

السبترات: "اخترق المركز الباطني"

- 18- انظر بمحبة لشيء ما - لا تذهب لشيء آخر - هنا
بمنتصف الشيء، البركة والسعادة.
- 19- بدون مساعده من اليدين أو القدمين، اجلس على
الردفين فقط، عندها تتمركز.
- 20- بحركة العربة، تتأرجح بتناغم، اختبرها، أو بعربة
ساكنه، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية.
- 21- اخترق قسماً من الرحيق الإلهي - المملوءة الشكل
بواسطة وتد، ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك
الباطني.

الجسم البشري آلة غامضة، تعمل باتجاهين، عندما تذهب
خارجياً، يخرج الوعي من خلال الحواس للقاء العالم،
وهذا اتجاه واحد من عمل الجسم، والجسم يملك اتجاه
آخر، يصلك للداخل، إذا خرج وعيك ستتعرف على قضايا
ذات حالة معينة، أما إذا دخل وعيك لباطن الجسم سوف
تتعرف إلى اللاحالة. الحقيقة لا يوجد هناك تقسيم فالحالة
و اللاحالة شيء واحد نسميه (س)، عندما تنظر إليها من

خلال العين أو الحواس تظهركما الحالة، ونفس الحقيقة (س) إذا نظرت إليها من الداخل من خلال المراكز ستغدو لاحالة، إحداهما من خلال الحواس والأخرى ليست من خلال الحواس، كافة هذه التقنيات لترشدك إلى نقطة باطنية بنفسك دون عمل الحواس، حيث ستذهب أسمى من الحواس.

ثلاثة أشياء يجب تفهمها قبل الدخول بالتقنية، أولاً: عندما ترى بالعين، عليك أن تعي أن العينان لا يمكنهما الرؤية إنها فتحتان للرؤية فقط، والرأي خلف العينين، فما تشاهده هو حقيقة يحدث من خلال العين فقط، لذا يمكنك أن تغمض عينيك وتبقى تشاهد الأحلام، هناك المشاهدات والتخيلات، الرأي يقف خلف الحواس، الرأي يبقى بالداخل "بالباطن".

إذا كنت أنت الرأي و الوعي بالمركز، فجأة ستصبح واعياً لنفسك، وعندما تعي نفسك ستعي كامل كينونتك، لأنك أنت و كينونتك شيء واحد، فلا وجود للشائئية، ولكن لتصبح واعياً لنفسك فأنت بحاجة للمركز، بالمركز أنا أعني أن وعيك لن يتجزأ بعدة

اتجاهات، حيث لن يذهب وعيك إلى أي مكان، يبقى بالداخل بلا حراك، متجذراً بلا اتجاهات، فقط متموضع بالباطن.

يبدو البقاء بالداخل صعباً، فطريقتنا بالتفكير بالبقاء بالداخل تذهب بنا إلى الخارج، مجرد التفكير يأخذنا إلى الخارج، التفكير لا يخص الباطن مطلقاً، حيث بمركزك الأعمق يتواجد الوعي، الأفكار هي كالغيوم التي تأتي وتغادر ولكنها لا تخصك، التفكير يأتي من الخارج إنه لا يخصك مطلقاً. لا وجود للأفكار بالداخل، لذا عندما تفكر لن تكون بالباطن أو بكينونتك، حتى لو كنت تفكر بالباطن أو بالروح أو بالنفس .. أنت لست بالداخل حينها، إن التفكير بالباطن أو بالروح هو لا يخصك، هو كالغيوم، ما يخصك الوعي الصافي السماء الصافية الخالية من الغيوم.

إذاً ماذا تعمل؟ كيف تكسب وعياً بسيطاً بالداخل؟ عليك استخدام عدة أدوات لأنك مباشرة لن تقوى على القيام بأي شيء، تحتاج إلى هذه الأدوات لتقذف نفسك إلى الباطن، يحتاج المركز الاقتراب غير المباشر، لا تستطيع الاقتراب

المباشر وهذا مبدأ أساسي وهام.

أنت تعزف، وأثناء العزف تشعر بسعادة عميقة وباستمتاع حتى إنك لا تستمع إلى ما تعزف، إن هذا الشعور اللطيف يأتيك من الخلف، والسعادة تعم المكان فالمستمعين تغمرهم السعادة، السعادة منتج ثانوي لعزفك بكامل كينونتك، السعادة تأتي كنتيجة ولكن إذا كانت مطلباً مستمراً لن يحدث شيء.

إذا كنت تستمع إلى العزف وقال أحد المستمعين إنها رائعة مليئة بالسعادة، وتعلقت بالسعادة مباشرة، عندها لا يمكنك حتى الاستماع، هذا التعلق أو هذا الجشع للحصول على السعادة سيتحول إلى عائق. السعادة منتج ثانوي ليس ممكناً انتزاعها مباشرة، إنها ظاهرة لطيفة تقترب منها بشكل غير مباشر فقط، اعمل شيء آخر يمكن أن تحدث، ولكنها نتيجة غير مباشرة دائماً.

الغبطة والسعادة شأن داخلي لطيف إذا حاولت انتزاعها مباشرة ستفسدها، هذا ما نعنيه بالتقنية والأدوات، التقنية تخبرك بعمل شيء ما، إن ما تقوم بعمله ليس مهماً، الأهمية هي للنتائج، لكن عقلك يجب أن يتعلق بما تفعل،

يجب أن يتعلق بالتقنية وليس بالنتيجة، عندها تأتي النتيجة، تحدث دائماً بشكل غير مباشر، لذا لا تتعلق بالنتيجة، كن متعلقاً بالتقنية بكليتك، ثم تحدث النتيجة ولكن يمكن أن تصبح أنت العائق.

إذا كان تعلقك فقط بالنتيجة، لن تحدث أبداً، تصبح عندها غريبة عنك، يأتي الناس إلي ويخبروني: "لقد قلت قم بالتأمل وستجني السعادة والغبطة، نحن نفعل ذلك ولم يحدث شيء!" هم محقون ولكنهم نسوا شروط التأمل، عليك أن تتسى النتيجة، عندها فقط تحدث.

