



ما النزي لا يجعل  
بورخيا؟

دزونغسار جام-يانغ كينتس

# ما الذي لا يعجلك بوذيًا

تأليف: دزونغسار جام-يانغ كينتس

ترجمة: أرجن برندي

مراجعة: إنجي بدران

إِلَى ابْنِ سُودْدَاتَا، أَمِيرِ الْهِنْدِ  
الَّذِي لَوْلَاهُ لَمَّا عَرَفْتُكُمْ أَنَا تَائِهٌ.

## قائمة المحتويات

7.....	المقدمة
13.....	الفصل الأول: التركيب وعدم الثبات
16.....	أجراس الأطفال والمُشتتات الأخرى
19.....	قد يبدو السعي إلى الحقيقة كشيء سيئ
21.....	ما وجده بوذا
24.....	من أجل تلك اللحظة "الراهنة"
25.....	ورغم هذا ما زلنا نتجاهل كل ذلك
27.....	عدم الاستقرار
30.....	الأسباب والشروط: لقد تم طهي البيضة وليس هناك شيء يمكن فعله
33.....	عدم الثبات يعمل لصالحنا
36.....	الجمال في عين الرائي
37.....	عدم الثبات شيء جيد
41.....	الفصل الثاني: المشاعر والألم
42.....	تعريف السعادة الشخصية
45.....	التعريفات المؤسسية "للسعادة"
50.....	الأشكال التي لا تحصى للمشاعر
53.....	الوصول إلى جذر المشكلة: (عدم وجود) الذات
55.....	العادة: حليفة الذات
56.....	مُحاربة الذات

61.....	ماذا عن الحب؟
65.....	الفصل الثالث: كل شيء خالٍ
66.....	التعلق بما هو خالٍ
68.....	منطقنا المحدود
71.....	نهر الأمس: تَقَبُّلُ المنطق بشكل جزئي
73.....	بوذا لم يكن مازوخيًا
76.....	الحقيقة المألوفة: الوجود "إلى حد ما"
78.....	إنه التعلق الذي يكبلنا
82.....	الحقيقة: ليست قصة خيالية، ليست سحرًا، وليست مميتة
83.....	أربطة العنق ومشنقة الشعور
85.....	كيف عَلمَ بوذا: الدارما كعلاج وهمي
89.....	فوائد الفهم
94.....	الفصل الرابع: النِرفانا متجاوزة للمفاهيم
94.....	الجنة: العطلة النهائية؟
97.....	السعادة ليست الهدف
100.....	فخ السعادة
103.....	الأمل والنقاء الأوَّليّ
105.....	وميض الضوء في الظلام العاصف
106.....	ما هذا الشعور؟
110.....	فوائد تجاوز المكان والزمان
113.....	لا تفرقة، لا مفاهيم، لا مِفقود
116.....	التخلي: حدودنا باتساع السماء

119.....	الخاتمة
119.....	الرؤية هي النقطة المرجعية الفاصلة
123.....	جمال منطق الأختام الأربعة
124.....	الفهم الأعظم للكارما، النقاء، والا-عنف
126.....	الأختام الأربعة: صفقة متكاملة
128.....	غنى التخلي
129.....	تبنى الحكمة، هجر الأخلاقيات المشوهة
132.....	الشاي والفنجان: الحكمة داخل السياقات الثقافية
136.....	التدرب على التناغم
139.....	حاشية المؤلف عن ترجمة المصطلحات
141.....	شكر وتقدير

## المقدمة

في إحدى المرات، تم إجلاسي بالمقعد الأوسط في صف المقاعد بمنتصف إحدى الطائرات المسافرة عبر المحيط الأطلسي، وقرر الشخص اللطيف الجالس بجاني أن يكون ودودًا، إذ رأي حليق الرأس مرتديًا رداءً زعفرانيًا، فاستنتج أنني بوذي. عندما تم تقديم الوجبات، مراعاةً لي، عرض هذا الشخص أن يطلب لي وجبة نباتية. مُفترضًا بشكل صحيح أنني بوذي، فافترض بالتبعية أنني لا أتناول اللحوم أيضًا. كانت هذه بداية محادثتنا. الرحلة كانت طويلة، لذا من أجل القضاء على الملل، تحاورنا في البوذية.

أدركت مع الوقت أن الكثيرين دائمًا ما يربطون بين البوذية والبوذيين وبين السلام والتأمل وعدم العنف، في الحقيقة يبدو أن الكثيرين يعتقدون أن الرداء الزعفراني أو الكستنائي للربهان والابتسامة الهادئة هو كل ما يتطلبه الأمر لتصبح بوذيًا.

كبوذي متحمس، افتخر بهذه السمعة، خاصة جانب اللا عنف، وهو أمر نادر جدًا في عصر الحرب والعنف هذا، وخاصة العنف الديني. عبر تاريخ البشرية، يبدو أن الدين يُولّد الوحشية. حتى اليوم يتصّدر المتطرفون الدينيون نشرات الأخبار.

على الرغم من ذلك يُمكنني القول بثقة أن العنف لم يلعب أبدًا دورًا في انتشار البوذية. على الرغم من ذلك، كمتدرب بوذي، أشعر أحيانًا ببعض من عدم الرضا عندما لا يتم الربط بين البوذية وما هو أكثر من مجرد الطعام النباتي، اللاعنف، السلام، والتأمل. الأمير سيدّارتاه الذي ضحى بكل راحة ورفاهية حياة القصور، لا بد وأنه كان يبحث عما هو أكثر من الدعة والخُصرة عندما انطلق ساعيًا للاستنارة.

على الرغم من أن البوذية في جوهرها بسيطة جدًا، إلا أنه لا يمكن

شرحها بسهولة. إنها تكاد تكون معقدة بشكل لا يمكن تصوره، شاسعة، وعميقة. على الرغم من ذلك فالبوذية ليست دينًا وليست قائمة على الإيمان، ولكن في الوقت نفسه يصعب تعريفها دون أن تبدو دينية ونظرية. بينما انتقلت البوذية إلى أجزاءٍ مختلفة في العالم، فإن الخصائص الثقافية المحلية التي تراكمت داخل البوذية جعلت فك شفراتها أكثر تعقيدًا. فالمظاهر الإيمانية مثل البخور، الأجراس، والقبعات متعددة الألوان يمكنها أن تجتذب الانتباه، لكن في الوقت نفسه يُمكن أن تُصبح معوقات، حيث ينتهي الأمر بالكثيرين إلى الاعتقاد أن هذا كل ما تدور حوله البوذية وأنها بذلك قد حادت عن جوهرها الذي أوضحه سيّدارتاه.

أحيانا لعدم رضاي عن فهم تعاليم سيّدارتاه كما أفصّل، وأحيانًا نتيجة لطموحي الخاص، أتسلى بأفكار من قبيل إعادة تشكيل البوذية، جعلها أسهل -أكثر مباشرة ومُلزمة بشكل أكبر. إنه لشيء مُخادع ومُضلل أن نتخيل (كما أفعل أحيانًا) أنه يمكن تبسيط البوذية إلى مجموعة من التدريبات المحددة، والمحسوبة، مثل التأمل ثلاث مرات في اليوم، الالتزام بنظام معين للملابس، والتمسك بمعتقدات فكرية معينة، أو أن على العالم أجمع أن يتحول إلى البوذية. إذا أمكن أن تُقدم وعدًا بأن مثل هذه التدريبات ستمنح نتائج فورية وملموسة، أعتقد أنه سيكون هناك المزيد من البوذيين في العالم. لكن عندما أتعافى من تلك الخيالات (وهو نادرًا ما يحدث)، يُحذرنى ذهني أن عالمًا ممن يدّعون أنفسهم بوذيين لن يصنعوا بالضرورة عالمًا أفضل.

يعتقد الكثيرون خطأً أن بودا "إله" البوذية؛ حتى إن بعض الناس في الدول المعروف بأنها بوذية عامة مثل كوريا، اليابان، وبوتان لديها مثل هذه المقاربة الإيمانية تجاه بودا، والبوذية. لهذا السبب طوال هذا الكتاب سنستخدم اسم سيّدارتاه وبودا بشكل تبادلي، للتذكير بأن بودا كان مجرد رجلًا وأصبح بودا.



قد يكون من المفهوم أن يعتقد البعض أن البوذيين يتبعون "الشخص" المُسمى بوذا. على الرغم من أن بوذا نفسه أشار إلى أننا لا يجب أن نُجَلَّ الشخص لكن بدلًا من ذلك نُجَلَّ الحكمة التي يُعَلِّمها. بشكل مماثل، معتقدات أساسية في البوذية مثل إعادة الميلاد والكارما تؤخذ بشكل مسلّم به. هناك العديد من المفاهيم الخاطئة الجسيمة الشائعة. على سبيل المثال، يُشار إلى البوذية التبتية في بعض الأحيان على أنها نهج "تقديس المعلم"، وأن "الزّْن" في بعض القضايا لا تتوافق مع البوذية. وحتى هؤلاء من لديهم معرفة أكثر قليلًا، إلا أنهم مع ذلك مُصَلَّلون بعض الشيء، قد يستخدمون كلمات مثل الخلو والنِرفانا بدون فهم حقيقي لمعانيهم.

عندما يثور نقاش مثل الذي حدث مع جاري في الطائرة، فقد يتساءل غير البوذي، "ما الذي يجعل شخصًا ما بوذيًا؟" هذا أصعب سؤال يمكن الإجابة عليه، إذا كان لدى السائل اهتمام حقيقي، فالإجابة الكاملة ليست ملائمة لمسامرات العشاء، والتعميم يمكن أن يؤدي لسوء فهم. و بافتراض أن الإجابة التي ستُقدّم صحيحة، فإن تلك الإجابة، بالطبع، ستحتاج لأن تُشير إلى ركيزة تقليد عمره 2500 عام.

يكون الشخص بوذيًا إذا قبل/قبلت الحقائق الأربع التالية:

- كل الأشياء المُركبة ليست دائمة؛
- كل المشاعر ألم؛
- كل الأشياء ليس لها وجود مُتأصِّل؛
- النِرفانا متجاوزة لكل المفاهيم.

هذه الإفادات الأربعة، التي ذكرها بوذا بنفسه، تُعرف باسم "الأختام الأربعة". تعني كلمة الختم هنا وفقًا للمعنى التقليدي العلامة أو الدمغة التي تؤكد أصالة الشيء. وبهدف التبسيط سنشير هنا لهذه

الإفادات بكلٍ من الأختام أو "الحقائق"، لكن دون أن نخلط بينهم وبين الحقائق الأربع النبيلة للبوذية، والخاصين فقط بجوانب المعاناة. على الرغم من أنه يُعتَقَد أن الأختام الأربعة تشتمل على كل التعاليم البوذية، إلا أنه يبدو أن الناس لا يرغبون في أن يسمعوها عنها. بدون الدخول في أي إيضاحات إضافية بشأنها، في الكثير من الأحيان مجرد ذكرها يُثبِّط الهمة ويُفقد الاهتمام بالموضوع وببساطة تنقطع المحادثة.

إن رسالة الأختام الأربعة من المفترض أن يتم فهمها بشكل حرفي، وليس بشكل مجازي أو تأويلي -من المفترض أن تُؤخذ على محمل الجد. ولكن الأختام ليست مراسيم أو وصايا. مع بعض التدبر سنرى أنه لا شيء أخلاقي أو طقسي بشأنها. لا ذكر للسلوك الجيد أو السيئ. هي حقائق علمانية قائمة على الحكمة، والحكمة هي الاهتمام الأول للشخص البوذي. الآداب والأخلاقيات ثانويّة. تدخين بعض السجائر والعبث قليلاً لا يمنع أحداً من أن يُصبح بوذيًا. هذا لا يعني أن لدينا رخصة لأن نصبح مُنحليين وعديمي الأخلاق. بشكل عام، تنبع الحكمة من ذهن يمتلك، ما يُطلق عليه البوذيون، "الرؤية الصحيحة". ولكن ليس على الشخص من أجل أن يعتبر نفسه بوذيًا أن يمتلك تلك الرؤية. هذه الرؤية هي ما تُحدِّد دافعنا وسلوكنا، إنها ما يُرشدنا على كامل مسار البوذية. لذا، إذا استطعنا بالإضافة لتبني الأختام الأربعة أن نتبنى السلوكيات والدوافع المفيدة النابعة عن تلك الرؤية الصحيحة، فإن هذا بالتأكيد سيجعل منّا بوذيين أفضل. لكن ما الذي لا يجعلك بوذيًا؟

- إذا لم تستطع قبول أن كل الأشياء المركبة أو المُصنعة غير دائمة، إذا اعتقدت أن هناك بالفعل مُكوّنًا أو فكرة ما دائمين، عندها فأنت لست بوذيًا.
- إذا لم تستطع قبول أن كل المشاعر ألم، إذا اعتقدت أن هناك

بالفعل مشاعر سارة بالكامل، عندها فأنت لست بوذيًا.

• إذا لم تستطع قبول أن كل الظواهر وهمية وخالية، إذا اعتقدت أن هناك أشياء بعينها لها وجود مُتَأَصِّل، عندها فأنت لست بوذيًا.

• وإذا اعتقدت أن الاستنارة توجد في نطاق الزمان، المكان، والطاقة، عندها فأنت لست بوذيًا.

إدًا، ما الذي يجعلك بوذيًا؟ قد لا تكون وُلدت في بلد بوذية أو لعائلة بوذية، قد لا ترتدي رداء الرهبان أو تحلق رأسك، قد تأكل اللحوم وتجعل من أحد المطربين أو الفنانين قدوة لك. هذا لا يعني أنك لا يمكن أن تكون بوذيًا. من أجل أن تكون بوذيًا، يجب عليك أن تقبل أن كل الظواهر المُركبة غير دائمة، كل المشاعر ألم، كل الأشياء مفقده للوجود المُتَأَصِّل، والاستنارة متجاوزة للمفاهيم.

لا يجب بالضرورة أن تكون تلك الحقائق الأربع حاضرة بأذهاننا بشكل دائم ومستمر. ولكن يجب أن يكونوا راسخين بأذهاننا. أنت لا تسير في كل مكان مُدْكِرًا نفسك وبشكل مستمر باسمك، لكن عندما يسألك أحد عن اسمك، تتذكره على الفور. ليس هناك شك بأن أي شخص يقبل تلك الأختام الأربعة، حتى وإن كان بمعزل عن تعاليم بوذا، أو لم يسمع حتى باسم شاكياموني بوذا، فهو يعتبر على مسار شكياموني بوذا ذاته.

عندما حاولت أن أشرح كل هذا للشخص الجالس بجواري في الطائرة، بدأت في سماع صوت شخير ناعم وأدركت أنه قد نام. من الواضح أن محادثتنا لم تقضِ على ملله.

أنا استمتع بالتعميم، وبينما تقرأ هذا الكتاب، ستجد بحرًا من التعميمات. لكنني أبرر ذلك لنفسني باعتقادي أنه من دون التعميمات نحن كبشر لا نمتلك الكثير من آليات للتواصل. وهذا تعميم في حد ذاته.

ليس هدفي من كتابة هذا الكتاب هو إقناع الناس باتباع شاكياموني بودا، وأن يصبحوا بوذيين، وأن يتدربوا على الدارما. عمداً لم أذكر أي تقنيات للتأمل، تدريبات، أو مانترا. هدفي الأساسي هو توضيح الجانب المُمَيِّز للبوذية والذي يُفَرِّقها عن الرؤى الأخرى. ما الذي قدمه هذا الأمير الهندي واستحق كل هذا الاحترام والتقدير، حتى من عالم مُعاصر متشكك مثل ألبرت أينشتاين؟ ما الذي قدمه فجعل الآلاف يَحْجُونَ ساجدين على طول الطريق من التبت إلى بودغايا؟ ما الذي يُفَرِّق بين البوذية وديانات العالم الأخرى؟ أعتقد أن هذا يتلخص في الأختام الأربعة، وقد حاولت تقديم هذه المفاهيم الصعبة في أبسط لغة متوفرة لدي.

كانت أولوية سِدَّارتاه أن يصل إلى جذر المشكلة. البوذية ليست مرتبطة بثقافة بعينها. نفعها ليس قاصراً على مجتمع بذاته، وليس لها شأن بطرق حكم أو بسياسة. سِدَّارتاه لم يكن مهتماً بالأطروحات الأكاديمية والنظريات العلمية القابلة للإثبات. سواء كان العالم مسطحاً أو كروياً فهذا لم يكن يعنيه. كان لديه نوع مختلف من التطبيق العملي. كان غرضه أن يصل إلى جذر المعاناة. أتمنى أن أستطيع توضيح أن تعاليمه ليست فلسفة نظرية هائلة تُقرأ وتُركن بعد ذلك على الرف، بل هي رؤية عملية ومنطقية يمكن لكل فرد أن يمارسها. ولهذا الغرض فقد عازمت على تقديم أمثلة من كل جوانب الحياة -من الإعجاب العاطفي وحتى ظهور الحضارة بالشكل الذي نعرفه. على الرغم من أن هذه الأمثلة مختلفة عن التي استخدمها سِدَّارتاه، إلا أن الرسالة ذاتها التي عبر عنها سِدَّارتاه لا تزال وثيقة الصلة بحياتنا اليوم.

قال سِدَّارتاه أن كلماته لا يجب أن تؤخذ بشكل مسلّم به دون تحليل. لذا، فبالأكيد شخص عادي مثلي يجب أيضاً أن يتم نقده، لذا أحثكم لتحليل ما ستجدونه ضمن صفحات هذا الكتاب.

## الفصل الأول: التركيب وعدم الثبات

لم يكن بوذا كائنًا سماويًا، بل كان بشريًا بسيطًا. لم يكن بسيطًا جدًا، فقد كان أميرًا عُرفَ باسم سِيدَّارتاهُ عُوتَامَا، واستمتع بحياة مُميزة -قصرًا جميلًا في كابيلافاستو، زوجة شغوفة وابن، وأبوين مُحبين، رعايا مخلصين، حدائق خصبة بها طواويس، ومحظيات جميلات. والده سُودَّدَاتَا حرص أن يتم تلبية كل احتياجاته وأمنيته داخل جدران القصر. فعندما كان سِيدَّارتاهُ عُوتَامَا طفلًا، تنبأ مُنجم أن الأمير قد يختار أن يصبح ناسكًا لاحقًا في حياته، وكان سُودَّدَاتَا مصممًا على أن يَخْلُقَه سِيدَّارتاهُ كملك. حياة القصر كانت مترفة، محمية، ووديعه للغاية. سِيدَّارتاهُ لم يختلف أبدًا مع عائلته؛ في الحقيقة، لقد اهتم بهم وأحبهم كثيرًا. كانت لديه علاقة سلسلة مع الجميع، باستثناء بعض التوتر على فترات متباعدة بينه وبين أحد أبناء عمومته.

بينما نضج سِيدَّارتاهُ، ازداد فضوله بشأن دولته والعالم من بعدها. مستجيبًا لالتماسات ابنه، وافق الملك على أن يدع الأمير يغادر جدران القصر في نزهة قصيرة، لكنه أعطى تعليمات مشددة لسائق عربة الأمير، تُشَارًا، يجب أن يرى الأمير كل ما هو جميل ورائع فقط. بالفعل استمتع سِيدَّارتاهُ للغاية بالجمال والأنهار وكل مظاهر غناء الطبيعة. لكن في الطريق إلى المنزل، صادف فلاحًا يئن على جانب الطريق من مرض مروع. طوال حياته كان سِيدَّارتاهُ محاطًا بحراس البلاط أقوياء البنية وسيدات البلاط الأصحاء؛ صوت الأنين ومشهد الجسد المكدود بالمرض كان صادمًا له. مشاهدة مدى هشاشة الجسد البشري كان له وقع شديد الأثر عليه، وعاد للقصر مُثقل القلب.

بمرور الوقت، على ما يبدو بدأ الأمير وكأنه يعود إلى طبيعته، لكنه كان مشتاقًا للقيام برحلة أخرى. مرة أخرى وافق سُودَّدَاتَا على

مضض. هذه المرة رأى سيدّارتاه امرأة عجوز دون أسنان تعرج في سيرها، فأمر فورًا تُشأنًا بالتوقف. وسأل سائقه، "لماذا تسير هذه السيدة هكذا؟"

"إنها عجوز يا سيدي." رد تُشأنًا.

"ما معنى 'عجوز'؟" سأل سيدّارتاه.

"عناصر جسدها استُخدمت وبلت من طول الوقت"، قال تُشأنًا.

مهزورًا من المشهد، ترك سيدّارتاه تُشأنًا يعود به للقصر.

الآن فضول سيدّارتاه لا يمكن أن يخمد -ماذا هناك أيضًا؟ لذا غادر

هو وتُشأنًا في رحلة ثالثة. مرة أخرى استمتع بجمال الطبيعة،

الجبال وجداول المياه. لكن بينما هم في طريق عودتهم، صادفوا

أربعة من حاملي النعش لجثة فاقدة الحياة على محفة المحرقة،

ولم يكن سيدّارتاه قد رأى شيئًا كهذا طوال حياته، فشرح تُشأنًا له

أن الجسد الهزيل ميت بالفعل.

سأل سيدّارتاه، "هل سيأتي الموت للآخرين؟"

أجابه تُشأنًا، "نعم سيدي، سيأتي للجميع."

"لوالدي؟ حتى لابني؟"

نعم، للجميع، سواء كنت غنيًا أم فقيرًا، من الطبقة العليا أم الدنيا،

لا يمكنك الهرب من الموت. إنه مصير كل من يولد على هذه

الأرض."

عندما نستمتع لأول مرة عن بدايات قصة إدراك سيدّارتاه، قد نعتقد

أنه كان ساذجًا بشكل لا يصدق. يبدو غريبًا أن نسمع عن أمير، نشأ

ليقود مملكة كاملة، يسأل مثل تلك الأسئلة البسيطة. لكننا نحن

السذج. في عصر المعلومات هذا، وبينما نحن محاطون بصور

الشيخوخة والموت -قطع الرؤوس، مصارعة الثيران، الجرائم

الدموية- بدلًا من أن تُذكرنا بمصيرنا، هذه الصور تستخدم للتسلية

والريح. الموت أصبح سلعة استهلاكية. أغلبنا لا يقومون بالتدبر في طبيعة الموت على المستوى الأعمق. نحن لا نُقَرُّ بحقيقة أن أجسادنا وبيئتنا مصنوعين من عناصر غير ثابتة والتي يمكن أن تنهار حتى عند أقل تحفيز. بالطبع نحن نعرف أننا في يوم ما سنموت. لكن معظمنا، إلا في حالة أن يتم تشخيصنا بمرض مميت، نظن أننا بأمان في الوقت الراهن. في المناسبات النادرة التي نفكر فيها بالموت، تشرد أذهاننا في: كم من المال سأتركه كإرث للآخرين؟ أو أين سينثرون رمادي؟ لهذا القدر نحن سُذَّج.

بعد رحلته الثالثة أصبح سيدارتاه قانطاً بحق من عجزه عن حماية رعاياه، والديه، وقبلهم جميعاً زوجته الحبيبة يسُدَّهَارا وابنه راهولا، من الموت الذي لا يمكن تجنبه. لديه الوسائل لمنع مآسٍ مثل الفقر، الجوع، وعدم وجود المأوى، لكن لا يمكنه أن يحميهم من التقدم في السن والموت. بينما أصبح أكثر انشغالاً بهذه الأفكار، حاول سيدارتاه مناقشة الخلود مع والده. كان الملك متحيراً -وهذا شيءٌ يمكننا تفهمه- من أن الأمير قد علق بما اعتبره معضلة نظرية. كان قلق سُودَدَاتَا يتزايد من أن ابنه قد يحقق النبوءة ويختار مسار التنسك بدلاً من أخذ مكانه كوريث شرعي للمملكة. في ذلك الوقت لم يُسمع عن أن شخصاً هندوسياً مُميرًا وثرياً قد أصبح ناسكاً. ظاهرياً، حاول سُودَدَاتَا صرف تركيز سيدارتاه، لكنه لم ينسَ النبوءة.

لم تكن أفكاراً سوداوية عابرة. كان سيدارتاه مهووساً بهذه الأفكار. لمنع الأمير من الغرق أكثر في إكتئابه، أخبره سُودَدَاتَا ألا يترك القصر مرة أخرى، وسراً أمر المرافقين الملكيين بأن ينتبهوا جيداً لابنه. وفي الوقت ذاته، كأب مهتم بابنه، قام بكل ما يمكنه لجعل كل شيء يبدو على ما يرام وذلك بإخفاء أي علامات أخرى على الموت والشيخوخة عن أنظار الأمير.

## أجراس الأطفال والمُشتتات الأخرى

جميعنا متشابهون مع سُودَدَاتَنَا بأشكال عديدة. في حياتنا اليومية لدينا هذه النزعة لحماية أنفسنا والآخرين من الحقيقة. لقد أصبحنا لا نتأثر بمظاهر الشيخوخة. نحن نُشجع أنفسنا على "عدم التفكير في هذا الأمر"، وعلى استخدام التعزيزات الإيجابية. نحن نحتفل بأعياد ميلادنا بإطفاء الشموع، متجاهلين حقيقة أن إطفاء الشموع قد يُرى بشكل مساوٍ كمُذكر أننا أقرب عامًا للموت. نحتفل بالعام الجديد بالألعاب النارية والشراب، مُشتتين أنفسنا عن حقيقة أن العام المنصرم لن يعود أبدًا والعام الجديد مليء بعدم الثقة -حيث أن "أي شيء" قابل للحدوث.

عندما يكون "أي شيء" هذا غير سار، نقوم عمدًا بتشتيت انتباهنا، مثل الأم التي تُلهي أبنها بالأجراس والألعاب. إذا شعرنا بالاكئاب، نذهب للتسوق، نُدلل أنفسنا، نذهب للسينما. نبني أوهامًا ونطمح لتحقيق إنجازات على مدى الحياة -منزل على الشاطئ، الشهادات التذكارية والجوائز، التقاعد المبكر، السيارات الرائعة، الأصدقاء والعائلة اللطيفة، وحتى وضع أسمائنا في موسوعة جينيس للأرقام القياسية. لاحقًا في حياتنا نرغب في رفيق نذهب معه في رحلة بحرية أو نقوم بتربية كلاب البودل ذات النسب. المجلات والتلفاز يقدمون ويعززون مثل تلك النماذج للسعادة والنجاح، حتى إنها تعمل على ابتكار أوهام جديدة لتأسرنا داخلها. مفاهيم النجاح هذه هي أجراس الأطفال الخاصة بالناضجين. ليس هناك بالكاد أي شيء نقوم به في يومنا -سواء على مستوى أفكارنا أو أفعالنا- يشير إلى أننا واعيون بمدى هشاشة هذه الحياة. نقضي أوقاتنا في أشياء مثل الانتظار بمجمع ضخم لدور السينما من أجل بداية فيلم سيئ، أو نهرع إلى منازلنا من أجل مشاهد برامج الواقع. بينما نجلس نشاهد الإعلانات، منتظرين ... وقتنا في هذه الحياة يضع.



