

هذا الكتاب كُتِبَ لِمَن يرغبون في فهم المبادئ البوذية، وكيفية إدماجها في حياتهم.
سيكون هذا الكتاب ذا نفعٍ عظيمٍ لكلِّ مَنْ يحصل عليه.

قداسة الدالاي لاما الرابع عشر

البوذية للمبتدئين



توبتين تشودرون

المبادرة العربية للترجمة - الدارما

البوذية للمبتدئين

للمُعَلِّمة توبتين تشودرون

ترجمها إلى العربية
المبادرة العربية للترجمة - الدارما

للمزيد من المواد للمُعَلِّمة توبتين تشودرون بالإنجليزية يمكن مراجعة الروابط التالية:

Sravasti.org

Thubtenchodron.org

قائمة المحتويات

5.....	تقديم بقلم الدالاي لاما
6.....	مقدمة
8.....	شكر وتقدير
9.....	ملاحظات تقنية
10.....	مقدمة الترجمة العربية
12.....	الفصل الأول جوهر البوذية
18.....	الفصل الثاني بوذا
25.....	الفصل الثالث الحب والشفقة
31.....	الفصل الرابع التأمل
37.....	الفصل الخامس عدم الدوام والمعاناة
41.....	الفصل السادس الخلو
46.....	الفصل السابع العلم، والخَلْق، وإعادة الميلاد
54.....	الفصل الثامن الكرما: كيفية عمل قانون السبب والنتيجة
62.....	الفصل التاسع الاحتضار، الموت، والحالة الوسطى
66.....	الفصل العاشر التقاليد البوذية
70.....	الفصل الحادي عشر الفاجرايانا
76.....	الفصل الثاني عشر خطوات على المسار
78.....	الفصل الثالث عشر العمل مع المشاعر
86.....	الفصل الرابع عشر الدلما في حياتنا اليومية
92.....	الفصل الخامس عشر القضايا الاجتماعية والقضايا الأخلاقية
104.....	الفصل السادس عشر النساء في الدلما
108.....	الفصل السابع عشر الراهبات، الرهبان، والمتدربون العاديون
116.....	الفصل الثامن عشر المعلم الروحاني
119.....	الفصل التاسع عشر العائلة والأطفال

126.....	الفصل العشرون الأماكن الخاصة بالتدرب والوهاب
130.....	الفصل الحادي والعشرون الترديدات، الطقوس، وتكريس الإمكانيات الإيجابية
136.....	قائمة المصطلحات
140.....	مصادر باللغة الإنجليزية

تقديم بقلم الدالاي لاما

أنا في غاية السعادة لمعرفتي بوجود هذا الكتاب، "البوذية للمبتدئين"، لتوبتين تشودرون. تم إعداد هذا الكتاب بالأساس لمن يرغبون في فهم المبادئ الأساسية للبوذية وكيفية دمجها في حياتهم اليومية. أعتقد أنه سيكون من المفيد التحدث قليلاً عن طريقة التعرف على التعاليم البوذية. في البداية عليكم أن تكونوا مُتشككين وتعتمدون على التحقق والتثبت من التعاليم اعتماداً على الفهم الخاص لكل منكم. عندها سيكون لدى كل منكم ثقة تجاه التعاليم.¹ بوذا نفسه اقترح هذا المدخل عندما أخبر اتباعه بأن يقبلوا تعاليمه بعد التحليل اللائق، وليس فقط نتاج ثقتهم وإيمانهم به، وبالتالي فمن المهم معرفة أن السبب الرئيسي للثقة يأتي من التدبر في الأسباب. فهذا يُعزز الثقة ويُساعد في تنمية خبرة عملية. فكلما فكرتم بشكل منطقي، زادت ثقتكم، وفي المقابل، هذا يُحفز الخبرة، ومن ثمَّ يُصبح الاقتناع أكثر صلابة.

قداسة الدالاي لاما الرابع عشر

1 بوذا: أي شخص نقى جميع الملوثات ونمّا جميع الخصال الجيدة، "بوذا" تُشير إلى شاكياموني بوذا، الذي عاش منذ ٢٥٠٠ عاماً في الهند.

مقدمة

لم أكن قد مكثت في سنغافورة أكثر من بضعة أيام عندما جاءني شابٌ قائلًا "هل بإمكانني طرح بعض الأسئلة عن البوذية؟". بعدها جلسنا وتحدثنا. بعض الأسئلة التي سألتها تشابهت مع الغربيين المبتدئين في البوذية، والبعض الآخر كان خاصًا بالآسيويين الذين نشأوا في مجتمعات اختلطت بها البوذية والديانات الشعبية القديمة، أو على الأقل عند الأغلبية العظمى. عندما بدأتُ التدريس في سنغافورة، لاحظت أن العديدين يسألون الأسئلة نفسها.

بعد ذلك بوقت قصير، رجل آخر طلب مقابلي، وخلال حديثنا قال "نحن بحاجة للاستماع إلى تعاليم بوذا باللغة الإنجليزية المعتادة، شرح واضح دون الدخول في المصطلحات البالية والسنسكريتية التي لا نفهم منها شيئًا. من فضلك أكتبي كتابًا يساعدنا بهذا الصدد، وسيكون من دواعي سروري مساعدتك".

فكرة هذا الكتاب جاءت بسبب هذين الرجلين¹ لي سيوي تشونغ وروبرت جيوي. تم طباعة الكتاب مبدئيًا بشكل خاص في سنغافورة في المركز البوذي أميتا عام ١٩٨٨ وكان عنوانه وقتها "أنتساءل لماذا". بعدما قرأه البعض، أرسلوا لي المزيد من الأسئلة وهي مُدرجة في هذه النسخة.

طرح الأسئلة شيء صحي، فهو يُتيح لنا تبديد الشكوك والحصول على معلومات جديدة. العديدون لديهم الأسئلة نفسها التي لدينا، طرَحنا لتلك الأسئلة مُقدِّراً للغاية من قِبل زملائنا من الطلبة الخجولين الذين لا يستطيعون طرحها! على أية حال، أعتقد أن التدرب الروحاني قائم بالأساس على طرح الأسئلة أكثر منه على العثور على الإجابات. عادة يأتي البحث عن إجابة وحيدة صحيحة من الرغبة في جعل الحياة تنساب بشكل أساسي داخل شيء يقيني وثابت، وعادة ما يؤدي ذلك إلى الجمود والانغلاق¹ الذهني، وعدم القدرة على التحمل. على الجانب الآخر، امتلاك أسئلة واستكشاف الجوانب المختلفة يجعلنا مع الوقت على اتصال أكبر مع غموض الحياة. امتلاك الأسئلة يُعوِّدنا على طبيعة الحياة المُستعصية على الفهم، وتُتيح لنا في الوقت نفسه فهم الأشياء من زوايا أكثر اتساعًا. لذلك، وعلى الرغم من أن هذا الكتاب قد يبدو أنه يحتوي على إجابات للأسئلة المطروحة، لكن علينا التدبُّر في كل من الأسئلة

1 الذهن: الجزء الاختباري والذي يقوم بالإدراك في الكائنات الواعية، ليس له هيئة، غير مكون من جزيئات، وليس بالإمكان إدراكه من خلال حواسنا الخمس.

والأجوبة، ومراجعتهما مرة تلو الأخرى لنتمكن من رؤيتهما من جوانب مختلفة، ومن ثمّ إدماجهما في حياتنا.

صُمِّمَ هذا الكتاب للمهتمين بالبوذية وكذلك لمن يدرسون ويتدربون عليها لسنوات، ولا يزال لديهم بعض النقاط غير الواضحة. الطريقة الأولية التي تمت بها ترجمة المواد البوذية في الغرب منذ قرون مضت أدت إلى تفسيرات خاطئة حتى بين من يدرّسون البوذية في المرحلة الثانوية والمستويات الجامعية. أتمنى أن يساعد هذا الكتاب المدرسين والطلبة.

بإمكانكم قراءة هذا الكتاب بأكمله، أو قراءة الفصول التي تُثير اهتمامكم فقط. فهذا الكتاب لم يُعَدَّ لأن يكون مقدمة شاملة عن البوذية، وإنما لتوضيح بعض النقاط، وإتاحة الرؤية البوذية فيما يخص القضايا المعاصرة، ولحث الأذهان الفضولية والاستقصائية للقراء.

توبتن تشودرون

شكر وتقدير

أُقَدِّمُ احترامي وتقديري العميق للبوذات. وأرغب في تقديم الشكر إلى أساتذتي، خاصة قداسة الدالاي لاما، الرينبوتشي تسينشاب سيركونغ، والرينبوتشي زوبا ؛ لتعاليمهم وإرشاداتهم. وأُقَدِّمُ تقديري إلى أعضاء المركز البوذي في سنغافورة "مركز أميتابا" ومؤسسة "أصدقاء الدارما" في سياتل لإلهامهم ومساعداتهم في كتابة هذا الكتاب. شكر خاص لمونيكا فولكنر لمساعدتها في تحرير النسخة الأصلية. أي خطأ سيرد في هذا الكتاب سأكون أنا المسئولة عنه.

توبين تشودرون

ملاحظات تقنية

تم استخدام "هي"، و"هو" بالتبادل للدلالة على الضمير الغائب. "الذهن"، "التيار الذهني"، و"الوعي" تم استخدامها بشكل تبادلي للإشارة إلى الجزء الذي يُدرك ويختبر لدينا. هذا يتضمن ما نُطلق عليه "القلب" في الغرب. أما في البوذية، فكلمة واحدة مما سبق تشمل معنى كل من القلب والذهن. "بوذا" تُشير تاريخياً إلى بوذا شاكياموني، الذي عاش في الهند منذ ٢٥٠٠ عامٍ مضت. تُشير كلمة "بودات" إلى الكائنات المستنيرة، والذي يُعتَبَر بوذا شاكياموني واحداً منهم.

لقد حاولت تعريف معاني المصطلحات البوذية كلما ظهرت في الكتاب. وهناك قائمة بالمصطلحات في نهاية الكتاب كذلك.

توبين تشودرون

سياقل، واشنطن

يونيو ٢٠٠٠

مقدمة الترجمة العربية

عندما قررت ترجمة هذا الكتاب، كان السبب الرئيسي هو عدم وجود مُعلمين بوذيين ناطقين باللغة العربية، ولمعرفتي بأن العديدين يطرحون الكثير من الأسئلة خاصة عند بداية اهتمامهم بالبوذية، ونظرًا لعدم وجود تواصل مباشر بالمعلمين، فقد رأيت أن هذا الكتاب فرصة جيدة لإتاحة الفرصة لهم بالحصول على أجوبة بعض الأسئلة التي تدور في أذهانهم، وليس لديهم فرصة حقيقية لطرح تلك الأسئلة مباشرة على المُعلمين. هذا الكتاب يعتبر بمثابة أحد الجسور بين الناطقين باللغة العربية ومُعلمي البوذية. السبب الثاني كان البساطة التي تم تقديم الكتاب بها، باستخدام كلمات عادية نستخدمها في حياتنا العادية. السبب الثالث كان توفير فرصة عملية لتطبيق الأفكار البوذية في حياتنا اليومية، وفي اعتقادي هذا شيء مهم للغاية. تعلّم الشيء دون استخدامه في الحياة اليومية لا يعني أي شيء، ولكن تطبيق ما تعلمناه على حياتنا وعلاقتنا بأنفسنا وعلاقتنا بالآخرين هو ما يجعلنا نستفيد مما تعلمناه في أفضل صوره. وأرى أن هذا الكتاب قام بتوفير تلك الفرصة بشكل كبير جداً.

يتضمن الكتاب واحد وعشرون فصلاً عبارة عن مجموعة أسئلة وإجابات في لغة مبسطة، ويأخذنا بشكل تدريجي من الأسئلة الأقل عمقاً إلى الأسئلة الأكثر عمقاً وتخصصاً في البوذية، مع المحافظة على نفس الأسلوب المُبسّط دون أي تعقيد، ما بين مَنْ هو بوذا، مَنْ هم الجواهر الثلاثة، ماهي الاستنارة، الكارما، وحتى معنى الفاجرايانا، وما يحدث بعد الموت، مع وجود معلومات عن علاقتنا بالمجتمع المحيط بنا وما الذي بإمكاننا تقديمه من المنظور البوذي. ما هو وضع النساء في البوذية، وبعض المقارنات بين التقاليد البوذية المختلفة لبعض القضايا العامة في البوذية، كيفية التغلب على مشاعرنا المزعجة وتحويلها لنفعنا في التدرب على البوذية.... والعديد من الإجابات الواقعية التي أأمل أن يكون لها فائدة في تعاملاتنا اليومية مع أنفسنا والآخرين، وتحسين حياتنا إلى أفضل شكل ممكن لها.

من المهم الإشارة إلى أن جزء من طبيعة التعاليم البوذية المتنوعة إنها يتم تقديمها على مستويات تبعاً لمستوى التلاميذ الذين يتلقونها، فتتدرج التعاليم من البساطة الشديدة، إلى التفاصيل الأكثر تقدماً، والتي تحتاج وقت ومجهود للوصول إلى المعنى وراء الكلمات، يقدم هذا الكتاب فكرة بسيطة جداً عن بعض المبادئ والتعاليم البوذية، بمعنى أصح هو مقدمة عامة جداً لفتح باب الرغبة في معرفة المزيد عن البوذية. أي أن هذا الكتاب لا يمكن الاعتماد عليه

بأنه يقدم فكرة كاملة عما تعنيه تلك المصطلحات أو المعاني، ومن المهم التعامل معه على إنه
افتتاحية للتعرف على مسار التعاليم البوذية.

يُشَى بالدرون

المبادرة العربية للترجمة - الدارما

الفصل الأول

جوهر البوذية

ما جوهر التعاليم البوذية؟

ببساطة، جوهر البوذية هو عدم إيذاء الآخرين ومساعدتهم بقدر الإمكان. طريقة أخرى للتعبير عن ذلك غالباً ما يتم الاستشهاد بهذه المقولة:

أُهَجِرُ الأَفْعَالَ الهدَّامَةَ؛
أَصْنَعُ الأَفْعَالَ البَنَاءَةَ الْمُتَقَنَّةَ؛
رَوِّضُ نَهْنِي رَوْضَ نَهْنِي.
هذه تعاليم بوذا.

نحن نتوقف عن إيذاء أنفسنا والآخرين، بهجرنا للأفعال السلبية، مثل إيذاء الآخرين، والدوافع الهدَّامة، مثل الغضب، والتعلق، والانغلاق الذهني. وبواسطة إتقان الأفعال البَنَاءَةَ، نقوم بتنمية مواقف داخلية نافعة، مثل: الاتزان،¹ الحب،² الشفقة، والبهجة، ونتصرف بطريقة بَنَاءَةَ. بترويضنا لأنفاسنا وفهمنا للواقع، نتخلّى عن كل الإسقاطات الخاطئة، وعندها نتمكن من جعل أنفسنا هادئين ونمتلك راحة البال.

بإمكاننا أيضاً الحديث عن جوهر تعاليم بوذا كما تم شرحها في الحقائق الأربع النبيلة: حقيقة³ المعاناة، سبب المعاناة، إيقاف المعاناة وأسباب هذا الإيقاف، ومسار الإيقاف. عندما تحدث بوذا عن المعاناة، كان يقصد خبرات عدم الرضا. فحتى السعادة التي نقابلها لا تظل للأبد، وهذا ما يجعلها غير مُرضية. أسباب مشاكلنا لا تكمن في البيئة المحيطة بنا أو بمن يسكنونها، وإنما تكمن في أنفسنا.⁴ المواقف الداخلية المزعجة والمشاعر السلبية، مثل التشبث

1 الحب: الأمنية لجميع الكائنات الواعية بالسعادة وأسبابها.

2 الشفقة: الأمنية لجميع الكائنات الواعية بالتححرر من المعاناة وأسبابها.

3 المعاناة (دوكها): أي ظرف غير مُرضي. هذا لا يُشير إلى الألم الجسدي أو الذهني، ولكن يتضمن جميع الشروط المثيرة للمشاكل وغير المُرضية.

4 المواقف الداخلية المزعجة والمشاعر السلبية: المواقف الداخلية والمشاعر، مثل الجهل، التعلق، الغضب، الغرور، الغيرة، والانغلاق الذهني، كل ذلك يعمل على إزعاج السلام الذهني وتدفعنا للتصرف بطريقة مؤذية لنا وللآخرين.

الشديد، الغضب، والجهل هم الأسباب الأساسية للتعاسة. وبما أن كل ذلك قائم على سوء فهمنا للواقع، فبالإمكان إزالتها من أذهاننا. بعد ذلك يُمكننا البقاء في حالة الهناء "الزرفانا"، والتي تعني الغياب الكلي للخبرات غير المرضية وأسبابها. الهدف من هذا المسار هو إدراك الواقع وزيادة خصالنا الجيدة. وَصَفَ بوذا لنا المسار، ولدينا القدرة على تحقيقه.

غالباً ما يتم وصف المسار من خلال التدريبات السامية الثلاثة: الالتزام الأخلاقي، الثبات² التأملي، والحكمة. أولاً، علينا أن نصبح بشراً جيدين يتفاعلون بشكل جيد مع المجتمع ويحيون به بانسجام. التدريب السامي الخاص بالالتزام الأخلاقي يُتيح لنا ذلك. لأن أفعالنا وحديثنا الآن أكثر هدوءاً، فبإمكاننا الاستمرار في ترويض أذهاننا عن طريق تنمية³ التركيز على نقطة واحدة أو التدريب السامي الثاني الثبات التأملي. هذا يقودنا إلى قطع جذر المعاناة، جهل التمسك⁴ بالوجود المتأصل، وللقيام بذلك نقوم بتنمية التدريب السامي الثالث الحكمة، كي نتمكن من إدراك الواقع كما هو.

التدريبات السامية الثلاثة من الممكن تقسيمها داخل المسار الثماني النبيل. الالتزام الأخلاقي يحتوي على: (١) الحديث الصحيح: حديث صادق، لطيف، وملائم، (٢) السلوك الصحيح: الأفعال التي لا تؤذي الآخرين، (٣) المعيشة الصحيحة: الحصول على احتياجاتنا من الطعام والملبس، وما إلى ذلك بطريقة غير مؤذية وليس بها خداع. التدريب السامي للثبات التأملي يحتوي على: (١) الجهد الصحيح: بذل الجهد في مواجهة المواقف الداخلية والمشاعر السلبية بالتأمل على المسار، (٢) الحضور الذهني الصحيح: مقاومة التراخي والاستثارة أثناء التأمل، (٣) التركيز الصحيح: أي ذهن الذي بإمكانه البقاء في حالة من تثبيت ذهن على ما هو بقاءً، (٤) الأفكار الصحيحة: هي ذهن القادر على شرح المسار بشكل واضح إلى الآخرين ويكون مدفوعاً بالأمنية لهم بأن يتحرروا من المعاناة.

1 الزرفانا: إيقاف الشروط غير المرضية وأسبابها.

2 التأمل: تعويد أنفسنا على المواقف الداخلية الإيجابية والإدراك الصحيح.

3 التركيز: القدرة على البقاء أحادي الانتباه على محل التأمل.

4 الوجود المتأصل أو المستقل: خاصية غير موجودة أو غير صحيحة نقوم بإسقاطها على الشخص أو الظاهرة، برؤية وجودهما مستقلاً عن الأسباب والشروط، والأجزاء المكوّنة لهما، أو العنونة الذهنية للظواهر.

جوهر المسار البوذي من الممكن النظر إليه من خلال المبادئ الثلاثة الرئيسية للمسار: الإصرار على⁵ التحرر،⁶ النية الغيرية (البوديتشيتا)، و⁷ حكمة إدراك الواقع. مبدئياً، علينا أن نكون مُصرين على التحرر من الارتباك الذي ينشأ من مشاكلنا وأسبابها. بعد ذلك، رؤية أن الآخرين أيضاً لديهم مشاكل، وبالحب والشفقة بإمكاننا تنمية النية الغيرية لأن نُصبح "بوذات" كي نستطيع مساعدة الآخرين بأفضل طريقة فعّالة. وكي نتمكن من القيام بكل ذلك، علينا تنمية الحكمة التي تجعلنا نفهم الطبيعة الحقيقية لأنفسنا وللظواهر الأخرى ومن ثمّ إزالة جميع الإسقاطات غير الصحيحة.

ما الهدف من المسار البوذي؟

المسار البوذي يؤدي بنا إلى اكتشاف حالة السعادة الأبدية لنا وللآخرين بتحريرنا لأنفسنا من⁴ دائرة الوجود، دائرة المشاكل المستمرة المتكررة في الوقت الحاضر. نحن وُلدنا وسنموت تحت تأثير الجهل، المواقف الداخلية المزعجة، والأفعال الملوثة (⁵الكارما). على الرغم من أننا جميعاً لدينا الرغبة في السعادة، ونسعى جاهدين للحصول على الأشياء التي تجعلنا سعداء، فلا أحد لديه رضا كامل عن حياته/ها. وبرغم أننا جميعاً نرغب في التحرر من الصعوبات، لكن المشاكل تحدث لنا دون حتى تدخلٍ منا. قد يكون لدى الأشخاص أشياء جيدة في حياتهم، إلا أننا بعد حديثنا معهم لمدة خمس دقائق، يبدأون في سرد معاناتهم في الحياة. مَنْ هو مَنْ على هذه الحالة، والذين لم يُصبحوا بوذات بعد يُطلق عليهم "الكائنات الواعية".

5 التحرر: التحرر من دائرة الوجود.

6 النية الغيرية (البوديتشيتا): الذهن المُكرّس لبلوغ الاستنارة من أجل نفع الجميع بأفضل طريقة.

7 حكمة إدراك الواقع (حكمة إدراك الخلو، حكمة إدراك غياب الطرق الخيالية للوجود): الذهن الذي بإمكانه فهم الطريقة الصحيحة التي توجد عليها الأشخاص والظواهر، أي، الذهن الذي يدرك خلو الوجود المتأصل.

4 دائرة الوجود (السامسارا): إعادة الميلاد المتكررة تحت تأثير المواقف الداخلية المزعجة وآثار الكارما.

5 الكارما: الفعل المقصود. أفعالنا تترك آثاراً على تياراتنا الذهنية، والتي تجلب لنا الخبرات التي نمر بها.

السبب الجذري لدائرة الوجود هو الجهل: نحن لا نفهم مَنْ نحن، كيف نوجد أو كيفية وجود الظواهر الأخرى. غير واعين بجهلنا، نحن نُسقط طرق وجود خيالية لأنفسنا وللآخرين، نعتقد أن الأشخاص والأشياء جميعًا لديهم طبيعة متأصلة وتوجد مُستقلة عمَّن يُحيط بها ويحدث حولها. هذا يتسبب في نشأة التعلق، الموقف الداخلي الخاص بالمغالاة في الخصال الجيدة للأشخاص أو الأشياء أو إسباغ الخصال الجيدة غير الموجودة بالفعل على الأشخاص والأشياء، ومن ثَمَّ التشبث بها، معتقدين أنهم سيجلبون لنا السعادة الحقيقية. وعندما لا تسير الأمور بالطريقة التي توقعناها، أو عندما يعترض سعادتنا شيءٌ ما، نُصبح غاضبين. تلك المواقف الثلاثة الداخلية المُزعجة: الجهل، التعلق، الغضب، تتسبب في إيجاد بيئة صالحة لنشأة مواقف داخلية أخرى مثل: الغيرة، والغرور، والضعيفة. وتدفعنا تلك المواقف الداخلية إلى التصرف، والحديث، والتفكير بطريقة تترك بصماتها على تياراتنا الذهنية، ومن ثَمَّ تؤثر على الخبرات التي ستمر بنا في المستقبل.

نحن نتحرر من دائرة إعادة الميلاد عن طريق توليد حكمة إدراك¹ الخلو أو² اللا- ذات. الحكمة هي: الإدراك العميق لانعدام الجوهر الراسخ المُستقل لأنفسنا، وللآخرين، وكل شيء يوجد حولنا. فهي تُزيل الجهل، والمفاهيم الخاطئة، والمواقف الداخلية المُزعجة، والمشاعر السلبية، وبالتالي تضع حدًا للأفعال الملوثة أو المُضلّلة. حالة أن نكون مُتحررين تُدعى نرفانا أو التحرر. جميع الكائنات لديها إمكانية الوصول إلى التحرر، حالة السعادة الأبدية.

1 الخلو: غياب الوجود المتأصل المستقل. هذه هي الطبيعة المطلقة للذهن ولواقع جميع الأشخاص والظواهر.

2 اللاذات: انظر إلى الخلو.

3 الإدراك: فهم واضح، عميق، وصحيح لما علّمه بوذا. قد يكون خبرة نظرية مباشرة أو خبرة غير نظرية مباشرة. الإدراك غير النظري المباشر يتم الحصول عليه في مستويات متقدمة على المسار حيث نكون قد نقينا أذهاننا من المُعيقات إلى الأبد.

مَنْ هم ¹الجواهر الثلاث؟ كيف نتواصل معهم؟ ما معنى ²إِتخاذ الملجأ في الجواهر الثلاث؟

الجواهر الثلاث هم: بوذا، ³الدارما، ⁴السانغا. البوذات هم مَنْ نَقَّوا جميع ملوثات الذهن - المواقف الداخلية المُزعجة، المشاعر السلبية وبذورها، وآثار الأفعال المدفوعة بهم. الدارما: هي الإجراءات الوقائية التي تحافظ علينا من المشاكل والمعاناة. وهي تتضمن تعاليم بوذا والحالات الذهنية النافعة التي يقودنا إليها التدرُّب على تلك التعاليم. السانغا: هم الكائنات الذين لديهم فهم غير نظري للواقع. السانغا قد تُشير أيضاً إلى المجتمع غير الرهباني الذي يتدرب على تعاليم بوذا ولكن أولئك السانغا هم التمثيل الشائع لجوهرة السانغا، وليسوا مَنْ نأخذ الملجأ بهم.

علاقتنا بالجواهر الثلاث مماثلة لعلاقة الشخص المريض بالطبيب الذي يسعى إلى طلب المساعدة منه، الدواء، المرضى. نحن نعاني من ظروف غير مُرضية متنوعة في حياتنا. بوذا هو الطبيب الذي يُشخِّص سبب المشكلة بشكل صحيح ويصف الدواء المناسب لها. الدارما هي ملجئنا الحقيقي، فهي الدواء الذي يُشفي مشكلاتنا وأسبابها. السانغا هم المُمرضون الذين يُساعدوننا على طول الطريق كي نأخذ الدواء.

إِتخاذ الملجأ يعني الاعتماد بقلب مُخلص على الجواهر الثلاث لإلهامنا وإرشادنا نحو توجه بنّاء ونافع في حياتنا. اتخاذ الملجأ لا يعني الاحتماء بسلبية تحت حماية بوذا، والدارما، والسانغا. وإنما بدلاً من ذلك، الانخراط في عملية نشطة نحو الاتجاه الذي أرشدونا إليه وبالتالي تحسين جودة حياتنا.

عندما يتخذ الأشخاص الملجأ، يوضحون إلى أنفسهم ما التوجه الذي سيسلكونه في الحياة، مَنْ يُرشدهم، ومَنْ هم رفقاؤهم على المسار. هذا يُزيل التذبذب والارتباك اللذين ينشآن من عدم اليقين بشأن مسارهم الروحاني. البعض يتبضعون في الأسواق للروحانيات، يوم الإثنين

1 الجواهر الثلاث: بوذا، الدارما، والسانغا.

2 إِتخاذ الملجأ: ائتمان نمونا الروحاني إلى إرشادات بوذا، الدارما، والسانغا.

3 الدارما: حكمة إدراك الخلو، غياب المعاناة وأسبابها والتي تحدث نتيجة إلى الحكمة. بشكل أكثر عموماً، تُشير الدارما إلى تعاليم بوذا.

4 السانغا: هو أي شخص لديه إدراك غير نظري مباشر للخلو. بشكل أكثر عمومية، يُشير المصطلح إلى مجتمع الرهبان والراهبات. وفي بعض الأوقات يُشير إلى البوذيين بشكل عام.

يستخدمون الكريستالات، يوم الثلاثاء يقومون بتوجيه قنوات الطاقة، يوم الأربعاء يقومون بتأمل هندوسي، يوم الخميس يقومون بتأمل الهاتا، يوم الجمعة يقومون بالعلاج بالطاقة الكونية، يوم السبت يقومون بتأمل بوذي، ويوم الأحد يستخدمون أوراق التاروت. إنهم يتعلمون الكثير عن أشياء متعددة، لكن تعلقهم، غضبهم، وانغلاق أنهانهم، لا يتغيرون كثيراً. إتخاذ الملجأ يجعل قرارنا واضحاً فيما يخص مسارنا الأساسي. غير أنه، من الممكن التدرب على تعاليم بوذا والانتفاع منها دون إتخاذ الملجأ وبدون أن تصبحوا بوذيين.

هل يجب أن نكون بوذيين كي نتدرب على ما علّمه بوذا؟

لا، فقد أعطى بوذا تعليمات شاسعة التنوع، وإذا كان بعضها يساعدنا في جعل حياتنا أفضل، وفي حل مشكلاتنا وأن نُصبح أكثر لُطفًا، عندها فنحن أحرار في التدرب عليها. نحن لسنا بحاجة لأن نُطلق على أنفسنا بوذيين. الغرض من تعاليم بوذا هو مساعدتنا، وإذا كان التدرب على بعض تلك التعاليم سيساعدنا في أن نعيش حياة أكثر سلاماً مع أنفسنا ومع الآخرين، فهذا هو الشيء المهم.

الفصل الثاني

بوذا

مَنْ بوذا؟ وإذا كان مجرد بشر، فكيف سيُساعدنا؟

هناك العديد من الطرق لوصف بوذا. تلك الطرق أو الرؤى المتنوعة تأتي من تعاليم بوذا نفسها. واحدة منهم بوذا التاريخي، الإنسان الذي عاش منذ ٢٥٠٠ عام مضت والذي نَقَّى ذهنه من جميع الملوثات ونَمَّى جميع إمكاناته. وكل مَنْ يقوم بمثل ما قام به فهو أيضًا يُصبح بوذا، فهناك العديد من البوذات وليس بوذا واحدًا فقط. طريقة أخرى لفهم بوذا بعينه أو¹ التمثيلات البوذية، برؤية أن كل جانب من جوانب أذهان المستنيرين تتجسد على هيئة مادية معينة؛ ليتمكنوا من التواصل معنا. الطريقة الثالثة هي بالنظر إلى بوذا أو أي تمثيل آخر لجوانب أذهان البوذات المستنيرين كمظهر لما ستكون عليه استنارتنا الشخصية التي سنصل لها بمجرد تنقيتنا الكاملة للملوثات التي بأذهاننا وتنمية إمكاناتنا الكاملة. دعونا نتعمق أكثر في كل جانب من تلك الجوانب.

بوذا التاريخي

بوذا شاكياموني التاريخي وُلِدَ كأَمِير اسمه غوتاما سیدارتاه. في المنطقة التي تقع الآن بين الهند ونيبال. لقد كان لديه كل ما قد تمنحه الحياة لأحد ما؛ ممتلكات مادية، عائلة مُحبة، شهرة، سمعة جيدة وسلطة. بعد فترة قصيرة من مولده تنبأ عَرَّاف بأن سیدارتاه قد يُصبح إما ملكًا عظيمًا أو قائدًا روحانيًا عظيمًا. ولرغبة والده في أن يُصبح قائدًا سياسيًا عظيمًا، قام بحمايته من أي تعامل مع أي موقف غير سار. إلا أن سیدارتاه الصغير تسلَّل خارج القصر، وأثناء تسلُّله هذا شاهد أولاً رجلًا مريضًا، بعدها رجلًا عجوزًا، وفي النهاية رأى جثة. بعد ذلك أصبح غير مُضلل بالأشياء المؤقتة الموجودة حوله، السعادة الدنيوية التي لا تحل المآزق الرئيسية لدى البشر. في جولة أخرى له في المدينة رأى ناسكًا متجولًا وعرف أنه يسعى إلى التحرر من دائرة الوجود المُقيَّد بها بسبب الجهل والكارما. بعد ذلك ترك سیدارتاه حياته الملكية كي يُصبح ناسكًا يبحث عن الحقيقة. بعد ست سنوات من التنكشف الجسدي الشديد، أدرك أن إنكار الذات المتطرف ليس هو الطريق إلى السعادة المُطلقة.

1 التمثيلات البوذية: تجسيد للذهن المستنير في هيئة مادية.

لذا، ترك تدريب التقشف الشديد، وهو جالس تحت شجرة بودي، وهي المنطقة التي يُطلق عليها الآن في الهند بودغيا، ودخل في تأمل عميق، أثناءه نَقَّى ذهنه من جميع المفاهيم الخاطئة والملوثات ووصل إلى الكمال في جميع إمكاناته وخصاله الجيدة. وبعدها واصل تعليمه بإتقان وشفقة وحكمة لخمس وأربعين عامًا. بهذه الطريقة، أتاح للجميع بشكل مُتدرج أن يُنقوا أذهانهم، ويُنموا خصالهم، ويصلوا إلى نفس الإدراك وحالة السعادة التي وصل هو إليها. بالتالي، كلمة بودا تعني "المُسْتَيْقِظ"، مَن نَقَّى ذهنه/ها ونَمَّى/ت ذهنه/ها بالكامل.

كيف لأشخاص مثلنا أن يتم إنقاذهم من المشكلات والألم؟ لا يستطيع بودا اجتثاث المواقف الداخلية المُزعجة للجهل، الغضب، والتعلق من أذهاننا بالطريقة المماثلة لجذب شوكة دخلت في قدمنا، ولا يستطيع غسل الملوثات بالمياه من أذهاننا وسكب التحققات داخلها. بودا لديه شفقة غير منحازة لجميع الكائنات الواعية ويعتَزُّ بهم أكثر من نفسه، لذا فإن كان بإمكانه إزالة معاناتنا بأفعاله، لكان قام بودا بذلك بالفعل.

إلا أن خبرات السعادة والألم تعتمد بالكامل على أذهاننا، تعتمد على ما إذا كُنَّا نضبط مواقفنا الداخلية المُزعجة وأفعالنا الملوثة (الكارما) أم لا. فقد أعطانا بودا الأدوات التي تُتيح لنا القيام بذلك، تلك الأدوات التي استخدمها هو نفسه للانتقال من حالة الكائن العادي المُرتبك - الحالة التي نحن عليها الآن - إلى حالة النقاء الكامل والازدهار، أو حالة الاستنارة. فالأمر متروك لنا تمامًا في التدرب على تلك الأدوات وتغيير أذهاننا بأنفسنا. فشاكياوموني بودا شخص قام بما نرغب نحن في القيام به - وصل إلى حالة السعادة الأبدية. مثاله وتعاليمه تُشير إلينا بكيفية القيام بالمثل، لكن بودا لا يستطيع التحكم في أذهاننا؛ نحن فقط مَن بإمكانهم القيام بذلك. استنارتنا لا تعتمد فقط على الطريق الذي أرشدنا إليه بودا، لكنها تعتمد أيضًا على المجهود الذي سن بذله لاتباع إرشاداته.

على سبيل المثال، لنفترض أننا سنذهب إلى لندن. أولاً سنبحث للتأكد بأن هناك مكانًا بالفعل يُدعى لندن. بعدها نبحث عن شخص زار المكان ولديه معلومات، وقدرة، ورغبة في إعطائنا جميع المعلومات التي لديه. إتباع شخص لم يذهب إلى هناك من قبل قد يكون حماقة، لأن هذا الشخص بشكل غير مُتعمد قد يعطينا معلومات خاطئة. بالمثل، بودا بلغ الاستنارة؛ لديه الحكمة، الشفقة، ومهارة كيفية إرشادنا إلى المسار. فسيكون من حماقة أن نضع ثقتنا في شخص لم يصل إلى الاستنارة هو نفسه.

1 الاستنارة: حالة بودا، أي، الحالة التي بها نكون قد تخلصنا إلى الأبد من المُعيقات في تياراتنا الذهنية، ونكون نمينا جميع الخصال الجيدة والحكمة لأقصى مداها. الاستنارة

مُرشدنا في السفر سيُعطينا معلومات عمّا يجب أن نأخذه أثناء الرحلة ما ليس مهماً لأخذه. هذا المرشد/ة سيُخبرنا عن أي تغيير قد يحدث في الخطة، الأماكن المختلفة التي سنعبرها، الأخطار التي قد تواجهنا طوال الطريق، الموارد المتاحة. بالمثل، وصف لنا بوذا المستويات المختلفة للمسارات والمراحل، التطور من مرحلة إلى المرحلة التي تليها، الخصال الجيدة التي علينا أخذها وتنميتها، والخصال المؤذية التي علينا تركها. مع ذلك، المرشد لا يستطيع إجبارنا على القيام بالرحلة - هو/ هي يُشير إلينا بالطريق فقط. علينا نحن الذهاب إلى المطار وركوب الطائرة. بالمثل، بوذا لا يستطيع إجبارنا على التدرّب على المسار. هو يُعطينا فقط التعاليم ويُرشدنا بمثاله على كيفية القيام به، لكن علينا نحن القيام بذلك بأنفسنا.

بوذا كتجسيد

الطريقة الثانية للتفكير في بوذا هي بالنظر إليه كتجسيد للأذهان المستنيرة على هيئات جسدية للبوذات المختلفة والتمثيلات البوذية. بوذات كلّ المعرفة يستقبلون الظواهر الموجودة بوضوح كما نرى نحن راحة أيدينا. وهم يُحققون تلك القدرة من خلال تنمية حكمتهم وشفقتهم بالكامل والإزالة التامة لمُعيقاتهم. لكننا لا نتمكن من التواصل المباشر مع أذهان البوذات كلّ المعرفة لأن أذهاننا لا تزال بها مُعوقات. كي يستطيع البوذات إتمام أمنيّتهم القلبية بقيادة الكائنات إلى الاستنارة، يجب أن يتواصلوا معنا، وللقيام بذلك، يبدون لنا في هيئات جسدية. بهذه الطريقة، يُمكننا التفكير في شاكياموني بوذا على أنه كائن مُستنير بالفعل، وظهر لنا على هيئة أمير كي يُعلّمنا.

لكن إذا كان شاكياموني مستنير بالفعل، كيف حدث له إعادة ميلاد؟ إنه لم يُعد ميلاده بسبب سيطرة مواقفه الداخلية المُرعبة وأفعاله الملوثة (الكارما) كما يحدث للكائنات العادية، لأنه بالفعل أزال تلك الملوّثات من ذهنه. على الرغم من ذلك، كان بإمكانه الظهور على هذه الأرض بقوة الشفقة. بالمثل، ¹البوديساتفات السامين - كائنات لديها أمنية قوية ومتواصلة في بلوغ الاستنارة لنفع الجميع - بإمكانهم أن تتم إعادة ميلادهم تطوعاً منهم، وليس بسبب الجهل كما يحدث للكائنات العادية، ولكن بدافع من الشفقة.

... 19 تتجاوز التحرر.

1 البوديساتفا: الشخص الذي نمّا النية الغيرية التلقائية.

عندما نفكر في بوذا كتجسيد، نحن لا نُركِّز على كونه شخصًا. بدلاً من ذلك، نُركِّز على خصائص الذهن كُلِّي المعرفة التي تظهر على هيئة شخص. هذه طريقة أكثر تجريدًا لفهم بوذا، لذا فهي تحتاج إلى مجهود أكبر من قبَلنا للتفكير بها. بالطريقة نفسها، التمثيلات البوذية المستنيرة من الممكن رؤيتها كتجسيّدات لخصائص الأذهان كلية المعرفة. لماذا هناك العديد من التجسيّدات إذا كانت جميع الكائنات التي بلغت الاستنارة لديها التحقّقات نفسها؟ لأن كل تجسيد يُركِّز ويتواصل مع جانب مختلف من شخصياتنا. هذا يوضح معنى الاستخدام الماهر للأدوات لدى بوذات، وقدرتهم على إرشاد كل فرد منّا وفقًا لميوله/ها. على سبيل المثال، أفالوكيتيشفارا هو تجسيد الشفقة لدى جميع بوذات. على الرغم من امتلاك جميع البوذات للشفقة والحكمة، إلا أن تجسّد أفالوكيتيشفارا على وجه الخصوص يُزيد التركيز على الشفقة.

الشفقة المستنيرة لا يمكن رؤيتها بالعين، لكن إذا ظهرت على هيئة جسمية، كيف سيكون شكلها؟ بنفس الطريقة التي يعبر بها من لديهم توحيد عن أنفسهم بطريقة رمزية من خلال الصور، البوذات يعبرون عن شفقتهم بطريقة رمزية بالظهور على هيئة أفالوكيتيشفارا. في بعض الرسومات، يظهر أفالوكيتيشفارا باللون الأبيض ولديه ١٠٠٠ ذراع. اللون الأبيض يُمثّل النقاء، في هذه الحالة يكون المعنى هو التنقية من الأنانية من خلال الشفقة. أما الألف ذراع، حيث كل ذراع به رسمة عين على راحة اليد، يُعبر عن الشفقة غير المنحازة بالنظر إلى جميع الكائنات والوصول إليهم لمساعدتهم. جسد أفالوكيتيشفارا نفسه هو دلالة على الشفقة. بتخيلنا للشفقة على هذه الهيئة الجسمية، سنتمكن من التواصل مع الشفقة بطريقة غير لفظية ورمزية.

تمثيل مانجوشي هو تجسيد للحكمة عند جميع البوذات. لدى مانجوشي نفس تحقّقات البوذات جميعًا. في التقليد التبتّي، يُرسّم مانجوشي باللون الذهبي، حاملاً سيفاً مشتعلًا وزهرة اللوتس فوقه والتي يركز عليها سوترا الحكمة التامة. هذه الهيئة المادية رمز التحقّقات الداخلية. اللون الذهبي يرمز إلى الحكمة، والتي تُنير الذهن كما تفعل أشعة الشمس للأرض. حمل السوترا يُشير إلى تنمية الحكمة، يجب علينا الدراسة، التدبُّر، والتأمل على المعاني التي تحتويها السوترات. السيف يرمز إلى وظيفة الحكمة في قطع جذر الجهل. بتخيل مانجوشي والتأمل عليه، بإمكاننا الوصول إلى خصال بوذا، خاصة الحكمة.

تلك الأمثلة تساعدنا في فهم سبب وجود العديد من التمثيلات. كل تمثيل منهم يُركِّز على جانب محدد من خصال الاستنارة، بحيث يجعلنا على اتصال مع ذلك الجانب بشكل رمزي. إلا أن ذلك لا يعني عدم وجود كائن يُدعى أفالوكيتيشفارا. على أحد المستويات نستطيع فهم بوذا الخاص بالشفقة على أنه شخص يُقيم في أرض نقية - مكان حيث جميع شروط النمو

الروحاني متوفرة. على مستوى آخر، بإمكاننا رؤية أفالوكيتيشفارا على أنه تجسيد الشفقة في هيئة جسدية. في التبت، يُرسم أفالوكيتيشفارا على هيئة رجل وفي الصين على هيئة امرأة. في الحقيقة الذهن المستنير مُتجاوز لكونه رجلاً أو امرأة. ببساطة، الهياكل الجسدية المختلفة مجرد مظهر للتواصل معنا نحن الكائنات العادية المنخرطة بشكل كبير في فكرة الهياكل. فالكائنات المستنيرة من الممكن أن تظهر على هيئة جسدية شاسعة. فإذا كان تأثيرها أقوى على البشر في ثقافة معينة وهي على هيئة امرأة ستظهر على هيئة امرأة، وإذا كانت في ثقافة أخرى على هيئة رجل ستظهر على هيئة رجل.

تلك التجسّادات المتنوعة لها طبيعة واحدة: الذهن الهائى كلى المعرفة للحكمة والشفقة. جميع البوذات والتمثيلات ليسوا كائنات منفصلة، الأمر ليس مثل الاختلافات بين التفاح والبرتقال، وإنما جميعهم لديه نفس الطبيعة. إنهم فقط يظهرون في هياكل خارجية مختلفة كي يتواصلوا معنا بطرق مختلفة. فمن كتلة واحدة من الصلصال، نستطيع صنع وعاء، مزهرية، طبق، أو تمثال، جميعها لديها نفس الطبيعة - صلصال - لكنهم يقومون بوظائف مختلفة تبعاً للطريقة التي تم تشكيل كل منهم عليها. بالطريقة نفسها، طبيعة جميع البوذات والتمثيلات واحدة وهي الذهن الهائى كلى المعرفة للحكمة والشفقة. ويظهر ذلك في هياكل مختلفة كي يقوموا بأدوار مختلفة. بالتالي، عندما نرغب في تنمية الشفقة، نُركّز في التأمل على أفالوكيتيشفارا، وعندما تكون أذهاننا متبلدة وخاملة، نُركّز على تدريب مانجوشري، بوذا الحكمة. جميع البوذات لديهم التحقّقات نفسها، إلا أن كل واحد/ة منهم لديه تخصصه.