كن بكليتك بشكل كامل، كلما استغرقت أكثر بكليتك تكون النتيجة سريعة، ولكنها دائماً غير مباشرة، لا يمكن أن تكون عنيفاً وعدائياً اتجاهها، إنها ظاهرة لطيفة، إنها تأتي فقط عندما تتجذب بكليتك إلى مساحات باطنية فارغة، هذه التقنيات غير مباشرة، تقول التقنية السادسة للمراكز:

انظر بمحبة لشيء ما - لا تذهب لشيء آخر - هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة.

هنا يقول شيفا لا تذهب إلى شيء آخر أي لا تتحرك إلى

شيء آخر، وبمنتصف الشيء البركة والسعادة.

انظر بمحبة لغرض ما أو شيء ما، المحبة هنا هي المفتاح. هل سبق لك أن نظرت بمحبة إلى أي شيء، ربما ستجيب بنعم لأنك لا تعلم ما المقصود من النظرة المليئة بالمحبة لأي شيء، ربما كانت نظرتك شهوانية في بعض الأحيان ولكن ذلك أمر آخر، إنه أمر مختلف تماماً وعلى نقيض المحبة.

نفرض إنك تنظر إلى وجه جميل أو إلى جسد جميل، وتشعر أنك تنظر بمحبة ولكنك يجب أن تنظر إليه حيث لا تذهب بعقلك خارجاً، عندها ستكون الرغبة أو الشهوة، لا المحبة، ليس الغرض الاستغلال مطلقاً، عندها الرغبة لا المحبة، الرغبة والشهوة هي أن تستخدم شيئاً ما للحصول على السعادة، أما المحبة تعني أن سعادتك غير متعلقة به على الإطلاق، الشهوة تعني أن تأخذ من الآخر، والمحبة هي العطاء بدون مقابل، هما متناقضتان بكل معنى الكلمة. بالمحبة الآخر ليس ذو أهمية، أما بالرغبة فالآخر مهم، لأنك تفكر كيف ستستخدمه كأداة، أما بالمحبة فإنك تفكر فقط بتطوير أدواتك الداخلية -

الباطنية. إذا شاهدت وجهاً جميلاً، وشعرت بمحبة اتجاهه، فإن وعيك سيتحرك مباشرة لتقوم بإسعاده، كيف تجلب السعادة لهذا الرجل أو لهذه المرأة، ستتعلق بالآخر ولن تكون متعلقاً بنفسك حينها.

إن محبة الآخر أمر ضروري، بالرغبة يكون مهماً، بالرغبة يكون الآخر وسيلة ويصبح ضحية، بالمحبة تفكر كيف تكون أنت الوسيلة وكيف تُضحى بنفسك، الحب هو استسلام أما الرغبة فهي عدوان وقسوة. أولاً؛ انظر من الداخل بمحبة ولا تتخدع بالرغبة عندها ستتفهم أن نظرتك لم تكن أحادية لشخص ما أو لشيء ما.

والاختلاف الثاني تقول السيترا: "انظر بمحبة لشيء ما" عندما تنظر بحب إلى مادة ما أو غرض ما بوعي فإن هذا الغرض سيصبح شخص (إنسان) عندما تنظر بمحبة فإن حبك هو المفتاح لتحويل الأشياء إلى أشخاص.

ذات يوم كنت أتحدث مع مريدة تدعى "فيفك" وأخبرتها عندما سنغادر إلى المعبد الجديد سنطلق أسماءً لكافة الأشجار هناك، لأن كل شجرة هي شخص، هل سمعت بأحد قام بتسمية الأشجار؟ لا أحد قام بذلك، فلا أحد

يحب الشجر حقيقةً، إذا كانت الحالة غير ذلك ستصبح الشجرة شخص، وليس شخصاً عادياً، ستصبح شخصاً فريداً ونادراً.

أنت تسمي القطط والكلاب، وعند تسميته يصبح شخص، لم يعد كلباً بين القطعان، أصبح يحمل أسماً وشخصية، وأنت صنعت الشخص، عندما تنظر بمحبة لشيء ما يصبح شخصاً.

وعلى النقيض أيضاً، عندما تنظر بعيون شهوانية إلى شخص ما، يصبح الشخص أداة، أو شيء، العيون الشهوانية بغيضة وكريهة لا أحد يرغب أن يصبح شيئاً، عندما تنظر إلى زوجتك أو إلى امرأة أخرى بعيون الرغبة والشهوة، ستتغير مشاعر الشخص الآخر مباشرة وهي مشاعر جارحة، يصبح كأداة ميتة أو شخص ميت، لذا نلاحظ أن عيون الرغبة بشعة، أما عيون الأحبة على عكسها "مشعة" فالآخر حالة هامة للغاية".

يصبح الشيء شخصاً عند نظرة المحبة، يصبح حالة فريدة، الحب يصنع هذه الحالة، بدون محبة لن تشعر إنك شخص باستثناء أن يحبك شخص ما بعمق لن تشعر أبداً

بأنك حالة مميزة، أنت أحد الحشود، أنت مجرد رقم يمكن تغييره، على سبيل المثال إذا كنت مدرساً بمدرسة، أو كاتباً بمحكمة، وحدث أنك تغيبت لوضع صحي سيتم تأمين البديل مباشرة، و بحال الوفاة أيضاً لن تنتظر المدرسة أو المحكمة، فأنت مجرد رقم أو صورة لشخص ما، وستأتي صورة أخرى لاستمرار العمل، أنت شيء معد للاستعمال.

ولكن إذا وقع أحد بالحب مع الكاتب أو مع المدرس (أو المدرسة) لن يغدو الكاتب كاتباً فقط، سيصبح حالة فريدة، فإذا مات لن يستبدله المحبوب، هو غير قابل للتبديل، عندها كل العالم سيذهب باتجاه، وحده الحبيب سيبقى مختلفاً.