لمحة استثنائية على الشيخوخة والموت كانت كافية لتزرع داخل سيدّارتاه شوقًا لأن يكتشف الحقيقة بكامل أبعادها. بعد رحلته الثالثة، حاول العديد من المرات ترك القصر وحده، لكن دائمًا ما كانت بلا جدوى. ثم في ليلة مميزة، بعد انتهاء الولائم والاحتفالات المسائية المعتادة، سرى في أرجاء بلاط القصر نعاس غامض، غالب الجميع عدا سيدّارتاه. تجول في القاعات ووجد أن الجميع، من الملك سُودَدَانَا إلى أصغر الخدم، في ثُبَات عميق. يعتقد البوذيون أن هذا النعاس المشترك هو نتاج الكارما المشتركة للبشرية جمعاء، لأنه كان الحدث المؤدي لخلق كائن عظيم.

دون الحاجة لإرضاء أعضاء الطبقة الملكية، ارتفع شخير المحظيات المتشحات بالحرير والجواهر، تباعدت أطرافهن، أصابعهن المزينة بالجواهر سقطت في الطعام. مثل الزهرة التي سُحقت، فقدن كل جمالهن. سيدّارتاه لم يسارع لإصلاح الأمور كما قد نفعل؛ هذا المشهد جعل تصميمه أقوى. فقدانهن لجمالهن كان فقط دليلًا إضافيًا على عدم الدوام. ما إن حط الجميع في النوم، أصبح الأمير قادرًا على المغادرة دون أن يُلاحظ. بعد أن ألقى نظرة أخيرة على يَسُدُّهَارَا وراهولا، انسل خارجًا في الليل.

نحن نتشابه مع سيدّارتاه في العديد من الأوجه. قد لا نكون أمراء بطواويس، لكن لدينا أعمالنا، قطط في المنزل ومسؤوليات لا نهائية. لدينا قصورنا الخاصة -شقة من غرفة واحدة بالأحياء الفقيرة، أو متعددة المستويات بالضواحي الراقية، أو سقيفة بأحد أسطح باريس- ولدينا يَسُدُّهَارَا وراهولا الخاصين بنا. وتسير الأشياء بشكل مائل طوال الوقت. تتعطل أجهزتنا طوال الوقت، يتشاجر الجيران، السقف يرشح بالماء. أحباؤنا يموتون؛ أو لربما يبدون في الصباح كالأموات قبل أن يستيقظوا، أفواههم مفتوحة مثل محظيات سيدّارتاه. لربما رائحتهم مثل السجائر العفنة أو رائحة صوص الثوم من الليلة الماضية. يناكدوننا، ويمضغون الطعام

وفمهم مفتوح. رغم ذلك نحن ملتصقون بهم طوعًا، لا نحاول الهرب. أو إذا ضاق بنا الأمر وفكرنا بأنه قد فاض بنا الكيل، لربما نترك العلاقة، فقط لنبدأ مرة أخرى مع شخص آخر. لا نسأم من هذه الدائرة لأن لدينا الأمل والإيمان أنه ينتظرنا هناك رفيق الروح الكامل أو لربما مدينة شانغريلا الأسطورية وعندها سيصبح كل شيء على ما يرام. عندما نواجه بالمُزعِجات اليومية نستجيب لها بالتفكير في أننا بإمكاننا جعل كل شيء على ما يرام: كل شيء قابل للإصلاح، يمكننا أن نشعر بأننا مكتملون.

ربما نشعر بأننا يومًا ما سنحصل على النضج الكامل من تجارب حياتنا. نتوقع أن نُصبح حكماء مُجربين مثل يودا العجوز الحكيم، غير مدركين أن النضج هو فقط جانب آخر للشيخوخة. لا شعوريًا، نحن تحت أسر توقعاتنا بأننا سنصل في يوم ما للمرحلة التي عندها لن نحتاج لإصلاح أي شيء مرة أخرى أبدًا. يومًا ما سنصل إلى "السعادة النهائية المطلقة". نحن مقتنعون بمفهوم "الحل". كما لو أن كل شيء اختبرناه للآن، حياتنا بالكامل حتى هذه اللحظة، ليست أكثر من بروفة كبيرة مستمرة. نؤمن بأن أداءنا الختامي الضخم لم يحن وقته بعد، لذا فنحن لا نعيش من أجل يومنا الحالي. لمعظم الناس، المعيشة ما هي إلا تلك السلسلة اللا نهائية من الإدارة وإعادة الترتيب والتطوير. في الواقع، نحن في انتظار الحياة لأن تبدأ. عندما يتم الضغط علينا قليلًا فإن معظمنا يُقر بأننا نعمل لأجل لحظة من الكمال في المستقبل - كالتقاعد في كايينة في كينيونكبورت أو في كوخ في كوستاريكا. أو ربما نحلم بأن نحيا آخر أيامنا في غابة ذات طبيعة خلابة من تلك التي في اللوحات الصينية، نتأمل بهدوء في حديقة تُطلُّ على شلالات الماء وبرك من أسماك الكوي بينما نشرب الشاي الأخضر.

ولدينا أيضًا ميل للتفكير في أنه بعد موتنا، العالم سيستمر. ستُشرق الشمس نفسها وستدور الكواكب ذاتها كما نظن أنها

تفعل منذ بدء الزمن. أبنائنا سيرثون الأرض. هذا يُظهر كم نحن جُهلاء بالتغيير المستمر للعالم وكل الظواهر. الأطفال قد يموتون قبل آبائهم، وبينما هم أحياء فليس بالضرورة أنهم سيوافقون على أفكارهم. أبنائك الصغار اللطاف حسنو التربية يُمكن أن يكبروا ليصبحوا مجرمين مدمنين للكوكابين الذين سيجلبون معهم للمنزل كل أنواع الأحياء. أكثر الآباء استقامة في العالم قد ينجبون الأبناء الأكثر شهرة بعالم المثلية الجنسية، كما قد ينتهي الأمر بأكثر الهيبين استرخاءً بأطفال من المحافظين الجدد. مع ذلك ما زلنا نتمسك بالنموذج الأصلي للعائلة ونحلم باستمرار خط دمائنا، اسم العائلة، والتقاليد التي ستحملها ذريتنا.

## قد يبدو السعي إلى الحقيقة كشيء سيئ

من المهم أن ندرك أن الأمير لم يكن يهجر مسؤولياته الأسرية؛ لم يكن يتهرب من الجندية من أجل أن ينضم لمجتمع الزراعة العضوية أو ليتبع حلمًا رومانسيًا. لقد غادر منزله بتصميم الزوج المُضحى براحته من أجل جلب المَوْوَتَة الضرورية والقيِّمة لعائلته، حتى إذا لم يروا الأمر على هذا الحال. يمكننا فقط أن نتخيل حزن سُودَدَاتَا وإحباطه في الصباح التالي. إنه إحباط الآباء نفسه في الوقت الراهن لدى اكتشافهم هروب أبنائهم المراهقين إلى كاتمندو أو إبيزا لمطاردة رؤية مثالية ما، مثل "أبناء الزهور" بالستينيات "حيث جاء أكثرهم من منازل مريحة ومُؤسِّرة". بدلاً من ارتداء السراويل الواسعة، الأقراط، صبغ الشعر باللون البنفسجي، والأوشام، تمرّد سِدَّارتاه كان بنزع ملابسه الملكية. والتخلص من الأشياء التي تشير إليه كأرستقراطي متعلم، ألبس نفسه أثمال ملابس وأصبح مستجدّيًا هائمًا.

مجتمعنا معتاد جدًّا على الحكم على الأشخاص من خلال ما لديهم وليس من هم حقًّا، لذا فسيوقعون من سِدَّارتاه أن يظل بالقصر،

ليحيا ويندمج بحياة مليئة بالميزات، ويحافظ على استمرار اسم عائلته. نموذج النجاح في عصرنا هذا هو بيل جيتس، ونادرًا ما نفكر في النجاح وفقًا لما قام به غاندي. في مجتمعات آسيوية بعينها، مثلما في الغرب، يضغط الآباء على أبنائهم للنجاح في المدرسة لأبعد مما يُعتبر صحيًا لهم. يحتاج الأطفال لعلامات تحصيل جيدة حتى يستطيعون دخول المدارس الراقية، ويحتاجون لدخول هذه المدارس الراقية حتى يحصلوا على وظائف رفيعة المستوى في البنك. وكل هذا فقط من أجل أن تتمكن العائلة من تخليد سلالتها للأبد.

تخيل أن ابنك تولى فجأة عن مهنته اللامعة المُرَبَّحة بعد أن أصبح واعيًا بالموت والشيخوخة. لم يعد يرى فائدة من العمل لمدة 14 ساعة يوميًا، تملُّق رئيسه، التخلص بجشع من منافسيه، تدمير البيئة، المساهمة في عمالة الأطفال، والعيش في قلق متواصل فقط من أجل الحصول على إجازة لبضعة أسابيع كل سنة. يخبرك أنه يريد أن يبيع أسهمه، التبرع بكل شيء للملاجئ، ويصبح هائمًا بلا هدف. ماذا ستفعل؟ ستباركه وستباهي أمام أصدقائك كيف أن ابنك عاد إلى رشده أخيرًا؟ أم ستخبره أنه غير مسئول تمامًا وترسله للطبيب النفسي؟

لم يكن السبب لترك الأمير حياة القصر وتوجهه للمجهول هو مجرد نفوره من الموت والشيخوخة. كان سيذارتاه مدفوعًا لاتخاذ مثل هذا الفعل الصارم لأنه لم يستطع استيعاب حقيقة أن هذا مصير كل الكائنات التي ولدت أو ستولد. إذا كان كل من وُلد سيشيخ ويموت، عندها كل الطواويس التي في الحديقة: الجواهر، الستائر، البخور، والموسيقى.. الطباق الذهبية الذي يضع به خفه.. الأباريق الزجاجية المستوردة.. ارتباطه بزوجته يَسُدُّها راهاولا، عائلته، وبلده.. كل هذا دون معنى. ما هو الهدف من كل ذلك؟ لماذا يبذل أي شخص عاقل الدم والعرق من أجل شيء يعرف أنه

في النهاية سيتلاشى أو سيتوجب عليه هجره؟ كيف له أن يبقى في النعيم المصطنع للقصر؟

قد نتساءل أين قد يذهب سيدّارتاه. داخل أو خارج القصر، ليس هناك مكان يُمكن اتخاذه كملجأ من الموت. كل ثرائه الملكي لا يستطيع أن يشتري له وقتًا إضافيًا. هل كان يُنقب عن الخلود؟ ندرك كم أن هذا عقيمًا. نحن نتسلى بالأساطير الرائعة للآلهة اليونانية الخالدة، وقصص الكأس المقدس وإكسير الخلود، وقيادة بونس دي ليون لفيلق الفاتحين في بحثهم عديم الجدوى عن نبع الشباب. نضحك على الإمبراطور الصيني الأسطوري كوان شي هوانغ الذي أرسل بعثة من فتیان وفتيات عذارى للبلدان البعيدة للبحث عن إكسير يمنحه الحياة الطويلة. قد نفكر في أن سيدّارتاه كان ساعيًا لمثل تلك الأشياء. صحيح أنه ترك القصر وعنده بعض السذاجة -فهو لن يستطيع أن يجعل زوجته وابنه يعيشون للأبد- لكن سعيه، في الوقت نفسه، لم يكن خائبًا.

## ما وجدّه بودا

دون أداة علمية واحدة، جلس الأمير سيدّارتاه على كومة من عشب الحلفا أسفل شجرة التين متحرّيًا عن الطبيعة البشرية. بعد وقتٍ طويلٍ من التدبر، وصل لإدراك أن كل الأشياء، حتى الجلد والعظام، جميع مشاعرنا وتصوراتنا ومفاهيمنا وأشكال إدراكنا المختلفة، هم جميعًا أشياء مُجمّعة -أي نتاج اجتماع شيئين أو أكثر. عندما يجتمع مكونان أو أكثر، تتكون ظاهرة جديدة: المسامير والخشب يصبحون طاولة. الماء وأوراق الشجر يصبحون شايًا. الخوف، الإخلاص، والمُنقذ يصبحون إلهاً. والمنتج النهائي ليس له وجود بدون تلك الأجزاء. تصديق أن هذا المنتج النهائي موجود بشكل مستقل عن أجزائه هو الخداع الأعظم للذات. وفي الوقت ذاته هذه الأجزاء تخضع للتغيير. فبمجرد تلاقي تلك الأجزاء سويًا،

خصائصهم تتغير، ويُصبحون شيئًا آخر -فهم "مركبون".

لقد أدرك أن هذا لا ينطبق فقط على الخبرة البشرية لكنه ينطبق أيضًا على جميع المواد، العالم والكون بأكمله -لأن كل شيء في حالة من الاعتمادية التبادلية، كل شيء يخضع للتغيير. لا يوجد عنصر واحد في الوجود بأكمله في حالة مستقلة، أو دائمة، أو نقية، حتى الكتاب الذي تقرأه، حتى الذرة الواحدة، وحتى الآلهة. فطالما كان الشيء -أيًا كان هو- في متناول أذهاننا، حتى لو في مخيلتنا، مثل تخيل رجل بأربعة أذرع، فهو يعتمد على وجود شيء آخر. بهذا الطريقة اكتشف سيدارتاه أن عدم الثبات لا يعني الموت، كما نعتقد عادةً، بل يعني التغير. حيث يتغير كل شيء في علاقته بالأشياء الأخرى: حتى أدنى تغيير، يخضع لقانون عدم الثبات.

عبر تلك الإدراكات، وبعد كل شيء، وجد سيدارتاه طريقة للالتفاف حول معاناة الفناء. تقبل أن التغيير لا مفر منه وأن الموت هو مجرد جزء من دائرة التغيير تلك. علاوة على ذلك فقد أدرك سيدارتاه أنه لا وجود لأحد يمتلك القوة العظمى والقدرة على تحويل مسار الموت؛ لذا فليس هناك أمل في صناعة شرك للإيقاع به. عندما لا يكون لدينا أمل كاذب، لن يكون هناك إحباط. إذا عرفنا أن كل شيء غير دائم، عندها لن نتمسك بشيء، وإذا لم نتمسك بأي شيء، فلن نُفكر في إطار الامتلاك أو الافتقاد، وبذلك يعيش الشخص الحياة بشكل كامل.

إستيقاظ سيدارتاه من وهم الدوام أعطانا سببًا لنشير إليه كبودا، المستيقظ. الآن، بعد 2500 عام، نرى أن ما اكتشفه وعلمه كنز لا يُقدَّر بثمن، وقد ألهم الملايين -متعلمين وجُهلاء، أغنياء وفقراء، من الملك الهندي العظيم أشوكا إلى الشاعر ألن غينسبيرج، من الإمبراطور المغولي غازي الصين قوبلاي خان إلى غاندي، من قداسة الدالاي لاما إلى فريق البيستي بويز. على الجانب الآخر، إذا كان سيدارتاه هنا اليوم، فسيشعر بالكثير من الخيبة، السبب الأكبر

لهذا هو عدم استفادتنا مما اكتشفه. وليس كأن التقنيات الحديثة وصلت لدرجة من التقدم جعلتها ترفض ما وصل له سيدّارتاه؛ لم يصبح أحدٌ خالدًا بعد. الجميع سوف يموت في وقتٍ ما؛ حوالي 250.000 شخص يتوفون يوميًا. أشخاص قريبون منّا ماتوا أو سيموتون. مع ذلك ما زلنا نُصدم ونحزن عندما يرحل أحد الأحباء، ما زلنا نبحث عن ينبوع الشباب أو الوصفة السرية للحياة الطويلة. نجري خلف محال الطعام الصحي، وزجاجات مضادات الشيخوخة والريتينول، حصص يوغا القوة، جذور نبات الغينسينغ الكورية، الجراحات التجميلية، حقن الكولاجين، ومراهم الترطيب -هذا دليل قاطع على مشاركتنا سرًّا رغبة الإمبراطور كين في الخلود.

الأمير سيدّارتاه لم يعد لديه الرغبة أو الحاجة لإكسير الخلود. فقد تحرر عبر إدراكه أن كل الأشياء المُركبة، تفكيكها لا نهائي، وليس هناك مكون واحد في الوجود بأكمله مستقل، أو دائم، أو نقي. فأي شيء مُركَّب "ونحن نفهم الآن أن هذه صفة كل شيء" لا ينفصل عن طبيعته غير الدائمة، مثل الماء ومكعب الثلج. عندما نضع مكعب ثلج بمشروبنا، نحصل على الاثنين. بالمثل، عندما ينظر سيدّارتاه لشخص يمشي بجانبه، حتى أكثر الأشخاص صحة، يرى أن هذا الشخص حي وفانٍ في الوقت ذاته. قد يشعر البعض أن هذه ليست طريقة لطيفة للحياة، لكنها قد تكون رحلة مثيرة أن نرى كلا الجانبين، بل وقد تكون مُرضية للغاية. عندها لن تكون حياتنا مثل ركوب الأرجوحة الضخمة بمدينة الملاهي؛ حيث يملأنا الأمل عندما تأخذنا الأرجوحة للأعلى ثم يملأنا الإحباط عندما تبدأ في النزول للأسفل. رؤية الأشياء بتلك الطريقة، تبدأ في التحلل من حولنا. إدراكنا للظواهر يتحول، وبشكل ما يصبح أكثر وضوحًا. كم من السهل رؤية كيف يعلّق الناس بشعور الأرجوحة عندما تكون بالأعلى، وتمتلكنا الشفقة بشكل طبيعي تجاههم. أحد أسباب شفقتنا هو أن عدم الثبات واضح للغاية، ومع ذلك فمن بالأرجوحة لا

يراه.

## من أجل تلك اللحظة "الراهنه"

إن فعل التكوين بطبيعته مرتبط بالوقت -بداية، منتصف، ونهاية. فهذا الكتاب لم يوجد من قبل، لكنه يبدو موجودًا الآن، ثم في النهاية سيتفكك. بشكل مماثل، الذات التي وُجدت بالأمس -والتي هي أنت- مختلفة عن الذات الموجودة اليوم. مزاجك السيئ أصبح جيدًا، قد تكون تعلمت شيئًا، لديك ذكرى جديدة، الجرح الذي بركنتك التأم قليلًا. وجودنا الذي يبدو مستمرًا هو عبارة عن سلسلة من البدايات والنهايات المرتبطة بالوقت. حتى فعل الخلق ذاته يتطلب وقتًا: وقت قبل الوجود، وقت عملية الخلق ذاتها، ثم وقت انتهاء عملية الخلق.

هؤلاء مَنْ يؤمنون بإله كلي القدرة لا يحللون مفهومهم عن ماهية الزمن، لأنه من المفترض أن يكون الإله مستقلًا عن الزمن، وكلي يُقدّر الخالق كليّ القوة والمقدرة، علينا أن نضع في اعتبارنا عامل الزمن. إذا كان هذا العالم موجودًا منذ الأزل، فبالتالي لن يكون هناك احتياج لخلقه. إذن، فهذا العالم لم يكن موجودًا لفترة من الزمن قبل أن يتم خلقه، وبالتبعية عنصر الوقت مطلوب كي يتم هذا الخلق. حيث أن الخالق -دعونا نفترض الله- بالضرورة مُقيد بقانون الزمن، لذا فهو، أيضًا، يخضع للتغيير، حتى إذا كان التغيير الوحيد الذي مر به كان خلق هذا العالم فقط. وهذا مقبول. إله كلي العلم ودائم وبالتالي لا يمكنه التغيير، من الأفضل أن نحظى بإله غير دائم لكن يمكنه الاستجابة لصلواتنا ويُغير لنا الطقس. لكن طالما كانت أفعال الله مكونة من بداية ونهاية، إدًا فهو غير دائم، بعبارة أخرى، محل لانعدام اليقين ولا يمكن الاعتماد عليه.

إذا لم يكن هناك ورق، لما وجد الكتاب. إذا لم يكن هناك ماء، لما وجد الثلج. إذا لم تكن هناك بداية، لما وجدت النهاية. وجود أحدهم



يعتمد بشدة على وجود الآخر، لذا فليس هناك شيء له استقلال كامل. بسبب الاعتماد التبادلي، إذا حدث بأحد المكونات -على سبيل المثال، قدم الطاولة- تغيير طفيف، فستتأثر كامل استقامة الطاولة، وستُصبح غير مستقرة. على الرغم من اعتقادنا بأننا يمكننا التحكم في التغيير، معظم الوقت هذا ليس ممكنًا بسبب التأثيرات غير المرئية التي لا حصر لها والتي نحن غير واعين بها. وبسبب هذه الاعتمادية التبادلية، تَحُلُّ كل الأشياء عن حالتها الأصلية أو الراهنة شيئًا حتميًا. كل تغيير يحمل بداخله عنصر الموت. اليوم هو موت الأمس.

معظم الأشخاص يقبلون أن "كل شيء يولد حتمًا سيموت"؛ على الرغم من ذلك، فتعريفنا لكل من "كل شيء" و"الموت" قد يكون مختلفًا. بالنسبة لسيدارتاه يُشير الميلاد إلى الخلق بأكمله -ليس فقط الزهور والفطر والإنسان، لكن كل شيء يُولد أو يُجمَع بأي طريقة كانت. والموت يُشير إلى أي نوع من التحلل أو التفكك. لم يكن لدى سيدارتاه منحة بحثية أو مساعدين، فقط غبار الهند الساخن وبعض الجاموس المار بجواره كشاهد عليه. مُجهزًا بكل ما يحتاجه، أدرك حقيقة عدم الثبات لمستوى غاية في العمق. ما أدركه لم يكن مذهلاً كإيجاد نجم جديد، لم يكن هدفه الترويج لحكم أخلاقي أو تأسيس حركة اجتماعية أو ديانة، كما إنها لم تكن بُوة. عدم الثبات حقيقة دنيوية بسيطة؛ وليس مُرجحًا أنه بأحد الأيام، شيءٌ مُكوّنٌ ويُسبب الأذى قد يصبح دائمًا. حتى على أقل ترجيح لن يكون بمقدورنا إثبات شيء كهذا. مع ذلك وللآن نحن نحاول إما تأليه بوذا أو نحاول أن نفوقه ذكاءً بكل تقنياتنا المتقدمة.

## **ورغم هذا ما زلنا نتجاهل كل ذلك**

ألفان وخمسمائة وثمانية وثلاثون عامًا منذ أن غادر سيدارتاه القصر -وفي وقت ما بأحد الأعوام بينما يحتفل ملايين البشر، يتبادلون

التهنئة بالعام الجديد، يتطلعون لبدایات جديدة واعدة، أو لربما هو وقت تذكر الله للبعض، أو وقت انتهاء فرصة تخفيضات المحال للبعض آخر- اهتز العالم بكارثة التسونامي. حتى أصحاب أكثر القلوب برودة فزعوا مما حدث. بينما تكشفت أبعاد المأساة على التلفاز، تمنى بعضنا أن يقاطع الممثل الأمريكي أرسون ولس الخبر ليعلن أن كل هذا ما هو إلا اختلاق، أو أن الرجل العنكبوت سيظهر لينقذ كل شيء.

ليس هناك شك أن قلب الأمير سيدارتاه سيتحطم لرؤية ضحايا التسونامي مبشرين على الشاطئ. لكن ما كان سيحطم قلبه أكثر هو حقيقة أننا جميعًا أخذنا على حين غرة، دليلًا على إنكارنا المستمر لعدم الثبات. هذا الكوكب مصنوع من حمم بركانية متقلبة. كل كتلة اليابسة -استراليا، تايوان، الأمريكيتين- مثل نقطة الندى المعلقة على حافة العشب، على وشك أن تسقط. ولا تزال أعمال بناء ناطحات السحاب والأنفاق على قدم وساق. النهم الذي لدينا لإزالة الغابات من أجل عصى تناول الطعام الخشبية المعدة للاستخدام مرة واحدة ومطبوعات البريد الدعائية هي فقط دعوة لأن يتسارع عدم الثبات أكثر. يجب ألا تُدهشنا رؤية نهاية أية ظاهرة، لكن يصعب إقناعنا.

حتى بعد تذكيرة مدمرة مثل تسونامي، ذلك الموت والدمار سيَتموه ويُنسى. سيتم بناء منتجات فاخرة في الموقع ذاته لتعريف العائلات على جثث أحبائهم. وسيستمر الأحياء في هذا العالم عالقين في واقع مُركب ومُختلق بآمال تحقيق السعادة الأبدية. الأمل في "السعادة الأبدية المطلقة" والتي ليست إلا رغبة في دوام المظاهر الخادعة. خلق مفاهيم مثل "الحب الأبدي"، "السعادة الدائمة"، و"الخلاص" تُنتج المزيد من الأدلة على عدم الثبات. الرغبة التي لدينا والنتيجة التي نحصل عليها غير متوافقين. نعزم بناء أنفسنا وعالمنا، لكننا ننسى أن التآكل يبدأ من لحظة بدء

الإنشاء. ما نهدف إليه هو عدم التدهور والتحلل، لكن ما نقوم به يقودنا مباشرة إلى ذلك التدهور والتحلل.

على الأقل، نصحنا بوذا، أن نحاول الإبقاء على مفهوم عدم الثبات بأذهاننا بدلاً من إغفاله عن عمد. بالمحافظة على وعينا بتركيب الظواهر، نُصبح واعين بالاعتمادية التبادلية. وبإدراكنا للاعتمادية التبادلية، ندرك عدم الثبات. وعندما نتذكر أن الأشياء غير دائمة، نكون أقل عُرضة لأن تستعبدنا الافتراضات، المعتقدات الراسخة "بنوعيتها الديني والعلماني"، النظم القِيَمِيَّة، أو الإيمان الأعمى. مثل هذا الوعي يمنعنا من أن نَعْلَق بكل أنواع الدراما الشخصية، السياسية، وحتى دراما العلاقات. نبدأ في معرفة أن الأشياء ليست بالكامل تحت سيطرتنا ولن تكون أبداً، لذا لا يكون لدينا توقعات بأن يسير أي شيء وفقاً لآمالنا أو مخاوفنا. لا أحد لنلومه عندما تسير الأشياء بشكل خاطئ لأن هناك عدداً لا نهائياً من الأسباب والظروف لنلومها. يمكننا أن نوجه هذا الوعي من أقصى حدود خيالنا حتى مستوى الجسيمات الذرية. فحتى الذرات لا يمكن أن يُثق بها.