ماهية الاستنارة التي سنبلغها

الطريقة الثالثة لفهم بوذا هي أن نراه على أنه مظهر¹ لطبيعة بوذا التي لدينا وهي في كامل نموها. جميع الكائنات لديها إمكانية أن تُصبح بوذا، لأن أذهاننا جميعاً نقية بفطرتها. في الوقت الحالي تلك الطبيعة غائمة بالمواقف الداخلية المزعجة والمشاعر السلبية (كليشا) والأفعال الملوثة (الكارما). من خلال التدرب المستمر، بإمكاننا إزالة تلك الملوّثات من تيارنا الذهني وإنعاش بذور² الإمكانيات الجميلة التي لدينا. عندها يكون بإمكان كل منا أن يُصبح

1 طبيعة بوذا أو إمكانيات بوذا: الخصائص الداخلية للذهن والتي تتيح لجميع الكائنات بلوغ الاستنارة.

2 الإمكانيات الإيجابية: آثار الأفعال الإيجابية، والتي ينتج عنها السعادة في المستقبل. في بعض الأوقات يتم الإشارة إليها بمصطلحات مثل "الاستحقاقات" أو "الكارما الجيدة".

بوذا عندما تنتهي من عملية التنقية والنمو تلك. هذه صفة فريدة من نوعها في البوذية، حيث نجد أن معظم الأديان الأخرى تقول إن هناك فجوة غير قابلة للعبور بين الإنسان والكائنات السامية. إلا أن، بوذا قال إن أي كائن لديه إمكانية أن يُصبح مستنيراً، فالأمر بأكمله يعتمد فقط على التدرُّب على المسار وخلق أسباب لبلوغ الاستنارة الكاملة. لهذا، هناك العديد من الكائنات التي أصبحت بوذات، وبإمكاننا نحن أيضاً أن نكون بوذات.

عندما نتخيل بوذا أو أحد تمثيلات البوذية ونُفكر به على أنه استنارتنا المستقبلية التي سنبلغها، فتتخيل طبيعة بوذا الكامنة بنا في هيئة كاملة النمو. فنحن نفكر في المستقبل، عندما نكون قد أكملنا مسار الاستنارة. بتخيلنا للمستقبل في الحاضر، فنحن نُعيد التأكيد على طبيعتنا الكامنة. فاستنارتنا التي سنبلغها هي الحماية الحقيقية لنا من المعاناة، لأننا عندما سنُصبح بوذات، سنكون قد تخلصنا من الأسباب والظروف التي تتسبب في شعورنا بعدم الرضا الموجود في الوقت الحاضر.

تلك الطرق المختلفة لفهم بوذا تتدرج مستويات صعوبة فهمها. قد لا نستطيع الوصول إلى معناها فوراً. هذا ليس شيئاً خاطئاً، العديد من التفسيرات تم شرحها لأن البشر لديهم طرق مختلفة في الفهم. ليس من المتوقع منا أن نفكر جميعاً بنفس الطريقة أو أن نفهم كل شيء بمجرد معرفتنا به.

إذا كان هناك بشر أحياء الآن وبلغوا الاستنارة، لماذا لا يُعلنون عن أنفسهم ويوضحون لنا قوى بصيرتهم لتوليد الإيمان لدى الآخرين؟ ولماذا يُنكر جميع المعلمين العظام أن لديهم أي تحقُّقات روحانية؟

إحدى الخصال الأساسية لدى الكائنات المستنيرة هي التواضع. سيكون شيئاً في غير محله بالنسبة إلى البوذات أن يتباهوا بتحقيقاتهم وبكل غرور يجمعوا التلاميذ. باحترامهم المُخلص لجميع الكائنات وسعيهم للتعلُّم من الجميع، المعلمين العظام هم أفضل مثال لنا. أما نحن الكائنات العادية نميل إلى استعراض خصالنا وحتى نتفاخر بمواهب وتحقُّقات لا نمتلكها بالفعل. المُتدربون المتقدمون على العكس من ذلك، يظلون متواضعين.

بوذا منع اتباعه من عرض قوى بصيرتهم أو معجزاتهم إلا إذا كانت الظروف تحتتم ضرورة قصوى للقيام بذلك، ولم يكن من المسموح لهم الكلام عن تلك القوى. هناك العديد من الأسباب لذلك، إذا كانت لدى أحد ما قوى بصيرة وعرضها للآخرين، قد يتعاضم لديه الشعور بالفخر وهذا مُدمر للتدرُّب. أيضاً، الآخرون قد يؤمنون بأن هذا شيء خُرَافي ويعتقدون أن قوى البصيرة هي الهدف من المسار. في الحقيقة، تلك القوى هي مجرد آثار جانبية للتدرُّب

على المسار وتكون نافعة فقط إذا امتلك الشخص دافعاً ملائماً للحب الطيب غير المنحاز تجاه جميع الكائنات. بالإضافة إلى ذلك، إذا ظهر أحد البوذات وجسده مكون من ضياء مشع فجأة في الشارع، سيُصاب البشر بصدمة تمنعهم من الانتباه إلى التعاليم التي يُلقيها عليهم. من المهارة أكثر لأولئك الذين بلغوا مستويات عليا من المسار أن يظهروا في هيئة عادية. قد نلاحظ أن لديهم خصلاً استثنائية، لكن حقيقة أنهم يبدون مثلنا تُتيح لنا الشعور بالقرب منهم. وهذا يُعطينا الثقة في أننا أيضاً بإمكاننا تنمية نفس الخصال المستنيرة التي لديهم.

ما الذي يعنيه الإيمان في البوذية؟ هل من الممكن أن نتلقى البركة من بوذات؟

البوذية تُشجعنا على تعلُّم تعاليم بوذا وتجربتها بأنفسنا، وبهذه الطريقة نُنمي الإيمان، اليقين، الثقة بها. البوذية تتحدث عن ثلاثة أنواع من الثقة:

- الثقة القائمة على النقاء والإعجاب - نحن معجبون بخصال بوذا، الدارما، السانغا عن طريق معرفتنا بتلك الخصال.
- الثقة القائمة على الطموح - بإدراكنا لخصال الجواهر الثلاث، نحن نطمح لأن نُصبح مثلهم.
- الثقة القائمة على الاقتناع - عن طريق تفحص التعاليم وتطبيقها على حياتنا، نُنمي الاقتناع بأنها فعّالة.

البوذية لا تستخدم مصطلح (البركة) بحد ذاته، وإنما هناك مفهوم مشابه، والذي يُترجم إلى تلقي الإلهام من الجواهر الثلاث. هذا يعني أن أذهاننا تغيرت ليس فقط كنتيجة لتأثير الجواهر الثلاث، وإنما أيضاً من تدريبنا وتفتحنا.

الفصل الثالث

الحب والشفقة

من وجهة نظر البوذية، ما الحب والشفقة. وما أهميتهما؟

الحب هو الأمنية لجميع الكائنات الواعية (أي كائن لديه ذهن ولم يبلغ الاستنارة بعد) أن يمتلكوا السعادة وأسبابها. الشفقة هي الأمنية لهم بأن يتحرروا من المعاناة وأسبابها. نحن نعمل طوال الوقت على تنمية تلك المشاعر تجاه جميع الكائنات بشكل متساوٍ - وعلى أنفسنا، مَنْ نعرفه وَمَنْ لَا نعرفه.

الحب والشفقة نافعان لنا وللآخرين. فبهما، نشعر أننا على صلة بجميع الكائنات ومن ثم نتواصل معهم. تختفي مشاعر الغربة واليأس ويتم استبدالهما بالشعور بالتفاؤل. عندما نتصرف بناءً على تلك المشاعر، المحيطون بنا سينتفعون من التعامل مع شخص لطيف. عائلتنا ستشعر بالاختلاف الذي طرأ علينا، وبالمثل زملاؤنا بالعمل، أصدقاؤنا، وجميع من نقابلهم في يومنا. تنمية الحب والشفقة أحد طرق المساهمة في تحقيق السلام العالمي. بالإضافة إلى ذلك، تعمل تنمية تلك المشاعر على ترك أثر جيد في تياراتنا الذهنية، مما يجعل تقدمنا في التدرب الروحاني أفضل، ومن ثم نصبح أكثر تفتحاً لإدراك المسار إلى الاستنارة.

البوذية تتحدث عن حب جميع الكائنات بدون انحيان، هل هذا قابل للحدوث؟

نعم، هذا ممكن. بالنظر إلى قلوب الكائنات الواعية متجاوزين المظاهر المصطنعة، وبإدراكنا أن الجميع يرغب في السعادة وتجنب المعاناة بقوة مثلنا تماماً. بهذه الطريقة، جميع الكائنات الواعية متساوية. مع الاستمرار في تعويد أذهاننا بهذه الرؤية يتضاءل الذهن الناقد، والمُصدر للأحكام، والمُحب لانتقاء عيوب الآخرين. على سبيل المثال: عندما نقف في طابور ماء، نحن نُثرثر داخل أنفسنا عمّن يُحيطون بنا "هذا الشخص رفيع جداً، لماذا ترتدي تلك الفتاة بهذا الشكل؟، هذا الشخص يبدو عنيقاً، هذا شخص استعراضي". مثل هذا الحديث الذاتي يعتمد على مظاهر سطحية وافتراسات خاطئة، وهذا فقط يعمل على دعم تعصبنا ويجعلنا نشعر بالنفور من الآخرين. إذا درّبنا أذهاننا على النظر عميقاً وإدراك أن كل فرد

مثلنا تمامًا في رغبته في السعادة ورفضه للألم، عندها سنشعر برابط مُشترك مع الجميع وسنتمكن من تمني الخير للجميع بشكل متساوٍ. غني عن القول، أن مثل هذا الموقف الداخلي يجب أن يتم صقله بمرور الوقت. فلا يمكننا أن نتوقع أننا ببساطة سنفكر في هذا الموضوع مرات قليلة وبعدها ستختفي جميع انحيازاتنا في لحظتها.

نحن كائنات نتبع عاداتنا وسنحتاج لبذل المجهود في جذب أنفسنا بعيداً عن عادة الحُكم على الآخرين، استجاباتنا الشعورية بطريقة بعينها، وسلوكياتنا تجاه الآخرين. كل لحظة في حياتنا هي لحظة جديدة بها فرصة للقيام بالأشياء وتجربتها بطريقة مختلفة. كل مرة نلتقي فيها بشخص ما لدينا فرصة للتواصل، لإعطاء وتبادل الطيبة. فقط إذا كان بإمكاننا أن نَفِيق ونستغل كل فرصة متاحة، لأن هناك فرصاً عديدة موجودة في كل يوم.

إذا أحببنا الجميع بشكل متساوٍ، ألن يتسبب ذلك في تدمير العلاقات المجتمعية الطبيعية؟

الحب هو شعور داخل قلوبنا نرغب في تنميته تجاه الجميع، لكن هذا لا يعني أن نتعامل مع الجميع بالطريقة نفسها تمامًا. على سبيل المثال، نحن لا نزال ندرك محدودية قدرات الأطفال ونتواصل معهم كأطفال، ليس كأشخاص ناضجة. من الواضح، أننا نتعامل بشكل مختلف مع الأشخاص الذين نعرفهم عمّن لا نعرفهم، لأن قواعد المجتمع الشائعة والمقبولة ما زالت قائمة. إذا كان هناك شخص غاضب منّا، يجب علينا الاستماع إليه، التواصل معه، ومحاولة حل الخلاف. لا نتعامل معه وكأنه لا يوجد خلاف قائم بيننا، فهذا قد يجعله يشعر بأننا لا نُنصت إليه. مع ذلك، فأَي كان نوع العلاقة التي لدينا مع شخص معين في لحظة محددة، نستطيع أن نهتم بالجميع بشكل متساوٍ داخل قلوبنا.

ما الفرق بين الشفقة والرثاء؟

الشفقة: هي الأمنية لجميع الكائنات الحية بأن تتحرر من المعاناة وأسبابها. مثل الحب، هذا يتولّد على أساس من رؤية سعادة وتعاسة الآخرين على نفس القدر من الأهمية. بينما نفرق بين أنفسنا والآخر في حالة الرثاء عليه، فهذا غير موجود في الشفقة. فعندما نكون مدفوعين بالرثاء، نرى أنفسنا كائنات أكثر سموًا ومع الشعور بالتنازل والاهتمام غير الحقيقي، يتكون لدينا شعور بالرثاء على أولئك من نراهم أدنى منّا. على الجانب الآخر، فالشفقة، قائمة على

علاقات متساوية ومباشرة مع الجميع، أن تتم إزالة المعاناة أيًا كان الذي يُعاني، وإذا كانت هناك فرصة للمساعدة سواء بشكل ضئيل أو كبير، فنحن نقدم المساعدة.

على سبيل المثال، عندما نطأ بقدمنا على شوكة، نتحرك أيدينا لجذب تلك الشوكة وإخراجها من قدمنا. الأيدي لا تقول "أيتها القدم، أنتِ في منتهى الغباء! أخبرتك من قبل أن تنظري أين تمشين. لكنك لا تُنصتين. الآن عليّ أن أصلح ما تفسدينه. لا تنسي أنك مدينة لي!" لم لا "تفكر" اليد بهذه الطريقة؟ لأن اليد والقدم جزءان للكيان العضوي ذاته، وهما يساعدان بعضهما البعض دون التفكير حتى في ذلك. بالمثل، إذا رأينا أنفسنا جزءًا من نفس الكيان العضوي لحياة جميع الكائنات، سنمد يد المساعدة كما لو كنا نساعد أنفسنا. هذا نوع الشفقة الذي نحاول تنميته من خلال التدرُّب.

ماذا عن الشعور بالحب والشفقة تجاه أنفسنا؟

العناية بأنفسنا شيء مهم. البوذية لا تطالبنا بتجاهل أنفسنا باسم الشفقة وبعدها نُصبح عبئًا على الآخرين ويكون عليهم العناية بنا. بالأحرى، علينا أن نحب أنفسنا ونهتم بها بطريقة صحيحة، وليس بهوس. علينا أن نحافظ على أجسادنا نظيفة ونعتني بصحتنا. يجب أن نتَّسم بالسعادة، حتى نستطيع العطاء للآخرين، بنية حسنة وابتهاج. توجيه الحب والشفقة لأنفسنا لا يعني الانغماس في تحقيق كل رغبة لدينا وأن تأتي رغباتنا دائمًا في المقدمة. إذا ركزنا في شيء صغير يحدث لنا وضخنا من كل إحساس نشعر به، سنُصبح حساسين للغاية مما يجعلنا عُرضة للشعور بالمهانة بسهولة. وهذا سيجعلنا أكثر تعاسة. هناك فرق كبير بين الهوس بالذات وحب الذات.

يقول قداسة الدالاي لاما "إذا رغبتنا في أن نكون أنانيين، علينا أن نكون أنكياء في هذه الأنانية. ونعتني بالآخرين" إذا كنّا مُتمركزين حول أنفسنا ونتجاهل اهتمامات الآخرين أو نجعلهم ثاني أولوياتنا بعد أنفسنا، سيكونون تُعساء. عندها، سنحيا في بيئة غير سعيدة، والتي بالطبع ستُعيق سعادتنا. أما إذا، اعتنينا بالآخرين، سيكونون سعداء، وبالتالي سنحيا في بيئة مليئة بالمشاعر الطيبة، والتي ستساعدنا في أن نكون سعداء. بالإضافة إلى الأفعال القائمة على الانشغال الشديد بالذات تغرس بذور كارما سيئة في تياراتنا الذهنية، حيث تنبُت على هيئة خبرات غير سعيدة نمر بها، بينما الأفعال المدفوعة بالاهتمام المُخلص للآخرين ينشأ عنها بذور كارما جيدة، والتي ستؤدي إلى تحقيق سعادتنا.

¹العزم على التحرر من دائرة الوجود والوصول إلى النرفانا، والتي هي الجانب الأول للجوانب الثلاثة من المسار (الجانبان اللاحقان هما: النية الغيرية، وحكمة إدراك الخلو)، الجانب الأول يعني أن تكون لدينا شفقة تجاه أنفسنا. عدم رغبتنا في الاستمرار في المعاناة في دائرة الوجود، بحيث نُنمي الطموح للتحرر منها. هذا النوع من الشفقة تجاه أنفسنا ضروري للغاية من أجل نمونا الروحاني. وهو أيضًا يعتبر بمثابة شرط أساسي من أجل توليد الشفقة تجاه جميع الكائنات الواعية.

ما الفرق بين التعلق بالآخرين وحُبهم؟ ولماذا يُعتبر التعلق مشكلة؟

في البوذية، يتم تعريف التعلق بأنه الموقف الداخلي الذي يُغالي في الصفات الجيدة للآخرين أو يقوم بإسقاط خصال جيدة ليست بهم، ومن ثمّ التشبث بهم. بسبب التعلق، نحن نهتم بالآخرين لأنهم يُسعدوننا. يُعطوننا هدايا، يمدحوننا، يُساعدوننا، ويُشجعوننا. أما الحب، فنحن نتمنى السعادة وأسبابها للكائنات الواعية ببساطة لأنهم كائنات حية مثلنا تمامًا. عندما نكون متعلقين بالآخرين، نحن لا نراهم كما هم بالفعل وبالتالي يتكون لدينا توقعات تجاههم، مُفكرين بأن عليهم أن يكون على شاكلة بعينها والقيام بأفعال بعينها. بعد ذلك، عندما لا يستطيعون تلبية تلك التوقعات التي فكرنا بها والقيام بما يتوجب عليهم القيام به بناء على ما توقعناه منهم، نشعر بالجرح، خيبة الأمل، والغضب.

عندما نُحب الآخرين، فنحن لا نتوقع أي شيء في المقابل. نتقبلهم كما هم ونحاول مساعدتهم، ونكون غير مهتمين بما سيعود علينا من منفعة من جراء تلك العلاقة. الحب الحقيقي ليس به غيرة، أو امتلاك، وليس محدودًا على بعض المقربين والأعزاء لدينا. وإنما، هو غير منحاز ونشعر به تجاه جميع الكائنات.

إذا توقفنا عن توقع أي شيء من الآخرين وتخلصنا من تعلقنا بهم، أليس هناك خطر في أن نُصبح متشككين ونفقد ثقتنا بالآخرين؟

نحن كمجتمعات نتوقع تصرفات وسلوكيات معينة من الآخرين تبعًا لمواقف بعينها. على سبيل المثال، نحن نتوقع من زملائنا في العمل أن يَحْيُونَا عندما نقوم بتحيتهم، نتوقع ممن

1 العزم على التحرر: الموقف الداخلي الخاص بالطموح للتحرر من المشكلات والمعاناة وبلوغ التحرر.

يعملون معنا في مشروع ما أن يقوموا بأدوارهم. مثل تلك التوقعات طبيعية. الصعوبات تأتي من الغضب أو الشعور بالأذى الذي نشعر بهما عندما لا تتم تلبية توقعاتنا. قد نُفكر "حسنًا، أنا لن أتوقع أي شيء من أي أحد"، ولكن مثل هذا الموقف الداخلي ما هو إلا الشعور باللامبالاة، والذي هو شعور سلبي ويجب ألا يتم الخلط بينه وبين ترك التعلق. الموقف الداخلي الذي نرغب في تنميته هو الاستمرار في تمني أن يكون الآخرين أهلاً للثقة، ولكن لا يتوقع منهم أن يكونوا كذلك طوال الوقت. نحن لم نفقد الثقة في أن البشر لطفاء، لكننا نتقبلهم عندما لا يكونون كذلك، حيث نتذكر، أنهم مثلنا تمامًا، في بعض الأوقات يكونون غارقين في المشاعر السلبية والارتباك.

إذا كنّا منفصلين، فهل سنتمكن من البقاء مع أصدقائنا وعائلاتنا؟

الانفصال ليس الترجمة الدقيقة للمفهوم البوذي، لربما مصطلح "عدم التعلق" أفضل. الانفصال يدل على عدم الانخراط، البرودة، والتحفّظ. في البوذية، عدم التعلق يعني أن يكون لدينا توازن داخلي، متحرر من التشبث. عندما نكون متحررين من التعلق، لن نكون لدينا توقعات غير واقعية من الآخرين، ولن نتشبث بهم خوفًا من أن نكون تُعساء إذا غادرونا. عدم التعلق هو موقف داخلي هادئ، واقعي، منفتح، ومُتقبل، وليس مُعاديًا، أو مذعورًا، أو شرسًا. أن يكون لدينا موقف داخلي متوازن لا يعني أن نرفض عائلاتنا وأصدقائنا. إنما يعني التواصل معهم بطريقة مختلفة. عندما لا نكون متعلقين، تكون علاقتنا بالآخرين متناغمة، وفي الحقيقة، عاطفتنا تجاههم تزايد.

البوذية تُركّز على تفضيل الآخرين على أنفسنا. هل من الممكن أن يؤدي ذلك إلى علاقات اعتمادية حيث نُضحي طوال الوقت باحتياجاتنا من أجل إسعاد الآخرين؟

لن يحدث ذلك إذا تم فهم الأمر بالطريقة الصحيحة. الاهتمام بالآخرين من الممكن أن يتم من خلال دافعين مختلفين. الأول، نحن نهتم بالآخرين بطريقة غير صحيحة، نبدو بها وكأننا نُضحي بأنفسنا، لكننا في الحقيقة مدفوعين بالخوف أو التعلق. البشر المتعلقون بالمديح، السمعة الطيبة، العلاقات، ما شابه، والذين يخافون خسارة أي من ذلك قد يبدو وكأنهم يتجاهلون احتياجاتهم من أجل العناية بالآخرين. وإنما في الحقيقة، هم يحملون أنفسهم بطريقة عقيمة. اهتمامهم لم يأت من حب مُخلص، إنما من سعيهم المتمركز حول أنفسهم من أجل أن يكونوا سعداء، وهذا في الحقيقة ما يجعلهم أكثر تعاسة.

الطريقة الأخرى للاهتمام بالآخرين تكون مدفوعة بالعاطفة الصادقة، وهذا ما شجعه بوذا. هذه العاطفة الطيبة واحترام الآخرين لا تسعى وليس بها توقعات للحصول على شيء في المقابل. فمن المعرفة الراسخة أن جميع الكائنات ترغب في السعادة وتجنّب الألم بنفس القدر مثلنا تمامًا. بالإضافة إلى، جميعهم ساعدونا سواء في حيواتنا السابقة أو في حياتنا الآن بالقيام بأدوارهم داخل المجتمع. عندما تنغمس أذهاننا في مثل تلك الأفكار، سنشعر بالعاطفة بشكل تلقائي تجاه الآخرين وسيكون دافعنا هو مساعدتهم وهذا الدافع سيكون قائمًا على رغبة صادقة في أن يكونوا سعداء.

لا تنشأ الاعتمادية في العلاقة بسبب أحد أطرافها والذي يكون متلاعبًا، أو اعتمادياً أو مُتطلبًا. وإنما تتطور تلك الاعتمادية عندما يقوم أطراف العلاقة بتغذية التعلق، الغضب، الخوف بشكل متبادل فيما بينهم بطريقة غير صحية. عندما يُنمي أحد الأطراف "عدم التعلق" ويتصرف بحب وشفقة صادقين، حتى إذا كان الطرف الآخر بشكل واعٍ أو غير واعٍ يسعى للتلاعب، فالشخص الذي لديه دافع نقي لن يتورط في أنماط التفاعل غير الصحي.

الفصل الرابع التأمل

ما التأمل؟

في هذه الأيام أصبح هناك خلط كبير بين التأمل والعديد من الأنشطة الأخرى. فالتأمل ليس ببساطة استرخاءً للجسد والذهن، وليس تخيل أنفسنا ناجحين ولدينا مملكات عظيمة، علاقات جيدة، تقدير الآخرين، والشهرة. هذا ليس إلا أحلام يقظة خاصة بالأغراض محل التعلق. التأمل ليس الجلوس في وضعية الفاجرا الصحيحة، مع ظهر مستقيم مثل السهم وتعبير من الورع مرتسم على الوجه. التأمل هو نشاط ذهني. حتى وإن كان الجسد في الوضعية الصحيحة، وإنما أذهاننا مُشتتة بالتفكير في الأشياء المرتبطة بالتعلق أو الكره، إذن فنحن لا نقوم بالتأمل فعلياً. التأمل أيضاً ليس حالة من التركيز، مثل التي تكون لدينا ونحن نرسم لوحة، أو نقرأ، أو نقوم بأي نشاط نهتم به. وهو ليس ببساطة أن نكون واعين بما نقوم به في لحظة ما.

الكلمة التبتية المقابلة للتأمل هي "غوم". والأصل اللغوي لتلك الكلمة يعني "التعويد" أو "الألفة". التأمل يعني تعويد أنفسنا على مشاعر ومواقف داخلية بنّاءة، وواقعية، ونافعة. فهو يبني عادة ذهنية. التأمل يُستخدم لتغيير أفكارنا ورؤانا حتى يكونا أكثر شفقة واستجابة للواقع.

كيف نتعلم التأمل؟ وما أنواع التأمل؟

يقوم العديدون اليوم بتعليم التأمل والمسار الروحاني، لكن علينا تفحص ذلك وعدم التسرع بحماس والانخراط بها. البعض يعتقدون أن بإمكانهم اختراع طريقته الخاصة في التأمل وأنهم ليسوا بحاجة للتعلّم من مُعلّم بارع. وهذا من عدم الحكمة. إذا كنّا نرغب في التأمل، علينا أولاً تلقي الإرشادات من مُعلّم مؤهل. فمن مصلحتنا الاستماع إلى التعاليم التي تُعطى لنا من مصادر موثوقة مثل بوذا، لأن تلك التعاليم تمت دراستها من قِبل باحثين وتم التدرب عليها من قِبل مُدربين بارعين حقّقوا بالفعل نتائج خلال القرون الماضية. بهذه الطريقة، بإمكاننا عندها التثبت من أن سلسلة المعلمين لهذه التعاليم ولتدريبات التأمل صحيحة وتستحق التدرب عليها. فمثل ذلك التدرب ليس مجرد تدرب مُختلق تبعاً لهوى شخص ما.

أولاً، نستمع إلى التعاليم ونقوم بتعميق فهمنا لها عن طريق التفكير بها. بعد ذلك، خلال التأمل نعمل على إدماج ما تعلمناه داخل أذهاننا. على سبيل المثال، نحن نستمع إلى تعاليم خاصة بالحب غير المُنحاز لجميع الكائنات. ثانياً، نتفحص تلك التعاليم ونتأكد من إمكانية تحقيقها. عندها نكون فهمنا كل خطوة من خطوات التدرب. بعدها، نبني تلك العادة الجيدة بالذهن عن طريق إدماجها في وجودنا والتدرب عليها في خطوات متعددة تقود إلى اختبار الحب غير المُنحاز. هذا هو التأمل.

بشكل عام؛ هناك نوعان من التأمل: التثبيتي والتحليلي. الأول صُمم لتنمية التركيز والثاني لتنمية الفهم والبصيرة. داخل هذين النوعين هناك فئات شاسعة، علّم بوذا العديد من أساليب التأمل، وما زالت تلك التعاليم قائمة حتى الآن. مثال للتأمل التثبيتي: هو تركيز أذهاننا على النفس ومراقبة جميع الأحاسيس التي نشعر بها أثناء التنفّس. حيث يعمل على تهدئة أذهاننا وتحريرها من ثمرتها المعتادة، ويسمح لنا بأن يكون لدينا سلام أكبر في حياتنا اليومية ويُقلّل من قلقنا. صورة بوذا التي يتم تخيلها أثناء التأمل كمحل لتثبيت أذهاننا تُساعدنا على تنمية التركيز. بينما بعض التقاليد غير البوذية الأخرى تدعو للنظر إلى زهرة أو شمعة لتنمية التركيز، إلا إن البوذية لا تُشجّع ذلك لأن التأمل يُعتبر نشاطاً لوعينا الذهني، وليس لوعينا الحسي.

الأنواع الأخرى من التأمل تُساعدنا على التحكم في غضبنا، وتعلقنا، وغيرتنا عن طريق تنمية مواقف داخلية إيجابية تجاه الآخرين. هذه بعض حالات التأمل التحليلي أو "التفحّصي". أمثلة أخرى على هذا التأمل هو: التدبّر في حياتنا البشرية الثمينة، وعدم الدوام، وخلو الوجود المتأصل. في هذه الحالة نحن نتدرب على طرق التفكير البتّاء كي نحصل على الفهم الملائم وفي النهاية نتمكن من التفكير فيما وراء الأفكار النظرية.

يعمل تأمل تنقية آثار الكارما السلبية السابقة على إزالة آثار الأفعال السلبية ويوقف الإزعاج الناتج عن الشعور بالذنب. التأمل على الكوان، وهي أحجية مُحيرة صُممت لكسر الأفكار النظرية الثابتة لدينا يوجد في تقاليد (تشان). بعض أنواع التأمل الأخرى تشتمل على التخيل وترديد المانترا¹. تلك مجموعة قليلة من أنواع التأمل التي تم تعليمها في البوذية.

ما فوائد التأمل؟

1 المانترا: سلسلة من المقاطع الصوتية التي وضعها بوذا للتعبير عن جوهر مسار الاستنارة بأكمله. يتم ترديدها لتركيز وتنقية الذهن.

عن طريق بناء عادات جيدة للذهن أثناء التأمل، سلوكياتنا في حياتنا اليومية ستتغير بشكل تدريجي. يتناقص غضبنا، ونتمكن من اتخاذ قرارات بشكل أفضل، ونصبح أقل امتعاضاً وأقل تشوشاً. نتائج التأمل تلك يمكن اختبارها في هذه الحياة على الفور. لكن علينا دائماً أن نكون دافعين للتأمل أكثر اتساعاً من مجرد تحقيق سعادتنا الحاضرة. إذا ولّدنا دافع التأمل بحيث يهدف لأن نكون مُستعدين لحيواتنا المستقبلية، وللتحرر من دائرة المشاكل المستمرة والمتكررة، أو لبلوغ حالة الاستنارة الكاملة لنفع جميع الكائنات، عندها وبطبيعة الحال ستكون أذهاننا في حالة سلام في هذه الحياة. بالإضافة إلى ذلك، ستمكن من تحقيق تلك الأهداف السامية النبيلة.

من المفيد للغاية أن يكون لدينا تدرُّب مُنتظم على التأمل - حتى وإن كان لفترة قصيرة يومياً. يُفكر البعض بهذه الطريقة "إن يومي مزدحم للغاية بالوظيفة، والعائلة، والمتطلبات الاجتماعية، وليس لديّ وقت للتأمل. سوف أبدأ في التأمل عندما أتقدم في العمر ونكون حياتي أقل ازدحاماً. فالتأمل اليومي وظيفه¹ الراهبان و²الراهبات". هذا غير صحيح! إذا كان التأمل مفيد لنا، فعلينا خلق وقت يومي له. حتى وإن لم نرغب في التأمل، حصولنا على بعض "الوقت الهادئ" لأنفسنا يومياً شيء مهم للغاية. نحن بحاجة إلى الجلوس بهدوء لبعض الوقت للتدبُّر فيما نفعله ولماذا نفعله، أو لكي نقرأ كتب الدارما، أو لترديد المانترا. كي نكون سُعداء. علينا أن نُحب صُحبة أنفسنا وأن نشعر بالرضا ونحن وحدنا. الجلوس في هدوء لبعض الوقت، ويُفضّل في الصباح قبل البدء في الأنشطة اليومية، أصبح ضرورة، خاصة في المجتمعات المعاصرة حيث الجميع في حالة انشغال شديد.

نحن دائماً لدينا الوقت لتغذية أجسادنا، ونادراً ما نتجاهل إحدى الوجبات لمعرفتنا بمدى أهمية ذلك. بالمثل، علينا إدخار وقت لتغذية أذهاننا وقلوبنا، لأنهما أيضاً مهمان لحُسن أحوالنا. فبعد كل شيء، أذهاننا، وليست أجسادنا هي التي تستمر لحيواتنا المستقبلية، حاملة معها³ آثار الكارما الخاصة بأفعالنا. تدريبات الدارما لا تتم من أجل منفعة بوذا، وإنما لمنفعتنا نحن. تُصِف الكارما كيفية خلق أسباب السعادة، وبما إننا جميعاً نرغب في السعادة، علينا التدرُّب على الدارما بقدر ما نستطيع.

1 الراهب: رجل أعزب ومتدرب حصل على الرسامة.

2 الراهبة: امرأة عازبة، ومتدربة حصلت على الرسامة.

3 آثار الكارما: بقايا الطاقة العالقة في التيار الذهني عندما يكتمل فعل ما. عندما تنضج، تؤثر على الخبرات التي نمر بها. الآثار بشكل عام تُشير إلى بذور الكارما.

بعض التقاليد البوذية تستخدم التخيل وترديد المانترا أثناء التأمل بينما لا يتم تشجيع ذلك في تقاليد أخرى، لماذا؟

عَلَّمَ بوذا أساليب متعددة للتأمل لأن البشر لديها ميول مختلفة. فلكل أسلوب مدخله الخاص للهدف نفسه وإنما من منظور مختلف. على سبيل المثال، عندما نقوم بالتأمل على النَّفْس، يكون تثبيت التركيز على النَّفْس هو محور التدريب. في هذه الحالة، تخيل شيئاً ما قد يكون مُشْتَتاً محل تركيز التأمل، وهنا هو النَّفْسُ.

مع ذلك، أسلوب آخر من التأمل يتم فيه استخدام صورة بوذا كمحل للتأمل. فعلى سبيل المثال، تأمل تنقية آثار الكارما السلبية قد يشتمل على ذلك، نتخيل ضياءً مُشْعاً يخرج من بوذا ويدخل إلينا وجميع الكائنات تجلس حولنا. هذا النوع من التأمل يُحوّل ميلنا الذهني التلقائي إلى تخيل الأشياء ويوجهه إلى مسار الاستنارة. فبدلاً من تخيل إجازة مع شريكنا، والتي فقط تُزيد من تعلّقنا، نتخيل هيئة بوذا النقية، والتي تُلهمنا حالة ذهنية متوازنة وهادئة.

بالمثل، ترديد المانترات توجه ميلنا الذهني التلقائي للثرثرة نحو المسار. بدلاً من الاستمرار في الحوارات الداخلية عمّا نحبه ونكرهه، نستخدم هذا الصوت الداخلي في ترديد المانترات. ترديد المانترات يُساعدنا على تنمية التركيز وقد يكون به تأثير تنقية للذهن من الآثار السلبية للكارما السابقة.

هل من الأفضل القيام بنوع واحد من التأمل أم عدة أنواع؟

هذا يعتمد على التقليد الذي نتبعه وعلى إرشادات مُعلمنا الروحاني. أولئك مَنْ يَتَّبِعُونَ التقليد البوذي التبعي يتدربون على أنواع مختلفة من التأمل؛ لأن هناك العديد من الجوانب في شخصياتنا تحتاج إلى التنمية. بالتالي، بإمكاننا القيام بالتأمل على النَّفْس لتهدئة الذهن، والتأمل على الطيبة المحبة لتنمية الشفقة والغيرية تجاه الآخرين، وبعدها نقوم بتأمل قائم على تخيل بوذا أو أحد تمثيلات مع ترديد المانترا لتنقية الآثار السلبية للكارما، وبعدها القيام بالتأمل التحليلي المُرافق للتركيز لتنمية حكمة إدراك الخلو. عندما نكون نَمِيناً رؤية عامة للمسار المتدرج للاستنارة، سنتمكن من فهم غرض كل تأمل ومكانه المناسب على المسار. عندها سنكون قادرين على تنمية العديد من القدرات والجوانب المختلفة في شخصياتنا بطريقة متدرجة.

هل بإمكاننا تنمية قوى استثنائية من خلال التدريب على البوذية؟ وهل هذا الهدف يستحق الاستمرار حتى الوصول إليه؟

نعم، بإمكاننا ذلك، ولكن هذا ليس الهدف الأساسي من التدريب على الدارما. يُصبح البعض في غاية الإثارة عندما يعلمون باحتمالية الحصول على قوى استثنائية. "انتظر حتى أخبر أصدقائي عن ذلك! الجميع سيتعاملون معي على أنني شخصٌ مُميّزٌ ويأتون طالبين مشورتني". يا له من دافع نرجسي للحصول على قوة استثنائية! إذا كنّا لا نزال نغضب ولا نتمكن من التحكم فيما نقوله، فما أهمية الركض وراء الحصول على قوى استثنائية؟ الرغبة في قوى استثنائية من أجل أن نُصبح مشهورين ومُهمين لا تعمل على تشتيت تدريبنا فقط، وإنما القيام به هو شيء غير أخلاقي. أن نُصبح "غيرين" فهذا يعود بالنفع علينا وعلى الآخرين بشكل أكبر.

في إحدى المرات سألني طفل ما إذا كنت امتلك قوى استثنائية. ما إذا كنت أستطيع ليّ الملعقة من خلال تركيزي؟ ما إذا كنت أستطيع العبور من الحائط؟ أخبرته لا، وحتى إذا كانت لدي، فما أهمية تلك القوى؟ هل ستعمل على تقليل حجم المعاناة من العالم؟ في الحقيقة، الشخص الذي كنت سأقوم بليّ ملعقته سيعاني أكثر! النقطة الرئيسية من كوننا بشراً ليس بناء الآنا الخاصة بنا، وإنما تنمية قلب عطوف وحس بالمسؤولية العالمية بالعمل على السلام العالمي. الطيبة المُحبة هي المعجزة الحقيقية.

إذا كان لدى الشخص قلب عطوف، عندها قد يكون من النافع للآخرين تنمية قوى استثنائية. إلا أن، المُتدرب المُخلص لا يدور مُعلنًا عن قواه الاستثنائية. في الحقيقة، معظمهم سيُنكر امتلاكه لمثل تلك القوى وسيكونون في غاية التواضع. حذرّ بوذا من عرض القوى الاستثنائية على الملأ إلا إذا كان ذلك ضرورياً لنفع الآخرين. المتواضعون أكثر إثارة للإعجاب من أولئك المُتفافرين. صفاؤهم واحترامهم للآخرين يُشرق من داخلهم، وفي هذا إسهامٌ لقلوبنا. مَنْ يُخضعون كبرياءهم، تكون لديهم طيبة مُحبة تجاه الآخرين، ويُمنون حكمتهم، أولئك مَنْ هم أهلاً لتقينا. أولئك هم مَنْ يعملون على نفع الآخرين، وليس من أجل مكانتهم الاجتماعية أو ثرائهم.

**هل يُمثّل التأمل أي خطورة؟ يقول البعض إنّنا من الممكن أن نُجَنّ أثناء التأمل.
هل هذا صحيح؟**

إذا تعلمنا التأمل من مُعلِّمٍ لديه خبرة والذي يُعطينا الإرشادات بطرق موثوق بها، وإذا اتبعنا تلك الإرشادات بطريقة صحيحة، فلن يكون هناك خطر على الإطلاق. التأمل ببساطة هو بناء عادات ذهنية جيدة. ونحن نقوم بذلك بشكل تدريجي. بالتالي، يُعَدّ من عدم الحكمة القيام بتدريبات متقدمة دون الإرشادات الملائمة. إذا بنينا إمكانياتنا تدريجيًا، سنتمكن من التطور إلى التدريبات الأكثر تقدمًا دون صعوبة، ويوم ما نصل إلى الاستنارة.

الفصل الخامس

عدم الدوام والمعاناة

تتحدث البوذية كثيراً عن عدم الدوام، والموت والمعاناة، أليس هذا منهج حياة غير صحي ومتشائم؟

كلمة "المعاناة" ليست ترجمة دقيقة لكلمة دوكاه في اللغة البالية أو السنسكريتية. كلمة "دوكاه" تدل على الخبرة غير المرضية، تعني أن كل شيء في حياتنا ليس رائعاً بالكامل. بينما يشعر البعض بأنهم لا يعانون طوال الوقت، فسنوافق على أن ليس كل شيء في الحياة كاملاً. حتى وإن كُنَّا سُعداء بشكل نسبي، فهذا ليس ضماناً بأن الأمور ستستمر على هذا المنوال للنهائية. أمر صغير من الممكن أن يحدث ويُغيّر تلك الخبرة تماماً. هذا ما تعنيه خبرة غير مرضية، دوكاه، أو المعاناة. كل ما قام به بوذا أنه وَصَف موقفنا الحالي فقط. لذلك فقد كان واقعياً، ولم يكن متشائماً. ودافعه من ذلك الوصف كان لمساعدتنا في السعي للطرق التي ستُحررنا من هذا الموقف.

الهدف من التدبُّر في عدم الدوام، والموت، والخبرات غير المرضية ليس لكي نُصاب بالاكتئاب وفقدان المتعة من حياتنا. بدلاً من ذلك، الغرض منها هو التخلص من التعلق والتوقعات الخاطئة. إذا شَعُرنا بالخوف أو الاكتئاب عند تفكيرنا في هذا الموضوع عندها فنحن نَدبُر تلك النقاط بشكل خاطئ. تأملنا على تلك الموضوعات يجعل أذهاننا أهدأ وأكثر صفاءً، لأنه يُقَلِّل من تشبثنا وتعلُّقنا وأيضاً الارتباك الذي يُصيب حياتنا نتيجة للتعلق.

في الحاضر، أذهاننا تغرق بسهولة في الإسقاطات الخاطئة للتعلق. نرى الأشخاص والأشياء بطريقة غير واقعية. الأشياء تتغير من لحظة لأخرى، إلا أنها تبدو لنا وكأنها مستمرة دون تغيير. لهذا نزعج عندما تنكسر تلك اللحظات. وقد نردد أن "كل الأشياء غير ثابتة"، لكن الكلمات غير متوافقة مع منظورنا الداخلي، والتي تَعْتَبِر خطأ أن أجسادنا وأحباءنا كما هم لم يتغيروا. ذلك المفهوم غير الواقعي يتسبب لنا في الألم؛ لأن لدينا توقعات عن الأشياء والأشخاص لا يمكن تحقيقها. أحباؤنا لن يعيشوا للأبد، العلاقات لا تستمر على نفس الهيئَة، السيارة الجديدة لن تبقى لامعة مثلما كانت في معرض السيارات. بالتالي، نُصاب بالإحباط دون انقطاع عندما نفترق عن الأشخاص الذين نهتم بهم، عندما تنكسر أحد ممتلكاتنا، عندما

تُصاب أجسادنا بالضعف وتشيوخ. إذا كان لدينا رؤية أكثر واقعية لتلك الأشياء ونتقبل أنها غير ثابتة - ليس فقط بالكلمات وإنما من داخلنا أيضًا- عندها لن نُصاب بالإحباط.

التدبُّر على عدم الدوام والموت يعمل أيضًا على إزالة العديد من القلق عديم الجدوى والذي يمنعنا من أن نكون سُعداء ومسترخين. طَبَقًا للمُعتاد، نزرع عندما يتم توجيه النقد أو الإهانة إلينا. نغضب عندما تُسرق أحد ممتلكاتنا ونشعر بالغيرة إذا حصل شخص آخر على العلاوة التي كنا نريدها. نحن فخورون بمظهرنا وقدراتنا الرياضية. جميع تلك المواقف الداخلية ما هي إلا مشاعر مُزعجة تترك آثارًا ضارة على تيارنا الذهني وتجلب لنا المشكلات في حياتنا المستقبلية كما تجلبها لحياتنا الحاضرة كذلك. إذا تدبَّرنا على الطبيعة الزائلة لتلك الأشياء، سنقبل أن حياتنا ستنتهي ولن يكون بإمكاننا اصطحاب أيٍّ من تلك الأشياء عند موتنا. بفهمنا لذلك، سنتوقف عن المُغالاة في مدى أهميتها، ولن تتسبب لنا في المشكلات بعدها.

هذا لا يعني أن نُصبح غير مباليين بمن حولنا وبالبيئة المحيطة بنا. على العكس تمامًا، بإزالتنا للمفاهيم الخاطئة للدوام والمواقف الداخلية المزعجة التي تنشأ عنها، أذهاننا ستُصبح أكثر صفاء وستتمكن من الاستمتاع بالأشياء كما هي حقًا. سنحيا أكثر في اللحظة الحالية، ونُقَدِّر الأشياء كما هي الآن، دون تخيل ما الذي يجب أن تكون عليه أو ما الذي ستكون عليه. سيقلُّ قلقنا على الأشياء الصغيرة وسنُصبح أقلَّ تشَتُّتًا عندما نتأمل. لن نكون حساسين للطريقة التي يُعاملنا بها الآخرون. بالتدبُّر على عدم الدوام والخبرات غير المرضية، سنستطيع التعامل بشكل أفضل مع الأحداث غير السعيدة التي نواجهها؛ لأننا لا نزال في دائرة المشاكل المتكررة الدائمة. باختصار، عندما نتدبر بشكل صحيح على تلك الحقائق، حالتنا الذهنية ستُصبح صحية أكثر.

