

السبترات: "تقنيات اختراق المراكز الباطنية"

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

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

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

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

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

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

ولكن الحياة لا يمكن فهمها على المحيط، الحياة يمكن

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

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

كنت أسكن مع بروفيسور بسكن جامعي، أحد الأيام

جاء إلي وكان يبدو منزعجاً جداً، فسألته ما الأمر، قال:
أنا مصاب بالحمى، كنت أقرأ كتاباً فقلت له: اذهب إلى
السرير واسترح، بعد عدة دقائق أتى سريعاً وقال: أنا لست
محموماً - إنني غاضب، أنا غاضبٌ بشدة، شخصٌ أهانني
وأشعر بعنف شديد اتجاهه، فقلت: لماذا قلت أنك تشعر
بحمى شديدة، فأجابني: لم أعبّر عن مشاعري بشكل
سليم ولكنني فعلاً غاضبٌ للغاية.

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

قال حقيقةً أنا متقبل، فأجبته: عندما كنت غاضباً كنت

متيقناً من مشاعرك وكذلك عند كافة المشاعر الأخرى
كنت متيقناً، هل أنت شخص واحد أم عدة أشخاص؟
قال: لا أدري حقيقةً ما هي مشاعري، أنا ببساطة مشئت،
إن ما تدعوه غضباً أو تقبلاً واعتناقاً، أنا لا اعرفه مطلقاً
فأنا مشئت وأنت خلقت حالة فلسفية دعني و شأني.
هذه الحالة ليست موجودة مع فلان من الناس إنها حاضرة
لديك أيضاً، لم تكن أبداً متيقناً فاليقين يأتي من
مركزك الجوهري، لا يمكنك أن تثق بنفسك، كيف
يمكن أن تثق بالآخرين عندما لا تعلم حقيقة ذاتك
ومشاعرك، حيث يلفك الغموض والضباب والغيوم، عندئذ
لا شيء مؤكد و يقيني.

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

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

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

اعتاد (جورج كورديجيف) أن يقول: "الإنسان هو مجموعة محتشدة من البشر بقالب واحد، الشخصية القوية مجرد خدعة كبيرة لأنك لست شخصاً، أنت مجموعة أشخاص"، لذا عندما يتكلم عنك أحد ما، يحدث مركز لحظي وباللحظة التالية يتغير المركز وتشعر مع كل

مركز لحظي بيقين لحظي، ودون وعي لأي مركز فانت
جريان لعدة أمواج لا مركز لها.

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

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

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

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

إنها واحدة من التقنيات الموهلة بالقدم، واستخدمت كثيراً جداً، وهي من أسهل التقنيات أيضاً، أغلق الفتحات بالرأس، العينين والأذنين والأنف والفم، عندما كل الفتحات الرأسية مغلقة، فإن وعيك الذي يتدفق للخارج باستمرار، سيتوقف فجأة ولا يمكنه التحرك خارجاً. ربما لم تدرك ذلك سابقاً، إذا توقفت التنفس للحظات، يتوقف عقلك فجأة، هناك ارتباط وثيق بين التنفس و العقل، إنه اشتراط عقلي، يجب أن تعلم ماذا يعني "اشتراط" فقط عندها يمكن فهم هذه السيترا.

(بافلوف) أحد أعظم علماء النفس والطبيعة، أبداع هذا المصطلح (اشتراط) أو (رد الفعل الانعكاسي المشروط) وهو مستخدم حول العالم، وهو عبارة عن عمليتين فكريتين مترافقتين، إذا حدثت الأولى تتبعها الثانية مباشرة، ونحدث عن تجربة (بافلوف) الشهيرة، حيث لاحظ أنه عندما نضع الطعام أمام الكلب يبدأ لعابه بالتدفق، لأن لسان الكلب يبدأ بإفراز اللعاب قبل الطعام كعملية تحضيرية، وهذا وضع طبيعي، ولكن (بافلوف) اشترط شيئاً قبل وضع الطعام أمام الكلب، قام (بافلوف)

بقرع جرس قبل وضع الطعام أمام الكلب، فالكلب يستمع إلى الجرس ومن ثم يُقدم الطعام لمدة خمسة عشر يوماً، وبعد ذلك تم قرع الجرس دون أن يوضع الطعام فتبين أن الكلب يفرز اللعاب بمجرد سماع صوت الجرس وكأن الطعام موجود. حيث بدأ صوت الجرس مترافقاً مع الطعام. يعتبر (بافلوف) أن حياتنا بالكامل عمليات مشروطة - وهو على صواب - بالليل والنهار وبكل الأوقات تفكيرنا مترافق مع التنفس ومشروط به، إذا أوقفت شرطاً ما سيتوقف الشرط المرافق مباشرة.