## عدم الاستقرار

كوكب الأرض الذي تجلس عليه الآن بينما تقرأ هذا الكتاب في النهاية سيصبح عديم الحياة مثل كوكب المريخ، إذا لم تدمره النيازك أولاً، أو بركان هائل يُعيق ضوء الشمس، مُبيداً جميع أشكال الحياة على الأرض. العديد من النجوم التي تُحدق إليها ليلاً برومانسية انتهت منذ وقتٍ طويلٍ؛ نحن نستمتع بأضواء نجوم انتهت من ملايين السنين الضوئية. على سطح هذه الأرض الهشة، لا تزال القارات تتحرك. القارتان الأمريكيتان اللتان نعرفهما الآن، كانتا من ثلاثمائة مليون عام مضت جزءاً من قارة هائلة والتي يدعونها الجيولوجيون بانغايا.

لكن ليس علينا أن ننتظر 300 مليون سنة لنرى تغييرًا ما. حتى في حياة واحدة قصيرة شاهدنا تلاشي المفهوم الفاخر للامبراطوريات مثل الماء المسكوب على رمل ساخن. على سبيل المثال، كان للهند إمبراطور يعيش في إنجلترا وكان عَلمَه يُرفرف على الكثير من البلاد حول العالم. لكن الآن الشمس غُربت عن عَلم المملكة المتحدة. ما يطلق عليه الجنسيات والأعراق والتي نُعرِّف بها أنفسنا وبقوة هي شيء مستمر التغيير. على سبيل المثال، القبائل المقاتلة مثل ماوري ونافاجو، والذين كانوا المسيطرين على مناطقهم لمئات السنين، يعيشون الآن كأقليات في محميات ضيقة، بينما المهاجرون الذي استقروا في أوروبا خلال الـ 250 عامًا الأخيرة هم الأغلبية الحاكمة الآن. اعتادت سلالة الهان الحاكمة للصين الإشارة للمنغوليين على أنهم "الآخرون"، لكن الصين أصبحت منذ عقود جمهورية مكونة من العديد من الإثنيات العرقية، فأصبح المنغوليون الآن "نحن". لكن هذا التحول الدائم لم يوقفنا عن بذل الرخيص والغالي من أجل تأسيس الدول القوية، الحدود، والمجتمعات. كم من الدماء أُرِيت باسم نُظم سياسية عبر القرون؟ كل نظام منهم تَشَكَّل وتكون من عددٍ لا يحصى من العوامل غير المستقرة -الاقتصاد، المحاصيل، الطموح الشخصي، حالة القلب والأوعية الدموية للزعيم، الشهوة، الحب، والخط. الزعماء المعروفون هم أيضًا غير ثابتين: قد يسقط بعضهم من عليّهِ بسبب تدخينه، بينما آخرون جاؤوا للسلطة نتيجة إشكالية في الإجراءات الانتخابية.

يتزايد تعقيد عدم الثبات وعدم الاستقرار لكل الظواهر المُركبة فقط في مجال العلاقات الدولية بسبب التغيير المستمر في تعريف كلمتي "حليف" و"عدو". في وقتٍ ما كانت الولايات المتحدة الأمريكية تهاجم وبكل عنف عدوًا اسمه "الشيوعية". حتى تشي جيفارا، البطل الاجتماعي، تمت إدانته كإرهابي بسبب انتمائه

لحزب معين وارتدائه النجمة الحمراء بقبعته، والذي قد لا يكون الشيوعي المثالي الذي نرسمه بمخيلاتنا. ثم بعد عدة عقود يخطب البيت الأبيض ود الصين، البلد الشيوعي الأكبر والوحيد في العالم، مانحًا إياها لقب "الدولة الأحق بالرعاية" ومتغاضيًا عن الأشياء ذاتها التي كانت تثير من قبل عواصف من البكاء الأمريكي.

لا بد وأن تكون الطبيعة المتقلبة للأعداء والأصدقاء هي التي جعلت سيّدارتاه يرفض رجاء نُشَانًا لأن يرافقه في رحلته للبحث عن الحقيقة. فحتى أصدقاءه وهؤلاء من وثق بهم كانوا محلًا للتغيير. عادة ما نختبر تغيّر التحالفات على مستوى العلاقات الشخصية. الصديق الأقرب الذي شاركت معه أدق أسرارك لديه القوة ليصبح أسوأ أعدائك لأنه أو لأنها قادرين على تحويل تلك الحميمة ضدك. الرئيس بوش، أسامة بن لادن، وصادام حسين انتهت علاقتهم الحميمة بشكل غاية في العلنية. الثلاثة كانت بينهم علاقة دافئة طويلة، لكن الآن أصبحوا نموذجًا على العداوة اللدودة. مستخدمين معرفتهم الحميمة لبعضهم البعض، بدؤوا حملات دموية عنيفة، متسببين في فقدان الآلاف لحياتهم، فقط من أجل فرض رؤاهم المختلفة حول "النظم الأخلاقية".

لأننا فخورون بمبادئنا وعادة ما نفرضهم على الآخرين، فلا يزال مفهوم الأخلاق محتفظًا ببعض القيمة. فقد تغيرت محددات "النظم الأخلاقية" عبر تاريخ البشرية متحولة حسب روح العصر. التذبذب الدائم لنموذج المعايير الأمريكية لما هو لائق لهو شيء محير للعقل. بغض النظر عن الطريقة التي قد نتحدث بها عن المجموعات العرقية والثقافية المختلفة، فإن شخصًا ما سيشعر بالإهانة. القواعد في تغيُّر دائم. يومًا ما ندعو صديقًا للعشاء، وحيث إنه نباتي بشكل صارم، فعلينا إعادة تصميم قائمة للطعام لتتلاءم معه. لكن في المرة التالية التي يأتي بها، يسأل عن اللحم؛ لأنه أصبح متبعًا متعصبًا لحمية البروتين. شخص ما يروج للامتناع عن

الجنس قبل الزواج يمكن أن يصبح ممارسًا مهووسًا بالجنس دون أي ضوابط بمجرد أن قام أو قامت بتجربته.

الفن الآسيوي القديم يصور النساء وهن يمشين كاشفات لصدورهن، وحتى في التاريخ الحديث بعض المجتمعات الآسيوية وجدت أنه من المقبول أن تسير النساء دون ارتداء ملابس لتغطية أعلى الجسد. ثم جاءت الظاهرة المركبة للتلفاز والقيم الغربية لتُبشِّر بأخلاق جديدة. فجأة أصبح من غير الأخلاقي للنساء السير عاريات الصدر؛ إذا لم تغطي صدرك، تُعْتَبَرِي مبتذلة ويمكن حتى أن يتم إلقاء القبض عليك. البلاد التي كانت في وقتٍ ما متحررة أصبحت الآن مشغولة بتبني هذه الأخلاقيات وأخرى غيرها جديدة، مستوردين حمالات الصدر ومغطيين أنفسهم بقدر الإمكان حتى في أكثر المواسم حرارة. الصدر ليس شيئًا سيئًا بطبيعته، الصدر لم يتغيّر، لكن القيم الأخلاقية هي التي تغيّرت. التغيّر الذي تم هو الذي حوّل الصدر لشيءٍ خاطئ، دافعًا اللجنة الأمريكية الفدرالية للاتصالات لتغريم المطربة جانيت جاكسون مبلغ 550.000 دولار أمريكي لكشفها عن إحدى حلقات صدرها لثلاثة ثوانٍ.

## **الأسباب والشروط: لقد تم طهي البيضة وليس هناك شيء يمكن فعله**

عندما تحدث سيدّارتاه عن "كل الأشياء المركبة"، كان يشير إلى ما هو أكثر من مجرد الظواهر الواضحة القابلة للإدراك مثل الحمض النووي، الكلب الذي تملكه، برج أيفل، البيض، والسائل المنوي. الذهن، الوقت، الذاكرة، والله هم أيضًا ظواهر مركبة. وكل مُكوّن في هذه التجميعات معتمد بالتبعية على عدة مستويات من التركيب. بالمثل، عندما قام سيدّارتاه بتعليم عدم الثبات، ذهب لما هو أبعد من مجرد التفكير المعتاد عن "النهاية"، مثل الفكرة الشائعة عن أن الموت يحدث مرة وينتهي الأمر. الموت شيء

مستمر منذ لحظة الميلاد، منذ لحظة النشوء. كل تغيير هو نوع من الموت، ولذا كل ميلاد يتضمن معه موت شيء آخر. لنفترض أننا نطهو بيضة. دون التغيير المستمر؛ طهو البيضة غير قابل للحدوث. للحصول على الناتج النهائي وهو البيضة المطهوهة يتطلب الأمر أسبابًا وشروطًا أساسية. مثل: وجود البيضة بالطبع، وعاء الماء، نوعًا من عوامل التسخين. ثم هناك أسباب وشروط فرعية، مثل المطبخ، الإضاءة، ساعة، يد لتضع البيض في الوعاء. شرط آخر مهم وهو غياب المُعيقات، مثل انقطاع التيار الكهربائي أو دخول ماعز للمطبخ لتقلب الوعاء. علاوة على هذا، كل شرط يتطلب مجموعة أخرى من الأسباب والشروط -الدجاجة، على سبيل المثال. تلك الدجاجة كانت بحاجة لدجاجة أخرى لترقد على البيض حتى يمكن أن توجد هي في الحياة، مكان آمن ليحدث هذا، وطعام ليساعدها على النمو. طعام الدجاجة يجب أن ينمو في مكان ما ويجب أن يجد طريقه للدجاجة. يمكننا أن نستمر في تفكيك المتطلبات التي لا غنى عنها والمتطلبات التي يمكن الاستغناء عنها بهذه الطريقة حتى نصل لمستوى الجسيمات الذرية، حيث ستظهر أعداد أكثر من الأشكال، والهيئات، الوظائف والتسميات خلال عملية التفكيك تلك.

عندما تجتمع كل تلك الأسباب والشروط غير القابلة للحصر سويًا، وتغيب جميع عقباتها أو موانعها، النتيجة ستكون حتمية. الكثيرون يُسيئون فهم هذا على أنه القَدَر أو الحظ، لكن لا تزال لدينا القُدرة على التأثير على الشروط، على الأقل في البداية. لكن في نقطة بعينها، حتى إذا صلينا لكي لا يتم طهو البيضة، فإنه سيتم طهيها لا محالة.

مثل البيضة، كل الظواهر هي نتاج لعدد هائل من المكونات المُركبة، وبالتالي هذه المكونات هي متغيرات. تقريبًا كل هذا العدد الهائل من المكونات خارج سيطرتنا، ولهذا السبب فهم يتحدون

توقعاتنا. المرشح الرئاسي الأقل قبولاً كان من الممكن أن يقود البلاد للازدهار والرخاء. المرشح الذي دعمت حملته ليفوز قد يقود البلاد لخراب اقتصادي واجتماعي، جاعلاً حياتك بائسة. قد تفكر في أن التقدميين أو اليساريين يمثلون السياسيين المستنيرين، لكنهم قد يكونون في الحقيقة سبباً لظهور الفاشية والتعصب العرقي من خلال تسامحهم أو حتى ترويجهم لتقبل الآخر أيًا كان موقفه، أو حماية الحقوق الفردية لهؤلاء الذي هدفهم الأوحدهو تدمير الحقوق الفردية للآخرين. عدم القدرة نفسه على توقع النتائج تنطبق على كل الأشكال، المشاعر، المُدركات، الحب، الثقة، سوء الظن، الشك -حتى العلاقة بين المعلمين الروحانيين وتلاميذهم، وبين البشر وآلهاتهم.

كل تلك الظواهر غير دائمة. لنأخذ التشكُّك كمثال. في إحدى المرات كان هناك رجل كندي وكان مثلاً جيداً على التشكيك. استمتع بحضور الدروس البوذية حتى يتمكن من الجدل مع المُعلمين. لقد كان في الحقيقة ضليعاً في الفلسفة البوذية، لذا فقد كانت حجته قوية. لقد تلذذ بفُرص الاقتباس من التعاليم البوذية الخاصة بأن كلمات بوذا يجب أن يتم تحليلها وألا تؤخذ بشكل مُسلَّم به. بعد عدة سنوات، أصبح الآن تابعاً مخلصاً لمعالج روحاني شهير. هذا المُشكك المتشدد يجلس الآن أمام معلمه والدموع تنهمر أنهاراً من عينيه، مخلصاً لشيء يفتقد لأي شكل من أشكال المنطق. الإيمان والإخلاص بشكل عام يحملان دلالة عدم التردد، لكن التشكُّك مثله مثل كل الظواهر المُكونة، غير دائم. سواء كنت فخوراً بديانتك أو بعدم انتمائك لأي ديانة، الإيمان يلعب دوراً مهماً في وجودك. حتى "عدم التصديق" يتطلب إيماناً -إيماناً أعمى ومطلقاً في منطقك وأسبابك المستنديين إلى مشاعرك دائمة التغيير. لذا فمن غير المفاجئ أن ما كان عادة يبدو مقنعاً جداً لنا أصبح لاحقاً غير مقنع. الطبيعة غير المنطقية للإيمان ليست



خفية على الإطلاق؛ في الواقع هي من بين أكثر الظواهر المُركبة وذات الاعتمادية التبادلية. قد يثار الإيمان نتيجة النظرة المناسبة في الوقت المناسب في المكان المناسب. إيمانك قد يعتمد على توافق مصطنع. دعنا نفترض أنك من كارهي النساء وقابلت شخصًا يعظ بكراهية النساء. ستجد أن هذا الشخص في غاية القوة، ستوافق على آرائه، وسيكون لديك بعض الإيمان به، لكن شيئًا غير منطقي مثل الحب المشترك لسمك الأنشوجة قد يزيد من إخلاصك له. أو لربما تجد لدى شخص أو مؤسسة ما القدرة على التقليل من مخاوفك من المجهول. عوامل أخرى مثل العائلة، الدولة، أو المجتمع الذي وُلدت فيه هي جزء من العناصر المُركبة التي تجتمع سويًا لِتُكوّن ما يُطلق عليه الإيمان.

مواطنو العديد من الدول ذات الأغلبية البوذية، مثل بوتان، كوريا، اليابان، وتايلند، ملتزمون بالمذهب البوذي بشكل أعمى. على الجانب الآخر، العديد من الشباب في تلك البلدان مصابون بخيبة أمل من البوذية بسبب عدم كفاية المعلومات أو كثرة الارتباك الناتج عن ظاهرة الإيمان المفروض، وينتهون مُتبعين إيمانًا آخرًا، أو متبعين منطقهم الخاص.

## عدم الثبات يعمل لصالحنا

هناك العديد من الفوائد من فهم فكرة الظواهر مُركبة التكوين، وكيف أنه من أجل طهو بيضة واحدة فقط اشترك كل هذا الكم الهائل من الظواهر. عندما نتعلم أن نرى الأجزاء المُكوّنة لكل الأشياء والمواقف، نتعلم أن نُنمي التسامح، التفهم، التفتح الذهني، وعدم الخوف. على سبيل المثال، البعض لا يزال يُشير إلى مارك تشابمان على أنه الجاني الوحيد في جريمة قتل جون لينون. ربما إذا لم يكن الهوس بالمشاهير بهذا الحجم، لما بنى مارك تشابمان هلاوسه حول قتل جون لينون، ولقد اعترف مارك تشابمان بعد

عشرين عامًا من الحادثة بأنه لم ير جون لينون كإنسان من لحم ودم. عدم استقراره الذهني كان نتاج عدد هائل من العوامل المكونة "كيمياء المخ، التنشئة، نظام الرعاية النفسية بالولايات المتحدة الأمريكية". عندما نستطيع رؤية كيف تَرَكَّبَ الذهن المريض والمُعَذَّب، ونذكر الشروط التي كان يعمل متأثرًا بها، عندها سنكون قادرين على أن نفهم ونسامح بشكل أفضل كل مارك تشابمان بهذا العالم. كما في مثال البيضة المسلوقة، حتى إذا صلينا كي لا يحدث الاغتيال، فإنه سيحدث لا محالة.

لكن حتى مع هذا الفهم، قد نظل خائفين من مارك تشابمان لعدم قدرتنا على التنبؤ بما قد يفعله. الخوف والقلق هم الحالة النفسية المسيطرة على أذهان البشر. وخلف هذا الخوف تكمن رغبة مستمرة لنكون على يقين. نحن خائفون من المجهول. عميقًا بخوفنا من عدم الثبات، سنجد لهفة أذهاننا للتأكد مُتجذرة.

عدم الخوف يتولد عندما تتمكن من تقدير عدم اليقين، عندما يكون لدينا قناعة باستحالة ثبات ودوام كل هذه المكونات المتصلة تبادليًا فيما بينها. سنجد أنفسنا، مستعدين للأسوأ، وبينما نحن متفتحون للأفضل. نصبح نصيح ذو هدوء ووقار. هذه الصفات تحسن من قدرتنا على العمل، شن الحرب، عقد السلام، تأسيس أسرة، والاستمتاع بالحب والعلاقات الشخصية. بمعرفة أن هناك شيئًا ينتظرنا في الخطوة التالية، بتقبلنا لأن هناك إمكانيات لا محدودة من هذه اللحظة فصاعد، تنمو لدينا مهارة الوعي والتبصر اللذين يتخللان كل شيء، مثل قائد الجيش الموهوب، ليس مصابًا بهوس الارتياب ولكنه مستعد لأي شيء.

بالنسبة إلى سيدّارتاه، إذا لم يكن هناك عدم ثبات، لما كان هناك تقدُّم أو تغيير للأفضل. دامبو، الفيل الطائر، توصل لفهم هذا. كصغير كان منبوءًا بسبب أذنه الضخمة. كان وحيدًا، مكتئبًا، وخائفًا من أن يتم طرده من السيرك. لكن بعد ذلك اكتشف أن "التشوه"

الذي لديه هو شيء مميز وقيم لأنه يُمَكِّنُه من الطيران. وأصبح مشهورًا. لو إنه وثق في عدم الثبات من الأصل، لما عانى كثيرًا في البداية. إدراك عدم الثبات هو مفتاح التحرر من خوف البقاء عالقين للأبد في موقف، عادة، أو نمطٍ ما.

العلاقات الشخصية هي الأكثر تقلبًا والمثال الأفضل على الظواهر المركبة وعدم الثبات. بعض أطراف العلاقات يعتقدون أنهم يستطيعون إدارة علاقتهم سويًا "حتى يفرق بينهم الموت" من خلال قراءة الكتب أو مراجعة مستشاري العلاقات. معرفة أن الرجال من المريخ والنساء من الزهرة يوفر فقط المفتاح لبعض الأسباب والشروط الواضحة لعدم التناغم. إلى حدٍ ما فإن هذا الفهم البسيط يساعد على خلق سلام مؤقت، لكنهم لا يواجهون الكثير من العوامل الخفية التي تتركب منها علاقتهم. إذا استطعنا أن نرى ما لا يُرى، عندها لربما تمكنا من الاستمتاع بالعلاقة المثالية -أو لربما لن نبدأ في أي علاقة من الأساس.

تطبيق فهم سيّدارتاه لعدم الثبات على العلاقات سيقودنا للمتعة الموصوفة في كلمات جوليت إلى روميو: "الفراق هذا الأسى اللذيذ..." لحظات الفراق عادة هي الأكثر عمقًا في العلاقات. كل علاقة ستنتهي حتمًا، حتى لو بسبب الموت. مفكرين في ذلك، سيتزايد تقديرنا للأسباب والشروط التي وفرت مثل هذا التواصل. هذا التواصل يكون أكثر قوة إذا كان أحد الطرفين مريضًا بمرض مُميت. ليس هناك وهم "الأبد"، وللمفاجأة فهذا يعطي إحساسًا بالتحرر؛ اعتناؤنا وعاطفتنا يصبحان غير مشروطين وسعادتنا بالكامل في اللحظة الحالية. سيكون تقديم الحب والدعم أقل جهدًا وأكثر إرضاءً عندما تكون أيام شريكنا معدودة.

لكننا ننسى أن أيامنا دائمًا معدودة. حتى إذا فهمنا بشكل نظري أن كل ما يولد سيموت وأن كل شيء مُكون سيتفكك في النهاية، في حالتنا العاطفية نرتد بشكل دائم للتعامل على أساس من الاعتقاد

في الدوام، متناسين تمامًا الاعتمادية التبادلية. هذه الحالة يمكن أن تُسرّع كل أنواع الحالات السلبية: جنون الاضطهاد، الوحدة، الذنب. قد نشعر أننا مُستَغَلّون، مهددون، مُهمَلون، أو يُساء مُعاملتنا - كما لو أن العالم ظالمًا لنا فقط.

## الجمال في عين الرائي

عندما غادر سيدّارتاه كاييلافاستو، لم يكن وحيدًا. في ساعات ما قبل الفجر، بينما نامت عائلته وخدمه، ذهب للإسطبل، حيث كان تُشَاتّا، سائق عربته وصديقه الأكثر ثقة، نائمًا. كان تُشَاتّا فاقداً للنطق عندما رأى سيدّارتاه دون مرافقين، لكن بناءً على تعليمات سيده، قام بتسريح جواد سيدّارتاه المفضل، كاتانكا. عبروا من أبواب المدينة دون أن تتم ملاحظتهم. وعندما أصبحوا على مسافة آمنة، قام سيدّارتاه بالترجل من العربة وشرع في إزالة أساور يديه وقدميه، وكامل زينته الملكية. وأعطاهها إلى تُشَاتّا، وأمره أن يأخذ كاتانكا ويعود للمدينة. توسل تُشَاتّا أن يسمح له بمرافقته ، لكن الأمير كان حاسمًا. فعلى تُشَاتّا أن يعود ويستمر في خدمة العائلة الملكية.

طلب سيدّارتاه من تُشَاتّا أن يحمل رسالة إلى عائلته. عليهم ألا يقلقوا عليه، لأنه بدأ في رحلة غاية في الأهمية. بهذه اللحظة كان سيدّارتاه قد أعطى تُشَاتّا بالفعل كل مصوغاته باستثناء شيءٍ واحدٍ، آخر رمز للعظمة، لطبقته، لأصوله الملكية، شعره الجميل الطويل. قام سيدّارتاه بقصه بنفسه وأعطاه إلى تُشَاتّا، وانطلق سيدّارتاه بمفرده، شارعًا في رحلته لاستكشاف عدم الثبات. لقد بدا له أنه من حماقة أن يضع جهدًا في الجمال والخِلاء. لم يكن معارضًا للجمال وحسن المظهر، لكنه فقط كان معارضًا للتصديق في أن جوهرهم ثابت.

عادة ما يُقال أن "الجمال في عين الرائي". هذه العبارة أكثر عمقًا

مما قد تبدو عليه للوهلة الأولى. مفهوم الجمال متقلب؛ وأسباب وشروط اتجاهات الموضة متغيرة باستمرار، بالضبط كما يتغير الناظرون لهذه الموضات باستمرار. في منتصف القرن العشرين، كانت تُربط أقدام الفتيات الصغيرات الصينيات حتى لا تنموا أكثر من ثلاث أو أربع بوصات. وكنتيجة لهذا التعذيب كانت تُعتبر جميلة؛ حتى أن الرجال وجدوا متعة جنسية في الرائحة الكريهة للأقمشة التي كانت تُستخدم لربط الأقدام. الآن تمر السيدات الصينيات بنوع آخر من المعاناة، يقمن بإطالة سيقانهن ليصبحن مشابهات للسيدات في مجلة فوغ. الفتيات الهنود يُجوعون أنفسهن ليتحكمن في تشكيل أجسادهن ذات المنحنيات المثيرة -الممتلئة والوسيمة مثل التي بلوحات أجانتا- لتكون أجسادهن كأجساد عارضات الأزياء الفرنسيات حادة الزوايا. نجوم الأفلام الصامتة في الغرب كُنَّ يحتفلن بحصولهن على شفاه أصغر من عيونهن، لكن اليوم الموضة هي الفم الكبير بشفاه منتفخة. ربما نجد لاحقًا إحدى الشخصيات الشهيرة ذات التأثير بشفاه ضيقة مثل الحرباء وعيون منتفخة مثل البغاء. حينها سيكون على كل تلك السيدات ذات الشفاه المنفوخة أن يدفعن المال من أجل تصغير شفاههن.

## عدم الثبات شيءٌ جيدٌ

لم يكن بوذا متشائمًا أو متنبئًا بالهلاك؛ لقد كان واقعيًا، بينما نحن من نميل للهروب من الواقع. عندما قال إن كل الأشياء المركبة غير ثابتة، لم يكن ينوي أن يجعل من هذا خبرًا سيئًا؛ إنها حقيقة علمية بسيطة. بالاعتماد على منظورك وفهمك لهذه الحقيقة، يمكن أن يُصبح هذا الفهم بوابة للإلهام والأمل، المجد والنجاح. على سبيل المثال، الاحتباس الحراري والفقر هما، إلى حد ما، نتاج شروط رأس مالية غير مستقرة، تلك المصائب يمكن إبطالها. ويعود الفضل في هذا للطبيعة غير الدائمة للظواهر المركبة. بدلًا

من الاعتماد على قوى خارقة للطبيعة، مثل إرادة الله، من أجل عكس هذا التوجه السلبي، فكل ما نحتاجه هو فهم بسيط لطبيعة الظواهر المُركبة. عندما نفهم طبيعة تلك الظاهرة، يمكننا التلاعب بها، ومن ثم التأثير على الأسباب والشروط. قد تندهش من كيف أن خطوة صغيرة مثل رفض استخدام الحقائب البلاستيكية قد يؤجل الاحتباس الحراري.

التعرف على عدم استقرار الأسباب والشروط يقودنا إلى فهم قوتنا في تحويل العوائق وجعل ما هو مستحيل مُمكنًا. هذا صحيح بالنسبة لكل مجالات الحياة. إذا لم يكن لديك سيارة فيراري، يمكنك جدًّا خلق الشروط التي تُمكنك من الحصول على واحدة. بالمثل، إذا أردت أن تعيش لمدة أطول، يمكنك أن تختار أن تتوقف عن التدخين وتمارس الرياضة أكثر. هناك أمل منطقي. أما انعدام الأمل -والذي يقابله الأمل الأعمى- فهو نتاج الإيمان بالدوام.

لا يمكنك تغيير عالمك المادي فحسب بل يمكنك تغيير عالمك الشعوري أيضًا، على سبيل المثال، تحويل اضطرابك إلى راحة البال من خلال التخلي عن المطامح أو تحويل الإحساس بالدونية إلى ثقة بالنفس من خلال التصرف بناءً على الطيبة والإحسان. إذا تعودنا على أن نضع أنفسنا مكان الآخرين، فسُنمي السلام في منازلنا، مع جيراننا، ومع الدول الأخرى.

