

تکنیکهای مدیتیشن

در این صفحات، فقط تکنیکها، با شرحی کوتاه، آورده شده است. برای شرح کامل آنها باید به کتاب *vigyan bhairav tantra* مراجعه شود.

توجه مهم: تکنیکهایی که از دید اوشو دشوار تشخیص داده شده است، حذف گردیده است. ضمناً تکنیکهایی که در ک آنها دشوار است، نیز حذف شده است.

گاهی دو یا سه تکنیک، در یک شماره ذکر شده است، چرا که به نوعی به هم وابسته هستند. یا در ادامه هم هستند.

۱. توجه به بین دو نفس: هنگامی که نفس داخل شده است و درست قبل از اینکه برگردد و بیرون آید. (تمرکز روی نقطه بسیار کوتاه توقف نفس)
۲. توجه به چرخش تنفس از بیرون رونده به درون رونده ، و دوباره از درون رونده به بیرون رونده. (تمرکز روی چرخش تنفس)
۳. تمرکز روی چشم سوم. (در وهله اول، افکار را می‌توانید ببینید، همچنین پرانای تنفس (نیروی حیاتی نفس) درک خواهد گردید. پس از این تجارب، فرض کنید که سر شما از پرانا پر شده است و نور بر شما می‌بارد. هنگام تمرکز بر روی چشم سوم، هر تصویری که بکنید، واقعیت خواهد شد!)
۴. در فعالیت‌های روزمره، به نقطه میان دو نفس توجه کنید. (این تکنیک باعث می‌شود که در فعالیت‌ها غرق نشوید و متمرکز در درون باقی بمانید. اول باید با کارهای ساده شروع کرد.)
۵. با بیشترین عشق و صمیمیت ، روی نقطه اتصال نفس‌ها تمرکز کنید. (تفاوت این تکنیک با تکنیک‌های ۱ و ۲ در این است که روی عشق تأکید شده است.)
۶. مانند مرده دراز بکشید. خشمگین شوید و همینطور بمانید.
۷. خیره شوید و بدون پلک زدن باقی بمانید.
۸. چیزی را بمکید و خود مکیدن بشوید.
۹. هنگامی که نوازش می‌شوی، وارد نوازش شو، چنانکه گویی وارد زندگی جاودانه می‌شوی.
۱۰. هنگام خزیدن یک مورچه روی بدنتان، درهای حواس را ببندید (با متوقف کردن تنفس) ، آنگاه... (در این تکنیک، مورچه فقط یک مثال است، با هر دردی، مثلاً فرو رفتن خاری در پا یا داشتن سردرد یا زخمی در بدن یا ... می‌توان اینرا انجام داد.)

۱۱. وقتی که روی تخت خواب یا صندلی هستید، بی وزن شوید، به ماورای ذهن بروید. (این تکنیک، فقط احساس بی وزنی کردن است، و رفتن به ماورای ذهن به خودی خود صورت می گیرد.)
۱۲. تمرکز بر روی عصب ظریفی که از میان ستون فقرات عبور می کند.
۱۳. هفت ورودی سر را با دستان خود ببندید، فضای بین دو چشم، جهان شمول می شود و همه چیز را در بر می گیرد. (این تکنیک بسیار ساده است و باید هر از گاهی بدون تمرین قبلی انجام شود. ضمناً می توان از گوش بند و چشم بند هم استفاده کرد، اما بینی را فقط باید با دست گرفت، تا اگر به بیهوشی رفتید، تنفس به خودی خود شروع شود. نکته مهم این که هنگامی که دارید احساس خفگی می کنید - چونکه بینی و دهان را گرفته اید - تا حد ممکن ادامه دهید. اگر بتوانید تحمل کنید و ادامه دهید، بسیار خوب است: ضمناً از خفه شدن نترسید! چونکه حتی اگر به بیهوشی بروید، دستان از روی بینی می افتد و تنفس شروع می شود.)
۱۴. همچنانکه حواس در قلب جذب می شوند، به مرکز نیلوفر برس. (این تکنیک فقط برای افراد قلب گرا و احساسی مفید است و به این صورت است که مثلاً هنگام لمس معشوق یا دوست یا مادر یا حتی زمین، بگذارید که آن احساس به قلب برسد، حس کنید که هر حسی عمیقاً وارد قلب می شود و در آن جذب می گردد. آنگاه قلب شما یک گل نیلوفر می شود و به شما مرکزیت می دهد. همینکه مرکز قلب را بشناسید، فرو افتادن در مرکز ناف، که وجود واقعی شماست، بسیار ساده خواهد بود. این تکنیک، آنرا حتی ذکر هم نکرده است. نیازی به ذکر آن نیست. از سر به ناف رفتن دشوار است، اما از قلب به ناف رفتن، ساده است.)