فهمنا بأننا لسنا خالدين سيُلهمنا بالتفكير أكثر عمقًا عمَّا هو مهم في الحياة فنتمكن من وضع أولوياتنا بشكل واضح. إذا قمنا بذلك، ستُصبح حياتنا أكثر حيوية وعندما يأتي وقت الموت، لن يكون لدينا شعور بالندم. على سبيل المثال، لا أحد أثناء احتضاره يُفكر "كان عليّ أن أعمل أكثر خلال حياتي". لكنهم يموتون وهم نادمون على الطريقة السيئة التي عاملوا بها الآخرين أو عدم التعبير عن مشاعر الحب لديهم لمن أحبّوهم. البشر يموتون وهم نادمون على عدم التدبُّر الروحاني بالقدر الكافي، بالتدبُّر في الموت قبل أن يأتي، سنقوم بما هو مهم بينما لا نزال أحياء وستجنب الشعور بالندم عند الموت.

لماذا هناك معاناة؟ وكيف نوقفها؟

ببساطة، تحدث الخبرات غير المرضية لأن أسبابها متوفرة. أحد الأسباب هو مواقفنا الداخلية المزعجة، مثل الجهل، والتعلق، والغضب. الآخر هو الأفعال المضرة التي ننخرط بها، مثل القتل، والسرقه، والكذب، والتي هي مدفوعة بمواقفنا الداخلية المزعجة. بتنمية حكمة إدراك الخلو، سنتمكن من إزالة المواقف الداخلية المزعجة والأفعال الملوثة التي تتسبب بها، ومن ثمَّ إيقاف مصدر مشكلاتنا. كنتيجة لذلك، العواقب المؤلمة لن تحدث، وبدلاً من ذلك، سنستكين في النرفانا: حالة السعادة الأبدية. حالياً، وقبل أن نستطيع توليد تلك الحكمة، بالقيام بتدريبات تنقية آثار الكارما السلبية سنُعيق إثمار نتائج أفعالنا الهدامة السابقة. بوذا علّم أيضاً العديد من الأساليب لتحويل الظروف الصعبة ذهنياً تجاه مسار الاستنارة. بإمكاننا تعلّمها والتدرّب عليها عندما تكون لدينا مشكلات.

هل علينا المعاناة للوصول إلى التحرر (النرفانا)؟ هل يجب علينا التخلي عن العالم كي نُصبح بوذات؟

التدرّب على تعاليم بوذا يجلب السعادة، وليس الألم. المسار الروحاني نفسه غير مؤلم، وليس هناك شيء بئاً معين يتم اكتسابه من خلال المعاناة. نحن لدينا بالفعل مشكلات كافية، لهذا فليس من المنطقي أن نتسبب لأنفسنا في المزيد منها باسم التدرّب على ديانة ما. مع ذلك، هذا لا يعني أننا لن تكون لدينا مشكلات أثناء التدرّب على الدارما. بينما نحن على المسار، الأفعال الهدامة السابقة التي لم يتم تنقيتها بعد من الممكن أن تُثمر وتجلب لنا المتاعب. عندما يحدث ذلك، بإمكاننا استخدامها كجزء من التدرّب على مسار الاستنارة بتطبيق العديد من الأساليب المختلفة التي علّمها بوذا. في بعض الأحيان غضبنا، وتعلقنا، وغيرتنا قد تنشأ بقوة وتكون مُربكة بشدة بينما نحاول التدرّب. هذا يحدث لأن مواقفنا الداخلية المزعجة لم يتم التخلص منها بعد. فبعد كل شيء، نحن لن نصل إلى الاستنارة بعد تدربنا على الدارما لفترة قصيرة! بإمكاننا تطبيق تعاليم بوذا لقهر تلك المشاعر غير السارة بينما نحن صبورون على أنفسنا بإدراكنا أن تنقية آثار الكارما السابقة في أذهاننا تأخذ وقتاً.

على الرغم من أن مصطلح "التخلي" يُستخدم كثيراً في الترجمات البوذية، لكنه لا ينقل المعنى الدقيق للكلمة. فمن الأكثر دقة أن نقول إننا يجب علينا تنمية العزم على التحرر من دائرة الوجود للوصول إلى التحرر. فليس علينا التخلي عن البشر والأشياء. بدلاً من ذلك، علينا التخلص من التعلق المُتشبث بهم. لا يوجد شيء خطأ مُتأصل في العالم؛ وإنما المشكلة

الحقيقية تكمن في مواقفنا الداخلية المزعجة. على سبيل المثال، الأموال ليست مشكلة، فهي مجرد أوراق ملونة. على الرغم من ذلك، تشبثنا ورغبتنا الجارفة في الحصول على الأموال يتسبب في مشاكل كبرى. تلك المواقف الداخلية المضرة والمغلوبة هي التي يجب علينا التخلي عنها. بالطبع، إذا كنا متعلقين بشيء ما بشدة فستكون فكرة سديدة أن نبتعد عن هذا الشيء لفترة حتى نهدأ من هذا التشبث. إذا كنا متعلقين بالمتلجات، إذن فمن الأفضل ألا نفتح الثلاجة! لاحقاً، عندما نكون قد نمينا دافعاً غيرياً أكثر توازناً، عندها بإمكاننا فعلياً استخدام الشيء محل التعلق السابق في نفع الآخرين.

تحدث البوذية عن قبول المعاناة وأيضاً عن تحرير أنفسنا منها، هل هذان شيئان متضادان؟

لا. قبول الصعوبات التي نمر بها لا يعني أن نصبح لا مبالين ونستكين إلى المعاناة. وإنما، اختبارنا للحظة بعينها - أيا كانت تلك اللحظة - هي واقع تلك اللحظة. عندما نرفض قبول ذلك، نجد أنفسنا في صراع مع الواقع. على الجانب الآخر، بإمكاننا تقبُّل تعاستنا الحالية ونظل نعمل على تحرير أنفسنا من الخبرات غير المرضية المستقبلية. على سبيل المثال، إذا قبلنا الطبيعة الزائلة لعالمنا، سنوقف محاولتنا في التحكم في أشياء هي بطبيعتها خارج نطاق سيطرتنا. سنكون في سلام مع أي شيء تقدمه لنا الحياة وبشكل تلقائي سنعمل على نفع الآخرين بطموح غيري، يقوم على تقدير إمكانات جميع الكائنات الأخرى كي يتخطوا المعاناة ويصلوا إلى الاستنارة.

الفصل السادس

الخلو

هل "خلو الذات" و"الخلو" لهما المعنى نفسه؟ وما المنافع التي ستعود علينا بإدراكنا لخلو الذات أو الخلو؟

بشكل عام، هذان المصطلحان مترادفان، على الرغم من إنه عند الدراسة المتعمقة للفلسفة، سنجد اختلافات بينهما. بإدراكنا للخلو ستمكن من تنقية أذهاننا من الملوثات والمُعيقات. في الوقت الحالي، أذهاننا يُعيقها الجهل: أي أن الطريقة التي نُدرك بها وجودنا ووجود الظواهر الأخرى ليست الطريقة الحقيقية لوجودنا أو لوجود تلك الظواهر، مثل الأشخاص الذين يرتدون النظارات الشمسية طوال الوقت. كل شيء يرونه يبدو داكنًا، ويعتقدون أن هذه هي طريقة وجوده بالفعل. في الحقيقة، إذا خلعوا تلك النظارات سيجدون إن الأشياء موجودة فعلياً بطريقة مختلفة تماماً.

تشبيه آخر للرؤية المعتمدة على الجهل، مشاهدة الجمهور لفيلم ما واعتقادهم أن ما يرونه على الشاشة حقيقي. بحيث يُصبح المُشاهدون عاطفيين للغاية وينخرطون تماماً في مصير شخصيات الفيلم، فيتعلقون ببطل الفيلم، ويُعادون الشخصيات التي تُهدّد ذاك البطل. حتى إن المشاهدين قد يبكون متأثرًا، ينكمشون خوفاً، أو يفرعون من مقاعدهم إذا تأذى البطل. في الحقيقة، ردود الأفعال تلك غير متناسبة مع الموقف، لعدم وجود أشخاص حقيقية على الشاشة على الإطلاق. هم مجرد إسقاطات، والتي تعتمد بالأساس على الأسباب والظروف مثل: وجود الفيلم ذاته، جهاز عرض الفيلم، وجود شاشة. إدراك الخلو مشابه لفهم إن الفيلم خالٍ من الأشخاص الحقيقية. إلا أن، مظهر تلك الشخصيات هو فقط الموجود. اعتماداً على وجود الفيلم، الممثلون، الشاشة، وهكذا. إذا فهمنا ذلك، سنظل نستمع بالفيلم، إلا أننا لن نستمر في حالة الاضطراب الشعوري المتأثرة بما يختبره البطل من أحداث.

بتوليدها لحكمة الإدراك المباشر للخلو، سنُدرك الحالة الحقيقية لوجودنا ووجود الظواهر وهي: إن كل شيء خالٍ من إسقاطاتنا الخيالية، الأكثر أهمية هو إدراكنا لخلو تلك الأشياء من الوجود المتأصل. بامتلاكنا لإدراك الواقع، ستمكن تدريجياً من تحرير أنفسنا من تمسكنا بالجهل الذي يجعلنا نُسيء فهم الواقع. تعويد أذهاننا على الخلو، سيجعلنا تدريجياً نُزيل الجهل، والغضب، والتعلق، والكبرياء، والغيرة، والمواقف الداخلية والمشاعر السلبية الأخرى من تيارنا الذهني. بقيامنا بذلك، سنوقف انخراطنا في الأفعال الهدّامة المدفوعة بكل ما سبق.

سنتحرر من تأثير الجهل، والمشاعر السلبية، والأفعال المدفوعة بها، سنتحرر من أسباب مشكلاتنا، وبالتالي سنتتهي مشاكلنا. بعبارة أخرى، حكمة إدراك الخلو هي المسار الحقيقي للسعادة.

ما معنى مقولة "جميع الأشخاص والظواهر خالون من الوجود المتأصل الحقيقي"؟

هذا يعني أن الأشخاص (أنا وأنت) وجميع المظاهر الأخرى (المناسد... إلخ) خالون من نوعيات تلك الخيالات التي نُسقطها عليهم. أحد تلك النوعيات الأساسية الخادعة التي نُسقطها على الأشخاص والظواهر هي امتلاكهم للوجود المتأصل. بمعنى، إنهم متواجدون غير مُعتمدين على الأسباب والشروط، والأجزاء المكونة، والوعي الذي يقوم بإدراكهم وإعطائهم مُسميات. بالتالي، رؤيتنا المعتادة، نحن نرى الأشياء تمتلك نوعاً من الطبيعة المتأصلة، كما لو إنها موجودة بالفعل، كما لو أن بإمكاننا إيجاد كينونة حقيقة مُستقلة لها إذا قمنا بالبحث عنها. هي تبتدو كما لو أنها موجودة بالفعل، مُستقلة عن الأسباب والشروط التي أنشأتها، مُستقلة عن الأجزاء المكونة لها، ومُستقلة عن الذهن الذي يُدركها ويُعنونها. هذا هو مظهر الوجود المتأصل الذي تقوم أذهاننا بالتمسك به على إنه حقيقي.

على الرغم من ذلك، عندما نتفحص الأشياء من خلال التحليل لمعرفة ما إذا كانت الأشياء بالفعل تتواجد بالطريقة المُستقلة التي تبدو عليها من الخارج، سنجد أن هذا غير حقيقي. هي خالية من تلك الإسقاطات الخيالية، إلا إنها لا تزال موجودة، لكنها وجودها مُعتمد على أشياء أخرى، لأنها قائمة على الأسباب والشروط، وعلى الأجزاء المكونة لها، وعلى الذهن الذي يَتلقاها ويُعنونها.

إذا كان البشر والظواهر خالين، هل هذا يعني إنهم غير موجودين؟

لا، الظواهر والأشخاص لا يزالون موجودين. فبعد كل شيء، أنا ما زلت هنا أكتب وأنتم ما زلت هنا تقرأون! الخلو لا يعني العدمية. وإنما، الأشخاص والظواهر خالون من الخيالات التي نُسقطها عليهم. إنهم خالون من المفاهيم الخاطئة التي تُسبغها عليهم. إنهم لا يتواجدون بالطريقة التي يبدو عليها حالياً، لكنهم موجودون. على سبيل المثال، شخص يرتدي نظارة شمسية ويرى أشجاراً داكنة، لا توجد أشجارٌ داكنة بشكل مستقل، لكننا لا نستطيع القول إنه

لا توجد أشجارٌ على الإطلاق. الأشجار موجودة: إنها فقط لا توجد بالطريقة التي تظهر بها للشخص الذي يرتدي نظارة شمسية.

هل إدراك الخلو مشابهة لامتلاك ذهنٍ خاوٍ، مُتحررٍ من كل الأفكار؟

لا، عندما يُدرك الخلو مباشرة، يتحرر الذهن من الأفكار والمفاهيم. إلا إن، مجرد التخلص من الأفكار بأنفسنا -على الرغم من السكينة التي قد يكون عليها- ليس هو إدراك الخلو. مع إن أنهان البقر تعتبر خاوية بشكل كبير - فهم لا يمتلكون العديد من الأفكار النظرية - إلا إنهم لم يُدركوا الخلو! إدراك الخلو يتطلب أولاً فهم الأشياء خالية من ماذا تحديداً - الوجود المتأصل- وبعدها إدراك أن ذلك الوجود المتأصل مجرد هلوسة لم تكن موجودة منذ البداية.

في بعض الأوقات يشعر الأشخاص أن حياتهم خاوية، هل هذا نفسه هو الخلو الذي تحدث عنه بوذا؟

لا، في لغتنا الدارجة، نقول إن الأشخاص يشعرون بالخواء افتقادهم لأهداف أو لعدم حصولهم على علاقات مُقربة أو إنهم يفتقدون للمعنى بحياتهم. افتقاد العلاقات الخارجية، والأهداف الشخصية الواضحة، أو السلام الداخلي، كل ذلك يُعالج بتنمية الثقة بالنفس، ووضع أولويات بالحياة، وترك التوقعات غير الواقعية.

على الجانب الآخر، الخلو الذي تحدث عنه بوذا يهتم بطريقة تواجد الظاهرة. غياب الوجود المتأصل، بمعنى، الأشياء لا تتواجد بقوتها، ومن جهتها فقط، ومُستقلة عن كل شيء آخر. فهمنا للخلو بهذا الشكل سيقود إلى الشعور بالاكتمال، وسيُضفي معناً لحياتنا لأننا سنحيا مُتحررين من قيود المفاهيم الخاطئة والمشاعر المُزعجة. الخلو يُدرك من خلال الدراسة، والتحليل، والتأمل على تعاليم بوذا.

يقول علماء النفس أن الحس القوي بالذات شيء ضروري للصحة النفسية، ولكن يبدو أن البوذية تقول لا توجد ذات، كيف يُمكننا التوفيق بين هذين الرؤيتين؟

عندما يتحدث علماء النفس عن "الذات" فهم يشيرون إلى الشعور بأن الشخص له فعّالية وتأثير، شخص يكون لديه ثقة في النفس وله دور في العالم، تتفق البوذية مع ذلك وترى أن الحس بالذات بهذه الطريقة شيء واقعي وضروري. إلا أن، الذات غير الواقعية التي نتحدث

عنها البوذية هي الذات الصلبة، التي لا تتغير، والمستقلة عمّا يُحيط بها. مثل تلك الذات لم توجد ولن توجد. لفهم ذلك لابد من إدراك الخلو.

رغم أن هذا قد يبدو غريباً، لكنه قد يكون هناك شخص ما يُعتبر ذا حس ضعيف بالذات طبقاً لعلم النفس، ولكنه في لغة البوذية قد تعتبر أن لديه تشبثاً قوياً بالذات. على سبيل المثال، الشخص الذي لديه ضعف في الشعور بالقيمة الذاتية قد يُركز بشدة على ذاته، ويكون لديه شعور قوي بوجود ذاته المُنَدنية، وغير المحبوبة، والفاشلة، بمعزل عن كل شيء آخر. من وجهة النظر البوذية، مثل تلك الذات المستقلة غير موجودة، إلا إن الذات المعتادة موجودة.

ما أفضل طريقة لإدراك خلو الوجود المتأصل؟

هذا الإدراك من الصعب الحصول عليه ويتم بلوغه في المستويات المتقدمة من المسار، علينا تنمية هذا الفهم ببطء. مسار التحرر والاستنارة مسار متدرج يتم التدرُّب عليه على مراحل. أولاً، نتدرب على الجوانب الأولية للمسار، مثل عدم الدوام، والملجأ، والعزم على التحرر من دائرة الوجود، الحب، والشفقة. بعدها نستمتع إلى التعاليم الخاصة بالخلو من مُعلم روحاني لديه علم وشفقة. كلما تدبّرنا في تلك التعاليم وناقشناها، يُصبح فهمنا أكثر وضوحاً، وبمجرد ما أن يكون لدينا فكرة واضحة عن الموضوع نستطيع البدء في دمجها بأنذهاننا من خلال التأمل عليه.

تأمل الشخص على الخلو يُسمى تحليل النقاط الأربع. النقطة الأولى تحديد الشيء محل النفي، والذي هو هنا، الأشياء ذات الوجود المتأصل لا توجد. للقيام بذلك نقوم بتذكُّر وقت كان لدينا به مشاعر سلبية قوية. على سبيل المثال، عندما اتهمنا شخصاً ما بالباطل وكان لدينا شعور قوي "بالذات" المستقلة.

النقطة الثانية، تحديد ما إذا كانت تلك "الذات" المستقلة موجودة، فهي إما مماثلة تماماً للجسد أو الذهن، وإما إنها ليس لها علاقة بالجسد أو الذهن على الإطلاق. بعدها، نحافظ على جزء واحد من انتباهنا على تلك "الذات" المستقلة، ونتحقق لنكتشف ما إذا كان بإمكاننا إيجادها أم لا.

النقطة الثالثة، نُعاين أجسادنا لنرى ما إذا كان أي جزء منها هو ذاتنا، ونعاين أذهاننا لنرى ما إذا كان أية حالة ذهنية أو وعي هو ذاتنا. النقطة الرابعة، نتفحص لنرى ما إذا كانت "الذات" موجودة في مكان آخر، منفصلة تماماً عن الجسد والذهن. نحسم أن الذات المستقلة لا

يُمكن العثور عليها في أي مكان، عندها نستنتج أنها غير موجودة على الإطلاق. هذا الغياب للوجود المتأصل للذات هو خلو الذات. عندها نُركز على تلك النقطة.

عند التأمل على الخلو يجب أن نكون حريصين على ألا نقع في تطرف العدمية، ونعتقد أنه لا توجد ذات على الإطلاق. بينما ما لا يوجد هو الذات المستقلة، بينما الذات المعتادة الاعتمادية موجودة.

الفصل السابع

العلم، والخلق، وإعادة الميلاد

توجد نقاط مشتركة كثيرة فيما بينهما: على سبيل المثال، كلاهما يعتمد على المنطق والتحري للتأكد من طبيعة أي ظاهرة. كلاهما لا يُشجعان الطلاب على التصديق الأعمى فيما يقرؤونه، وإنما يُشجعان على البحث الحر. البوذية لا تُعارض النظريات العلمية الحالية بشأن أصل الكون أو التطور الجسدي للبشر. في الحقيقة، فقد ذكر قداسة الدالاي لاما، إنه إذا تعارضت الاكتشافات العلمية مع ما هو مكتوب في النصوص البوذية، عندها على البوذيين تقبل تلك المعلومات الجديدة. مع ذلك، إذا لم يستطع العلم إثبات بطلان ما هو مذكور في النصوص في موضوع ما، عندها لا داعي للتخلي عن هذا الموضوع. على سبيل المثال، على الرغم من عدم قدرة العلماء على إثبات وجود إعادة الميلاد، لكنهم لم يتمكنوا من نفي وجودها أيضاً. كل من العلم والبوذية يستخدمان نظرية السبب والنتيجة لشرح كيفية عمل الأشياء. العلم يتحرى السبب والنتيجة فيما يخص أديانهم على المستوى المادي، بينما البوذية تستكشف ذلك الأديان فيما له علاقة بالذهن.

كلاهما يؤكدان الطبيعة الاعتمادية لأي ظاهرة. فالأشياء تعتمد على الأسباب، الأجزاء المكونة لها، والذهن الذي يستوعب ذلك ويقوم بالعنونة. علماء الفيزياء الكمية أصبحوا أكثر وعياً بذلك في الفترة الأخيرة أثناء قيامهم بتجاربهم. فقد أدركوا أن مَنْ يخضع للتجارب ليس كياناً مستقلاً حيث يراقب ظاهرة خارجية بشكل محايد، وإنما هو/هي يؤثر على نتائج التجربة فقط من خلال مراقبته لها. هذا له علاقة بتعاليم بوذا الخاصة بخلو الوجود المتأصل، والذي يؤكد الاعتمادية المتبادلة بين الوعي والشيء الذي يتم إدراكه.

العديد من العلماء يعتقدون أنه من المستحيل العثور على جزئ صغير يكون هو بمثابة الجسيم المكون للمادة. توافق البوذية على إنه من المستحيل عزل تلك الجزيئات الصغيرة المستقلة. إلا أن قداسة الدالاي لاما عند مقابله للعلماء، ذكر الوجود الاعتمادي لما يُسمى "جزئ الفضاء" والذي يحتوي على الإمكانيات الخاصة بعناصر أخرى في الكون. ما المقصود تحديداً بـ "جزئ الفضاء" وكيف يرتبط بالنظريات والاكتشافات العلمية التي ما زالت بحاجة لتمحيصها أكثر.

من الممكن أيضاً تطبيق مبدأ النشأة الاعتمادية في البوذية على علم الأعصاب، حيث تتم رؤية المدركات ليس كظاهرة منعزلة، وإنما هي مُركبة من مختلف العوامل التي تجمعت سوياً.

تمامًا كما يقول العلماء بأنه من الصعب فصل خلية بعينها أو عملية كهربائية- كيميائية تُشكّل ذلك المُدرَك، لذا فالبوذية تقول إن الإدراك يعتمد على العديد من العوامل، فأَي من تلك العوامل المُكوِّنة للمُدرَك لا تتواجد بشكل مستقل أو تُمثّل مُدرَكًا مُستقلًا في حد ذاتها.

أصبح العديد من العلماء مهتمين بالبوذية، وبعض الباحثين البوذيين يسعون لتعلّم المزيد عن العلم الحديث. حضر قداسة الدالاي لاما العديد من المؤتمرات مع العلماء، والتي كانت مُثمرة للغاية لاهتمامات جميع الحضور. بالإضافة إلى ذلك، يُشجع قداسته الرهبان والراهبات إلى الإلمام بتلك العلوم لإدراج وجهة النظر العلمية في المناظرات التي يقيمونها.

كيف نشأ العالم؟

كل شيء مُكوّن نشأ من الأسباب التي أنتجته. فلا شيء من الممكن نشأته دون الاعتماد على مُكوناته. فالعالم المادي للهيئات التي نراها حولنا تم إنتاجها عن طريق اللحظات السابقة لتلك الهيئات. وقد قام العلماء بالتحقُّق من ذلك. في الوقت الحاضر، العديد من العلماء يوافقون على نظرية "الانفجار العظيم"، حيث إنه فيما مضى كانت جميع الهيئات الخاصة بهذا الكون مكتفة معًا بإحكام. لكن حتى المادة التي كانت موجودة قبل الانفجار العظيم لديها أسباب لنشأتها، فقد كانت استمرارية لعناصر مادية غير واضحة، والتي بدورها، كانت استمرارية لأكوان أخرى كانت موجودة قبل الكون الخاص بنا. بهذه الطريقة، استمرارية الهيئات يمكن تتبعها إلى ما لا نهاية.

ما الذهن؟

الذهن هو جميع مشاعرنا بأنواعها وخبراتنا المُدرَكة. فهو لا يحتوي فقط على وعي الحواس التي تتلقّى ألوان الأشكال وهيئاتها، والأصوات، والروائح، والأطعمة، ولمس الأشياء، وإنما يحتوي أيضًا على الوعي الذهني، الذي يُفكر ولديه القدرة على توجيه إدراكه للظواهر الأكثر خفاءً، مثل الخلو. كلمة "الذهن" بالمعنى البوذي تشتمل أيضًا على ما يُشار إليه في اللغة الإنجليزية بكلمة "قلب"، كما في تعبير "لديه قلب طيب". وأيضًا للتأكيد على استمرارية الوعي نستخدم كلمة "التيار الذهني" في الإشارة إلى الذهن. كل شخص لديه ذهن أو تيار ذهني منفصل. فالذهن ليس له هيئة مادية، بينما المُخ هو جزء من الجسد. أجسادنا وأذهاننا كيانات مُنفصلة؛ حيث إن الذهن غير مادي، بينما الجسد مادي مُكوّن من ذرات.

ما العلاقة بين المُخ والذهن؟

المُخ هو عضو مادي طبيعته إنه مُكوّن من ذرات. بينما الذهن ليس له هيئة مادية وخصائصه الوضوح والوعي. بينما نحن أحياء، المُخ والذهن يُؤثران على بعضهما البعض. فالمُخ يوفر الدعم المادي لوعي الحواس لدينا وللوعي الذهني العام، فإذا تلف المُخ والجهاز العصبي المركزي؛ سيتأثر الأداء الوظيفي للذهن. بالطريقة نفسها، إذا كانت الحالة الذهنية ساكنة أو مضطربة، فسيؤثر ذلك على صحة أجسادنا وجهازنا العصبي.

وفقاً للبوذية، هناك مستويات للذهن لا تعتمد على الدعم المادي للجسد. كمثال على ذلك، الذهن الأكثر خفاءً والذي يستمر في الحيات المستقبلية. لذلك، فالمُتدربون المُتمكنون بإمكانهم التأمل بوعيهم الأكثر خفاءً حتى بعد موت أمخاخم، مثل الرينبوتشي كيابجي لينغ - المُعلم الرئيسي لقداسة الدالاي لاما- والذي قام بذلك لمدة ثلاثة عشر يوماً بعدما توقف عن التنفس. وقد كان العلماء مهتمين للغاية بدراسة هذه الحالة، وقد أعطاهم قداسة الدالاي لاما موافقته كي يقوموا بقياس وظائف المُخ للمُتدرب العظيم أثناء موته وبعد الموت. مشكلة ذلك هي صعوبة ترتيب موعد، حيث يجب على العلماء أن يكونوا موجودين بمُعداتهم في الهند عند موت مثل هذا المُتدرب العظيم.

ما إعادة الميلاد؟

يُشير مصطلح إعادة الميلاد إلى ذهن الشخص الذي يتجسد في هيئة تلو الأخرى تحت تأثير الجهل والأفعال الملوثة. ونحن أحياء، تكون أجسادنا وأذهاننا مُتصلة، وعند الموت ينفصلان عن بعضهما البعض. فكل منهما استمرارية خاصة به. يُصبح الجسد جيفة، ويستمر الذهن ليأخذ هيئة أخرى.

عملية إعادة الميلاد تحت تأثير الجهل والأفعال الملوثة هي دائرة الوجود، أي دائرة استمرارية المشكلات المتكررة التي نختبرها. في دائرة الوجود، عند إعادة الميلاد تأخذ الكائنات الواعية أي هيئة من الهيئات الست للحياة. بعض تلك الهيئات: الناركا والبريتا، والحيوانات - حيث تختبر تلك الهيئات المعاناة أكثر من السعادة. هيئات أخرى مثل: البشر، وهيئات الهناء القصوى المتجسدة وغير المتجسدة، حيث تُعتبر إعادات الميلاد تلك الأكثر سعادة نسبياً. وتستمر الكائنات الواعية بشكل متكرر في إتخاذ إعادات ميلاد على أي من الهيئات السابقة، حتى يُخلصوا أنفسهم من الجهل ويبلغوا التحرر.

كيف بدأت أذهاننا؟ مَنْ أو ماذا أنتجهم؟

كل لحظة ذهنية هي استمرارية للحظة ذهنية سابقة، مَنْ نحن؟ ما الذي نُفكر فيه؟ ما الذي نشعر به؟ كل ذلك يعتمد عَمَّنْ كُنَّا بالأمس. أذهاننا الحالية هي استمرارية لأذهاننا بالأمس. لهذا بإمكاننا تذكُّر ما الذي حدث بالأمس. أي لحظة ذهنية تحدث بسبب لحظة ذهنية سابقة لها، تلك الاستمرارية من الممكن تتبعها حتى نصل إلى الطفولة وإلى وجودنا كأجنة داخل رحم أمهاتنا. وحتى قبل وقت الإدراك، تياراتنا الذهنية موجودة، ولحظتها السابقة تعود إلى هيئة أخرى كانت متصلة بها في حياة سابقة.

أذهاننا ليس لها بداية، واستمراريتها لا نهائية. من الصعب فهم ذلك في البداية، ولكن إذا استخدمنا مثال خط الأعداد، سيُصبح الأمر أكثر سهولة على الفهم. إذا أخذنا موقع العدد (صفر) كمثال، على يساره لا يوجد رقم أول للسالب، وعلى يمينه، لا توجد نهاية، لا يوجد ما يُسمى بالرقم الأعلى، فيمكن إضافة رقم طوال الوقت. بالطريقة نفسها، تيارنا الذهني ليس له بداية ولا نهاية. جميعنا لديه عدد لا نهائي من إعادات الميلاد في الماضي، وستستمر أذهاننا في الوجود إلى ما لا نهاية.

في الحقيقة، من المستحيل أن يكون لأذهاننا بداية. لأن كل لحظة في أذهاننا نشأت بسبب لحظة سابقة لها، فإذا كان هناك بداية، عندها ستكون اللحظة الأولى للذهن قد نشأت بدون سبب أو نشأت نتيجة لشيء آخر غير اللحظة السابقة لها. كلا البديلين السابقين مستحيلان، فالذهن يُمكن إنتاجه فقط من اللحظة الذهنية السابقة على تلك اللحظة في استمراريته الذهنية. بتنقيتنا لتيارنا الذهني، سنستطيع صنع مستقبل أفضل من حياتنا الراهنة.

ما الذي يربط الحياة بالحياة التالية لها؟ هل هناك روح، آتمان، ذات، أو شخصية حقيقية تذهب من حياة إلى أخرى؟

أذهاننا بها مستويان، المستوى الأكثر ظهوراً، والمستوى الأكثر خفاءً. وعي الحواس مثل: الرؤية، السمع، الشم، اللمس، والمستوى الواضح من الوعي الذهني، المشغول بالتفكير في هذا وذاك، والذي يعمل بفعالية بينما لا تزال أحياء. عند الموت، يتوقف كل ذلك عن العمل ويتم امتصاصه في المستوى الأكثر عُمقاً، وفي النهاية الوعي الذهني الأكثر خفاءً. المستوى الأكثر خفاءً للذهن يحمل آثار الكارما الناتجة عن أفعالنا. بعد الموت، استمرارية الذهن - والتي لا هي ثابتة ولا هي مستقلة- تترك الجسد، ويُعاد ميلادها مرة أخرى في جسد آخر. بعدما يتصل

الذهن بجسد جديد عند لحظة التلقيح، أشكال الوعي الأخرى الأكثر ظهوراً تنشأ من جديد، وبعدها يستطيع الشخص مرة أخرى الرؤية، السمع، التفكير، وما إلى ذلك. الذهن الأكثر خفاء والذي ينتقل من حياة إلى أخرى في تغيير مستمر، فهو ظاهرة اعتمادية. لهذا، فهو لا يُعتبر روحاً، آتِمان، ذات، أو شخصية حقيقية. مِنْ نَمَّ تَعَلَّمَ البوذية مبدأً اللا ذات - حيث لا شيء ثابتاً، مستقلاً، أو قابلاً للإيجاد والذي يمكن عزله بمفرده وإطلاق مُسمى "شخص" عليه.

هل تمتلك النباتات أذهاناً؟ هل هي كائنات واعية؟ هل من الممكن أن يُصبح الكمبيوتر كائناً واعياً؟

بشكل عام، طبقاً للبوذية التبتية، النباتات ليست كائنات واعية. فهي كائنات حية من الناحية البيولوجية، لكن هذا لا يعني أنها واعية. قد تقوم النباتات برد فعل تجاه الموسيقى أو حديث البشر إليها، ولكن بشكل مشابه لانجذاب برادة الحديد لمغناطيس موضوع بالقرب منها، وهذا لا يُعتبر مؤشراً إلى إن برادة الحديد لديها ذهنٌ.

بالنسبة للسؤال الخاص بما إذا كان من الممكن أن يمتلك الكمبيوتر وعياً، فقد كان رد قداسة الدالاي لاما على ذلك بأنه في اللحظة التي يكون لدى الكمبيوتر القدرة على أن يعمل كأساس مادي داعم للوعي، وإذا أنشأ الشخص الكارما التي تجعله يُعاد ميلاده داخله، عندها يُصبح الكمبيوتر كائناً واعياً.

هل هناك ذهن كوني نتشاركه جميعاً؟

طبقاً للبوذية، لا يوجد. فكل فرد منّا لديه التيار الذهني الخاص به. إلا إنه، عندما ننقي أذهاننا ونُصبح بوذات، لن يكون لدينا هذا الشعور بالانفصال، العزلة، والفردية مرة أخرى. كل فرد منّا سيُصبح بوذا في حد ذاته، ولكن سيكون لدينا التحقُّقات ذاتها. لن نشعر بالانفصال عن بعضنا البعض.

من أين يأتي الجهل؟ هل كنّا في وقت ما مستنيرين وبعدها انفصلنا عن تلك الحالة الذهنية؟

لا، فبمجرد ما أن يستنير الشخص لن يكون هناك سبب يجعله يعود مرة أخرى للارتباك والجهل. فإذا كان سبب المُعيقات موجوداً في الذهن، فالشخص لا يزال جاهلاً. بالتالي، من وجهة النظر البوذية، نحن لم نكن مستنيرين وبعدها انتكسنا من تلك الحالة الذهنية. مثل هذا الظرف من المستحيل حدوثه لعدم وجود أسباب لحدوثه.

على الرغم من إن جميع الكائنات الواعية لديها طبيعة بوذا أو إمكانيات بوذا، لكن أذهانهم غائمة بالجهل منذ اللا بداية. كل دقيقة من الجهل نتجت عن لحظة جهل سابقة لها، دون بداية. إنه لم ينشأ من أي شيء خارجي. إلا إنه، وعلى الرغم من إن الجهل ليس له بداية، فله نهاية. فمن الممكن إزالته من خلال حكمة إدراك الخلو، أي انعدام الطرق الخيالية للوجود. فبمجرد إدراكنا للواقع، أذهاننا لن تستطيع إساءة إدراك الأشياء مرة أخرى.

ما طبيعة بوذا؟

طبيعة بوذا أو إمكانيات بوذا، هي الإمكانيات التي تمتلكها جميع الكائنات الواعية كي تُصبح كاملة الاستنارة. هذا جزء غير منفصل عن أذهاننا، ووعينا بها يُعطينا أساساً صلباً للثقة بالذات والأمل. طبيعة بوذا لدينا تشبه السماء الممتدة على اتساعها والتي هي موجودة دائماً، السُحب من الممكن إزالتها. بالمثل، الطبيعة الأكثر عمقاً لأذهاننا نقية، لكنها بشكل مؤقت تمت إعاقتها بالملوثات المشروطة الخاصة بالمواقف الداخلية المزعجة، والمشاعر المزعجة، والملوثات الأكثر خفاءً. عندما يتم التخلص من كل ذلك بالتدرُّب على المسار، نُصبح كاملي الاستنارة - بوذات.

لِمَ لا نستطيع تذكُّر حيواتنا السابقة؟

في هذه اللحظة، أذهاننا تمت إعاقتها بالجهل، مما يجعل من الصعب تذكُّر الماضي. بالإضافة إلى، حدثت العديد من التغيرات للجسد والذهن عند الموت وإعادة الميلاد، مما يجعل من الصعب التذكُّر. إلا إنه، في الحقيقة عدم تذكُّرنا لشيء ما لا يعني عدم وجوده. ففي بعض الأوقات لا نستطيع تذكُّر أين وضعنا مفاتيح السيارة! أو تذكُّر ماذا أكلنا الشهر الماضي!

البعض بإمكانهم تذكر حيواتهم الماضية. التبتيون لديهم نظام للتعرف على تجسيدات المعلمين سامي الإدراك. غالباً، كأطفال، أولئك الأشخاص بإمكانهم التعرف على أصدقائهم وممتلكاتهم من الحياة السابقة. بعض الأشخاص العادية أيضاً بإمكانهم تذكر حياتهم الماضية، في بعض الأوقات عن طريق التأمل أو التنويم المغناطيسي. على سبيل المثال، امرأة بريطانية - في طفولتها- تذكرت القرية التي كانت تحيا بها في حياتها السابقة وكانت ترسم صوراً لهذه القرية. وقد تذكرت أيضاً عائلتها هناك، وأنها كانت أمّاً لثمانية أطفال. عندما أصبحت بالغة، ذهبت إلى القرية وقابلت ابنها من حياتها السابقة والذي هو الآن في السبعينات من عمره. وقد استطاع تأكيد العديد من ذكرياتها عن حياتها السابقة لأنها كانت ذكريات طفولته.

هل من المهم معرفة كيف كانت حيواتنا السابقة؟

لا، هذا غير مهم. الأهم هو كيف نحيا حياتنا الحالية. معرفة ما الذي كُنّا عليه في حيواتنا السابقة مفيد فقط إذا كان سيساعدنا في توليد عزيمة قوية لتجنب الأفعال الهدامة وتحرير أنفسنا من دائرة الوجود. من غير المفيد محاولة التعرف على الكيفية التي كانت عليها حيواتنا السابقة بدافع من الفضول. فهذا قد يدفعنا لأن نصاب بالغرور: "لقد كنت ملكاً في حياتي السابقة"، "لقد كنت موهوباً ومشهوراً"، "لقد كنت أينشتاين"! وماذا بعد؟ في الحقيقة، لقد كُنّا جميع كل شيء وفعلنا كل شيء في حيواتنا السابقة غير النهائية. الشيء المهم هو تنقية أفعالنا السلبية السابقة، وتجنب خلق المزيد منها، ووضع طاقتنا في مراكمة الإمكانات الإيجابية وتطوير خصائصنا الجيدة.

هناك مقولة تبتية تقول: "إذا أردت معرفة حياتك السابقة، انظر إلى جسدك الحالي. وإذا أردت معرفة حياتك المستقبلية، انظر إلى ذهنك الحالي". لقد حصلنا على ميلادنا الحالي كنتيجة لأفعالنا السابقة. الميلاد البشري هو ميلاد ثمين، وقد انتجنا أسباب نشأته بمعيشتنا حياة أخلاقية في حيواتنا السابقة. تلك الأسباب الجيدة غالباً ما تكونت في ميلاد جيد سابق، لأن خلق مثل تلك الإمكانات البناءة من الصعب حدوثه في ميلاد سيء. على الجانب الآخر، ميلاداتنا المستقبلية سوف تُحدّد بما نفكر به ونقوله ونفعله الآن، ويقوم الذهن بتحفيز كل ذلك. بالتالي، يُمكننا الحصول على فكرة عن نوع ميلاداتنا المستقبلية بالنظر إلى مواقفنا الداخلية ومشاعرنا الحالية وتفحص ما إذا كانت بناءة أم هدامة. لسنا بحاجة إلى قراءة الطالع كي نعرف ما الذي سنكون عليه في المستقبل. ببساطة، بإمكاننا النظر إلى الآثار التي نتركها على تيارنا الذهني لحظة بلحظة بواسطة أفكارنا، كلماتنا، وأفعالنا.

إذا كان كلُّ منّا كان لديه حياة سابقة، كيف نفسر الزيادة السكانية؟

كل البشر الذين يحيون الآن لم يكونوا بالضرورة بشرًا على كوكب الأرض في حياتهم السابقة. فقد تكون حياتهم السابقة كانت على هيئة أخرى أو في كَوْنٍ آخر. كوكب الأرض مجرد شذرة متناهية الصغر في الكَوْن، والبوذيون يؤمنون بأن هناك حياة في أماكن أخرى من هذا الكَوْن. على سبيل المثال، الحيوانات بإمكانها أن تولد كبشر كذلك.

الفصل الثامن

الكارما: كيفية عمل قانون السبب والنتيجة

ما الكارما، وكيف تعمل؟

الكارما تعني الفعل، وتُشير إلى الأفعال المقصودة سواء الجسدية، اللفظية، أو الذهنية. تلك الأفعال تترك بذورها على تياراتنا الذهنية، وآثار تلك البذور تُثمر ما نختبره عندما تتجمع الشروط الملائمة لإنباتها. على سبيل المثال، عندما تساعد شخصاً ما بقلب طيب، هذا الفعل يترك آثاره في تيارنا الذهني، وعندما تكون الظروف ملائمة، هذا الأثر سينبُت على شكل تلقينا للمساعدة عندما نحتاجها. عندما تجلب أفعالنا الألم والتعاسة على المدى الطويل، نُطلق عليها أفعالاً سلبية، هدامة، أو غير فاضلة. أما إذا كانت أفعالنا تجلب السعادة، نُطلق عليها أفعالاً إيجابية، بناءة، أو فاضلة. الأفعال في حد ذاتها ليست جيدة أو سيئة، وإنما يُحدّد نوعها طبقاً للنتيجة التي تنشأ عنها.

جميع النتائج تنشأ عن أسباب لديها القدرة على خلق تلك النتائج. إذا زرنا بذور تفاح، فستنمو شجرة تفاح، وليس شجرة فلفل حار. وإذا زرنا بذور فلفل حار، فسينبُت عنها فلفل حار وليس شجرة تفاح. بالطريقة نفسها إذا تصرفنا بطريقة بناءة، سننتج السعادة، أما إذا تصرفنا بطريقة هدامة، فسننتج المشاكل. أيُّ أن ما نختبره في حياتنا من سعادة وظروف جيدة يأتي من أفعالنا البناءة، بينما أي مشاكل نختبرها تنتج عن أفعالنا الهدامة. بذور أفعالنا تستمر معنا من حياة إلى التالية ولا تُفقد. إلا إنه، إذا لم نخلق السبب أو الكارما لشيء ما، عندها فلن نختبر تلك النتيجة: إذا لم يزرع المزارع البذور، فلن ينمو شيء.

هل قانون الأفعال (السبب) والنتائج هو نظام للعقاب والثواب؟ هل اخترعه بوذا أو أنشأه؟

بالتأكيد هذا غير صحيح. طبقاً للبوذية، لا يوجد لأحد السلطة في هذا الكون لفرض الثواب أو العقاب. نحن نخلق الأسباب بواسطة أفعالنا، وبعدها نختبر نتائج تلك الأفعال. نحن مسؤولون تماماً عمّا نختبره في الحياة. بوذا لم يخلق نظام الأفعال ونتائجها، بالضبط كما لم يخترع نيوتن الجاذبية، وإنما ببساطة وصف ما هو موجود بالفعل. بالمثل، بوذا وصف ما

رآه بذهنه كلي المعرفة، وصف العملية الطبيعية للأسباب والتأثير الذي ينتج عنها في التيارات الذهنية لكل كائن. بقيامه بذلك، فقد أَرانا الطريقة المثلى للعمل مع الطريقة التي يعمل بها قانون السبب والنتيجة كي نخبر السعادة ونتجنب الألم.

قد تكون إساءة فهم إن السعادة والتعاسة تحدث كثواب وعقاب نتجت عن الترجمات الإنجليزية غير الصحيحة للنصوص البوذية. لقد رأيت بعض الترجمات تستخدم مصطلحات من أديان أخرى. وهذا يعتبر تضليلاً، لأن المصطلحات من نوعية: جنة، جحيم، خطيئة، عقاب، وحكم لا تتفق مع مبادئ البوذية. لذا، يجب استخدام كلمات تنقل المعنى الفعلي لتعاليم بوذا.

هل قانون الأسباب والنتائج ينطبق فقط على مَنْ يؤمن به؟

لا. فقانون السبب والنتيجة يعمل سواء صدقته أم لا. الأفعال البَنَاءة تُنتج السعادة والأفعال الهدَّامة تُنتج الألم سواء صدقنا ذلك أم لا. إذا سقطت ثمرة فاكهة من الشجرة، فستسقط إلى الأسفل حتى وإن كُنَّا نعتقد بأنها سترتفع إلى الأعلى. سيكون من الرائع أن يكون كل ما نحتاجه لتجنب نتائج أفعالنا هو الاعتقاد بأنها لن تحدث! عندها على سبيل المثال، سنأكل كل ما نرغب فيه، ولن نُصبح بُدَناء! الأشخاص الذين لا يؤمنون بالحيوات السابقة ما زالوا يختبرون السعادة كنتيجة لأفعالهم في حيواتهم السابقة. لكن، بإنكار وجود قانون السبب والنتيجة، وبالتالي عدم محاولة التدرُّب على الأفعال البَنَاءة وتجنب الأفعال الهدَّامة، هذا قد ينتج عنه القليل من الإمكانات الإيجابية وبرعونة خلق الكثير من الإمكانات السلبية. على الجانب الآخر، مَنْ يعتقدون في قانون السبب والنتيجة سيحاولون أن يكونوا حاضري الذهن لما يفكرون به، يقولونه، ويفعلونه لتجنب إيذاء الآخرين ولتجنب ترك آثار سلبية بتياراتهم الذهنية.