هذه كلها أمثلة على كيفية التأثير على الظواهر المُركبة بالمستوى الدنيوي. لقد وجد سيّدارتاهُ أيضًا أنه حتى أكثر مستويات الجحيم واللعنة إثارة للخوف غير دائمة بسبب أنها، أيضًا، ذات تكوين مُركب. الجحيم لا يوجد بشكل دائم في مكان ما تحت الأرض، حيث يعاني الملعونون من العذاب الأبدي. إنها أشبه بكابوس. الحلم الذي يقوم فيه فيل بسحقك هو أيضًا نتاج عدد من الشروط -أولهم أنك نائم، ولربما لأن لديك خبرة سلبية مع الأفيال. لا أهمية للمدة التي سيدوم فيها الكابوس؛ فطوال هذا الوقت أنت بالجحيم.

ثم، لأسباب وشروط خاصة بصوت المنبه أو بسبب أنك ببساطة انتهيت من النوم، تستيقظ. الحلم هو جحيم مؤقت، وهو غير مشابه لمفهوما عن الجحيم "الحقيقي".

وبشكل مماثل، إذا كانت لديك كراهية تجاه شخص ما وانخرطت في أفعال العداء أو الانتقام، هذا في حد ذاته اختبارًا للجحيم. الكراهية، التلاعب السياسي، والانتقام يتسببون بالجحيم على هذه الأرض. على سبيل المثال عندما يكون طفلٌ صغيرٌ -أقصر، أنحف، وأخف وزناً من المدفع الرشاش الذي يحمله- ليس لديه فرصة ليوم واحد لأن يلعب أو يحتفل بعيد ميلاده بسبب أنه مشغول للغاية بكونه جنديًا؛ هذا ليس أي شيء غير الجحيم. ولدنا هذه الأنواع من الجحيم نتيجة للأسباب والشروط، ولهذا السبب يمكننا أيضًا الخروج من هذه الأنواع من الجحيم باستخدام الحب والشفقة كعلاج للغضب والكراهية، كما وصف لنا بوذا.

مفهوم عدم الثبات ليس نذير شؤم جاءنا ليتنبأ بيوم الديمومة أو نهاية العالم، ولا هو عقاب لنا على خطايانا. إنه ليس شيئًا سلبيًا أو إيجابيًا بطبيعته، إنه ببساطة جزء من عملية تجميع الأشياء. عادة ما نعتز فقط بنصف دورة عدم الثبات. يمكننا تقبل الميلاد لكن ليس الموت، نتقبل المكسب وليس الخسارة، أو نهاية الاختبارات وليس بدايتها. التحرر الحقيقي يأتي من تقدير كامل الدائرة وليس التعلق بتلك الأشياء التي نجدها مقبولة. بتذكر تغير وعدم ثبات الأسباب والشروط، كلاً من الإيجابي والسلبي منها، يمكننا استخدامها لصالحنا. الثراء، الصحة، السلام، والشهرة مؤقتة مثلها مثل نقيضها. وبالطبع سيّدارتاه لم يكن يفضل الجنة وخبراتها، فهي جميعًا متساوية في عدم دوامها.

قد نتساءل لماذا قال سيّدارتاه إن "كل الأشياء المُركبة" غير دائمة، ولم يقل فقط أن "كل الأشياء" غير دائمة؟ سيكون صحيحًا أيضًا أن نقول إن كل الأشياء غير دائمة دون تقييدها بكلمة "المُركبة". على

أي حال، يجب علينا أن ننتهز كل فرصة لنذكر أنفسنا بالجزء الأول، التركيب، من أجل أن نحافظ على المنطق خلف هذه العبارة. "التركيب" مفهوم في غاية البساطة، رغم ذلك يحمل العديد من المستويات، من أجل أن نفهمه بعمق نحتاج لتذكير دائم.

لا شيء موجود أو فاعل في هذا العالم، من وحي الخيال أو في العالم المادي، لا شيء يمر بذهنك، ولا حتى ذهنك ذاته، سيظل كما هو للأبد. قد تدوم الأشياء لمدة اختبارك لوجودها، أو للجيل القادم؛ لكن مرة أخرى، قد تتفكك بأسرع مما تتوقع. في كل الأحوال، في النهاية التغيير حتمي. ليس هناك احتمال ولو ضئيل ألا يحدث هذا. إذا شعرت بانعدام الحيلة، تذكر هذا ولن يكون لديك السبب لتشعر بالعجز، لأن أيًا ما كان المُسبب لأن تشعر بالإحباط سيتغير هو أيضًا. كل شيء يجب أن يتغير. إنه ليس من غير المتصور أن تصبح أستراليا جزءًا من الصين، وهولندا جزءًا من تركيا. إنه ليس من غير المتصور أنك ستتسبب في موت إنسان آخر أو ستجعله قعيدًا. لربما تصبح مليونيرًا، أو منقذًا للبشرية، أو حائزًا على جائزة نوبل في الأدب، أو كائنًا مستنيرًا.



## الفصل الثاني: المشاعر والألم

خلال العديد من سنوات التدبر والتنقية، ظل سيدارتاه ثابت العزم على إيجاد أصل المعاناة والتخفيف من معاناته ومعاناة الآخرين. كان متوجهًا إلى ماغدها، في قلب الهند، ليستكمل تأمله. في الطريق قابل بائع حشائش اسمه سوتهيا، والذي عرض عليه ملء يده من أعشاب الحلفا. أدرك سيدارتاه أن هذه علامة ميمونة؛ في ثقافة الهند القديمة، أعشاب الحلفا كانت تعتبر مادة للتطهر. بدلًا من الاستمرار في رحلته، قرر أن يتوقف ويتأمل في المكان ذاته. وجد مكانًا ليجلس فيه على حجر مستوي أسفل شجرة تين، مستخدمًا أعشاب الحلفا كوسادة يجلس عليها. عاهد نفسه في صمت، ليتعفن هذا الجسد، ليتحلل إلى تراب، لكن حتى أجد الإجابة، لن أنهض من مكاني هذا.

بينما جلس سيدارتاه متدبرًا أسفل الشجرة، لم يمر ذلك دون أن يلاحظ. فقد سمع مارا، ملك الشياطين، تعهد سيدارتاه واستشعر قوة تصميمه، فجافاه النوم، لأنه يعرف أن بداخل سيدارتاه الإمكانيات التي تؤهله للإطاحة بسلطته. كمحارب استراتيجي، أرسل مارا خمسًا من أجمل بناته من أجل تشتيت وإغواء الأمير. ما إن اقتربت الفتيات (نطلق عليهن أبسارا، أو الحوريات)، كانت لديهن ثقة شديدة بمواهبهن الإغوائية.. لكن وما إن اقتربن من سيدارتاه المتأمل، بدأ جمالهن في الاختفاء. ذبلن وشخن، نمت لهن بثور، وفاحت بشرتهن برائحة كريهة. سيدارتاه لم يُحرك ساكنًا. الحوريات عُدن إلى والدهن مغتمات، والذي كان شديد الغضب. من يجرؤ على رفض بناته! في ثورته، استدعى مارا حاشيته، جيشًا عظيمًا مُجهزًا بكل سلاح يمكن تخيله.

هاجم جيش مارا بكامل قوته. لكن ما أثار ذعرهم، أن كل السهام، الرماح، الحجارة، والمنجنيق الذي تم توجيهه إلى سيدارتاه تحولت

إلى أمطار من الورود ما إن اقتربت منه. بعد ساعات طويلة من العمليات الحربية غير الناجحة، أصبح مارا وجيشه مرهقين ومهزومين. في النهاية جاء مارا إلى سيدّارتاه، وبكل دبلوماسيته، حاول أن يُقنعه أن يتخلى عن سعيه. قال له سيدّارتاه إنه لا يمكنه أن يتخلى عن سعيه بعد كل هذه الحيوانات من المحاولة. سأله مارا، كيف يمكننا أن نكون متأكدين أنك كنت تصارع كل هذا الوقت؟ أجابه سيدّارتاه، أنا لست بحاجة للتأكد من صحة هذا، والأرض شاهدة عَلَيَّ، ولمس الأرض، فاهتزت بزلزال، وتبخر مارا في الهواء. هكذا وجد سيدّارتاه التحرر وأصبح بوذا. اكتشف الطريق لإنهاء المعاناة من جذرها الأعمق، ليس فقط لنفسه لكن للبشر جميعهم. مكان هذه المعركة الأخيرة ضد مارا يُدعى بودغايا، والشجرة التي كان يجلس أسفلها تُدعى "شجرة بودي". هذه هي القصة التي حكتها الأمهات البوذيات لأبنائهن لأجيال عديدة.

## تعريف السعادة الشخصية

ليس من الملائم أن تسأل بوذيًا، "ما هو الهدف من الحياة؟" لأن هذا السؤال يَفْتَرِض أنه بمكان ما، ربما في كهف أو أعلى قمة جبل، يوجد للحياة هدفٌ حتميٌّ. السؤال يفترض أننا يمكننا فك شفرة السر من خلال دراسة حياة القديسين، قراءة الكتب، أو إتقان التدريبات السرية المتاحة بشمل حصري لفئات خاصة. إذا كان السؤال مستندًا على افتراض أنه من دهور سابقة شخصٌ ما، إله ما، صمم وصفًا تخطيطيًا لهذا الهدف، عندها يصبح هذا السؤال "سؤالًا إيمانيًا". البوذيون لا يؤمنون بخالق كليّ القدرة، وليس لديهم مفهوم أن الهدف من الحياة بحاجة لأن يُقَرَّر أو يُعرَّف. السؤال الأكثر ملائمة لشخص بوذي ببساطة هو "ما هي الحياة؟". من فهمنا لعدم الثبات، الإجابة يجب أن تكون واضحة: "الحياة

أطراف مختلفة من الظواهر المُكونة، ولهذا فالحياة غير دائمة"، وفي تحول مستمر، مجموعة من الخبرات العابرة. على الرغم من وجود أشكال الحياة التي لا حصر لها هناك شيء واحدٌ مشتركٌ، وهو أنه ليس هناك كائن حي يرغب في المُعاناة. جميعنا نريد أن نكون سعداء، من الرؤساء والمليارديرات حتى النمل، النحل، الجمبري، والفراشات الذين يعملون بِجد.

بالتأكيد، تعريف "المعاناة" و"السعادة" يختلف بشكل كبير بين أشكال الحياة المختلفة، حتى بين عالم البشر الصغير نسبيًا. تعريف "التعاسة" للبعض هو تعريف "السعادة" للبعض الآخر والعكس بالعكس. لبعض البشر، السعادة تعني مجرد كسب العيش والاستمرار في الحياة؛ لآخرين تعني امتلاك سبعمئة زوج من الأحذية. هناك من يجدون السعادة في الحصول على وشم بعضلات ذراعه مشابه لوشم ديفيد بيكهام. أحيانًا ثمن "السعادة" يكون حياة كائن آخر، زعنفة سمكة قرش، فخذ دجاجة، قضيب نمر. البعض يعتبرون أن الدغدغة الرقيقة بريشة شيءٌ مثيرٌ جنسيًا، بينما آخرون يفضلون مبشرة الجبن، والصفعات، والسلاسل. الملك إدوارد الثامن فضّل أن يتزوج أمريكية مطلقة بدلًا من ارتداء تاج الامبراطورية الإنجليزية العظمى.

حتى عند الشخص نفسه سنجد أن تعريف "السعادة" و"المعاناة" متقلب. لحظات الغزل الخفيفة يمكن أن تنقلب فجأة عندما يرغب الشخص في علاقة أكثر جدية؛ يتحول الأمل إلى خوف. عندما كنت طفلًا على الشاطئ، صنعُ قلاع الرمال كانت هي السعادة. كمراهق، مشاهدة الفتيات في ملابس السباحة والفتيان راكبي الأمواج بصدورهم العارية كانت هي السعادة. في أواسط العمر المال والمهنة هما السعادة. وفي أواخر الثمانينات، أصبح جمع ملاحات السيراميكية هي السعادة. للبعض تلبية هذه التعريفات اللانهائية دائمة التغيير هو "الهدف من الحياة".

العديدون مِنَّا تعلموا تعريفات "السعادة" و"المعاناة" من المجتمع الذي نعيش به؛ نظام مجتمع يُقرر لنا كيف نقيس شعورنا بالرضا. هي عبارة عن قيم مشتركة. شخصان من مكانين مختلفين من العالم يمكن أن يختبرا المشاعر نفسها بالضبط -المتعة، الاشمئزاز، الخوف- على أساس من مؤشرات ثقافية متعارضة للسعادة. أقدام الدجاج لذيدة لدى الصينيين، بينما الفرنسيون يغطون سطح قطعة الخبز المحمصة بكبد الإوز. تخيلوا كيف كان سيكون شكل العالم إذا لم تتواجد الرأسمالية وعاشت كل الأمم وجميع الأشخاص داخلها بفلسفة الشيوعية المادية التي دعا لها ماو تسي تونج: سنكون سعداء تمامًا على الرغم من عدم وجود مراكز التسوق، السيارات الفاخرة، سلسلة محال القهوة العالمية، لا منافسة، لا فارق ضخم بين الفقراء والأغنياء، تأمين صحي للجميع -وستكون الدراجات أكثر قيمة من سيارات الدفع الرباعي. بدلًا من ذلك، نتعلم ما علينا أن نرغب به. من عقد مضى، أجهزة تسجيل الفيديو كانت الرمز الأقصى للثراء في مملكة بوتان البعيدة بالهيمالايا. بشكل تدريجي بدأت سيارات الدفع الرباعي الفاخرة تحل محل أجهزة تسجيل الفيديو لتكون العلامة القصوى على الرفاهية والسعادة.

تتشكل في عمر صغير جدًا عادة إعتبار "معايير" مجموعة بشرية بعينها على أنها معاييرنا الخاصة. نرى ونحن بالصف الأول جميع الأطفال الآخرين لديهم حافظات أقلام معينة. ينمو بداخلنا "الاحتياج" لامتلاك واحدة، لنكون مثل الآخرين. تخبر والدتك، وشراؤها أو عدم شرائها لحافظة الأقلام تلك هو ما سيحدد مستوى سعادتك. تستمر تلك العادة بحياتنا لاحقًا. لدى جارك شاشة تلفاز بلازما أو سيارة رياضية، فنريد الأشياء نفسها -فقط أكبر وأحدث. المنافسة والرغبة فيما لدى الآخرين هو شيء موجود أيضًا على المستوى الثقافي. عادة ما نقدر عادات وتقاليد الثقافات الأخرى أكثر من تقديرنا

لثقافتنا. مؤخرًا، قرر أستاذٌ بمدرسةٍ في تايوان أن يُطيل شعره، كما كانت العادة في الصين لقرون. كان شكله غاية في الأناقة، مثل المحاربين الصينيين القدماء، لكن مدير المدرسة هددته بالطرد إذا لم يُذعن إلى "السلوك اللائق"، وهو ما يعني قص الشعر على الطراز الغربي للقرن الحادي والعشرين. الآن بشعره المقصوص يشبه من تلقى صاعقة كهربائية.

كم من المدهش رؤية الصينيين وهم خجولين من أصولهم، مع ذلك نرى العديد من حالات عقدة التفوق والنقص الآسيوية. من جانب، الآسيويون فخورون جدًا بثقافتهم، مع ذلك وعلى الجانب الآخر، يجدونها بشكل ما مُسيئة أو رجعية. قاموا باستبدالها بالثقافة الغربية تقريبًا في كل مجالات الحياة -الملابس، الموسيقى، الأخلاق، وحتى النظام السياسي الغربي.

على كلٍّ من المستوى الثقافي والشخصي، نتبنى أدواتًا أو أشياءً من خارجنا لتحقيق السعادة والتغلب على المعاناة، ونادرًا ما ندرك أن تلك الأدوات عادة ما تأتي لنا بعكس النتائج المرجوة. فشلنا في التأقلم يخلق مجموعة جديدة من المآسي لأننا لا نعاني فقط، بل أيضًا نشعر بالاغتراب عن حياتنا، وبعدم القدرة على التلاؤم مع النظام.

بعض هذه التعريفات الثقافية "للسعادة" تنجح إلى حدٍّ ما. بشكل عام، امتلاك بعض المال في البنك، منزل مريح، طعام كافٍ، أحذية جيدة، وبعض وسائل الراحة الأساسية الأخرى تجعلنا سعداء. لكن بالمثل، فالنُساك الجائلون في الهند والتبت يشعرون بالسعادة لعدم احتياجهم لحلقة مفاتيح -ليس لديهم الخوف من أن تُسرق ممتلكاتهم لأنهم ليس لديهم شيء يغلقون عليه.

## التعريفات المؤسسية "للسعادة"

قبل أن يصل إلى المكان الشهير في بودغايا بوقت طويل، جلس

سِدَّارتاهُ تحت شجرة أخرى لمدة ست سنوات. أصبح هزيلًا من اتِّباعه لِحميَّةٍ يتناول بها بضع حبات الأرز وبضع قطرات الماء؛ لم يستحم أو يقص أظافره؛ وبذلك أصبح نموذجًا لزملائه، الساعيين الروحانيين الآخرين الذين كان يتدرب معهم. كان ملتزمًا جدًّا لدرجة أن الطفل الذي يرعى البقر، دغدغ أذنه بعشبة ونفخ بوقًا في وجهة، ومع هذا لم ينجح في جعله يتحرك من مكانه. لكن في أحد الأيام، بعد سنوات طويلة من الحرمان القاسي، أدرك أنَّ هذا غير صحيح، وأنه مسار متطرف، مجرد فخ آخر مثل المحظيات، وحديقة الطواويس، والملاعق المرصعة بالجواهر. وقرر أن ينهض من هذه الحالة من التفكير وأن يستحم في نهر نيارنجانا القريب (يُعرف الآن باسم بالغو). ومن أجل أن تكتمل صدمة رفاقه، أخذ حتى بعض اللبن من فتاة عاملة في محلب ألبان اسمها سواتا. ويُعتقد أن رفاقه هجروه، معتقدين أن له تأثيرًا أخلاقيًا سيئًا وإذا ظلوا معه فهذا سيعيق تدريبهم.

يمكننا تفهُّم السبب وراء هجر هؤلاء النُّسَّاك لِ سِدَّارتاهُ بعد كسره لعهوده. دائمًا ما حاول البشر الحصول على السعادة ليس فقط عبر الكسب المادي ولكن من خلال الوسائل الروحانية كذلك. معظم التاريخ الحديث يدور حول الدين. قامت الأديان بتوحيد البشر بمساراتها وقواعدها البراقة -أحب جارك، مارس الكرم والقاعدة الذهبية"، التأمل، الصوم، تقديم الأضاحي. لكن هذه المبادئ التي تبدو مفيدة يمكن أن تصبح متطرفة، عقيدة متزمتة، والتسبب في شعور غير ضروري بالذنب والدونية. ومن الشائع أن ينظر المخلصون بتعالٍ إلى الديانات الأخرى بقدر كبير من التعصب، مستخدمين إيمانهم لتبرير إبادة ثقافية وأحيانًا جسدية. الأمثلة على هذا النوع من الإخلاص الهدّام لا حصر لها وسائدة في كل مكان.

يعتمد الجنس البشري ليس فقط على الديانة المنظمة لكن أيضًا على الحكمة الشائعة المعتادة -أو حتى الشعارات السياسية أحيانًا- من أجل تحقيق السعادة ورفع المعاناة. قال تيودور روزفلت، "إذا كان يجب عليّ أن اختار بين إتباع ما هو صحيح وبين السلام، سأختار اتباع ما هو صحيح". لكن "ما هو الصحيح"؟ ووفقًا لمن؟ تفسير مَنْ الذي يُفترض بنا أن نتبعه؟ التطرف هو ببساطة إختيار نوعٍ من الصحيح وإقصاء كل الأنواع الأخرى.

مثال آخر، من السهل أن نرى جاذبية حكمة كونفوشيوس، مثل احترام وطاعة الكبار وعدم كشف أخطاء العائلة أو الدولة أو ما قد يمس بكرامتهم. حكمته عملية للغاية ويمكن أن تكون مفيدة للتفاعل مع هذا العالم. هذه قد تكون خطوطًا إرشادية حكيمة، لكن في العديد من الحالات هذه القواعد أنتجت عواقب شديدة السلبية، مثل الرقابة على الاتصالات والإنتاج الفني وقمع الآراء المخالفة. على سبيل المثال، هوس "الخوف على المظهر" وطاعة الكبار أدت إلى قرون من الخداع والكذب، على الجار والأمة بأكملها.

بناء على هذا التاريخ، النفاق عميق الجذور في العديد من الدول الآسيوية، مثل الصين وسنغافورة، ليس مفاجئًا. قادة العديد من الدول يُدينون الإقطاع وحق الملكية ويتباهون بتبني الديمقراطية والشيوعية. لكن هؤلاء القادة أنفسهم، الذين يتم تقديسهم من قِبَل أتباعهم والذين تبقى آثامهم سرًا، يتمسكون بمناصبهم حتى آخر نفس، أو حتى يحددون وريثهم بأنفسهم قبل وفاتهم. تغير القليل منذ النظام الإقطاعي القديم. القانون والعدالة مُصممان للحِفاظ على السلام والتناغم المجتمعي، لكن في حالات كثيرة يعمل نظام العدالة الجنائية لصالح المحتالين والأغنياء، بينما الفقراء والأبرياء يعانون من القوانين الظالمة.

نحن منشغلون بالسعي وراء السعادة وإيقاف المعاناة أكثر من أي

هواية أو مهنة أخرى، تُسَخَّر في سبيل هذا كمّا لا يحصى من الأدوات والمواد. لهذا السبب لدينا المصاعد، أجهزة الكمبيوتر المحمولة، البطاريات القابلة لإعادة الشحن، غسالات الأطباق الكهربائية، مُحَمَّص الخبز الذي يُخرج الخبر ليكون يابسًا بالقدر الصحيح الذي يجعله متماسكًا كفاية فيسهل إمساكه، مكانس فضلات الكلاب الكهربائية، ماكينة نزع شعر الأنف التي تعمل بالبطاريات، المراحيض ذات المقاعد القابلة للتسخين، مخدر النوفوكاين، الهواتف الجواله، الفياجرا، السجاد الذي يغطي أرضية الغرفة من الحائط للحائط... ولكن حتمًا ستوفر وسائل الراحة هذه قدرًا مساويًا من الصداق.

حتى الأمم تسعى خلف السعادة وإيقاف المعاناة على مستوى أكبر، عبر حروب السيطرة على الأراضي، البترول، الفضاء، الأسواق المالية، والسلطة. يتم شن حروب استباقية من أجل منع معاناة متوقعة. نقوم بالأمر ذاته على المستوى الفردي عبر حصولنا على العناية الصحية الوقائية، تناول الفيتامينات، الذهاب إلى الطبيب من أجل التطعيمات و تحاليل الدم، عمل أشعة مقطعية على كامل جسدنا. نحن نبحث عن علامة المعاناة الوشيكة، وبمجرد ما إن نجد هذه المعاناة، فورًا نحاول أن نجد العلاج. كل عام تقنيات، علاجات، وكتب تطوير الذات تحاول توفير حلولٍ للمعاناة تدوم أكثر، وبشكل مثالي؛ لثزيل المشكلة من جذورها.

سيدّارتاهُ أيضًا كان يحاول أن يقتلع المعاناة من جذورها. لكنه لم يكن يحاول أن يخلق حلولًا مثل بدء ثورة سياسية، إنشاء نظام اقتصادي عالمي جديد أو حتى الهجرة إلى كوكب آخر. كذلك لم يفكر في إنشاء ديانة أو تنمية قواعد للسلوك التي قد تجلب السلام والتناغم. لقد استكشف المعاناة بذهن متفتح، ومن خلال تدبره الذي لا يكل، اكتشف سيدّارتاهُ أنه بالمستوى الأعظم، مشاعرنا هي



التي تؤدي للمعاناة. في واقع الأمر تلك المشاعر هي المعاناة. بطريقة أو بأخرى، بشكل مباشر أو غير مباشر، كل المشاعر تولد من الأنانية؛ بمعنى أنها قائمة على التعلق بالذات. علاوة على ذلك، اكتشف أنه على الرغم من أن تلك المشاعر تبدو حقيقية، إلا أنها ليست جزءًا أصيلًا من تكويننا الفردي. ليست شيئًا فطريًا، وليست لعنة أو شيئًا ما مزروعًا بداخلنا قام شخصٌ أو إله ما بفرضه علينا. تنشأ المشاعر عندما تتلاقى أسبابٌ وشروطٌ بعينها. مثلاً، عندما نتسرع في التفكير بأن شخصًا ما ينتقدنا، أو يتجاهلنا، أو يمنع عنا مكسبًا ما، تظهر عندها المشاعر التي تتوافق مع هذا الحدث. في اللحظة التي نقبل بها هذه المشاعر، ونُذعن لها، نفقد وعينا ورشادنا. لقد تم "استثارتنا". لذا فقد وجد سيدّارتاه الحل في الوعي. إذا كنت ترغب بجدية في إزالة المعاناة، عليك أن تولد الوعي، راقب مشاعرك وتجنب ما قد يستثيرك.

إذا تفحصنا مشاعرنا كما فعل سيدّارتاه، إذا حاولنا أن نُحدد مصدرها، سنجد أنها مُتجذرة في سوء الفهم وبالتالي فهي بالأساس مَعيبة. كل المشاعر هي نوع من الحكم المُسبق؛ بداخل كل شعور هناك دائمًا عنصر الحكم.

على سبيل المثال، الشعلة التي تدور بسرعة معينه تظهر كحلقة من النار. في السيرك، الطفل البريء، وحتى بعض الكبار، يجدون المشهد ترفيهيًا وساحرًا. الطفل الصغير لا يفصل بين اليد والنار والشعلة. يعتقد أن ما يراه حقيقيًا؛ الخداع البصري لحلقة النار يجرفه. بغض النظر كم سيطول الأمر، حتى إذا كان للحظة واحدة، هذا الطفل مقتنع بالكامل وبشكل عميق. بطريقة مماثلة، العديد منا مُضلل بشأن مظهر أجسادنا. عندما ننظر إلى الجسد، لا نفكر من منظور أنه أجزاء منفصلة: الجزيئات، الجينات، الأوردة، والدماء. نحن نفكر في الجسد على أنه شيء واحد؛ وفضلًا عن ذلك، نصدر حكمًا مسبقًا بأن هناك كائنًا حيًا موجودًا اسمه

"الجسد". كوننا مقتنعين بذلك، فنحن أولاً نتمنى بطنًا مستوية، أصابع رشيقة، طولاً مهيباً، ملامح وسمية وداكنة، أو قواماً ملفوفاً. نصبح مهووسين، باحثين عن عضوية الصالات الرياضية، مرطبات البشرة، شاي التخسيس، حمية الساحل الجنوبي، يوغا، تدريبات عضلات البطن، زيت الخزام العطري.

