

السيترات: "باتجاه الحقيقة الباطنية غير

الملووسة"

22- اجعل انتباهك بمكان ما حيث تشاهد الأحداث الماضية، كذلك شاهد هيئتك تماماً، استغرق تماماً بخصوصية اللحظة الحالية، تترقى.

23- اشعر بشيء ما أمامك، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى باستثناء هذا الشيء، ثم أترك جانباً مشاعرك للشيء والمشاعر الغائبة - تتحرر.

24- عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد ابدأ، لكن ابق متركزاً.

أحد أعظم رجال (التانترا) بالعصر الحديث (جورج كريدجيف) يقول: إن تحديد هوية المرء خطيئة بحد ذاتها، التقنية العاشرة من تقنيات التمرکز التي سنغوص بأعماقها هي حول الهوية، لذا لنكون واضحين ما نعني بتحديد الهوية، لقد كنت طفلاً، والآن لست طفلاً، أصبحت شاباً يافعاً، ثم تصبح عجوزاً وتغدو الطفولة حدثاً من الماضي البعيد، والشباب ضاع ولكنك تتحدد

بطفولتك، لا تستطيع رؤيتها كأنها تحدث مع شخص آخر، لا يمكن أن تكون مجرد شاهد عليها حيثما رأيت طفولتك، كلما تذكرت طفولتك ستغدو موحداً معها، ستتماهى معها.

الحقيقة هي الآن كما الحلم، إذا تمكنت من رؤية طفولتك كالحلم، أو كفيلم يُعرض أمامك بدون أن تتداخل به، أنت مجرد شاهد، ستبصر لمحة باطنية لطيفة إذا شاهدت ماضيك بحلم أنت لست جزء منه، أنت خارج تماماً كمشاهد.

عندها عدة أشياء ستحدث، إذا كنت مستغرقاً بالتفكير بطفولتك، وأنت لست جزءاً منها، لن تكون هنا، فالطفولة فقط ذاكرة من الماضي، وأنت تبصرها بشكل منعزل عنها، مجرد شاهد، إذا كان بإمكانك مشاهدة طفولتك كفيلم يُعرض على شاشة تحدث أمور كثيرة معك.

أولاً، عندما تشاهد طفولتك كحلم، فإن حالتك الحالية الراهنة ستغدو حلماً باليوم التالي، سواء كنت شاباً سترى نفسك شاباً بالحلم، وإذا كنت متقدماً بالعمر ستشاهد

نفسك بوضعك الراهن بالحلم، يوماً ما كنت طفلاً الآن
الطفولة مجرد حلم وتستطيع إدراكه، إنها بداية جيدة مع
الماضي، لاحظ الماضي ولا تتورط به، كن فقط شاهداً
غير متداخل بإحداثه، ثم لاحظ المستقبل مهما كان
تخيلك عن المستقبل، كن شاهداً على ذلك أيضاً، عندها
يمكن أن تلاحظ حاضرک بسهولة تامة، لأنك الآن تعرفت
على الحاضر، لم يكن هناك إلا الماضي والمستقبل،
والمستقبل سيصبح بالماضي وسيغدو حلماً أيضاً، وجودك
كشاهد لا يحدث بالماضي إطلاقاً، وجودك كشاهد لا
يحدث بالمستقبل أيضاً، الشاهد هو الوعي الأبدي، ليس
جزءاً من الوقت، لذا كل ما يحدث بواسطة الوقت يصبح
حلماً.

تذكر هذه، عندما تحلم بالليل، تصبح محددًا بهذا
الحلم، تتماهى مع الحلم بحيث لا يمكن أن تذكر أنه
حلم بهذه الأثناء، فقط عندما تستيقظ بالصباح تتذكر
أنه كان حلماً وليس حقيقة، لماذا؟ لأنك حينها لم تعد
مهتمًا بالحلم لم تعد متماهياً معه، هناك فجوة فاصلة،
فراغ ما يفصل بين الحلم والواقع.

ولكن ما هو ماضيك بالكامل؟ إنه الفجوة وال الفراغ إنه
كما الحلم. الآن هو حلم، الآن لا شيء أكثر من الحلم،
لأنه كما الحلم يغدو ذاكرة، لا تستطيع إثبات أن
طفولتك كانت حلماً أو حقيقة، من الصعب إثباتها، ربما
هي مجرد حلم، لا تخبرك الذاكرة سواء كانت حقيقة أم
حلماً، يقول علماء النفس: إن المتقدمين بالعمر يشعرون بين
الفينة والأخرى بصعوبة التمييز بين الحلم والواقع.

الأطفال عادة مضطربين، يتأثر الطفل بما يرى بالحلم،
أحياناً يبكي إذا تحطمت لعبته أثناء الحلم، وأنت أيضاً
تتحطم بعد عدة دقائق من النوم فتتلاشى، تبقى أسير
أحلامك، تتفعل بشدة أثناء الحلم فإذا حلمت أن شخصاً ما
يخنقك سيرتفع ضغط الدم ويتسرع القلب وكأن الحلم
حقيقة وكأنك مستيقظ تماماً أثناء الحلم، ويستمر خوف
لطيف يتأرجح حولك، وتأخذ عدة دقائق بعد الاستيقاظ
ليتبين لك أنه مجرد حلم لا أكثر.

عندما تعلم أنه مجرد حلم، فأنت خارج عنه ولا وجود
للخوف إذا كان بإمكانك الشعور أن الماضي فقط حلم،
ليس من ضمن خططك، وفكرة الدفع بالماضي على أنه

حلم تأخذ بالتعاقب، إذا أدركت ذلك، إذا وعيت ذلك دون أن تتداخل بها وبدون أن تتماهى معها، إذا بقيت منعزلاً عن هذه الأحداث، وشاهد عليها، ستغدو كلها أحلام، كل ما تنظر إليه كشاهد مجرد حلم.

تقول (الشانكارا): إن العالم عبارة عن حلم، من غير المقصود كلمة حلم التي نعرفها، هم ليسوا ساذجين مغفلين، إن المعنى هنا أننا سنغدو الشاهدين عليه، حتى ذلك العالم الواقعي سنصبح شاهدين عليه، وعندها يصبح حلماً، وهذا هو سبب تسمية هذا العالم مايا (عالم الخداع والضلال) ليس لأنه غير حقيقي، ولكن ذلك لشخص يصبح الشاهد عليه، وبمجرد أن تصبح واعياً بالمطلق لذلك، فإن كل شيء سيتلاشى ويغدو كالحلم، فالفراغ هناك وأنت غير مُحدد به، هو لا يمثل هويتك بالمطلق.