۱۵. ذهن را بی ذهن کنید، در وسط بمانید، تا. (این تکنیک، همان رعایت حد وسط است که کار بسیار دشواری است.)
۱۶. به یک شیء با عشق نگاه کنید. به شیء دیگر نروید. اینجا، در وسط این شیء، برکت. (کلید این تکنیک، عشق است: با عشق به چیزی نگاه کردن. در شهوت، شما مهم هستید، اما در عشق، دیگری مهم است. خودتان کاملاً فراموش می شوید! و به لذت و شادی خود فکر نمی کنید.)
۱۷. بدون حمایت دستها و پاها روی کفل‌ها بنشینید. ناگهان به مرکز فرو می افتید. (برای این کار، به بدنی بسیار حساس نیاز است، اول باید بدن را حساس کنید تا این تکنیک جواب دهد: با یک دست شروع کنید: آرام بنشینید، چشمها را ببندید، یکی از دستهای خود را احساس کنید. کل بدن را فراموش کنید و فقط به دست توجه کنید. سه هفته این کار را ادامه دهید. آنگاه دست جدیدی خواهید داشت. حال، با کفلها این کار را انجام دهید. بگذارید کل آگاهی شما متوجه آنها بشود. همین توجه شما، آنها را حساس می کند. سه هفته هم این کار را ادامه دهید، پس از این شش هفته، میتوانید وارد این تکنیک شوید.)
۱۸. در یک وسیله نقلیه در حال حرکت، با آهنگ نوسانات همراهی کنید. یا اینکه خودتان را نوسان دهید و حلقه نوسان را به آهستگی کوچکتر و کوچکتر کنید.
۱۹. به جای حساسی از بدن، یک سنجاق را فرو کنید، و روی با ملایمت وارد نفوذ آن شوید تا به خلوص درونی برسید. (شما بدن نیستید! بدن از شما پر شده است. وقتی که سنجاق را وارد بدن می کنید، آن، وارد شما نمی شود، فقط وارد بدن می شود. اما شما چنین حس می کنید که وارد شما می شود و به

همین دلیل احساس درد می کنید! اگر بتوانید آگاه شوید که فقط بدن سوراخ می شود نه شما، آنگاه به جای درد، سرشار از سرور خواهید شد. با هر درد طبیعی هم می توان این تکنیک را انجام داد.)

۲۰. به یک رویداد گذشته چنان نگاه کنید که گویی برای کسی دیگر روی داده است. (درگیر آن نشوید و یک شاهد باقی بمانید. این تکنیک، بسیار بسیار اساسی است و بودا آنرا بسیار توصیه کرده است.)

۲۱. یک شیء را که در مقال شماست، احساس کنید. غیبت همه چیزهای دیگر جز آن یک چیز را احساس کنید، آنگاه حواس خود را از آن یک چیز هم دور کنید و غیبت همه چیز را حس کنید.

۲۲. هرگاه حالتی علیه کسی یا نفع کسی دارید، آن حالت را به آن کس نسبت ندهید، متمرکز بمانید. (اگر نفرتی علیه کسی برخاست، آنرا روی آن کس فراقنی نکنید. همچنین در مورد عشق. بیاد داشته باشید که شما منبع آن هستید.)

۲۳. همینکه انگیزه انجام کاری را داشتید، متوقف شوید. (مثلاً می خواهید عطسه کنید، متوقف شوید. در همان ابتدای احساس، کاملاً متوقف شوید. وگرنه بعداً نمی توانید. یا مثلاً می روید که آب بنوشید، ناگهان آنرا متوقف کنید.)