ما الذي تؤثر عليه الكارما؟

الكارما قد تؤثر على ميلاداتنا المستقبلية، على الهيئة التي سنكون عليها. إنها تؤثر أيضاً على ما نخبره خلال حيواتنا: كيف يعاملنا الآخرون، ثروتنا، الحالة الاجتماعية، وهكذا. بالإضافة إلى ذلك فالكارما تؤثر على شخصياتنا وخصائصنا: مواهبنا، السمات الشخصية المهيمنة، وعاداتنا. البيئة التي نولد بها تتأثر بالكارما كذلك.

لماذا يبدو بعض الأشخاص الذين يتصرفون بشكل هدام سُعداء وناجحين؟ ولماذا بعض الأشخاص الذين لا يؤمنون بقانون السبب والنتيجة لديهم حياة جيدة؟

عندما نرى أشخاصًا مخادعين وأثرياء، أو قُساءً وأقوياء، أو أشخاصًا طيبين يموتون مبكرًا، عندها قد نشك في قانون الأفعال والنتائج. هذا لأننا ننظر فقط على الفترة الزمنية القصيرة لهذه الحياة. العديد من النتائج التي نختبرها في هذه الحياة هي نتائج للأفعال التي قمنا بها في حياتنا السابقة، والعديد من الأفعال التي نقوم بها في هذه الحياة ستنبُت فقط في حياتنا المستقبلية. ثروة الأشخاص غير الأمينين هي نتيجة لكرمهم في حياتهم السابقة. عدم أمانتهم الحالية تترك بذور كارما لهم ستجعلهم يتعرضون للخداع واختبار الفقر في حياتهم المستقبلية. بالمثل، الاحترام والسلطة التي يحصل عليها الأشخاص القُساء نتائج للأفعال الإيجابية التي قاموا بها في حيات سابقة. في الحياة الحالية، هم يُسيئون استغلال سلطتهم، وبالتالي فهم يخلقون اختبارهم للألم في حياتهم المستقبلية. الأشخاص الطيبون الذين يموتون مبكرًا يختبرون نتائج أفعالهم السلبية في حياتهم السابقة. إلا إن، طبيبتهم في هذه الحياة تزرع بذورًا أو آثارًا بتياراتهم الذهنية بحيث يختبرون السعادة في حياتهم المستقبلية.

النصوص البوذية تحدد خطوطًا إرشادية عامة للنتائج الخاصة بالأفعال المختلفة. إلا إن جميع أذهان البوذات كلي المعرفة هي الوحيدة التي بإمكانها استيعاب التفاصيل المحددة لإثمار الكارما. على سبيل المثال، النصوص تُخبرنا أن القتل يتسبب في الحصول على حياة قصيرة والكرم ينتُج عنه الثراء. لكن نحن البشر العاديين لن نتمكن من أن يكون لدينا معرفة أكيدة لكيف كانت صديقتنا سوزان في حياتها السابقة، لمَن وجهت كرمها في السابق، وما الذي تسبب في أن تكون ثرية في هذه الحياة.

هناك مرونة في كيفية عمل الأفعال والنتائج. على سبيل المثال، بينما نعرف إن إهانة الآخرين تنتج عنها إعادة ميلاد سيئة، بالضبط كما أن الأجساد التي قد نولد بها شديدة التنوع. على سبيل المثال، إذا كان الفعل شديد الثقل، مدفوعًا بثورات غضب قوية متكررة، وإساءة معاملة العديد من البشر وبعدها نشعر بالرضا لإيذاءنا لمشاعرهم، فستكون النتائج غير مبهجة أكثر عمَّا إذا ضايقنا أحدهم مرة واحدة وشعرنا بندم بعدها. الشروط التي ستواجه في وقت إثمار بذور الكارما ستؤثر كذلك على النتائج المحددة التي ستحدث.

هل نخلق كارما معًا كمجموعة؟

نعم، فالكارما قد تكون مجموعة أو فردية. الكارما المجمعة هي الأفعال التي نقوم بها معًا كمجموعة. على سبيل المثال، الجنود يستخدمون الأسلحة، مجموعة متدربة تُصلي معًا أو تتأمل. نتائج تلك الأفعال سيتم اختبارها معًا كمجموعة. مع ذلك، فكل فرد من المجموعة يفكر، يتكلم، ويتصرف بشكل مختلف قليلًا، وبالتالي فهو يخلق الكارما الفردية الخاصة به، والنتائج التي يختبرها كل فرد على حدة.

هل بالضرورة سنختبر نتائج أفعالنا جميعها؟

عندما نزرع بذرة في الأرض مهما كانت صغيرة، فستثمر في النهاية، إلا إذا لم تتلق الظروف الضرورية لنموها مثل الماء، الشمس، والسماذ. أو إذا تم إحراقها أو اقتلاعها من الأرض. الطريقة الأساسية لاقتلاع آثار أو بذور الكارما بالتأمل على خلو الوجود المتأصل. في مستوانا الآن، قد يكون هذا صعبًا، لكن ما زال بإمكاننا وقف البذور المؤذية من الإثمار بتنقيتنا لها. هذا مماثل لمنع البذور من الحصول على الماء، الشمس، والسماذ.

كيف يمكننا تنقية الآثار السلبية للكارما؟

التنقية عن طريق "القوى الأربع المضادة" هو شيء في غاية الأهمية. فإنها لا تمنع المعاناة في الحيوانات المستقبلية فقط، وإنما تُخلصنا من الشعور بالذنب كذلك. بتنقيتنا لأنفسنا، سنكون أكثر سلامًا وسنتمكن من التركيز على الدارما وفهمها بشكل أفضل. الأربع قوى التي باستخدامها سنتمكن من تنقية الآثار أو البذور السلبية هي:

- الشعور بوطأة الأفعال الهدامة.
- العزم على عدم القيام بالفعل مرة أخرى.
- إتخاذ الملجأ، وتوليد موقف داخلي غيري تجاه الآخرين.
- القيام بتدريبات علاجية فعلية.

القوة المضادة الأولى هي: أن نعترف بوطأة قيامنا بفعل هدام. هذا مختلف عن تبادل الاتهامات والشعور بالذنب، والتي هي غير مفيدة وتبقىنا ملازمين للشعور بالتوتر. ولكن من

الناحية الأخرى، الشعور الصادق بوطأة هذا الفعل، هو ببساطة الاعتراف بأننا أخطأنا لقيامنا بهذا الفعل الهدّام.

القوة المضادة الثانية هي: أن نعقد العزم على عدم تكرار هذا الفعل ثانية. إذا كان الفعل قائماً على العادة والتكرار. على سبيل المثال، نقد الآخرين سيكون نفاقاً أن نقول إننا لن نقوم بذلك ثانية طوال حياتي، من الأفضل أن نقرر إننا سنحاول ألا نكرر هذا الفعل ثانية، وأننا سنكون حاضري الذهن بشكل خاص بشأن هذا الفعل، وسنبذل جهداً كبيراً خلال فترة زمنية منطقية، لنقل بضع أيام. بهذه الطريقة، سنستطيع كذلك بناء ثقة أن بإمكاننا الوفاء بالوعد الذي قطعناه لأنفسنا.

القوة المضادة الثالثة هي: إتخاذ الملجأ وتوليد الغيرية. أفعالنا الهدّامة عامة تمثل عائقاً أمام استنارتنا المستقبلية التي لم تحدث بعد، هذا شيء له علاقة بالإلهام الذي نستمدّه من الكيانات السامية مثل بوذا، والسانغا، أو أي كيان واعي آخر. نحن نحاول أن نحصل منهم على الإلهام، نسعى لإرشاداتهم في توجيهنا الآمن بالحياة عن طريق أخذ الملجأ بهم. جزء من هذا الإلهام الذي نحصل عليه من تلك الكائنات الواعية الأخرى ويدعمه، هو توليد موقف داخلي غيري تجاه جميع الكائنات عن طريق الطموح لأن نكون بوذات لنكون في أفضل نفع لهم.

القوة المضادة الرابعة هي: الأفعال العلاجية. هذا قد يكون أي فعل إيجابي مثل: الاستماع إلى التعاليم، قراءة كتاب عن الدارما، الانحناء احتراماً إلى الجواهر الثلاث، تقديم وهب، ترديد مانترا البوذات، ترديد مانترات، صناعة تماثيل أو لوحات للبوذات، طباعة نصوص عن التأمل، وما إلى ذلك. بإمكاننا أيضاً تقديم خدمة لمجتمعاتنا، التطوع لمساعدة من يواجهون الصعوبات في المدارس، أو المستشفيات، أو في المنظمات البيئية. أو بإمكاننا تقديم خدمات لمراكز الدارما أو المعابد. الفعل العلاجي الأقوى هو التأمل على الخلو؛ لأن الحكمة غير النظرية تقلع جذور الآثار السلبية بحيث لا ينبتون ثمارهم أبداً.

"القوى الأربع المضادة" يجب تكرارها. فقد قمنا بأفعال ضارة للعديد من المرات، لذا فلا تتوقعوا أن تكون لدينا القدرة على التصدي لتلك البذور من المرة الأولى. كلما كانت القوى الأربع قوية- ندّمنا أقوى، عزمنا لعدم تكرار الفعل أكثر حزمًا، وهكذا- كانت قوى التنقية أكبر. ويكون التدرب على تلك القوى أكبر إذا قمنا به قبل الذهاب إلى النوم للتصدي لأي فعل هدام قمنا به خلال اليوم.

إذا كانت معاناة البشر نتيجة لأفعالهم السلبية، هل هذا يعني إنه ليس بإمكاننا أو ليس علينا القيام بأي شيء لمساعدتهم؟

إطلاقاً! فنحن نعرف ما الشعور بالتعاسة، وهذا بالضبط ما يشعر به الآخرون عندما يختبرون نتائج أفعالهم الهدّامة. ونقوم بذلك انطلاقاً من الشعور بالشفقة والتعاطف، علينا بالتأكيد تقديم المساعدة! مآزقهم الحالي نتيجة لأفعالهم، لكن هذا لا يعني إن علينا الوقوف وقول "يا للهول، أيها المسكين، لم يكن عليك القيام بتلك الأفعال الهدّامة".

الكارما ليست جامدة أو تحدث بشكل صلب، ولا تعني القدر أو مُحددة بشكل مُسبق. قد يكون الأشخاص قد خلقوا لأنفسهم الأسباب التي أدت لأن يختبروا الصعوبات، ولكنهم قد يكونوا خلقوا لأنفسهم أيضاً الأسباب لتلقي المساعدة منّا! وحتى أكثر من ذلك، جميعنا نعلم ما الشعور عندما نكون في مثل ذلك الموقف، فجميعنا متشابهون في رغبتنا في السعادة ومحاولاتنا لتجنب الألم. فمن غير المهم نوع المشكلة أو مَنْ وقع بها، ففي كل الحالات علينا محاولة التخفيف منها. على سبيل المثال، التفكير بطريقة "الفقراء فقراء بسبب بخلهم في حيواتهم السابقة. وإذا حاولت مساعدتهم فأنا هكذا أتدخل في الكارما الخاصة بهم" هذا سوء فهم قاسي. علينا ألا نمطق كسلنا، لامبالاتنا، وعجرفتنا بتفسيراتنا المغلوطة لقانون السبب والنتيجة. شفقتنا ومسئوليتنا تجاه العالم أجمع هو شيء في غاية الأهمية في سبيل تطورنا الروحاني وللسلام العالمي، وهما حجرا الأساس في التدرُّب البوذي.

هل تؤثر الكارما في تحديد مَنْ سنقابله وعلاقاتنا معهم؟

نعم، ولكن هذا لا يعني إن ذلك مُحدّد بشكل مسبق. قد يكون لدينا ميول كارما محددة تجاه أشخاص بعينها فنشعر تجاههم بالقرب أو النفور. مع ذلك، فهذا لا يعني أن شكل تلك العلاقات سيستمر بنفس الطريقة. إذا كنّا طيبين مع أولئك مَنْ يتكلمون معنا بطريقة سيئة وسعينا للتواصل معهم، فسيتغير شكل العلاقة، وسنخلق كذلك كارما إيجابية، والتي ستجلب لنا السعادة في المستقبل.

نحن غير مربوطين بأحد بدافع الكارما. وليس هناك ما يُدعى "توأم الروح"، الشخص الخاص الوحيد والأوحد لنا. بما إننا عشنا عدداً لا نهائياً من الحيوانات، فقد كنّا على اتصال مع كل كائن في وقت ما في السابق. أيضاً، علاقتنا مع شخص بعينه هي في تغيُّر مستمر.

مع ذلك، صلات الكارما السابقة بإمكانها التأثير على علاقاتنا الحالية. على سبيل المثال، إذا كان شخص معلمنا الروحاني في حياتنا السابقة، قد ننجذب إليه في حياتنا الحالية، وقد يكون لتعاليمه أو تعاليمها للدارما تأثير قوي جداً على أذهاننا.

هل فهمنا للكارما يساعدنا في فهم أحداث حياتنا بشكل أفضل؟

نعم، بإمكانها. فالسعادة التي نختبرها تنتج عن الأفعال الإيجابية التي قمنا بها في السابق. فهمنا لذلك يحثنا على التصرف بشكل بناء ولا نتقاعس عندما تظهر أمامنا فرص أن نكون طيبين. عندما نختبر بعض الصعوبات في الحياة، علينا التدبر في نوع الفعل الذي قمنا به وخلق هذه النتيجة. هذا سيُشجعنا على أن نكون أكثر وعياً بطريقة تفكيرنا، حديثنا، وأفعالنا. دراسة تعاليم بوذا تتيح لنا أن نتعلم أكثر عن الأفعال وما ينتج عنها. بعدها نستطيع تغيير سلوكياتنا وزرع المزيد من البذور في تيارنا الذهني كي نختبر نتائج مرغوبة. هناك نصٌ باسم "عجلة الأسلحة الحادة" هذا النص جيد في شرحه للتأثيرات الناتجة عن أفعال بعينها وطريقة تغيير مواقفنا الداخلية وأفعالنا لخلق أسباب السعادة.

هل ممكن للبشر أن يُعاد ميلادهم كحيوانات والعكس بالعكس؟ كيف يكون هذا ممكناً وفقاً للكارما؟

نعم، اعتماداً على أفعالنا، تنجذب أذهاننا إلى أشكال بعينها من إعادات الميلاد عندما نموت. قد يكون هذا من الصعب تخيله إن إنسان يُعاد ميلاده كحيوان، ولكن إذا وضعنا في اعتبارنا حقيقة أن هناك بعض البشر يتصرفون أسوأ من الحيوانات، فسيبدو الأمر ليس بعيداً عن الحدوث. على سبيل المثال، الحيوانات تقتل فقط عندما تكون جائعة أو تشعر بالتهديد، بينما بعض البشر يقتلون فقط من أجل ممارسة الرياضة، الشهرة، أو السلطة. إذا كان ذهن شخص ما اعتاد التوجه في ناحية محددة، فمن المنطقي أن جسد هذا الشخص سيتوافق مع تلك الحالة الذهنية في الحياة المستقبلية.

بالمثل، الحيوانات من الممكن أن يُعاد ميلادها كبشر. على الرغم من أنه من الصعب على الحيوانات القيام بالكثير من الأفعال الإيجابية - فمن الصعب تعليم كلب التأمل أو وهب خدمة للمجتمع- فما زال الأمر ممكناً. لهذا السبب، يقوم التبتيون بأخذ حيواناتهم عند القيام بالطواف حول النُصب التذكارية كي يضعوا آثاراً جيدة في أذهان تلك الحيوانات. الكثيرون يُفضلون

قيامهم بالترديدات أو ترديد المانترات بصوت عالٍ حتى تسمع حيواناتهم الأليفة وتهدأ لسماعها، حتى وإن كانت الحيوانات لا تفهم المعنى.

الأشخاص العاديون لديهم آثار الكارما الإيجابية والسلبية في أذهانهم. نوع إعادة الميلاد الذي سنأخذه ليس إجمالي الكارما السابقة الخاصة بنا. بدلاً من ذلك، بذور بعينها ستُثمر، بينما ستظل بذور أخرى كامنة. بالتالي، إذا مات شخص ما بينما هو غاضب، بعض الآثار السلبية ستُثمر وقد يولد الشخص على هيئة كلب. مع ذلك، الآثار الإيجابية ما زالت باقية في تياره الذهني وعندما تجتمع الشروط والأسباب الملائمة ستُثمر، وتجعل الشخص يُعاد ميلاده كإنسان.

الفصل التاسع

الاحتضار، الموت، والحالة الوسطى

ما الطريقة المثلى لمساعدة شخص يحتضر؟

عندما يكون الناس مرضى ولا شفاء لهم، علينا مساعدتهم بترتيب أمورهم الدنيوية بينما لا يزالون في حالة جسدية وذهنية قوية. بهذه الطريقة، بإمكانهم التخلص من القلق على أموالهم وعائلاتهم. من المفيد إذا كان بإمكانهم وهب أشياءهم لأن هذا يخلق المزيد من الكارما الجيدة من خلال الكرم وهذا سيساعدهم في حيواتهم المستقبلية. الكرم أيضاً يُحررهم من التعلق، والذي هو ضار للغاية عند الموت. علينا تشجيعهم على حل أي أحقاد أو تأنيب ضمير، إما عن طريق الحديث مع الأشخاص المنخرطين في الموضوع، أو عن طريق القيام بتدريبات التنقية. الاعتذار، المسامحة، وإخبار مَنْ يحبونهم بهذا بإمكانه مساعدتهم في تحرير أذهانهم من الغضب والشعور بالذنب ويُتيح لهم الموت في سلام.

إذا لم نتمكن من إعداد الأشخاص للموت بهذه الطريقة، إذاً عند اقتراب الموت علينا تطمينهم بأن أمورهم الدنيوية سيتم الاعتناء بها بعد وفاتهم. فهم ليسوا بحاجة للقلق على مَنْ سيدفع الفواتير ومَنْ سيعتني بالأطفال. عليهم التركيز في ترك الحياة بسلام، بدون مخاوف وقلق. ولا نضايقهم بأسئلة من نوع "كيف سأحيا بدونك؟" دافعنا هو مساعدة الأشخاص عند احتضارهم، وليس إعطاءهم المزيد من المشاكل للقلق عليها.

عند احتضار الأشخاص، علينا خلق بيئة تُهدئهم وتحررهم من الأشخاص والأشياء التي قد تُثير غضبهم أو تعلقهم. الموت بسلام سيكون صعباً إذا كانت العائلة بأكملها في الغرفة تبكي، تمسك يده، وترجوه "أرجوك لا تموت. نحن نحبك، كيف يمكننا الحياة بدونك". قد نعتقد إننا نُعبر عن حبنا واهتمامنا بالتصرف بهذه الطريقة، لكن في الحقيقة أذهاننا الأنانية تنبأ لأننا سنفقد شخصاً عزيزاً علينا. علينا أن نحاول أن نهتم بالشخص الذي يحتضر أكثر من اهتمامنا بأنفسنا وخلق البيئة الهادئة واللطيفة له.

خلال الساعات الأخيرة في حياة الشخص، يُوصى بوقف جميع شاشات مراقبة الحياة، وأنابيب مد الحياة وما إلى ذلك. هذا يتيح للشخص فرصة أن يُحول تفكيره/ها إلى الداخل لإعداد نفسه/ها للموت دون أن يتشتت بالاضطرابات الخارجية. وهذا يسمح للطاقة الجسدية أن تتحلل بطريقة طبيعية أكثر.

من المُضَرِّ للغاية أن تكون آخر أفكار لدى الشخص المحتضر هي الغضب، التعلق، الغيرة، أو الغرور. بالتالي، علينا خلق بيئة هادئة ومريحة وتشجيعه على توليد أفكار إيجابية. إذا كان الشخص المحتضر بوضياً فمن الممكن تذكيره ببوذا، الدارما، السانغا، ومعلمه الروحاني. علينا أن نُريهم صوراً لبوذا أو الترديدات أو المانترات في غرفتهم. قبل أن يحدث الموت فعلياً، علينا تشجيعهم على تنقية أفعالهم الهدامة. إخبارهم أن يعقدوا العزم على الحصول على إعادة ميلاد جيدة، مقابلة التعاليم النقية والمعلمين، وأن يجعلوا موتهم، الحالة الوسطى، وميلادهم الجديد لنفع الآخرين.

إذا كان للمحتضر معتقدات أخرى، لا تضغطون عليه للإيمان بما تؤمنون به عند الموت. فهذا سيتسبب في إرباك أذهانهم. بدلاً من ذلك، تكلموا معهم فيما يعتقدون به وشجعوهم على توليد حالة ذهنية إيجابية في أذهانهم.

هل يُعاد ميلاد مَنْ يموت في الحال، أم هناك حالة وسطى قبل إعادة الميلاد الجديدة؟

قد يتوقف القلب والنفس وحتى قد يموت المخ، ولكن وعيهم الأكثر عمقاً قد يظل متصلاً بالجسد لمدة ثلاثة أيام. قد يظل المعلمون ساميو الإدراك في حالة تأمل لأسابيع قبل أن تتوقف مؤشراتهم الحيوية تماماً، والوعي الأكثر عمقاً يغادر أجسادهم. لهذا السبب، من الموصى به ترك الجسد بدون تدخل لعدة أيام أو على الأقل لعدة ساعات إذا كان هذا ممكناً. بعدها، نلمس أعلى الجبهة للشخص المتوفي، لأنه من الميمون أن يغادر الوعي من هذه النقطة للحياة التالية.

بعد موت الشخص العادي يغادر وعيه الجسد، ويدخل بعدها المرحلة الوسطى (الباردو بالتبتية) قبل أن يتخذ جسداً آخرًا. اعتماداً على الشروط، قد يظل الشخص في المرحلة الوسطى لمدة قصيرة عدة دقائق، أو لفترة طويلة ٤٩ يوماً. في بعض الحالات الخاصة، تتم إعادة الميلاد بعد الموت مباشرة، دون البقاء في الحالة الوسطى. على الرغم من سؤالي للعديد من المعلمين، لم أستطع اكتشاف لماذا ينتهي الباردو بعد ٤٩ يوماً، بدلاً من أي رقم آخر. الكائنات في الحالة الوسطى تمتلك أجساداً خفية غير مكونة من جزيئات مادية لكنها مشابهة للكائنات التي سيكونون عليها في الحياة المقبلة. لمدة قصيرة قد يحاولون التواصل مع أصدقائهم أو أقربائهم من حياتهم السابقة، لكن كائنات الحالة الوسطى لا تستطيع التواصل

مع البشر، وبعد ٤٩ يومًا هُم بالتأكيد اتخذوا أجسادًا جديدة وانغمسوا في خبرات حياتهم الجديدة.

ما رؤية البوذية في الانتحار؟

الانتحار يعتبر مأساة كبرى. الحياة البشرية ثمينة للغاية ومن المحزن عندما تُصبح البشر مهزومة بسبب مواقفها الداخلية المزعجة للدرجة التي تجعلهم يشعرون أن الموت هو الطريقة الوحيدة لوقف معاناتهم. في الحقيقة، الانتحار لا يحل فعليًا مشاكلهم لأنه سيُعاد ميلادهم مرة أخرى. كذلك، أغلب من يقتلون أنفسهم في العموم يختبرون مشاعر قوية من الغضب، الغيرة، أو أي موقف داخلي مزعج آخر عند الموت. وهذا يؤثر سلبًا على إعادة ميلادهم في المستقبل.

البوذية تؤمن بأن الكائنات الواعية جميعًا لديها إمكانيات بوذا، أو طبيعة بوذا، إمكانيات أن يصبحوا كاملي الاستنارة. المواقف الداخلية المزعجة مثل السُحْب التي تُعيق الطبيعة النقية للذهن، لكنها ليست جزءًا أصيلًا مِنَّا. إنها قابلة للزوال، ومن خلال التدرب على الدارما بإمكاننا إزالتها نهائيًا. إذا استطاع البشر أخذ لحظة صغيرة من ذلك، فلن يأخذوا تعاستهم على محمل الجد بهذا الشكل وستكون لديهم ثقة في طبيبتهم الداخلية. هذا المنظور الجديد قد يساعد على الاستمرار في الحياة لأنهم سيُدركون أن هناك طريقة جديرة بالثقة لإنهاء مشكلاتهم.

ما رؤية البوذية في القتل الرحيم؟

من وجهة نظر البوذية، من الموصى به بشكل عام الحفاظ على الحياة. على الرغم من ذلك، كل موقف مختلف ويجب النظر إليه بشكل فردي. على كل حال، ليس هناك إجابة بسيطة على هذا السؤال. إذا علمنا أن الشخص الذي في الغيبوبة أو في حالة ألم شديدة سيُعاد ميلاده في ميلاد سعيد، عندها مدفوعين بشفقتنا، من الممكن أن نفكر في الموت الرحيم. إلا أنه، مثل أغلبنا ليس لدينا مثل تلك البصيرة للمعرفة، فمن الصعب للغاية أن نعلم ما إذا كُنَّا نفيد أو نضر الشخص الذي أمامنا بالقتل الرحيم. فبذرة الأفعال السلبية قد تُثمر وتتسبب في جعل هذا الشخص يُعاد ميلاده في وضع أسوأ بكثير من الذي هم به الآن. في بعض الأوقات يفيق البشر من الغيبوبة ويحيون لعدة سنوات بعدها.

إذا فهم الناس قيمة الحياة البشرية - كم هو من الثمين التدرُّب على مسار الاستنارة- فقد يتمكنون من تحويل المواقف المؤلمة إلى جزء من مسار تدريبهم. على سبيل المثال، إذا كان الشخص طريح الفراش، ولكن ذهنه منتبه، عندها يستطيع التدرُّب على الدارما، زيادة خصاله الجيدة، تنقية أفعاله الهدامة، والتدرُّب على الاستنارة. في الحقيقة، قد يكون لديه وقت أكثر من أي شخص آخر مشغول بالركض هنا وهناك! بعض التدريبات البوذية صُمِّمت خصيصًا لاستخدام الظروف السلبية كجزء من مسار التدرُّب، ونُعَلِّمها للأشخاص شديدي المرض. ولقد تحدثت أيضًا إلى أشخاص أفاقوا من الغيبوبة، والعديد منهم قالوا إنهم كانوا واعين بالبيئة المحيطة بهم. بالتالي، تريد المانترات بجانب مَنْ هم في غيبوبة قد يساعدهم. حتى وإن كانت أذهانهم غائبة، سماع الدارما يترك آثارًا نافعة في أذهانهم.

عندما يترك الأشخاص "وصية" يذكرون بها تفضيلاتهم للعلاج إذا أُصيبوا بشكل حاد أو سقطوا تحت مرض شديد، فهذا يقلل من قلق عائلاتهم إذا حدث مثل هذا الحدث المأسوف. عدم وضع شخص على الأجهزة الداعمة للحياة عندما لا يكون هناك أمل في الحياة لا يُعتبر قتلًا. هذا ببساطة يعتبر ترك الطبيعة تأخذ مجراها، وهذا قد يسمح للشخص بالموت في سلام أكثر من اتخاذ إجراءات قوية أو عنيفة. إلا إنه، بمجرد أن يكون الشخص على الأجهزة الداعمة للحياة، يتعقد الموقف. كل موقف لابد من النظر إليه بشكل منفصل؛ لأن هناك العديد من العوامل المؤثرة: رغبة الشخص المحتضر، مدى خطورة حالته، مستوى وعيه، مدى استعداد الروحاني للموت وحالته الشعورية، الحالة الشعورية لعائلته والضغط المالي عليهم. لا توجد إجابة واحدة مناسبة لكل الحالات. لابد وأن نتصرف بأكبر قدر ممكن من الشفقة والحكمة عندما نتواجهنا مثل تلك المواقف الصعبة.

لأن تمويل الأبحاث والرعاية الطبية محدود، مجتمعاتنا بإمكانها تخصيص معظم تلك التمويلات لتحسين رعاية ما قبل الولادة والتعليم، وبالتالي تحسين جودة الحياة. وبهذه الطريقة، فلن يتواجه البشر بالعديد من العضلات الشعورية والأخلاقية وقت الموت.

الفصل العاشر

التقاليد البوذية

ما اسم النصوص البوذية؟

النصوص الخاصة ببوذا تنقسم إلى قسمين: السوترات و¹التانترات. تتعامل السوترات مع التدريبات العليا للالتزام الأخلاقي، التأمل الاستقراري، والحكمة كما تتعامل مع تنمية الغيرية والتدريبات العامة التي لها علاقة بالدوافع. التانترا تصف التدريبات التي تنفرد بها²الفاجرايانا. بوذا تحدث عن السوترات والتانترات خلال حياته، لكن لجماهير مختلفة عن بعضها البعض. تلاميذه احتفظوا بتلك التعاليم في ذاكرتهم وتمت كتابتها لاحقاً.

ليس لدى الجميع نفس الذوق في الطعام، وعندما يكون هناك بوفيه عشاء ضخم، بإمكاننا اختيار الأطباق التي نُفضلها. على الرغم من أننا قد نحب الحلويات، فهذا لا يعني أن الطعام المالح ليس جيداً وعلينا التخلص منه! بالمثل، قد نُفضّل مدخلاً بعينه للتعاليم مثل:
³الثيرافادا، الأرض النقية،⁴الزن، الفاجرايانا، وما إلى ذلك. نحن أحرار في اختيار المدخل المناسب أكثر لنا ونشعر معه بالراحة. مع ذلك، فمن المهم للغاية الحفاظ على ذهن متفتح واحترام باقي التقاليد. فبتطور أذهاننا، قد نفهم عناصر أخرى في باقي التقاليد التي فشلنا في فهمها في السابق. باختصار، علينا التدرّب على ما هو نافع في مساعدتنا في أن نحيا حياة أفضل أيّ ما يكون، وأن نترك جانباً ما هو عَصِي على فهمنا دون انتقاده.

على الرغم من أننا قد نجد تقليداً مناسباً بعينه أكثر لشخصيتنا، فليس من الحكمة أن نُعرّف أنفسنا بهذا التقليد بشدة: "أنا انتمي للماهايانا، وأنت تنتمي إلى الثيرافادا"، أو "أنا بوذي، وأنت مسيحي". جميعنا بشر نسعى إلى السعادة ونرغب في إدراك الحقيقة، وكل واحد منّا يجب أن يعثر على الأداة المناسبة لتحقيق هذا الغرض.

1 التانترا: نص يصف تدريبات الفاجرايانا. هذا المصطلح يُشير إلى تدريبات الفاجرايانا نفسها.

2 الفاجرايانا: تقليد في بوذية الماهايانا منتشر في التبت واليابان.

3 الثيرافادا: تقليد الكبار، تقليد بوذي انتشر في جنوب آسيا وسريلانكا.

4 الزن (تشان): تقليد في بوذية الماهايانا منتشر في اليابان.

على الرغم من امتلاكنا لذهن متفتح تجاه المداخل المختلفة، علينا ألا نخلطها معًا بشكل عشوائي، فنجعل تدرُّبنا مشابهة للطبق الصيني "تشوب سوي". من الأفضل ألا نقوم بتقنيات تأمل من تقاليد مختلفة معًا في جلسة واحدة، ولكن نقوم بكل تقنية تأمل في جلسة مختلفة حتى نستطيع الالتزام بتلك التقنيات جيدًا حسب ما يُعلمه كل تقليد. لأننا إذا أخذنا القليل من كل تقنية وخلطناها معًا دون فهم كل تقنية بشكل جيد، فقد يؤدي ذلك إلى الارتباك. على الرغم من ذلك، فإن التركيز على تعاليم تقليد واحد قد يدعم فهمنا وتدرُّبنا لتقليد آخر.

بالإضافة إلى ذلك، من الموصى به أن نقوم بنفس نوع التأمل يوميًا. إذا كنَّا نقوم بتأمل النَّفس اليوم، ونردد اسم بوذا في اليوم التالي، ونقوم بالتأمل التحليلي في اليوم الثالث؛ فلن نستطيع التقدُّم في أيٍّ من تلك الأنواع لأننا نفتقد إلى الاستمرارية في تدرُّبنا. مع ذلك، بإمكاننا القيام بالأنواع الثلاثة من التدرُّب يوميًا، وبالتالي نحافظ على الاستمرارية في كل تدرُّب منها.

ما مختلف التقاليد البوذية؟

بشكل عام، هناك قسمان: الثيرافادا¹ والمهايانا. سلسلة مُعلمي الثيرافادا (تقاليد المعلمين القدامى)، والتي تعتمد على السوترات المُسجَّلة باللغة البالية، والتي انتشرت من الهند إلى سريلانكا، تايلاند، بورما، وبلدان أخرى في جنوب شرق آسيا. وهي تُركِّز على تأمل النَّفس لتنمية التركيز، والتأمل على الحضور الذهني بشأن الجسد، المشاعر، الذهن، والظواهر من أجل تنمية الحكمة. في اللغة البالية، هذان النوعان من التأمل يُطلق عليهما الشاماتا والفيباسانا. تقليد المهايانا (الناقلة العظمى)، تعتمد على النصوص التي تم تسجيلها باللغة السنسكريتية، والتي انتشرت في الصين، التبت، اليابان، كوريا، وفيتنام. على الرغم من أن الحب والشفقة عاملان جوهريان ومُهمان في تقليد الثيرافادا، لكنهما في تقليد المهايانا يتم التركيز عليهما لدى أكثر اتساعًا. في داخل المهايانا هناك العديد من الفروع: الأرض النقية تُركِّز على ترديد اسم اميتابا بوذا ليُعاد الميلاد في الأرض النقية الخاصة به، وهي مكان حيث إن جميع الشروط تساعد في التدرُّب على الدارما. الزن (تشان) تُركِّز على التأمل من أجل التخلص من الذهن النظري المزعج. الفاجرايانا (الناقلة الماسية) تستخدم التأمل على أحد تمثيلات بوذا من

1 المهايانا: تقليد بوذي يؤكد أن الكائنات الواعية جميعها بإمكانها بلوغ الاستنارة. ويؤكد بشدة على تنمية الشفقة والنية الغيرية.

أجل تحويل أجسادنا وأذهاننا الملوثة إلى جسد وذهن بوذا. تلك مجرد أمثلة قليلة من مدارس الماهايانا المتعددة.

في الحقيقة، هناك تنوع كبير في التدريبات داخل التعاليم البوذية يدلُّ على مهارة بوذا في إرشاد البشر طبقاً لرغباتهم واحتياجاتهم. من المهم للغاية ألا نكون متطرفين في طائفيتنا أو تحيزنا، ولكن أن يكون لدينا احترام لجميع التقاليد والمتدربين عليها، طالما أن جميع التعاليم الخاصة بتلك التقاليد أتت من بوذا؛ لأننا إذا انتقصنا من أحد تلك التقاليد، فبالتالي نحن ننتقص من بوذا وتعاليمه.

لماذا يرتدي بعض الرهبان والراهبات أرواب باللون الزعفراني، بينما يرتدي آخرون أرواباً باللون الأحمر القاني، أو الرمادي، أو الأسود؟

بينما تنتشر التعاليم البوذية من بلد إلى آخر يتم تكييفها مع ثقافة البلد وعقلية شعبها دون المساس بجوهر معاني التعاليم. تصميم الأرواب الخاصة بالسانغا هو هيئة خارجية، وليست المعنى الداخلي الحقيقي للتعاليم، وبالتالي فهي قد تتغير تبعاً لثقافة البلد.

على سبيل المثال في سيريلانكا، تايلاند، بورما، كامبوديا، ولاوس، تتراوح الأرواب بدرجات مختلفة من اللون الزعفراني وليس لها أكماس. المناخ والثقافة في تلك البلدان تسمح لهم بالاحتفاظ بلون وتصميم الأرواب طبقاً لما كانت عليه من وقت بوذا. الأشخاص الذين اتخذوا القواعد الثمانية وليسوا رهباناً أو راهبات فعليين يرتدون أرواباً بيضاء.

لون الصبغة الزعفرانية لم يكن متوفراً في التبت، لذا استخدموا لوناً أغمق وهو اللون الأحمر القاني. في الصين كان من غير الأدب أن ينكشف جزء من الجسد، لذا فقد تبناوا عادة الأكماس الطويلة من سلالة تانغ الحاكمة (أو ما يُسمى بالعصر الذهبي). اعتبر الصينيون اللون الزعفراني شديد البريق لمن هو في مسار ديني وكان الإمبراطور فقط المسموح له بارتداء الملابس الذهبية اللون. بالتالي في الصين لون الأرواب تغير إلى اللون الرمادي أو الأسود. برغم ذلك، اللون الأصلي للأرواب تم الاحتفاظ به على هيئة القطع الخارجية الخمسة والسبعة والتسعة باللون البني والأصفر للأرواب والتي يرتديها الرهبان والراهبات أثناء القيام بالطقوس الخاصة.

لماذا تختلف الطقوس بين تقليد وآخر؟

الترديدات تختلف في البلدان البوذية وفقاً للثقافة واللغة الخاصة بكل بلد. الآلات الموسيقية وطريقة الانحناء تختلف كذلك. على سبيل المثال، الصينيون يقفون بينما يرددون المنترات، بينما يقوم به التبتيون وهم جالسون. تلك الاختلافات تعود إلى التكيف الثقافي.

بالمثل، التصميم الداخلي للمعابد قد يختلف حسب الكلام. بشكل عام، المعابد جميعها بها تمثال لشاكياموني بوذا في الوسط، وطبقاً للتقاليد، وقد تكون هناك رسومات للبوذات الآخرين، البوديساتفات،¹ الآرهات، وحامي الدارما. البيئة في التبت كانت في غاية القسوة، لذا فقد أحبوا أن تكون معابدهم مشرقة وبها تصاميم متقنة بالداخل. على الجانب الآخر، الطبيعة في اليابان كانت وافرة، لذا فقد أحبوا أن تكون معابدهم أكثر بساطة.

الهيئة الخارجية للقيام بالأشياء ليست هي الدارما، وإنما هي مجرد أدوات تساعدنا في التدريب على الدارما بشكل أفضل وفقاً للثقافة والمكان الذي نعيش به. الدارما الفعلية لا يمكن لنا رؤيتها بأعيننا أو سماعها بآذاننا. إنها شيء نختبره بأذهاننا وقلوبنا. يجب علينا توجيه انتباهنا إلى الدارما الحقيقية، وليس الظواهر السطحية التي قد تختلف من مكان إلى مكان.

1 الآرهات: الشخص الذي بلغ التحرر وأصبح متحرراً من دائرة الوجود.

الفصل الحادي عشر

الفاجرايانا

ما الفاجريانا؟ وما مميزات التدريب على الفاجرايانا؟

بناءً على الشيرافادا والتدريبات العامة للماهايانا، فإن الفاجرايانا يُطلق عليها أيضاً التانتريانا، وهي أحد أقسام الماهايانا. انتشرت الفاجرايانا في التبت ويتم التدرب عليها في تقليد الشينغون الياباني كذلك.

إحدى تقنيات تدريبات الفاجرايانا هي تخيُّل أنفسنا على هيئة أحد تمثيلات بوذا وأن نتخيل البيئة المحيطة بنا على هيئة ماندالا أو على هيئة البيئة الخاصة بهذا التمثيل. عن طريق تلك الطريقة في التخيُّل، يقوم متدربو الفاجرايانا بتحويل صورتهم الذاتية الفقيرة العادية إلى صورة بوذا كامل الاستنارة، وبالتالي يحاولون مراكمة الخصائص النبيلة لبوذا في تيارهم الذهني. بعبارة أخرى، بدلاً من أن يكونوا محبوسين داخل شعورهم بتدني احترامهم لذاتهم وفقدانهم للثقة بأنفسهم، يتخيلون كيف هو الشعور عندما يكون لديهم شفقة غير منحازة تجاه جميع الكائنات ويدركون خلو طبيعة الظواهر. القيام بذلك يعمل نفسياً على إعطاء المتدربين الطاقة والقدرة على التقدم في المسار وتنمية تلك الخصال بالفعل.

الفاجرايانا بها تقنيات لتحويل الموت، حالة المستوى الأوسط (الباردو) وإعادة الميلاد إلى جسد وذهن بوذا. بها أيضاً تقنيات تأملية خاصة لتنمية الثبات الهادئ (الشاماتا) وكذلك لجعل الذهن الأكثر خفاءً يتجسد، والذي يعمل على إدراكنا للخلو. هذا الذهن الحكيم بإمكانه تنقية ملوثات التيار الذهني بقوة وسرعة. لهذا السبب، الفاجرايانا بإمكانها مساعدتنا على بلوغ الاستنارة في هذه الحياة إذا كُنَّا تلاميذ مؤهلين ومُدرِّبين جيِّداً تحت إشراف معلم تانترا مؤهل تماماً.

التانترا البوذية ليست مماثلة للتانترا الهندوسية، وليست هي تدرب على السحر. البعض كتبوا كتباً عن الفاجرايانا بمعلومات وتفسيرات مغلوبة. لهذا، إذا رغبت في تعلُّم هذا التدريب، علينا إما قراءة كتاب كتبه كاتب لديه معرفة أو السعي لإرشاد من معلم مؤهل.

ما¹ التمكين؟ ولماذا بعض التعاليم سرية؟

الغرض من التمكين (أو التعزيز) هو إثمار التيار الذهني لتدرب التانترا من خلال خلق صلة مع أحد تمثيلات بوذا والتي هي تجسيد للذهن كلي المعرفة. وهذا يعتمد بالأساس على أن يكون لدى المتدرب دافع بناءً، ويتخذ² عهود الالتزام بما يتضمنه التمكين، والتأمل أثناء مراسم القيام بالتمكين. ولهذا، فمجرد التواجد في الغرفة أثناء وهب التمكين لا يعني أنه تم تلقي التمكين بالفعل، إذا لم يتم أخذ العهود والالتزامات في الوقت المناسب أثناء القيام بالتمكين، أو التأمل والقيام ببناء التخيل أثناء قيام المعلم بتقديم الإرشادات، فهذا يعني أنه لم يتم تلقي التمكين. فالتمكين لا يعني الإمساك بفازة على الرأس، أو تناول شراب ما، أو تجريب الخيوط المكرسة حول الأذرع.

بعد تلقي التمكين، المتدربون المخلصون يسعون وراء الحصول على إرشادات عن كيفية القيام بالتدريبات. تلك الإرشادات لا يتم إعطاؤها قبل تلقي التمكين لأن أذهان التلاميذ تكون غير مؤهلة للقيام بتلك التدريبات. لهذه الأسباب هي "سرية". الموضوع ليس إن بوذا كان بخيلاً ولم يرغب في مشاركة التعاليم، أو لأن تدريبات التانترا بها عضوية ومقتصرة على أعضاء هذا النادي الغيوريين على حراسة أسرارهم. وإنما، إرشادات التانترا تُعطى فقط لهؤلاء، من تلقوا التمكين للتأكد من أن المنخرطين في التدريب حصلوا على الإعداد الملائم لتلك التدريبات. وإلا، فإن الشخص قد يُسيء فهم الرمزية المستخدمة في تدريبات التانترا أو ينخرط في تدريبات متقدمة ومعقدة بدون أن يكون تم إعداده لها بالإرشادات أو بالشكل الملائم فلا يُستفاد منها.

متى بإمكاننا أن نأخذ تمكين التانترا؟

قبل الدخول في تدريبات الفاجرايانا، على الشخص أن يكون مُدرباً بشكل جيد على عزم التحرر من دائرة الوجود، الدافع الغيري، وحكمة إدراك خلو الوجود المتأصل. بعدها بإمكانه أخذ التمكين (التعزيز) من معلم تانترا مؤهل واتباع العهود والالتزامات التي يتم أخذها أثناء

1 التمكين (التعزيز): مرسوم في بوذية الفاجرايانا يتم بعده السماح للتلميذ بالتأمل على تجسيد معين لبوذا.

2 العهود: قواعد للسلوك تم وضعها بواسطة بوذا للمساعدة في الامتناع عن الأفعال الهدامة.

التمكين. على هذا الأساس يتلقى الشخص الإرشادات ويتدرَّب على تأمل الفاجرايانا. التمكينات لا تقف عند تلقيها، وإنما هي بوابات لتدريبات أكثر. بالتالي التلاميذ المخلصون يأخذون التمكينات لأنهم يرغبون في التدرُّب على التعاليم بعدها.

لماذا تُعطى التمكينات بشكل منفتح للتلاميذ الجدد إذا كان عليهم أن يكون لديهم أساس قوي عن التدريبات البوذية عامة للتدرُّب على التانترا بشكل فعّال؟

العديد من اللامات (المعلمون الروحانيون التبتيون) يؤمنون بأن الأشخاص حتى وإن كانوا غير مُعدين بالكامل لتدريبات الفاجرايانا، سيتم وضع آثارٍ إيجابية في تياراتهم الذهنية بتلقيهم التمكين وبالتالي إنشاء اتصال كارما مع التدريبات.