إذا قرأت لـ (روزسيوس) كتاب الاعتراف وهو كتاب أدبي نادر يتكلم فيه عن تنقية النفس وتهذيبها بالعُري، مهما كانت الخطيئة والمعصية، مهما كانت منحدره أخلاقياً، افتح نفسك كلياً للعُري. إنه أسمى المشاعر، ويشعر بابتهاج كبير لا يوصف، إنه شأن لا أخلاقي، ولكنه

يشعر بابتهاج كلي مع العُري، يقول (روزسيوس) بالبداية:
"عندما يأتي اليوم الأخير للعدالة، سأقول لله الواسع
الكلي، لا تنزعج مني فقط إقرأ كتابي وستعلم كل
شيء".

لا أحد قبله اعترف بهكذا حقيقة كلية، وفي نهاية
الكتاب يقول: "الله ذو القدرة الكلية، الأبدي السرمدي،
أنجز لي مطلباً وحيداً، اعترفت بكل شيء، دع كل
الحشد العظيم من الناس تسمع اعترافاتي".

لقد افترض أنه ربما اعترف ببعض المعاصي، ولكنه لا
يُسلم بها، إنه مبتهج مستمتع بكل شيء، لقد أصبح
واضح الهوية، هناك فقط خطيئة واحدة لم يتعرف إليها،
الخطيئة التي أصبحت هويته، الخطيئة الوحيدة العميقة
للإنسانية جمعاء هي طريقة التفكير العقلي.

عندما قرأ لأول مرة اعترافاته أمام عدد من المفكرين
ذهنياً، كان يعتقد أن زلزالاً ما قد يحدث، لأنه كان
الشخص الأول الذي يعترف بالحقيقة الكلية، ولكنهم
كانوا ضجرين من كل اعترافاته، كان يعتقد أن معجزة
ما ستحدث ولكن الأمر بدا صعباً عندما انتهى من

الكتاب، صمت لعدة دقائق، كاد قلبه ينفطر، لا أحد مهتم بخطيئته سواء، لا أحد مهتم، لا أحد مهتم بالفضيلة سواء، كان يظن أنه سيحدث ثورة تاريخية ولكن المشاركين كانوا يفكرون بطريقة ما للذهاب بعيداً. لقد كانت الأنا لديه تكبر وتتوسع سواء بالفضيلة أو الخطيئة، وبعد كتابه هذا اعتبر نفسه قديساً وحكيماً عظيماً، ولكنه تكلم حقاً عندما اعترف: "الخطيئة الأساسية أن تتماهى مع الأحداث بالوقت، فما يحدث من خلال الوقت هو كما الأحلام، باستثناء أن تكون الشاهد عليه لن تصل الغبطة والبركة".

التقنية العاشرة: اجعل انتباهك بمكان ما حيث تشاهد الأحداث الماضية، كذلك شاهد هيئتك تماماً، استغرق تماماً بخصوصية اللحظة الحالية، تترقى.

أنت تتذكر ماضيك، طفولتك، علاقاتك الغرامية، موت أحد الأقارب .. أنظر إلى هذه الأحداث ولكن لا تتورط بها، تذكرها كما لو أنها عرضية كأى حدث غير مرتبط بك، وعندما حدثت كما الفيالم على الشاشة مرة

أخرى، كن شاهداً واعياً لكن ابقَ منعزلاً، الماضي يحمل شكلاً كقصة الفيلم.

إذا تذكرت علاقة حُب، أول علاقة حُب، عندما كنت هناك مع محبوبك، أو محبوبتك حيث لا مجال لتذكر شيئاً آخر، كن منفصلاً مستقلاً عن هذه العلاقة أيضاً، أنظر إليها كما لو كان أحد ما يشاهد شخص آخر من بعيد، وكأن كل شيء لا يرتبط بك، أنت مجرد شاهد.

إنها تقنية مميزة جداً، استُخدمت بشكل خاص من قبل (بوذا) هناك عدة أشكال لهذه التقنية، تجد ذاتك بالاقتراب، على سبيل المثال، عندما تخلد للنوم ليلاً عد بالذاكرة إلى أحداث اليوم الفائت، ابدأ من اللحظة الراهنة ولا تبدأ من الصباح، ابدأ بأخر حدث وعد تدريجياً إلى الخلف حتى الصباح عند لحظة الاستيقاظ، ارجع بالأحداث بالتدريج فإذا شتمك أحدهم بعد الظهر مثلاً، شاهد نفسك بهذه اللحظة دع اللحظة تمر ولكنك تلاحظها فقط.

لا تتداخل معها لا تكن غاضباً مرة أخرى من الحدث، عندها تتماهى مع الحدث، تكون أضعت النقطة التأملية

الأساسية، لا تغضب لأنه لا يشتمك أنت، هو يشتم شكلاً ما بوقت ما، وذلك الشكل تلاشى الآن، أنت كما النهر المتدفق الأشكال تتغير وتتدفق، لذا بالمساء قبل النوم عد بذاكرتك إلى الأحداث اليومية، فقط كشاهد، لا تغضب أو تحزن، شخص ما امتدحك مثلاً لا تتباه، انظر إلى كل شيء كنظرة مستقلة إلى أحداث فيلم .. إعادة الأحداث أمر مفيد جداً، بشكل خاص عند المعاناة من القلق ومشاكل النوم. لأن العقل يسترخي بهذه الطريقة ويُفرغ محتوياته المتشابكة والمعقدة.

عندما يرتاح العقل ويخلد للنوم بهذه الطريقة يكون العقل بالصباح بذات النقاء، ويمكن أن تغرق بالنوم كطفل صغير. ويمكن استخدام تقنية العودة للخلف لكامل الحياة أيضاً، استخدمها (مهافيرا) كثيراً جداً، وهناك بأمريكا عدد كبير من مستخدميها لغايات علاجية، حيث يعتبر المرض نتيجة لأسباب حدثت بالماضي، وعندما تعود بالأحداث للخلف فإن الأمراض تتحل وتتبسط ثم تختفي بالكامل، وتم إثبات نجاعتها بمعالجة عدد كبير من الأمراض.