الحب يجعل أي شيء حالة فريدة واستثنائية، تقول السيترا: "انظر بمحبة إلى شيء ما" لم تقم بالتمييز بين شخص وشيء حيث لا حاجة لذلك، لأنك عندما تنظر بمحبة لأي شيء سيصبح شخصاً، النظرة تغييره وتحوله، لم تلاحظ وأنت تقود سيارتك الخاصة، أن هناك مئات أو آلاف السيارات المماثلة لها بالنوع، ولكن بمجرد حبك لسيارتك

ستصبح حالة فريدة تصبح شخصاً ما تحبه، إذا حدث
خطب ما ستذهب لإصلاحه مباشرة، تشعر بعاطفة اتجاه
سيارتك، ويمكن أن تخلق علاقة وبالتدرج تشعر إنها
شخص ما ذو علاقة بك.

لماذا؟ إذا كان هناك علاقة محبة، كل شيء سيصبح
شخصاً، وإذا كانت الشهوة والرغبة سيصبح الشخص
مجرد شيء، إنه عمل حيواني وحشي، أن يصبح الشخص
أداة "انظر بمحبة إلى شيء ما"

لذا ما العمل الذي علينا القيام به؟ عندما تنظر بمحبة، ما
عليك فعله؟ أولاً؛ انسَ نفسك تماماً، أنظر إلى الزهور
وانسَ نفسك بشكل كامل، دع اهتمامك وحبك
بالكامل لها عندها أنت غائب، سيتدفق الحب العميق من
وعيك باتجاه الزهرة، اجعل وعيك يمتلئ بفكرة واحدة
"كيف أساعد الزهرة لتتفتح أكثر، لتصبح أكثر جمالاً
وأكثر سعادة؟".

ليست العبرة بإمكانية عمل ذلك أم لا، العبرة بالمشاعر،
العبرة بهذا الألم والأسى العميق لجعل الزهرة أكثر جمالاً
وأكثر حياة، دع هذا الفكر يدوي بكامل بنيتك، اغمر

كامل الجسد والعقل بهذه المشاعر، ستغمرك النشوة
والزهرة ستصبح شخصاً محبوباً "لا تذهب لشيء آخر" إذا
كنت بعلاقة محبة لا يمكن أن تذهب، إذا أحببت
شخصاً ما من مجموعة عندها ستتسى الآخرين، يبقى وجه
واحد، حقيقة لن ترى غيره، الآخرين على المحيط
وبالمركز لا وجود إلا للمحبيب، لذا لا يمكن التحرك
خارجاً.

إذاً لا تتحرك إلى شيء آخر ابقَ بجوهر الزهرة، أو ابقَ
بوجه محبوبك، ولتتدفق المحبة من القلب بمشاعر تتضمن
"ماذا أقدم لمحبوبي الوحيد لأجعله أكثر سعادة؟"

هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة. وعندما تكون
الحالة هكذا تصبح أنت غائباً، لا تتعلق بنفسك، بدون أن
تفكر بأي سعادة لإرضاء رغباتك، انسَ نفسك تماماً،
وفكر فقط بالآخر، سيصبح الآخر مركز المحبة بالنسبة
لك، الوعي سيجري باتجاه الآخر وبعاطفة عميقة، وبشعور
عميق بالحب، وأنت تفكر بطريقة إسعاد حبيبك أو
محبوبتك، بهذه الحالة فجأة تظهر البركة والسعادة
كمنتج ثانوي وتصبح أنت المركز.

إنها تبدو متناقضة ظاهرياً لأن السيترا تعتبر أن عليك أن تتسى نفسك بالكامل لا تكن بمركزك إنما تحرك للأخر تماماً، اعتاد (بوذا) أن يقول: "دائماً عندما تصلي صلّ من أجل الآخرين، لا تصلّ لنفسك بطريقة أخرى ستغدو صلاتك عديمة القيمة".

جاء رجل إلى (بوذا) وقال: "أنا أطبق تعليماتك ولكن هناك صعوبة بقسم منها فقد وجهتنا على أن الصلاة يجب أن تكون من أجل الآخرين، وأن لا نطلب شيئاً لأنفسنا، مهما كانت نتائج صلاتنا دع هذه النتائج من الخير والبركة تتوزع على الجميع "وتابع الرجل" إنه أمر جيد ولكن لدي استثناء واحد هو أحد جيراني، إنه عدوي، أريد للسعادة أن تتوزع على الجميع باستثناء هذا الجار".

يبدو إنه متمركز بالعقل، وأجابه (بوذا): "إن صلاتك عديمة القيمة، لن تجني شيئاً منها إلا إذا كنت مستعداً للطاء الشامل ولنشر السعادة للجميع عندها الكل سيصبح لك".

بالحب عليك أن تتسى نفسك، ولكن عندها كيف يحدث التمرکز؟ بأن تكون كلياً متعلقاً بالآخر،

بسعادته وعندما تنسى نفسك بشكل كامل، ويبقى الآخر فقط، فجأة ستمتلئ بالسعادة والبركة هنا لا وجود للتناقض.

لماذا؟ لأنك عندما تتعلق بنفسك، ستصبح فارغاً وشاغراً وستخلق الفراغ الباطني، وعندما يتعلق عقلك كلياً بالآخر ستصل إلى اللاعقل بالباطن عندها لا وجود للتفكير بالداخل بالحقيقة عند محبة الشيء يصبح بلا فائدة وستجني عذاب الحب وآلامه، ويسأل المحب ماذا يمكنني أن أعمل لأقدم السعادة الكلية لمحبي؟ إذا فكرت بضرورة عمل كذا أو كذا، لن تكون بعلاقة محبة آنذاك، الحب ضعيف وعاجز عن القيام بأي شيء، وهذا العجز هو الجمال، العجز يجعلك خاضعاً مستسلماً. عندما تحب شخصاً ما بعمق ستشعر بالضعف اتجاهه، وعندما تكرهه تشعر أنك قادر على عمل شيء ما. بالحب مهما يكن عملك سيغدو عديمة القيمة لا شيء يمكن عمله بالحب وعند شعورك بأنك لا تستطيع فعل أي شيء، ترغب بعمل كل شيء وتشعر أنه لا شيء يمكن تحقيقه، عندها يتوقف العقل، يحدث الاستسلام، فأنت فارغ، لذا

يفدو الحب تأملاً عميقاً.