مع ذلك، بما إن تلقي التمكينات غالباً ما يتضمن أخذ عهود والتزامات ووعود بالقيام بتدريبات تأمل معينة يومياً، فمن الحكمة عدم استعجال الانخراط في مثل تلك التدريبات. عندما يُعلن مركز الدارما عن التمكين، فإن عليه أيضاً ذكر العهود والتدريبات والالتزامات المُتضمنة والتدريبات الواجب القيام بها بعد التمكين. وعلى التلاميذ أيضاً تفحص خصال المعلم الروحاني للتأكد مما إذا كان أو كانت مؤهلة/ة ويرغبون في بناء علاقة التلميذ- والمعلم معه أو معها. أفضل شيء هو التقدم ببطء وتنمية تدرُّبنا على الدارما بشكل تدريجي، بدلاً من التسرُّع بالانخراط في تدريبات متقدمة قائلين لأنفسنا "هذا هو التدريب المناسب وهذه هي الفرصة الوحيدة". كذلك، علينا تجنب الركض هنا وهناك وتلقي كل تمكين يتم وهبه. من الأفضل أخذ تمكينات قليلة والتدرُّب عليها جيداً، وليس تلقي تمكينات كثيرة والتدرُّب عليها قليلاً.

هل هناك أنواع مختلفة من التمكينات؟

نعم، في البوذية التبتية هناك قسمان رئيسيان: جيانغ وونغ. جيانغ مثل إعطاء الإلهام أو السماح بالقيام بالتدريبات، بينما الونج يتضمن فعلياً القيام بتخيل أنفسنا ندخل المانداالا الخاصة بأحد تمثيلات بوذا، في اللغة الإنجليزية، كلا المصطلحين يُترجمان إلى "التعزيز" أو "التمكين"، وهذا مُربك بعض الشيء. إذا لم تكن متأكداً ممّا ستتلقاه، اسأل معلمك الروحاني أي نوع من التمكين سيهبه.

بالإضافة إلى ذلك، التدرُّب على مختلف تمثيلات بوذا كل تمثيل له التمكين الخاص به. تلقى تمكين أحد تلك التدريبات لا يُتيح لنا التدرُّب على تمثيل آخر لم نتلق التمكين الخاص به.

لماذا يتم إعطاء تمكين الكالاتشاكرا للعامة ولعدد كبير من البشر، وقد يكون الكثيرون منهم ليسوا حتى بوذييْن؟

ذلك التمكين فريد من نوعه لأن تدريب الكالاتشاكرا يتحدث عن رفاهية المجتمع ككل، وتم إعطاؤه منذ قرون مضت لأول مرة من أجل توحيد مجتمع بعينه وجلب السلام. بالتالي، عندما يُعطي قداسة الدالاي لاما ذلك التمكين، فإنه من الممكن تقديمه لغير البوذيين وللبوذيين غير المُهيئين بعد لتلقي التمكين، اختيار حضور المراسم كمشاهدين محايدين، دون تلقي التمكين بالفعل. هذا يحدث في حالة ذلك التمكين فقط. في أوقات أخرى، نحن غير مسموح لنا بأن نكون مجرد مشاهدين وقت إعطاء أي تمكين آخر، ومشاهدة عملية التمكين فقط.

ما معنى التمثيلات الموجودة في فن التانترا؟

الفاجرايانا تتعامل مع التحول، ولهذا يتم استخدام الرمزية بشكل شديد الاتساع. جميع التمثيلات الخاصة بالتانترا ما هي إلا تجسيدات للبودات كاملي الشفقة والاستنارة، حتى وإن كان بعضها يبدو شرسًا أو يعبر عن الرغبة. التمثيلات التي تبدو جنسية يجب عدم فهمها حرفياً وفقاً لفهمنا لمعنى المظاهر في العالم الدنيوي. ففي الفاجرايانا، الهيئة التي يبدو فيها تمثيلات بوذا في اتحاد جنسي هذا يرمز إلى اتحاد الأداة مع الحكمة، وهذان هما المبدآن المطلوبان لبلوغ الاستنارة عند التدرُّب على المسار. التمثيلات التي تبدو شرسة ليسوا وحوشاً تُهددنا، وإنما غضبهم موجه إلى الجهل والأنانية، وهما أعدائنا الحقيقيين. تلك التمثيلات عندما يتم فهمها بشكل مناسب، تُرينا كيف إن الرغبة والغضب من الممكن تحويلهما، وبالتالي التخلص منهما. تلك التمثيلات لها معانٍ أكثر عمقاً أبعد بكثير من مفهومي الرغبة والغضب الدنيويين. يجب علينا تجنب إساءة تفسير تلك التمثيلات.

ما الماندالات؟

هناك أنواع كثيرة للماندالات. في تدريبات التانترا هي القصور والبيئة المحيطة بمختلف تمثيلات بوذا. تلك الماندالات، والتي هي في الحقيقة ذات أبعاد ثلاثية، وغالباً ما يتم رسمها

مثل المخططات على هيئة أسطح ثنائية الأبعاد بالرمال أو الألوان. بمجرد تلقينا للتمكينات الملائمة، بإمكاننا عندها تخيل الماندالا الخاصة بتمثيل بوذا الذي نتدرب عليه بهيئة ثلاثية الأبعاد كجزء من تأملنا. القيام بتلك التدريبات يتضمن تلقي الإرشادات من معلمنا الروحاني.

"الماندالا" من الممكن أن تُشير أيضًا إلى العالم والبيئة التي نحيا بها. بالتالي، عندما نهب ماندالا عند طلبنا لتلقي التعاليم، نتخيل الكون الخاص بنا وكل شيء به في غاية الجمال ونهب ذلك إلى معلمنا الروحاني بينما نطلب منه إرشادنا وإلهامنا.

مَنْ هُم الداكا والداكيني؟

هُم متدربون للتانترا يساعدون الآخرين على المسار. عامة نقوم بتخيلهم على هيئتهم السامية، ولكن في بعض الحالات نتخيلهم على هيئة بشر عاديين.

مَنْ هُم حُماة الدارما؟

حُماة الدارما موجودون في معظم التقاليد البوذية، ليس فقط في الفاجرايانا. هُم كائنات قدموا وعدًا بالمساعدة في حماية وجود الدارما في عالمنا وحماية مَنْ يتدرب عليها. عادة ما تكون هيئتهم عنيفة، ولكن غضبهم موجه إلى الجهل الذي يُنتج إساءة الفهم، عدم الأمانة، والتفُسُّخ الذي يدمر الدارما. بعض حُماة الدارما متجاوزون للحياة الدنيوية؛ أي تجسُّدهم على هيئة بوذات أو بوديساتفا آريا - مَنْ لديهم إدراك مباشر للخلو. البعض الآخر ما يزالون داخل دائرة الوجود ووعدوا البوذات بأنهم سيحمون الدارما. بينما الحُماة المتجاوزون للعالم الدنيوي لديهم إدراك مباشر للخلو، فإن النوع الآخر - مَنْ لا يزالون داخل دائرة الوجود- ليس لديهم مثل ذلك الإدراك، وبالتالي فهم لا يُعتبرون من الجواهر الثلاث للملجأ.

ما البوجا؟

"البوجا" كلمة سنسكريتية تعني الوهب. البوجا هي مراسم وهب عامة تتضمن تخيل تجسيدات بوذا وتقديم العديد من الوهب. أهمية الوهب ليس لكسب محاباة تمثيل بوذا، لأن الكائنات المستنيرة لديهم بالفعل شفقة تجاه الجميع بشكل متساوٍ. وإنما يتيح لنا الوهب تنمية الذهن الذي يسعد بالعطاء لخلق إمكانيات إيجابية - كارما جيدة من خلال الوهب

للكائنات المستنيرة. "تسوغ" كلمة تبنتية تعني "إنشاء" وهو نوع خاص من الوهب يتم فيه الوهب إلى المعلمين الأساسيين وسلسلة المعلمين، وتمثيلات بوذا التي نتأمل عليها، الجواهر الثلاثة، الداكا والداكيني، وحُمة الدارما.

تبدو الفاجرايانا مليئة بالمراسم التفصيلية الحية، أين التأمل في كل ذلك؟

قد تبدو المراسم العامة للفاجرايانا طقسية للغاية، ولكن تلك الطقوس لا تنتهي عند القيام بالمراسم فقط، وإنما كل ذلك تأمل إرشادي والذي يقوم فيه المتدربون بتوليد معاني ما يُردونها داخلياً. عندما يقوم المتدربون بنفس تلك التدريبات وهم بمفردهم، سيتمكنون من تقصير فترة الترييدات والثبات لفترة أطول للتدرب على التركيز والتأمل على البصيرة، أو الطيبة المحبة.

الفصل الثاني عشر

خطوات على المسار

مَنْ هو الأرهات؟ وما النرفانا (نيبانا)؟

الأرهات: هو الشخص الذي أزال من ذهنه نهائياً الجهل، المواقف الداخلية المزعجة، والمشاعر السلبية من (غضب، تعلق، غيرة، غرور... إلخ). بالإضافة إلى، هي أو هو قد تخلص من جميع الكارما التي تتسبب في إعادة ميلاده في دائرة الوجود (السامسارا). الأرهات باق في حالة السلام ويُطلق عليها نرفانا أو التحرر والتي تتجاوز الخبرات غير المرضية والإرتباك.

ما البوذهي، أو الاستنارة؟

بالإضافة إلى التخلص من الغضب، المواقف الداخلية المزعجة، والأفعال الملوثة (الكارما) من أذهانهم، البوذات قاموا أيضاً بالتخلص من آثار الملوثات ونَمَّوا توجهه غيري يُفَضِّلون به الآخرين على أنفسهم. وبهذا يكون البوذات قد بلغوا الاستنارة، الحالة التي بها تم التخلص من جميع الملوثات وتنمية جميع الخصائص الجيدة.

مَنْ هُوَ البوديساتفا؟

البوديساتفا: هو شخص يرغب دائماً وبشكل تلقائي في بلوغ الاستنارة لنفع جميع الكائنات الواعية. عن طريق التدرُّب على المسار، سيبلغ مثل هذا الشخص الاستنارة.

يختلف مستوى البوديساتفا وفقاً لمستوى إدراكه. بعضهم لم يتحرروا بعد من دائرة الوجود، بينما تحرَّرَ منها آخرون. مَنْ تحرروا بإمكانهم الاستمرار طواعية في إتخاذ إعادات ميلاد بقوة شفقتهم لمساعدة الآخرين. البوذات بإمكانهم القيام بنفس الأمر كذلك.

هل يتخلى البوديساتفات عن بلوغ الاستنارة للاستمرار في العالم من أجل مساعدة الآخرين؟

بعض النصوص تقول إن عهود البوديساتفات تُلزمهم بالبقاء في دائرة الوجود وعدم بلوغ الاستنارة حتى يتحرر جميع الكائنات من دائرة الوجود. هذا يعني أن شفقة البوديساتفات

تجاه الكائنات الواعية قوية للغاية، بحيث إذا كان من النافع لهم فسيُضحون بتحريرهم الشخصي برضا من أجل تحرير جميع الكائنات. برغم ذلك، فإن البوذيستات فاعليون ويُدركون إنه من أجل مساعدة الآخرين بفعالية، عليهم أن يكونوا بوذات هم أنفسهم لأن البوذات فقط من لديهم الشفقة، والحكمة الكاملين، والمهارة المطلوبة لنفع الآخرين بشكل تام. لهذا يسعى البوذيستات لبلوغ الاستنارة، ولكن عندما يبلغونها، لن يمكنوا في حالة الهناء الفردي وينسون الآخرين، وإنما سيتجسدون لإرشاد الآخرين بمهارة.

من¹ الآريا السامي، أو النبيل؟

إنه الشخص الذي لديه إدراك مباشر للخلو، مثل ذلك الإدراك يحصل عليه الشخص قبل أن يصبح أرهات أو بوذا. بحكمة الآريا لإدراك الخلو، يستطيع الشخص إزالة الجهل، المواقف الداخلية المزعجة، والكارما الملوثة، وآثارها، ونتيجة لذلك يبلغون التحرر والاستنارة.

1 الأريا: الشخص الذي أدرك الخلو بشكل مباشر وبالتالي أصبح أحد جواهر اتخاذ الملجأ (السانغا).

الفصل الثالث عشر

العمل مع المشاعر

ما الدور الذي تلعبه المشاعر في التدرب البوذي؟ هل لدى بوذا مشاعر؟

بعض المشاعر منطقية وإيجابية، والبعض الآخر ليس كذلك. بالتالي، بعض تلك المشاعر من الواجب مراعاتها على طول المسار والبعض الآخر يجب التخلي عنه. علّم بوذا العديد من المضادات لمواجهة المشاعر السلبية مثل: الغضب، التعلق، الغيرة، والغرور. وقام أيضاً بتعليم تقنيات بناء المشاعر الإيجابية مثل: الحب، والشفقة. وفقاً للبوذية الحب هو: الأمنية للجميع بأن يمتلكوا السعادة وأسبابها، والشفقة هي الأمنية لهم بأن يتحرروا من الظروف غير المرضية وأسبابها. مدّ الحب والشفقة بالتساوي لجميع الكائنات، وقد علّم بوذا أدوات تنمية ذلك خطوة بخطوة.

هل كل الرغبات سيئة؟ وماذا عن الرغبة في بلوغ الاستنارة والنرفانا؟

هذا الارتباك نتج لأن كلمة "رغبة" في اللغة الإنجليزية في بعض الأوقات يتم استخدامها في ترجمة مفهوميّين بوزيّين مختلفين. في اللغة الإنجليزية، "الرغبة" لها أنواع مختلفة، الرغبة التي ستنشأ عنها مشكلات مثل المغالاة في الصفات الجيدة لشيء ما، لشخص، لمكان، أو لفكرة والتشبث بتلك المغالاة. مثل هذا النوع من الرغبة هو أحد أشكال التعلق. على سبيل المثال، الاعتماد الشعوري الكبير على شخص ما والتشبث به أو بها. عندما ننظر بتوجه أكثر توازناً، سنرى أن هذا الشخص ليس قريباً من الروعة التي جعلنا تعلقنا به نراه عليها.

على الجانب الآخر، الرغبة التي تُحفزنا على التحضير للحيوات المستقبلية لبلوغ النرفانا أو الاستنارة هي شيء مختلف تماماً. هنا ندرك أن الحالة الأفضل للكائن ممكنة ومن ثمّ تجعلنا نُنمي طموحاً قوياً لتحقيقها. فلا توجد مفاهيم خاطئة مُتضمنة، ولا تشبث بنتائج مرغوبة.

ألن تكون الحياة مملة بدون تعلق؟

لا، في الحقيقة التعلق هو ما يجعلنا في حالة ضيق ويمنعنا من التمتع بالأشياء حولنا. على سبيل المثال، لنفترض أننا متعلقون بكعكة الشيكولاتة. حتى ونحن نأكلها، فنحن لا نستطيعها ونتمتع بها بشكل كامل. فنحن عادة ما نُدين أنفسنا لأننا نأكل شيئاً يزيد الوزن، أو نقارن

الكعكة التي نأكلها مع الكعكات التي أكلناها في السابق، أو نخطط لإمكانية الحصول على قطعة أخرى، نحن لا نختبر فعلياً أكلنا للكعكة في هذه اللحظة الحالية.

على الجانب الآخر، بدون التعلق، فيإمكاننا التفكير بوضوح فيما إذا كنا نرغب في أكل كعكة الشيكولاتة أم لا، وإذا قررنا أن نأكلها، فيإمكاننا أكلها في سلام، تذوقها والاستمتاع بكل قضة منها دون الرغبة في قطعة إضافية أو أن نكون غير راضين لأنها غير جيدة بالشكل الذي توقعنا لها أن تكون عليه.

كلما قللنا تعلقنا، ستصبح الحياة أكثر تشويقاً لأننا بإمكاننا الانفتاح على ما يحدث في كل لحظة بها. على سبيل المثال، بدلاً من تمنى أن نكون مع الأشخاص الذين نحن متعلقون بهم، سنقدّر وجودنا مع الأشخاص الذين نحن معهم الآن. بدلاً من التعلق بمظهرنا الجسدي طوال الوقت وشعورنا الدائم بعدم الرضا عن مظهرنا، ببساطة سنقوم بما يحافظ على صحتنا ونظافتنا وسنكون راضين عن مظهرنا.

كيف بإمكاننا السعي لبناء مهنة دون التعلق بالسمعة والثروة؟ كيف بإمكاننا أن يكون لدينا عمل تجاري وأخلاقي في الوقت نفسه؟

إذا استطعنا التدبر بعمق وفهم إن امتلاكنا للثروة، السمعة، أو النجاح الدنيوي، هي أشياء مؤقتة وغير ثابتة في طبيعتها، عندها سيتلاشى شعورنا بأنها قادرة على جلب السعادة الأبدية إلينا. وبالتالي سنتمكن من تغيير دافعنا للعمل. بإمكاننا النظر إلى عملنا على إنه خدمة إلى المجتمع وفرصة لتعلّم المزيد عن أنفسنا نتيجة تعاملنا مع الآخرين. ومن ثمّ سيصبح عملنا ظرفاً ملائماً للتدرّب على التعاليم التي نتأمل عليها. بهذه الطريقة، سيصبح الصبر وإيثار الآخرين صفات نراكمها ليس فقط أثناء التأمل، ولكنها خصائص نُنمّيها في حياتنا اليومية.

إذا قللنا من تعلقنا، حياتنا بشكل أخلاقي ستكون أسهل؛ لأن أولوياتنا تغيرت، سنكون عادلين في معاملتنا التجارية ولن نتحدث بشكل سيء عن زملائنا في العمل لتسلق السلم الوظيفي في الشركة. على الرغم من إن البعض يعتقدون أن النجاح في الأعمال قائم على أن تكون غير أخلاقي، قال لي أحد رجال الأعمال الناجحين أن العكس هو الصحيح. فعندما نتعامل بإنصاف مع العمال، سيثقون بنا، وسيستمرون في العمل معنا، وسيجلبون لنا المزيد من العملاء. عندما نُعامل زملاءنا في العمل باحترام، بشكل عام سيُعاملوننا بالمثل، وستتجنب التورط في الصراعات المكتبية. وعندما يُعاملنا الآخرون بشكل سيء، نتدرب على

التحمُّل وتنمية مهارات تواصل أفضل. شعورنا بالنجاح كبشر لن يعتمد على المال أو الشهرة، سنشعر بشعور أفضل عن أنفسنا ومشاعر ذنب أقل عندما نعيش حياة أخلاقية. وفي الحقيقة هذا سيوفر في المال، لأننا لن نحتاج للذهاب إلى الأطباء النفسيين لعلاجنا من المشاكل الشعورية أو الذهاب للمحامين للتعامل مع المشاكل القانونية.

كيف نتعامل مع الخوف؟

الخوف مرتبط بشكل كبير بالتعلق. فكلما زاد تعلقنا بشخص ما أو بشيء ما، زاد خوفنا من فقدان هذا الشيء أو الانفصال عن هذا الشخص. على سبيل المثال، إذا كنا متعلقين بشدة بشخص ما ومعتمدين عليه عاطفياً، سنخاف من انتهاء العلاقة. إذا كنا متعلقين بالمال والأمان المادي، سنكون قلقين من عدم حصولنا على ما يكفي. إذا كنا متعلقين بصورتنا، سنخاف من أن نبدو أغبياء أمام الآخرين.

من ناحية، من الطبيعي أن يكون لدينا تلك المخاوف لأننا تربينا على أن نتعلق بتلك الأشياء. من ناحية أخرى، التشبث يجعلنا خائفين وقلقين. الحل ليس في التخلي عن أصدقائنا، أموالنا، وسمعتنا ولكن التخلي عن التعلق بهم. عندها سنتمكن من التمتع بهم دون خوف.

التأمل على عدم الدوام وقدرتنا على رؤية الطبيعة المؤقتة للأشياء سيساعدنا على التخلي عن التعلق وترتيب أولوياتنا بحكمة. تخيلوا حصولنا على كل الأشياء التي لدينا تعلق بها، ثم نسأل أنفسنا بعدها "هل نحن الآن سعداء إلى الأبد؟" هذا سيُتيح لنا التوقف عن أن نكون مهووسين بالأشياء والأشخاص الذين لدينا تعلق بهم. بتخلينا عن التعلق، خوفنا من عدم حصولنا أو فقداننا للأشياء محلّ تعلقنا سيتبدّد بشكل تلقائي.

هل من الممكن أن نتعلق بالبوذية؟ ما الذي علينا القيام به إذا هاجم أحدهم إيماننا وانتقد الدارما؟

كل موقف يجب التعامل معه بشكل فردي. بشكل عام، إذا شعرتم بـ"إنهم ينتقدون إيماني، ويعتقدون أنني غبي لتصديقي بهذا"، في هذه الحالة أنتم تتشبثون بالإيمان لأنكم تعتقدون "تلك المعتقدات جيدة لأنها ملكي". إذا انتقدها أحدهم، فهذا يعني إنهم ينتقدون ديانتني". مثل

هذا الموقف الداخلي غير مُثمر على الإطلاق وسنكون أكثر سلاماً إذا تخلينا عنه. فنحن لسنا ما نعتقد فيه. إذا اختلف الآخرون معنا فيما نعتقد فيه، فهذا لا يعني أننا أغبياء.

من النافع أن نكون منفتحين لما يقوله الآخرون. دعونا لا نكون متعلقين بالاسم ونعنون دياناتنا، فنحن نسعى إلى الحقيقة والسعادة، ولسنا نسعى لترويج ديانة ما لأنها ملكنا. بالإضافة إلى ذلك، ومن المنطقي الاستفهام عن التعاليم. بوذا شخصياً قال إن علينا تفحص تعاليمه وعدم الإيمان الأعمى بها.

على الجانب الآخر، ليس علينا الموافقة سريعاً على ما يقوله الآخرون. ليس علينا هجر مُعتقداتنا وتبني معتقداتهم بدون تمييز. إذا سُئِلنا سؤالاً ولم نستطع الإجابة عنه، هذا لا يعني إن تعاليم بوذا خاطئة، وإنما يعني إننا ببساطة لا نعرف الإجابة ونحتاج إلى تعلُّم المزيد والتدبر فيه. بإمكاننا بعدها أخذ السؤال إلى شخص بوذي أكثر علماً ونفكر في الإجابة التي سيعطونها إلينا. عندما يُشكك أحد فيما نعتقد به، في الحقيقة هم يساعدوننا في أن نُعمق فهمنا للتعاليم البوذية من خلال جعلنا نرى ما لم نفهمه بعد، وهذا يلهمنا لدراسة الدارما والتدبر في معانيها أكثر.

لسنا بحاجة إلى الدفاع عما نعتقد به. إذا كان الأشخاص يسألون باهتمام صادق ولديهم ذهنٌ مُنفتحٌ ومهتمين حقاً بتبادل وجهات النظر، التحدث إليهم من الممكن أن يؤدي إلى نقاش مُثمر. مع ذلك، إذا لم يرغبوا حقاً في الحصول على إجابة ويسعون فقط إلى معاداتنا وإرباكنا، عندها يكون النقاش مستحيلاً. ليس علينا الشعور بالرغبة في الدفاع أمام هذا النوع من البشر - فنحن لسنا بحاجة لإثبات أي شيء لهم. حتى وإن كان بإمكاننا إعطائهم رأياً منطقياً، فلن يستمعوا لأنهم دخلوا النقاش وهم متمسكون بوجهات نظر مسبقة. دون فظاظة، ولكن بهدوء وحسم ننهي النقاش.

ماذا نفعل مع التوتر؟

التوتر قد يكون نتيجة إلى العديد من العوامل، بعضها خارجي وبعضها داخلي. عندما نكون متوترين لأن ليس لدينا وقت كافٍ ونشعر بالضغط، من المفيد التفكير في الأولويات ونقرر ما هو الشيء الأكثر أهمية في حياتنا. وبعدها نختار القيام بتلك الأشياء ونضع الأخرى في الخلفية. إذا كنا متوترين لعدم قدرتنا على القيام بشيء متوقع منّا القيام به، نحن لسنا فاشلين أو نفتقد لقدرات بعينها، وإنما نحتاج إلى التواصل بصدق مع أولئك الذين لديهم هذا التوقع منّا. عندما نكون متوترين بسبب مرض ما أو لتغيير مفاجئ في موقف ما في حياتنا،

فمن المفيد عندها التدبر في عدم الدوام - إن كل شيء في حياتنا سيتغير. وبعدها نسعى لتبني التغيير بدلاً من محاربته.

توترنا عادة ما ينتج لعدم تقبلنا حقيقة موقف ما. نحن نرغب في أن يكون الموقف مختلفاً أو نكون نحن أو الآخرين مختلفين. مع ذلك، ما يحدث في هذه اللحظة هو المتاح، فبدلاً من رفض الموقف، مما يسبب لنا المزيد من القلق، فبإمكاننا تقبله والعمل معه. قبول ما يحدث في حياتنا لا يعني أن نكون مُجبرين، وإنما واقعيين. بقبولنا لواقع موقف ما في الوقت الحاضر، سيظل بإمكاننا محاولة تحسينه في المستقبل بينما نحن محافظون على واقعية ما هو ممكن.

تهدةً الذهن من خلال التأمل على النفس يقاوم التوتر. لذا قوموا بالتأمل على الصبر والشفقة، وتأمل التنقية سيكون مفيداً كذلك. لذا، من المستحسن القيام بالتأمل يومياً لمنع ومقاومة التوتر.

العديدون يعانون من الشعور بالذنب ولوم الذات. ما الذي من الممكن القيام به في هذا الأمر؟

سواء قمنا بخطأ مقصود أو غير مقصود، الشعور بالذنب وكراهية الذات مشاعر غير ملائمة. نحتاج إلى تفحص ما نحن مسئولون عنه - ما لدينا القدرة على تغييره- وما لسنا مسئولين عنه. الشعور بالذنب غالباً ما يأتي نتيجة النظر إلى أنفسنا على أننا مسئولون عن شيء ليس لدينا القدرة على التحكم به. على سبيل المثال، إذا وجدنا أنفسنا في موقف خطير نتيجة لإهمالنا، إذاً فنحن مسئولون عن وجودنا في هذا الموقف. غير أنه، إذا تعرضنا للإساءة جسدية أو جنسية فنحن غير مسئولين عن ذلك، هذا فعل قام به آخرون، ولم نقم نحن به. الأطفال الذين يتعرضون للإساءة أو ضحايا الاغتصاب ليسوا مسئولين عن ذلك؛ لذا فلا حاجة للشعور بالذنب أو لوم الذات لما حدث.

إذا تسببنا في إيذاء أحد ما عن عمد. على سبيل المثال، تعمدنا حدوث خلاف في مكان العمل، الألم الناتج عن ذلك نحن السبب فيه. إلا إنه، إذا تصرفنا بدافع جيد، وشعر شخص آخر بالألم جراء ذلك التصرف، فهذه ليست مسئوليتنا. على سبيل المثال، إذا كنا بنية طيبة نسعى لإعطاء شخص ما رأينا في تصرف ما قام به بعد طلبه لمشورتنا، ونتيجة لذلك شعر بالضيق، فهذه ليست مسئوليتنا. لكن إذا أسأنا التعبير أثناء إعطاء رأينا، فسوء الفهم هذا هو مسئوليتنا وعلينا السعي لتصحيحه.

عندما نتصرف بشكل سلبي نتيجة لارتباكنا ومواقفنا الداخلية المزعجة، علينا ألا نشعر بالذنب أو نقوم بلوم أنفسنا. بدلاً من ذلك، علينا محاولة علاج الموقف بأفضل طريقة نستطيعها، وبإمكاننا أيضاً القيام بتدريبات التنقية لمقاومة آثار الكارما السلبية في تيارنا الذهني. من وجهة نظر البوذية، الشعور بالذنب هو أحد المواقف الداخلية المزعجة، فبسببه لا نستطيع رؤية الموقف بشكل واضح، وهو أحد أشكال التمحور حول الذات. جلد الذات لا يُبدّل الماضي ولا ينمي إمكانات، إنه يصيبنا فقط بالشلل ويضعنا داخل دوامة الانشغال بالذات. على الجانب الآخر، إذا كان لدينا ثقة في قدرتنا على تحسين أنفسنا لأننا نعرف إن لدينا إمكانية بلوغ الاستنارة الكاملة، عندها كل ما سيحدث أننا سنشعر بوطأة الخطأ الذي ارتكبناه ونتصرف بشكل إيجابي من أجل معالجة التأثير المؤذي الناتج عن تصرفنا.

هل بإمكان التأمل علاج مشاكلنا الشعورية؟

هذا يعتمد علينا، وعلى مدرسينا، وعلى تدرب التأمل الذي نقوم به. في بعض الأحيان يستطيع التأمل القيام بذلك، وفي أحيان أخرى، الأكثر فعالية هو الذهاب إلى طبيب نفسي ونستخدم التأمل كأداة مساعدة.

ما وجه التشابه بين البوذية والعلاج النفسي، وما الاختلافات؟

كلاهما يسعى لفهم الذهن البشري، كلاهما يُقدم أدوات لتعزيز السعادة ورفاهة الحال من خلال توليد حالات ذهنية بنّاءة. كلاهما ينقل تلك الأدوات إلى الآخرين من خلال خبرات إرشادية، وكلاهما يتكون من مدارس فرعية مختلفة بها مداخل وتأكيدات متباينة بشكل طفيف فيما بينها.

برغم ذلك، الهدف النهائي لكل منهما مختلف. العلاج النفسي يسعى إلى مساعدة البشر كي يكونوا سعداء في هذه الحياة، بينما تهتم البوذية بسعادتهم في الحيات المستقبلية وسعادتهم الأبدية من خلال بلوغهم التحرر. العلاج النفسي لا ينظر إلى الجهل، الغضب، والتعلق كأسباب جذرية للصعوبات، ومن ثمّ التعامل معها على إنها مواقف داخلية يجب هجرها. المعالجون النفسيون عادة ما يُشجعون المرضى على التعبير عن غضبهم تجاه من آذاهم، وعلى البحث عن طرق للحصول على الأشياء التي يتعلقون بها. على الجانب الآخر، تسعى البوذية إلى اقتلاع جذر الغضب، التعلق، والأنانية من داخل الذهن جميعهم سوياً.

هناك بعض الاختلافات في الأدوات المستخدمة. العديد من المعالجين النفسيين يخطرطن في عملية استدعاء الصدمات النفسية السابقة وإعادة معالجتها في الحاضر. إلا إن البوذية تُشجّع مُتدربيها على تحديد أنماط السلوك العامة وتطبيق المضادات عليها. تذكر خبرة محددة من الطفولة وإعادة خوضها مرة أخرى لا تبدو بهذه الأهمية. بعض المعالجين النفسيين يهتمون بما تحتويه أحلام المرضى، بينما البوذية بشكل عام لا تهتم بذلك، وإنما تُشجّع المتأملين على النظر إلى الأحلام على إنها مجرد أحلام، واستخدام طبيعة الوهم الخاصة بالحلم كمثال لكيفية ظهور الأشياء مستقلة قائمة بذاتها وهي في الواقع ليست كذلك.

دور المعلم الروحاني ودور المعالج النفسي يختلفان عن بعضهما. كذلك المعالج النفسي يعمل بشكل فردي أو مع مجموعة صغيرة يتحدثون عن مشكلات محددة معه. بينما المعلم الروحاني عادة ما يقوم بإرشاد مجموعة كبيرة من التلاميذ، ويكونون هم المسؤولون عن التدرب على ما يقوله المعلم. بالطبع، إذا احتاج التلميذ استشارة فردية من المعلم أو لديه أسئلة عن الدارما، المعلمون الروحانيون يكونون سعداء بمساعدتهم. المعلم الروحاني يهتم بكيفية تطور التأمل الخاص بتلاميذه ومدى نجاحهم في دمج الدارما في حياتهم اليومية. علم النفس والبوذية بإمكانهما تعلّم الكثير من بعضهما البعض، وهذا الاهتمام في تزايد كبير في الفترة الحالية، ولكن هناك حاجة للمزيد من الأبحاث والمناقشات فيما يخص هذا الأمر.

ما موقف البوذية بشأن مضادات الاكتئاب والأدوية الأخرى التي توصف لأنواع مختلفة من التعاسة الذهنية؟

كل حالة يجب تفحصها بشكل منفصل، وما سأكتبه هنا هو مجرد خطوط إرشادية متعلقة بالأمر. الاكتئاب عادة ما ينتج عن امتزاج من عدم التوازن الكيميائي في المخ مع الصعوبات النفسية. عندما يكون الأشخاص مكتئبين بشكل عميق، فستساعدهم الأدوية على الشعور بشكل أفضل بالقدر الكافي لينتمكوا من النظر إلى صعوباتهم الشعورية المتسببة في الاكتئاب. لا توجد وصمة عار متعلقة بأخذ أدوية مضادة للاكتئاب عندما تكون مطلوبة كي يستطيع الشخص الشعور بتحسن كي يتمكن من ممارسة حياة طبيعية. برغم ذلك، تعاطي أدوية مضادة للاكتئاب فقط من أجل تجنب النظر إلى الجانب النفسي للاكتئاب غير مفيد. بالمثل، ليس من الموصى به تعاطي أدوية مضادة للاكتئاب في حالات الاكتئاب الطفيفة، بدلاً من تفحص وتغيير العوامل الأخرى المؤدية للاكتئاب مثل الصحة الجسدية، عدم ممارسة

الرياضة، النظام الغذائي السيئ، عوامل الضغط في الحياة، الطرق الخاطئة في تفسير الأحداث، وغير ذلك.

الفصل الرابع عشر

الدارما في حياتنا اليومية

كيف يُمكننا العيش كبوذيين في المجتمع المعاصر عندما تكون قِيَمُهُ وأنشطته مختلفة تمامًا عما نتدرَّب عليه ونسعى لغرسه داخل أنفسنا؟

كلما فكرنا أكثر في تعاليم بوذا، أصبحنا أكثر ثقة في صحتها، وعندها يُصبح تدريبنا أكثر سهولة. على سبيل المثال، كلما تفحصنا خبراتنا وأدركنا عيوب التعلق بالأشياء المادية، كان تأثير الإعلانات علينا أضعف. كلما رأينا عيوب التصرفات غير الأخلاقية، فلن ننحذب إلى تصرفات غير أخلاقية جديدة. الوقت والمجهود ضروريان لدمج تعاليم بوذا في أذهاننا، ولكن بينما نقوم بذلك، سنتقدم ببطء.

دعونا نفترض إننا قررنا عدم شرب الكحول، وجاء زملاؤنا في العمل دعونا لمشاركتهم في احتساء الشراب بعد العمل. ليس علينا إلقاء خطبة حول أضرار الكحول، ولكن بهدوء نطلب عصيراً بدلاً من ذلك. قد نشعر في البداية بشيء من الحرج أو الحماقة، نظراً لتعلقنا بمفهوم السمعة. إذا كنا واضحين مع أنفسنا فيما نرغبه وفيما لا نرغبه، فلماذا نهتم بآراء الآخرين؟ قد يكون الآخرون يشربون فقط لأنهم يتوقعون أننا سنشرب معهم، وقد يشعرون بالراحة عندما لا نشرب! وحتى إن كانت رغبتهم فعلاً أن يشربوا، إنَّنا قد يكون مثلاً جيداً لهم ألا نشرب.

أهم الصفات الضرورية للعيش بانسجام مع الآخرين، الصداقة والاهتمام الصادق بهم. كلما نمينا تلك الصفات الداخلية، ستنعكس بشكل تلقائي على تصرفاتنا وطريقتنا في الحديث. الآخرون يحترمون ويتواصلون بشكل أفضل مع تلك الصفات عن أن نشاركهم نفس الآراء في موضوعات مثل: شرب الكحول، عقوبة الإعدام، أو البرامج التليفزيونية. إذا كنا ودودين، سعداء، ومشفقين، فسننسجم مع الآخرين بشكل جيد.

كيف نُخبر أصدقاءنا وعائلتنا من غير البوذيين إننا مهتمون بالدارما؟

نميل في بداية تدريبنا إلى أن نكون غير واثقين من أنفسنا أو نكون لدينا ثقة كبيرة بالدارما، لذا نكون شديدي الحساسية تجاه تعليقات الآخرين بشأن ما نقوم به. بينما نتقدم تدريجياً نصبح أكثر استرخاءً تجاه تدريبنا، ونجد سهولة أكثر في الحديث مع أصدقائنا، وزملائنا عن

البوذية. بالطبع، علينا ألا نُصبح مثل المبشرين، ونستخدم العديد من المصطلحات البوذية التقنية لإثارة إعجاب الآخرين. بدلاً من ذلك، علينا تقديم إجابات بسيطة، والاستجابة إلى أسئلتهم بالطريقة التي سيفهمونها. هناك العديد من الطرق للحديث عن البوذية دون استخدام الكلمات الاصطلاحية للدارما. فبعد كل شيء، البوذية هي بالأساس مدخل منطقي للحياة. عندما يتحدث إلينا أصدقاؤنا عن مشاكلهم، من الممكن أن نتحدث عن مضادات الغضب، الغيرة، أو التعلق والتشبث بطريقة سلسلة بدون حتى استخدام لفظة "البوذية". فليس من المهارة إعطاء الآخرين معلومات أكثر مما يحتاجونه بالفعل. لهذا، علينا الاستماع جيداً للسؤال، ونرد بعدها بدقة دون الإسهاب في موضوعات معقدة أو ليس لها صلة بالسؤال فقط لاهتمامنا بتلك الموضوعات، والتي قد لا يهتم بها الطرف الآخر.

عندما نتحدث مع الآخرين والذين يعتنقون أدياناً أخرى، نتحدث عن النقاط البوذية المشتركة مع هذه الديانة. كل الأديان تُقدّر الأخلاق، الحب، والشفقة، لذا فمن المهارة الحديث عن تلك الأشياء عندما نتحدث عن البوذية للمرة الأولى مع الآخرين. لا تبدأوا حديثكم عن إعادة الميلاد، الكارما، بوذا، الدارما، السانغا، وكل تلك المصطلحات والمبادئ غير المعتادة. بإمكاننا أيضاً التأكيد على أنه وفقاً للبوذية، اختلاف الأديان في العالم هو شيء جيد؛ لأنه يُعطي للبشر الفرصة للعثور على الفلسفة أو التدرّب الملائم لهم. فليس على كل البشر أن يصبحوا بوذيين. التحدث بتلك الطريقة يجعل الآخرين من ذوي الديانات الأخرى أكثر استرخاءً، لأنهم يعلمون إننا نحترم معتقداتهم ولا نسعى لتحويلهم إلى معتقد آخر.

أولئك المتزوجون قد يرغبون في دعوة شركائهم أو أطفالهم لمقابلة معلمهم وأصدقاء الدارما أو لزيارة مركز الدارما خاصتهم إذا كانوا يرغبون. البعض الآخر يتجاهلون عائلاتهم لأنهم متحمسون لمساعدة جميع الكائنات الواعية وأن يصلوا إلى الاستنارة. يتدربون على الصبر مع الجميع إلا شركاءهم وأطفالهم، ويتوقعون من باقي العائلة القيام بمهام المنزل بينما هم يتأملون. هذا شيء غير ماهر على الإطلاق! بينما متدرب الدارما يسعى إلى تقليل تعلقه وتشبثه بعائلته، عليهم أيضاً ألا يتجاهلونهم. الدارما تتضمن توليد الحب والشفقة الصادقين تجاه الآخرين في تعاملاتنا اليومية، ليس فقط تجاه الكائنات الواعية البعيدة كونياً عنا والذين لن نراهم أبداً.

ماذا نفعل إذا كانت عائلاتنا وأصدقائنا غير داعمين أو حتى ممتنعين من اهتمامنا بالبوذية؟

أولاً، تقبلوا مشاعرهم تلك ولا تغضبوا بسببها. أن يظهر عليكم الانزعاج تجاههم سيُزيد التوتر بينكم. على الجانب الآخر، علينا ألا نتخلي عمّا نؤمن به أو التخلي عن تدريبنا نتيجة للضغوط العائلية. كما إنه ليس من الحكمة التباهي بالتدريبات بموقف داخلي متمرد، علينا أيضاً ألا نخفي تدريبنا نتيجة للخوف. علينا التكيف مع الموقف الخارجي مع المحافظة على حيوية تدريبنا وثباته داخلياً. على سبيل المثال، إذا كانت عائلتنا غير متقبلة لوجود مساحة مخصصة لتدريبنا والتي نضع عليها صورة بوذا، بإمكاننا وضع الصورة في كتاب الدارما الخاص بنا وإخراجها أثناء جلسة التأمل.

في العديد من الحالات تصرفاتنا هي التي سنُتقن الآخرين بقيمة التدرُّب على الدارما. عندما يلاحظ زملاؤنا أننا أكثر صبراً وتحملاً، سيشعرون بالفضول للكيفية التي حققنا بها هذا التغيير. إذا ساعدنا في تنظيف المنزل وأخذ القمامة إلى الخارج عند زيارة آبائنا، قد يشعرون بالإعجاب، ويفكرون "هذه المرة الأولى منذ أربعين عاماً يساعدني ابني في أعمال المنزل. إن البوذية رائعة!" زوجة أحد تلاميذي وهي غير بوذية دعمت زوجها وشجعته لأعوام طويلة للاشتراك في معتزل التسعة أيام. لماذا؟ لأنه في كل مرة يعود من المعتزل يكون هادئاً، وتواصله أفضل، ومحباً أكثر لعائلته.

التنبؤ بمن من عائلاتنا أو أصدقائنا سيهتم بالدارما شيء صعب جداً. قد نفترض أن صديقنا الحميم سيكون مهتماً. لكن نكتشف أنه غير مهتم. بالمثل، قد نفترض أن أحد أقربائنا لن يهتم بمناقشة أفكار الدارما ونكتشف إنها متقبلة لها. بينما تعمل معتقداتنا الشخصية على تنفير الآخرين، فإن التماسي مع مستوى اهتمام أصدقائنا ومدى تقبلهم يفتح الأبواب لمناقشات مثمرة.

كيف نبدأ تدريبنا على التأمل بشكل يومي وما الذي يجب أن يتضمنه هذا التدرُّب؟

تأملوا في مكان نظيف وهادئ في المنزل، بعيداً عن الهاتف والكمبيوتر. بإمكانكم لو رغبتم في تجهيز مساحة خاصة لتدريبكم. التأمل في نفس التوقيت كل يوم يضعكم في تناغم جيد. يكون الذهن صافياً في الصباح لذا يجد العديدون أنه من الأسهل التأمل صباحاً، قبل بدء الأنشطة اليومية. البعض الآخر يفضلون التأمل مساءً. اجعلوا مدة جلسة التأمل مريحة، لا

تكون طويلة جداً ولا قصيرة جداً. بإمكانكم البدء بخمس عشرة دقيقة ثم زيادتها تدريجياً للمدة التي تستطيعونها.

إتبعوا إرشادات معلمكم الروحاني في طريقة بناء الجلسة. من الممكن البدء ببعض الترييدات الخاصة بإتخاذ الملجأ ووضع دافع جيد للتأمل، بعدها بإمكانكم القيام بتدريبات التنفس، اعتماداً على التقليد الذي تتبعونه، أو نوع آخر من التأمل. وقت التأمل هو وقت هادئ خاص بنا لفهم خبراتنا التي نمر بها، والنظر أعمق إلى حياتنا، وزرع خصائصنا الجيدة، والاستمتاع بصحبة أنفسنا (وصحبة البوذات والبوديساتفات أيضاً).

هل يتطلب التدرب على الدارما التأمل في الجبال؟

لا على الإطلاق، البعض يمكنهم البقاء بسعادة في عزلة وتنمية تحققات سامية من خلال التأمل، لكن كي يكون المعتزل الطويل ناجحاً، علينا قبله مراكمة إمكانات إيجابية ضخمة وأن يكون لدينا أساس قوي للتدريبات الأساسية للدارما. تلك الشروط من الممكن بناؤها من خلال التدرب أثناء وجودنا في الحياة العادية. بهذه الطريقة نتمكن من دمج الدارما في حياتنا والقيام بخدمة مباشرة للمجتمع بشكل تلقائي. على الجانب الآخر، الحياة في عزلة بأحلام غير واقعية عن كيف سنصبح متأملين عظاماً بينما نحن في الحقيقة غير قادرين على مواجهة أذهاننا غير الراضية، سيعود علينا ذلك بالمزيد من الارتباك والتعاسة. من الحكمة أن نتدرب بالطريقة التي تتناسب مع حالتنا الذهنية الحالية وقدراتنا.