۲۴. وقتی که تمایل و آرزویی برمی خیزد، آنرا مشاهده کنید، بعد، ناگهان آنرا متوقف کنید. (هر میلی: سکس، عشق، میل به غذا، هر چیزی که در شما شکل گرفت، بدون هیچ قضاوتی، و بدون درگیر شدن در آن، فقط آنرا نگاه کنید. اگر نگاه، کامل و درست باشد، متوقف کردن آن بسیار ساده خواهد شد.)

۲۵. آنقدر بدوید که بدن کاملاً خسته شود و بیفتد. در این افتادن تمامیت داشته باشید. (نکته مهم این است که بدن، خودش بیفتد و شما شاهد افتادن آن باشید.)
۲۶. فرض کنید که بتدریج از قدرت یا دانش گرفته می‌شوید. (یعنی بدون قدرت یا بدون دانش می‌شوید.) در لحظه جدایی، تحول روی می‌دهد. (میتوانید این تکنیک را در یک موقعیت واقعی انجام دهید، یا اینکه یک موقعیت را تصور کنید: مثلاً می‌توانید دراز بکشید، آرام بگیرید و احساس کنید که بدن‌تان دارد می‌میرد. چشمان خود را ببندید و حس کنید که دارید می‌میرید. بدن کم کم سنگین و مرده می‌شود. حال به بدن نگاه کنید. شما فقط یک شاهد هستید.)
۲۷. از خود گذشتگی، رهایی می‌بخشد. (این تکنیک برای اشخاص احساسی است. در عشق، شما خود را فراموش می‌کنید و دیگری مهم می‌شود.)
۲۸. چشمان خود را ببندید و بدن خود را از درون با جزئیات نگاه کنید. آنگاه طبیعت واقعی خود را ببینید. (شما یک شاهد هستید که دارید به درون بدن نگاه می‌کنید.)
۲۹. به یک کاسه چنان نگاه کنید که کناره‌ها و ماده آنرا نبینید. (به هر چیزی می‌توانید نگاه کنید، اما به آن به عنوان یک کل نگاه کنید، نه به اجزاء آن. در این صورت چشمها بدون حرکت می‌مانند و ناگهان شما از خودتان آگاه می‌شوید. اما در نگاه معمولی، چشمها از یک جزء به جزء دیگر، حرکت می‌کنند.)
۳۰. چنان احساس کنید که کسی یا چیزی را برای اولین بار می‌بینید. (نگاه کردن معمولی ما، روایات مانند، مکانیکی و ناآگاهانه است. در این تکنیک، همه خاطرات کنار گذاشته می‌شود و نگاهی تازه روی می‌دهد.)

۳۱. به آسمان آبی خیره شوید.

۳۲. در لبهٔ یک چاه عمیق بایستید و به عمق آن خیره شوید.

۳۳. به چیزی نگاه کنید و کم کم نگاه خود را از آن برگیرید. آنگاه ناگهان نگاه به آن را متوقف کنید.

۳۴. در مرکز صدا دوش بگیرید، مثلاً در صدای پیوستهٔ آبشار. (چشمان خود را ببندید و احساس کنید که کل جهان با صدا پر شده است. چنان که گویی هر صدایی به سوی شما می‌آید و شما مرکز هستید. کل جهان محیط می‌شود و شما مرکز آن هستید. نکته این است که: در مرکز هیچ صدایی نیست. به همین دلیل شما می‌توانید صداها را بشنوید. اگر مرکز را بیابید، ناگهان صداها ناپدید می‌شوند و شما وارد بی‌صدایی می‌شوید.) یا انگشتان خود را در گوشها قرار دهید تا صدای صداها را بشنوید. (صدای صداها در واقع، غیبت صداها است: صدای سکوت. لحظه‌ای که هیچ صدایی نیست، شما به خودتان برمی‌گردید. هر دوی این تکنیکها را می‌توان با هم انجام داد. به همین دلیل این دو در یک تکنیک داده شده‌اند. چند ماه اولی را انجام دهید، بعد، چند ماه دومی را انجام دهید.)