كثير من الناس تعاني من هذه الأمراض حيث لا ينفع العلاج الطبي بمختلف أشكاله حيث لا وجود لمشاكل وظيفية (فيزيولوجية) الألم يستمر ويتحول إلى الشكل الوظيفي، ما يمكن عمله هنا؟ أن تخبره أن مرضه نفسي أمر غير جيد، ويمكن أن يحمل انعكاسات مؤذية، حيث لا أحد يتقبل أن مرضه نفسي، لأنه يشعر بالضعف والعجز عندها، لذا فالعودة بالأفكار معجزة بحد ذاتها، إذا تمكنت من العودة بأفكارك باسترخاء كامل وبشكل بطيء إلى النقطة الأولى لحدوث المرض، بالتدرج إلى النقطة التي هاجمك المرض، ستعلم أن عقدة المرض ستنتهي وتكشف تعلقها بالجزء الفيزيولوجي فينحل المرض من جذوره، وذلك أثبت عبر عدد كبير من الأبحاث الناجحة.

حيث تبين أنه لا سبب فيزيولوجي مطلقاً بنشوء المرض ولكن السبب النفسي يجب الوصول إليه لعلاج المرض فالعودة بالأفكار تكشف أن المرض مجرد وهم.

إذا مررت من النقطة التي هاجمك المرض بها، فجأة تعي العامل النفسي المسبب للمرض، ولا تقم بأي عمل، فقط

كن واعياً لهذه النقطة، وعندها ستختفي أمراض كثيرة بسبب تحطيم العقدة الأساسية المسببة لها، إنها عملية تطهير وتنقية عميقة وإذا تمكنت من القيام بها يومياً، ستشعر بتحسن صحي وبعذوبة رقيقة ترافق حياتك، وإذا علمتها للأطفال لن يبقوا خائفين من الماضي، لن يكون هناك ضرورة للماضي، عندها يبقى الطفل الآن وهنا. لن يبقى أي تعلق بالماضي والفكر لن يتأرجح هناك مرة أخرى.

يمكن عملها يومياً، ستأخذ لمحة جديدة لعودة الأفكار خلال كامل اليوم، يفضل العقل البدء من الصباح، ولكن ذلك لن يجلب الاسترخاء، وربما تصبح مؤذية، فالتشديد على البدء من اللحظة الراهنة دائماً. دائماً عدُّ بالأفكار من المساء إلى الصباح لتنظيف كافة الأشياء وإزالتها، عندما تبدأ بالعودة من المساء فجأة العقل يقفز إلى الصباح ثم للأمام لا تفعل ذلك كن واعياً عدُّ للخلف. يمكن تعويد نفسك على العودة من خلال أشياء أخرى كالأرقام من مئة ونزولاً إلى الواحد، ربما تشعر بصعوبة لأنك معتاد الصعود من واحد إلى مئة، بعكس الطريقة

تجري التقنية، ماذا يحدث؟ عندها ينحل العقل ويصبح أكثر بساطة، وأنت فقط الشاهد، كنت ترى الأمور تحدث معك؟ الآن أنت تلاحظها، هي تحدث على شاشة العقل.

عندما تفعل ذلك يومياً، فجأة ذات يوم ستغدو واعياً أثناء النهار بأنك قادر على ملاحظة الأمور التي تحدث آنياً بالوقت الراهن، بينما أنت بالمكتب، أو بالمصنع، وإذا كنت الشاهد على ما يحدث لحظياً، ستتمكن من الوقوف على الحياد حتى مع شخص يُسيء إليك الآن، وحتى مع كافة المواقف التي تحدث آنياً.

شخص ما يسيء إليك، ما هي الصعوبة؟ يمكن أن تتسحب خارجاً الآن وترى ذلك الشخص يُسيء إليك لاحقاً أثناء تداعي الأفكار نزولاً، تشاهد ما يحدث مع شخص آخر ليس أنت تماماً، وعندها أنت مختلف عن جسدك وعن عقلك وعن تلك الحادثة برمتها.

بمجرد مشاهدتك للحادثة لن تشعر بالغضب، فالغضب ممكن عندما تتماهى مع الحادثة وبمجرد كونك مشاهد دائماً يصبح الغضب مستحيل، فالغضب يعني التثبيت

بالبهوية، تقول التقنية: انظر إلى الأحداث الماضية .. شاهد هيتك هناك، تقول السيترا هيتك، ليس أنت، أنت لست هناك أبداً، فقط هيتك تتورط بالأحداث، أنت لست متورط أبداً، عندما تُهينني، أنت لا تُهينني حقاً ولا يمكنك ذلك مطلقاً، يمكن أن تُسيء إلى الهية فقط، إنك تُهين الهية الموجودة أمامك فقط، أنت تُسيء إلى هذه الهية وأنا أحرر نفسي منها، وهذا سبب التشدد على التحرر من الاسم أو الهية (الشكل) عند الهنود، أنت حقيقة وعي فمن يملك الاسم أو الشكل؟ أنت لست الاسم ولست الشكل. أيضاً فالوعي مختلف تماماً عن الأسماء والأوصاف.

لكن ذلك صعب، لذا ابدأ من الماضي، عندها تصبح أسهل، بالماضي حيث لا داعي للعجلة، شخص ما أساء إليك قبل عشرين سنة، ما الحاجة للعجلة، كل شيء تغير والكثير ماتوا ولم يبقَ شيء على وضعه، إنها هية ميتة من الماضي، من السهولة أن تعي هذه الحالة، وعندما تصبح واعياً لأحداث بعيدة يمكن بسهولة أن تصبح واعياً لـ (الآن وهنا).

ولكن أن تبدأ الآن وهنا أمر صعب جداً، فالمشكلة قريبة جداً ومُلحة جداً وليس لديك فضاء للتحرك. من الصعب أن تخلق الفضاء وتتحرك بعيداً عن الحادثة، وهذا سبب قول السيتر: "ابدأ من الماضي، انظر إلى هيئتك، قف منعزلاً مختلفاً عنها، وترقّ من خلالها".

تترقى من خلالها لأنها عملية تنظيف عميقة، وتحرر كاملاً، عندها ستتعرف على جسدك وعقلك وحالتك بالزمن ليست كلها حقيقتك الأساسية، الأمور تأتي وتذهب بدون أدنى تلامس معها، أنت بقيت طاهراً بريئاً، كافة الأشياء تمر، وتجتاز هذه الحياة، الخير والشر، الولادة والموت، كل شيء تجتازه ولكنك لا تلامسه ولا تتماهى معه.