كيف يمكننا دمج البوذية في حياتنا اليومية؟ وكيف يمكننا الموازنة بين العمل وتدريباتنا الروحانية؟

عندما تستيقظون في الصباح، حاولوا أن تكون أول أفكاركم هي "اليوم، أنا لا أرغب في إيذاء أحد. سأساعد الآخرين بأقصى قدر أستطيعه، لعل جميع أفعالي تتجه مباشرة إلى هدفي طويل المدى، وهو أن أبلغ الاستنارة لنفع الآخرين". بعد مغادرة الفراش، تأملوا كي تتصلوا مع سلامكم الداخلي، ولتعلموا المزيد عن أنفسكم، ولوضع دافع جيد ليومكم بأكمله. خلال اليوم، كونوا حاضري ذهن لمشاعركم، أفكاركم، كلماتكم، وتصرفاتكم. عندما تلاحظون مشاعر سلبية أو الرغبة في التصرف بشكل مؤذٍ يبدأ في النشوء من داخلكم، طبقوا المضاد الذي تعلمتموه من بوذا. على سبيل المثال، لمقاومة التعلق، فكروا في عدم الدوام، ولقهر الغضب، تدبروا في الصبر، الحب، والطيبة تجاه الآخرين. بالطبع، كلما تأملنا أكثر على تلك

الأشياء في السابق، سيكون من الأسهل علينا استدعاؤها واستخدامها في اللحظة التي سنحتاج إليها.

في منتصف يوم مزدحم، توقفوا، تنفسوا احصلوا على التركيز قبل الاستمرار فيما يقومون به. على الرغم من أن هذا قد يأخذ دقيقة واحدة، إلا إنه في بعض الأوقات يكون من الصعب أن نوقف أنفسنا عندما نكون مندمجين في أعمالنا مثل الآلة. التوقف عادة جيدة من المهم تنميتها؛ بدلاً من الرد على الهاتف مباشرة، فكر أولاً "لعلي أتحدث بشكل لطيف لنفسي الشخص الآخر على الهاتف"، بعدها رد على الهاتف. عند الجلوس على مكتبنا، بإمكاننا التنفس بهدوء لعدة ثوانٍ وبعدها نبدأ العمل. عندما نتوقف في إشارة المرور أو نعلق في ازدحام مروري، بإمكاننا النظر حولنا والتفكير في "كل البشر حولي يرغبون في السعادة وتجنب المشكلات مثلي تمامًا. لأننا نحيا في مجتمع اعتمادي، أنا أتلقى منافع من مختلف الوظائف التي يشغلها أولئك البشر حتى وإن لم أعرفهم بشكل شخصي". من المفيد أيضًا التفكير بهذا الشكل عندما يقطع أحدهم علينا الطريق! بإمكاننا أيضًا أن يكون لدينا خلفيات على الكمبيوتر مثل "الشفقة"، "حضور الذهن" أو "أوم ماني بدمي أوم" لتذكيرنا بالدارما دائمًا.

في المساء، إقضوا بعض الوقت القصير في مراجعة يومكم، وقوموا بتنقية أي موقف داخلي سلبي أو أي تصرف سلبي، ابتهجوا بالتغييرات التي طرأت عليكم وبالمواقف الداخلية الإيجابية التي نميتموها، وكرّسوا كل الإمكانيات الإيجابية التي قمتم بها لتحقيق الاستنارة للجميع. غالبًا ما نتوقع أن تكون الاستنارة مثل "الوجبات الجاهزة"، ولا نرغب في استثمار وقتنا وطاقتنا لبلوغها. للأسف، الأمور لا تسير بهذا الشكل! التغيير العميق يحدث بشكل تدريجي. علينا الابتهاج بالنمو الذي نحققه ويحققه الآخرون بدلاً من أن نكون غير راضين عن المستوى الذي وصلنا إليه.

ماذا نفعل إذا ضَعُفَ تدربنا بسبب تأثيرات البيئة المحيطة بنا، وأصبح التحكم في تعلقنا صعباً؟

التدرب على التأمل يومياً علاج رائع. في الصباح اجلسوا هادئين لفترة ما وتذكروا مساوئ وعيوب التعلق، تذكروا عدم الثبات والموت، وولّدوا الحب الطيب تجاه الجميع. خلال اليوم، كونوا واعين بما تفكرون فيه، ما تقولونه، وما تفعلونه. إذا كنا متعلقين بشيء ما، من الأفضل، كمبتدئين، أن تحافظوا على مساحة بُعد بينكم وبين هذا الشيء. بالضبط مثل الذين لديهم شراهة للطعام وقرروا الدخول في نظام غذائي سيكون من الصعب عليهم الذهاب إلى

دعوة عشاء ومشاهدة الجميع وهم يأكلون، لذا سنجد من الصعب علينا أن نكون بالقرب من الشيء محل تعلقنا والبقاء في نفس الوقت دون تأثر. عندما يصبح تدريبنا الداخلي أكثر قوة ونحن أقل انجذاباً للأشياء السطحية "البراقة"، عندها سنتمكن من أن نكون بالقرب من الأشياء أو الأشخاص الذين لدينا تعلق بهم بذهن صافٍ. إذا دعانا أصدقاؤنا للذهاب إلى مكان أو القيام بشيء ما سيتسبب في إعادة تحفيز عادات سابقة لنا مثل التعلق، الغضب، أو الغيرة، قد يكون من الأفضل اقتراح أنشطة بديلة أو رفض الدعوة. إذا كنّا مخلصين في تدريبنا، بشكل تلقائي سيكون لدينا أصدقاء لديهم نفس الاهتمام بالدارما، والذين سيشجعوننا لتنمية توجهات إيجابية.

الفصل الخامس عشر

القضايا الاجتماعية والقضايا الأخلاقية

ما موقف البوذية تجاه المشاريع الاجتماعية الخيرية؟

إنها ضرورية وجيدة جداً. كبوذيين، نحن نسعى إلى تنمية الحب والشفقة تجاه الآخرين على مستوى أذهاننا، لكن هذا يجب التعبير عنه عن طريق الأفعال كذلك. قداسة الدالاي لاما غالباً ما يُعلق بأن البوذيين من الممكن أن يتعلموا الكثير من المسيحيين فيما له علاقة بالشفقة التي يطبقونها من خلال الانخراط في مشروعات الرعاية المجتمعية التي تقدم خدمات مباشرة مثل: بناء المدارس، المستشفيات، دور المسنين، الخدمات الاستشارية، وإطعام الفقراء. إلا إنه، عند الانخراط في مثل تلك الأنشطة، علينا الانتباه من عدم الوقوع في التحزب، الغرور، والغضب. يجب أن تكون مواقفنا الداخلية وأفعالنا كلاهما موجه لنفع الآخرين.

للشكر ميول ومواهب مختلفة، ولهذا فإنهم سيتدربون على الدارما بطرق متباينة. البعض سيركز على الدراسة والتعاليم، الآخرون سيعملون لنفع المجتمع، وآخرون سيُركزون على التأمل. برغم إنه ليس جميع البوذيين سيميلون نحو الانخراط في المشاريع المجتمعية، فإن المنخرطين منهم في تلك المشاريع بإمكانهم التدرُّب على الدارما في هذا السياق.

هل البوذية تتقبل الانخراط في الحراك الاجتماعي؟

كالعديد من الأسئلة، الإجابة "تعتمد على..." الدافع والتغييرات التي يتم دعمها والأدوات المستخدمة. فالحراك الاجتماعي قد يكون نافعاً وقد يكون ضاراً. دعم سياسات أو أدوات تعمل بشكل معاكس للمبادئ العامة للبوذية مثل عدم العنف والصبر هو شيء مؤذٍ. حتى وإن كنا نؤيد سياسات نافعة، إذا كان دافعنا منحرفاً، فإن النتائج طويلة الأمد لن تكون جيدة. على سبيل المثال، الموقف الخاص بالسخط الأخلاقي والذي به يرى جزء من المجتمع الآخرين على أنهم غير لائقين، متلاعبين، وأنانيين، مثل تلك المواقف بالكاد يكون دافعها بناءً عند انخراطنا في الأنشطة المجتمعية. إذا نظرنا إلى الوضع على إنه "هم في مقابلنا"، وتبنينا موقفنا على أنه هو الصحيح لأننا نهتم برفاهة المجتمع ككل، بينما نرى الآخرين خطأ، عندها يكون دافعنا تقريباً مطابقاً لدافعهم! وهذا الموقف سيقودنا إلى احتقار "الطرف الآخر"، ومرة أخرى سنجد أنفسنا غارقين في دائرة التعلق بما هو قريب لأنفسنا وكراهية ما هو بعيد عنا.

المشكلات السياسية والاجتماعية لن تكون جلية أو من السهل حلها. الرؤية طويلة الأمد والجهد الكبير شيئان ضروريان. على الرغم من معرفتنا لذلك نظرياً، إلا إنه في بعض الأوقات كلماتنا وأفعالنا تعكس سعيينا للحلول القاطعة والسهلة. علينا أن نحاول تنمية الشفقة تجاه كل الأطراف المنخرطة في الصراع لأن كلاً منهما يرغب في السعادة وتجنب المعاناة. على سبيل المثال، إذا اعتبرنا قاطعي الأشجار مُدْمِرِينَ للبيئة وكان اهتمامنا منصباً على وقف أنشطتهم المؤذية، فسيكون منظورنا محدوداً. قاطعو الأشجار أيضاً يرغبون في السعادة مثلنا تماماً، ولديهم عائلات يدعمونها مادياً. لابد وأن نرى قيمة لما يقومون به، ونسعى للعثور على حل بديل يُتيح لهم سبيلاً آخرًا للمعيشة.

هل التصديق في الحيات المستقبلية يُبرر الشعور بالرضا فيما يخص عدم العدالة الاجتماعية؟ هل قانون الكارما يُشير إلى التغاضي عن الظلم؟ هل الأمنية في بلوغ الرّفانا يستتبعها تجاهل مشكلات هذا العالم والسعي فقط لنعيم التحرر؟

لا، للأسئلة الثلاثة. البعض مِمَّن ليس لديهم فهم صحيح للبوذية قد ينمون رؤية غير صحيحة مثل: "بما أن هناك إعادة ميلاد إذناً فالفقير لديه فرصة أفضل في حياته القادمة، لذلك فأنا لست بحاجة إلى مساعدته" - "الشخص الذي يقع عليه الظلم لابد وأن لديه كارما سلبية لهذا فهو الآن يختبر مثل تلك النتائج، لذلك إذا حاولت معالجة الورطة التي هو بها فسأ تدخل في عمل الكارما الخاصة به" - "المعاناة شيء متأصل في دائرة الوجود، ليس هناك شيء أستطيع القيام به، لهذا فسوف اهتم بتدريباتي الروحانية، وأتجاهل مشكلات هذا العالم". مثل تلك الأفكار تعكس فهماً خاطئاً للكارما والرّفانا. الحب و الشفقة للآخرين هما المبدآن الأساسيان للبوذية، والتصرف وفقاً لهما هو ما يقودنا إلى التحرر. المعاناة في هذا العالم تعود إلى الكارما، لكن لا يزال باستطاعتنا المساعدة في إيقافها أو تقليلها. على الرغم من أن السعادة الأبدية من المستحيل تحقيقها في دائرة الوجود، لكننا يجب أن نستمر في محاولة تقليل المعاناة الأكثر ظهوراً وجلب السعادة النسبية.

في الحقيقة، الانخراط في الأنشطة الاجتماعية الخيرية قد يكون وسيلة تقود الناس إلى الدارما. فالبشر لا يستطيعون التأمل وهم جوعى. العمل على توفير الطعام لهم سيوقف معاناتهم السطحية ويُنْجِص لهم التواصل مع أشخاص طيبين. هذا قد يُوقِظ لديهم الاهتمام بالتدرب الروحاني.

من جانب، لا يوجد شخص كجزيرة منعزلة، وعلينا التواصل معًا ومساعدة بعضنا البعض. على الجانب الآخر، التأمل هو سعي قائم على الانعزال وضروري لتنمية الحكمة والشفقة. هل يجب علينا تحديد أحد الاختيارين، أم من الممكن الموازنة بينهما؟

كلاهما مهم. التأمل يُتيح لنا تنقية مُعيقاتنا لزيادة إمكاناتنا الإيجابية بحيث نكون أكثر فعالية عندما نتواصل مع الآخرين. بالضبط مثل الشخص الذي يرغب في علاج أمراض البشر عليه أولاً دراسة الطب قبل معالجتهم، الشخص الذي يتمنى نفع الآخرين عن طريق إرشادهم لمسار الدارما، عليه أولاً الدراسة والتدرب قبل إرشادهم. التأمل يتيح الفرصة والوقت والمساحة للنظر داخل أنفسنا، والتركيز على تنمية الإمكانات الإيجابية وتقليل المؤذية منها. الأنشطة داخل المجتمع تُعطينا الفرصة للتصرف وفقاً للفهم الذي نميناه خلال التأمل. التواصل مع الآخرين فعلى الحُكم بعد التجربة وليس قبلها، حيث إن ما سنحتاج للعمل عليه سيُصبح مع الوقت والتجربة أكثر وضوحًا. بالإضافة، الانخراط في مساعدة الآخرين يعمل على إثراء تياراتنا الذهنية بالإمكانات الإيجابية وبالتالي نتمكن من التقدُّم أثناء التأمل. لأن كلاً منا لديه خصوصية، فسُحق هذا التوازن بطرق مختلفة، وقد نُركِّز في بعض الأوقات على أحد الجوانب أكثر، وفي أوقات سنكون أكثر نشاطًا مع الآخرين، وفي أوقات أخرى سنكون أكثر تدبرًا. خلال أوقات التركيز على التأمل، علينا الحذر من أن تُصبح الغيرية لدينا مجردة ونظرية، وبالمثل، عندما نكون أكثر نشاطًا، علينا التأمل يوميًا لنحافظ على هدوءنا والذي هو بمثابة المنبع الذي نعمل من خلاله.

كيف نتجنب استنزاف طاقاتنا أثناء العمل على رفاهة الآخرين؟

إحدى الطرق هي التحقُّق الدائم من دوافعنا، وتجديد دافع الشفقة لدينا باستمرار. طريقة أخرى للمساعدة فيما نقوم به، هي تحديد ما نستطيع تحمله بالفعل بشكل واقعي. في بعض الأحيان قد نكون مُلهمين بنموذج البوديساتافا، فنوافق على الانضمام إلى جميع المشروعات التي تأتي في طريقنا، حتى وإن كنا لا نملك الوقت الكافي لها أو القدرة على استكمالها. كنتيجة للالتزامات الزائدة عن قدراتنا، نصل إلى حد الإرهاق الكامل، أو نسناء من أولئك

المعتمدين علي مساعداتنا. علينا تفحص موقفنا وقدراتنا جيداً قبل الالتزام بأي شيء، ونقبل فقط المسؤوليات التي نستطيع تحملها.

بالإضافة إلى ذلك يجب أن نُذكر أنفسنا أن الصعوبات وعدم الرضا هما طبيعة دائمة الوجود. مكافحة النفايات الذرية، مقاومة الاضطهاد، وقف تدمير الغابات المطيرة، ومساعدة المشردين كلها أهداف نبيلة. إلا أن، حتى ولو تم تحقيق كل تلك الأهداف، جميع مشكلات العالم ستظل بدون حلول. فالمصدر الرئيسي للمعاناة يكمن في الذهن. مادام الجهل، والتعلق، والغضب موجوداً في أذهان البشر، فلن يكون هناك سلام أبدي على الأرض. بالتالي، توقع أن تسير أعمالنا بسلاسة، التعلق بنتائج مجهودنا، أو الاعتقاد في "إذا حدث هذا فقط فستنتهي المشكلة"، كل ذلك يُعتبر أحجاراً تبني لإحباطاتنا عندما لا تتحقق طموحاتنا. علينا أن نتذكر دائرة الوجود، هناك حالات أفضل وحالات أسوأ، ولكنها جميعاً مؤقتة ولن تجلب التحرر المطلق. إذا كنّا واقعيين، سيكون بإمكاننا العمل في هذا العالم دون توقع تحقيق "الجنة على الأرض". وعلينا كذلك أن نتبع تدريباتنا الروحانية، ونحن نعلم أنها ستقود في النهاية إلى إيقاف معاناتنا ومعاناة الآخرين.

هل يجب أن نستمر في محاولة مساعدة الآخرين ممن لا يقبلون مساعدتنا؟

كل موقف يجب تفحصه بشكل منفرد. أولاً، علينا مراجعة دافعنا في مساعدة الآخرين. هل لأننا نعلم ما هو أفضل "لهذا الشخص المسكين الذي لا يستطيع ترتيب حياته؟"، أو لأننا نرغب في الشعور بالأهمية؟ إذا كانت دوافعنا من هذا النوع، فغالباً ما سنسعى لإجبار الآخرين على الاستماع إلى نصيحتنا، مما سيتسبب في نفورهم.

علينا تفحص أنفسنا واكتشاف ما إذا كنّا نتصرف بمهارة أو ما إذا كانت طريقتنا تحط من قدر الآخرين. في سعينا للمساعدة، هل شعرنا بأن الآخرين شعروا بالإهانة؟ هل حاولنا حل مشكلاتهم بطريقة نراها نحن الأفضل لهم دون الرجوع إليهم؟ في مثل تلك الحالات، قد يكون دافعنا نلوث بالتمركز حول الذات، حتى وإن كنا نعتقد أننا نعمل من أجل نفع الآخرين.

في بعض الأوقات قد نتصرف من خلال دافع جيد وطريقة ماهرة، ولكن الآخرين غير متقبلين أو حتى عنيفين تجاه مجهوداتنا. في هذه المواقف، علينا التوقف عن تقديم المساعدة ولكن نترك الباب مفتوحاً، حتى إذا تغيروا بعد ذلك يشعرون بالراحة للتواصل معنا مرة أخرى. الخروج من المواقف التي لم ننجح بها في مساعدة الآخرين ونحن نشكو "انظر لكل ما فعلته لك، وأنت لم تقدر أي شيء فعلته" يعمل على زيادة مقاومتهم ويمنعهم من السعي لطلب

مساعدتنا في المستقبل. في بعض الأوقات التقبل، الصبر، والتوقف عن فعل أي شيء هو أفضل الطرق في المساعدة.

هل البوذيون مهتمون بالبيئة؟

هم في حاجة إلى ذلك! للأسف العديدون ليس لديهم التعليم الكافي في هذا المجال. حتى وإن كان التركيز على قضايا البيئة يملأ وسائل الإعلام، البعض يتجاهلون الانخراط في الأفعال البسيطة مثل: إعادة التدوير، حماية البيئة. الانتباه لإعادة تدوير العلب، الجرار، الزجاجات، والأوراق هو جزء من تدريبنا على أن نكون حاضري الذهن في منازلنا! الشفقة والاهتمام بالآخرين يجب أن تدفعنا إلى التقليل من استخدام المواد التي تستخدم مرة واحدة أو التي لا يُعاد تدويرها في المعابد أو مراكز الدارما، وأن نعمل على إعادة تدوير ما نستخدمه بقدر الإمكان.

عدد كبير من البوذيين الغربيين والآسيويين مهتمون بالبيئة ومنخرطون في مشروعات تخدم هذا الغرض. زمالة السلام البوذية (صندوق بريد ٤٦٥٠، باركلي كاليفورنيا ٩٤٧٠٤) جديرة بالاهتمام، حيث يمكنها توفير قائمة مطبوعات للقراءة، عناوين المؤسسات البوذية المنخرطة في الأعمال المجتمعية على مستوى العالم، والإصدارات السابقة لمجلة "مسار الشفقة" تحرير فرد إبستينر ونشرتها بارالكس للصحافة، وهي تتيح منظوراً بوذاً للانخراط في الأعمال المجتمعية.

هل تعطي البوذية إرشادات خاصة بحماية البيئة؟

نعم، الاعتمادية المتبادلة، حماية الحياة، الطيبة المحبة ثلاثة من أهم التعاليم البوذية. الاعتمادية المتبادلة تشير إلى العلاقة المتبادلة للظواهر. في هذه الحالة، الكائنات الواعية والبيئة يعتمدان على بعضهما البعض للحياة، وبالتالي من مصلحة البشر حماية البيئة. طبقاً للتقاليد، يتبنى البوذيون اللا-عنف وحماية الحياة. لأن البشر، الحيوانات، والحشرات هي أشكال الحياة، والبوذيون يتبنون حماية الفصائل المعرضة للانقراض. بالإضافة لذلك، كطريقة تعبير عن الحب الطيب، للأجيال القادمة، ولجميع الكائنات، أكد بوذا على حماية ليس الأرض فقط والتي نعتمد عليها جميعاً، ولكن حماية حياة الكائنات الواعية التي تحيا عليها.

التعلق هو أحد الأسباب الرئيسية لاستغلال البشر للبيئة. التعطش للمزيد والذي يجعلنا نأخذ أقصى ما يُمكن الحصول عليه من الأرض دون النظر إلى عواقب ذلك على المدى البعيد. إذا قللنا من تعلقنا عن طريق تنمية قناعتنا بما لدينا سنتمكن من العيش بانسجام مع البيئة والكائنات الأخرى التي نتشاركها معنا.

ما رأي البوذية في حقوق الحيوان؟

تري البوذية أن الحيوانات كائنات واعية تختبر المتعة والألم وتقدر حياتها مثل البشر تمامًا. لهذا، فالبوذية لن تتبنى قتل القطط والكلاب المشردة، ولن تُجيز الاختبارات القاسية التي تقع على الحيوانات، ظروف المعيشة المروعة لتربية الحيوانات للذبح، أو قتل الحيوانات من أجل الحصول على الفراء أو سجاجيد صوف الخراف. على الرغم من أن البوذية تفضل النباتية، لكنها ليست شيئاً يجب القيام به، والعديد من البوذيين غير نباتيين.

لماذا يأكل البعض في التقاليد البوذية اللحم، وآخرون نباتيون؟

مبدئيًا، قد يبدو الأمر المُربك فالثيرافادا في سيريلاانكا وجنوب آسيا يأكلون اللحم، وصينيو الماهايانا لا يأكلون اللحم، ويأكله يابانيو الماهايانا، والتبتيون، ويأكله الذين يتدربون على الفاجرايانا. هذا الاختلاف، يعود إلى ما يُركز عليه التقليد: تعاليم الثيرافادا تركز على تجنب التعلق تجاه الأشياء الحسية والتركيز على الذهن التمييزي بمعنى "أنا أحب ذلك ولا أحب ذلك". بالتالي، عندما يجمع الراهب الهبات، فإنهم يقبلون بصمت وامتنان ما تم وهبه لهم، سواء كانت لحوماً أو أي شيء آخر. إذا قال أعضاء المجتمع الرهباني مثلاً، "لا يمكنني أن أكل اللحوم، فهل من الممكن أن تعطيني المزيد من تلك الخضراوات اللذيذة"، عندها سيكون قد أهان الشخص الواهب، والتدريبات الرهبانية لعدم التعلق ستكون قد تأثت. لذا، بما أن اللحم جاء من حيوان لم يقتله الراهب، ولم يطلب قتله، ولم يسمع ولم ير فعل القتل، ولم يشك في أن القتل تم لوهبه إليه، فمن المسموح له أن يأكله. مع ذلك، مَنْ يَهْبُون الطعام للسانغا عليهم تذكر أن المبدأ الأساسي للبوذية هو عدم إيذاء الآخرين، لذا يجب أن ينتبهوا عند الوهب أن يكون ذلك وفقاً لهذا المبدأ.

فيما يتعلق بأساس عدم التعلق، تقليد الماهايانا يؤكد الشفقة تجاه الكائنات الأخرى. بالتالي، المتدرب على هذا التقليد يُنصح بعد أكل اللحوم من أجل تجنب إلحاق الأذى بأي كائن ولمنع احتمالية قيام الجزار بفعل سلبي. أيضاً، طاقة الجهل، الشهوة، العنف في أي حيوان من الممكن

أن تؤثر على المتدرب العادي الذي يأكل لحمها، وبالتالي إعاقاة تنمية المتدرب أو المتدربة للشفقة العظيمة. لهذا، يوصى باتباع النظام الغذائي النباتي. راهبو وراهبات ماهايانا الصين نباتيون صارمون، بينما الأشخاص من غير الرهبان والراهبات بإمكانهم أكل اللحوم.

على الرغم من أن بوذية اليابان تتبع تقليد الماهايانا، لكن الأشخاص العاديين والرهبان يأكلون اللحوم. هذا يعود إلى الطبيعة الجغرافية لليابان، حيث يعتمدون هناك بالأساس في طعامهم على الكائنات البحرية منذ قرون طويلة.

مسار التانترا أو الفاجرايانا به أربعة مستويات: المستويان الأدنى، يتم بهما التركيز على أدوات التنقية الخارجية لمساعدة المتدربين على تنمية ذهن نقي داخلي. لهذا، هؤلاء المتدربون لا يأكلون اللحوم، والتي يتم النظر إليها على أنها غير نقية. على المستوى الآخر، اليوغا تانترا العليا، على أساس من عدم التعلق والشفقة، المتدرب المؤهل يوظف نظامه العصبي المتقدم أثناء التأمل. أيضًا، هذا المستوى من التانترا يؤكد تحويل الأشياء العادية من خلال التأمل على الخلو الذات. مثل هذا المتدرب، من خلال الأشياء البناءة التي حصل عليها من تأمله العميق، لا يأكل اللحوم بسبب الجشع ولا من أجل متعته الشخصية.

في التبت، هناك عامل إضافي يجب مراعاته بهذا الشأن: بسبب العلو الشاهق وقسوة المناخ، هناك أشياء قليلة جداً تصلح للطعام بجانب الشعير، منتجات الألبان، واللحم، على السكان هناك أكل اللحوم كي يظلوا أحياء. إلا إن قداسة الدالاي لاما شجّع التبتيين الذين يعيشون في دول المنفى حيث الخضراوات والفاكهة متاحة أكثر بالامتناع عن أكل اللحوم كلما أمكن ذلك.

إذا عانى المتدرب من مشكلة صحية خطيرة، معلمهم الروحاني قد يشجعهم على أكل اللحوم. بهذه الطريقة، سيتمكنون من الحفاظ على أجسادهم صحية من أجل استخدامها في التدرّب على الدارما.

نهى بوذا جميع أتباعه من المجتمع الرهباني وغير الرهباني عن أكل اللحوم في ثلاثة ظروف محددة: ١. عندما يقتلون الحيوان بأنفسهم، ٢. عندما يطلبون من شخص آخر قتل الحيوان من أجلهم، ٣. عندما يشكون في أن شخصاً ما قتل الحيوان خصيصاً من أجلهم. عن طريق تجنب أكل اللحوم من خلال تلك الطرق الثلاث، فإن البشر لا يقومون بأفعال سلبية. عندها يتم طرح تساؤل "وماذا عن أكل اللحوم التي يتم شراؤها من السوبرماركت؟" العديد من المعلمين يقولون إن هذا مقبول. رأيي الشخصي هو أن ذلك سيتضمن بعض الكارما السلبية، ببساطة لأن هذا يعود إلى مبدأ العرض والطلب وهذا ما يخلق أسواقاً لبيع اللحوم والتي

تتضمن قتل الكائنات الحية. إلا إن تلك الكارما تختلف عن الكارما التي تنشأ بسبب قتل الحيوان بأنفسنا.

إذا كان الشخص يأكل اللحوم، فمن الموصى به أكل لحوم الحيوانات الكبيرة. فهذا يقلل من عدد القتلى من الحيوانات التي تحتوي عليها وجبة واحدة. بقرة واحدة يتم قتلها من أجل توفير اللحوم للعديد من البشر، بينما يتم قتل العديد من حيوان الجمبري من أجل توفير وجبة واحدة لشخص واحد. يتم تشجيع مَنْ يأكلون اللحوم كذلك على تنمية شعور بالامتنان والشفقة تجاه الحيوان الذي فقد حياته من أجل إطعامه. بهذه الطريقة، سيتكون لديهم طموح التدرُّب على الدارما بشكل أفضل لرد طيبة تلك الحيوانات. كذلك، مَنْ يأكلون اللحوم بإمكانهم ترديد مانترا "أوم أهبيراكي تسارا هونغ" سبع مرات قبل أكل اللحوم وتمني ميلاد أفضل للحيوان.

لا يُمكننا وصف الأشخاص بأنهم "بوذيون جيّدون" من مجرد النظر على نوع الأكل الذي يأكلونه. أولئك مَنْ يأكلون اللحوم بحس من الامتنان والشفقة للحيوان قد يكونون أكثر روحانية من "النباتيين المتعصبين" الذين لا يتسامحون سوى مع وجهات نظرهم الشخصية. على كل فرد تفحص مستواه الخاص في التدرُّب، احتياجاته الجسدية، طبقاً لمصادر الطعام في البيئة التي يعيش فيها، دون الإصرار بأن الجميع يجب أن يأكلوا وفقاً للطريقة التي يرى أنها صحيحة. ما نأكله ليس ما يجعلنا مستنيرين، ولكن ما نفعله بأنهاننا هو المؤشر الحقيقي.

هل التبرع بالأعضاء يُعتبر من الأشياء النافعة وفقاً للبوذية؟

بشكل عام، وهب جزء من الجسد لنفع شخص آخر من الأفعال البتّة. هذه الأيام، أصبح الأمر أكثر سهولة عن السابق لأنه على سبيل المثال، "الكلية" في أغلب الأحيان من الممكن نقلها من شخص إلى آخر دون تعقيدات كبيرة. إلا أن كل حالة يجب النظر إليها بشكل منفرد، اعتماداً على دافع الواهب والحالة الصحية للمتلقّي.

التبرع بالأعضاء بعد الموت هو اختيار سيختلف من شخص لآخر، اعتماداً على الحالة الذهنية الخاصة بكل فرد ومستوى التدرُّب الخاص به. في بعض الأحيان، إزالة عضو بعد توقف القلب ولكن قبل مغادرة الذهن للجسد قد يؤدي إلى اضطراب مراحل عملية الموت بما يكون له آثار وخيمة. مع أشخاص آخرين، قوة الشفقة لديهم ورغبتهم في نفع الآخرين

بإمكانها إبطال أي خبرة صعبة قد تؤثر على الشخص، وتكون بمثابة فعل اعتناء بالآخرين في أقصى صورته تجاه الآخرين يقوم به المتبرع. هذا قرار شخصي.

ما رؤية البوذية في الإجهاض؟

وفقاً للبوذية، يتصل الوعي بالبويضة المخصبة في لحظة الإخصاب، وبالتالي فالجنين كائن واعٍ. الحمل غير المرغوب فيه من القضايا الصعبة، وعلينا مساعدة الأشخاص الذين يواجهونه بشكل إبداعي. فلا توجد إجابة قاطعة، كل موقف متفرد في حالته. لكن أياً كان الاختيار الذي سيتم اختياره، فمن الصعب إنكار حدوث الألم.

حالياً، هناك جدال كبير للغاية في أمريكا بشأن الإجهاض، وكلا الجانبين يدّعيان صحة موقفهما. مع ذلك، فأنا أرى الكثير من الغضب والقليل من الشفقة في كلا الجانبين. بينما، الشفقة تجاه الآباء والطفل غير المرغوب فيه هو ما نحتاج إليه في مثل تلك المواقف. علينا أن نسعى لإيجاد "أفضل" الحلول الممكنة عندما لا يكون هناك حل مثالي، فعلينا أن نضع في اعتبارنا التأثيرات قصيرة الأمد وطويلة الأمد على الآباء والطفل. على سبيل المثال، الإجهاض من الممكن له إنهاء الحمل وحل المشكلة الآنية، ولكن يعاني الوالدان بعدها من مشاعر معاناة لم يتم التعامل معها بعد، والكارما التي سيخلقونها هما والطبيب ستؤثر بشكل عكسي على سعادتهما المستقبلية.

هناك احتياج لتقديم تعليم واستشارات أفضل فيما يخص طرق منع الحمل، خاصة للمراهقين صغار السن الذين يحتاجون كذلك إلى تعليم أفضل حول الرومانسية. لكن لتعليم ذلك على الكبار أولاً تنمية نموذج صالح من أنفسهم! وهذا يعني تفكيك التأثيرات القوية للحكايات الخرافية وأفلام السينما التي نشأنا عليها. كذلك، وعلينا تحسين خدمات التبني لمساعدة العديد من الشركاء الذين ليس لديهم أطفال. أنا أقدر الاختيار الذي قام به الآباء الطبيعيون لأصدقائي وأقاربي الذين تم تبنيهم، فلولاهم لما قابلت أولئك الأشخاص الذين أصبحوا أعماء عليّ للغاية.

هل التحكم في الإنجاب مسموح به في البوذية؟

نعم، هذا يعتمد على الأداة. التحكم في الإنجاب الذي يمنع عملية الإخصاب مسموح به. مع ذلك، بمجرد ما أن يتم الإخصاب ويدخل الوعي للبويضة المخصبة، فهذا موقف مختلف. لذا، فحبوب منع الحمل الطارئة، اللولب، ومثل تلك الوسائل لا يتم تشجيعها.

ما موقف البوذية من عقوبة الإعدام؟

الحياة هي أغلى ما يمتلكه الإنسان، حتى وإن كان مُجرماً. توصي البوذية بإعادة التأهيل أو السّجن أكثر من الإعدام. مع ذلك، هناك احتياج لدافع ملائم عند إصدار قرار بسجن شخص ما، مثل سجن شخص ما من أجل حمايته من إيذاء الآخرين وخلق المزيد من الكارما السلبية على نفسه أو المآسي اللاحقة. ولكن القيام بسجن شخص ما بدافع من الانتقام أو الشعور بالابتهاج لمعاقبة الآخرين فهذا معاكس تماماً للقلب الذي تسعى البوذية إلى تنميته.

هل الدفاع عن النفس مقبول في أية حالة في ضوء تأكيد البوذية على مبدأ اللاعنف؟

الدفاع عن النفس ليس مشروطاً بالحاجة لاستخدام العنف، واللاعنف لا يعني أن نصبح مثل ممسحة الأرجل. بإمكاننا السعي لحماية أنفسنا من الأذى دون إيذاء الآخرين أو إلحاق أذى درجات الأذى إذا كان هذا ضرورياً. الوقت المتاح بين الشعور بأهمية الدفاع عن أنفسنا وبين قيامنا بالفعل نفسه، بإمكاننا محاولة تقليص تركزنا حول ذواتنا والتدبر في الشفقة قبل قيامنا بالفعل نفسه.

الشخص الذي يُفْضَل الآخرين على نفسه أو نفسها، بشكل عام سيُفضل التضحية بحياته على أن يقتل الشخص الآخر. في الأزمنة القديمة، أحد الجنرالات كان مغتاضاً للغاية من أحد الرهبان الذي رفض إجابته عن سؤاله، قام الجنرال بإخراج سيفه، صارخاً "هل تعلم أن بإمكانني غرس هذا السيف بجسدك دون تردد؟" فرد الراهب بهدوء "وهل تعلم أنني أقبل انغراسه بجسدي دون تردد؟" إذا كنّا غير متعلقين بأجسادنا ولا نرغب في التسبب في قتل الآخرين، فقد نرغب في التضحية بحياتنا.

مع ذلك، أغلبنا غير قادر على القيام بذلك بذهن سعيد. إذا كنّا نرى أنه ليس بإمكاننا تجنب القتل، فعلى الأقل نحاول ألا نبتهج بالقيام بالفعل، ولكن قوموا به مع الندم لاضطراركم للتسبب في الألم إلى شخص آخر. إذا كانت نيتنا في إيذاء الآخرين ضعيفة، فإن تأثير الكارما الناتج عن هذا الفعل سيقل. التنقية كذلك ستساعد في إضعاف قوة الكارما لمثل هذا الفعل.

ما الذي بإمكاننا القيام به في أوقات الحرب إذا هدّد أحد ما حياة مَنْ نحبهم؟

من الأفضل دائماً السعي لأدوات غير عنيفة للتعامل مع المواقف الصعبة. إذا استخدمنا ذكاءنا وإبداعنا، غالباً ما سنتمكن من العثور على حلول أخرى. بالتأكيد الدبلوماسية مؤثرة أكثر من الحروب. أياً كانت صعوبة موقفنا، دائماً لدينا اختيار كيفية التصرف. بإمكاننا تشيت أو جرح شخص ما عوضاً عن قتله. إذا كان هناك حرب، علينا الانتباه للاختيارات التي نقوم بها. علينا وزن المزايا والعيوب للقتل أو عدم القتل في هذه الحياة وفي الحيوانات المستقبلية، وعلينا تفحص تأثير تصرفاتنا على أنفسنا وعلى الآخرين. بعدها يمكننا اتخاذ القرار وفقاً لما نعتبره أفضل (أو أقل إيذاءً)، وبرغم ذلك من الممكن ألا يكون هناك حلاً سهلاً.

ما الذي بإمكاننا فعله تجاه الحشرات في منازلنا؟

بإمكاننا استخدام طرق ابداعية للتخلص منها! قتلها غير ضروري، قد يكون حمل النملة على ورقة وإخراجها من المنزل يأخذ وقتاً أطول، أو لاصطياد صرصور أو عنكبوت في كوب بلاستيكي ووضعه في الخارج، ولكن بالنظر إلى عواقب القتل وحقيقة أن كل حشرة تُقدّر حياتها بالضبط مثلنا، فلن نهتم بذلك الجهد الزائد.

هل هناك أي حالة مُصرّح فيها بالقتل؟

هناك قصة في أحد الحيوانات السابقة لشاكياموني بوذا عندما كان بوديساتفا، فقد كان قائد سفينة، وعلم أن مُجذّف السفينة سوف يقتل ويسرق الخمسمائة تاجر الذين على السفينة. لقد كانت لديه شفقة قوية ليس فقط تجاه الضحايا، ولكن كذلك تجاه المُجذّف، الذي سيختبر نتائج الكارما جراء قتله لهذا العدد من البشر. بالإضافة إلى ذلك، فقد كان على أتم استعداد بأن يتحمل أي تأثير سلبي للكارما التي ستنتج عن قتله لهذا الرجل. وبالتالي قرّر قتل

المُجَدِّف، ولكن لأن دافعه كان نقيًا تمامًا، فقد كان تأثير الكارما الخاصة بالفعل في حدودها
الدُّنيا، وقد خلق إمكانات إيجابية عظيمة دفعته أكثر في مسار البوديساتفا.

الفصل السادس عشر

النساء في الدارما

هل باستطاعة الرجال والنساء بلوغ التحرر والاستنارة؟

وجهات النظر الخاصة بهذا الأمر تختلف بين التقاليد البوذية. طبقاً للفاجرايانا، كلاهما بإمكانهما بلوغ التحرر والاستنارة بشكل متساوٍ. إلا إن الثيرافادا والعروض العامة للماهاينا تقول إنه على الرغم من أنه يمكن للأنثى تحقيق التحرر في جسدها الحالي، بينما ستحقق الاستنارة في الميلاد التالي مباشرة بجسد رجل. لأن بوذا، متجاوز لفكرة الأنثى والرجل، فالكائن المستنير بإمكانه التجسد في أي نوع من الأجساد - بشر أو حيوانات، أنثى أو رجل - طالما هذا نافع للكائنات الواعية.

نوعنا الاجتماعي، مثل أي شيء آخر، مجرد عنونة ذهنية. في هذه الحالة، هذه العنونة مُصممة اعتماداً على ترتيب الخلايا في أجسادنا. عندما نقول "أنا امرأة" أو "أنا رجل"، هذا المسمى يعتمد ببساطة على الهيئة التي اتخذتها أجسادنا في هذه الحياة. في حيوات سابقة، كل فرد منّا ولد كرجل وكامرأة. عندما نراقب تنفسنا أو أذهاننا خلال التأمل، سنرى أن أذهاننا ليست رجلاً أو امرأة. بعبارة أخرى، لا يوجد شيء بنا متأصل كامرأة أو رجل. لهذا، علينا تجنب جعل تلك العنونة القوية أكثر صلابة مما هي عليه بالأساس.

هل بإمكان النساء تقديم الهبات والقيام بالترديدات أثناء الدورة الشهرية؟ هل بإمكانهن التأمل خلال هذا الوقت؟

بالطبع! فأني مفهوم يقول غير ذلك هو محض خرافات.

هل من الصعب على النساء التدرب على الدارما أكثر من الرجال؟

من الصعب طرح إجابة عامة، فكل حالة فردية مختلفة عن الأخرى. فبعض النساء يجدن أنهن وقت الدورة الشهرية تكون لديهن تغيرات شعورية كبيرة. لكن بإمكانهن تعلم كيفية التعامل مع تلك المشاعر. فبعد كل شيء، الرجال يكونون متغيري المزاج أيضاً! أعتقد أن المبدأ الذي يجعل النساء لا تتقدم هو عدم ثقتهن في أنفسهن ورؤيتهن المحدودة لأنفسهن العائدة إلى القيم المجتمعية أو طريقة تربيتهن. إذا فكرنا في أننا لا نستطيع القيام بشيء ما، فلن

نحاول حتى تجربته. يا لها من مضيعة للإمكانات البشرية! نحن بشر ولدينا ذكاءٌ بشريٌّ، ولم نلتق الدارما فقط، بل لدينا جميع الشروط المطلوبة للتدرُّب وبلوغ الإدراك. لذا، فلنقم بذلك، نجاح تدرُّبنا يعتمد على ثقتنا في أنفسنا والجهد الذي نبذله، وليس على آراء الآخرين. تاريخياً، العديد من النساء بلغن التحرر والاستنارة. طبقاً لبعض سوترات الماهايانا "الترِيغاتاه"، والسِير الذاتية في التانتر تتحدث عن قصص بلوغ العديد من المتدربات إلى مستوى الآرهات وأصبحن بوديساتفات، وبوذات. هذه الأيام، نرى العديد من النساء أصبحن متدربات متحققات، ومعلمات، وقائدات لمراكز الدارما.

هل تُشارك النساء بشكل متساوٍ في المؤسسات البوذية؟

في معظم الثقافات الغربية والآسيوية، أنشطة النساء أكثر تقييداً وأوضاعهن أقل شأنًا من الرجال. أوضاع النساء والفرص المتاحة لهن خضعت للكثير من التغييرات داخل المجتمع الغربي خلال السنوات الماضية، لكنها لم تتغير بنفس القدر في آسيا. في القرن السادس قبل الميلاد. عندما كان بوذا لا يزال حياً، كانت النساء تابعات للرجال، وقواعدهن المجتمعية مقيدة للغاية، تلاؤماً مع القواعد الهندية، حدّ بوذا إن على الراهبات أن تجلس خلف الرهبان ويتم خدمتهن بعد خدمة الرهبان، وأن يكون مجتمع الراهبات تحت رعاية الرهبان. كان هذا عائداً إلى التقاليد الخاصة بالهند القديمة، ولكن هذا ليس دلالة على أن ذكاء النساء وقدراتهن أقل من الرجال. في الحقيقة، بينما الرجل يمثل جانب الأداة الخاصة بمسار الاستنارة، تُمثل النساء جانب الحكمة.

على الرغم من إن بوذا رفض في البداية الاعتراف بالنساء في النظام الرهباني، لكنه بعدها مباشرة وافق على تأسيس مجتمع الراهبات كاملات¹ الرسامة. لقد كانت هذه خطوات ثورية طبقاً للمجتمع الهندي القديم. في تلك الأوقات، كانت النساء تعتبر ملكية خاصة أولاً لآبائهن، وبعد ذلك لأزواجهن، وفي النهاية لأبنائهن. اعترف بوذا بوضوح بقدرة النساء على بلوغ التحرر والاستنارة وشجّع تدرُّبهن من خلال إعطائهن الرسامة الكاملة والذي كان شيئاً استثنائياً نظراً للمجتمع الذي كان يحيا به في هذا الوقت. بعيداً عن الجينية، البوذية كانت الديانة الوحيدة في هذا الوقت التي أعطت النساء إمكانية الرسامة الكاملة.

1 الرسامة: أخذ مجموعة العهود التي وضعها بوذا الخاصة بالامتناع عن الأفعال الهدامة. هناك مستويات عديدة للرسامة للناس العاديين والرهبان والراهبات، ولكن بشكل عام يُستخدم المصطلح للإشارة إلى إتخاذ العهود للرهبان والراهبات.

على الرغم من أنه تم الاعتراف تقليدياً بقدرة النساء على التدرُّب على الدارما وبلوغ تحقيقات سامية، لكن النساء لا تزال تشغل مكانة ثانية داخل المؤسسات البوذية وفقاً للأحكام المجتمعية المُسبقة. على الرغم من ذلك، التدرُّب الداخلي مختلف تماماً عن السلطة الخارجية والتميّز. المتدرُّب الحقيقي يهتم أكثر بما هو داخلي عن الخارجي. هذا لا يعني أنه على النساء قبول التحيز المؤسسي الثقافي. علينا العمل على علاج ذلك وأن يكون دافعنا ليس الغضب أو الكبرياء، ولكن لأننا نرغب في أن تكون جميع الكائنات - نساء ورجال - قادرة على التدرُّب بشكل أفضل وبلوغ الاستنارة.