۳۵. یک صوت، مانند اوم را زمزمه کنید. به آهستگی، همچنانکه صدا وارد بی‌صدایی می‌شود، شما هم همینکار را انجام دهید. (اول، بلند زمزمه کنید، بعد، به آهستگی، صدای خود را کمتر و کمتر کنید تا در نهایت فقط در درون زمزمه شود. بدن شما یک آلت موسیقی است: آن، به هارمونی نیاز دارد. و هرگاه هارمونی به هم بریزد، شما به هم می‌ریزید. به همین دلیل گوش دادن به موسیقی، احساس خوبی دارد.

۳۶. در حال گوش کردن به یک ساز سیمی، به صدای مرکزی مرکب آن گوش کنید. آنگاه حضور در همه جا [را درک کنید.] (نت ها می آیند و می روند، اما هسته مرکزی صدا، جاری باقی می ماند، به آن توجه کنید. اساساً و اصالتاً، موسیقی برای مدیتیشن استفاده می شد. اگر هیچ مدیتیشنی در آن نباشد، فقط یک فن است و هیچ روحی ندارد. وقتی که مراقبه گر سیتار خود را می نوازد، آگاهی و هشیاری درونی خود را هم می نوازد. سیتار در بیرون حرکت می کند و آگاهی شدید او در درون حرکت می کند. موسیقی در بیرون جاری می - شود، اما او بطور پیوسته از هسته مرکزی آن آگاه است. این امر سامادی می - بخشد، وجد و خلسه می آورد و بالاترین قله می شود. اما معمولاً از موسیقی به عنوان مدیتیشن استفاده نمی شود و فقط چیزی مانند الکل است. شما آنرا برای آرام شدن و خود فراموشی استفاده می کنید. این یک بدبختی و بدشانسی است: تکنیکی که برای آگاهی بوجود آمده است، برای خوابیدن استفاده می - شود! ما از آن بصورت یک ماده مخدر استفاده می کنیم.
۳۷. یک صوت را با صدای بلند تکرار کنید، آنگاه به تدریج صدای خود را آهسته تر کنید و در هارمونی سکوت عمیق شوید. (از صدا به عنوان یک گذرگاه به سوی احساس استفاده می شود، آنگاه صدا رها می شود و فقط احساس باقی می ماند. احساس، قلب است. بطور مستقیم وارد شدن به قلب، دشوار است. بنابراین از صوت استفاده کنید. چونکه اگر فقط یک صدا در ذهن باشد، رها کردن آن، راحتتر است.)
۳۸. با دهان کمی باز، ذهن را سر زبان نگه دارید. یا همچنانکه نفس، بیصدا و آرام وارد می شود، صدای «هه» را احساس کنید.
۳۹. در صوت اوم بدون هیچگونه «ا» و «م» متمرکز شوید.

۴۰. یک کلمه‌ای را که به «اه» ختم می‌شود، بصورت بیصدا زمزمه کنید. آنگاه در «اه»، بی تلاشی و خودانگیختگی تجربه می‌شود. (مثلاً کلمه‌الله برای این تکنیک مفید است. «آه» آخر کلمه، با خروج نفس همراه است و به هیچ تلاشی نیاز ندارد.)

۴۱. گوشها را با انگشتان دست ببندید و سوراخ مقعد را بالا بکشید. وارد صدا شوید. با انجام این کار همه چیز متوقف می‌شود. هیچ حرکتی در کار نخواهد بود و احساس می‌کنید که زمان متوقف شده است. در این تکنیک اتفاقی که می‌افتد این است که با بستن گوشها، یک صدایی را در درون می‌شنوید. اما اگر سوراخ مقعد را بالا نکشید، صدا از آنجا خارج می‌شود. آن صدا بسیار ظریف است. آن، صدای سکوت است. یک صدای منفی است. وقتی که همه صداها متوقف شوند، صدای سکوت را احساس خواهید کرد.)