كيف تعلم أن عدم التلامس صحيح بالباطن؟ هذا هو الغرض من التقنية، ابدأ من الماضي، هناك فجوة عندما تنظر لماضيك، ولكن المشاهدة ممكنة. ويمكن النظر إلى المستقبل، وهو أمر صعب فقط قلة من الناس يمكنهم ذلك كالشعراء والفنانين، وأشخاص لديهم قدرة على تصور المستقبل بشكل صحيح. الأشخاص اليافعين

يمكنهم النظر إلى المستقبل حيث أن الشباب ذو توجه للمستقبل، ولكن بالحالة الاعتيادية الماضي أسهل، يمكن النظر من خلال الماضي، فالشخص المتقدم بالعمر ليس لديه مستقبل إلا الموت.

من الصعب النظر إلى المستقبل، إنهم يخافونه، لذا يبدأ كبار السن بالحديث عن الماضي، يذهبون بالذاكرة بعيداً باتجاه الوضع الحالي فيرتكبون الخطأ ذاته، يجب العودة بالأحداث من اللحظة الحالية.

إذا تمكنت من العودة بالأحداث تدريجياً، ستشاهد كامل ماضيك، بإمكان الشخص أن يموت بدون أن يتعلق بماضيه، إذا وصلت إلى الموت بدون تعلق بالماضي، ستجني موت بوعي كامل، ستموت واعياً بالمطلق، عندها الموت لن يكون موتك، إنه لقاء مع الأبدية والخلود.

قم بتطهير الوعي بأعماق الماضي السحيق، ستترقى حالتك الأساسية خلال ذلك، حاول بها إنها ليست تقنية صعبة، بحاجة للمثابرة فقط، حيث لا صعوبة متلازمة معها، يمكن المباشرة بها من اليوم، عليك فقط بالمساء قم بإعادة الأفكار وستشعر بجماليتها، وتشعر بسعادة

عميقة، عندها سيمضي اليوم بكامله، ولكن لا تكن على عجلة من أمرك، تجاوز اليوم ببطء بدون أن تغفل أي شيء، ستشعر بالغربة، حيث أن هناك عدة أشياء تبدأ بالظهور أمام عينيك، أشياء كثيرة كنت غافلاً عنها عندما مررت باليوم أول مرة، لأنك مرتبط كثيراً، ولكن العقل يقوم بتجميعها حتى عندما تكون غير واعي.

لقد مررت بالشارع، شخص ما كان يُغني، لكن ربما لم تهتم إطلاقاً، لم تع أنك سمعت الصوت، فقط كنت تمر بالشارع، ولكن العقل سجل ذلك بذاكرته الخاصة، لذا سيبقى ذلك معلقاً ويصبح عبئاً غير ضروري، لذا ارجع بالأحداث، لكن عد ببطء شديد وشاهد كافة التفاصيل، وبيوم ما ستري أن هناك شريط طويل جداً من المعلومات قام العقل بتسجيلها، وبشكل تدريجي ستصبح واعياً عن كافة التفاصيل التي سجلها العقل، إن عملية الإعادة هي عملية تنظيف ومسح للشريط، وبيوم ما ستستيقظ بعد نوم عميق، لكن نوعية النوم اختلفت فقد أصبحت تأملية، وبالصبح لا تفتح عينيك سريعاً، قم بالعودة إلى الليل الفائت.

إنها صعبة بالبداية، ربما تعاود بشكل جزئي، بعض الأحلام .. ربما بعض الأحلام قبل النوم العميق تعود للظهور بالذاكرة، ولكن بجهد تدريجي تتمكن من اختراقها أكثر وأكثر وبعد ثلاثة أشهر تتمكن من العودة إلى نقطة النوم العميق، وإذا تمكنت من المرور عميقاً بحالة النوم فإن نوعية النوم والاستيقاظ ستتغير بالكامل، لأنك عندها لا يمكن أن تحلم، فالأحلام لا طائل منها، عندما تعود للخلف بالليل والنهار، لست بحاجة للأحلام، إن الأحلام ليست موجودة بالحقيقة، إنها آثار تعلق الذهن بأشياء لم يتم تنظيفها سابقاً، بقيت غير مكتملة، وما الأحلام إلا محاولة لتنظيفها ومسحها من الذاكرة. ومن ثم أنت لست بحاجة للأحلام.

صعوبات النوم تعني أساساً شيئاً واحداً، أن يومك مازال معلقاً كأنه حمل يثقل كاهلك، ولا يمكن أن تحيا ذات اليوم مجدداً، الأحلام منشأ عقلي لإعادة الحياة ليوم فائت أو لأفكار فائتة، لذا يظن الناس العاديون أن الأحلام تشوش النوم، وهذا خطأ تماماً، هي مساعدة حقيقية، وبدونها لن تتمكن من النوم مطلقاً.

الأحلام تساعدك على إتمام أشياء بقيت ناقصة بالداخل وبدونها لا تستطيع النوم، وتلك الأشياء التي بقيت غير كاملة تصبح رغبات، ولكنها رغبات سخيفة عموماً، ولا يمكن إتمامها بالحقيقة، لذا ما عليك فعله؟ فهذه الرغبات غير الكاملة تجري بالباطن، وتجعلك مشغول البال.

على سبيل المثال شاهدت امرأة جميلة وكنت مفتوناً بها، ماذا تفعل هناك رغبة باطنية بامتلاكها، وربما ذلك مستحيل، فالمرأة ربما لم تنظر مطلقاً إليك. إذاً ما العمل؟ الحلم هو الباب الوحيد لمساعدتك.

بالحلم يمكن أن تمتلك المرأة، ويستطيع العقل أن ينتعش من جديد، ويقدر ما يتعلق العقل، يصبح لا فرق بين الحلم والحقيقة، ما هو الفرق بالنسبة للعقل بين حب امرأة بالواقع أم بالحلم؟ لا وجود للفرق حتى ربما يظهر الحلم أكثر جمالاً من الواقع، المرأة بالحلم لن تزعجك أبداً، لأن الآخر غائب هنا تماماً، هو حلمك فقط وتستطيع فعل أي شيء.