وفقاً للبوذية، هناك مستويات مختلفة للرسمات للنساء، حاملات قواعد السلوك الثمانية، فهناك المبتدئات (سرامانيركا)، تحت التجربة (سيكسا- مانا)، وراهبات كاملات الرسمات (بيكوني). مستويات الرسمات المتاحة للنساء تختلف من بلد إلى آخر، وهذه التأثيرات المتغيرة تعود للطريقة التي تنظر بها المجتمعات الآسيوية لرسمات النساء المتدربات. في التقاليد الصينية، الكورية، والفيتنامية النساء بإمكانهن الحصول على الرسمات الكاملة، متعلّقات وناشطات في المجتمع، والعديد منهن مُعلّقات روحانيات. في الحقيقية، الراهبات الصينيات حالياً عددهن أكبر من الرهبان الذكور. على العكس من ذلك، الرسمات الكاملة للنساء غير متاحة في تايلاند، والنساء اللاتي أخذن المبادئ الثمانية موقفن غامض ما بين الرهبنة والنساء العادية. في سيريلانكا، النساء قد تأخذ المبادئ العشرة ولا يزال موقفن يكتنفه الغموض. في التبت، الرسمات المبدئية متاحة للنساء، ولكن سلسلة معلمي الرسمات الكاملة غير منتشرة في التبت. على الرغم من أن هناك العديد من المتدربات النساء العظيمات في التبت، القليل من نساء التبت حالياً يُدرّسن الدارما.

النساء في التقاليد البوذية تفتقد لسلالة حاملي عهود الرسمات الكاملة، النساء يسعين حالياً لتأسيس تلك الرسمات في تقليدهن. الرهبان والراهبات يدرسون الآن كيفية نقل سلسلة معلمي الرسمات الكاملة من تقليد إلى آخر. بعض النساء، في آسيا والغرب، ذهبن بالفعل إلى تايوان، هونج كونج، فرنسا، أو الولايات المتحدة الأمريكية، كي يأخذن الرسمات الكاملة في المعابد الصينية، الفيتنامية، أو الكورية.

ما الذي من الممكن القيام به لتحسين أوضاع الراهبات والمتدربات من النساء؟

عندما انتقلت البوذية إلى الغرب، تم التخلي عن أي تحيز ثقافي ضد النساء، لأن النساء الغربيات الآن لا تتحمل ذلك. بالإضافة إلى ذلك، مثل تلك الأحكام المُسبقة مؤذية للرجال

والنساء. الآن في الغرب، النساء ناشطات جداً في المنظمات البوذية وغالباً ما يكن قائدات ومعلمات. على الرغم من أن التمييز القائم على النوع لا يزال موجوداً، يجب أن نكون منتبهين ومتأكدين من أن ذلك التحيز لا يزحف على ترجمة النصوص البوذية، الطقوس، أو التعليم في الغرب. تحديداً، يجب أن تكون جميع ترجمات النصوص والترديدات البوذية محايدة جنسياً، على سبيل المثال، استخدام مصطلحات من نوع "الأطفال الروحانيين لبوذا" بدلاً من "أبناء بوذا" عند الإشارة إلى البوديساتفات.

أديرة الراهبات، مجتمعات الراهبات، والمؤسسات التعليمية الخاصة بالنساء يتم بناؤها في آسيا والغرب الآن. كل ذلك يحتاج إلى تمويلات ومساعدة لازدهار الدارما. النساء اللاتي يرغب في القيام بمعتزلات طويلة يحتجن إلى الدعم، تماماً مثل الذين يُنظمون برامج الرعاية الاجتماعية، نشر كُتب الدارما، ومُترجمي النصوص البوذية. الأشخاص بإمكانهم وضع ذلك الأمر في أذهانهم عندما يقومون بتقديم الوهب لدعم الدارما.

منذ عام ١٩٨٧، تُقام مؤتمرات دورية للنساء البوذيات، وتم تأسيس منظمة بوذية عالمية للنساء البوذيات (ساكياديتا). على الأقل هناك نشرات عالمية للنساء البوذيات، ومهتمة بتحسين جميع جوانب الحياة الخاصة بالمتدربات. من الملهم رؤية النساء من مختلف الثقافات والتقاليد متحدات في طموحهن وتدريبهن المشترك وتطبيقهن لتعاليم بوذا.

الفصل السابع عشر

الراهبات، الرهبان، والمتدربون العاديون

ما الذي تتضمنه أخذ الرسامة كراهبة أو كراهب؟

الرسامة تعني أخذ عهود محددة وضعها بوذا وبذل الجهد في الحياة وفقاً لهم. وهي قائمة على التزام الشخص بتوجيه طاقته الجسدية، اللفظية، والذهنية نحو اتجاهات بناء بدلاً من التصرف بدون تمييز بدافع من أي فكرة تأتي على الذهن. الرسامة الابتدائية تتضمن أخذ عشرة عهود لكامل الحياة. تلك العشرة عهود مقسمة إلى ثلاثة وستين قسمًا في التقليد التبتي. الرسامة الكاملة تتضمن أخذ أكثر من مائتين أو ثلاثمائة من العهود، الرقم يختلف طبقاً لسلسلة معلمي الفينايا وما إذا كان الشخص امرأة أم رجلاً.

الأشخاص العاديون بإمكانهم أخذ عهود كذلك، في هذه الحالة تُسمى العهود الخمسة. وهي هجر القتل، السرقة، السلوك الجنسي غير الحكيم، الكذب، شرب الكحوليات. بعض الأشخاص العاديين بإمكانهم أخذ العهود الثمانية للحياة أيضًا. الثلاثة الإضافيين هي التخلي عن: (١) التعلق الذاتي من خلال الغناء، الرقص، الاستماع إلى الموسيقى، ارتداء الحُلِّي، وضع العطور، أو مستحضرات التجميل، (٢) الجلوس على مقعد أو سرير عالٍ أو باهظ الثمن، (٣) الأكل بعد منتصف اليوم. عند أخذ العهود الثمانية للحياة، ثالثها هو التبتُّ بدلاً من الامتناع عن السلوك الجنسي غير الحكيم الوارد في العهود الخمسة. بالإضافة إلى ذلك، المتدرب بإمكانه اتخاذ العهود الثمانية لمدة يوم واحد. تلك التدريبات عادة ما يتم القيام بها في القمر الجديد أو المكتمل أو في المناسبات البوذية، وبرغم ذلك من الممكن القيام بها في أي يوم.

عندما يُقرر الأشخاص أن لديهم رغبة في أن يكونوا رهباناً أو راهبات أو لاتخاذ العهود الخمسة لعامة الناس، فهم يطلبون من معلمهم أن يُعطيهم الرسامة. إذا شعر المعلم أن لديهم الأساس الملائم، هو أو هي سيقومون بتجهيز المراسم المناسبة.

ما الفائدة من الرسامة كراهبة أو كراهب؟ وهل الرسامة الرهبانية ضرورية للتدرُّب على الدارما؟

ليس من الضروري أن نُصبح رهباناً أو راهبات للتدرُّب على الدارما. أخذ الرسامة هو اختيار فردي على كل شخص اتخاذه بمفرده لنفسه أو لنفسها. تاريخياً، العديدون من عامة المجتمع حصلوا على إدراك سامي. من الملهم التعلُّم عن حياتهم ومحاكاتهم.

إلا إن هناك بعض الفائدة من الرسامة، من خلال العيش والالتزام بالعهود، سيُراكم الشخص الإمكانيات الإيجابية باستمرار، وطالما الراهبات والرهبان لا يكسرون عهودهم، فهم يعملون على إثراء تياراتهم الذهنية بالإمكانيات الإيجابية باستمرار حتى وهم نائمون. فليدهم وقت أكثر للتدرُّب مع مشتتات أقل، لأن الالتزامات العائلية تستهلك الكثير من الوقت والطاقة. الأطفال يتطلبون المزيد من الاهتمام، ومن الصعب التأمل بينما الطفل يبكي بجانبنا. الأشخاص الذين يرون أن تلك الأشياء مُشتتة ويرغبون في تهدئة أذهانهم ومراكمة مخزن غني بالإمكانيات الإيجابية قد يُقررون أخذ الرسامة، من أجل الحصول على ظروف بناءة أكثر للتدرُّب.

كيف يمكن للأشخاص العادية التدرُّب على الدارما؟

الرجل العادي والمرأة العادية بإمكانهم التدرُّب على الدارما مثل أي شخص آخر: عن طريق ترويض الذهن. في ثقافات بعض البلاد البوذية، يستهين البعض بإمكاناتهم مُعتقدين "أنا لست راهباً. الاستماع إلى التعاليم، والقيام بالترديدات، والتأمل هي أفعال الرهبان والراهبات. هذا ليس ما يجب عليّ فعله، أنا فقط سأذهب إلى المعبد، وانحني احتراماً، وأقدم هبات لرفاهية عائلتي". بينما تلك الأنشطة التي تم ربطها بالرهبة، يمكن للأشخاص العاديين القيام بها والحصول على حياة روحانية ثرية، فيما له علاقة بتعلم البوذية ودمجها في الحياة اليومية. من المهم حضور محاضرات عن الدارما بشكل متكرر، والقيام بمعتزلات كلما أمكن ذلك؛ فبالقيام بذلك سيتمكن البشر من فهم الحقيقة الفعلية للدارما وجمالها. فخلافاً لذلك، سنظل "بوذيون البخور" أي (الأشخاص الذين يذهبون إلى المعبد ويهبون البخور بأداء طقسي دون فهم)، وإذا سألهم أحد ما سؤالاً عن البوذية، سيكون عندهم صعوبة في العثور على إجابة. يا له من موقف مُحزن. رغم ذلك، العديد من البوذيين في آسيا والغرب لديهم حماسة للتأمل ودراسة الدارما، وهذه علامة جيدة.

البوذيون العاديون بإمكانهم أخذ العهود الخمسة طوال حياتهم أو أخذ العهود الثمانية في يوم محدد. بهذه الطريقة، يقومون بزيادة حضورهم الذهني وكذلك خلق إمكانات إيجابية أكثر. بالإضافة لذلك، بإمكانهم حضور معتزلات أو تعاليم نهاية الأسبوع في المعبد أو مراكز الدارما أو استخدام إجازاتهم السنوية للقيام بمعتزلات طويلة. مسئولية وجود تعاليم بوذا والتعريف بها تقع على كاهل الراهبات، والرهبان، والأشخاص العاديين. فإذا كُنَّا نقدر تعاليم بوذا ونرغب في استمرار وجودها وازدهارها، فلدينا مسئولية تعلُّم التدرُّب عليها بأنفسنا وفقاً لإمكاناتنا المختلفة.

هل يُصبح الأشخاص رهباناً أو راهبات للهرب من قسوة الحياة؟

بدلاً من "الهرب" من الواقع، المتدرُّب المخلص يحاول اكتشاف الصعوبات! مطاردة المتع الحسية، تشتيت أنفسنا بمشاهدة التلفاز، التسوق، شرب الكحوليات كلها طرق للهرب من الواقع، فتلك الأنشطة تُشتتتنا عن النظر إلى حقيقة الموت وعمل قانون السبب والنتيجة. في الدارما، هذا يتم رؤيته على أنه نوع من أنواع الكسل، لأنه لم يتم بذل الجهد لقهر تعلقنا، وغضبنا، والانغلاق الذهني.

أولئك من يسألون تلك الأسئلة يرون أن امتلاك وظيفة، القروض، العائلة إن كل ذلك مهام صعبة لذا يُصيغون جملة "الواقع القاسي للحياة"، ولكن الواقع الأكثر قسوة هو أن نكون صادقين مع أنفسنا ونُدرك مفاهيمنا الخاطئة وسلوكياتنا المؤذية. الأشخاص الذين يقومون بالتأمل قد لا يكون بإمكانهم إظهار نجاحهم من خلال شيك بنكي أو ناطحة سحاب، إلا إنهم ليسوا بأي شكل من الأشكال كسالى أو غير مسئولين. التخلص من غضبنا، تعلقنا، انغلاقنا الذهني، وتغيير عاداتنا الهدامة الجسدية، اللفظية، والشعورية هو عمل غاية في الصعوبة. المزيد من الجهد لفترة زمنية طويلة هو شيء ضروري لبلوغ الاستنارة.

إذا قرر بعض الأشخاص أن يصبحوا رهباناً أو راهبات معتقدين أنهم سيحصلون على "حياة سهلة"، فإن دافعهم غير نقي ولن يجدوا الرضا في حياة الرهبنة. أسباب معاناة التعلق، الجهل، والغضب ستتبعنا في كل مكان. فهم لا يحتاجون إلى جواز سفر ليسافروا معنا إلى بلد آخر، ولن يظلوا في الخارج عندما ندخل من بوابة الدير. إذا كان كل ما نحتاج إليه للهرب من متاعب الحياة هو حلق رؤوسنا وإرتداء الأرواب، أعتقد كان الجميع سيقومون بذلك! لكن للأسف، الأمر ليس بهذه السهولة، فلطالما، لا يزال لدينا تعلق، وجهل، وغضب، فلن نتمكن من الهرب من المشكلات سواء كُنَّا رهباناً أو لم نكن.

البعض يقولون "الأشخاص الذين لم يتمكنوا من النجاح في "العالم الواقعي" يُصبحون رهباناً أو راهبات، لعلهم بدون عائلة، لم يتعلموا جيداً في المدارس، لم يستطيعوا الحصول على وظائف جيدة. إنهم يحيون في المعبد ويأخذون عهوداً فقط كي يكون لديهم منزل ووظيفة". الأشخاص الذين يسعون للرهبنة لتلك الأسباب، لديهم دافع خاطئ، وعلى المعلمين الذين يُعطون الرسامة استبعاد أولئك الأشخاص. على النقيض من ذلك، من يسعون إلى الرهبنة بدافع صحيح لديهم طموح قوي لتنمية إمكانياتهم، للتغلب على أذهانهم، ومساعدة الآخرين.

هل كل الرهبان والراهبات يأخذون عهود التبتُّل أم من الممكن أن يتزوجوا؟

جميع الراهبات والرهبان يأخذون عهود التبتُّل. في اليابان، تم تأسيس تقليد الرسامة العادية، وبه لا يأخذ الشخص عهود التبتُّل ومن الممكن أن يتزوجوا، وبعضهم يحلق رأسه والبعض الآخر لا يحلقها.

في البوذية التبتية من الممكن أن يكون الشخص العادي متزوجاً ولديه عائلة ويظل معلماً روحانياً. انطلاقاً من احترام تلك الأشخاص للدارما، يرتدون أرواباً تشبه ملابس الرهبنة، لكنها ليست كذلك. هذا مُربك للبعض لأنهم لا يستطيعون التفرقة في ملابسهم ويتساءلون لماذا هذا "الراهب" أو "الراهبة" لديهم شعر طويل. بالتالي، طلب منهم قداسة الدالاي لاما أن يضعوا قطعة بيضاء على ملابسهم للإشارة إلى أنهم متدربون عاديون، وليسوا رهباناً.

هل من الممكن للشخص أن يكون راهباً أو راهبة لفترة زمنية محددة، أم يجب أن يكون ذلك لنهاية الحياة؟

هذا يختلف داخل التقاليد البوذية، في تايلاند، الشخص بإمكانه أن يُصبح راهباً لبضعة أسابيع أو شهور ويعود بعد ذلك لحياته العادية. معظم الرجال الصغار في تايلاند يقومون بذلك، وهذا يعتبر شرفاً لعائلته. في تقاليد أخرى، الرسامة الرهبانية تُؤخذ للحياة بأكملها، إلا إنه، إذا كان الشخص غير سعيد برسامته وأراد بعد ذلك أن يترك الرهبنة، هي أو هو بإمكانه أرجاع عهوده واستئناف حياته العادية. البعض يختارون أخذ عهود الماهايانا الثمانية لمدة عام، وقد يُعطيه معلمهم الروحاني الإذن بارتداء الروب الرهباني في تلك الفترة، إلا أنهم لا يزالوا تقنياً أشخاصاً عاديين.

ما العلاقة بين السانغا (الرهبان والراهبات) وبين الأشخاص العادية؟

كما صممها بوذا، مسئولية السانغا هي الحفاظ على العهود، تعلُّم الدارما والتدرب عليها، وتعليم وإرشاد الأشخاص العاديين. في المقابل، الأشخاص العاديون، عليهم توفير متطلبات المعيشة من ملابس، طعام، ودواء. هذا النظام يُعطي المتدربُ الراهب وقتاً أكثر للتعلم والتأمل. حتى يكون بإمكانهم التقدم على المسار، وبالتالي تمكنهم من إرشاد الآخرين بشكل أكثر فعالية. تلك العلاقة استمرت إلى حد ما في جميع التقاليد البوذية، إلا أن أشكالها مختلفة. ففي الصين تقليد "الزن"، العمل يتم تقييمه كجزء من التدريب، فالرهبان والراهبات يهتمون بالحقول ويتأملون كذلك. في تايلاند، عهد عدم التعامل مع الأموال يتم الالتزام به بشكل صارم، والأشخاص العاديون لا يُوفرون فقط كل احتياجات السانغا، وإنما يساعدون كذلك في الأعمال الخاصة بالدير.

في آسيا، الراهبان والراهبات يتم احترامهم بشكل عام ويتم الاعتناء بهم، لأن تلك المجتمعات تُقدِّر الدارما. مع ذلك، الراهبان عليهم النظر إلى أنفسهم على أنهم في خدمة الآخرين، وألا يكونوا متكبرين عند تلقيهم الوهب أو الاحترام. فإذا قاموا بذلك، سينتكدس تدريبهم.

في الغرب العلاقة بين المتدربين الراهبان والمتدربين العاديين لا يزال على أساسه التقليدي. إلا إنه سيتأثر بطبيعة الغرب الديموقراطية والأقل في تسلسلها الهرمي. من ناحية، هذا مفيد، ومن ناحية أخرى، مؤذ. على سبيل المثال، ليست جميع الاحتياجات المالية للرهبان في الأديرة الغربية أو في المراكز التي يعيشون بها متوفرة، كنتيجة لذلك، بعض الراهبان والراهبات الغربيين مجبورون على ارتداء الملابس العادية والعمل لدعم أنفسهم. البعض الآخر لديه ما يكفيه خلال الشهر، ولكن إذا مرضوا أو رغبوا في السفر لتلقي التعاليم أو للقيام بمعتزلات طويلة، تواجههم صعوبات مالية.

عندما يترهبن الأشخاص، هل يرفضون عائلاتهم وأصدقاءهم؟

لا على الإطلاق، قرارهم بالعيش دون عائلة خاصة بهم لا يعني أن يرفضوا آباءهم وأخواتهم. على الرغم من أن أمنية الرهبنة هي التخلي عن التعلق بالعائلة والأصدقاء، لكنهم لا يزالون يحبون آباءهم ويُقدرون طبيعتهم. لكنهم نسبياً لا يُحدون عاطفتهم على مجموعة صغيرة من البشر. فبتمديدهم لحبهم ليشمل الجميع، يسعى الراهبان والراهبات إلى تنمية الحب غير

المتحيز لجميع الكائنات والنظر إليهم على أنهم جزء من عائلاتهم. ويعكسون ذلك من خلال عملهم على جعل العالم مكاناً أفضل من خلال تدريبهم.

عن طريق تنقية وتنمية أذهانهم، الرهبان والراهبات سيتمكنون من إرشاد الآخرين إلى السعادة الأبدية من خلال الدارما. فهم يعلمون أن هذا شيء نافع ليس لعائلاتهم فقط ولكن للمجتمع بأسره. حتى وإن لم يبلغوا إدراكاً سامياً في هذه الحياة، فلديهم رؤية متسعة ويعملون من أجل سعادة ومنفعة طويلة الأمد. فهم يفكرون: إذا استمرت في الحياة العادية، موافقي الداخلية المزعجة ستظهر على السطح، وسأؤدي الآخرين كما إنني سأخلق لنفسي إعادة ميلاد تعيسة. فكيف بإمكانني وقتها مساعدة عائلتي والآخرين جميعاً بشكل أفضل". بهذه الطريقة، قلوبهم تظل متصلة بعائلتهم وبالجميع، على الرغم من أنهم لا يحيون حياة عائلية كالآخرين.

ما الكيفية التي على الآباء النظر بها إلى أبنائهم الرهبان أو الراهبات؟

عليهم أن يكونوا في غاية السعادة، لأن هذه علامة على أنهم قاموا بعمل جيد بغرسهم في أبنائهم حس الالتزام الأخلاقي والاهتمام بالآخرين. بعض الآباء يتضايقون عندما يصبح أبنائهم رهباناً أو راهبات، لأنهم يخشون عليهم من ألا يكونوا سعداء أو يعانون من نقص الأموال. البعض الآخر يصبحون غاضبين لتفكيرهم "لقد دفعنا الكثير على تعليمكم، من سيعتني بنا عندما نكبر وأنتم في الدير؟".

الآباء الذين يفكرون بهذه الطريقة مقاصدهم طيبة فهم يرغبون في سعادة أبنائهم، لكن امتلاك عائلة، مجال عمل، والكثير من الممتلكات ليس الطريقة الوحيدة للسعادة. بالطبع، عندما ترك شاكياموني بوذا حياته الفاخرة في القصر سعياً منه إلى السعادة الأبدية والاستنارة، أبواه كانا متضايقان أيضاً! لكن الآباء الذين يفهمون الدارما سيرغبون في أن يكون أبنائهم سعداء الآن وفي حياتهم المستقبلية، وسيفهمون أن التدرب على الدارما هي الطريقة لتحقيق ذلك. فسيتهجون بأن أبنائهم كرسوا أنفسهم لهدف نبيل للدارما.

هل أخذ الرسامة تضحية مؤلمة؟

لا يجب أن تكون كذلك، فالرهبان ليس عليهم التفكير بهذا الشكل "أنا حقاً أرغب في القيام بتلك الأشياء، لكنني الآن أخذت عهداً فلن أستطيع". إذا شعروا بهذه الطريقة، لن يكونوا

سعداء لأخذهم الرسامة. هجر الأفعال الهدامة لا يجب النظر إليه على إنه عبء ولكن على إنه شيء مُبهج. مثل ذلك الموقف الداخلي سينشأ نتيجة التدبُّر على قانون السبب والنتيجة.

عندما نأخذ العهود، سواء كانت الخمسة للأشخاص العاديين أو عهود الرهبان والراهبات، علينا أولاً توليد الموقف الداخلي "من كل قلبي، أنا حقاً لا أرغب في القتل، السرقة، الكذب، وهكذا". في بعض الأوقات قد نكون ضعافاً في الموقف الفعلي ونشعر بالإغراء للقيام بأشياء معينة، أخذ العهود يُعطينا قوة إضافية وعزماً لعدم القيام بما لا نرغب حقاً في القيام به. على سبيل المثال، قد نكون حقاً وبإخلاص لا نرغب في القتل، ولكن عندما يظهر صرصور على الأرض، قد نشعر بإغراء لاستخدام مبيد الحشرات، أخذنا لعهد عدم القتل، سيجعلنا نتذكر أننا لا نرغب في القتل وتجنب المواقف الداخلية المزعجة التي قد تسبب في جعلنا نتصرف بشكل سلبي. بهذه الطريقة، العهود مُحَرِّرة، مقيدة، لأنها تساعدنا على تحرير أنفسنا من عاداتنا وميولنا الضارة.

في بعض الأوقات نقابل بوذيين، عاديين ورهباناً، طبيعتهم سيئة ومن الصعب التواصل معهم برغم تدريبهم على الدارما، لماذا؟

ليس جميع البوذيين المتدربين وصلوا إلى الاستنارة! البعض لا يأخذ الإرشادات الأخلاقية للبونا على محمل الجد، وحتى أولئك من يأخذها على محمل الجد يقضون وقتاً طويلاً لتغيير أذهانهم. التخلص من الغضب ليس بالعملية السهلة، يمكننا تعلُّم ذلك من خلال خبراتنا الشخصية، عندما تكون عادتنا هي فقدان أعصابنا، فالأمر يتطلب أكثر من مجرد القول "يجب ألا أفعل ذلك"، لكي نستطيع بالفعل التوقف عنه. يجب علينا التدبُّر بشكل صحيح ومستمر، كي نتمكن من تجنب العودة مرة أخرى إلى مشاعرنا وسلوكياتنا المختلة المعتادة. عن طريق تمرين أذهاننا مع الوقت، ستمكن من تغيير اتجاه طاقتنا إلى جهة مختلفة.

علينا أن نكون صبورين على أنفسنا، وعلى الآخرين. جميعنا نصارع نفس العدو، المواقف الداخلية المزعجة، المشاعر المزعجة، وآثار التصرفات السابقة. في بعض الأوقات نكون أقوىاء في مواجهتهم، وفي أوقات أخرى نستسلم للغضب، الغيرة، التعلق، أو التكبر. ليس من المفيد الحكم على أنفسنا أو لومها إذا خضعنا للمشاعر السلبية. بالمثل، لوم ونقد الآخرين وما يفعلونه عندما يقومون بالمثل، ليس بالشيء المثمر. بمعرفتنا لكم هو صعب تغيير أنفسنا، عندها سنكون أكثر صبراً مع الآخرين.

كمتدربين على المسار نفسه، علينا محاولة أن نكون متناغمين ونقبل ضعف بعضنا البعض. وظيفتنا ليست توجيه الاتهامات والقول "لماذا لا تتدرب بشكل أفضل؟ لماذا لا تتحكم في عصبيتك؟" وظيفتنا هي أن نسأل أنفسنا "لماذا لا أتدرب بشكل أفضل حتى لا تغضبني تصرفاتهم؟" بالإضافة لذلك، علينا طرح سؤال "ما الذي بإمكانني القيام به لمساعدتهم؟".

على الرغم من أن جميع المتدربين ليسوا كاملين، هذا لا يعني أن الأداة التي تم تعليمها عن طريق بوذا غير كاملة. عوضاً على ذلك، هذا يشير إلى أن تدرب أولئك الأشخاص ليس صحيحاً أو أن تدربهم ليس بالقوة الكافية بعد. على الرغم من إن، تعاليم بوذا، ستظل خالية من العيوب، لكن أي فرد سيتدرب عليها باستمرار وبشكل صحيح، بالتأكيد سيتمكن من تغيير نفسه وبلوغ تحققات سامية.

الفصل الثامن عشر

المعلم الروحاني

هل من الضروري أن يكون لدينا معلم روحاني، وكيف نجده؟

من المفيد للغاية الحصول على إرشاد واحد أو أكثر من المعلمين الروحانيين الأكفاء. بينما تستطيع الكتب إعطاءنا المعلومات، إلا إن المعلم بإمكانه الإجابة عن أسئلتنا ومنحنا مثالاً لكيفية دمج التعاليم في حياتنا. من الممكن أن يكون لدينا أكثر من معلم روحاني، على الرغم من إن واحداً منهم عادة ما يكون معلمنا الأساسي.

من مسئوليتنا السعي للوصول إلى معلم مؤهل. هذا مهم للغاية نظراً لوجود معلمين غير مؤهلين بكثرة في الغرب. ليس جميع من يُدرّس كائنات متحقّقة. علينا معرفة المعلم قبل قبوله كمعلم لنا. للقيام بذلك، علينا حضور تعاليم تُعطى من أشخاص مختلفين، ونراقب تصرفاتهم، ونتفحص جودة التعاليم التي يعطونها، ونقرر بشكل متمهل.

ما الخصائص الواجب توافرها فيمن نختاره كمعلم لنا؟

المعلم المؤهل يتصرف بشكل أخلاقي، لديه خبرة سليمة في التأمل، ويفهم الخلو بشكل صحيح. عليهم أن يكونوا درسوا النصوص البوذية بشكل عميق، ولديهم القدرة على تعليم مختلف موضوعات الدارما، ولديهم علاقة طيبة مع معلمهم. يكونوا مدفوعين في تعليمهم باهتمام مخلص لتلاميذهم، وليس رغبة في الحصول على الوهب والشهرة. لديهم شفقة وصبر ورغبة في محاولة مساعدة التلاميذ بغض النظر عن عدد الأخطاء التي يرتكبها التلاميذ. فهم يُعلِّمون طبقاً للمبادئ العامة للبوذية ولا يُعَدِّل من تلك التعاليم طلباً للمزيد من التلاميذ أو تلقي الوهب.

هل جميع معلمي الدارما رهبان أم أن هناك معلمين عاديين؟

معلمو الدارما من الممكن أن يكونوا رهباناً أو أشخاصاً عادية. بينما الشخص العادي قد يكون له عائلة، فالرهبان دائماً عازبون. عند اختيار المعلمين، علينا أن ننظر إلى مَنْ يعطينا مثالاً جيداً ويكون هذا هو المعلم الذي نتبعه.

كيف نتواصل مع معلمنا؟

نحن ننتفع من خلال إدراك الخصال الجيدة التي لدى المعلم ونعامله باحترام، لأن احترام الآخرين يفتح أذهاننا للانتفاع من إرشاداتهم. إذا سعيينا لتوفير احتياجات معلمنا والقيام بالمهام الواجب القيام بها لهم، سيكون لديهم فرصة أكبر لتعليمنا، وسنحصل على خبرة لا تقدر بثمن ونخلق إمكانيات إيجابية. العامل الأهم عند التواصل مع معلمنا هو التفكير في التعاليم العظيمة التي يعطينا إياها والتدرب عليها. سواء كنّا نتلقى إرشادات الدارما في مجموعة أو كأفراد، فقد تم إعطاؤهم إلينا، وعلينا محاولة تطبيقها بأفضل طريقة ممكنة.

احترامنا لمعلمينا واتباع إرشاداتهم لا يعني أن نسمح لأنفسنا بأن يكون بيننا وبينهم علاقات غير صحيحة. البعض يتكلمون عن "الاستسلام" لإرشادات معلمنا الروحاني. ما يجب تسليمه هو مواقفنا الذاتية المزعجة ومشاعرنا السلبية، وليس حكمتنا، ومنطقنا السليم، ومسئولياتنا تجاه حياتنا. إذا طلب معلمنا أن نقوم بشيء يتعارض مع المبادئ العامة للبوذية، علينا ألا نقوم بذلك.

علاوة على ذلك، الشغف بمعلمنا شيء غير لائق، حيث نكون متملكين ونغار من باقي التلاميذ. دور معلمينا هو إرشادنا إلى الاستنارة، وليس تلبية احتياجاتنا الشعورية. المعلمون الروحانيون ليسوا بدائل عن آبائنا أو معالجينا النفسيين.

في بعض الأوقات سيُشير معلمنا الروحاني إلى عيوبنا، هم يقومون بذلك بدافع من الشفقة ولنفعنا. في تلك الأوقات، علينا تفحص أنفسنا والاستفادة من فرصة تعلّم المزيد عن أنفسنا. بعدها، علينا تطبيق تعاليم الدارما على أذهاننا، وتعديل طُرقنا غير البناءة في التفكير، والتخلص من سلوكياتنا السيئة.

ماذا نفعل إذا وجدنا معلمًا روحانيًا أو راهبًا يتصرف بطريقة تبدو لنا غير لائقة؟

علينا أولاً تنمية موقف داخلي بناءً داخل أنفسنا، وبعدها نقرر طريقة التصرف الملائمة. بينما التغاضي عن الأمر ليس بالسلوك اللائق، الانفعال الزائد والمشاجرة لا تفيدنا ولا تفيد الآخرين. من الطبيعي أن نشعر بالإحباط إذا وجدنا الشخص الذي نحترمه ونتوقع منه التصرف بشكل معين يتصرف بشكل غير لائق، لكن من المهم أن نسأل أنفسنا "هل أنا مُحبط وغاضب لأن هذا الشخص لا يتصرف بالطريقة التي أُنْتَظَر منه التصرف بها؟ أو أنني حزين لأن هذا الشخص يُعاني من بعض الصعوبات وبحاجة للمساعدة؟" فهناك اختلاف كبير بين الموقفين. الموقف الأول له علاقة بتمركزنا حول أنفسنا، ولهذا فنحن منزعجون لأن الشخص

الذي وضعناه كمثال يُحتذى به يتصرف بطريقة مخالفة لتوقعاتنا ولا نرغب فيها منه. الموقف الثاني يكون مدفوعاً بشفقتنا وسعينا لنفع الآخرين. لذا فعلينا تفحص توقعاتنا ونسعى لتنمية الموقف المُشفق. الخطوة الثانية هي التفكير في كيفية تقديم المساعدة في مثل ذلك الموقف. كل موقف يجب النظر إليه بشكل منفرد، بعض الحالات، يكون علينا التوجه مباشرة إلى هذا الشخص وسؤاله عن سبب تصرفه بتلك الطريقة. في حالات أخرى، قد نجد أنه من الأفضل الحديث إلى المُعلِّم الروحاني الخاص بهذا الشخص أو إلى صديقه. بعض المواقف من الممكن التعامل معها بهدوء، البعض الآخر قد يحتاج إلى طرحها للنقاش العام. في جميع الحالات علينا تنمية موقف داخلي مُشفق ومخلص، وليس موقف اتهامي أو مدفوع برؤيتنا لأن موقفنا هو الأصح.

ما اللقب المناسب عند مخاطبة المعلم الروحاني؟ وما معنى لاما، رينبوتشي، غيشي، أجان، روشي، وسينسي؟

بإمكاننا سؤال معلمنا عن الطريقة التي يفضلها في مخاطبته. الرهبان عامة يُطلق عليهم "المبجل" إلا أن البعض يستخدمون "الأخت"، "الأخ". "أجان" مصطلح يُستخدم في تقليد الثيرافادا للإشارة إلى المعلم أو إلى راهب كبير، في تقليد الزن الياباني "سينسي" تشير إلى المعلم، و"روشي" تشير إلى مستوى معين من التحقق في التدريبات. في التقليد التبتى "لاما" يستخدم في العديد من الظروف، فهي تعني "المعلم" (الغورو في السينسكريتية)، وتستخدم كذلك للإشارة إلى معلم عالي المكانة، في الظروف الأخرى يُستخدم للإشارة إلى من قام بمعتزل طويل لمدة ثلاث سنوات؟ "رينبوتشي" قد تشير إلى إعادة تجسد لمعلم روحاني، أو من الممكن استخدامه لمعلمنا الشخصي انطلاقاً من احترامنا إليه. "غيشي" هي درجة علمية، مساوية إلى الحصول على الدكتوراه في البوذية.

من السهل أن نضيع مع الألقاب ونخلطها بالتحقُّقات الفعلية للمعلم. بالإضافة إلى ذلك، البعض يحبون الألقاب ويستخدمون العديد منها على الرغم من أن تحقيقاتهم الروحانية ضئيلة، بينما آخرون أكثر تواضعاً ويرفضون مثل تلك الألقاب برغم أن لديهم معرفة واسعة وخبرة عميقة بالتعاليم البوذية. علينا ألا نعتمد على الألقاب، وإنما علينا تفحص معرفة الشخص ومؤهلاته قبل بناء علاقة الطالب والمعلم الروحاني معه.

الفصل التاسع عشر

العائلة والأطفال

ما موقف البوذية من الحب الرومانسي والزواج؟

الحب الرومانسي بشكل عام مُبتلى بالتعلق، لهذا العديد من الأزواج يصلون إلى الطلاق. عندما يقع البشر في حب صورة متخيلة عن الشخص الآخر، بدلاً من الإنسان الحقيقي الذي أمامهم، تزداد التوقعات المغلوطة. على سبيل المثال، العديدون في الغرب بشكل غير واقعي ينتظرون من شركائهم أن يلبوا جميع احتياجاتهم العاطفية. إذا جاء إلينا شخص ما قائلاً "أنا أتوقع منك دائماً أن تكون حساساً تجاهي، وتدعمني بشكل دائم، وتنفهمني في أي مما أفعله، وتلي جميع متطلباتي العاطفية" ماذا يكون ردنا؟ بدون شك، قد نقول له أنا مجرد كائن واحد، لقد جئت للشخص الخاطئ! بالطريقة نفسها، علينا تجنب أن يكون لدينا مثل تلك التوقعات غير الواقعية مع شركائنا.

كل شخص لديه احتياجات عاطفية واهتمامات مختلفة. لهذا، نحن بحاجة إلى أصدقاء وأقارب متنوعين لمشاركتهم تلك الاهتمامات وللتواصل معهم. هذه الأيام، لأن البشر يتنقلون كثيراً، قد يكون علينا العمل أكثر على تنمية صداقات مستقرة طويلة الأمد، فقيامنا بذلك سوف يقوي علاقاتنا الأساسية.

من أجل أن تستمر العلاقة الرومانسية، فهناك احتياج لما هو أكثر من مجرد الحب الرومانسي. نحن بحاجة لأن نُحب الشخص الآخر كإنسان وكصديق. الانجذاب الجنسي الذي يُغذي الحب الرومانسي غير كافٍ كأساس لبناء علاقة طويلة الأمد. الاهتمام والعاطفة الأكثر عمقاً، بالإضافة إلى المسؤولية والثقة، لابد من أن تتم زراعتهما في العلاقة.

علاوة على ذلك، نحن لا نستطيع فهم أنفسنا بشكل كامل ونحن لا نزال غامضين بالنسبة لأنفسنا. فليس هناك حاجة للقول، بأن الآخرين سيكونون أكثر غموضاً إلينا. لهذا، علينا ألا نضع شروطاً مسبقة، مع موقف داخلي ملول متعطش للإثارة، لأننا نعلم كل شيء عن شريكنا لقضائنا وقتاً طويلاً معاً. إذا كنّا واعين بأن الشخص الذي أمامنا غامض بالنسبة لنا، فسنستمر في التنبه والاهتمام به أو بها. مثل ذلك الاهتمام هو المفتاح لعلاقة طويلة الأمد.

كيف من الممكن أن تساعدنا البوذية في حياتنا العائلية؟

الانسجام العائلي مهم للغاية، والطلاق صادم للكبار والأطفال على حد سواء. إذا كان الأشخاص الناضجون يرون أن الغرض الأساسي من الزواج هو المتعة، عندها حدوث الخلافات والقطيعة داخل العائلة سيكون سهلاً للغاية. فبمجرد عدم حصولهم على المتعة التي يرغبون فيها، سيبدأ الاستياء بالتصاعد، ومن ثم الصراع الذي يؤدي لانتهاء الزواج. العديديون يجدون أن الحل في الحصول على أكثر من شريك، ولكن لا يزالون فاشلين في العثور على الرضا. هذا مثال واضح على كيف إن التشبث بالحصول على المتعة يجلب الألم لنا وللآخرين.

إذا كان الشريكان متمسكان بالدارما كمركز لعلاقتهم، فستكون علاقتهما أكثر إرضاءً. عندما يكون الشريكان عازمان على الحياة بشكل أخلاقي وتنمية حبهما الطيب لجميع الكائنات بشكل غير منحاز. عندها سيدعمان بعضهما البعض للنمو في التدرُّب. على سبيل المثال، عندما يبدأ أحد الشركاء في أن تُثبِّط عزمته ويتجاهل الدارما، سيسعى الآخر لمساعدته أو مساعدتها في العودة مرة أخرى إلى المسار من خلال التشجيع اللطيف والمناقشات المفتوحة. إذا كان الشريكان لديهما أطفال، فسيتمكن كل منهما من إعطاء الآخر الوقت الكافي للتأمل والهدوء والبقاء مع الأطفال.

على الرغم من إن تربية الأطفال تحتاج إلى وقت مكثف، لكن الآباء عليهم ألا يروا أنهم يُقْصرون في تدريبهم على الدارما، فبإمكانهم تعلُّم الكثير عن أنفسهم من خلال أطفالهم، ومساعدة بعضهم البعض في تحمل تحديات الأبوة في ضوء القيم البوذية.

نتيجة للتأثر بالاتجاهات المعاصرة لعلم النفس، أصبح العديديون يُرجعون الكثير من مشكلاتهم نتيجة لخبراتهم من الطفولة. إلا إنه إذا تم ذلك بموقف داخلي ملائم طالما لدي مشاكل بسبب ما فعله والدي عندما كنت طفلاً - هذا سيجعلهم يشعرون بالخوف والذنب من أنهم سيدمرون أطفالهم عندما يكون لديهم عائلاتهم الخاصة. هذا النوع من القلق نادراً ما يكون مفيداً أو صحيحاً عند تربية الأطفال أو الشعور بالشفقة تجاه أنفسنا. رؤية طفولتنا على إنها كانت مريضة وأنا بحاجة للشفاء منها، سيدمرنا أكثر ويدمر أطفالنا.

على الرغم من إننا لا نستطيع تجاهل التأثيرات الضارة من طفولتنا، لكن من المهم أيضاً الانتباه إلى الطيبة والمنافع التي حصلنا عليها من عائلتنا. إيا كان الموقف الذي كنا به ونحن نكبر، فقد كنا متلقين للكثير من الطيبة من الآخرين. بتذكرنا لذلك، نحن نسمح لأنفسنا

بالشعور بالامتنان الذي ينشأ بشكل تلقائي لأولئك من ساعدونا. إذا قمنا بذلك، فبإمكاننا إعطاء نفس تلك الطيبة والرعاية لأطفالنا.

كيف يمكن للدارما مساعدة الأطفال؟ كيف نُعلِّم الدارما للأطفال؟

جوهر البوذية هو تجنب إيذاء الآخرين ومساعدتهم بقدر الإمكان. تلك القيم هي ما يرغب الآباء البوذيون وغير البوذيين في غرسها في أطفالهم كي يتمكنوا من العيش بانسجام مع الآخرين. بما إن الأطفال يتعلمون بشكل كبير من خلال النموذج الذي نقدمه لهم، فستكون أكثر الطرق فعالية أن يعلم الآباء أطفالهم من خلال قيمهم الجيدة التي يحيون بها هم أنفسهم. بالطبع، هذا ليس سهلاً في كل الأوقات! لكن إذا كان الآباء يتدربون بشكل جيد، فأطفالهم ينتفعون من مثالهم بشكل مباشر.

نمو الأطفال في وجود البوذية مفيد لهم. إذا كان للعائلة مساحة خاصة للتدرب، فمن الممكن للأطفال الحفاظ عليها مرتبة وتقديم الوهب. إحدى صديقاتي دربت ابنتها ذات الثلاث سنوات على الانحناء احتراماً لبوذا ثلاث مرات، وتقديم بعض الفواكه والبسكويت له ثم تتخيل أن بوذا يمنحها لها مرة أخرى (عادة ما تقوم بهذا قبل التدريب اليومي على تقديم الوهب للبوذات) ابنتها تحب للغاية القيام بهذا التدريب معها.

الأطفال يحبون الموسيقى، والنغمات والقيام بالترديدات، المانترات، والأغاني البوذية من الممكن أن تأخذ مكان الأغنيات الدعائية وأغاني الأطفال العادية. العديد من الآباء يرددون المانترات للأطفال الرُّضَّع وهم منزعجين كي يناموا، وتكون استجاباتهم إيجابية للذبذبات اللطيفة للمانترات. في عائلة أخرى أعرفها، الابن ذو الخمس سنوات يكرر ترديدات الوهب قبل الأكل. تلك أمثلة وإنما عميقة للطرق التي من الممكن للآباء والأطفال المشاركة بها معاً. قد تجتمع عدد من العائلات البوذية كل أسبوع أو كل شهر للتدرب معاً. بدلاً من أخذ الأطفال إلى مدرسة الأحد وترك شخص آخر يقوم بتعليمهم، التدرب الجماعي يُعطي الفرصة للآباء والأطفال من قضاء وقت هادئ معاً بعيداً عن جدول أعمالهم الضيق. هذا يتيح للعائلات البوذية أيضاً مقابلة ودعم بعضهم البعض. الأنشطة التي من الممكن للأطفال تعلم القيام بها قد تشتمل على غناء الأغاني البوذية، القيام بالترديدات، المانترات، تعلُّم الانحناء احتراماً لبوذا وتقديم الوهب، القيام بتأمل التنفس لفترة قصيرة. قد يلعب الآباء وأطفالهم في سن المدرسة لعبة تبادل الأدوار، من الممكن خلق مشهد حيث الجميع يفكرون في سعادتهم الشخصية على حساب الآخرين، ثم يعيدون تكرار المشهد نفسه بينما يفكرون في سعادة

الآخرين. مثل تلك الأنشطة تعلم الأطفال حل المشكلات وتساعدهم في رؤية نتائج السلوكيات المختلفة. من الممكن للعائلات كذلك زيارة المعابد البوذية والمراكز والمجتمعات البوذية معًا.

مشاهدة الأفلام التسجيلية البوذية أو قراءة كتب الأطفال البوذية مجموعة أخرى من الأنشطة التي يمكن للآباء مشاركتها مع أبنائهم. هناك فيلم كارتون لطيف جدًا عن حياة بوذا، والعديد من كتب الدارما للأطفال. المناقشات الخفيفة مع الأطفال من الممكن أن تكون ممتعة وبنّاءة، وقد يتفاجأ الآباء لأي مدى من الممكن أن يكون الأطفال منفتحين لمبادئ إعادة الميلاد، الكارما، والطيبة تجاه الحيوانات.

العديد من الآباء يشكون "طفلي لا يستطيع الجلوس ساكنًا!" اعتقادي أن أولئك الأطفال نادرًا ما يرون آباءهم يجلسون ساكنين! عندما يرى الطفل الشخص الناضج جالسًا في سكون، تأتيهم فكرة أن بإمكانهم القيام بذلك أيضًا. في بعض الأوقات من الممكن مشاركة وقت الآباء الهادئ مع أطفالهم. على سبيل المثال، من الممكن للطفل أن يجلس على رجل الأب أو الأم بينما يرددون المانترات. في أوقات أخرى، قد يكون الآباء ليس لديهم رغبة في أن يتم مقاطعتهم أثناء التأمل، وعندها يكون الطفل قد تعلم احترام رغبة والديه في وقت هادئ.

