Converted by Tiff Combine - (no stamps are applied by registered version)

تصبح لا تراه . ولا يهم ما هذا الشيء . بعض الوقت .

أما صلاة القلب فهى : اختر أية كلمة قصيرة . ولتكن : الله . أو : واحد . . وردد هذه الكلمة بلا صوت مائة مرة . . ألف مرة . . وافعل ذلك عشر دقائق . . لاحظ أن تنفسك قد هدأ . . لاحظ أنك قد انصرفت تماماً عن الذى حولك . . لا حظ أن هذا الانصراف هو الذى عزلك عن كل شيء . وأن هذه العزلة هى خروج من الدائرة اليومية لحياتك . وأن هذا الخروج هو الذى أراحك . وأنك إذا اعتدت على ذلك استرحت . وأنك إذا لم تفعل هذا لنفسك وبنفسك فلن يريحك أحد . .

ومن الضرورى أن أذكر لك قصة أمريكية مشهورة لكاتب معروف اسمه سالنجر . القصة اسمها « فرانى . . وزوى » . وفرانى هذه هى البطلة . تقول فرانى عن سبب عذابها وعذاب كل الناس : إنه لشيء فظيع أن يكون الإنسان أوربيًا أو أمريكياً . . شيء رهيب ولكننا لا ننتبه إلى ذلك إلا فى مرحلة متأخرة جدًا . . تصور أنك يجب أن تجرى . . وأن تنطلق دون حزن . بل وأن تتباهى بذلك . . شيء فظيع أن يكون الإنسان فى حالة سباق مستمر من أجل أن يفعل شيئاً ما ، لعله يكون شخصاً ما ، له مركز ما ، متفوقاً على إنسان ما ، هذه هى فلسفة ما لكل الناس . . وهذه هى حكمة الميلاد والصراع والحياة والموت بعد ذلك . .

وفى القصة أن فرانى هذه عندما قالت ذلك . . سقطت على الأرض مغمى عليها . وقالوا فى تفسير ذلك : إنها سقطت لأنها كانت حاملا . ولكن الحقيقة أنه ليس من الضرورى أن تكون الفتاة حاملا لكى تقع على الأرض ، بل هى وقعت لأن الاستمرار مستحيل . . ولأن هذه الحياة هى إرهاب . .