العقل لا يُميز بين الحلم والواقع، على سبيل المثال، إذا

ذهبت بغيوبية لمدة عام كامل، فأحلامك ستستمر لمدة عام لن تشعر أنك تشاهد أحلاماً، إنها حقيقة بالنسبة إليك وتبقى مستمرة لعام كامل. يقول علماء النفس: إذا دخل شخص بغيوبية لمدة عام يستمر بحالة الأحلام مئة عام، ولا لحظة يشتهب بأنها ليست حلاً، وحتى إذا مات لن يتصور أن حياته كانت مجرد حلم، وليست حقيقة، بالنسبة للعقل لا فرق مطلقاً، فالواقع والحلم نفس الشيء، لذا ينحل العقل تماماً أثناء الحلم.

إذا طبقت التقنية، لن يكون هناك حاجة للأحلام، نوعية النوم ستتغير كلياً، لأنك بدون أحلام ستتهبط إلى أعماق أعماق كينونتك، وبدون أحلام ستبقى واعياً أثناء النوم، هذا ما يقوله (كريشنا لجيتا): "عندئذ كل شخص نائم بعمق إلا اليوغي" هذا لا يعني أنه لا ينام، اليوغي ينام أيضاً، لكن نوعية النوم تختلف فالنوم يغدو كتخدير اللاوعي، نوم اليوغي استرخاء عميق بعيد عن اللاوعي، كامل الجسد مسترخي، كافة العروق والخلايا، بدون جهد متبقي، ويبقى واعياً بالكامل لهذه الظاهرة.

جرب هذه التقنية، ابدأ من الليل، من الجيد أن تبدأ

بسرعة وبصمت، وبعدها بالصباح أيضاً، وعندما تشعر أنك معتاد عليها، بعد أسبوع واحد جربها لكل الماضي، خذ يوماً واحداً كعطلة، اذهب إلى مكان ما وحيداً، استلقِ وحيداً على الشاطئ أو تحت شجرة، وتحرك باتجاه الماضي من اللحظة الحالية، اشعر باللحظة الراهنة وعد تدريجياً للماضي، اخترقه حتى تصل إلى أبعد نقطة يمكن تذكرها.

ستصبح مندهشاً، بالحالة العادية لا يمكن تذكر الكثير، لن تتحمل أعباء العودة إلى عمر أربع أو خمس سنوات، ربما من يملك ذاكرة قوية يستطيع أن يلمح نفسه بعمر ثلاث أو أربع سنوات، عندها فجأة تنقطع الذاكرة ويفقد كل شيء مظلماً، وباستخدام هذه التقنية تدريجياً سيتحطم هذا الحاجز، وببساطة شديدة يمكن أن تعي يوم ولادتك، أول يوم لك بالحياة، وهذا سيحدث ثورة بداخلك.

عد ثانية إلى رمال الشاطئ أو رمال البرية، تصبح شخصاً مختلفاً كلياً، إذا قمت بجهد أكبر، يمكن أن تخترق حالتك بالرحم، لديك ذاكرة بالرحم، تسعة أشهر من

الذاكرة برحم والدتك عندما تحزن والدتك كنت تحزن
وذاكرتك تسجل، كنت مرتبطاً بالكامل بوالدتك، كل
ما يحدث معها تشعر به تماماً، إذا غضبت تكون غاضباً
وكذلك بالسعادة أو الألم تكون ذات المشاعر كما
الوحدة المتصلة تماماً.

إذا تمكنت من اختراق حالتك بالرحم، تكون ضمن وعي
تسلسلي صحيح، يمكن أن تخترق أكثر وأكثر حتى
تصل بالذاكرة إلى اللحظة الأولى عندما دخلت إلى
الرحم، فقط بسبب هذه الذاكرة يقول (مهافيرا) و(بودا)
عن التقمص لعدة حيوات ماضية، التقمص ليس مبدأ
حقيقياً فحسب، إنه مجرد تجربة فيزيولوجية عميقة،
ويمكن الاختراق أكثر وأكثر يمكن أن تعي لحظة
موتك بحياتك السابقة، عندما تصل لهذه النقطة تصبح
التقنية بمتناول يديك، يمكن أن تذهب عميقاً إلى أجيالك
الماضية كافة.

إنها تجربة، والنتائج مدركة بالحواس، عندها ستعلم أنك
بخلال عدد كبير من الأجيال و الحيوانات عشت نفس
التفاهات والترهات التي تعيشها اليوم، قمت بذات

التفاهات لعدة أزمنة ولآلاف المرات، نفس النموذج وذات البنية، فقط اختلفت التفاصيل، أحببت امرأة أخرى والآن محبوبتك مختلفة، جمعت بعض الأموال ولكنها الآن مختلفة فأنت تكرر لنفس النموذج باستمرار.

الشخص الذي يرى عدة حيوات بذات التفاهات، كم هذا الغباء للاستمرار بذات الدورة الفاسدة الآثمة، فجأة يستيقظ من سباته العميق وكل شيء سيغدو حلماً، لقد قُذفت من بعيد إليه، والآن لا ترغب باستمرار ذات الحلم المزعج بالمستقبل.

الرغبات متوقفة، الرغبة لا شيء إلا خطط للمستقبل، الرغبة تجربة البحث نفسها التي تعاودها مرات ومرات، وليس بإمكانك ترك الرغبات إلا إذا أصبحت واعياً للظاهرة ككل، كيف يمكن تركها؟ فالماضي هناك كعبء ثقيل على كاهلك، إنه يُثقل الرأس، ويدفعك باتجاه المستقبل، والرغبات تُخلق بالماضي وتتحرك نحو المستقبل، وبلحظة وعيك أن الماضي كما الحلم، تصبح كافة الرغبات خامدة ساكنة، ستذبل حينها وتسقط كورقة ميتة، ويختفي عندها المستقبل، وباختفاء الماضي

والمستقبل عندها تترقى.

التقنية الحادية عشرة: اشعر بشيء ما أمامك، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى باستثناء هذا الشيء، ثم اترك جانباً مشاعرك نحو الشيء والمشاعر الغائبة - تتحرر.

اشعر بشيء ما أمامك، أي شيء زهرة أو نبتة أو أي شيء أولاً اشعر بها، ليست الرؤية هنا بل الشعور، أنت تراها ولكن قلبك ليس هادئاً ساكناً، فلا تشعر بها، وبطريقة أخرى ربما تبدأ بالنحيب والبكاء أو تبدأ بالضحك والرقص، حقيقة أنت لا تشعر بها فقط تراها، حتى تلك الرؤية ربما لا تكون كاملة، لأنك لم تشاهد بشكل كامل أبداً، تقول الذاكرة والماضي إنها زهرة وأنت تمر بها.