إذا أحببت شخصاً لست بحاجة لأي تأمل آخر ولكن لا أحد يُحب، أعطيت المائة واثنتا عشرة تقنية وربما لا يكفوا ليجعلوك تحب أنت بحاجة لكل هذه الطرق لأن الطريقة الرئيسية غائبة، إذا كان بإمكانك أن تحب، لن تحتاج أي تقنية، فالحب بحد ذاته تقنية عظيمة، ولكن الحب صعب جداً، الحب أن تضع نفسك خارجاً عن وعيك، وبنفس المكان، وعندها يحل المحبوب مكان الأنا، الحب يعني أن تحول نفسك لشخص آخر، فأنت لا شيء ولا وجود إلا للآخر.

يقول (سارتر): "الآخر هو الجحيم" وهو على صواب لأن الآخر يبدع لك الجحيم، وهو على خطأ أيضاً فالآخر يمكن أن يصبح الجنة. إذا كنت تعيش من خلال الرغبة والشهوة سيصبح الآخر جهنم، لأنك عندها تحاول قتل هذا الشخص، إنك تجعله مجرد أداة أو وسيلة لإرضاء رغباتك، يصبح مجرد شيء، وعندها سيقوم الآخر بردة فعل ويجعلك شيئاً أيضاً، وهذا يولد الجحيم.

لذا نجد الأزواج يخلقون الجحيم لبعضهم، لأن كل منهم

يحاول أن يستحوذ على الآخر، الاستحواذ ممكن فقط على الأشياء وليس على الأشخاص، ومن خلال هذه الفكرة سيتحول الشخص لأداة، وبردة فعل الآخر تُبدع الحواجز، وتخلق حالة العداوة أو الجحيم.

أنت تجلس بمفردك بالمنزل وفجأة شخص يختلس النظر من ثقب بالحائط، لاحظ إنك ستتغير كلياً وتصبح غاضباً بشده، لماذا هذا الغضب من مجرد شخص يختلس النظر إليك؟ لأنه جعلك شيء ما، بمراقبته لك أصبحت غرضاً، إنه يعطي انطبعا إنك مهمل ولا أحد يبالي بك.

إذا حدث أن راقبك شخص ما، تشعر بانزعاج عميق وبأنه أفسد حريتك وحطمها، فالتحديق أو مراقبة شخص ما أمر كرهه وبغيض، إلا إذا كنت واقعا بالحب مع هذا الشخص عندها لا يمكن ان يراقبك أو يختلس النظر، يمكن للمحب بهذه التقنية أن يحدق بمحبة وسيغدو التحديق أمراً جميلاً، لأنك حينها لا تعتبره شيئاً، بل على العكس فأن نظرتك العميقة تجعله شخصاً، فقط يغدو التحديق بين الأحبة جميلاً، وبطريقة أخرى تشعر إنه أمر بغيض، يمكن أن تنظر مباشرة عميقاً بعيون المحبوب.

يقول علماء النفس هناك زمن محدد لتتظر بعيون شخصاً ما، إذا كان شخصاً غريباً يكون الوقت قصيراً، إذا زاد لحظة يصبح غاضباً، فقط النظرة العرضية مقبولة بشكل عام، الغرض هنا الرؤية وليست النظر عن كثب.

النظر أمر عميق، إذا كانت نظرتي عرضية وعابرة فلا علاقة ممكنه، بالنظرة العرضية لا تشعر بانزعاج ولكن إذا بدئت أراقبك تصبح مشوشا وتشعر بأهانة ما، ماذا تفعل حينها؟ " أنا شخص ولست شيئاً وليست هذه الطريقة مقبولة بالنظر" ولذلك تغدو الثياب ذات منفعة كبيرة.

فقط عندما تحب شخصا ما تغدو الثياب عديمة القيمة ويمكن أن تتعري، لأنك بلحظة التعري يصبح جسدك شيئاً ما، والشخص الآخر يمكنه النظر بكامل الجسد، وإذا لم يكن يحبك تشعر أن جسدك تحول إلى شيء، ولكن بالحب يمكن أن تتعري بدون أن تشعر بأنك متعري إطلاقاً، وتشعر برغبة بالتعري لأنك بالتعري تتجاوز الجسد ويتحول الجسد من الشيء إلى الشخص.

عندما تحول شخصاً ما إلى شيء، فهو عمل غير أخلاقي، ولكن إذا وقعت بالحب، عندما تمتلئ بالحب سيجعلك

الحب تنظر إلى الشيء على إنه شخص وهنا تحدث السعادة والغبطة، هنا بمنتصف الشيء، البركة والسعادة. فجأة ستنسى نفسك، فالآخر هناك - عندها تأتي اللحظة الحقيقية الجوهرية - عندما لا وجود للرجبة، سيختفي الآخر أيضاً، وبين هاتين النقطتين تحدث السعادة، وهذا ما يشعر به الأحبة، وهي تأتي بدون معرفتك، كالحة اللاوعي التأملية. فالحييين يختفان بالتدريج بالحب، والحالة النقية تبقى عند عدم وجود الأنا، بدون شجار فقط تبادل المشاعر والأحاسيس، وبهذا التبادل يشعر المرء بالبركة والسعادة، من الخطأ الاعتقاد أن الآخر منحك السعادة، السعادة تنتج بدون معرفتك كنتيجة لتقنية تأملية عميقة.