على سبيل المثال أنت لم تفكر مطلقاً دون تنفس، الفكر دائماً مترافق مع التنفس، مع أنك غير واعٍ للتنفس ولكنه موجود دائماً، مرافق لكل الأفكار ليلاً ونهاراً، إذا أوقفت التنفس فجأة سيتوقف التفكير، وإذا تم إغلاق الفتحات السبعة الموجودة بالرأس فإن وعيك لن يتمكن من التحرك خارجاً، سيبقى بالداخل، وهذا البقاء الباطني سيخلق الفراغ بين العينين، هذا الفراغ يعرف باسم العين الثالثة.

إذا تم إغلاق كافة الفتحات بالرأس لن تذهب خارجاً،

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

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

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

بإغلاق هذه الفتحات تخلق طريقة للتمركز، لأن الوعي المتدفق لن يتمكن من الذهاب خارجاً، يبقى الوعي بمصدره، مصدر الوعي هو العين الثالثة، إذا تمركزت

بالعين الثالثة، تتحقق أشياء كثيرة، أولها أن تكتشف العالم بكامله داخلك.

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

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

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

أجابه منصور "أنا اضحك لأنكم لا تستطيعون قتلي، إنكم تتخضعون بالجسد، لكني لست الجسد، أنا خالق الكون منذ البداية، أنا والله واحد". بالهند نفهم معاني

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

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

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

كل تقنية تفيد نموذجاً عقلياً خاصاً، فالتقنية التي
ناقشناها أغلق فتحات الرأس استخدمت كثيراً، فهي

بسيطة ولا تحوي خطورة، وليس من الضروري إغلاق الفتحات باستخدام اليدين، يمكن استخدام سدادات الأذن، ويمكن استخدام قناع للعينين، الشيء الحقيقي أن تغلق الفتحات بالرأس لعدة دقائق أو لعدة ثواني، جربها ربما تفيدك بشكل فجائي، عندها فجأة تحدث الاستفادة، عندما تكون متمدداً على السرير فجأة أغلق الفتحات لعدة ثواني أو لعدة دقائق وانظر ماذا يحدث عندئذ بالباطن.

إذا شعرت بأنك ستختنق، تابع، حتى تصبح غير قادر على الاحتمال، لأن التنفس سيفلق بإحكام، تابع حتى تصل إلى أقصى حد إطلاقاً، عندما يصبح الوضع لا يُطاق حيث لا يمكنك أن تغلق الفتحات أكثر، عندها لا تغلق، فالطاقة الباطنية ستخترق كافة الفتحات، فكلما زاد اهتمامك استمر إلى الحد الأقصى، عندما تشعر بالاختناق إنها لحظة، الاختناق سينكسر لأنه مجرد عادة مترافقة منذ القدم، إذا كان بإمكانك الاستمرار لعدة دقائق إضافية، إنه أمر جيد ولكنه صعب وشاق، ستشعر أنك ذاهب لموتك - لا تخف أبداً - لأنك لن تموت، لا يمكن أن

تموت من خلال إغلاق الفتحات بالرأس، ولكن باللحظة التي تشعر بها أنك ستموت إنها اللحظة الجوهريّة، إذا امتلكت الإصرار بهذه اللحظة فجأة كل شيء سيغدو منيراً.

ستشعر بالفراغ الباطني الذي يأخذ بالانتشار والتمدد، والكل متضمن به، المفتوح هو هذه الفتحات المكشوفة، حاول بها مرات ومرات، ولكن لا تتمرس بها، فالتمرس يعني القدرة على إيقاف النفس لعدة دقائق، والتمرس هنا لن يفيد، المطلوب حصول الرعشة المفاجئة، حيث توقف تدفق الوعي بالقنوات القديمة، والأمر الجديد سيصبح ممكناً حينها.

حتى اليوم الكثيرون تمرسوا بهذه التقنية في الهند، لقد أصبحوا مهنيين بها إلا أنها طريقة مفاجئة، إذا أصبحت ممتهناً لا شيء جديد سيتغير، إذا قُمت بطردك فجأة من البيت سيتوقف تفكيرك، ولكن بمجرد التمرس بها يوماً لن يحدث شيء، تصبح عادة ميكانيكية، لذا لا تتمرس بها، فقط جربها عندما تستطيع بشكل فجائي ومع الوقت ستصبح واعياً للفراغ الباطني، الفراغ الباطني سيأتي إلى

وعيك فقط عندما تكون على حافة الموت، عند شعورك،
الآن لا أستطيع الاستمرار لحظة واحدة، الآن الموت قريب،
إنها اللحظة الحقيقية، واصل عندها، لا تخشى الموت،
الموت ليس بهكذا بساطة. على الأقل حتى الآن لم يم
شخص باستخدام هذه التقنية.