۴۲. نام خود را تکرار کنید و وارد آن شوید و از طریق آن وارد همه صداها. (نام خودتان یک مانترا و ذکر بسیار خوب است. چونکه عمیقاً با ناخودآگاه شما در ارتباط است.)

۴۳. در شروع وصلت جنسی، متوجه آتش اولیه باشید. و از خاکستر انتهایی اجتناب کنید. (عجله نکنید، در ابتدا بمانید و سعی نکنید که به انتهای کار برسید. خالی کردن خود، دور ریختن انرژی است. آنگاه دیگر آتشی وجود نخواهد داشت و شما انرژی خود را دور ریخته‌اید بدون اینکه به جایی برسید.)

۴۴. هنگام هماغوشی، حواس شما مانند برگ می‌لرزند، وارد این لرزش شوید. (عمیقاً وارد سکس شوید و به بدن اجازه لرزیدن بدهید.)

۴۵. حتی به یاد آوردن وصلت جنسی، در تنهایی، تحول می‌آورد. (در تنهایی، یک عمل جنسی را تصور کنید و وارد آن شوید، بزودی از حالت تصنعی در

خواهد آمد و واقعی خواهد شد! در این صورت دیگر به شریک جنسی نیاز نخواهید داشت. دیگری فقط یک در است که شما را وارد این حالت کند. (

۴۶. هنگام دیدن مسروانه یک دوستی که مدتی طولانی او را ندیده‌اید، در آن سرور نفوذ کنید. (دیدن دوست قدیمی، فقط یک مثال است، در هر هنگامی که شادی عمیقی را تجربه می‌کنید، روی آن مراقبه کنید. آنرا از دست ندهید. با شادی و سرور، یکی شوید. مثلاً خورشید دارد طلوع می‌کند، و ناگهان شما احساس می‌کنید که چیزی در درون شما در حال طلوع است. آنگاه خورشید را فراموش کنید و در آن احساس متمرکز شوید. لحظات سرور، شادی و لذت را از دست ندهید، آنها از بیرون نمی‌آیند! آنها از مرکز شما می‌جوشند. (

۴۷. هنگام خوردن یا نوشیدن، مزه غذا یا نوشیدنی شوید. (مانند روپات غذا نخورید، چیزها را نبلعید! آهسته بخورید، از مزه غذا آگاه شوید. خود مزه بشوید. وقتی که احساس شیرینی می‌کنید، خود شیرینی بشوید. آنگاه آن می‌تواند کل بدن را پر کند و نه فقط دهان را. وقتی که آب می‌نوشید، خنکی آن را حس کنید، چشمان خود را ببندید، آهسته بنوشید و آنرا احساس کنید. (

۴۸. هنگام لمس کردن، آواز خواندن، دیدن، مزه کردن، آگاه باش که تو هستی و آن جاودانه را کشف کن. (آگاه باش که تو هستی و تو داری می‌بینی و ...)

۴۹. هر گاه در هر کاری ارضا و رضایتمندی یافته شد، آنرا واقعیت ببخش. (مثلاً تشنه هستی و آب می‌نوشی، یک ارضا حاصل می‌شود. آب را فراموش کن، تشنگی را فراموش کن، با آن ارضای لطیفی که احساس می‌کنی، بمان. با آن لبریز شو. ذهن بشر، مودزی است و فقط با نارضایتی می‌ماند. به همین دلیل کل زندگی یک جهنم می‌شود. شما هرگز احساس مثبت ندارید. این تکنیک به شما یک رویکرد مثبت می‌دهد که کاملاً برعکس ذهن معمولی و روند آن

است. در هر عملی، بدون هیچ شرطی!، در هر عملی، اگر رضایت حاصل شد، آنرا از دست نده، با آن بمان، آن بارقه‌ای از هستی مثبت بزرگتری است.)