يمكن أن تفعلها بوعي، وعندها تصبح أكثر عمقاً، عندها لن تشعر بالسعادة نتيجة وجود الحبيب أو المحبوبة، إنما لوجود الحب، لأن هذه الظاهرة تحدث كما تخبرنا السيترا، ولكن عندها سينتابك القلق، لأنك تعتقد أن سبب السعادة محبة الشخص الآخر، تعتقد بضرورة امتلاكه، لأنه بدون الحبيب لن أحصل على هذه السعادة

مرة أخرى، وتظهر الغيرة على الحبيب وتأخذ كافة الاحتياطات حتى لا يمتلكه شخص آخر لأنه سيصبح سعيداً وأنت تصبح حزينا بأساً، وبتلك اللحظة التي تفكر بها بالاستحواذ على المحبوب تكون قد دمرت السعادة والعلاقة بكاملها.

بمجرد امتلاك المحبوب يذهب الحب خارجاً، ويصبح المحبوب شيئاً فقط، والشيء هو عبارة عن وسيلة لكن السعادة لن تظهر مرة أخرى، السعادة فقط عندما كان المحبوب شخصاً، فأنت تخلق الشخص بالآخر، والآخر يخلق الشخص بك، الشيء لم يكن موجوداً سابقاً، كان لقاء يجمع شخصين، ولكن بلحظة التملك يصبح لقاء بين شخص وشيء والسعادة تغدو مستحيلة العقل يحاول بالتملك لأنها طبيعته، والحد الأقصى هنا الجشع "بيوم ما حدثت السعادة، يجب أن تحدث كل يوم، لذا يجب التملك" ولكن السعادة حدثت حيث لم يكن هناك تملك، ولم تحدث السعادة نتيجة وجود الآخر، ولكنها بسبب وجودك أنت فقد كنت مستغرقاً بالآخر بحب عميق فحدثت السعادة.

ممکن حدوثها مع الأزهار، ومع الصخور، ومع الأشجار
يمكن حدوثها مع أي شيء.

بمعرفتك للحالة التي تحدث بها السعادة، يمكن أن تحدث
مع أي شيء، إذا علمت إنك لا شيء، وبحب عميق
سيتحرك وعيك باتجاه الآخر، إلى السماء، إلى الأشجار،
إلى النجوم، باتجاه أي شخص، عندما وعيك الكلي يغازل
الآخر فإنه يتركك، ويتحرك بعيداً عنك وفي غياب ذاتك
تحدث السعادة والبركة.

التقنية السابعة: بدون مساعدة من اليدين أو القدمين،
اجلس على اليردين فقط، عندها تتمركز.

استخدمت التقنية لقرون عديدة من (الطاو) بالصين، وهي
تقنية رائعة، واحدة من أسهل التقنيات جربها، ماذا
سيحدث؟ أنت بحاجة إلى شيئين، الأول: جسد حساس
جداً، ولكنك لا تمتلكه، أنت تمتلك جسداً ميتاً، فقط
تتحمل أعبائه - بدون حساسية - أولاً؛ عليك أن تجعل
جسدك حساساً، وبطريقة أخرى لن تعمل هذه التقنية،
وسأتكلم عن طريقة ليصبح جسدك حساساً وبخاصة
اليردين، بالحالة العادية هما من المناطق الغير حساسة

بالجسد، يجب أن تصبح أكثر حساسية، أنت تجلس كامل اليوم على الأرداف حتى بدون أن تشعر بذلك وبالتالي فإذا كانت حساسة سيغدو الأمر شديد الصعوبة. إنها منطقة غير حساسة كما كعب القدم، هل شعرت سابقاً أنك تجلس على الردفين، أنت تجلس كامل حياتك عليهم بدون وعي، وبهكذا وظيفة تصبح الحساسية متدنية جداً، أولاً عليك جعلهم أكثر حساسية، جرب واحدة من التقنيات السهلة ويمكن استخدامها بأي منطقة من الجسم، عندها يصبح الجسم بالكامل حساساً، فقط اجلس على الكرسي استرخ، وأغمض عينك، اشعر بيدك اليمنى أو يدك اليسرى، وانسَ كامل الجسد، كلما أحسست أكثر باليد كلما أصبحت اليد أثقل وأثقل.. عندها حاول أن تشعر بما حدث باليد، ما هذا الالتهياج، انتبه اليد بالأسفل حساسة لأي احتياج لأي رعشة لأي حركة خفيفة، انتبه بالعقل إلى الأسفل عند شعورك بأي حدث، واستمر بها لخمس عشرة دقيقة، فقط اشعر باليد اليسرى وانسَ باقي الجسد، وخلال ثلاثة أسابيع تشعر أن لديك يد يسرى جديدة، أو يد اليمنى جديدة،

وتصبح واعياً كل لحظة بهذا الشعور اللطيف باليد.
عندما تتجح مع اليد، عندها حاول مع الأرداف، أغمض
عينيك واشعر أن الردفين فقط موجودين، وأنت لست هنا
دع كامل الوعي يتجه إلى الردفين، إنها ليست صعبة،
عليك بالمحاولة إنها رائعة فتشعر بالنشوة والحيوية بكامل
الجسد وعندما تتمكن من الشعور بالردفين ستشعر أن
حساسيتك اتجاه كامل جسدك أكبر، وإذا كان هناك
ثمة مشاعر أثناء الجلوس ستشعر بها مباشرة من خلال
حساسيتك باتجاه الردفين.

عندها يبدأ الوعي يرتبط مع الأرداف، أولاً حاول بها مع
الأيدي، لأن اليد أكثر حساسية، وعندما تصبح واثقاً أن
يدك أصبحت حساسة - رقيقة الشعور - فهذه الثقة
ستجعلك أكثر حساسية مع الردفين، عندها طبق
التقنية، ثلاثة أسابيع مع اليدين وثلاثة أسابيع مع الأرداف،
ليصبحوا أكثر وأكثر حساسية، استلقِ على السرير
وانسَ كامل الجسد، فقط الموجود هما الردفين، تحسس
غطاء السرير وبرودة الحائط، اجعل من الأرداف حالة
لمزيد من الحساسية بالمشاعر، عندها هذه التقنية "بدون

مساعدة من اليدين أو القدمين، اجلس على اليردين فقط،
عندها تتمركز".