هناك بنية حماية داخلية لذا لا يمكن أن تموت، قبل الموت
يصبح المرء غير واعي. إذا كنت واعياً وشعرت أنك ذاهب
للموت عندها لا تخشى الموت، سيبقى الوعي، فإذا
أصبحت غير واعي عندها سيبدأ تنفسك بعمله.

عند تلك اللحظة لن تستطيع منعه، إذاً يمكن استخدام
سدادة الأذن وما شابه، لا يوجد ضرورة لاستخدام الأيدي،
أنت تستخدم الأيدي كونك غارق باللاوعي، فالأيدي
ستبقى طليقة، والحياة تستأنف ذاتها من تلقاء نفسها، لا
يجوز استخدام أي أداة لإغلاق الأنف أو إغلاق الفم،
عندها ستكون مهلكة وخطيرة على الحياة، على الأقل
الأنف يجب أن يبقى مفتوحاً، إذا قمت بإغلاقه بيدك
عندها سيفمرك اللاوعي، فالأيدي يجب أن تكون
مرتخية والتنفس للداخل وهذا كفيل بتأمين بنية الحماية

الداخلية.

التقنية الثانية للذين يمتلكون قلباً متطوراً للغاية،
يمتلكون الحب والمشاعر والعواطف:

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

هذه التقنية تُستخدم من قبل الذين يتوجهون بقلوبهم، لذا
سنشرح مفهوم التوجه القلبي لتوضيح هذه التقنية،
الشخص الذي يملك التوجه القلبي كل شيء يصل إلى
القلب، فإذا كنت تحبه سيشعر بحبك من خلال القلب
وليس من خلال الرأس. الذين يتوجهون عقلياً، حتى الحب
يكون من خلال الدماغ، فهو يفكر بالحب، حتى بحالة
الحب يتدخل العقل عن قصد.

النوع العاطفي يحيى دون أسباب ومبررات، بالطبع القلب
يملك أسبابه، لكن الحياة ليست بحاجة للتفسير
والأسباب، إذا سألك أحدهم لماذا تحب؟ فإذا كان
بإمكانك الإجابة عندها تكون متوجهاً عقلياً، أما إذا
جاءت إجابتك على نحو "لا أعلم، أنا فقط أحب.."، فأنت
متوجه قلبياً أو عاطفياً، حتى إذا شاهدت شخصاً جذاباً،

وذلك كان سبب حبك، إنه سبب، التوجه القلبي يعتبر شخصاً ما جميلاً لأنه يحبه، أما العقلي فيعتبر أن جمال الشخص هو سبب حبه له، أولاً جاء السبب والحب كنتيجة، أما المتوجه قلبياً فأن الحب يأتي أولاً وباقي الأمور تتبعه، العاطفيون متمركزون بالقلب، مهما حدث يلامس القلب.

فقط كن مدركاً لنفسك، في كل لحظة بحياتك تحدث أشياء كثيرة، إنها تلامسك، أنت تجتاز الطريق وهناك متسول يعبر الطريق، أين يمكن أن يلامسك؟ هل بدأت التفكير حول الأوضاع الاقتصادية؟ هل بدأت تفكر بجوانب قانونية لتعديل بعض الفقرات التي تلامس عملاً ما؟ أنت إذا ذو توجه عقلي، أنت لا تلامس قلبك أبداً، أنت تلامس العقل دائماً، لم تقم بأي عمل للمتسول الساكن (الآن وهنا) أنت تفكر بعمل شيء ما للمستقبل، قد تفكر بعمل لخلق المدينة الفاضلة أو الشيوعية، هناك من كرس حياته كلها وهكذا أفكار ولكنه لا يستطيع عمل شيء لنفسه بتاتاً.

العقل يعمل دائماً بالمستقبل، أما عمل القلب لحظي - الآن،

الشخص ذو التوجه القلبي يمكنه عمل شيء ما لهذا المتسول الآن، إنه مرتبط بشخصيتك، ولكن للشخص ذي التوجه العقلي هو رقم كالرياضيات، لذا فقط راقب نفسك بعدة حالات، راقب عملك، إذا كنت منشغلاً بالرأس فأنت ذو توجه عقلي، أما إذا شعرت بأنك ذو توجه قلبي، فإن هذه التقنية تساعدك كثيراً، من الأفضل أن يقنع المرء نفسه أنه ذو توجه قلبي.