۵۰. هنگام به خواب رفتن، وقتی که خواب هنوز نیامده است و بیداری هنوز کاملاً ناپدید نشده است، در این نقطه، وجود آشکار می‌شود. (آن نقطه خیلی طولانی نیست و از دست دادن آن آسان است. چند ماه باید تمرین کرد. تنها کار لازم، هشیاری، هنگام به خواب رفتن است. آنگاه ناگهان یکروز آن پدیده مرموز روی می‌دهد: شما نه خواب هستید و نه بیدار. ممکن است کمی بترسید. اما نترسید. هر چیز نو و تازه ترس خاصی ایجاد می‌کند. اما هستی اساسی شما در آن نقطه آشکار می‌شود.)

۵۱. توهمات فریب می‌دهند، رنگها محدود هستند، حتی تقسیم شدنی‌ها، غیرقابل تقسیم هستند. (معنای این تکنیک این است که: همه چیز توهم است. عمیقاً وارد این احساس شوید که: دنیا یک رویا است، توهمی است، هیچ چیزی چنان که ظاهر می‌شود، نیست. آن فقط یک رنگین کمان است. اگر اینرا عمیقاً احساس کنید، به خودتان پرتاب می‌شوید. به چیزی شک‌ناپذیر و مطلق می‌رسید، به یک حقیقت خاص دست می‌یابید.)

۵۲. در حالت تمایل شدید، آشفته و مختل نشوید. (اما چگونه؟ اصلاً تمایل یعنی مختل شدن! انجام این تکنیک به این صورت است که مثلاً هنگامی که خشم شما را فرا گرفته و بطور موقتی دیوانه شده‌اید و عقلمان سر جایش نیست، ناگهان، مختل نشدن را بیاد بیاورید. چنانکه گویی دارید لباس خود را در می‌آورید. برهنه شوید. خشم آنجا خواهد بود، اما اکنون شما نقطه‌ای در درون دارید که مختل شده نیست. آنگاه در خواهید یافت که خشم فقط در محیط است. محیط مختل شده است، اما شما می‌توانید به آن نگاه کنید.)

۵۳. این به اصطلاح دنیا، مانند یک تردستی ظاهر می‌شود. یک فیلم. برای شاد بودن، به آن اینگونه نگاه کنید. (کل دنیا مانند یک رویا است. آنرا خیلی جدی نگیرید. جدیت شما را دچار مسئله و دردسر خواهد کرد. هیچ چیزی جدی نیست. کل این دنیا فقط یک رویا است. اگر بتوانید به کل دنیا به صورت یک رویا نگاه کنید، در آگاهی اصیل خود خواهید ماند. جدی نگیرید.)

۵۴. نه به لذت توجه کن، نه به درد، بلکه به وسط و بین این دو. (ذهن همواره از یک قطب به قطب مخالف می‌رود. هرگز در وسط نمی‌ماند. از شادی به ناراحتی می‌پرد و برعکس، از عشق به نفرت می‌پرد و برعکس. در این تکنیک می‌گویند که سعی کن در وسط بمانی: به شادی نچسب! از درد اجتناب نکن. با هر چه که هست، بمان. فقط یک شاهد باش. از آویزان شدن یا فرار کردن، اجتناب کن.)

۵۵. مسائل و تمایلات در تو، هم مانند دیگران وجود دارد. بنابراین آنها را بپذیر. (توجه نکن. خشم تو مانند خشم دیگران است. تو استثنا نیستی. تو متفاوت نیستی. نسبت به دیگران هم مهربان باش، دیگران را سرزنش نکن. بپذیر. رد کردن، سرکوب است و هرگز هیچ چیزی را متحول نمی‌کند.)

۵۶. همچنانکه امواج همراه آب هستند. شعله همراه آتش، امواج کیهانی هم با ما هستند. (امواج از اقیانوس جدا نیستند، آنها فقط ظاهر می‌شوند. امواج ممکن است جدا بنظر برسند ولی کلاً یک اقیانوس هستند.)

۵۷. هرگاه ذهن شما سرگردان است، دروناً یا بیروناً، در خود همین مکان، این. (همین ذهن معمولی می‌تواند وارد شود. به یک ابر ذهن نیاز نیست. ریشه-های ذهن به خود مرکز هستی می‌رسند. خیلی نگران آمد و رفت ابرها نباشید،

آسمان همواره برجاست. سکس یک ابر است، خشم یک ابر است. شما
آسمان هستید.)