يقول العقل إنها زهرة وأنت تعلم الكثير عن الزهور من قبل، لذا ماذا عن هذه الآن؟ يجب أن تتجاوزها - لمحة كافية لتنشط ذاكرتك حول الزهور، حتى النظرة ليست كاملة، لذا ابقَ مع الزهرة، شاهدها جيداً ثم اشعر بها، كيف ستشعر بها؟ شم رائحتها، المسها جيداً، اجعلها تجربة حسية عميقة، أولاً أغلق عينك ودع الزهرة تلامس

وجهك بلطف، مررها على العينين وركز على رائحتها، ثم مررها على القلب بصمت عميق، امنح المشاعر للزهرة، انسَ كل شيء انسَ العالم .. اشعر بشيء ما أمامك، اشعر بغياب كل الأشياء الأخرى.

عقلك يستمر بالتفكير بأشياء كثيرة، وبسبب ذلك لن يخترق الشعور كيانك عميقاً، انسَ شأن الزهور الأخرى، انسَ كافة الناس وانسَ كل شيء، دع الزهرة فقط متبقية هنا، وكأن الزهرة تُغلفك بالكامل، فهي غمرتك بالكامل. إنها صعبة لأننا غير حساسين كفاية لها، ولكن بالنسبة للنساء ليست صعبة، يمكن أن يشعروا بها بسهولة أكبر، وكذلك الأشخاص الذين يملكون إحساساً عالياً صادقاً كالفنانين والشعراء، حاول بها، علماً أن الأطفال يمكنهم الشعور بها ببساطة.

كنت أدرسُ هذه الطريقة لابن صديقي، شعر بها بسهولة شديدة، عندما أعطيته زهرة وقلت له ما ذكرته أنفاً، وفعل ذلك، استمتع بها عميقاً، وسألته، ما هو شعورك؟ أجابني: أشعر بأنني أصبحت زهرة - هذا هو الشعور - الأطفال يمكنهم القيام بها بسهولة شديدة، ولكننا لم

ندريهم أبدأً، وبغير ذلك سيغدو الأطفال متأملين عظام.
انسَ كافة الأشياء الأخرى تماماً، اشعر بغياب كل
الأشياء الأخرى باستثناء هذا الشيء، هذا ما يحدث تماماً
بالحب، إذا كنت واقعاً بالحب مع شخص ما، تتسى
العالم بأكمله، أما إذا بقيت متذكراً للعالم عندها لا
وجود للحب، فقط يبقى الحب والمحبوب، هذا ما أعنيه أن
الحب هو تأمل عميق، يمكن استخدام هذه التقنية كما
لو أنها تقنية محبة، وانسَ كل شيء آخر.

جاءني صديق منذ عدة أيام مع زوجته، كانت زوجته
تعاني حول بعض الأمور اليقينية، قال الصديق: "لقد تأملت
عميقاً لعام كامل وأشعر بمساعدة كبيرة بذروة التأمل أن
ألجئاً إلى البكاء، إنه يساعدي كثيراً، ولكن الآن
تغيرت الأمور كثيراً،

عندما أمارس الحب مع زوجتي، وبلحظة ذروة العلاقة أبدأ
بالبكاء، وزوجتي منزعجة جداً من هذا الأمر، فالحب
والتأمل أصبحا ذات الشيء بالنسبة لي، وبدا الأمر كارثياً
عند زوجتي، لذا أحضرت زوجتي وجئت لأجد حلاً لهذه
المشكلة".

بالطبع إن تدمر الزوجة أمر طبيعي، فلا حاجة ليكون هناك شيء ما يفصل بينهما، إن الحب يتطلب العزلة التامة فالعزلة تساعد كثيراً لتتسى كافة الأشياء الأخرى. يقوم الأوروبيون بمجموعات تمارس الجنس الجماعي، إنها ترهات، لأن الحب لن يهبط إلى الأعماق، إنه سطحي وتافه أكثر تفاهة من الحيوانات، حضور الآخرين يصبح عبئاً على تطور الجنس إلى حب. إنها بعيدة كلياً عن التأمل.

مع أي شيء يمكن تجريبها إذا تمكنت من نسيان كامل العالم عندها أنت بحب عميق، مع الزهرة أو مع نبتة أو صخرة، مع أي شيء، على أن تشعر بالشيء وتتسى كل الأمور أو الأشياء الأخرى، اجعل من هذا الشيء حالة الوعي، إنها سهلة إذا حاولت بأشياء طبيعية محببة إليك، من الصعب أن تضع صخرة أمامك وتشعر بالمحبة فتتسى العالم، إنها تبدو صعبة للغاية ولكن أساتذة الزن قاموا بها، لديهم أحجار للتأمل حيث لا زهور ولا أشجار، ويتأملون بالحجر ويعبرون عن ذلك "إذا كنت على علاقة عميقة مع حجر، فإنك لست بحاجة لشخص يكون عبئاً

ثقيلاً على كاهلك".

الناس كما الصخور (قُساة) إذا تمكنت من حب صخرة،
عندها يمكن أن تحب شخصاً آخر، حيث لا يبقى
مشاكل، حتى أن البشر أقسى من الصخور، من الصعوبة
اخترقهم أو تحطيم هذه العقلية المليئة بالقسوة والعنف.
لذا اختر شيئاً ما تحبه بشكل طبيعي، ومن ثم انسَ
كامل العالم، اذهب عميقاً بداخله ودعه يدخل عميقاً
بك، ثم اترك جانباً مشاعرك نحو الشيء، إنها النقطة
الأصعب بهذه التقنية، كنت قد تركت كافة الأشياء
الأخرى ولم يتبقَّ إلا شيئاً واحداً، عليك نسيان الكل
باستثناء هذا الشيء، اترك الآن هذه المشاعر اتجاه هذا
الشيء والمشاعر الغائبة .. هناك فقط شيئان، الآن اترك
الغائب حالياً، فقط هذه الزهرة هذا الوجه هذا الرجل أو
هذه المرأة أو الصخرة .. فقط موجودة، وعليك أن تترك تلك
المشاعر أيضاً، فتدخل ضمن الفراغ - العدم - حيث لا
يبقى شيء البتة، إنها حالة العدم، إنها حالتك الطبيعية
الأساسية، وعندها يقول شيئا تتحرر أي تصل إلى بنيتك
الأساسية وهي حالتك النقية الصافية.