ليجرب كل شخص الشعور بأنه محب للجميع، ذو طابع عاطفي، فالحب هو المبدأ الأساسي، فلا يمكن لأي شخص أن يشعر بالطمأنينة إذا لم يحب من قلبه، كل شخص عليه أن يعتقد ويقتنع بالحب، ولكن القناعة لن تحدث، راقب بتجرد إذا رأيت شخصاً ما، ثم قرر. ليس هناك حاجة لتخدع نفسك، فهذا لن يساعد أيضاً، حتى لو خدعت نفسك لن تخدع التقنية، لذا عندما تطبق التقنية لن يحدث شيء.

الناس يأتون إلي وأسألهم حول النوع الذي يلائم أطباعهم، حقيقة لا يعرفون، لم يفكروا بهذا من قبل، لديهم مفاهيم غامضة عن ذواتهم، مفاهيم تخيلية، إنها رغباتهم

أن يكونوا تلك الصورة أو هذا النموذج، ولكنهم ليسوا كذلك فهم يُظهرون صوراً متناقضة. إن معظم الناس لا يعون حقيقة عدم امتلاكهم للقلب.

انظر إلى العالم إذا كان كل شخص محقاً حول قلبه، عندها يكون عالمنا ليس بعديم الرحمة ولا متحجر القلب، العالم هو كليتنا، حقيقة الأخطاء تحدث هنا وهناك، فالقلب غير موجود، ولم يتمرن على أن يكون موجوداً، فتدريب العقل غائب هنا، هناك مدارس وكليات وجامعات لتدريب العقل، إن تدريب العقل ذو فائدة كبيرة، أما تدريب القلب يتضمن خطوة ما، بمجرد تدريب القلب لن تعود مناسباً لهذا العالم، لأن كل العالم يبحث بالأسباب بمجرد تدريب القلب ستشعر بسخافة النموذج الموجود حولنا، ستشعر بصعوبة بالغة عندما تتحرك بالعالم للشرق أو للغرب. كلما تطور التمدن كلما قل التركيز على القلب وفقدنا تدريجه وربما تناسينا وجوده. لذا فإن مثل هذه التقنيات البسيطة والسهلة لا تقيد ضمن مفاهيم الحضارة الحديثة.

معظم الديانات توجهت إلى القلب، الإسلام والمسيحية

والهندوس وغيرهم توجهوا إلى أشخاص لديهم مشاعر وعواطف، الفيدا منذ القدم عند الهندوس توجهت للقلب ومن الصعب أن تجد شخصاً متوجهاً للعقل هناك، الآن العكس مشكلة هامة، أنت لا تستطيع الصلاة، فهي تقنية متعلقة بالقلب، وبالغرب أصبح أمر الصلاة أكثر صعوبة، حيث لا وجود للتأمل وبسبب التوجه العقلي هناك، لم يبقى أي ارتباط مع الكنيسة والصلاة إلا للمظاهر أحياناً. حتى التأمل أصبح عقلياً والصلاة أكثر عقلانية أيضاً. التوجه القلبي أصبح غير معروف بالمطلق بالغرب.

هذه التقنية لأشخاص لديهم توجه للقلب، مقدس أنت، كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب، تصل إلى مركز اللوتس. ماذا سيحدث بهذه التقنية "كما الحواس يتم امتصاصها بالقلب"

هناك عدة طرق ممكنة، جرب إذا لامست شخصاً ما إذا كنت شخصاً متوجهاً للقلب ستذهب اللمسة للقلب مباشرة، وستشعر بنوعيتها، إذا صافحت شخصاً ذو توجه عقلي ستجد يده باردة، وذات نوعية واهنة مفتقدة

للحماسة، إنها مية تقريباً، بينما الشخص المتوجه للقلب ستكون يده دافئة، سوف تتصهر يده بيدك وتشعر بحرارة اللقاء فالطاقة تتدفق من خلال اليد لتشعر بالدفء، هذا الدفء يأتي من خلال القلب، لن يأتي أبداً من الرأس. العقل يفكر بالريح، أما القلب دافئ بدون تكلف، القلب يبعث الإحساس كيف تعطي أكثر، الدفء فقط بالعطاء، العطاء يحفظ الطاقة، العطاء ينقل مستوى الطاقة إلى الأعلى، إنه يمنح الحياة، فتشعر بنوعية مختلفة معه، إذا لامست شخصاً عن طريق القلب ستشعر بانصهار عميق معه.