تماماً مثل الأطفال المستغرقين، المتحمسين، أو حتى الخائفين من حلقة النار، نختبر المشاعر تجاه مظهر وحُسن حال أجسادنا. عندما يتعلق الأمر بحلقة النار فالراشدون بشكل عام يعرفون أن هذا مجرد وهم، فلا يتم التلاعب بهم. باستخدام المنطق البسيط، يمكننا أن نرى أن الحلقة خلقت من الأجزاء المكونة لها -حركة اليد المُمسكة بالشعلة الملتهبة. القريب الراشد العصبي قد يصبح مغروراً أو متباهياً تجاه الطفل الصغير لأنه يفهم ما لا يفهمه الطفل. على الرغم من ذلك ولأننا كراشدين، يمكننا رؤية الحلقة، يمكننا فهم انبهار الطفل، خاصة إذا كان هذا ليلاً وهناك راقصون، وموسيقى صاخبة، وأشكال الإثارة الأخرى المصاحبة للمشهد. عندها ستتوفر بالمشهد إثارة حتى لنا نحن كراشدين، بغض النظر عن وعينا بطبيعتها الجوهرية المُضللة. وفقاً إلى سيدّارتاه، هذا الفهم هو بذرة الشفقة.

## الأشكال التي لا تحصى للمشاعر

بينما أخذ تأمل سيدّارتاه في التعمق أكثر، بدأ في رؤية الطبيعة الجوهرية الخادعة لكل الظواهر، وبهذا الفهم نظر إلى حياته السابقة في القصر، الحفلات وحدائق الطواويس، أصدقائه وعائلته. رأى أن ما يطلق عليه العائلة مثل بيت الضيافة أو الفندق حيث يقيم به مسافرون مختلفون يرتبطون به بشكل مؤقت. في النهاية هذا الخليط من الكائنات سيختفي -في وقت الموت، إذا لم يكن قبل ذلك. بينما هم سويّاً، هذه المجموعة قد تُنمي صلة تتضمن

الثقة، تحمل المسؤولية، الحب، ومقاييس مشتركة للنجاح والفشل، والتي منها تبدأ كل أشكال الدراما في الظهور.

تَمَكَّن سِدَّارَتَاهُ من أن يرى بوضوح كيف من السهل على الناس أن ينجرفوا بفكرة الحياة العائلية المثالية، فكرة أن نظل معًا، وكل الظواهر الساحرة لحياة القصر. الآخرون لم يروا الأمر كما رآه، أو كما يرى الراشد قوة حلقة النار، مجرد وهم، مُركب، أجزاءه خالية من أي شيء جوهري. لكن مثل الوالد الطيب، بدلًا من أن يصبح مغرورًا ومتباهيًا بسبب افتتان طفلهم بحلقة النار، لقد رأى أنه بهذه الحلقة ليس هناك ما هو جيد وما هو سيء؛ ليس هناك خطيئة، لذا فليس هناك لوم؛ وهذا حَرَرَهُ كي يشعر فقط بالشفقة العظيمة.

برؤيته المتجاوزة لسطحية حياة القصر، استطاع سِدَّارَتَاهُ أن يرى جسده المادي خاليًا من أي جوهر. بالنسبة له حلقة النار والجسد لهما الطبيعة ذاتها. طالما صدق الشخص بأن مثل هذه الأشياء موجودة حقًا -سواء كان ذلك على مستوى لحظي أو "للأبد"- فما يصدقهُ الشخص تعود جذوره لسوء الفهم. وسوء الفهم ما هو إلا انعدام للوعي. وعندما يَصِل الوعي، هذا ما يُطْلَق عليه البوذيون الجهل. فمن هذا الجهل تنشأ كل مشاعرنا. هذه العملية، بدءًا من ضلال الوعي حتى نشأة المشاعر، يمكن شرحها بالكامل باستخدام الحقائق الأربع، كما سنرى.

العديد من المشاعر في هذا العالم من المُتَعَذِر فهمها. في كل لحظة، ينشأ عدد لا نهائي من المشاعر بناءً على أحكامنا الخاطئة، أحكامنا المُسبقة، وجهلنا. نحن على دراية بمشاعر مثل الحب والكراهية، الذنب والبراءة، الإخلاص، التشاؤم، الغيرة والكبرياء، الخوف، الخجل، الحزن، والفرح، لكن هناك أكثر من ذلك بكثير. بعض الثقافات لديها كلمات لمشاعر ليس لها تعريف في الثقافات الأخرى وبالتالي فهي ليست موجودة بتلك الثقافة. في بعض الأجزاء من آسيا، ليس هناك كلمة للحب الرومانسي، بينما لدى

الأسبان عدد ضخم من الكلمات لأنواع مختلفة من الحب. بالنسبة للبوذيين هناك عدد لا نهائي من المشاعر لم يتم تسميتها بعد بأي لغة من اللغات، بل أغلبها تقع خارج نطاق قدرتنا المنطقية على التعريف. بعض المشاعر تبدو عقلانية، بينما أغلبها غير عقلاني. بعض المشاعر التي تبدو سلمية مُتجذرة في المشاعر العدوانية. بعض تلك المشاعر تكاد تكون غير محسوسة. لربما نعتقد أن شخصًا ما عديم الحس أو منفصلًا عمن حوله، لكن هذا في حد ذاته شعور.

المشاعر قد تكون طفولية. على سبيل المثال، قد تغضب لأن شخصًا آخر لم يغضب في الوقت الذي تعتقد فيه أن عليه أن يكون غاضبًا. أو قد تتضايق في يوم ما لأن رفيقتك متملكة للغاية وفي اليوم التالي لأنها لم تعد متملكة كفاية. بعض المشاعر مسلية للمشاهد العابر، مثلما حدث مع الأمير تشارلز، في لحظة مغازلة سرية، قائلاً لعشيقتة كاميليا باركر أنه لا يمانع أن تكون إعادة ميلاده القادمة على هيئة إحدى الأدوات الصحية الخاصة بها. بعض المشاعر تظهر كعجرفة، مثل ساكني البيت الأبيض الذين يقومون بفرض فكرتهم عن الحرية على العالم. فرض رؤانا الشخصية على الآخرين من خلال القوة، الابتزاز، الحيلة، أو التلاعب الخفي هو أيضًا جزء من أنشطتنا الشعورية. ليس فقط بعض المسيحيين والمسلمين هم من يشعرون بالحماسة من أجل تحويل الوثنيين لديانتهم من أجل الهروب من الجحيم واللعنة، فالوجوديون المتحمسون أيضًا يحاولون تحويل المتدينين إلى ملحدين. تنشأ مشاعر في هيئة كبرياء سخيف، متمثلة في الهنود الذي يشعرون بالوطنية إزاء الهند التي تم تشكيلها بواسطة المستعمر البريطاني. شعر العديد من الوطنيين الأمريكيين بأنهم كانوا على حق عندما تحدث الرئيس الأمريكي بوش، من على ظهر ناقلة الطائرات الأمريكية يو إس إس ابراهام لينكون معلنًا الانتصار على العراق،

رغم أن الحرب في الحقيقة لم تكن قد بدأت بعد. الرغبة اليائسة في الاحترام هي مشاعر أيضًا: انظروا لماليزيا، تايوان، والصين يتنافسون على رؤية من سيستطيع بناء أطول مبنى في العالم، كما لو أن هذا دليلًا على الفحولة. المشاعر يمكن أن تكون مريضة ومنحرفة، تقود لممارسة الجنس قسرًا مع الأطفال والحيوانات. قام شخص ما على الأنترنت بعمل إعلان يقول فيه أنه يرغب في أن يقتل شابًا ويأكله. تلقى عدد هائل من الردود، وبالفعل قتل وألثم أحد الشباب الذين استجابوا لإعلانه.

## الوصول إلى جذر المشكلة: (عدم وجود) الذات

كل هذه المشاعر المتنوعة وعواقبها نشأت من سوء الفهم، وسوء الفهم هذا له مصدر واحد، وهو الجذر لكل أشكال الجهل المختلفة -التعلق بالذات.

نحن نفترض أن كلاً منّا هو ذات، أن هناك كينونة تُسمى "أنا". الذات هي مجرد سوء فهم آخر، نحن مُعَوِّذُونَ على مفهوم الذات مما يجعلنا نراها ككيان ثابت، ومُتكيفون معها كفكرة متسقة وواقعية. نحن نفكر، أنا هذه الهيئة، أنا أرفع يدي. أنا لدي هيئة، هذا هو جسدي. تلك الهيئة هي أنا، أنا طويل. نشير إلى صدورنا قائلين: أنا معلق هنا بهذه الهيئة. نفعل الشيء ذاته مع المشاعر، والمُدركات، والأفعال. لدي مشاعر، أنا ما أدركه... لكن سِدَّارتاهُ توصل إلى أنه لا وجود لكينونة مستقلة يمكن أن تكون الذات وقابلة للإيجاد بأي مكان، سواء داخل أو خارج الجسد. مثل الخداع البصري لحلقة النار، إن الذات وهم. مظهر خادع، معيبة بالأساس وغير موجودة نهائيًا. ولكن مثلما يمكن أن ننحرف بمشاهدة حلقة النار، جميعنا منحرفون بالتفكير في أن لكل منا ذاتًا. عندما ننظر لأجسادنا، مشاعرنا، إدراكنا، أفعالنا، ووعينا، نرى أنها عناصر

مختلفة لما نفكر فيه على أنها "أنا"، لكن إذا تفحصناهم، سنجد أن "أنا" لا توجد بأيٍ منهم. التعلق بمغالطة الذات هو تصرف سخيف يأتي من الجهل؛ هذا التعلق يُكرس ويديم الجهل؛ ويؤدي لكل أشكال الألم والإحباط. كل شيء نقوم به في حياتنا يعتمد على كيف نتصور "أنفسنا"، لذا إذا كان هذا الإدراك تم بناؤه على سوء فهم، وهو ما يحدث لا محالة، عندها سوء الفهم هذا سيتغلغل في كل شيء نقوم به، نراه، ونختبره. إنه ليس أمرًا بسيطًا مثل إساءة تفسير الطفل للضوء والحركة؛ وجودنا بالكامل قائم على تلك الفرضيات المهلهلة.

في اللحظة التي وجد بها سيّدارتاه أنه ليس هناك ذات، وجد أيضًا أنه ليس هناك شرّ ذو وجودٍ مُتأصِّلٍ -إنه فقط الجهل. خاصة أنه تدبر في جهل إنشاء عنوان أو مسمى "الذات"، وإلصاقه على ظاهرة مُركبة مُفتقدة بالكامل لأي أساس، وتُعزي لتلك الذات الأهمية، ويتملكنها القلق لأجل حمايتها. وجد سيّدارتاه أن هذا الجهل يقودنا مباشرة إلى المعاناة والألم.

الجهل ببساطة هو عدم معرفة الحقائق، أن تكون لدينا حقائق خاطئة، أو يكون لدينا معرفة غير مكتملة. جميع أشكال الجهل هذه تقود لسوء الفهم وسوء التفسير، المبالغة والاستخفاف. لنفترض أننا نبحث عن صديق لنا ورأيانه في حقل بعيد. عندما اقتربنا منه، اكتشفنا أنه التبس علينا خيال المآته واعتقدنا أنه صديقنا. لا بد أن هذا سيكون مُحيطًا. والأمر ليس كأن خيال المآته أو الصديق يحاولان سرًا تضليلنا، جهلنا نحن من خاننا. وأي شيء سنقوم به نابع من هذا الجهل هو مجرد تخمين. عندما نتصرف من دون فهم أو بفهم غير متكامل، لا يكون لدينا أساسٌ نشعر من خلاله بالثقة. ينشأ لدينا المستوى الأساسي من عدم الشعور بالأمان ويخلق لدينا كل تلك المشاعر، ذات التسمية أو بدون تسمية، المُدرّكة وغير المُدرّكة.

السبب الوحيد لدينا للشعور بالثقة بأننا سنصل إلى أعلى السُّلَّم أو أن طائرنا سيقطع وتُحط بسلام في جهة الوصول هو أننا نستمتع بنعمة الجهل. لكن هذه النعمة لا تدوم طويلًا، لأن نعمة الجهل ليست إلا مبالغة مستمرة في تقدير أن الاحتمالات سترجح كفتنا دائمًا، بالإضافة إلى استخفافنا بالعقبات. بالطبع، الأسباب والشروط يجتمعون سويًا وتحدث أشياء كما توقعناها، لكننا نأخذ هذا النوع من النجاح كشياء مسلم به. نتخذ هذا النجاح كدليل على أن الأشياء لا يجب عليها أن تكون على أي صورة أخرى، وعلى أن افتراضاتنا ذات أساس قوي. لكن هذه الافتراضات مجرد تغذية لسوء الفهم الأولي الذي لدينا. وفي كل مرة نقوم فيها بافتراض -على سبيل المثال، أننا نفهم شريكنا- نحن نكشف أنفسنا مثل الجرح المفتوح. الافتراضات والتوقعات التي تعتمد على شخص ما أو شيء ما تجعلنا ضعفاء. في أي لحظة، أحد التناقضات المحتملة التي ليس لها حصر يمكن أن تظهر وتضع الملح على افتراضاتنا تلك، وتجعلنا نجفل وننتحب.

## العادة: حليفة الذات

ربما كان الاكتشاف الأكبر في تاريخ البشرية إدراك سيِّدَّارتاه أن الذات ليست موجودة بشكل مستقل، إنها مجرد تسمية، ولذا فالتمسك بها جهل. على الرغم من ذلك، بغض النظر عن صدق مُسمى الذات، تدميرها ليس بالمهمة البسيطة. المُسمى الذي يُطلق عليه "ذات" هو من أكثر المفاهيم عنادًا لكسرها. إكتشاف سيِّدَّارتاه لمغالطة الذات يُرمز له بقصة تدمير مارا. المُشار إليه تقليديًا بالسيد الشرير لعالم الرغبة، مارا ليس إلا تمسك سيِّدَّارتاه بذاته. من الملائم أن يكون مارا مصورًا كمحارب وسيم قوي والذي لم يهزم من قبل. ومثل مارا، الذات قوية ونهمة، أنانية ومخادعة، جشعة للاهتمام، ذكية، وعديمة الفائدة. من

الصعب تذكر هذا، مثل وهم حلقة النار، الذات مُركبة، لا توجد بشكل مستقل، وقابلة للتغير.

العادة تجعلنا ضعفاء في مواجهة الذات. حتى أبسط العادات تموت بصعوبة. قد تكون واعيًا كيف أن التدخين ضارٌ بالصحة، لكن هذا لا يقنعك بالضرورة أن تتوقف عن التدخين، خاصة عندما تستمتع بالطقوس، شكل السجارة الأسطواني، طريقة تصاعد دخان التبغ، رائحة الدخان حول الأصابع. غير أن عادة التمسك بالذات ليست مجرد إدمان بسيط مثل تدخين السجائر. منذ أزمان سحيقة ونحن مدمنون على ما يُسمى بالذات. إنها الكيفية التي نُعرِّفُ بها أنفسنا. إنها أغلى ما نحب. وهي أيضًا ما نكره بشراسة في بعض الأوقات. وجودها هو أيضًا الشيء الذي نعمل بكل كد من أجل محاولة إثباته. تقريبًا كل شيء نقوم به أو نفكر فيه أو لدينا، بما في ذلك طريقنا الروحاني، هو أداة لتأكيد وجودها. إن الذات هي التي تخاف من الفشل وتتوق إلى النجاح، تخشى الجحيم وتتوق إلى الجنة. الذات ترفض المعاناة وتعشق أسباب المعاناة. وبكل غياب تشن حربًا باسم السلام. إنها ترغب في الاستنارة وتبغض الطريق للاستنارة. ترغب في العمل الاشتراكي، ولكن تحيا كرأسمالية. وعندما تشعر الذات بالوحدة، ترغب في الصداقة. تملكها لهؤلاء من تحبهم يتجسد في عاطفة يمكن أن تقود لعنف. الأعداء المفترضون للذات -مثل الطرق الروحانية المُصممة لقهر الأنا- عادة ما يتم إفسادهم وتوظيفهم كحلفاء للذات. مهارتها في لعب لعبة التضليل تصل لحد الكمال. تلف شرنقة حول نفسها مثل دودة القز؛ لكن على عكس دودة القز، لا تعرف كيف تجد المخرج.

## مُحاربة الذات

أثناء معركة بودغايا، قام مارا بنشر العديد من الأسلحة ضد سيّدارتاه، كان لديه مجموعة خاصة من الأسهم. كل سهم منها



يملك قوة هدامة: السهم الذي يسبب الرغبة، السهم الذي يسبب  
بلادة الذهن، السهم الذي يسبب الكبرياء، السهم الذي يسبب  
التصارع، السهم الذي يسبب الغرور، السهم الذي يسبب الهوس  
الأعمى، السهم الذي يسبب عدم الوعي، هذا على سبيل المثال لا  
الحصر. في السوترات البوذية نقرأ أن مارا ظل غير مهزوم بداخل  
كل مَنَّا -يصوب سهامه المسمومة علينا طوال الوقت. عندما  
نصاب بسهام مارا، في البداية نصبح مخدرين، ثم بعد ذلك ينتشر  
السم في كيانتنا، ليدمرنا ببطء. عندما يضع وعينا ونتعلق بالذات،  
هذا سهم مارا المُخدر. ببطء، وبكل تأكيد، المشاعر المدمرة ستتبع  
ذلك، متسربة في كيانتنا.

عندما نصاب بسهم الرغبة، كلُّ من منطقنا، تعقلنا، رجاحتنا  
يقفزون من الشباك بينما تدخل الكرامة الزائفة، التفسخ، انعدام  
الأخلاق بالسريان داخلنا. مُسممون، لا يهدأ لنا بال حتى نحصل  
على ما نريده. شخصٌ مصابٌ بسهم الشهوة قد يجد حتى العاهرة  
التي بحجم فرس النهر مثيرة، حتى إذا كانت هناك فتاة جميلة  
مخلصة تنتظره في المنزل. مثل الفراشات يجذبها اللهب، السمك  
ينجذب لخطاف الطعم، العديدون ممن على هذه الأرض وقعوا في  
شَرَك رغبتهم في الطعام، الشهرة، المديح، المال، الجمال،  
والاحترام.

قد تتجسد الرغبة أيضًا كشهوة للسلطة. عندما تتملكهم تلك  
الرغبة، لا يبالي الزعماء على الإطلاق بكيف تدمر شهوتهم للسلطة  
الكوكب. ولولا شهوة البعض للثراء، لكانت الطرق السريعة مملوءة  
بالسيارات التي تعمل بطاقة الشمس، وما تضرر أحد جوعًا. مثل  
هذا التطور ممكن تكنولوجياً وماديًا، لكن على ما يبدو ليس ممكنًا  
شعوريًا. وفي الوقت نفسه نتذمر من أجل العدالة ونلوم أمثال  
جورج دابليو بوش. نحن أنفسنا مصابون بسهم الجشع، لا نرى أن  
كل هذا ما هو إلا نتاج رغبتنا -أن نحصل على وسائل الراحة مثل

الأجهزة الكهربائية المستوردة والرفاهيات مثل سيارات الدفع الرباعي- إن هذا ما يَدعم الحروب التي تدمر عالمنا. كل يوم أثناء ساعة الذروة في لوس انجلوس، ممر السيارات المشتركة خالٍ بينما تتكدس آلاف السيارات حتى نهاية الطريق، بكل منها راكب واحد فقط. حتى هؤلاء الذي يتظاهرون معلنين أنه "لا دماء من أجل البترول" يعتمدون على البترول من أكل فاكهة الكيوي لمشروباتهم.

تخلق سهام مارا صراعات لا تنتهي. عبر التاريخ، الشخصيات الدينية، هؤلاء من يُفترض أنهم يَسمون على الرغبات، نماذجنا عن النزاهة والاستقامة، أثبتوا أنهم على القدر ذاته من الطمع في السلطة. تلاعبوا بأتباعهم بتهديدات الجحيم والوعود بالجنة. نرى اليوم السياسيين يتلاعبون بالانتخابات وبحملاتهم لدرجة أنهم ليس لديهم أدنى إحساس بوخز الضمير لقذف البلدان البريئة بالقنابل وصواريخ التوماهوك إذا كان هذا سيرجح رأي الجمهور لصالحهم. من سيهتم بربح الحرب طالما ربحت الانتخابات؟ سياسيون آخرون يتظاهرون بالورع الديني، مُعرضين أنفسهم لإطلاق النار، مصطنعين من أنفسهم أبطالاً، مختلقين الكوارث، وكل هذا لإرضاء رغبتهم في السلطة.

عندما تمتلئ الذات بالكبرياء، يتجسد هذا بأشكال لا حصر لها -ضيق الأفق، العنصرية، الهشاشة، الخوف من الرفض، الخوف من الأذى، اللا مبالة، وكل هذا فقط على سبيل المثال لا الحصر. بناء على الكبرياء الذكورية، قام الرجال بكبت طاقة ومساهمات أكثر من نصف المجتمع البشري -النساء. أثناء تودد بداية العلاقة، يسمح كل طرف للكبرياء بأن تقف في منتصف الطريق بينهم، كلُّ منهم يُقَيِّم الطرف الآخر بشكل دائم ليرى إذا كان جيداً كفاية له أو إذا كان هو جيداً للآخر أم لا. بسبب كبرياء العائلات تُصَرَّف ثروات على مراسم حفل زفاف ليوم واحد لزيجة قد لا تدوم، بينما في اليوم نفسه، في

القرية ذاتها، يموت الناس من الجوع. يُعطي السائح بحركة استعراضية عشرة دولارات إكرامية للبواب الذي يدفع له الباب الدوار، بينما في اللحظة التالية يساوم على شراء قميص بخمسة دولارات من البائعة التي تحاول كفالة طفلها وعائلتها.

الكبرياء والرياء على الذات ذو صلة قريبة. تصديق أن حياتك أصعب وأتعس من كل شخص آخر هو ببساطة تجسيد للتمسك بالذات. عندما تقوم الذات بتنمية الرثاء على الذات، فإنها تزيل أي مساحة للآخرين حتى يشعرون تجاهنا بالشفقة. في هذا العالم غير الكامل العديدون عانوا وما زالوا يعانون، لكن البعض يتم تصنيف معاناتهم على أنها معاناة "خاصة". على الرغم من الإحصائيات الفعلية غير المتوافرة، إلا أنه سيكون صحيحًا أن نقول إن عدد الأمريكيين الأصليين الذين دُبحوا على يد المستعمرين الأوربيين في شمال أمريكا على الأقل مساويًا لعمليات الإبادة الجماعية الأخرى المعروفة. ورغم ذلك فحتى الآن لا يوجد مصطلح مستخدم على نطاق واسع -مثل عدااء الصهيونية والهولوكست- لهذه المذبحة التي لا تصدق.

القتل الجماعي الذي تم على يد ستالين وماو تسي تونج هو الآخر ليس له مصطلح معروف، ناهيك عن المتاحف القيمة، دعاوى التعويض، وأفلام وثائقية وروائية لا نهاية لها. المسلمون يكون لأنهم مضطهدون، متناسين الدمار الذي حلَّ على يد أجدادهم المغول، الذين احتلوا أجزاء كبيرة من آسيا كمبشرين. أدلة تخريبهم لا تزال قائمة -الخرائب المهدمة للمعالم التذكارية والمعابد التي بنيت بدافع حب إله مختلف.

هناك أيضًا الكبرياء الخاصة بالانتماء لمدرسة ما أو لديانة معينة. المسيحيون، اليهود، والمسلمون يؤمنون بالإله نفسه، وبشكل ما هم أخوة. رغم ذلك، وبسبب الكبرياء بين هذه الديانات وتفكير كل منهم بأنه "الدين الصحيح"، تسببت تلك الأديان في موتٍ أكثر مما

سببته الحربان العالميتان سوياً.

تَقَطَّرُ العنصرية من سهم الكبرياء المُسَمَّم. العديد من الآسيويين والأفارقة يتهمون البيض الغربيين بأنهم عنصريون، لكن العنصرية أيضاً جزء من النظام الاجتماعي بآسيا. على الأقل في الغرب هناك قوانين ضد العنصرية، وهي مستهجنة بشكل مُعلن. الفتاة من سنغافورة لا تستطيع أن تُحضر زوجها البلجيكي منزلها لمقابلة أهلها. الجماعات العرقية الصينية والهندية في ماليزيا لا تستطيع بناء تمثال بهوميوترا، حتى بعد كل تلك الأجيال العديدة التي ولدت هناك. العديد من الجيل الثاني للكوريين في اليابان لم يحصلوا على الجنسية بعد. على الرغم من أن العديد من البيض قد يتبنون طفلاً ملوئاً، فمن غير المحتمل أن تقوم أسرة آسيوية بتبني طفل أبيض. العديد من الآسيويين يجدون مثل هذا الاختلاط الثقافي والعرقى شيئاً بغيضاً. قد نتساءل كيف كان سيشعر الآسيويون إذا أصبح الوضع معكوساً: إذا هاجر البيض بالملايين إلى الصين، كوريا، اليابان، ماليزيا، السعودية، والهند. ماذا إذا أقاموا مجتمعاتهم، محتلين الوظائف المحلية، مستقدمين الزوجات من بلادهم، متحدثين لغتهم لأجيال، رافضين تحدث لغة الدولة المضيفة -وعلاوة على كل ذلك يدعمون المتطرفين الدينيين في بلادهم الأصلية؟ الغيرة سهم آخر من سهام مارا. إنها أحد أعظم مشاعر الخاسرين. تتجسد بشكل غير منطقي وتخلق قصصاً رائعة لتشتيتك. يمكن أن تصيبك فجأة في أكثر الأوقات غير المتوقعة، لربما حتى بينما تُمتع نفسك في حفلة موسيقية. حتى إذا لم تهتم من قبل بأن تصبح عازف للتشيلو، أنت حتى لم تمسك تشيلو من قبل، لربما تصيبك الغيرة من عازف التشيلو البريء الذي لم تقابله من قبل. فقط لأنه عازفٌ موهوبٌ فهذا كافٍ لتسميم ذهنك.