من الصعوبة الاقتراب من حالة العدم مباشرة - إنها صعبة وخطرة، لذا من السهل التجاوز عبر شيء واحد كما العربية، أولاً ضع شيئاً واحداً بعقلك، واشعر به على أنه مطلبك الوحيد كلياً، ولا تذكر شيئاً غيره، وعندها كامل وعيك سيمتلئ بهذا الشيء، ثم اترك ذلك الشيء أيضاً، ستقع بالهاوية - بوادٍ لا قعر له، لا شيء متبقٍ، فقط ذاتك الحقيقية هناك، ذاتك النقية - حالتك الفارغة الغير ملوثة على الإطلاق، لكن عليك تنفيذها بخطوات، لا تحاول بكامل التقنية دفعة واحدة، عليك أن تخلق مشاعر اتجاه الشيء، لعدة أيام اعمل على هذا القسم، استخدم شيئاً واحداً ودع نفسك تمتلئ به ويمتلئ بك، ولا تقم بتغييره مطلقاً حيث مع شيء آخر يتم بذل الجهد ذاته، إذا استخدمت زهرة استمر بها كل يوم، اامتلى بها إلى مرحلة أنك ذات يوم تقول: "أنا الآن زهرة"، عندها تكون قد أتممت القسم الأول، هناك الزهرة فقط وما عداها منسي تماماً، عندها استخدم الفكرة التالية لعدة أيام حيث إنها ذات نكهة جميلة جداً مليئة بالحيوية والطاقة، لعدة أيام أيضاً عندما تتناغم مع القسم الأول ستصل إليها بدون

صراع. حاول مع القسم الثاني، أغمض عينيك وانسَ الزهرة أيضاً عندها تصل مرحلة العدم، إنها ليست صعبة، لكن إذا جربت كامل التقنية تصبح مستحيلة، حيث أن الطريقة بنسيان العالم بالكامل باستثناء الزهرة، بعدها تتمكن من نسيان الزهرة، فتخلق حالة الفراغ أما بغير ذلك لا نتيجة مرجوة.

يأتي الجزء الثاني ولكن بالبداية تتصارع معه فالعقل مخادع للغاية، يقول العقل دائماً جرب كامل التقنية، وعندها لن تتجح وهذا يخلق حالة الصراع، ويقول العقل أنها ليست مفيدة أو أنها ليست لك، إذا أردت أن تتجح عليك بالمحاولة عبر أقسام، عندما تُنتهي القسم الأول كاملاً يمكن أن تدخل إلى الثاني، عندها الشيء غير موجود فقط وعيك هناك، كنور صافٍ لا شيء حوله.

لديك مصباح وضوؤه يغمر عدة أشياء بالغرفة، راقبه، يوجد بغرفتك أشياء كثيرة، إذا جلبت مصباحاً واحداً لغرفة مظلمة ستتير كافة الأشياء ويمكنك رؤيتها جميعاً، الآن دع شيئاً واحد بالغرفة والضوء ذاته حيث لن يبقَ مُضاءً إلا ذلك الشيء، عندها يمكن إزالته من الغرفة

ويبقى الضوء بدون أية أشياء (حالة العدم).

يحدث ذات الشيء مع الوعي، أنت النور، وكل العالم مجرد أدوات وأشياء، اترك كامل العالم واحتفظ بشيء واحد لأجل عملية التركيز، النور سيبقى دائماً ذاته، لكنه الآن ليس مشغولاً بعدة أشياء، فقط شيء واحد موجود، عندها اترك ذلك الشيء يتلاشى، فجأة لا يبقى إلا ذلك النور (الوعي الصافي) إنه لا يسقط على أي شيء، يدعوه (بوذا) بالنيرفانا، ويدعوه (مهافيرا) كاياليا (التوحد الكلي).

يقول شيفا: أن من يمكنه إدراك هذه التجربة فحسب يمكنه أن يصل إلى التحرر الأسمى والأرفع.

التقنية الثانية عشر: عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد أبداً، لكن ابقَ متمركزاً.

إذا ظهرت الكراهية تجاه شخص ما، أو ظهرت مشاعر الحب باتجاه شخص ما، ماذا يحدث عندها؟ إذا شعرت بالكراهية اتجاهي، ستتسى نفسك بالكامل بهذه الكراهية، سأصبح أنا شيء ما بالنسبة لك (موضوع ما)

وإذا شعرت بمحبة اتجاهي تتسى نفسك بالكامل أيضاً،
أنت تخطط للحب أو الكره على الشخص الآخر.
عندها تتسى تماماً مركز كينونتك الأساسي الباطني
العميق، فالآخر يصبح المركز، تقول السيتر عندما يظهر
الحب أو عندما تظهر الكراهية أو أي مزاج ضد أو مع
شخص آخر لا تُسقط أية أسئلة حول ذلك الشخص،
تذكر أنك مصدر لهذه الأسئلة دائماً.

أنا أحبك - الشعور الاعتيادي أنك مصدر حبي (سبب
الحب) إنه ليس حقيقة، لأنني أنا المصدر، أنت مجرد
شاشة تسقط عليها مشاعر الحب، أنت فقط الشاشة، أنا
أسقط الحب عليك كما تسقط أشعة العرض على الشاشة
وأقول إنك أنت مصدر الحب (المصدر أنا دائماً) إنها ليست
الحقيقة إنها مجرد تخيلات، أنا أسحب طاقتي بالحب
وأسقطه على الحبيب، ويتصورك لذلك تصبح محبوباً،
ربما لا يوجد أي حبيب آخر، وربما أن هناك من يكرهك
أيضاً.

إذا كنت أنت مصدر الحب فإن كل شخص سيشعر
بالحب اتجاهك، ولكنك لست مصدراً للحب.

أنا أخطط للحب فتصبح حينها المحبوب، شخص ما يخطط لكراهيتك، فتشعر بالبغض والاشمئزاز، وهناك من لا يخطط لأي شيء إطلاقاً، ربما لم ينظر إليك مطلقاً، ماذا يحدث؟ نحن نخطط بمزاجيتنا على الآخرين ونطلق الأحكام أحياناً من خلال أفكارنا.