إذاً، أغمض عينيك و المس محبوبك، المس طفلك أو صديقاً لك، أو المس شجرة ما أو زهرة ما أو المس الأرض أو حتى التراب، أغمض عينيك واشعر بالاتصال بين القلب والأرض، أو بين القلب والمحبوب، اشعر أن يدك هي القلب الذي يلمس الأرض بمرونة، دع الإحساس باللمس يصل إلى القلب.

أنت تستمع إلى الموسيقى، لا تستمع من خلال الرأس، انسَ الرأس كلياً واشعر بأنك بلا رأس، اعتبر أن الرأس غير

موجود، من الجيد هذا التصور، ركز عليه "أنك بلا رأس" لا تجعل الرأس يتدخل، بينما تسمع الموسيقى، اجعلها تمر من القلب، اجعلها تدخل أعماق القلب ويهتز القلب معها، دع حواسك تشترك مع القلب، جربها مع مختلف الحواس، اشعر أن كل الحواس تذهب إلى القلب وتتحل به، كل حاسة على انفراد تذهب للقلب وتتحل.

تصل إلى مركز اللوتس. فالقلب هو اللوتس، وكافة الحواس هي تفتح لأزهار اللوتس، حاول أن تربط حواسك بالقلب أولاً، ثانياً كل الحواس تذهب عميقاً إلى القلب ويبدأ امتصاصها بشكل دائم، عندما تتجزهاتين المسألتين، عندها فقط ستبدأ الحواس بتقديم العون والمساعدة لك، حيث سترشدك إلى القلب، والقلب سيغدو زهرة اللوتس الأرفع والأجمل.

عندها اللوتس بالقلب سيمنحك المركز، عندما تتعرف إلى مركز القلب، سيغدو الوقوع بمركز السرة أمر بغاية السهولة - هذه السيترا لم تشر إلى ذلك أبداً - لا حاجة لذلك، إذا تم امتصاص الحواس عن طريق القلب، والأسباب توقفت ستهبط إلى الأسفل، من القلب سيكون

الباب مفتوحاً للعبور إلى السرة، فقط من الرأس يغدو الأمر صعباً للغاية، حتى إذا كنت بالمنصف بين الرأس والقلب سوف يكون الوصول للسرة صعباً كذلك، أما عندما تمتص من خلال السرة فأنت تهبط فجأة من خلال القلب، أنت تقع بمركز كينونتك الأصلي - بالمركز الرئيسي.

لذا تساعد الصلاة، يقول يسوع "الرب هو الله" وهذا حق بالمطلق، لأن الرب هو الباب - إذا كنت واقعاً بالرب مع أي شخص، حب عميق حيث لا تدخل للرأس نهائياً، فقط القلب هو المركز، سيكون الرب هو الصلاة ويصبح المحبوب مقدساً.

حقيقة أن عين القلب لا يمكنها رؤية شيء آخر، وهذا يحدث بالرب العادي أيضاً، فإذا وقعت بحب أحدهم سيصبح هذا الشخص مقدساً، ربما ليست قاعدة ثابتة وراسخة، لأن العقل سيدمر كل شيء عاجلاً أم آجلاً، سيتدبر العقل الأمر وتتشتت الأفكار. إذا كان بإمكانك أن تكون بالرب دون تدابير عقلية ودون أي تدخل للأفكار سيسمو الرب ليكون الصلاة، والمحبوب هو

الباب نحو القداسة.

بالحب ستتمركز بالقلب، وبمجرد تمركزك بالقلب ستهبط للأسفل إلى مركز كينونتك الأصلي إلى مركز السرة.

التقنية الثالثة: لا تتماذ مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد..

فقط بهذه المعاني جاءت هذه السيترا، فقط كما القوانين العلمية - مختصرة، حتى عدة كلمات هنا يمكن أن تنقل حياتك كلياً: لا تتماذ مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد..

طور (بوذا) كل تقنياته التأملية بواسطة هذه التقنية، هذه السيترا حيث عبارة "ابقَ بالمنتصف" حيث منتصف الدرب يقول بوذا: "ابقَ دائماً بالمنتصف بكل شيء".

أخذ الأمير (شراون) مبادرة الدخول ضمن السنياسن (تلاميذ بوذا) وقدمه بوذا على أنه سنياسن وكان الأمير رجلاً مادياً للغاية، لذا ذهل الملك ولم يصدق ذلك، وكذلك كل سكان المملكة لم يصدقوا، لم يكن أحد يتخيل ذلك، فقد كان رجلاً من هذا العالم، محباً

للشهوات وكانت النساء والخمر غايته دائماً.

جاء (بوذا) إلى المدينة فجأة وذهب الأمير لرؤيته بغاية التبرك الروحي، انحنى عند أقدام بوذا وقال "قبلتني إذاً علي أن أغادر العالم" هذا ما قاله دون وعي مطلقاً، كان ذلك مفاجئاً، لذا سألوا بوذا: "ماذا حدث إنها معجزة".