اجلس على الأرض بدون مساعدة من اليدين أو الرجلين فقط اجلس على الأرداف، كما جلسة (بوذا) ومن الأفضل عدم استخدام اليدين أغمض عينيك واشعر بأن اليردين يلامسان الأرض، وكون الأرداف أصبحت حساسة، تشعر أن أحد اليردين يتلامس أكثر مع الأرض، والآخر أقل، عندها يمكن أن تميل على القسم الآخر، مباشرة وتعود إلى القسم الأول، تابع الحركة من قسم إلى آخر وبالتدرج تتوازن.

التوازن يعني أن كلا اليردين أصبحا بذات الحساسية، عندها وزنك يتوزع تماماً على كل قسم بالتساوي. وعندما تكون الأرداف حساسة ستشعر إنها ليست صعبة، ستشعر بذلك بوضوح، عندما تتوازن الأرداف تماماً يحدث التمركز فجأة، وبهكذا تتمركز سوف تعبر إلى مركز السُرّة مباشرة وستتمركز به دائماً وعندها تتسى اليردين، وتتسى الجسم، وتعبر إلى مركزك الداخلي الأصلي.

لهذا السبب أقول أن المركز ليس بذات أهمية، ولكن التمرکز هو المهم عندما يحدث بالقلب أو الرأس أو الردفین، أو أي منطقة عندما تشاهد جلسة (بوذا) سوف لن تتخيل أن التوازن قائم على الردفین، اذهب إلى المعبد وشاهد جلسة (بوذا) أو جلسة (مهافیرا) ولن تصدق أن التمرکز والتوازن من خلال الردفین، وعندما لا يبقى التوازن فجأة يُمنح التمرکز.

التقنية الثامنة: بحركة العربة، تتأرجح بتناغم، أختبرها، أو بعربة ساكنة، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية.

إنها نفسها بطريقة مختلفة، بحركة العربة أنت تسافر بالقطار، أو بعربة يجرها ثور أو تُجر باليد، فعند نشوء هذه التقنية كان هناك عربة تجرها الثيران بالهند، ما زالت الطرق موجودة، لكنك عندما تسافر يتم حمل كامل الجسم وبالتالي تتحرك معها.

بحركة العربة، تتأرجح بتناغم .. حاول تفهم هذه تتأرجح بتناغم إنها لحظية، فعندما تكون بعربة تجرها الخيول أو الثيران أو أي عربة تصبح أنت ممانعة أو مقاومة، العربة

تميل لليسار وأنت تمناع ذلك فتميل لليمين وذلك للتوازن،
وبغير ذلك ربما تقع أرضاً، لذا فأنت تمناع باستمرار،
بجلوسك بعربة تجرها الخيول أو الثيران أنت تقااتل
حركتها باستمرار، عندما تتحرك إلى اتجاه ما، تتحرك
أنت باتجاه آخر.

لذا عندما تجلس بالقطار تشعر بالتعب، أنت لا تقوم بأي
عمل، أنت تقوم بعمل غير إرادي، تقوم بالصراع مع حركة
القطار باستمرار، لأن هناك مقاومة، لا تقاوم - إنها الشيء
الأول - إذا أردت القيام بهذه التقنية لا تقاوم، قم بالتحرك
مع الحركة ذاتها، تمايل مع الحركة، تحول إلى جزء من
العربة، لا تمناع حركتها مهما كانت طبيعة حركتها
كن جزءاً منها، وهذا السبب أن الأطفال لا يتعبون أثناء
الرحلة.

المريدة (بونام) جاءت للتو من لندن مع طفلها إلى (بومباي)
وكانت خائفة على صحة أطفالها نتيجة الرحلة الطويلة
والشاقة، ولكنها بدت مرهقة جداً وكان الأطفال يلهون،
دخلت هنا وهي بغاية الإرهاق بينما الأطفال يلعبون هنا
وهناك، لماذا؟ لأنهم لم يتعرفوا بعد إلى فكرة المقاومة.

الشخص السكير عندما يجلس بعربة بدائية طوال الليل يقوم بالصباح نشطاً بينما يظهر التعب على الآخرين، لأنه ببساطة لا يقاوم حركة العربة، فالصراع غير موجود.

إذا العمل الأول؛ لا تقاوم - ثانياً؛ اخلق التوازن والتناغم، اجعلها إيقاعاً جميلاً. انسَ الطريق تماماً، لا تبالي بالطريق ولا بالشرطة، لا تبالي بتوازن العربة أو بالسائق، أغلق عيناك، لا تقاوم، تحرك بتناغم واخلق إيقاعاً موسيقياً بحركتك، أجعلها وكأنك ترقص بحركة العربة تتأرجح بتناغم، اختبرها،

تقول السيترا: إن التجربة ستصل إليك، أو بعربة ساكنة، لا تتساءل من أين تُجر العربة، لا تخدع نفسك يمكن تجربتها بدون وجود العربة لأن السيترا تقول أو بعربة ساكنة، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية.

فقط اجلس هناك، تمايل مع الدائرة، أولاً خذ دائرة كبيرة ثم أصغر وببطء، وببطء اجعلها أصغر و أصغر، حتى يصبح جسدك لا يدرك الحركة، ولكن بالداخل تشعر بحركة لطيفة، ابدأ بدائرة كبيرة، وبعيون مغمضة، فقط اجلس وتمايل بشكل دائري، ثم اجعل

الدوائر أصغر وأصغر، ستتوقف بشكل مرئي كلياً، لا أحد يشعر أنك ما زلت تتحرك، ولكن بالباطن ستشعر بحركة لطيفة.

الآن الجسد لا يتحرك، فقط العقل يتحرك، اذهب لتجعله أبطأ و أبطأ، وباختبار ذلك تدريجياً ستتمركز بعربة متحركة وبدون أية مقاومة لتأرجحها وبحركة متناغمة ستبدع مركزاً داخلياً.