۵۸. هر گاه از طریق یک حس خاص، بطور روشن آگاه هستی، آن آگاهی را
حفظ کن. (تو داری از طریق چشمها می بینی. چشمها نمی توانند بینند. بیننده
در پشت آنها پنهان است. چشمها فقط مانند پنجره گشوده هستند. از بیننده،
شونده و ... آگاه باش.)

۵۹. در شروع عطسه، در طول هول و هراس، در اضطراب، بالای یک پرتگاه
عظیم، در نبرد، در کنجکاوی شدید، در آغاز گرسنگی، در پایان گرسنگی،
بی وقفه آگاه و هشیار باش.

۶۰. خلوص تعالیم دیگر، برای ما ناخالص است. در واقع هیچ چیزی را به عنوان
خالص یا ناخالص نمی شناسیم. (نه اخلاقی و نه ضد اخلاقی بلکه غیر اخلاقی!
خالص و ناخالص فقط رویکرد و گرایش ما است که بر واقعیت افکنده می-
شود.)

۶۱. نسبت به دوست و بیگانه همان باش. در عزت و ننگ همان باش. (چیزها اتفاق
می افتند، چیزی در تو مطلقا همان که بود، باقی می ماند. تو در محیط، همان
نیستی، اما در مرکز همان هستی. نه اینکه وانمود کنی، رفتار تو با دوست و
دشمن متفاوت خواهد بود. اما آگاهی تو یکسان خواهد بود. تو می توانی به
دوست هم مانند بیگانه نگاه کنی.)

۶۲. اینجا حوزه تغییر، تغییر، تغییر است. از طریق تغییر، تغییر را منحل کن. (جز
خود شما، همه چیز تغییر می کند. کل جهان در حال تغییر است. هیچ چیز جز
داننده، نامتغیر نیست.)

۶۳. همچنانکه یک مرغ از جوجه‌هایش مراقبت می‌کند، از دانسته‌های واقعی خاص و اعمال واقعی خاص مراقبت کن. (کلید این تکنیک در کلمه «واقعی» است. از رویاها مراقبت نکن، به آنها کمک نکن که در تو بیشتر رشد کنند. خود را از آنها جدا کن. از تئوری‌ها مراقبت نکن، بلکه از دانستن‌های واقعی. نه دانش استقرایی.)

۶۴. در واقع، بردگی و رهایی، خویشاوند هستند. این کلمات فقط برای کسانی که از کیهان وحشت زده هستند، معنا دارد. این کیهان، بازتاب ذهن ماست. همانطور که ما خورشیدهای زیادی را در آب می‌بینیم، اما در آسمان فقط یک خورشید هست، بردگی و رهایی هم همینطور دیده می‌شود. (این یکی از عمیق‌ترین تکنیکها است. ذن بر مبنای این تکنیک است. این تکنیک می‌گوید که دنیا و نیروانا دو چیز نیستند. آنها یکی هستند. بهشت و جهنم دو چیز نیستند، یکی هستند. پس قطبهای متضاد ایجاد نکنید. همه ضدها، خویشاوند هستند. دنبال پول ندوید، اما دنبال مدیتیشن هم ندوید. تمایل را رها کنید.)

۶۵. در تابستان وقتی که آسمان کاملاً صاف است، وارد آن صافی شو. (به آسمان کاملاً صاف خیره شو. ناگهان ذهن ناپدید خواهد شد. چنانکه گویی آسمان صاف در شما نفوذ کرده است. اگر آسمان صاف در دسترس نبود، چشمهای خود را ببند و وارد آسمان درونی شو.)

۶۶. بین که همه فضا در سر تو جذب شده است. با درخشندگی. (چشمها را ببند و تصور کن که کل فضا در سر تو جذب شده است.)

