - بهذه الوحدة ستدرك نفسك، يصل المرء عندها.

سوف تُقذف إلى المركز، يصل عندها المرء إلى المصدر الأصلي.

إنها تجربة تأملية جيدة ونافعة جداً، يمكنك القيام بها، استخدم أي أداة، لكن دع الشيء المستخدم نفسه بشكل يومي، لذا فإن هناك صورة واحدة ستُخلق بداخلك، وعندها يمكنك أن تلغي نفسك من خلال الصورة المتبقية، الصورة هي الجزء الرئيسي بهذه التقنية، إنها كما المعبد، المعابد هنا موجودة ولكن التقنية ضائعة، لذا يتم التركيز على التماثل الموضوعية بالمعابد لخلق حالة التركيز، هناك تماثل لبوذا، أو مهافيرا... إنها تصبح صورة ذهنية، عند التركيز الكامل بالتمثال يصبح صورة بالداخل، وعندما تتضح الصورة، يمكنك تحريك العينين عن التمثال ببطء، ثم تغلق العينين وعندها قم بإزالة الصورة ومسحها بالكامل.

تصبح عندها بحالة العزلة الكلية، بحالة الوحدة، بنقاء كامل، عندها تكون الطهارة والبراءة بأقصى درجاتها، عندها تدرك الحرية، وتدرك الحق.