مجموعات النقاش مناسبة جدًا للمراهقين. من الممكن للشخص الكبير تيسير نقاش عن الصداقة أو أي موضوع آخر. ما هو جميل في البوذية أنها من الممكن تطبيقها على جميع جوانب الحياة. كلما رأى الأطفال أهمية القيم الأخلاقية والحب الطيب لحياتهم، سيقدرون تلك الخصال. ذات مرة قمنا بتيسير نقاش لعشرين مراهق عن العلاقات بين الفتيات والفتيان. كل شخص تحدث في دوره، وعلى الرغم من أنهم ظاهريًا كانوا يتحدثون عن حياتهم ومشاعرهم، وإنما كان هناك الكثير من الدارما فيما قالوه. على سبيل المثال، تحدثوا عن أهمية العيش بشكل أخلاقي. كميسرة، أنا لم أقم بتعليم أو وعظ أحد منهم، وإنما استمعت فقط واحترمت ما عبروا عنه. بعد ذلك بعضهم جاؤوا إليّ قائلين "كم هذا رائع، هذه المرة الأولى التي نتحدث بها عن تلك الأشياء مع راهبة!" ليس فقط إنهم كان بإمكانهم الحديث بشكل مفتوح في حضور شخص كبير عن تلك الموضوعات الحساسة، لكنهم فهموا أيضًا أن المتدربين الجادين واعون ولديهم تعاطف واهتمام بالمراهقين. علاوة على ذلك، لقد رأوا أهمية التعاليم في حياتهم.

ماذا إذا كان أطفالنا غير مهتمين بالبوذية؟ هل نسمح لهم بالذهاب إلى الكنيسة مع أصدقائهم؟

المعتقدات يجب ألا يتم إجبار الآخرين عليها. إذا كان الأطفال غير مهتمين بالبوذية، دعوهم وشأنهم. ما زال بالإمكان تعليمهم أن يكونوا أشخاصًا طيبين عن طريق مراقبتهم لمواقف آبائهم وأفعالهم.

من المحتمل أن يدعو الزملاء أصدقاءهم للذهاب معهم إلى الكنائس، لأننا نعيش في مجتمع متعدد الثقافات والديانات. من المفيد للأطفال التعلُّم عن التقاليد الأخرى عن طريق مشاركة أصدقائهم الذهاب إلى الكنائس أو المعابد. عندما يقوم الأطفال بذلك، علينا تهيئتهم من خلال المناقشة أن في الحقيقية البشر لديهم معتقدات مختلفة، ولهذا فاحترام المتبادل والتحمل شيء مهم للغاية، وبالتالي فانتم تُرَوِّجون للتعليم والاحترام المتبادل.

كيف يمكننا تقديم التأمل إلى الأطفال؟

عادة ما يكون الأطفال فضوليين لرؤية آبائهم وهم يتدربون على التأمل. هذه قد تكون فرصة جيدة لتعليمهم تأمل التنفس البسيط. الأطفال يستمتعون بالجلوس ساكنين بجانب آبائهم لمدة خمس أو عشر دقائق. عندما ينخفض انتباههم، بإمكانهم القيام بهدوء وترك الغرفة إلى مكان آخر بينما آباؤهم يواصلون تأملهم. إذا وجد الآباء أن هذا مزعج، بإمكانهم القيام بتدربهم اليومي بمفردهم والقيام بالتأمل مع أبنائهم في وقت لاحق.

من الممكن للأطفال أيضًا تعلُّم التأمل القائم على التخيل. أغلب الأطفال يحبون التقمص وتخيل الأشياء. الآباء بإمكانهم تعليمهم أن يتخيلوا بوذا، مصنوع من النور. بعدها، بينما الضوء يَشُعُّ من بوذا داخلهم وداخل جميع الكائنات، بإمكانهم عندها ترديد مانترا بوذا. إذا كان للطفل قريب مريض، أو صديق، أو حيوان أليف، أو إذا كان هناك صديق لديه مشكلة، بإمكان الطفل تخيل هذا الشخص تحديداً ويتخيل أن بوذا يُرسل إليه النور. بهذه الطريقة، الأطفال سيزيد لديهم الشعور بالشفقة ويشعرون أنهم منخرطون في مساعدة أولئك مَنْ يهتمون بهم.

عادة ما تقوم مراكز الدارما بتنظيم فعاليات محددة للكبار دون وجود رعاية متاحة للأطفال، ماذا نفعل في هذه الحالة؟

على مراكز الدارما أن تتسع لدى أكبر من الأنشطة بشكل تدريجي. الآباء الأعضاء في هذه المراكز من الممكن أن يتقابلوا معًا ويتناقشوا في كيفية القيام بذلك، باستخدام أحد الاقتراحات المذكورة عاليه. عندها بإمكانهم تنظيم أنشطة عائلية أو أنشطة للأطفال في المركز.

كيف يكون لدينا علاقة طيبة مع أبنائنا خاصة وهم مراهقون؟

من المهم أن يكون لديكم علاقة متفتحة مع المراهقين، وهذا يعتمد على الطريقة التي كان يتواصل بها الآباء مع أطفالهم وهم ما زالوا صغارًا. في المقابل، هذا يعتمد على قضاء وقت مع أطفالهم وأن يكون لدى الآباء مواقف إيجابية تجاه الأبناء. عندما يكون الآباء منشغلين، غالبًا ما يميلون لرؤية الأطفال مصدرًا للإزعاج وحتى رؤيتهم كشيء آخر لابد من الاعتناء به قبل الانهيار بعد يوم مرهق طويل في العمل. الأطفال يشعرون بذلك، وغالبًا ما يشعرون أن آباءهم لا يهتمون بهم أو ليس لديهم وقت لهم حتى وإن كانوا مهتمين. من المهم للغاية وضع ترتيب للأولويات عند بناء علاقة جيدة مع الأطفال. هذا قد يتضمن قبول وظيفة بمرتب أقل ولكن بعدد ساعات أقل أو رفض ترقية قد تجعل دخل العائلة يزيد لكن ستؤدي إلى المزيد من الضغوط وتقليل فترة قضاء وقت مع العائلة. الحب تجاه الأطفال أكثر أهمية من الممتلكات المادية. اختيار الحصول على أموال أكثر على حساب علاقات أسرية جيدة قد يعني إنفاق تلك الأموال الإضافية على العلاج النفسي للآباء والأطفال.

هل الأطفال بحاجة إلى التهذيب؟ وكيف نقوم بذلك بدون غضب؟

الأطفال يتيحون أفضل وأصعب الفرص للتدرب على الصبر. لهذا، على الآباء أن يكونوا معتادين على مضادات الغضب التي علّمها بوندا. الصبر لا يعني ترك الأطفال يقومون بأي مما يرغبون فيه. في الحقيقة، القسوة تجاه الأطفال قد تجعلهم ينمون عادات سيئة، مما قد يجعل انسجامهم مع الآخرين أكثر صعوبة. الأطفال بحاجة للإرشاد والحدود. إنهم بحاجة لتعلم نتائج الأفعال المختلفة التي يقومون بها، وطرق التمييز بين ما يجب عليهم التدريب عليه وما يجب عليهم هجره.

الاكتفاء أحد المبادئ الأساسية في البوذية. كيف يمكننا تعليمه للأطفال؟

الموقف الداخلي الخاص بالرضا يجعلنا نستمتع أكثر بالحياة ونختبر الرضا بشكل أكبر. أعتقد أحد أسباب عدم الشعور بالرضا لدى الأطفال هو إعطاؤهم العديد من الاختيارات المتعلقة بالمتعة الحسية. للأطفال الصغار، يتم سؤالهم "هل ترغب في عصير تفاح أو عصير برتقال؟" هل ترغب في مشاهدة هذا المسلسل أم المسلسل الآخر؟ هل ترغب في هذا النوع من الدراجات أو هذا النوع؟"، الأطفال ولا سيما الكبار كذلك أصبحوا مرتبكين نتيجة كل تلك الخيارات التي تنهمر على رؤوسهم. فبدلاً من القناعة بما هو متاح فهم مجبورون على التفكير في "ما الشيء الذي سيعطيني أعظم شعور بالسعادة؟ ما الذي بإمكانني الحصول عليه إضافياً ويجعلني سعيداً؟" هذا يزيد من الطمع والارتباك. علاج ذلك لا يعني أن يصبح الآباء استبداديين، وإنما يضعون تركيزاً أقل على أهمية تلك الأشياء في المنزل. بالطبع، هذا يعتمد على طرق استبدال الآباء علاقتهم بالملكات المادية والملذات الحسية هم أنفسهم. إذا كان الآباء ينمون شعورهم بالاكتفاء، فسيجد الأطفال أنه من السهل عليهم القيام بذلك أيضاً.

الفصل العشرون

الأماكن الخاصة بالتدرب والوهاب

ما أهمية تخصيص أماكن للتدرب؟ وأين نضعه؟

غالبًا ما يحب الأشخاص أن يكون لديهم مكانًا خاصًا للتدرب في المنزل، في مكان نظيف وهادئ. يكون عليه صور لبوذا، وتمثيلات بوذا، والبوديساتفات عليه كرمز للهيئة المادية لاستنارة بوذا. مَنْ يتبعون البوذية التبتية يضعون صورة معلمهم الروحاني مع ما سبق، ولكن البوذيين من تقاليد أخرى لا يقومون بذلك بالضرورة. على يمين صورة بوذا (الناحية اليسار عند النظر إلى المكان المخصص للتدريبات من الأمام) نضع نصوص الدارما كرمز لحديث استنارة بوذا. على يسار بوذا نضع جرسًا أو ستوبا مصغرة والتي ترمز إلى الذهن المستنير لبوذا. مختلف أشكال الوهاب توضع أمام كل ذلك.

الأشكال الموضوعة على المكان المخصص للتدريبات هي لتذكيرنا بالصفات الجيدة لبوذا، الدارما، والسانغا، بالتالي يتم إلهامنا لتنمية الصفات نفسها. في بعض الأيام قد نشعر بالتوتر، الغضب، أو الإحباط، وعندما نمر من أمام المكان المخصص للتدريبات في منزلنا أو نزور المعبد ونرى صور معلمينا الروحانيين أو التمثال المسالم لبوذا، فهذا يساعدنا في تذكر أن هناك كائنات أخرى مسالمة وإمكاننا أن نصبح مثلهم. تلقائيًا، أذهاننا ستهدأ.

هل يعبد البوذيون التماثيل؟

لا على الإطلاق، قطعة من الطين، البرونز، أو من حجر الجيود ليس محلاً للاحترام أو العبادة. على سبيل المثال، عندما نذهب إلى مكان بعيد عن عائلتنا، غالبًا ما نأخذ صورهم معنا لتتذكرهم بشكل أفضل. عندما ننظر إلى الصور ونشعر بالحب تجاه عائلتنا، نحن لا نحب الورق والحبر الموجودين في الصورة! الصور فقط تُثري ذاكرتنا. بالمثل مع صورة أو تمثال لبوذا.

عندما ننحني احترامًا أمام صورة بوذا، نحن نتذكر صفات الكائنات المستنيرة ونُمنّي احترامًا تجاه حبهم وشفقتهم غير المنحازة، السلوكيات الأخلاقية، الصبر، الاستمتاع ببذل المجهود، التركيز، والحكمة. التمثال أو الصورة لتذكيرنا فقط بخصال بوذا، وننحني احترامًا لتلك

الخصال، وليس للطين. في الحقيقة، أن يكون لديكم تمثال لبوذا تنحني أمامه احتراماً ليس شيئاً ضرورياً. بإمكاننا تذكر خصال بوذا وتنمية الاحترام دون القيام بذلك.

إظهار الاحترام لبوذا وخصاله يُلهمنا لتنمية تلك الخصائص الاستثنائية. بأن نكون مثل الأشخاص الذين نحترمهم، لذا عندما نأخذ الحب الطيب والحكمة من بوذا كمثال، سنُكافح كي نُصبح مثلهم.

ما الغرض من تقديم الوهب للبوذات؟

نحن لا نقدم الوهب إلى البوذات لأنهم يحتاجون إليها. عندما يكون الكائن الواعي قد تخلص من جميع الملوثات ويستمتع بالهناء الذي يأتي من الحكمة، هو أو هي بالتأكيد لا يرغبون في تفاعلة أو بخور كي يكونوا سعداء! ولسنا نقدم الوهب لنفوز بمحبة بوذا. البوذات نَمُوا حباً وشفقة غير منحازين منذ فترة طويلة جداً ولن يتم استمالتهم وإغراؤهم ورشوتهم كما يحدث مع الكائنات العادية.

تقديم الوهب يساعدنا على خلق إمكانيات إيجابية وتنمية خصال جيدة. في الوقت الحالي، لدينا تعلق مُفرط وبخل. نحن نميل إلى إعطاء أفضل شيء لأنفسنا وإعطاء ما هو أقل أو شيء لا نريده إلى الآخرين. تلك المواقف الداخلية المتمركزة حول الذات تجعلنا نشعر بالفقر الدائم وعدم الرضا مهما كان لدينا من أشياء. بالإضافة لذلك، نحن نخشى خسارة القليل مما لدينا. مثل تلك المواقف الداخلية تجعلنا قلقين وتقودنا للتصرف بعدم أمانة للحصول على أشياء أكثر أو أن نكون غير لُطفاء مع الآخرين خوفاً على ما لدينا.

الغرض من تقديمنا للوهب هو، تهدئة تلك المشاعر المؤذية للتعلق والبخل. بالتالي، عند قيامنا بالوهب، نحاول أن نقوم بذلك دون الشعور بالخسارة أو الندم. الماء من السهل الحصول عليه ومن السهل وهبه دون تعلق أو بخل، كاسات المياه عادة ما يتم وهبها في المكان المخصص للتدريبات. عن طريق الوهب وأذهاننا سعيدة، فنحن نُعوّد أنفسنا على فعل العطاء. بالتالي، نشعر بالثراء عندما نُعطي ونسعد بمشاركة الأشياء الجيدة مع الآخرين.

البعض يتساءلون ما إذا كان بوذا يستقبل ذلك الوهب. قصة لطيفة تحكي عن راهب صغير ظل مستيقظاً لوقت متأخر كي يرى ما إذا كانت صورة بوذا ستأخذ الوهب في منتصف الليل.

بما أن البوذات، البوذيستات، والأرهابات هم الكائنات الأكثر سموّاً في جميع الكائنات، تقديم الوهب إليهم له معانٍ خاصة. نحن عادة ما نُعطي أصدقاءنا هدايا لأننا نحبههم. هنا، نحن

نقدم الوهب للكائن السامي لأننا منجذبون إلى خصاله. لا يجب علينا تقديم الوهب بنية الرشوة للبوذات: "لقد وهبتك بخوراً، الآن أنت ملزم بتحقيق أمنيّاتي". عوضاً عن ذلك نحن نتدرب على فعل العطاء بموقف داخلي ممتلئ بالاحترام والطيبة.

ما الذي يتم وهبه في الأماكن المخصصة للتدرب؟

أي شيء نعتبره جميلاً من الممكن وهبه. الوهب التقليدي هو الماء، الزهور، البخور، الأنوار، العطور، والطعام، ولكن بإمكاننا وهب أشياء أخرى كذلك. هؤلاء مَنْ هم منتمون للتقليد التبتى عادة ما يهبون سبع كاسات من الماء يومياً في الصباح. تتم إزالة الماء في نهاية اليوم عن طريق إلقائه في مكان نظيف أو يتم رشه على النباتات والأزهار، بينما يتم وضع الكاسات مقلوبة. الطعام الذي تم وهبه يجب إزالته من المكان المخصص للتدريبات قبل أن يتعفن، بإمكاننا أكله أو إعطائه إلى الآخرين، إلا إن الطعام الذي تم وهبه في المكان المخصص للتدريبات لا يتم إطعامه للحيوانات.

هل هناك رمزية في الأشياء التي يتم وهبها؟

نعم، الزهور تُمثّل خصائص البوذات والبوديساتفات، البخور تمثل رائحة الأخلاق النقية، النور يمثل الحكمة، العطور تمثل الثقة في الكائنات السامية، الطعام كما لو أننا نهب التغذية من التأمل التركيزي، الموسيقى تمثل عدم الثبات والطبيعة الخالية للظواهر. بينما نحن مادياً نقوم بوهب الزهور، ذهنياً بإمكاننا تخيل أن السماء بأكملها ممتلئة بالزهور الجميلة ونهب ذلك أيضاً. تخيل أشياء جميلة ووهبها للبوذات والبوديساتفات يعمل على إثراء أذهاننا. بالمثل، بإمكاننا أيضاً القيام بالوهب ذهنياً دون وضعه على المكان المخصص للتدريبات. على سبيل المثال، عندما نرى أشياء جميلة في المحلات أو نشاهد شيئاً جميلاً في الطبيعة، بإمكاننا أن نقوم بالوهب ذهنياً للجواهر الثلاث. هذا يساعدنا على تجنب التعلق بتلك الأشياء.

هل يقول البوذيون شيئاً ما قبل الأكل؟

نعم، هذا تدرب على وهب طعامنا قبل أن نأكله. عادة ما نأكل الطعام ونحن نمتلك تعلقاً شديداً به، والقليل من الحضور الذهني، وحتى استمتاع أقل. بدلاً من ذلك، بإمكاننا التوقف

قبل بدء الطعام وتأمل دافعنا. هنا نحن لا نأكل من أجل متعة مؤقتة أو كي تكون أجسادنا جذابة. بدلاً من ذلك، نحن نأكل للحفاظ على أجسادنا صحية حتى نتمكن من التدرب على الدارما ومن ثم نفع جميع الكائنات. التدبر في طيبة أولئك من زرعوا الطعام، حصوده، نقلوه، وقاموا بتعليقه، نشعر بالاتصال التبادلي بهم وبالرغبة في رد طيبتهم لنا عن طريق استخدام فرصة أننا نأكل بأن نخلق إمكانيات إيجابية وتكريسها إليهم. لهذا السبب، نحن نهب الطعام.

تخيلوا الطعام على هيئة رحيق من الهناء وقوموا بوهبه إلى بوذا صغير من النور يقبع داخل مركز قلوبنا (شاكر القلب). هذا بوذا يُمثِّل جميع الكائنات المستنيرة مجتمعة مع إمكانيات بوذا لدينا. ونرى بوذا يستمتع بالرحيق ويشعُّ ضوءاً يملأ أجسادنا بأكملها ويُشعرنا بهناء عظيم. بهذه الطريقة، نظل حاضري الذهن ببوذا وكذلك بعملية الأكل. نحن نخلق إمكانيات إيجابية من خلال تقديم الوهب لبوذا، ونستمتع بالأكل أكثر. قبل الطعام البعض يُحبون ترديد تلك الأبيات:

إلى المعلم السامي، إلى بوذا الثمين، إلى التدريبات السامية، إلى الدارما السامية الثمينة، إلى المرشدين السامين، إلى السانغا الساميين، إلى جميع محال الملجأ، نقدم هذا الوهب.
لعلنا جميعاً وجميع من حولنا ألا نفترق أبداً عن الجواهر الثلاث في أي من حيواتنا.
لعلنا جميعاً نحصل على الفرصة لتقديم الوهب.

لعلنا جميعاً نستمر في تلقي الإلهام لننمو على المسار.

إذا كنتم تأكلون بمفردكم أو مع أصدقاء بوذيين، بإمكانكم التوقف والتدبر في التخیل وترديد الأبيات. إذا كنتم في مطعم أو مع أشخاص ليسوا بوذيين، لن تحتاجوا لعمل عرض لوهب الطعام. بدلاً من ذلك، ببساطة قوموا بالتدبر، والتخیل، والوهب ذهنياً بينما الآخرون يرتبون مجلسهم أو يتبادلون الحديث.

الفصل الحادي والعشرون

الترديدات، الطقوس، وتكريس الإمكانيات الإيجابية

ما دور الترددات؟ وهل هي مشابهة للأمنيات التي تتم الاستجابة لها؟

هناك العديد من أنواع الترددات. بعضها مُعدُّ ليوجه أذهاننا نحو خاصية أو هدف روحاني، لإلهام الذهن للعمل على تنمية ذلك الهدف أو الخاصية، وبالتالي خلق السبب لبلوغه. مثال الترددات الخاصة بتنمية حالة نكون فيها أكثر تحملاً وأكثر شفقة تجاه الآخرين، أنواع أخرى من الترددات تخص أشخاصاً أو مواقف بعينها، على سبيل المثال، التمني لشخص مريض كي يُشفى أو لذهنه كي يُصبح أكثر هدوءاً وكي تكون حياته ذات معنى بغض النظر عن المرض.

الترديدات وحدها غير كافية لتحقيق شيء. فيجب خلق الأسباب الملائمة. فلا يمكننا التفكير ببساطة "من فضلك، يا بوذا اجعل هذا يحدث. وأنا سأسترخي واشرب كوباً من الشاي بينما أنت تقوم بالأمر!". على سبيل المثال، إذا كنا نتدرب على ترديد بعينه من أجل أن نكون أكثر حباً ولدينا شفقة أكثر، ولكننا لا نبذل جهداً في السيطرة على غضبنا، عندها نحن لا نخلق الأسباب لحدوث ذلك. تغيير أذهاننا يحدث نتيجة لمجهوداتنا الشخصية، لكن بإمكاننا استخدام الترددات لنُنمي الإلهام للقيام بذلك.

تلقّي الإلهام من البوذات لا يعني أن هناك شيئاً ملموساً يأتي من بوذا أو يذهب إليه. هذا يعني أن أذهاننا تغيرت من اجتماع الجهد مع التعاليم، وإرشادات البوذات والبوديساتفات، وتدريبنا الشخصي. "طلب البركة من بوذا" يعني طلب الإلهام منهم بتفكيرنا فيما عانوه وما قاموا به للوصول إلى التحرر والاستنارة وبالتالي تستطيع أذهاننا التغيُّر وأن تُصبح أكثر نفعا كما قاموا هم بذلك.

بعض متدربي البوذية يسعون لأن يولدوا في حياتهم القادمة في أرض نقية ما؛ لأن جميع الشروط هناك مساعدة في التدرب على الدارما ولأن تنمية الحكمة والشفقة هناك أكثر سهولة نسبياً. لكن ليس بإمكاننا القيام بترديدات فقط كي نولد في الأرض النقية ونتوقع من البوذات والبوديساتفات أن يجعلوا ذلك يحدث! علينا بذل الجهد لتحقيق التعاليم بعدم التعلق الأناني بالمتع الدنيوية وتوليد الشفقة وفهم الخلو. إذا قمنا بدورنا، فسيكون لدينا هذا التأثير عميقاً داخل أذهاننا. على الجانب الآخر، إذا لم نسع لتصحيح عاداتنا المؤذية وإذا كانت أذهاننا مُشتتة أثناء قيامنا بتلك الترددات، فإن التأثير سيكون في أقل حالاته.

البعض يسعون للقيام بالترديدات من أجل شفاء مريض يعرفونه، من أجل تحسين الحالة المادية للعائلة، أو من أجل قريب توفى بأن يحصل على إعادة ميلاد أفضل. حتى تحدث تلك الأشياء، يجب على الأشخاص أصحاب الشأن الانخراط في خلق الأسباب الملائمة لذلك. لأنهم إذا لم يخلقوا تلك البذور من خلال أفعالهم الإيجابية، فمن الصعب أن تقدم لهم الترددات التي نقوم بها أي شيء، بإمكاننا وضع السماد والماء في الأرض، ولكن إذا لم يضع الفلاح البذرة، لا شيء سينمو.

عندما وصف بوذا عمل قانون الأسباب والنتائج في تياراتنا الذهنية، قال إن القتل يتسبب في حصولنا على حياة قصيرة أو أمراض كثيرة. التخلي عن القتل والحفاظ على حياة الآخرين تتسبب في حصولنا على حياة طويلة، خالية من الأمراض. إذا تجاهلنا اتباع تلك النصيحة وفي نفس الوقت اكتفينا بمجرد ترديد أمنيائنا في الحصول على حياة صحية طويلة، عندها فنحن لم نفهم أي شيء! على الجانب الآخر، إذا تجنبنا القتل وحافظنا على حياة الآخرين، عندها ستساعد الترددات الخاصة بأمنيائنا في إثمار تلك البذور الإيجابية لأنها متوافقة مع الأفعال التي نقوم بها، وتعمق التأثيرات الخاصة بذلك داخل أذهاننا.

ما الغرض من الطقوس؟ وهل هي ضرورية؟

الطقوس مُصمَّمة لمساعدتنا في مواجهة المواقف الداخلية المزعجة وأفعالنا الهدَّامة ولتنمية الخصائص الجيدة والأفعال الإيجابية. الطقوس ما هي إلا أداة، وليست مستقلة بذاتها. لأننا مبتدئون وعادة ما يكون لدينا صعوبة في التمييز بين ما يجب علينا التدرُّب عليه وما يجب علينا هجره خلال المسار، تمت كتابة الترددات من قِبَل متدربين ليقدموا لنا الإرشادات الملائمة لما علينا اتباعه. الترددات من الممكن أن تساعدنا في التعمق في المعاني التي تعبر عنها الكلمات. بينما نقرأها، علينا محاولة التأمل تلقائياً ونحوّل أذهاننا إلى الحالة الذهنية الموصوفة بهذه الترددات. عندما نقوم بالطقوس بمفردنا، بإمكاننا التوقف والتركيز على نقطة بعينها قد أثرت بنا بقوة.

نحن لا نرغب في تحديد أنفسنا في الترددات المكتوبة عن طريق الآخرين. بينما ندرس الدارما ونصبح أكثر ألفة مع مسار الاستنارة، قد تنشأ الترددات بشكل تلقائي في أذهاننا. الأحداث التي تستحضر تلك الترددات قد تحدث في حياتنا، وهذا قد يكون نافعا للغاية في تعميق خبرتنا مع الدارما.

البعض يحبون الطقوس ويجدونها نافعة في تدريبهم، آخرون يجدونها مُشَتِّتة. الشخص قد يحب أن يقوم بالمزيد من الطقوس في أوقات معينة أقل من شخص آخر. كل شخص حالة خاصة، وليست هناك قواعد صلبة أو خاطئة. علينا أن نقوم بما نشعر معه بالراحة وألا نقوم بأي شيء فقط لأن الآخرين يقومون به.

ما الطقوس البوذية الأكثر انتشارًا؟

جميع الطقوس الموجودة في البوذية تتضمن التوجه إلى الملجأ في بوذا، الدارما، والسانغا، أخذ العهود لتجنب الأفعال الهدّامة، مدح خصائص الجواهر الثلاث، تقديم الوهب لهم، توليد الطيبة المحبة تجاه الآخرين، الكشف عن أخطائنا، والابتهاج بسعادة الآخرين وخصالهم الجيدة. بالإضافة إلى، كل تقليد به التريديدات الخاصة التي تعكس الجوانب التي يركّز عليها المسار في هذا التقليد.

ما دور التريديدات في نمونا الروحاني؟

التريديد له منافع كبيرة إذا صاحبه الدافع الملائم مثل الاستعداد للحيات المستقبلية، بلوغ التحرر من دائرة الوجود، بلوغ الاستنارة لنفع الآخرين بأفضل طريقة. من أجل أن يكون التريديد نافعا في توليد الحالات الذهنية الإيجابية، علينا التركيز والتدبر في معاني الكلمات التي نردها. التريديدات العميقة وأذهاننا مشتتة بالأفكار عن الطعام أو العمل أو الحفلات سيكون لها تأثير ضعيف! لكن إذا قمنا بتحويل أفكارنا بحيث تتوافق مع ما نرده، عندها سيكون التريديد قويا للغاية ونافعا.

التدرب الروحاني المتكامل يحتوي على أكثر من التريديد فقط. الاستماع إلى التعاليم، التدبر في معانيها ومناقشتها، ودمجها في حياتنا اليومية يتيح لنا التفكير، الشعور، التحدث، والتصرف بطرق نافعة. التريديد بمفرده لا يمكنه تحريرنا من دائرة الوجود. التأمل العميق ضروري من أجل توليد حكمة إدراك خلو الذات.

ما الفرق بين التريديدات والمانترا؟ هل من الضروري تريديهما بلغة غريبة لا نفهمها؟

المانترات هي مقاطع محددة لحماية الذهن. نحن نرغب في حماية أذهاننا من التعلق، الغضب، الجهل، إلى آخره. في بعض الأوقات يبدو وكأن لدينا تدفقاً لا نهائياً من الثثرة الداخلية، وأذهاننا تقوم بعمل تعليقات عمّا يرتديه هذا الشخص وما قاله ذاك. تريديد المانترات طريقة ماهرة في تحويل الميل إلى الثثرة فبدلاً من التعليق على أشياء تافهة، غير مهمة، نُركز أذهاننا على تريديد المقاطع الذي قالها بوذا. عندما يصاحب ذلك القوى المضادة الأربع (تم شرحهم في الفصل الخاص بالكارما)، تريديد المانترات يعمل كمضاد قوي في تنقية آثار الكارما السلبية من تياراتنا الذهنية. بينما نقوم بتريديد المانترات، فنحن نعمل على تدريب أذهاننا على التفكير، الشعور، وتخيل الطرق النافعة، ومن ثمّ بناء عادات ذهنية وشعورية بنّاءة. بالإضافة لذلك، تريديد المانترات يُهدئ أذهاننا ويقوي تركيزنا.

يتم تريديد المانترات بالسنسكريتية، بدلاً من ترجمتها إلى لغة ثانية، لأنها الكلمات التي قالها بوذا بينما كان في حالة التأمل العميق. صوت تلك المقاطع بإمكانه تحفيز الطاقة أو الذبذبات النافعة لدينا. بينما نُريد المانترا، بإمكاننا التركيز على صوت المانترا، معناها، أو بناء تخيل علّمه لنا معلمنا الروحاني.

على الجانب الآخر، التريديدات تمت صياغتها عن طريق معلمين روحانيين عظام لتساعدنا في تنمية مواقف داخلية بنّاءة. قاموا بذلك لأننا في بعض الأوقات يكون لدينا صعوبة في التفرقة بين أي موقف داخلي أو فعل يجب علينا التدرّب عليه وأيّها ما يجب علينا التخلي عنه أثناء تدريبنا على الدارما. التريديدات تعبر عن جوهر الحالات الذهنية البنّاءة، وعندما نفكر في معانيها، تتحول أذهاننا إلى تلك المواقف الداخلية. لأن فهم معاني التريديدات مهم للغاية، ومن الممكن ترجمتها من أي لغة إلى الأخرى. على الرغم من أن التريديدات باللغة الآسيوية من الممكن أن تكون لطيفة ومُلهمة، لكنه بإمكاننا تريديها كذلك بلغتنا لأن هذا يدعم فهمنا لمعانيها.

ما معنى مانترا "أوم ماني بدما هوم"؟

أوم ماني بدما هوم هي المانترا الخاصة بشفقة بوذا. أفالوكيتيشفارا (كوان ين، كانون، تشرسينغ). معنى المسار إلى الاستنارة بأكمله يتضمن ستة مقاطع في هذه المانترا. "أوم"

يُشير إلى الجسد، الحديث، وذهن بوذا، وهذا ما نسعى إلى بلوغه من خلال تدريبنا. "ماني" تعني الجوهرية وتُشير إلى جميع جوانب الأدوات الخاصة بمسار التحرر من دائرة الوجود، الشفقة، الكرم، الأخلاق، الصبر، البهجة، الجهد، إلى آخره. "بادما" وتعني اللوتس، وتُشير إلى جانب الحكمة في المسار. من خلال توحيدهما معًا الأداة والحكمة مصحوبان بالتدرب، عندها نتمكن من تنقية تياراتنا الذهنية من جميع الملوثات وتنمية جميع إمكاناتنا. "هوم" (في بعض الأوقات تُنطق هونغ) تُشير إلى ذهن جميع البوذات.

ترديد أوم ماني بدما هوم فعال للغاية في تنقية الذهن وتنمية الشفقة، بإمكاننا ترديدها بصوت أو بدون، في أي وقت. على سبيل المثال، إذا كنا منتظرين في طابور، بدلًا من أن نصبح غير صبورين أو غاضبين، بإمكاننا ترديدها ذهنيًا وتوليد أفكار الشفقة تجاه مَنْ هُمْ حولنا.

هناك عادة تقديم نقل شفهي للمانترا، وتعني أن يقوم معلمنا الروحاني بترديد المانترا ونحن نُصغي إليه أو نردها خلفه أو خلفها. هذا ينقل لنا طاقة سلسلة المعلمين الذين استخدموا تلك المانترا، وهذا يجعل ترديدنا للمانترا أكثر قوة. مع ذلك، بإمكاننا ترديدها دون تلقي النقل الشفهي للمانترا وتلقي المنفعة من طاقتها المُهدئة.

ما الاستحقاقات؟ أليس من الأنانية القيام بأفعال إيجابية فقط للحصول على استحقاقات، كما لو كانت مكافأة روحانية؟

الكلمة الإنجليزية "استحقاق" لا تنقل دلالة المعنى البوذي لأنها تُذكرنا بالحصول على نجمة ذهبية في المدرسة وعلى مكافآتنا لأننا قمنا بشيء جيد. هذا ليس المعنى المقصود هنا، ولهذا "الإمكانات الإيجابية" هي الترجمة الأفضل للمعنى البوذي. فلا أحد يُكافئنا عندما نتصرف بشكل بناء، وإنما نترك آثارًا إيجابية، أو بذورًا، في تياراتنا الذهنية، وعندما تظهر الشروط الضرورية المُساعدة، ستثمر، هذه ليست بذورًا أو آثارًا مادية، وإنما هي أشياء غير ملموسة، إمكانات إيجابية.

التمسك بالإمكانات الإيجابية كما لو أنها مكافأة روحانية ليست شيئًا لائقًا أو نافعًا. إذا قمنا بذلك، فسيكون هناك تقاتل على مَنْ سيضع الوهب أولاً، وسيكون هناك غيره من الآخرين لأنهم قاموا بأفعال إيجابية أكثر منّا، مثل ذلك الموقف الداخلي بالتأكيد غير نافع! بينما يجب علينا الاستفادة القصوى من الفرص لخلق إمكانات إيجابية، يجب علينا القيام بذلك لتحسين أنفسنا، لخلق أسبابٍ للسعادة، ولمساعدة الآخرين، وليس بدافع من التعلق والغيرة.

لماذا يجب تكريس الإمكانيات الإيجابية؟ ولمن يجب تكريسها؟

تكريس إمكانياتنا الإيجابية مهم من أجل منعها من أن يتم تدميرها بالغضب أو الرؤية غير الصحيحة. بالضبط كما يعمل المقود على إرشاد السيارة، تكريس إمكانياتنا الإيجابية يُرشد الإمكانيات الإيجابية لكيفية الإثمار. التكريس لأقصى مدى ومن أجل هدف نبيل هو الأفضل. إذا قمنا بذلك، حتى في الأهداف الأقل ستكون متضمنة داخل التكريس، بمعنى، قيامنا بتكريس إمكانياتنا الإيجابية، مهما كانت صغيرة، نحو السعادة المطلقة والاستنارة لجميع الكائنات الواعية، هذا بشكل تلقائي سيتضمن بداخله تكريس إعادة ميلاد أفضل والسعادة لأقربائنا وأصدقائنا.

البعض يفكرون "لديّ إمكانيات إيجابية قليلة، إذا كرستها لسعادة الجميع، عندها لن يكون لديّ ما يكفي". هذا غير صحيح. تكريس إمكانياتنا الإيجابية للآخرين لا يمنع عنا فائدتها، فضلاً عن ذلك، هذا يعمل على مدّ نطاق من سيتلقون النفع من أفعالنا. بينما نُكرّس إمكانياتنا الإيجابية لنفع جميع الكائنات الواعية، لا يزال بإمكاننا القيام بترديدات خاصة بسعادة أشخاص معينة ممن هم تحت وطأة الصعوبات في هذا الوقت.

قائمة المصطلحات

النية الغيرية (البوديتشيتا): الذهن المُكرَّس لبلوغ الاستنارة من أجل نفع الجميع بأفضل طريقة.

أرهات: الشخص الذي بلغ التحرر وأصبح متحرراً من دائرة الوجود.

الأريا: الشخص الذي أدرك الخلو بشكل مباشر وبالتالي أصبح أحد جواهر اتخاذ الملجأ (السانغا).

البوديساتفا: الشخص الذي نمّا النية الغيرية التلقائية.

بوذا: أي شخص نقى جميع الملوثات ونمّا جميع الخصال الجيدة، "بوذا" تُشير إلى شاكياموني بوذا، الذي عاش منذ ٢٥٠٠ عاماً في الهند.

التمثيلات البوذية: تجسيد للذهن المستنير في هيئة مادية.

طبيعة بوذا أو إمكانات بوذا: الخصائص الداخلية للذهن والتي تتيح لجميع الكائنات بلوغ الاستنارة.

الشفقة: الأمانة لجميع الكائنات الواعية بالتحرر من المعاناة وأسبابها.

التركيز: القدرة على البقاء أحادي الانتباه على محل التأمل.

دائرة الوجود (السامسارا): إعادة الميلاد المتكررة تحت تأثير المواقف الداخلية المزعجة وآثار الكارما.

العزم على التحرر: الموقف الداخلي الخاص بالطموح للتحرر من المشكلات والمعاناة وبلوغ التحرر.

الدارما: حكمة إدراك الخلو، غياب المعاناة وأسبابها والتي تحدث نتيجة للحكمة. بشكل أكثر عمومًا، تُشير الدارما إلى تعاليم بوذا.

المواقف الداخلية المزعجة والمشاعر السلبية: المواقف الداخلية والمشاعر، مثل الجهل، التعلق، الغضب، الغرور، الغيرة، والانغلاق الذهني، كل ذلك يعمل على إزعاج السلام الذهني وتدفعنا للتصرف بطريقة مؤذية لنا وللآخرين.

التمكين (التعزيز): مرسوم في بودية الفاجرايانا يتم بعده السماح للتلميذ بالتأمل على تجسيد معين لبوذا.

الخلو: غياب الوجود المتأصل المستقل. هذه هي الطبيعة المطلقة للذهن ولواقع جميع الأشخاص والظواهر.

الاستنارة: حالة بوذا، أي، الحالة التي بها نكون قد تخلصنا إلى الأبد من المعيقات في تياراتنا الذهنية، ونكون نمينا جميع الخصال الجيدة والحكمة لأقصى مداها. الاستنارة تتجاوز التحرر.

تخيل طرق الوجود المُتخيلة: أن إطلع على الوجود المتأصل أو المستقل.

آثار الكارما: بقايا الطاقة العالقة في التيار الذهني عندما يكتمل فعل ما. عندما تنضج، تؤثر على الخبرات التي نمر بها. الآثار بشكل عام تُشير إلى بذور الكارما.

الوجود المتأصل أو المستقل: خاصية غير موجودة أو غير صحيحة نقوم بإسقاطها على الشخص أو الظاهرة، برؤية وجودهما مستقلاً عن الأسباب والشروط، والأجزاء المكوّنة لهما، أو العنونة الذهنية للظواهر.

التعزيز: انظر إلى التمكين.

الكارما: الفعل المقصود. أفعالنا تترك آثاراً على تياراتنا الذهنية، والتي تجلب لنا الخبرات التي نمر بها.

التحرر: التحرر من دائرة الوجود.

الحب: الأمنية لجميع الكائنات الواعية بالسعادة وأسبابها.

الماهايانا: تقليد بوذي يؤكد أن الكائنات الواعية جميعها بإمكانها بلوغ الاستنارة. ويؤكد بشدة على تنمية الشفقة والنية الغيرية.

المانترا: سلسلة من المقاطع الصوتية التي وضعها بوذا للتعبير عن جوهر مسار الاستنارة بأكمله. يتم ترديدها لتركيز وتنقية الذهن.

التأمل: تعويد أنفسنا على المواقف الداخلية الإيجابية والإدراك الصحيح.

الذهن: الجزء الاختباري والذي يقوم بالإدراك في الكائنات الواعية، ليس له هيئة، غير مكون من جزيئات، وليس بالإمكان إدراكه من خلال حواسنا الخمس.

التيار الذهني: الاستمرارية الذهنية.

الراهب: رجل أعزب ومتدرب حصل على الرسامة.

الزرفانا: إيقاف الشروط غير المرضية وأسبابها.

الراهبة: امرأة عازبة، ومتدربة حصلت على الرسامة.

الرسامة: أخذ مجموعة العهود التي وضعها بوذا الخاصة بالامتناع عن الأفعال الهدامة. هناك مستويات عديدة للرسامة للناس العاديين والرهبان والراهبات، ولكن بشكل عام يُستخدم المصطلح للإشارة إلى إتخاذ العهود للرهبان والراهبات.

الإمكانات الإيجابية: آثار الأفعال الإيجابية، والتي ينتج عنها السعادة في المستقبل. في بعض الأوقات يتم الإشارة إليها بمصطلحات مثل "الاستحقاقات" أو "الكارما الجيدة".

العهود: قواعد للسلوك تم وضعها بواسطة بوذا للمساعدة في الامتناع عن الأفعال الهدامة.

الإدراك: فهم واضح، عميق، وصحيح لما علّمه بوذا. قد يكون خبرة نظرية مباشرة أو خبرة غير نظرية مباشرة. الإدراك غير النظري المباشر يتم الحصول عليه في مستويات متقدمة على المسار حيث نكون قد نقينا أذهاننا من المعيقات إلى الأبد.

السانغا: هو أي شخص لديه إدراك غير نظري مباشر للخلو. بشكل أكثر عمومية، يُشير المصطلح إلى مجتمع الرهبان والراهبات. وفي بعض الأوقات يُشير إلى البوذيين بشكل عام.

اللاذات: انظر إلى الخلو.

البصيرة الاستثنائية (الفياسانا): حكمة التحليل التمييزية. بصيرة استثنائية للخلو بها ندرك الطبيعة الخالية للظواهر.

المعاناة (دوكها): أي ظرف غير مُرضي. هذا لا يُشير إلى الألم الجسدي أو الذهني، ولكن يتضمن جميع الشروط المثيرة للمشاكل وغير المرضية.

إتخاذ الملجأ: اتّمان نمونا الروحاني إلى إرشادات بوذا، الدارما، والسانغا.

التانترا: نص يصف تدريبات الفاجرايانا. هذا المصطلح يُشير إلى تدريبات الفاجرايانا نفسها.

الثيرافادا: تقليد الكبار، تقليد بوذي انتشر في جنوب آسيا وسيريلانكا.

الجواهر الثلاث: بوذا، الدارما، والسانغا.

الفاجرايانا: تقليد في بوزية الماهايانا منتشر في التبت واليابان.

حكمة إدراك الواقع (حكمة إدراك الخلو، حكمة إدراك غياب الطرق الخيالية للوجود): الذهن الذي بإمكانه فهم الطريقة الصحيحة التي توجد عليها الأشخاص والظواهر، أي، الذهن الذي يدرك خلو الوجود المتأصل.

الزِن (تشان): تقليد في بوزية الماهايانا منتشر في اليابان.

مصادر باللغة الإنجليزية

The list below is not exhaustive of all the resources available. Each organization listed below should be able to put you in touch with similar organizations in your area

:For information on socially engaged Buddhism

.Buddhist Peace Fellowship, Box 4650, Berkeley CA 94704, U.S.A

:For information on women and Buddhism

.Sakyadhita (Daughters of the Buddha), 400 Hobron Lane #2615, Honolulu HI 96815, U.S.A

Yasodhara newsletter, c/o Dr. Chatsumarn Kabilsingh, Faculty of Liberal Arts, Thammat
,University

Bangkok 10200, Thailand

:For Buddhist materials for children

Department of Buddhist Education, Buddhist Churches of America, 1710 Octavia St., San Francisco
CA 94109, U.S.A. (They produce the cartoon video, "The Life of the Buddha" in three parts and
(.have Sunday School material

.Dharma Press, 2425 Hillside Ave., Berkeley CA 94704, U.S.A

.Snow Lion Publications, Box 6483, Ithaca NY 14851, U.S.A

:For listings of Buddhist temples and centers

.Coleman, Graham, ed. A Handbook of Tibetan Culture. Boston: Shambhala, 1994

.Moreale, Don. Buddhist America. Santa Fe NM: John Muir Publications, 1988

<http://www.Dharmanet.org> (Dharma Net International)

<http://www.fpmt.org> (Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition)

:For interreligious dialogue

.American Buddhist Congress, 933 S. New Hampshire Ave., Los Angeles CA 90006, U.S.A

Chodron, Thubten, ed., *Interfaith Insights*. New Delhi :Timeless Books, 2000.Council for a
.Parliament of the World's Religions, P.O. Box 1630, Chicago IL 60690-1630, U.S.A