معظم العالم يغار من الولايات المتحدة. العديد من المتطرفين الدينيين والسياسيين الذين يثورون وينتقدون الأمريكيين ويدعونهم

"عبدة الشيطان" و"المستعمرين"، سيقفون على رؤوسهم من أجل الحصول على تصريح للإقامة في الولايات المتحدة، هذا إذا لم يكن لديهم واحد بالفعل. نتيجة للغيرة الشديدة، المجتمع -غالبًا ما يُقاد بالإعلام- والذي في الأغلب والأعم ما يُطيح بأي شخص يختبر قدرًا من النجاح، سواء على المستوى المالي، الرياضي، أو الثقافي. بعض الصحفيين يدّعون دفاعهم عن الفقراء والمستضعفين، إلا أنهم في أغلب الأحيان لا يكشفون عن أخطاء بعض هؤلاء "المستضعفين" ولا يُشيرون إلى أن بعضهم في غاية التطرف، ومن يتحدث من هؤلاء الصحفيين يُعرض نفسه لأن يُقال عنه أنه هو المتطرف.

بسبب رغبة مارا الأنانية في الحصول على المزيد من الأتباع، بكل دهاء يعظ بالحرية، لكن إذا مارس أحدهم حقًا الحرية، لن يعجب هذا مارا بالضرورة. في الأساس نحن نحب أن نحظى بالحرية؛ فقط لأنفسنا لكن ليس للآخرين. فليس من العجب أنه إذا مارسنا حقًا حريتنا أو مارسها أي شخص آخر، فلن يُحبُّنا الجميع. ما يُطلق عليه الحرية والديمقراطية ليسا إلا أدوات أخرى من أدوات مارا للسيطرة.

## ماذا عن الحب؟

قد نفكر أنه ليس كل المشاعر معاناة -ماذا عن الحب، الفرح، الإلهام الخلاق، الإخلاص، النشوى الصوفية، السلام، الاتحاد، التَّحَقُّق، الارتياح؟ نعتقد أن المشاعر ضرورية للشعر، الأغاني، والفن. ليس لدينا تعريف ثابت ومُحدَّد "للمعاناة". تعريف "المعاناة" لدى سيدّارتا أوسع بكثير ومع ذلك أكثر تحديدًا ووضوحًا. بعض أنواع المعاناة، مثل العداء، الغيرة، والصداع لهم خواص سلبية واضحة، بينما أنواع أخرى ألهم أكثر خفاءً. بالنسبة إلى سيدّارتا أي شيء له خاصية عدم اليقين وعدم القدرة على التوقُّع

هو معاناة. على سبيل المثال، الحب قد يكون ممتعًا ومُرضيًا، لكنه لا يُثمر بشكل مستقل من لا شيء. فهو يعتمد على شخص ما أو شيء ما، لذا فهو غير متوقع. على أقل تقدير، يعتمد الشخص على ما هو محلًا لهذا الحب، أي أنه بشكل ما هناك دائمًا شخص آخر مُمسكًا بزمامنا، والشروط الإضافية الخفية التي لا تحصى. لهذا السبب من غير المُجدي أن نلوم والدينا على طفولتنا التعيسة أو نلوم أنفسنا على عدم التناغم بين والدينا، لأننا غير واعين بكل الشروط العديدة الخفية التي تشتمل عليها تلك المواقف.

يستخدم التبتيون كلمتي [رانج.وانج] و[شين.وانج] للتعبير عن "السعادة" و"التعاسة". ويصعب ترجمتهم بدقة؛ [رانج] تعني "الذات" و[وانج] تعني "القوة"، "الحقوق"، أو "الاستحقاق"، بينما [شين] تعني "الآخرين". بشكل عام، طالما أنت المتحكم، أنت سعيد، وطالما شخص آخر يمسك بزمامك، فأنت تعيس. لذا فتعريف "السعادة" هو عندما يكون الشخص متحكمًا بالكامل، حرًا، مستمتعًا بحقه، يرفه عن نفسه، لا عقبات، لا زمام حول رقبته. هذا يعني حرية الاختيار وحرية عدم الاختيار، الحرية لأن يكون نشيطًا أو ليسرخي.

هناك أشياء معينة يمكن أن نفعلها لنجعل الظروف تميل لصالحنا، مثل أن نأخذ الفيتامينات لنصبح أقوى أو نشرب كوب من القهوة لنستيقظ. لكن لا يمكننا أن نوقف العالم ساكنًا حتى لا يحدث تسونامي آخر. لا يمكننا أن نمنع الحَمَام من الارتطام بالزجاج الأمامي لسيارتنا. لا يمكننا التحكم في قائي السيارات الأخرى على الطريق السريع. جزء كبير من حياتنا يدور حول جعل الآخرين مبتهجين بشكل أساسي حتى يمكننا أن نشعر بالراحة. ليس من اللطيف العيش مع شخص عابس طوال الوقت. لكننا أيضًا لا يمكننا أن نجعل شخصًا آخر مبتهجًا طوال الوقت. يمكننا أن نحاول، ولربما ننجح في بعض الأوقات، لكن مثل هذا التلاعب يتطلب قدرًا

كبيرًا من الرعاية المتواصلة. ليس من الكافي أن تقول "أنا أحبك" مرة في أول العلاقة. عليك أن تقوم بما هو صحيح -إرسال الورود، الاهتمام- حتى النهاية. إذا فشلت مرة واحدة، كل شيء بنيته يمكن أن يتحطم تمامًا. وأحيانًا، حتى إذا قدمت اهتمامًا بدون انقطاع، فمركز هذا الاهتمام قد يُسيء تفسير ذلك، لا يعرف كيف يقبله، أو لا يكون متقبلًا له على الإطلاق.

شابًا يتوقع عشاء على ضوء الشموع مع فتاة أحلامه، متخيلاً ما ستحملة الليلة، كيف سيتودد إليها ويفتنها. لكن هذا فقط خياله، تخمينه. سواء كان تخمينًا قائمًا على أساس أو منعدم الأساس، يظل في النهاية مجرد تخمين. لا يمكننا أن نكون مستعدين بنسبة 100% طوال الوقت. لذا فالعقبات والظروف المناوئة لنا لا يحتاجون أكثر من 1% لينجحوا ويحققوا كل الدمار الذي يرغبون به: زلة لسان، حادث انفجار غاز، لمحة عابرة بعيدًا عن جهاز التفقد الأمني للحقائب في المطار.

قد نعتقد أننا لا نعاني فعليًا، وحتى إذا كنت تعاني، فليس بالشيء الكبير. بعد كل شيء، نحن لا نحيا في مزراب أو تم قتلنا في مذابح رواندا. يفكر الكثيرون: أنا بخير، أتنفس، أتناول إفطاري، كل شيء يسير جيدًا كما هو متوقع، أنا لا أعاني. لكن ما الذي يقصدونه بقولهم هذا؟ هل يقصدون هذا حقًا بنسبة 100%؟ هل توقفوا عن محاولتهم لجعل الأشياء أفضل؟ هل أسقطوا كل أشكال انعدام الأمان التي لديهم؟ إذا كان مثل هذا الموقف الداخلي ناتجًا عن رضا وتقدير فعلي لما لديهم، فإن هذا النوع من الرضا هو ما أوصى به سيّدارتاه. لكننا نادرًا ما نشاهد مثل هذا الرضا؛ هناك دائمًا هذا الشعور المزعج بأن هناك المزيد بالحياة، وعدم الرضا هذا يقود إلى المعاناة.

الحل الذي قدمه سيّدارتاه هو بتنمية الوعي بالمشاعر. إذا استطعنا أن نكون واعيين بالمشاعر عند نشأتها، حتى ولو قليلًا، فإن هذا

يَحْد من أنشطتها؛ تصبح تلك المشاعر مثل المراهقين أمام الوصي عليهم. شخصٌ يراقبهم، وتضعف قوى مارا. سيّدارتاه لم يُصاب بالسهم المسمومة بسبب وعيه بأنها مجرد أوهام. بالطريقة نفسها، مشاعرنا القوية يمكن أن تصبح غير مؤذية كأوراق الورود. فعندما اقتربت الحوريات من سيّدارتاه، تمكن من أن يرى بوضوح أنهن لسن أكثر من ظاهرة مُركبة، مثل حلقة النار، ولذا فقدن جاذبيتهن. لم يستطعن تحريك أي شيء بداخله. بشكل مشابه، نكسر تعويذة الإغواء برؤية أن الشيء محل رغباتنا مجرد ظاهرة مُركبة.

عندما نبدأ في ملاحظة الدمار الذي تسببه تلك المشاعر، يبدأ الوعي في النمو. عندما يكون لدينا الوعي -على سبيل المثال، إذا عرفنا أننا على حافة هاوية- سنفهم المخاطر التي أمامنا. لا يزال أمامنا خيار أن نمضي قدمًا ونستمر فيما كنا نفعله؛ السير بوعي نحو الهاوية ليس مخيفًا، بل في الحقيقة هو شيء مثير. المصدر الحقيقي للخوف هو عدم الوعي. الوعي لا يمنعك من العيش، بل يجعل العيش في الحدود القصوى ممكنًا. إذا كنت تستمتع بكوب من الشاي وتفهم مرارة وحلاوة الأشياء المؤقتة، فستستمتع حقًا بكوب الشاي.



## الفصل الثالث: كل شيء خالٍ

سريعًا، بعد استنارة سيدّارتاه، بدأت كلماته التي أُطلق عليها بعد ذلك الدارما، تتغلغل في كافة مناحي الحياة الهندية. سَمَتْ الدارما فوق النظام الطبقي وكانت جاذبة للغني والفقير على حدٍ سواء. كان الملك أشوكا أحد أعظم أباطرة القرن الثالث قبل الميلاد، مقاتل لا يعرف الرحمة، وطاغية دون أدنى شعور بتأنيب الضمير، قتل أقرب أقربائه فقط ليعزز من قوته. لكن في النهاية عَرَفَ الملك أشوكا حقيقة الدارما وأصبح مسالمًا. يُعرَف الآن أنه أحد أكثر رعاة البوذية تأثيرًا.

بفضل رُعاة مثل أشوكا، استمرت الدارما في الازدهار، منتشرة بكل اتجاه، نابضة إلى ما هو أبعد من حدود الهند. في الألفية الأولى بعد الميلاد، على بعد ستمائة ميل من بودغايا، في القرية التبتية كيا نغاتسا، وُلد شخصٌ عاديٌّ آخر ذو إمكانيات استثنائية. بعد طفولة مزرية وتدريب على السحر الأسود، قتل هذا الشاب المضطرب العشرات من أفراد عائلته وجيرانه للانتقام. هرب من منزله وفي النهاية قابل مزارعًا اسمه ماربا، معلم الدارما العظيم والمترجم الذي علّم طبيعة الوجود وطريقة الحياة كما علّمت سابقًا على يد سيدّارتاه. تحول هذا الشاب. أصبح معروفًا باسم ميلاريبا، وأصبح هذا اليوغي أحد أكثر المعلمين شهرة في التبت. حتى اليوم أغانيه وقصصه ألهمت مئات الآلاف. هذا الإرث من حكمته تناقل عبر سلسلة من المعلمين والتلاميذ لم تنقطع في أي وقت.

علم ميلاريبا تلاميذه أن كلمات سيدّارتاه ليست مثل الفلسفات الأخرى التي نقرأها للمتعة والإثارة ثم نركنها على الرف. يمكننا بالفعل التدرّب على الدارما وتطبيقها في شئون حياتنا اليومية. من بين الجيل الأول من تلاميذ ميلاريبا كان هناك علامة لامعًا اسمه ريتشونغا. قبل أن ينطلق ريتشونغا إلى الهند بهدف تلقي التعاليم

التقليدية في إحدى أعظم المؤسسات البوذية الفلسفية الموجودة في ذلك الوقت قال له ميلاريا إن دمج التدريبات بالحياة اليومية أكثر أهمية من مجرد دراسة النصوص. درس ريتشونغبا باجتهاد على يد العديد من العلامة الهنود العظام. عندما عاد إلى التبت بعد العديد من السنوات، ذهب له معلمه العجوز ميلاريا على هضبة قاحلة ليحييه. بعدما تبادلوا التحية ومناقشة ما درسه ريتشونغبا لبعض الوقت، فجأة بدأت عاصفة برّْد عنيفة. لم يكن هناك أي مكان ليختبئ به في هذا المكان المكشوف. لاحظ ميلاريا قرن الياك<sup>III</sup> على الأرض وفورًا أتخذه ملجأً من العاصفة -دون أن يُصبح القرن أكبر أو أن يُصبح ميلاريا أصغر. من داخل ملجئه الجاف، غنى ميلاريا أغنية ليُخبر ريتشونغبا أنه هناك متسع بداخل قرن الياك... فقط إذا أدرك تلميذه طبيعة الخلو.

قد تعتقدوا أن قصة ميلاريا مع قرن الياك مجرد قصة خيالية، أو إذا كنتم من النوعية التي تصدق أي شيء، فقد تعتقدون أن هذا سحرٌ قام به اليوغبي التبتى، لكن ما حدث لم يكن أيًا منهما، كما سترون لاحقًا.

## التعلق بما هو خالٍ

بعدما قهر سيدّارتاه مارا وجيشه، أدرك خلو الوجود المُتأصّل. لقد استوعب أن كل شيء نراه، نسمعه، نشعر به، نتخيله، ونعرف أنه موجود، كل تلك الأشياء خالية من تلك "الحقيقة" التي نُعزيها لها أو نعنونها بها. أنشطة العنونة تلك أو أنشطة التعرف على العالم على أنه حقيقي هي وليدة عادة فردية وجمّعية قوية -حيث نقوم جميعًا بذلك. قوى تلك العادة شديدة الحدة، ومفهومنا عن الخلو غير جذاب لدرجة أن قليلين لديهم العزيمة للسعي خلف إدراكٍ مثل الذي حازه سيدّارتاه. بدلًا من ذلك، نهيم مثل التائه في الصحراء

الذي يرى واحة خصبة عن بعد. الواحة في الحقيقة هي انعكاس الحرارة على الرمال، رغم ذلك ونتيجة لليأس، العطش، والأمل، يعتبرها التائه في الصحراء ماءً، مستخدمًا آخر قوته للوصول إلى هناك، فقط ليكتشف أنه مجرد سراب ويملاه الإحباط.

وعلى الرغم من أننا لا نعتبر أنفسنا يائسين، ونعتقد أننا متعلمون بشكل جيد، عاقلون، متزنون، إلا أننا عندما نرى أو نشعر بأن كل شيء موجودٌ حقًا، نتصرف مثل هذا الرجل في الصحراء. نهرع للبحث عن الرفقة، الأمان، التقدير، والنجاح الحقيقيين، أو ببساطة نبحث عن السلام والهدوء. قد ننجح حتى في التمسك ببعض المظاهر الخارجية لرغباتنا. لكن فقط مثل التائه في الصحراء، عندما نعتمد على مكون خارجي، في النهاية سَنُحْبَط. الأشياء ليست على ما تبدو عليه: إنها غير دائمة وليست بالكامل في نطاق قدرتنا على التحكم.

إذا قمنا بالتحليل، كما فعل سِيدَارْتَاهُ، سنجد أن مسميات مثل "الهيئة"، "الزمن"، "الفضاء"، "الاتجاه"، و"الحجم" يسهل تفكيكها. أدرك سِيدَارْتَاهُ أنه حتى الذات توجد فقط على المستوى النسبي، مجرد سراب. وضع إدراكه حدًا للدائرة اللا نهائية من التوقعات، الإحباطات، والمعاناة. في لحظة تحرره، فكر، لقد وجدت مسارًا شديد العمق، مسالم، غير متطرف، نقي، مُحَقِّق للأمنيات، ومثل الرحيق. لكن إذا حاولت أن أُعَبِّر عنه، إذا حاولت تعليمه، لن يكون أحدٌ قادرًا على سماعه، الانصات إليه أو استيعابه. لذا سأظل في هذه الحالة المسالمة بالغابة. من المعتقد أنه عند سماع كلٍّ من إندرا وبراهما العظيمين، لنية سِيدَارْتَاهُ ظهرا له وطالباه ألا يعزل نفسه بالغابة، وأن يُعَلِّم من أجل صالح الآخرين. أخبراه "حتى إذا لم يفهم الجميع تعاليمك، هناك قلة قد تفهمها، وإذا كان فقط لأجل مساعدة هؤلاء القلة فالأمر يستحق".

احترامًا لرغبتيهما، ذهب سِيدَارْتَاهُ إلى فاراناسي، والتي كانت في

تلك الأيام مدينة عظيمة، حيث المثقفون والمفكرون يجتمعون بجانب نهر جانجا. عندما وصل سيدّارتاهُ إلى سارنات القريبة من فاراناسي، قابل زملاءه السابقين، هؤلاء من هجروه من زمن بعيد عندما كسر عهوده وشرب اللبن الذي وهبته إياه سواتا. عندما رأوا سيدّارتاهُ قادمًا عليهم، اتفقوا على أن يتجاهلوه. لن يلقوا عليه حتى التحية، ناهيك عن السجود احترامًا كما كانوا يفعلون سابقًا. قالوا سآخرين منه "ها قد جاء المزيف". لكن لمن فهم الخلو، كما فعل سيدّارتاهُ، فكرة المديح والنقد، التبجيل والازدراء، الجيد والسيئ، كلها أمور غير منطقية على الإطلاق. جميعهم ليسوا أكثر من تفسيرات مهلهلة، ولذا لا حاجة لاتخاذ رد فعل كما لو أنهم أشياء ذات وجود فعلي. لذا تقَرَّب منهم سيدّارتاهُ دون أي ذرة من الخُلاء، التردد، أو الكبرياء. بسبب الانعدام التام لأي شكل من أشكال الوعي بالذات، كانت الطريقة التي يمشي بها سيدّارتاهُ غاية في البهاء حتى أن المتأملين الخمسة لم يستطيعوا إلا أن يقفوا له. قدم سيدّارتاهُ درسه الأولى بهذا المكان، مع زملائه السابقين كأول تلاميذ له.

## منطقنا المحدود

كان سيدّارتاهُ مُحققًا في تفكيره بأن التعليم لن يكون مهمة سهلة. في عالم مدفوع بالجشع، الكبرياء، والمادية، حتى تعليم المبادئ الأساسية مثل الحب، الشفقة، والخُلو ستكون مهمة صعبة، بعيدًا عن الحقيقة الأعمق للخلو. نحن عالقون في تفكيرنا قصير الأمد ومقيدون بما نعتقد أنه عملي. بالنسبة لنا، يجب أن يكون الشيء ملموسًا ومفيدًا الآن حتى يستحق أن نستثمر فيه طاقتنا وجهدنا. وفقًا لهذه المعايير، الخلو كما قام بوذا بتعريفه يبدو بالكامل شيئًا عديم الفائدة. قد نفكر، ما فائدة التدبُّر في عدم الثبات وخلو جميع ظواهر العالم؟ كيف يمكن للخلو أن يُصبح مُربحًا؟

بتفكيرنا العقلاني المحدود، وضعنا مجموعة من التعريفات لما هو منطقي وما هو ذو معنى -والخلو يتجاوز هذه الحدود. كما لو أن فكرة "الخلو" لا يمكنها أن تدخل لرؤوسنا. هذا لأن الذهن البشري يعمل بنظام منطقي غير مؤهل كفاية على الرغم من وجود عدد غير محدود من الأنظمة المنطقية الأخرى المتاحة لنا. الطريقة التي تعمل بها أذهاننا كما لو أن هناك الآلاف من السنوات تفوق هذه اللحظة أهمية، وإذا أخبرنا أحدهم أن كامل تطور البشرية حدث في المدة نفسها التي نحتاجها لابتلاع رشفة شاي فلن نكون قادرين على استيعاب ذلك. بشكل مشابه، عندما نقرأ في النصوص البوذية أن يومًا واحدًا بالجحيم يساوي خمسمائة عام، نفكر في أن هذا مجرد مجاز ديني يهدف فقط لإخافتنا وإخضاعنا. لكن تخيل عطلة أسبوع مع أكثر شخص تحبه -ستنتهي أسرع من طرفة عين. على الجانب الآخر، ليلة واحدة في السجن مع مُغتصب عنيف تبدو كما لو أنها تدوم للأبد. بالنظر للأمور بهذه الطريقة، مفهومنا عن الوقت ربما يبدأ في أن يبدو أقل ثباتًا.

قد يسمح البعض منا بالقليل من المجهول بنظامهم المنطقي، سامحين بمساحة لإمكانية الاستبصار، الحدس، الأشباح، توأم الروح، وخلافه، لكن في معظم المجالات الأخرى بحياتنا نعتمد على المنطق العلمي لرؤية الأشياء، للحكم عليها إما الأبيض أو الأسود. حفنة ممن يُطلق عليهم موهوبون قد تكون لديهم الجرأة والمهارة لتجاوز المألوف، وطالما رؤاهم ليست شديدة التجاوز، فقد يتمكنون من النفاذ بجلودهم باعتبارهم فنانين، مثل سلفادور دالي. وهناك أيضًا بعض اليوغيين المشهورين الذين عن عمد يتجاوزون قليلًا ما هو مقبول تقليديًا ويتم تبجيلهم على أنهم "مجازيب" لكن إذا تماديت قليلًا متجاوزًا حدود المقبول، إذا صدقت حقًا في الخلو، قد يفكر الناس بك أنك غير طبيعي، مجنون، وغير منطقي. لكن سيّدارتاه لم يكن غير منطقي. كان فقط يؤكد على أن ما هو

مألوف، وما هو منطقي محدودان. نحن لا نستطيع، أو لن نستطيع، استيعاب ما هو متجاوز لدائرة الأمان الخاص بنا. فمن العملي أكثر أن نعمل من خلال المفهوم الخطي للزمن "للأمس، اليوم، وغداً"، من أن نقول "الزمن نسبي". نحن لسنا مبرمجين للتفكير، بأنه باستطاعتنا الدخول لقرن اليك دون أن نغير حجمنا أو هيئتنا. لا يمكننا أن نكسر مفهوم "صغير" و"كبير". بدلاً من ذلك نستمر في حبس أنفسنا داخل مفهومنا الآمن الضيق الذي يتم توارثه منذ أجيال. عندما يتم اختبار مفاهيمنا تلك، لن تصمد بأية حال. على سبيل المثال، المفهوم الخطي للزمن الذي يعتمد عليه العالم بكل ثقة لا يضع في حسابه حقيقة أن الزمن ليس له بداية أو نهاية حقيقية.

باستخدام تلك العقلانية -والتي هي في أفضل أحوالها غير دقيقة- نقيس ونعنون الأشياء على أنها "موجودة حقاً". الوظيفية، الاستمرارية، والاتساق يلعبون دوراً مهماً في عملية تقييم صحة وجود الشيء. نفكر فيما إذا كان للشيء وظيفة -على سبيل المثال، يبدو أن يدك تقوم بوظيفة الإمساك بالكتاب- فعندها هي بالضرورة موجودة بطريقة دائمة، مطلقة، وصحيحة منطقياً. بشكل مشابه، إذا كان يبدو على شيء ما أن خصائصه دائمة -على سبيل المثال إذا رأينا الجبل بالأمس وهو هنا اليوم- نشعر بالثقة بأنه "حقيقي" وسيكون هنا غداً وبعد الغد. وعندما يؤكد الآخرون إنهم يرون الأشياء ذاتها التي نراها، نكون أكثر ثقة بأن هذه الأشياء موجودة حقاً بالفعل.

بالطبع نحن لا نسير بكل مكان مُدركين، مؤكدين، ومُعنونين الأشياء بشكل واعٍ على أنها موجودة بالفعل -هذا كتاب موجود حقاً في يدي الموجودة حقاً- لكن بشكل غير واعٍ نحن نسير في الحياة بثقة أن هذا العالم ذو وجود راسخ، وهذا يؤثر على الكيفية التي نفكر ونشعر بها في كل لحظة من اليوم. فقط في حالات نادرة، عندما

ننظر إلى المرأة أو السراب، هل نُقدّر حقًا أن بعض الأشياء مجرد مظهر. لا يوجد جلد ودم في المرأة، لا يوجد ماء في السراب. نحن "نعرف" أن صور المرأة تلك ليست حقيقية، إن طبيعتها خالية من الوجود المُتأصّل. هذا النوع من الفهم يمكن أن يحملنا أبعد كثيرًا، لكننا نذهب بعيدًا فقط حسب ما تسمح لنا به عقلانيتنا بالذهاب. عندما تُعرض علينا فكرة أن رجلًا يدخل قرن الياك دون أي تغيّر في الحجم، لدينا بعض الخيارات: يمكننا أن نكون "عقلانيين" ونرفض القصة بقولنا أن هذا ببساطة مستحيل. أو يمكننا استخدام معتقد سحري ما أو نوعًا من الإيمان الأعمى ونقول، طبعًا، ميلاريا كان يوغى عظيم، بالطبع يمكنه أن يفعل أكثر من ذلك. في الحالتين رؤيتنا مشوهة، بسبب أن الإنكار هو نوع من الاستخفاف، والإيمان الأعمى نوع من المغالاة في التقدير.

## **نهر الأمس: تقبّل المنطق بشكل جزئي**

من خلال تدبّره الذي لا يكل، رأى سيّدارتاه بوضوح الخطأ في أشكال التقييم، العقلنة، والعنونة الذهنية. بالطبع قد تنجح إلى حد ما - يبدو أن عالمنا يعمل على أساس من تلك المفاهيم المألوفة. عندما نتحدث نحن البشر عن أن شيئًا موجودًا حقًا وبصدق، فنحن نتحدث عن كونه محددًا، غير تخيلي، واقعي، قابل للإثبات، غير متغير، وغير مشروط. بالطبع، نقول إن بعض الأشياء تتغير. البرعم يصبح زهرة، ولا نزال نفكر بهذا البرعم كما لو أنه زهرة موجودة حقًا ولكنها في طور التغير. هذا النمو والتغير هو جزء من فكرتنا الثابتة عن طبيعة الزهرة. سنكون شديدي الاستغراب إذا أصبحت دائمة. بهذه الطريقة توقعنا عن التغير لا يتغير.

يتدفق النهر بمياه متجددة، دائمة التغيّر، ولا نزال نراه نهرًا. إذا زرنا هذا المكان العام الماضي، نفكر أنه النهر نفسه. لكن كيف يكون هو النهر نفسه؟ إذا فصلنا أحد جوانبه أو خصائصه، فسينهار

هذا التماثل. الماء مختلف، كوكب الأرض في مكان مختلف في دورته بالمجرة، أوراق الأشجار سقطت وتم استبدالها -كل ما تبقى هو مظهر النهر المشابه للنهر الذي رأيناه آخر مرة. و"المظهر" أساسٌ واهٍ "للحقيقة". من خلال تحليل بسيط، سنكتشف أن ما يقوم عليه الواقع المألوف هو مجرد تعميم مبهم وفرضيات. على الرغم من أن سيدّارتاهُ استخدم كلمات مشابهة للكلمات التي يستخدمها الأشخاص العاديون في تعريف "الحقيقة" -ليست متخيلة، محددة، غير متغيرة، وغير مشروطة- إلا أن استخدامه لهذه الكلمات كان أكثر دقة؛ لم تكن مجرد تعميمات. في رؤيته، "غير متغيرة" يجب أن تعني غير متغيرة من جميع الأبعاد، دون استثناء، حتى بعد الانتهاء من التحليل.