أبدع (كرديجيف) عدة رقصات لهذه التقنية، حيث كان الراقص يتمايل بشكل حلقات. كافة الرقصات كانت بشكل دائري، وبالتدرج تصبح الدوائر أصغر وأصغر، ثم يصبح الجسم ساكناً تماماً، ولكن العقل لا يزال يشعر بالحركة.

إذا كنت مسافراً بالقطار لعشرين ساعة، وبعد وصولك للمنزل، إذا أغمضت عينيك ستشعر أنك ما زلت مسافراً، الجسد متوقف ثابت لكن العقل ما زال يشعر بحركة العربة - إذاً طبق هذه التقنية.

أبدع (كرديجيف) ظاهرة الرقص بشكل رائع إنها أعجوبة! ليست كأعاجيب (ساتيا ساي بابا) حيث يمكن

لأي ساحر مباشرة القيام بها، ولكن (كرديجيف) قام بها حقاً، قام بإعداد مجموعة مؤلفة من مئة راقص يقومون بحركة دائرية وبعيون مغمضة وبثياب بيضاء، كانوا يتمايلون بإشارة منه وعندما يعطيهم إشارة التوقف يتوقفون بصمت، وذلك التوقف للمستمعين والحضور وليس للراقصين فحسب، لأن الجسد يمكن أن يتوقف مباشرة، أما العقل يأخذ الحركة إلى الداخل وتستمر الحركة. مشاهدتها جميلة لأن الراقصين المائة يتحولون لحظياً إلى تماثيل، فتخلق صدمة فجائية للحضور أيضاً، وعندما يتوقفون فجأة يتوقف تفكير الحضور بلحظة التوقف.

إن تفكير الحضور بالمرح بنيورك توقف عند توقف الرقص ولكن بالنسبة للراقصين فإن عملية الرقص مستمرة بالعقل، إذاً بباطن حركة دائرية أصغر وأصغر حتى تصل إلى المركز عندها يمكنك أن تتمركز.

حدثت ذات يوم بالمرح فكانت هناك حلقات باطنية، وكان الراقصين غافلين تماماً عن أجسادهم، إذا كنت تماماً غافلاً عن جسديك حيث لا مقاومة عندها حتى لو وقعت أرضاً لن تصاب بأذى، لأن سبب الأذى هو المقاومة

وليست الجاذبية - إذا سقطت أرضاً مع الجاذبية، إذا كنت متعاوناً معها عندها لا وجود لضرر ما على الجسم ككل.

تقول السييرا بحركة العربية، تتأرجح بتناغم، اختبرها، أو بعربة ساكنة، دع نفسك تتمايل ببطء ضمن دوائر غير مرئية، يمكن القيام بها حيث لا حاجة للعربة، فقط تمايل كما الأطفال، عندما يذهب عقلك كالمجنون وتشعر أنك ستقع أرضاً، وتشعر أنك غير مستقر تابع بها، حتى لو سقطت أرضاً، لا تبالِ بذلك، عندما يسقط جسدك ستشعر بالداخل، أغمض عينيك وتابع التمايل وبحركة دائرية مستمرة، حتى عندما تسقط أرضاً ستستمر الحركة بالعقل، وإنها أقرب وأقرب وفجأة تتمركز.

الأطفال يستمتعون بها كثيراً، لديهم قدرة على التمايل وقدرة على الارتداد سريعاً، الآباء لا يسمحون لأبنائهم بالتمايل، ولكنها مفيدة جداً ويجب السماح لهم بالعب وتشجيعهم، وإذا أمكن توعيتهم للتمايل الداخلي أيضاً، ويمكن تعليمهم التأمل من خلال التمايل أو الدوران، إنهم

يستمتعون بذلك لأن مشاعرهم غير مادية وغير جسدية، وعند الدوران فجأة يعي الطفل أنه ما زال يدور وهو ثابت، وبالباطن يمكن الشعور بالمركز بسهولة، والتي لا نستطيع الشعور بها بذات السهولة، لأن الجسد والروح لديهم غير منفصلين بالكامل، أما لدينا فهذه الفجوة لا نشعر بها إطلاقاً.

عندما تأتي إلى داخل رحم والدتك، لن تكون بالكامل بالجسد، إنها تحتاج وقتاً، وبعد الولادة، تبقى الروح غير ثابتة بالجسد بشكل مطلق حيث تكون الفجوة كبيرة بينهما، لذا نجد عدة أمور لا يستطيع القيام بها مع أن الجسم جاهز ولكن الطفل حديث الولادة لا يستطيع.

إذا شاهدت طفلاً حديث الولادة فهو لا يمكنه النظر بالعينين معاً، عادة يرى بعين واحدة، ولا يركز النظر بالعينين حيث أن الوعي لهذه المسألة لم يتفتح بعد، وذلك لتمرّكه بالروح تارة وبالجسد تارة أخرى، لا يمكنه الشعور بالفرق بين جسده وأجساد الآخرين، لأنه غير ثابت ولكن الثبات سيأتي بالتدرّج.

التأمل يعمل على خلق هذه الفجوة، أنت رجعت ثابتاً مرة

أخرى، الروح ثبتت بالجسد، لذا تشعر "أنك فقط الجسد" إذا تمكنت من خلق الفجوة، عندها فقط ستشعر إنك لست الجسد، لكن شيئاً ما أسمى من الجسد، التمايل والتأرجح سيساعدك لتخلق الفجوة.

التقنية التاسعة: اخترق قسماً من الرحيق الإلهي - المملوءة الشكل بواسطة وتد، ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الباطني.