(شراون) لم يكن من ذلك النوع من الرجال، فقد عاش برفاهية، لذا لا نتخيل أنه سنياسن لقد حدث خطب ما.

قال (بوذا): "العقل يمكنه أن ينتقل بسهولة من أقصى درجة إلى أقصاها، إنه طريق العقل، إنها تحدث كل يوم، (شراون) لم يقم بأي جديد إنه عمل متوقع، لأنك لا تعرف قوانين العقل، فيأخذك على حين غرة".

العقل ينتقل من أقصى درجات التطرف إلى أقصاها، الشخص المفتون بثروته وممتلكاته، يتحول إلى درويش عارٍ، نحن نظنها معجزة ولكنها ليست كذلك، إنه قانون طبيعي، الشخص الذي يجني كثيراً بعد ثرائه الفاحش يزهد بكل شيء، ويمكن أن يصبح ناسكاً عارياً، ما المعجزة بذلك؟ إنه لا شيء إنه قانون طبيعي، فحركتك من أقصى درجة إلى أقصى درجة مقابلة هي مجال تحرك

العقل كما البندول.

الشخص الذي فقد عقله من الثراء يمكنه أن يذهب إلى التنسك ضمن الحد المقابل، ولكن حالة الجنون موجودة بالاتجاهين، إنه حال العقل، فالشخص الذي يفتن بالجنس ويعيش فقط بالجنس، يذهب ضد الجنس ويقمعه، ولكن حالة الجنون مستمرة بالاتجاهين، إنه الآن يعيش ضد الجنس، لكن الموقف يبقى ذاته.

لتكون أرفع وأسمى من الجنس ابق دائماً بالمنتصف، لا تتحرك إلى الحد الأقصى، يقول (بوذا): "إن شيئاً كهذا متوقع لا معجزة حدثت على الإطلاق، إنها طريقة عمل العقل"

(شراون) أصبح متسولاً، أصبح راهباً، فعندما شاهده مريدو (بوذا) أدركوا أنه قد تحرك إلى الحد الأقصى المقابل، لم يطلب بوذا من أي شخص أن يتعري، لكن (شراون) أصبح عارياً، التعري ليس مطلباً يقول (بوذا): "إنه تطرف أيضاً"، هناك من يحيا لأجل الثياب، وآخرون يصلون إلى التعري الكامل، إن اعتقادهم ذاته أنهم يؤمنون بنفس الأفكار، لقد انتهج (شراون) الحد الأقصى

بالتسك فقد كان يُعذب نفسه بشدة، سمح بوذا للسنياسن بوجبة واحدة باليوم ولكن (شراون) كان يأكل وجبة لعدة أيام، فأصبح هزياً وضعيفاً، بينما المريدون كانوا يجلسون تحت الشجر للتأمل كان يجلس عارياً بالشمس الحارقة لسته أشهر، فأصبحت بشرته حالكة سوداء ومحتركة.

جاء (بوذا) إلى شراون ليلاً وقال له: "لقد سمعت أنك عندما كنت أميراً قبل أن تتضم إلينا كنت عازف فيينا (آلة موسيقية هندية كالعود) كنت موسيقياً عظيماً، وأريد أن أسألك سؤالاً إذا شددت أوتار فيينا بشكل رخو هل يمكنك العزف، وإذا شددت الأوتار بأقصى جهد لأقصى درجة ماذا سيحدث؟ أجاب (شراون) "بكلا الحالتين لا تستطيع العزف، فالأوتار يجب شدها بشكل متوسط، لا رخوة ولا مشدودة بإحكام، من السهل العزف عليها ولكن المعلم وحده من يشد أوتارها لمعايرتها بالوسط تماماً".

حينها أجاب (بوذا): "إن ذلك ما كنت أريد أن تفهمه، بعد ملاحظتك خلال الستة أشهر التي التحقت بنا، الحياة

كما الآلة الموسيقية يجب أن تكون بالمنتصف ليست رخوة ولا مشدودة بإحكام، فقط بالمنتصف، التتسك سهل ولكن فقط المعلم يعرف كيف يكون بالمنتصف، لا تذهب أبداً إلى الحد الأقصى بأي شيء ابقَ بالمنتصف، كل شيء له حدين، لكن ابقَ بالمنتصف".