۶۷. در حال بیداری، خواب و رویا، خودت را نور بدان. (اول با بیداری شروع کنید. در همه حال خود را نور بدانید. چنانکه گویی یک شعله در قلب شما در حال سوختن است. اینرا تصور کنید. بگذارید به خوبی در عمق وجود شما

- بنشینند. این کار زمان می برد. آنگاه می توانید آنرا به رویا ببرید. کم کم با ناپدید شدن رویاها، میتوانید آنرا به درون خواب ببرید. این تکنیک به شما کمک می کند که به ماورای این سه حالت (بیداری، خواب و رویا) بروید. (۶۸)
- در یک شب بارانی تاریک، وارد تاریکی شوید، به عنوان شکل شکلها. (به تاریکی خیره شوید. این کار دشوار است. با چشمان باز در شب تاریک این کار را انجام دهید. چشمان خود را نبندید، چون آن تاریکی، چیز متفاوتی است. مال خودتان است. ذهنی است و واقعی نیست.)
۶۹. اگر شب تاریک در دسترس نیست، چشمان خود را ببندید و تاریکی را بیابید، چشمها را باز کنید و تاریکی را ببینید. آنگاه خطاها برای همیشه ناپدید می - شوند. (اول با چشم بسته تاریکی را ببینید. بعد چشمها را باز کنید و تاریکی را در بیرون ببینید. به این طریق شما تاریکی نادرست درونی را بیرون می ریزید. به بیرون ریختن آن ادامه دهید. حداقل شش هفته طول می کشد، آنگاه ناگهان در اتاق روشن هم می توانید تاریکی درون را به بیرون بیاورید.)
۷۰. هرگاه توجه شما شعله ور است، تجربه کنید. (اول باید توجه خود را افزایش دهید. هر کاری که می کنید، متوجه باشید. آنرا با ذهن انجام ندهید، در حالی که دارید برای آینده طراحی می کنید. هنگامی که به توجه دست یافتید، تجربه کننده را تجربه خواهید کرد، در خودتان فرو خواهید افتاد.)
۷۱. تمرکز کنید که مرده اید و بدنتان را آتش زده اند، روی آتش تمرکز کنید تا بدن از نوک پا تا سر بسوزد و خاکستر شود، اما شما نمی سوزید.
۷۲. فرض کنید که جهان ساختگی می سوزد و خاکستر می شود و موجودی بالای انسانها شو. (تصور کن که کل جهان دارد می سوزد و خاکستر می شود.)
۷۳. احساس کن: فکر من، من بودن، اعضای درونی، مال من.

۷۴. قبل از تمایل و قبل از دانستن، چگونه می‌توانم بگویم من هستم؟ ملاحظه کن. در زیبایی حل شو. (من نتیجه تمایل است و در پی آن شکل می‌گیرد.)
۷۵. وابستگی به بدن را دور افکن، درک کن که من همه جا هستم. شخصی که همه جا هست، مسرور است.
۷۶. فکر کردن به هیچ، خود محدود را نامحدود خواهد کرد.
۷۷. فرض کن که روی چیزی تأمل می‌کنی که ماورای درک، ماورای به چنگ آوردن و ماورای نابودن است: تو. (چنین چیزی غیرممکن است، چطور می‌شود چیزی در مورد چیزی که ورای درک و حصول است، فکر کرد؟ اما به همین دلیل این تکنیک ارزش دارد. نه اینکه شما قادر به درک آن خواهید بود، اما اگر تلاش کنید، همه ادراکات، از دست خواهند رفت. همه چیزهایی که دیده‌اید ناپدید خواهد شد. اما ذهن خواهد گفت که چنین چیزی نیست، به همین دلیل در تکنیک گفته شده که حتی ورای نابودن است!)
۷۸. من وجود دارم. این مال من است. این، این است. حتی در چنین وضعیتی، نامحدود را بشناس. (عمیقاً وارد این احساس شو که من وجود دارم. اما اینرا به یک مانترا تبدیل نکنید، چونکه مانترا خواب آور است. در همه جا می‌توانید این تکنیک را انجام دهید. در قطار، اتوبوس، ... آنگاه احساس کن که این مال است، این هستی مال من است. اینگونه پر از سپاس خواهی شد. این، این است: اینچینی را می‌رساند. من بدون لزوم نگران بودم. من بدون لزوم یک گدا بودم. من یک ارباب هستم.)
- ۷۹.