تعريفنا العادي "للحقيقة" ناتج عن تحليل محدود. إذا قاد التحليل إلى الإجابة المريحة التي نرغب بها، لا نذهب أبعد من ذلك. هل هذه حقًا شطيرة؟ طعمها مثل الشطائر، إذن سآكلها. فتى يبحث عن رفيقه، يرى فتاة، تبدو جميلة، فيتوقف التحليل ويتقرب منها. تحليل سيدّارتاهُ استمر أبعد وأبعد حتى أصبحت الشطيرة والفتاة مجرد ذرات، وفي النهاية حتى هذه الذرات لم تصمد لتحليله. بإيجاده لا شيء هناك، أصبح حرًا من الإحباط.

وجد سيدّارتاهُ أن الوسيلة الوحيدة للتأكيد على أن للشيء وجودًا حقيقيًا هو بإثبات أنه موجود وجودًا مستقلًا وخاليًا من التأويل، التخليق، أو التغيير. لسيدّارتاهُ، كل آليات حياتنا اليومية -المادية، الشعورية، والمفاهيمية- التي تبدو فاعلة تسقط أمام هذا التعريف. جميعهم تم تركيبهم سويًا من أجزاء غير مستقرة، غير دائمة ولذا فهم دائمًا في تغيير. يمكننا فهم هذا التأكيد في عالمنا المألوف. على سبيل المثال، يمكنك أن تقول إن انعكاسك بالمرآة غير موجود حقًا بسبب أنه يعتمد على وقوفك أمام المرآة. إذا كان انعكاس وجهك بالمرآة مستقلًا، عندها حتى دون وجهك، يجب أن



يظهر الانعكاس. بشكل مشابه، لا شيء موجود حقًا دون أن يعتمد على شروط لا حصر لها.

ننظر إلى حلقة النار ولا توجد لدينا مشكلة في فهم شروط تخليقها. نقبل أنه طالما هذه الأجزاء تعمل سويًا، فهي حقًا - في الوقت الراهن - حلقة نار. لكن لماذا لا يمكننا أن نفكر بالطريقة نفسها في الكتاب الذي نمسكه أو السرير الذي نستلقي عليه؟ إنه يبدو ككتاب، الآخرون سيرونه ككتاب، يقوم بوظيفة الكتاب؛ لكن عندما نُحلله، مبدأ "الوقت الراهن" يمكن أن ينطبق عليه أيضًا. أي شيء نعي به خلال حيواتنا هو "للوقت الراهن". تبدو الأشياء موجودة بهذه اللحظة؛ نحن فقط ليس لدينا الشجاعة أو الإرادة لأن ننظر إليها بهذه الطريقة. ولأننا ليس لدينا الذكاء لأن نرى الأشياء مجزأة، استقررنا على رؤيتها ككل. إذا نُزع كل ريش الطاووس، فلن تُعجب به. لكننا لسنا متحمسين لأن نستسلم لرؤية العالم بهذه الطريقة. مثل أن نحلم حلمًا جميلًا، واعمين بشكل طفيف بأننا نحلم، فلا نريد الاستيقاظ. أو نرى قوس قزح الجميل ولا نريد الاقتراب لأنه سيختفي. أن يكون لدينا الشجاعة لأن نستيقظ ونختبر فهذا ما تُسميه البوذية "التخلي". خلافًا للمعتقد الشائع، التخلي البوذي ليس جلد الذات أو التقشف. سيّدارتاه كان عازمًا وقادرًا على أن يرى أن كل وجودنا بالكاد مجرد عنونة وُضعت على ظواهر غير موجودة حقًا، ومن خلال هذا اختبر الاستيقاظ.

## بوذا لم يكن مازوخيًا

العديدون ممن لديهم فكرة مبهمة عما قام بتعليمه بوذا يعتقدون أن البوذية كئيبة، وأن البوذيين يُنكرون السعادة ويفكرون فقط في المعاناة. هم يفترضون أن البوذيين يتجنبون الجمال والمتع الجسدية؛ لأنها إغراءات. البوذيون يُفترض بهم أن يكونوا أنقياء

ومعتدلين. في الحقيقة تعاليم سيّدارتاه ليست متحاملة على الجمال والاستمتاع أو ضد أي مفهوم آخر - طالما لم ننحرف خلفه مفكرين أنه موجود حقيقةً.

كان لدى سيّدارتاه تلاميذ من غير الرهبان، أحدهم كان محاربًا اسمه مانجوشري، وكان معروفاً بذكائه وحيلته. وكان من بين زملاء مانجوشري التلاميذ راهبٌ مجتهدٌ وشديد الاحترام عُرف بتدربه على "تأمل القُبْح"؛ وهي أداة وُصِفَتْ، من بين أدوات أخرى كثيرة، لهؤلاء الذين تسوقهم رغباتهم ولديهم الكثير من العاطفة. يتضمن هذا التأمل تخيل الشخص مصنوعًا من شرايين، غضاريف، وأمعاء، وما شابه. قرر مانجوشري أن يختبر اجتهاد الراهب باستعمال قدراته الخارقة. حول نفسه إلى حورية جميلة واقترّب من الراهب لإغوائه. لبعض الوقت ظل الراهب الطيب غير متأثر، لم يحرك عضلة واحدة. لكن مانجوشري أثبت أن إغراءه طاغ، وبدأ الراهب في الوقوع تحت تأثيره. كان مندهشًا لأنه خلال سنوات من التأمل نجح في مقاومة بعض من أجمل النساء على الأرض. صُدم وأحبط من نفسه، وفر من أمام الحورية. لكن مانجوشري طارده حتى وقع الراهب على الأرض من الإجهاد. وبينما كانت الحورية المُغرِية تقترب منه، قال لنفسه: ها قد جاءت تلك اللحظة، هذه الفتاة الجميلة ستعانقني. أغلق عينيه بإحكام وانتظر، لكن لم يحدث شيء. في النهاية عندما فتح عينيه تفككت الحورية إلى أجزاء وظهر مانجوشري، ضاحكًا. قال له: "التفكير في أن شخصًا ما جميل هو مجرد مفهوم". التمسك بهذا المفهوم سيّجّد منك، سيّضعك في ورطة، وسيسجنك. إذا فكرت في أن هذا الشخص قبيحٌ، فهذا أيضًا مفهوم، وسيُعميك أيضًا.

كل عام تُنفق كمًّا هائلًا من الأموال لنجعل أنفسنا وما حولنا جميلًا. لكن ما هو الجمال؟ قد نقول إن الجمال بعين الرائي له، ورغم ذلك الملايين منا تتابع بشغف مسابقة ملكة جمال العالم من أجل

أن يتم إخبارنا عن هي الأجل في كل العالم، بناء على لجنة من المحكمين. هؤلاء العشرة يُزعم أنهم يعطوننا التعريف الأمثل للجمال. بالطبع سيكون هناك دائمًا منشقون؛ نظرًا لحقيقة أن هؤلاء المُحكِّمين يتجاهلون أن بهذا العالم هناك نساء بابوا غينيا الجديدة الجميلات ونساء القبائل الأفريقية الأنيقات المرتديات حول أعناقهم أساور إطالة العنق.

إذا جلس سيدارتاه لمشاهدة مسابقة ملكة جمال العالم، سيرى نوعًا مختلفًا تمامًا من الجمال الأمثل. لعينه، من سيتم تتويجها، لا يمكن أن يكون جمالها هو الأمثل؛ لأن جمالها يعتمد على الرائي. ولأن تعريف سيدارتاه لما هو "أمثل" أو "مطلق" يجب أن يكون مستقلًا عن أي/ كل شرط. لذا، فإذا كانت تلك الملكة المتوجة هي الأجل حقًا، لَمَا كان هناك احتياج لشرط كعقد مسابقة الجمال؛ لأن الجميع سيوافقون تلقائيًا بأنها الجمال الأمثل ذاته. وإذا كانت حقًا جميلة، فليس بالإمكان أن توجد لحظة لا تكون بها جميلة للغاية. سيكون عليها أن تكون جميلة عندما تتشاءب، عندما تشخر في نومها، عندما يسيل اللعاب من فمها، عندما تجلس على المرحاض، عندما تشيخ -يجب أن تكون جميلة طوال الوقت. بدلًا من رؤية متسابقة واحدة أكثر أو أقل جمالًا من الآخرين، سيدارتاه سيرى كل النساء خاليات من كلٍ من القبح والجمال. الجمال الذي سيراه هو في مئات الملايين من المُتلقيين الذين تتم من خلالهم رؤية المتسابقات. من خلال الكثير من وجهات النظر في هذا الكون، أحدهم يجب أن يشعر بالغيرة، أحدهم لا بد وأن يراها كحبيبة، ابنة، أخت، أم، صديقة، منافسة. للتمساح هي طعام، للطفيليات هي المُعيل. أما بالنسبة إلى سيدارتاه، هذا الطيف الواسع من الرؤى بحد ذاته جميل بشكل مذهش، بينما لو أن إحداهن جميلة حقًا بالشكل الأمثل، ستكون ثابتة على هذه الحالة من الجمال للأبد. فلن تكون ضرورية كل تلك الملابس الرسمية

وملابس البحر، الإضاءة وأحمر الشفاه. فكما أن لدينا عرصًا بمسابقة ملكات الجمال في الوقت الراهن، المشهد جميل كما حلقة النار المكونة غير الدائمة.

## الحقيقة المألوفة: الوجود "إلى حد ما"

في الفلسفة البوذية، أي شيء يمكن إدراكه بواسطة الذهن ولم يكن موجودًا قبل أن يتلقاه هذا الذهن؛ فهو مُعتمد على هذا الذهن. وبما أنه غير موجود بشكل مستقل، لذا فهو غير موجود حقًا. هذا لا يعني أنه غير موجود إلى حد ما. البوذيون يطلقون على العالم المُدرك "الحقيقة المألوفة" -الحقيقة المُقاسة والمُعنونة بأذهاننا العادية. من أجل أن تصلح لأن يطلق عليها "الحقيقة المُطلقة"، يجب ألا تكون مُخلقة، يجب ألا تكون نتاج التخيل، ويجب أن تكون غير قابلة للتأويل.

على الرغم من إدراك سِدَّارتاه للخلو، إلا أن الخلو لم يُخلق بيد سِدَّارتاه أو أي شخص آخر. الخلو ليس نتيجة كشف حديث قام به، وليس نظرية لمساعدة الآخرين على أن يكونوا سعداء. سواء علم سِدَّارتاه هذا أم لا، الخلو كان دائمًا الخلو، وعلى الرغم من أن هذا في حد ذاته تناقضًا لأننا لا نستطيع القول إن الخلو "كان دائمًا" لأنه متجاوز للزمن وليس له هيئة. ولا يجب أن يُفسَّر الخلو على أنه نفي للوجود -لأننا، لا يمكننا الادعاء بأن هذا العالم المألوف غير موجود أيضًا- وعندما ننفي شيئًا، علينا أن نُقر بأنه في المقام الأول هناك "شيءٌ" ننفية. الخلو لا يلغي خبراتنا اليومية. سِدَّارتاه لم يقل أبدًا أن هناك شيئًا مدهشًا، أفضل، أكثر نقاءً، أو أكثر قُدسية موجودًا بدلًا مما تُدركه. وهو أيضًا لم يكن فوضويًا رافضًا للمظاهر أو لوظائف موجودات هذا العالم وأدوارها. هو لم يقل ليس هناك مظهر لقوس قزح أو أنه ليس هناك قدح من الشاي. يمكننا أن نستمتع بخبراتنا، لكن فقط ليس لأننا نخبر شيئًا ما فهذا يعني أنه

موجود حقًا. سيّدارتاهُ اقترح ببساطة أن نتفحص خبرتنا ونضع في اعتبارنا أنها مجرد وهم مؤقت، مثل أحلام اليقظة.

إذا طلب منك أحدهم أن تضرب بذراعيك وتطير، ستقول له: "لا أستطيع"، لأنه في خبرتنا بالعالم المألوف لا يمكننا جسدًا الطيران، كما لا يمكننا الاختباء بقرن الياك. لكن لنفترض أنك كنت نائمًا وتحلم أنك تطير في السماء. إذا قال لك أحدهم في الحلم، "البشر لا يمكنهم الطيران"، ستقول له: "أنا أستطيع، انظر؟" وستطير بعيدًا. سيّدارتاهُ سيوافق على كلاهما - أنك لا تستطيع الطيران عندما تكون مستيقظ، وأنك يمكنك الطيران وأنت نائم. الأمر بالكامل يتعلق بالأسباب والشروط الذين اجتمعوا أم لم يجتمعوا سويًا؛ الشرط اللازم لتستطيع الطيران هو أن تكون في الحلم. عندما لا يتوافر هذا الشرط، لا تستطيع الطيران، وإذا توافر الشرط سيمكنك الطيران. إذا حلمت بأنك تطير واستمرت في تصديق أنك بإمكانك الطيران بعد استيقاظك، فهذه ستصبح مشكلة. ستقع وستحبط. يقول سيّدارتاهُ أنك حتى عندما تستيقظ في العالم المألوف، فأنت لا تزال نائمًا بجهلك، مثل المحظيات في ليلة هروبه من حياته السابقة في القصر. عندما تجتمع الأسباب والشروط المناسبة سويًا، يمكن لأي شيء أن يظهر. لكن عندما تُستنفذ الشروط، تتوقف المظاهر.

برؤية سيّدارتاهُ لخبراتنا في هذا العالم كحلم، وجد أن عادة تثبيتنا لما هو ليس أكثر من مجرد مظهر بعالمنا المألوف الأشبه بالحلم، وتفكيرنا بأنه موجود حقًا، يُلقي بنا في دائرة لا نهائية من الألم والقلق. نحن في نوم عميق، في سُبات مثل دودة القز بشرنقتها. لقد نسجنا الواقع من حولنا بناءً على إسقاطاتنا، مخاوفنا، وأوهامنا. أصبحت شرنقتنا شديدة الصلابة والتعقيد. تخيلاتنا أصبحت حقيقية تمامًا لنا بحيث أننا وقعنا في أسر الشرنقة. لكن يمكننا أن نحرر أنفسنا ببساطة بإدراكنا أن كل هذا تخيلات.

يجب أن تكون هناك طرق لا نهائية للاستيقاظ من هذا النوم. حتى العقاقير الطبية مثل بيبوت و ميسكالين قد تعطي فكرة مبهمة حول الجانب الوهمي "للوواقع". لكن المخدرات لا يمكنها أن توفر اليقظة الكاملة، فقط لأن هذه اليقظة معتمدة على مادة خارجية وعندما يزول تأثيرها ستزول الخبرة أيضًا. لنفترض أن لديك حلمًا سيئًا للغاية. كل ما ستحتاجه حتى تستيقظ قدرًا يسيرًا من الإدراك بأنك تحلم. هذه الشرارة يمكن أن تكون من داخل الحلم. عندما تفعل شيئًا غير مألوف في الحلم، قد تشق طريقك لتدرك أنك نائم. بيبوت وميسكالين قد يعطون شرارة ضعيفة من الإدراك من خلال كشف قوة الذهن والخيال. الهلاوس تساعدنا مؤقتًا على إدراك كيف يمكن للأوهام أن تصبح ملموسة وقابلة للتصديق. لكن مثل هذه المواد لا يُنصح بها لأنها توفر فقط تجربة مصطنعة، والتي يمكن في الحقيقة أن تؤذي الجسد. بدلًا من ذلك علينا أن يكون لدينا الطموح لأن نستيقظ مرة واحدة وللأبد، دون الاعتماد على مُدخلات خارجية. نحن أفضل حالًا بكثير عندما يأتي إدراكنا من الداخل. ما نحتاجه حقًا لنستيقظ من أنماطنا المعتادة، تخيلاتنا، وجشعنا. تدريب الذهن والتأمل هما الطريقتان الأسرع، والأكثر أمانًا، والأكثر تأثيرًا للعمل من داخل التيار الذهني. كما قال سيّدارتاه، "أنت سيد نفسك".

## إنه التعلق الذي يكلنا

فهم سيّدارتاه بشكل تام أنه في العالم المألوف يمكنك أن تصنع كوبًا من الشاي الصيني الأسود وتشربه؛ هو لن يقول لك: "ليس هناك شاي" أو "الشاي خالٍ". إذا كان سيقول أي شيء على الإطلاق، فسيكون مجرد اقتراح بأن الشاي ليس على ما يبدو عليه؛ على سبيل المثال، الشاي هو أوراق مجففة في ماء ساخن. لكن للبعض ممن لديهم هوس بحب الشاي سينجرفون في ذلك

ويقومون بصنع خلطات من أوراق الشاي، صانعين لها اسمًا مثل التين الحديدي ويبيعون قدرًا صغيرًا منه بمئات الدولارات. بالنسبة لهم الأمر ليس مجرد ورقة في ماء. ولهذا السبب بعد خمسمائة عام من قيام سيدارتاه بإعطاء تعاليمه، أحد ورثة الدارما، اسمه تيلوبا، قال لتلميذه ناروبا: "ليس المظهر هو الذي يُكَبِّلُ، ولكن التعلق بهذا المظهر هو الذي يُكَبِّلُ".

كان هناك راهبة جميلة اسمها أوتبالا. وقع شخصٌ في غرامها بشدة وبدأ في ملاحقتها. سعيه وراءها جعلها منزعة، وحاولت تفاديه، لكنه كان ثابتًا في سعيه. في النهاية، في أحد الأيام، تقدمت منه وواجهته، مما صدمه للغاية. متلعثمًا، دون أي تفكير أفشى حبه لعينيها. دون تردد اقتلعتهما وأعطته إياهما في يديه. الصدمة جعلته يرى كيف من السهل أن تَغْلَقَ وتُصاب بالهوس بأجزاء مُركبة. عندما تغلب على صدمته وهلعه، أصبح أحد تلاميذها.

حكاية بوذية يابانية أخرى غاية في الرمزية: راهبان من الزن مسافران، قاربا من عبور نهرٍ عندما طلبت منهما شابة أن يحملها فوق الماء الجاري. كلٌّ من الراهبين كانا قد أخذوا عهدًا متقدمة وليس مسموحًا لهما بلمس النساء، لكن دون تردد اقترب منها الراهب الأكبر سنًا وحملها، ووضعها على كتفه، وسار، وعند وصوله البر الآخر وضعها أرضًا وانطلق بدون كلمة واحدة. بعد عدة ساعات الراهب الأصغر سنًا اندفع قائلاً، "ألسنا رهبانًا؟ لماذا حملت هذه المرأة؟"

أجابه الراهب الأكبر سنًا، "أنزلتها من ساعات طويلة مضت. لماذا ما زلت تحملها؟"

بلحظة وضوح قد تتمكن من رؤية خلو مفاهيم نظرية مثل الجمال والقبح -فبعد كل شيء، هي مجالٌ للتأويلات- لكن الأكثر صعوبة هو أن نفهم خلو الأشياء غير النظرية مثل السيارة التي بحاجة

للإصلاح، الفواتير التي يجب دفعها، ارتفاع ضغط الدم المُهدد للصحة، العائلة التي تدعم احتياجاتنا أو التي تُلبي احتياجاتها. من المفهوم أننا لسنا راغبين أو قادرين على رؤية كل تلك الأشياء كَوَهم. إن الأمر يصبح حتى أكثر سخافة عندما نكون عالقين في الأشياء الباهظة مثل آخر صيحات الموضة، أطباق الطعام الفرنسية، النجومية، وعضوية أندية النخبة. الكثير من المُدللين من يعتبرون أن تلفازًا بكل غرفة أو مائتي زوج من الأحذية هو أمرٌ ضروري. شهوة الحصول على حذاء فاخر أو الحلة الأصلية من المحال الفرنسية الشهيرة بالتأكيد تتجاوز غريزة البقاء العملية. حتى أنهم بالفعل يتعاركون بالأيدي على الحقائب بتلك المحال. الظاهرة المُركبة لأبحاث السوق وتغليف المنتجات مُتشابكة ومحسوبة بدقة عالية، بحيث تُصبح مخدوعين وغارقين تمامًا في عنونة وتصنيفات تلك المنتجات، ونقبل بأثمان باهظة للغاية لا تتوافق على الإطلاق مع قيمة المادة الخام المُستخدمة بالمنتج. ولأن الأغلبية تؤيد وجهة النظر التي تقول إن لتلك الأشياء قيمة، سيكون من الصعب على وعي مهاويس ماركات الحقائب الجلدية الفرنسية الأصلية فهم انعدام أي جوهر لتلك الحقائب الجلدية، ناهيك عن انعدام جوهر الحقبة الجلدية ذاتها. بسبب تعزيز الثقافة السائدة، أصبحت أهمية المكانة والعنونة البرجوازية أكثر رسوخًا وصلابة بأذهاننا، حتى لقد جعلت عالمنا مُصطنعًا أكثر من أي وقت مضى.

بالإضافة لتلاعب محصلي الفواتير وعباقره السوق بنا، تتقاذفنا الأنظمة السياسية مثل الديمقراطية والشيوعية، مفاهيم مجردة مثل الحريات الفردية، ومواقف أخلاقية مثل معارضة الإجهاض و"الحق في الموت". العالم السياسي مليء بمثل هذه المسميات، وفرصة وجود قيادة حقيقية تكاد تكون معدومة. اختبرت البشرية أنواعًا مختلفة من القيادة، ولكل منها فوائدها، مع ذلك لا يزال



العديدون يعانون. لربما يكون هناك بعض السياسيين ذوي الاستقامة، لكن من أجل أن يفوزوا بالانتخابات، عليهم أن يضعوا مُسمى لأنفسهم كمُؤيدين أو معارضين، مثلاً، لحقوق المثليين، حتى إذا لم يكن لديهم موقفٌ شخصيٌ قويٌّ بخصوص هذا الأمر. غالبًا ما نجد أنفسنا نمثل كُرهاً لما تُفكر به الأغلبية، حتى وإن كان موقفًا جنونيًا، حتى نستطيع الانسجام مع ما يُطلق عليه "العالم الديمقراطي".

من زمن بعيد في بلد تعاني من الجفاف، تنبأ عراف ذو احترام بأنه بعد سبعة أيام سُمطر السماء أخيرًا. تحققت نبوءته وكان هناك سعادة غامرة. ثم تنبأ بمطر من الجواهر، ومرة أخرى صح تنبؤه. أصبح كل الناس في رخاء. كانت نبوءته التالية أنه بعد سبعة أيام ستكون هناك أمطار، أمطار ملعونة، وأي شخص سيشرب من مياه الأمطار سيصيبه الجنون. أمر الملك بإحضار كمية هائلة من الماء غير الملوث ليخزنه حتى لا يضطر لشرب المياه الملعونة. لكن رعاياه لم يكن لديهم الموارد لتخزين المياه. عندما جاءت الأمطار، شربوا الماء وأصبحوا مجانين. فقط الملك بقي "عاقلاً"، لكنه لم يستطع أن يحكم رعاياه المجانين، لذا كآخر حل له، هو أيضًا، شرب الماء. حتى يحكمهم، أحتاج لأن يشاركونهم أوهامهم.

كما في مسابقة ملكة الجمال، كل شيء نقوم به أو نفكر فيه بهذا العالم هو قائم على نظام منطقي مشترك محدود قاصر للغاية. نحن نُعَلِّق أهمية شديدة على الإجماع. إذا اتفقت الأغلبية أن هذا الشيء حقيقي، فغالبًا يصبح عندها صحيحًا منطقيًا. عندما ننظر لبركة صغيرة من الماء، نحن كبشر نراها مجرد بركة؛ لكن للأسماك، تلك البركة هي الكون الخاص بها. إذا أجرينا سباقًا انتخابيًا، عندها سكان المياه يجب أن يفوزوا لأنهم أكثر بكثير ممن ينظرون إلى البركة. حكم الأغلبية لا يُفَعَّلُ غالبًا. أفلام سيئة للغاية ذات ميزانية ضخمة قد تجمع أرباحًا مهولة، بينما فيلم رائع للسينما

المستقلة قد لا يشاهده إلا بضع مئات. وبسبب اعتمادنا على التفكير الجمعي، عادة ما يحكم العالم من هم ذوو النظر الأقصر والأكثر فسادًا؛ فالديمقراطية تطبق على أدنى قاسم مشترك.

## **الحقيقة: ليست قصة خيالية، ليست سحرًا، وليست مميتة**

من الصعب علينا نحن من تكيفت أذهانهم على البراغمية أن نفهم الخلو؛ لهذا فملجأ ميلاريا داخل قرن الياك دائمًا ما يُنحى جانبًا كقصة خيالية. فهي لا يمكن أن تلائم عقلنا الصغير، كما لا يمكن للمحيط أن يوضع داخل بئر. في إحدى المرات كان هناك ضفدع يعيش في بئر، قابل ضفدعًا من المحيط. ضفدع المحيط أخبره حكايات رائعة عن المحيط الذي جاء منه متفاخرًا باتساعه. لكن ضفدع البئر لم يستطع تصديقه؛ هو يؤمن بأن بئره هو أكبر وأروع مسطح مائي على وجه الأرض؛ لأنه ليس لديه أساس للمقارنة، ليس لديه أي خبرة، أو سبب ليفكر بطريقة أخرى. لذا أخذ ضفدع المحيط ضفدع البئر إلى المحيط. مواجهًا اتساع المحيط، مات ضفدع البئر بأزمة قلبية.

الإدراك ليس بالضرورة قاتل. ليس علينا أن نكون مثل ضفدع البئر، نسقط صرعى عندما نتعرض للخلو. إذا كان ضفدع المحيط أكثر شفقة ومهارة بعض الشيء، لأصبح مُرشدًا أفضل، وما مات ضفدع البئر. لربما استطاع في النهاية أن يهاجر إلى المحيط. نحن لسنا بحاجة لموهبة خارقة للطبيعة من أجل فهم الخلو. إنها مسألة تعليم واستعداد لرؤية الأشياء في سياق أجزائها وما يَخْفَى عَنَّا من أسبابها وشروطها. بهذه البصيرة، يصبح الشخص مثل المصمم أو المصور الذي يذهب للسينما. الخبراء يرون أبعد مما نرى. هم يرون كيف تم وضع الكاميرات، ما العدسات وأدوات الإضاءة التي تم استخدامها، كيف تم إضافة الحشود ببرامج الحاسب الآلي، وكل

التقنيات السينمائية التي لا يعيها المشاهدون، ولذا فهذا الوهم فبالنسبة لهؤلاء الخبراء مُفكك. ولكن يظل الخبراء قادرين على الاستمتاع بشكل كبير عندما يذهبون للسينما.