ولكن العقل غير منطقي إطلاقاً، لذا تقول السيترا "لا تتماذ مع العقل" عليك تفهم هذا، ولكن العقل لن يأخذها على محمل الجد، العقل دائماً يجرك للتطرف، لخيارات حدية، العقل مفتون بالخيارات الحدية لماذا؟ لأنه بالمنتصف يموت العقل، انظر إلى بندول الساعة إذا كان هناك ساعة قديمة، يتحرك البندول إلى الحد الأقصى دائماً، عندما يتحرك إلى اليمين يقف لحظة بنهاية الشوط ليذهب نحو اليسار، ثم يتابع الحركة وعندما يصل النهاية المقابلة يتوقف لبرهة لتغير الاتجاه كذلك ويستمر كامل اليوم - بالمنتصف يتوقف الوقت وعمل البندول.

دع البندول يبقى بالمنتصف ستضع كافة اللحظات الحدية، عندها لا يملك البندول أية طاقة، لأن الطاقة تأتي من النهايات الحدية. من التطرف، بالمنتصف سينتهي

التطرف واللحظات الحدية عند توقف الحركة "العقل تماماً كحركة البندول كل الوقت" فإذا أدركت ذلك سترى أنك تتحرك بتطرف دائم أنت تغضب ثم تندم وتعتذر وتتخذ قراراً "لن اغضب مطلقاً"، فلا ترى التطرف الموجود بالحالتين.

عند الغضب يأتي التعبير قاسياً ولكن رجال الدين يطلبون منك الاعتذار، كيف لشخص جيد أن يتصرف هكذا وهنا تأتي الصورة الحسنة التي رسمتها بمخيلتك فتعتذر وهذا سهل وبكلا الاتجاهين نفس التطرف.

لا تغضب ولا تعتذر، لا تتحرك إلى الحد الأقصى بالاتجاهين، إذا تملكك الغضب، لا تعتذر، الاعتذار يعيدك إلى الصورة الحسنة بالذهن، إذاً لا تعتذر، لا تتحرك إلى التطرف المقابل، ابقَ بالمنتصف، قل أنا غاضب وأنا شخص سيء، وعدواني - إنها حقيقتي، ولكن لا تعتذر، إذا تمكنت من البقاء بالمنتصف فإن طاقة الغضب لن تعود ذاتها، لن تكون بذات الزخم. تقول السيتر: لا تتماذ مع العقل، ابقَ بالمنتصف - إلى ما بعد..

ماذا تعني إلى ما بعد..؟ إلى ما بعد دمار العقل وهلاكه،

ابقَ بالمنتصف حتى يموت العقل، ابقَ بالمنتصف حتى يتلاشى العقل مطلقاً، العقل يذهب إلى الحدود القصوى وبالمنتصف اللاعقل إذاً هناك الوعي، إنه العمل الأكثر صعوبة بهذا العالم، إنه يبدو بسيطاً، ويبدو عملاً سهلاً، ويمكنك القيام به، فربما تشعر أن عدم الاعتذار فكرة حسنة، جرب وستشعر أن العقل يفرض شروطه وتتقبل الاعتذار مثل تقبلك للغضب.

الأزواج اعتادوا النزاع والمشاجرة مع زوجاتهم، ولقرون مضت والناصحون يقدمون مشورتهم، رجال عظماء تكلموا عن الحب والحياة ولكن النزاعات مستمرة، (فرويد) كان واعياً لهذه الظاهرة منذ البداية وشرحها على النحو التالي: عندما تكون بحالة الحب فأنت أيضاً بحالة الكراهية، بالصباح تكون محباً، ويكون الكره بال مساءً، فالبنودول يستمر بالحركة، وكل الأزواج والزوجات يعلمون ذلك، لكن نظرة فرويد كانت متميزة فقال "إذا توقف النزاع بين الأزواج عندها يموت الحب".

إن حالة الحب التي ينشئ عنها الكراهية والشجار لن تستمر طويلاً، فإذا شاهدت أزواجاً لم يتنازعا من قبل لا

تظن أنهم مثاليين، لكن هذا يعني انعدام العلاقة نهائياً، فكل منهم يعيش بمفرده، مستقل عن الآخر، إنهم لا يلتقون حتى بالعراك إنهما متوازيين.

العقل يذهب بالاتجاه المقابل لذا يُعطي علماء النفس أداة أفضل، إنها أكثر عمقاً واختراقاً، تقول: "إذا كنت حقيقة تحيا بالعقل - إذاً لا تخف من النزاع"، يجب أن تقاوم الحب إلى أقصى الحدود حتى تحب يشغف بالاتجاه الآخر، فإذا حدث الشجار مع الزوجة استمر به ولا تقمعه لأنك بذلك تقمع الحب، وعندما يكون النزاع دعه للنهاية وعند المساء تكون قادراً على الحب، فالعقل يملك لحظات توقف، الحب العادي لا يعيش بلا نزاع لأنه حركة العقل. فقط ذلك الحب الذي لا يتعلق بالعقل يعيش ويحيا بدون شجار، ولكنه ذو نوعية مختلفة تماماً.