تقول السيترا إن جسديك ليس جسداً فقط، إنه مملوء بك، وأنت فقط الرحيق الإلهي، اخترق جسديك، وعندما تخترق الجسد، فأنت لا تخترقه، فقط تخترق الجسد ولكن تشعر بذلك لتماهيك مع الجسد، لذا تشعر بالألم، فإذا أصبحت واعياً أن الجسد فقط يمكن اختراقه، وأنت لا يمكن أن تُخترق إطلاقاً، عوضاً عن الألم ستشعر بالسعادة، حيث لا حاجة لاستخدام دبوس أو وتد، كثير من الأمور تحدث يومياً، ويمكن استخدام هذه الأحوال للتأمل، ويمكن خلق الحالة.

آلم ما بجسدك، وتعاني من أوجاع بكامل الرجل مثلاً، وعند التركيز ستشعر إنها ليست بكامل الرجل بل فقط

بالركبة، ركز أكثر وستشعر أن الألم ليس بكامل الركبة إنه بمنطقة بحجم رأس الإبرة، انسَ كامل الجسد، أغمض عينيك وركز على البحث عن نقطة الألم، ستبدأ تتقلص، والمساحة تصبح أصغر وأصغر، وتأتي بلحظة لتصبح بحجم رأس الإبرة، قم بالتحديق بمنطقة بحجم رأس الإبرة، وفجأة ستختفي المنطقة وتمتلئ بالسعادة، بدلاً من الألم ستملؤك الغبطة.

لماذا يحدث ذلك؟ لأنك وجسدك اثنان حقيقةً، لست أنت والجسد شيء واحد. شخص يتمركز بداخلك، التركيز يبدأ على الجسد، عندما تركز، تتوسع الفجوة بينكما، وهذا التماهي يبدأ بالانهيار، بعيداً عن الجسد، أن تجلب نقطة من الألم إلى تصورك، وأن تتحرك بعيداً، تحرك يخلق الفجوة وعندما تركز على الألم، ستتسى ذلك التماهي مع الجسد، وتنسى شعورك بالألم.

الآن أنت المدرك للألم بمكان ما، أنت تلاحظ الألم، ولا تشعر به إطلاقاً، هذا التحول من الشعور إلى الإدراك يخلق الفجوة، وعندما الفجوة أكبر فجأة تنسى نفسك بالكامل، أنت واعٍ فقط للوعي ومدرك له.

تستطيع المحاولة بهذه التقنية: اخترق قسماً من الرحيق الإلهي المملوء الشكل بواسطة وتد، ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الباطني. إذا كان هناك ثمة ألم، عليك أولاً أن تركز على كامل المنطقة، ثم بالتدرج تصبح المنطقة أصغر وأصغر كراس الإبرة، ولكن ليس هناك حاجة للانتظار، يمكن استخدام إبرة، استخدم الإبرة على أي منطقة حساسة. هناك بالجسم عدة مناطق عمياء، إنها غير مفيدة للتجربة، ربما سمعت عن نقاط عمياء بالجسد، استخدم الإبرة عن طريق صديق لك على أي منطقة، من المناطق العمياء بالظهر مثلاً فلن تشعر بأي ألم، ولن تشعر بأي وخزه.

يوجد نقاط عمياء كثيرة بالجسد، فقط بالخذ يوجد منطقتين يمكن اختبارها، بالاحتفالات الدينية بالهند يتم وخز إبر بهذه المناطق بالخذ بدون أي شعور بالألم أو حتى خروج للدم، بالظهر يوجد آلاف المناطق الميتة، والتي لا تشعر بها بأي ألم، جسمك يحتوي قسمين من المناطق، قسم حساس - حي، والآخر ميت حيث لا تشعر به، إذاً حدد المناطق الحساسة التي يمكن من خلالها الشعور بألم

بسيط، بوخز الإبرة تدخل الرحيق الإلهي. هذا هو التأمل العميق وبغاية اللطف قم بالوخز بإدخال الإبرة إلى داخل الجلد (البشرة) فتشعر بالألم، عندها اجعل من تركيزك أن الألم لا يخصك أي أنك لا تشعر بأي ألم، لا تتماهى معه إبدأً، واستمر بالوخز بلطف.

أغمض عيناك، استدرك الألم، كما الوخز من الداخل، أنت أيضاً تخترق نفسك، وعندما تتخزك الإبرة (تخترقك) فإن عقلك يصبح متمركزاً بسهولة، استخدم نقطة الألم، إنه ألم شديد، وكن مدركاً له، وهذا ما تعنيه "ادخل إلى الثقب بلطف لتصل إلى نقائك الداخلي، إذا كنت مدركاً للداخل، وغير متماهٍ مع الجسد وغير مهتم وتقف بعيداً عن الجسد، ولكنك مدرك أن الإبرة تخترق الجسد وأنت تلاحظ ذلك، ستصل حينها إلى نقائك الباطني، سيبدو واضحاً جلياً اللاوعي الباطني العميق.

لأول مرة ستعي بأنك لست الجسد، وبمجرد وعيك أنك لست الجسد ستتغير حياتك بأكملها، لأن حياتك كلها حول الجسد فقط، وباللحظة التي تعي بها أنك لست الجسد، لن يمكنك الاستمرار بذات الحياة السابقة،

المركز السابق سيتم تجاهله ونسيانه تماماً حينها.
عندما أنت لست الجسد ، ستخلق حياة جديدة لتعيش من خلالها ، إنها كما حياة السنياسن إنها حياة مختلفة المركز مختلف الآن ، الآن أنت تعيش بهذا العالم كروح ، أو كالنفس ، ولست كجسد ، ستبدع عالماً مختلفاً عن عالم المكاسب المادية حيث الجشع ، وإشباع الرغبات ، والشهوة والجنس ، ستبدع عالماً خاصاً بك ، حيث لا طريق إلى العالم ذي التوجه المادي.

بمجرد معرفتك أنك لست الجسد سيختفي العالم بأكمله ، لن تقف بجانبه بعد ، ويظهر عالم جديد يتمحور حول الروح - وعالم العواطف ، والحب والجمال والحق والبراءة والطهارة عندها ينتقل المركز ويتزحزح من الجسد إلى الوعي الصافي.