لذا إذا كنت بشهر العسل، القمر يبدو جميلاً ورائعاً، تشعر أن العالم كله مختلف تماماً، وينفس الليلة عند أحد الجيران الأمور مختلفة تماماً، ربما مات له شخص عزيز والقمر يبدو شاحباً حالكاً، ولكنه مبهر بالنسبة لك، لماذا؟ هل المصدر القمر أم أن القمر مسقط لانعكاسات فكرية، كما لو أنه شاشة تعرض عليها الأفكار؟

تقول التقنية: عندما مزاجك ضد شخص ما أو لأجل رفعة شخص ما، لا تقدم على مناقشة أحد ابداً، لكن ابقَ متمركزاً.

إذا ابقَ متمركزاً، تذكر أنك المصدر، لذا لا تتحرك إلى الآخر، تحرك إلى المصدر، عندما تشعر بالكُره لا تذهب إلى الشيء (الآخر) ابحث عن النقطة التي ظهر منها هذا الشعور، لا تفكر بالشخص المسبب لها إطلاقاً، ابقَ

بالمركز وركز من أين جاء هذا الشعور، أدخل عميقاً بالمركز، استخدم حبك أو كراهيتك أو غضبك، أو أية مشاعر أخرى، استخدمها كرحلة باتجاه المركز الباطني العميق، رحلة إلى المصدر، اذهب عميقاً إلى المصدر وابق متركزاً هناك.

جربها إنها تقنية علمية للغاية ونفسية للغاية، شخص ما أهانك، الآن سبب لك غضباً كبيراً، هو لم يقم بأي عمل حين أهانك، ماذا فعل؟ لقد سبب لك وخزة بسيطة حتى يستيقظ الغضب الذي بداخلك، لكن هذا الغضب هو أنت، إذا ذهب ذلك الشخص إلى (بوذا) وأهانك، لن يكون بإمكانه خلق أي غضب لـ (بوذا) وإذا ذهب إلى يسوع سيُدير له خدّه الآخر، فهي حقيقة تتوقف عليك.

الآخر ليس سبب الغضب ولا الكُره ولا الحب، المصدر دائماً بداخلك أنت، إنه بالباطن، الآخر يكشف هذه المشاعر ولكنها من الأساس هناك، فإذا لم يكن هناك غضب بالداخل لن يظهر الغضب أبداً، إذا أزعجت (بوذا) لن يُظهر إلا العطف والمحبة، لأنه لا وجود إلا لهذه المشاعر، الغضب غير موجود لذا لن يظهر بتاتاً. إذا رميت

دلواً ببئر ماء جاف لن يحدث أي تغيير ولن تظهر أي مياه للخارج، ولكن إذا رميته ببئر مليء بالمياه فسيخرج الماء، ولكن الماء من أصل البئر أو ينبوع، والدلو ساعد فقط على خروجها من المصدر، لذا الشخص الذي أهانك قام برمي الدلو بالبئر فقط، ومن ثم خرج الدلو معبئاً بالغضب والحقد والكراهية، فأنت المصدر تذكر ذلك دائماً. وعليك تجفيف المصدر فقط عندما لا يوجد شيء بالداخل لا يطفو شيء على السطح.

بالنسبة لهذه التقنية تذكر دائماً أنك المصدر لكل ما تخططه أو تسقطه على الآخرين، حيثما يكون مزاجك مع أو ضد، اذهب مباشرة للباطن وتحرك للمصدر من أين جاء هذا الكُره، لا تتحرك نحو الأداة، شخص ما منحك الفرصة لتصبح واعياً لغضبك، عليك أن تشكره وعليك أن تتساه تماماً، أغلق عينيك تحرك بالباطن، اذهب عميقاً ستجد المصدر داخلياً، حيث أنك أنت المصدر دائماً.

الحب والغضب والكراهية كلها تأتي من ذات المصدر، ومن السهل أن تأتي إلى المصدر الداخلي لهذه المشاعر، لأنك عندها متأثر جداً ومتحمس من السهل التحرك

هناك، فالسلك ساخن ويمكن أن تشعر بحركته للداخل، تصبح الحركة الباطنية سهلة ممتعة حينها، وعندما تصل إلى نقطة الهدوء الداخلي، ستدرك فجأة اتجاهات مختلفة، عالم جديد فتح من أجلك، استخدم الغضب أو الكراهية أو الحب لتدخل إلى أعماقك. نحن تعودنا أن نذهب باتجاه الآخر ونشعر بالإحباط عند عدم وجود شخص آخر لنسقط عليه هذه المشاعر، عندها نسقط هذه المشاعر حتى على الأغراض غير الحية، هناك أشخاص يصبون جام غضبهم على الحذاء فيرمونه بغضب، وأرى شخصاً غاضباً يدفع الباب بعنف، يستخدم لغة سيئة مع الباب أو الحذاء .. ما هذه التفاهات التي نعيش بخضمها.

وسأنتهي حديثي بنظرة الزن إلى هذا الموضوع، أحد أساتذة الزن (لي تشي) اعتاد قول هذه القصة المعبرة: "عندما كنت صغيراً كنت مولعاً بالقوارب، وأصبح لدي قارب صغير، وذهبت بمفردي عبر البحيرة لأربع ساعات .. بينما أنا بالقارب أتأمل بعيون مغمضة المساء الجميل، قدم قارب فارغ وارتطم بقاربي، كانت عيناى مغلقتان، ظننت أن

شخصاً ما ارتطم بالقارب عن عمد، وظهر الغضب حينها، فتحت عياني وكنت أريد أن أتكلم شيئاً ما بغضب للشخص المقابل، وأدركت أن القارب فارغ، إنه فقط اتجه قبالي وارتطم بقاربي، لذا لا شيء لأفعله، لا مجال لأسقط غضبي على قارب فارغ".

يقول (لي تشي): "كنت مغلقاً عياني .. الغضب كان هناك، ولكن لم يجد طريقاً للخارج، لذا أغمضت عياني وعدت بالغضب إلى الداخل فالقارب الفارغ خلق حالة للإدراك والترقي، رجعت إلى تلك النقطة العميقة بصمت وسكون الليل، فالقارب الفارغ أصبح معلمي، والآن إذا جاء أحد وأهانني، أضحك وأقول: "القارب فارغ أيضاً أغلق عياني وأعود للباطن".

استخدم هذه التقنية ربما تحدث معجزة معك.