الحب عند (بوذا) مختلف تماماً، فإذا أحبك بوذا لن تشعر بشيء حسن حيث لا وجود للخطأ والعيب، لأنه ببساطة عذب وجميل، فهو ممل بالنسبة لك، الحب هو نتيجة طبيعية للشجار، لكن (بوذا) لا يمكن أن يغضب، لذا لن تشعر بحبه لأنك لا تشعر إلا بالمتناقضات، لا تشعر إلا

حيث التباين والتغاير.

عندما عاد (بوذا) إلى منزله بعد غياب اثنتي عشرة سنة، لم تأتي زوجته لاستقباله، تجمعت كل المدينة لاستقباله باستثناء زوجته، ضحك بوذا وقال لكبير مُريديه (أناندا): لم تأتِ زوجتي، أنا أعرفها جيداً، فهي ما زالت تحبني هي فخورة ومُستاءة كنت أظن أن اثني عشر عاماً فترة طويلة، وربما لم تعد تحبني ولكنها ما زالت تحبني فهي غاضبة يجب أن أذهب للمنزل يا أناندا".

كان (أناندا) بشكل دائم مع (بوذا)، كان (بوذا) دائماً يمنحه الصدارة، فكان يدخل أمامه إلى أي مكان، ولكن (بوذا) أخبره: "هذه المرة ستظل خلفي ولن تذهب معي إلى المنزل فزوجتي غاضبة جداً، لقد عدت بعد اثني عشر عاماً، كنت قد خرجت بدون حتى أن أخبرها شيئاً البتة، لذا لا تأتِ معي لئلا تشعر أنه غير مسموح لها أن تقول ما تريد، لا بد أن لديها الكثير لتتكلم عنه فهي غاضبة للغاية".

دخل (بوذا) المنزل وكانت زوجته كالبركان الغاضب، وبدأت فوراً بالنحيب والبكاء، وتكلمت عن بعض الأمور

بغضبٍ شديد، جلس (بوذا) هناك وبقي صامتاً، وبالتدرّج هدأت بعد أن أدركت أن (بوذا) لم يلفظ حرفاً واحداً، مسحت دموعها ونظرت إلى (بوذا)، فقال لها (بوذا): "أنا أتيت لأخبرك أنني ربحت شيئاً ما، إذا أصبحتي هادئة الآن يمكنكني أن أخبرك الرسالة التالية: "الحق هو ما أدركته، انتظرت طويلاً حتى أنقّي ذاتي ونفسي، أثني عشر عاماً مسألة طويلة ولا بد إنك تعذبتني كثيراً، وأتفهم غضبك، وكنت متوقفاً ذلك، وهذا يُظهر أنك ما زلت تحبيني. ولكن الحب عندي الآن أعلى وأسمى من هذا الحب، الحب عندي هو الحب الكوني، وهذا فقط ما جئت لأخبرك عنه".

ولكنها لن تستطيع أن تشعر بهذا الحب، إنه بغاية الصعوبة هو صمت كلي، إنه يبدو غائباً، حيث لا وجود للتناقض والتباين، عندما يتوقف العقل، يحدث حب مختلف، فلا وجود للنقيض، عندما يوجد العقل سيظهر القطب المعاكس. العقل يتحرك كما بندول الساعة، لذا تقول السيترا: لا تتماهى مع العقل، ابقَ بالمنصف - إلى ما بعد.. لذا جربها وهذه السيترا تخص الحياة بأكملها.

لن تستطيع أن تتمرس بها أحياناً، عليك أن تبقى واعياً
بشكل دائم، بعملك، بمشيتك، بطعامك، بعلاقاتك،
كن دائماً بالمنتصف، جربها وستشعر بتطور رصين
وهادئ، سيأتي السكون إليك، مركزك الساكن
والهادئ سينمو ويتطور، حتى إذا لم تتجح بالبقاء دائماً
بالمنتصف، حاول بها بالتدرج يوماً بعد يوم ستشعر بمعنى
المنتصف مهما كانت الحالة حب أو كُره، غضب أو ندم،
تذكر دائماً القطب المقابل وابقَ بينهما، عاجلاً أم آجلاً
ستقع بنقطة المنتصف، وعندها لن تضيعها مرة أخرى،
فهذه النقطة أسمى من العقل.
كل المعاني الروحانية العميقة تجدها بنقطة المنتصف.