## أربطة العنق ومشنقة الشعور

المثال البوذي التقليدي لتوضيح الخلو هو الثعبان والحبلى. دعونا نفترض أن شخصًا جبانًا اسمه جاك والذي لديه خوفٌ مرضيٌ من الثعابين. دخل جاك إلى غرفة ذات إضاءة خافته، رأى ثعبان ملتف بزاوية الغرفة، ففزع. في الحقيقة هو كان ينظر إلى رباط عنق مُقلم، لكن بسبب فزعه أساء تفسير ما رآه لدرجة أنه كان من المُمكن أن يموت من الخوف -الموت بسبب الثعبان الذي ليس له وجود حقيقي. بينما هو تحت تأثير انطباعه بأن رباط العنق هذا هو ثعبان، الألم والقلق الذين يختبرهما هو ما يُطلق عليه في البوذية "سَامْسارا"، والتي هي عبارة عن فخ ذهني. من حسن حظ جاك أن جين دخلت الغرفة. جين هادئة وعاقلة وتعرف أن جاك يظن أنه رأى ثعبانًا. يمكنها أن تضيء الغرفة وتوضح له عدم وجود الثعبان، وأنه في الحقيقة مجرد رباط عنق. عندما يقتنع جاك أنه بأمان، هذه الراحة ليست أكثر مما يطلق عليه البوذيون "نِرفانا" -التحرر والحرية. لكن راحة جاك أساسها تجنبه للأذى المغلوط، حتى إذا لم يكن هناك ثعبانٌ أو شيءٌ يُسبب المعاناة في الأصل.

من المهم فهم أنه بإضاءة الغرفة وتوضيح أنه ليس هناك ثعبان، جين أيضًا لم تُقر بغياب الثعبان. بعبارة أخرى، هي لا يمكنها أن تقول، "لقد ذهب الثعبان الآن"، لأن الثعبان لم يوجد من الأساس. هي لم تجعل الثعبان يختفي، كما أن سِدَّارتاه لم يصنع الخلو. لهذا أصر سِدَّارتاه على أنه ليس بإمكانه إزالة معاناة الآخرين بمجرد التلويع بيده. أو أن تحرره يمكن أن يُمنح أو يتم مشاركته تدريجيًا، كما لو أنه جائزة ما. كل ما يمكنه أن يقوم به هو الشرح بناءً على

خبرته أنه ليس هناك معاناة من الأساس، وهو الأمر المشابه بإنارة الضوء من أجلا.

بينما وجدت جين جاك مُجمدًا من الفزع، كان لديها خيارات حول ما يمكن أن تقوم به. كان يمكنها أن تشير بشكل مباشر بأنه ليس هناك ثعبان، أو كان يمكنها أن تستخدم طريقة ماهرة مثل مصاحبة "الثعبان" خارج الغرفة. لكن إذا كان جاك من شدة فزعه لا يستطيع التفرقة بين الثعبان ورباط العنق، حتى مع الضوء، إذا لم تكن جين ماهرة، فيمكنها أن تزيد الأمور سوءًا. إذا قامت بوضع رباط العنق بوجه جاك، فقد كان من الممكن أن يموت بسكتة قلبية. لكن إذا كانت جين ماهرة ورأت أن جاك متوهم، يمكنها أن تقول: "نعم، أنا أرى الثعبان"، وتأخذ رباط العنق خارج الغرفة من أجل أن يشعر جاك بالأمان في الوقت الراهن. وربما بعدها، عندما يكون أكثر هدوءًا، يمكن إرشاده بروية للنقطة التي يرى عندها أن الثعبان لم يوجد من الأصل.

إذا لم يذهب جاك إلى الغرفة في المقام الأول، إذا لم يكن هناك سوء فهم، فعندها لما حدث كامل مشهد رؤية أو عدم رؤية الثعبان. لكن بسبب رؤيته للثعبان فقد وقع في فخ المشهد، ولأن الخوف شلّه، فقد كان بحاجة للأدوات ليهرب بها من ذلك المشهد. تعاليم سيّدارتاه هي الأداة لهذا التحرر. الدارما يشار إليها أحيانًا بأنها المسار "المقدس". على الرغم من أنه لتحري الدقة لا وجود للألوهية بالبوذية. المسار هو الآلية أو الأداة التي ستقودنا من مكان لآخر؛ في هذه الحالة، المسار سيقودنا للخروج من الجهل إلى انعدام الجهل. نحن نستخدم كلمة مقدس أو مبجل؛ لأن حكمة الدارما يمكنها أن تحررنا من الخوف والمعاناة، والذي هو بشكل عام دور الإله.

خبرتنا الحياتية اليومية مليئة بانعدام اليقين، فرح عرضي، قلق، ومشاعر تلتف حولنا كالثعبان. آمالنا، مخاوفنا، طموحاتنا،

والهستيريا الجماعية يخلقون جميعًا الظلام والظلال التي تسمح لوهم الثعبان أن يصبح حيًّا أكثر. مثل جاك الخائف، نبحث عن الحلول في كل الأركان المظلمة بالغرفة. الغرض الأوحد لتعاليم سيّدارتاه هو مساعدة الجبناء أمثالنا على فهم أن معاناتنا ومخاوفنا المرضية جميعها قائمة على أوهام.

حتى إذا لم يستطع سيّدارتاه أن يمحو معاناتنا بإشارة من عصا سحرية أو ببعض القوى الإلهية، إلا أنه كان ماهرًا عندما أنار لنا الضوء. وفّر لنا العديد من المسارات والأدوات لاكتشاف الحقيقة. في الواقع هناك عشرات الآلاف من الطرق التي يمكن أن نتبعها في البوذية. إذاً لماذا لم يُبسّطْهم إلى طريق واحد؟ السبب في هذا، مثل تنوع الأدوية التي نحتاجها لشتى الأمراض، تنوع المسارات ضروري لأنواع مختلفة من العادات، الثقافات، والتوجهات. إتباع أي من تلك الطرق يعتمد على الحالة الذهنية للطالب والمهارة التي يزين بها المعلم هذا المسار. بدلًا من أن يصدم الجميع من البداية بالخلو، قام سيّدارتاه بتعليم جموع تلاميذه الأدوات الشهيرة مثل التأمل وقواعد السلوك - "قم بما هو صحيح، لا تسرق، لا تكذب". كما قام بوصف مستويات مختلفة من التخلي والتكشف، من حلق الرأس للامتناع عن اللحوم، حسب طبيعة التلميذ. فيما يبدو أن الديانات والمسارات الصارمة تصلح جيدًا مع هؤلاء الذين لا يستطيعون في البدء الاستماع أو فهم الخلو، بالإضافة لهؤلاء الذين تتلاءم طبيعتهم مع الزهد.

## كيف عَلمَ بوذا: الدارما كعلاج وهمي<sup>١٧</sup>

يعتقد البعض أن القواعد الصارمة والأعمال الأخلاقية هما جوهر البوذية، لكنهم مجرد مُكوّن صغير من أدوات بوذا الماهرة الوفيرة.

١٧ بالنسبة الأصلي "Placebo": عند اختبار الأدوية الجديدة، يتم إعطاء بعض المرضى الذين يتم اختبار أثر الدواء عليهم حبات مشابهة تمامًا في الشكل واللون والحجم والوزن للدواء الذي يتم اختباره، ولكنها خالية من أي مكون كيميائي فعال، وذلك لاختبار الأثر النفسي للدواء على المرضى. لذا اخترنا ترجمة هذا المصطلح إلى العلاج الوهمي.

عَرِفَ بوذا أن الجميع لن يكونوا قادرين على فهم الحقيقة الأعمق من البداية. يَصْغُبُ على الكثيرين منا استيعاب مفاهيم مثل أن "الجحيم ليس إلا مُدراكاتنا القائمة على عدوانيتنا"، ناهيك عن مفهوم الخلو. بوذا لا يرغب في أن يَعلَقَ جاك في "جحيمه" الشخصي، لكن لا يمكنه في الوقت نفسه أن يخبر جاك أن يطور مُدركاته وعدوانيته لأنه أبله. لذا فمن أجل صالح جاك، قام بوذا بتعليم أن هناك جحيمًا خارجيًا ومن أجل تفادي الذهاب إلى هناك وأن يتم غليك في معدن منصهر، يجب على جاك التوقف عن الاستغراق في الأمور اللا أخلاقية، والأفعال والمشاعر السلبية. مثل هذه التعاليم ستوفر البيئة البوذية؛ كثيرًا ما نرى عوالم الجحيم مرسومة على جدران المعابد البوذية، جدران كاملة عليها صور لأجساد محترقة والمياه المتجمدة المرعبة. هذه الصور يمكن أن تُؤخَذَ حرفيًا أو مجازيًا، اعتمادًا على مقدرة الطالب. هؤلاء من ذوي الملكات العقلية الأسمى يعرفون أن مصدر جحيمنا اليومي، معاناتنا، ينبعون من مُدراكاتنا. يعرفون أنه ليس هناك يوم الحساب أو من سَيُحَاسِبُ. عندما ظهر ميلاريا بقرن الياك، كان ريتشونغبا على وشك أن يُصبح معلمًا كبيرًا. كانت لديه ملكات ضخمة في فهم الخلو نظريًا وإدراكُ كافٍ لرؤية ميلاريا داخل قرن الياك؛ لكن إدراكه كان أقل من أن يجعله قادرًا على مصاحبة معلمه. الهدف النهائي لبوذا هو أن يجعل جاك قادرًا على الفهم، مثله مثل هؤلاء التلاميذ ذوي الملكات العقلية الأسمى، أنه ليس هناك جحيمٌ منفصلٌ عن عدوانيتهم وجهلهم. عبر التقليل المؤقت من أفعاله السلبية، يتحول جاك بعيدًا عن كونه واقعًا في شَرِّك مُدركاته، ظنونه، وشكوكه المرضية.

بشكل عملي، تعتبر كلمة كارما مرادفة للبوذية. عادة ما تُفهم على أنها نوعٌ من العقابة الأخلاقية -الكارما "السيئة" والكارما "الجيدة". لكن الكارما ببساطة هي قانون السبب والنتيجة، حتى لا نخلط بين

الكارما وبين الأخلاق والفضيلة. لا أحد، بما في ذلك بوذا، يحدد معيار ما هو سلبي وما هو إيجابي. أي دافع أو فعل يُبعدنا عن حقائق مثل "كل الأشياء المُركبة غير دائمة" يمكن أن ينتج عنه عواقب سلبية، أو كارما سيئة. وأي فعل يقربنا لفهم حقائق مثل "كل المشاعر أَلَم" يمكن أن يُنتج عواقب إيجابية، أو كارما جيدة. في النهاية، الأمر لا يرجع لبوذا ليحكم عليه؛ أنت فقط من تستطيع معرفة الدافع من وراء أفعالك.

في مناقشته مع تلميذه سوبهوتي، قال سيدّارتاه، "هؤلاء من يرون بوذا كهيئة وهؤلاء من يسمعون بوذا كصوت لديهم رؤية خاطئة". أربعمئة عام بعد ذلك المعلم الهندي العظيم ناغارجون وافقه في ذلك. في الدراسة الخاصة به عن الفلسفة البوذية، خصص فصلاً كاملاً عن "تحليل البوذا"، وفي النهاية توصل إلى أنه لا وجود خارجي لبوذا. حتى في هذه الأيام، ليس من النادر أن تسمع بوذيًا يقول شيئًا مثل: "إذا رأيت بوذا في الطريق فاقتله". وهذه بالطبع ليست مقولة حرفية؛ بالتأكيد لا يجب قتله. المقصود أن بوذا الحقيقي ليس منقذًا ذا وجود خارجي مرتبط بالزمان والمكان. بينما على الجانب الآخر، ظهر رجلٌ اسمه سيدّارتاه على هذه الأرض واصبح يُعرف باسم غوتاما بوذا وسار بقدميه الحافيتين بشوارع مدينة ماغدها مستجدّيًا الصدقات. هذا البوذا أعطى حُطَبًا، راعى المرضى، وحتى أنه زار عائلته في كابيلافاستو. السبب في أن البوذيين لن يجادلوا في ذلك هو أن هذا البوذا المادي وُجد في القرن الخامس قبل الميلاد في الهند، وأن لدينا سجلًا تاريخيًا أنه لقرون كان مصدرًا للإلهام في الهند. كان معلمًا عظيمًا، الأول في سلسلة طويلة من المعلمين المتمكنين والتابعين. وليس أكثر من ذلك. رغم ذلك فبالنسبة للساعين الجادين، الإلهام هو كل شيء. استخدم سيدّارتاه العديد من الأدوات الماهرة لإلهام الآخرين. في إحدى الأيام لاحظ راهبٌ قطعًا في رداء غوتاما بوذا فعرض أن

يُخيطه له، لكن بوذا رفض عرضه. استمر في سيره بوعاء الصدقات بردائه المقطوع. عندما توجه إلى ملجأ امرأة مُعدمة، دُهِش الراهبان لمعرفةهم بأن هذه المرأة لا تمتلك أي شيء لتتصدق به. عندما رأت رداءه المقطوع عرضت عليه خياطته بالخيط القليل الذي لديها. قِيلَ سِذَّارتاهُ منها هذا وأعلن أن فضيلتها ستجعلها تولد في حياتها التالية كملِكة لكل عوالم الهناء العظيم. العديدون ممن سمعوا هذه القصة ألهموا ليتصرفوا بكرم على طريقته الخاصة.

في قصة أخرى، حذر سِذَّارتاهُ جزارًا من أن القتل يولد الكارما السلبية. لكن الجزار قال: "هذا ما أعرفه، تلك معيشتي". قال له سِذَّارتاهُ على الأقل خذ عهدًا ألا تقتل شيئًا من غروب الشمس لشروقها. لم يعطه سِذَّارتاهُ إذرًا بأن يقتل أثناء النهار، لكن كان يرشده ليُقلل من أفعاله السلبية تدريجيًا. هذا مثال على الأدوات الماهرة التي استخدمها بوذا لتعليم الدارما. هو لم يقل للمرأة الفقيرة إنها ستذهب لعوالم الهناء لأنها قامت بخياطة رداءه، كما لو أنه إله. لقد كان كرمها هو المُسبب في مآلها السعيد.

قد تعتقد أن هناك تناقضًا. أن بوذا يناقض نفسه، قائلًا أنه غير موجود، وأن كل شيء خالٍ، ثم يُعلِّم الأخلاق والخلاص. لكن هذه الأدوات ضرورية من أجل عدم إخافة هؤلاء غير المؤهلين لأن يتم تعريفهم بالخلو. لقد جعلهم بهذا مسالمين ومستعدين لتلقي التعاليم الحقيقية. إنها مثل أن تقول إنه ثعبان وتلقي ربطة العنق من النافذة. هذه الأدوات اللانهاية هي المسار. على الرغم من أن المسار ذاته في النهاية سيتم هجره، كما تهجر القارب بعد وصولك إلى الشاطئ الآخر. عليك أن تغادر القارب بمجرد وصولك. في لحظة الإدراك الكامل، عليك أن تهجر البوذية. المسار الروحي هو حل مؤقت، دواء وهمي يُستخدم لحين فهم الخلو.



## فوائد الفهم

لربما ما زلت تفكر، ما هي فائدة فهم الخلو؟ بفهم الخلو، تحافظ على تقديرك لكل ما يبدو موجودًا، لكن دون التعلق بهذا الوهم كما لو أنه حقيقي ودون ذرة من إحباط طفل يُطارَد قوس قزح. أنت ترى عبر الوهم وتتذكر دائمًا أنه في المقام الأول الذات هي التي تخلق كل تلك الأوهام. ستظل مُعَرَّضًا لأن يتم استشارتك، أو أن تنفعل، تحزن، تغضب، أو تحب، لكن سيكون لديك ثقة شخص بالسينما يمكنه أن يترك كل هذه الدراما خلفه لأن لديه فهم واضح بأن هذا مجرد فيلم. آمالك ومخاوفك على الأقل يُمكن تبديدها ولو قليلًا، مثل إدراك أن هذا الثعبان مجرد رباط عنق.

عندما لا يكون لدينا إدراك للخلو، عندما لا نفهم بشكل كامل أن كل الأشياء مجرد وهم، يبدو العالم حقيقيًا، ملموسًا، راسخًا. آمالنا ومخاوفنا أيضًا تصبح راسخة وليس من الممكن التحكم بها. على سبيل المثال، إذا كان لدينا إيمان راسخ بعائلتنا، ستكون لدينا حالة عميقة من التوقع بأن والدينا سيعتنون بنا. نحن لا نشعر بهذا تجاه شخص غريب في الشارع؛ فهو ليس لديه مثل هذا الالتزام. فهم أن كل الظواهر مُركبة وفهم الخلو يسمح ببعض المساحة في علاقتنا. بينما نبدأ في رؤية الخبرات المختلفة، الضغوط، الظروف التي شكلت والدينا، ستتغير توقعاتنا منهم، سيقُل إحباطنا. عندما يصبح بعضنا آباءً، حتى القليل من فهم الاعتمادية التبادلية سيخفف توقعاتنا من أطفالنا، والتي قد يفسرونها على أنها حب. دون هذا الفهم، ربما قد تكون لدينا نوايا جيدة بأن نحُب ونعتني بأطفالنا، لكن توقعاتنا ومتطلباتنا قد تصبح غير محتملة.

بشكل مشابه، من خلال فهم الخلو، تفقد اهتمامك بكل المظاهر والمعتقدات التي تقوم المجتمعات ببنائها وهدمها -النظم السياسية، العلم والتكنولوجيا، الاقتصاد العالمي، المجتمع الحر،

الأمم المتحدة. تصبح مثل الراشد الذي لم يعد مهتمًا بالألعاب الأطفال. لسنوات عديدة وثقت في هذه المؤسسات وصدقت أن بإمكانها النجاح فيما فشلت به الأنظمة السابقة، لكن العالم لم يصبح أكثر أمانًا بعد، أو أكثر سعادة وسلامًا.

هذا لا يعني أن نهجر المجتمع. فهم الخلو لا يعني أن تُغرق أنفسنا في الملذات حتى الملل؛ بالعكس، فنحن نُنمي مشاعر المسؤولية والشفقة. إذا صرخ جاك، أثار ضجة، وصرخ على الجميع بأن يتوقفوا عن وضع الثعابين بمنزله، نحن نعرف أن كل هذا بسبب وهمه، سنكون متعاطفين معه. في حين أن الآخرين قد لا يكونون متسامحين معه، يمكننا أن نحاول، لأجل نفع جاك، أن نضيء بعض النور. بشكل عام، سنظل نكافح من أجل الحقوق الفردية، نتقدم باستمرار في العمل، نصبح ناشطين سياسيين من داخل النظام؛ لكن عندما يتغير الموقف، سواء معنا أو ضدنا، فنحن مستعدون. نحن لا نؤمن بشكل أعمى أن كل شيء نتمناه أو نتوقعه يجب أن يحدث على أرض الواقع، وليس لدينا تعلق بأي نتيجة نهائية.

في أغلب الأحيان، يختار الكثيرون مَنَّا أن يبقوا في الظلام. نحن لسنا قادرين على رؤية أوهامنا التي تخلق حياتنا اليومية لأننا ليس لدينا الشجاعة لشق طريقنا خارج الشبكة الموصولين بها. نظن أننا بالفعل، أو سنكون قريبًا، مرتاحين بشكل كافٍ إذا استمررنا كما نحن فيما نقوم به. الأمر أشبه بأن تكون في متاهة والتي أصبحت بالنسبة لك طريقك المعتاد، ولا نريد أن نستكشف المسارات الأخرى. نحن لا نغامر لأننا نعتقد أن لدينا الكثير لنخسره. نخاف إذا رأينا العالم من منظور الخلو، قد يُلقى بنا خارج المجتمع، نفقد احترامنا ومعه أصدقاءنا، عائلتنا، وعملنا. الجاذبية المغرية للعالم الوهمي لا تساعدنا؛ فهو مُغلف بشكل جيد جدًا. يتم قذفنا برسائل عن الصابون الذي سيجعل رائحتنا مثل الجنة، كم هي رائعة حمية الساحل الجنوبي، كيف أن الديمقراطية هي النظام السياسي

الوحيد القابل للتطبيق في الحكم، كيف ستزيد الفيتامينات من القدرة على الاحتمال الجسدي. نادرًا ما نسمع أكثر من جانب واحد للحقيقة، وفي المناسبات النادرة التي نفعل بها هذا، عادة ما تكون في المطبوعات الفاخرة. تخيل جورج دابليو بوش ذاهبًا لحرب العراق معلنًا أن النظام الديمقراطي الأمريكي قد ينجح أو قد لا ينجح في بلدك.

مثل الطفل بالسينما، تعلق بالوهم. ومن هذا ينبع كل تفاخرنا الزائف، طموحنا، وعدم شعورنا بالأمان. نقع في حب الأوهام التي نخلقها وننمي كبرياءً هائلًا بمظهرنا، ممتلكاتنا، وإنجازاتنا. مثل ارتداء قناع والتفاخر به معتقدين بأن هذا القناع هو نحن حقًا. في إحدى المرات كان هنا خمسمائة قرد، أحدهم ظن أنه شديد الذكاء. في إحدى الليالي شاهد هذا القرد انعكاس القمر على سطح البحيرة، بكل فخر أخبر كل القردة الآخرين: "إذا ذهبنا إلى البحيرة وحصلنا على القمر، عندها سنكون الأبطال الذي أنقذوا القمر". في البداية لم تصدقه القردة الأخرى. لكن عندما شاهدوا بأعينهم أن القمر قد سقط في البحيرة، قرروا أن ينقذوه. تسلقوا الأشجار وأمسكوا ببعضهم من ذيولهم حتى يستطيعوا الوصول إلى القمر المتلألئ. وفقط عندما أوشك آخر قرد على الإمساك بالقمر، انكسر الغصن وسقطوا جميعًا في البحيرة. لم يعرفوا كيف يسبحون، وبينما كانوا يكافحون في الماء تكسر القمر إلى موجات. نحن مثل هؤلاء القردة، يقودنا الجوع للشهرة والتفرد، نعتقد أننا ماهرون جدًا في اكتشاف الأشياء ونقنع الآخرين أن يروا ما نراه، ويفكروا فيما نفكر به. يقودنا الطموح لأن نصبح المُخْلِصِينَ، الأكثر مهارة، الأبعد رؤية من الجميع. لدينا جميع أنواع الطموحات الصغيرة، مثل إثارة إعجاب فتاة، أو طموحات كبيرة، مثل الهبوط على سطح المريخ. ومرة بعد الأخرى ننتهي في مياه البحيرة دون شيء نتعلق به ولا نعرف حتى كيفية السباحة.

بفهم الخلو، لم يعد لدى سيدّارتاهُ أي تفضيل بين أن يرقد على أعشاب الحلفا أو على وسائد حريرية في القصر. الفخامة التي تُنسب للوسائد المصنوعة من الخيوط الذهبية هي قيمة مُخلّقة بالكامل من طموح البشر ورغباتهم. في الحقيقة، تُساك الجبال قد يجدوا أعشاب الحلفا أكثر راحة ونظافة، والأفضل من كل هذا، إذا ارتفعت درجة الحرارة، فلن يكون لديهم داعٍ للقلق. لن يكون عليك رشها بمادة منفرة لمنع قطتك من أن تغرز مخالبها بها. حياة القصر مليئة بمثل هذه "الأشياء الثمينة" التي تتطلب صيانة. لكن إذا أُجبر سيدّارتاهُ على القيام باختيار، فسيختار حصيرة الحلفا حتى لا يكون عليه القيام بالكثير من الصيانة.

نحن كبشر نعتبر أن التفتح الذهني ميزة جيدة. ومن أجل أن نوسع من أفقنا، من المهم ألا نكتفي بالاستقرار على ما يجعلنا مرتاحين وما نحن معتادون عليه. سيكون مفيدًا إذا كانت لدينا الشجاعة لأن نذهب إلى أبعد من النماذج النمطية وألا نعلّق بما هو في حدود المنطق المعتاد. إذا تمكّنّا من تجاوز تلك الحدود، سندرك أن الخلو بسيط للغاية. اتخاذ ميلاريا من قرن الياك ملجأ لن يكون أكثر غرابة من ارتداء أحدهم للقفاز. التحدي يقع في تعلّقنا باستخدام المنطق القديم نفسه، قواعد النحو، الحروف، المعادلات العددية. إذا أمكننا تذكر الطبيعة المُخلقة لهذه العادات، يمكننا أن نشق طريقنا عبرهم. ليس من المستحيل كسرهم. كل ما يتطلبه الأمر هو موقف واحد تكون به كل الشروط مضبوطة بدقة وفي الوقت المناسب يتم توفير معلومة واحدة؛ ثم قد تدرك عندها أن كل الأدوات التي تعتمد عليها ليست جامدة للغاية -مرنة، يمكن تطويعها. ستتغير وجهة نظرنا. إذا أخبرك شخصٌ تثق به أن زوجتك التي كنت مستاء منها كل تلك السنوات هي إلهة الثراء متخفية، عندها ستتغير نظرتك لها في كل شيء. بشكل مشابه، إذا كنت تستمتع بشريحة لحم مضاف إليها كل أنواع الصوص في مطعم

لطيف، متلذذًا بكل قضة، ثم أخبرك الطاهي أنها في الحقيقة لحم إنسان، في التو ستختلف خبرتك 180 درجة. مفهومك عن اللذيذ سيتحول إلى مفهومك عن المقيت.

عندما تستيقظ من حلم عن خمسمائة فيل، لن تكون مندهشًا كيف يمكن لغرفتكَ أن تسع هذه الأفيال؛ لأنها لم تكن موجودة في الأصل، وأثناء، أو بعد الحلم. رغم ذلك عندما تحلم بهم، فهم حقيقيون بكل معنى الكلمة. يومًا ما سُدرك، ليس فقط نظريًا، أنه ليس هناك شيء اسمه "كبير" و"صغير"، "مكسب" أو "خسارة"، وأن كل هذا نسبي. عندها ستستطيع فهم كيف دخل ميلاريا في قرن الياك وكيف أن طاغية مثل الملك أشوكا انحنى وسلّم لهذه الحقيقة.

## الفصل الرابع: النِرفانا متجاوزة للمفاهيم

وَفَقًّا للبوذيين، قبل الحياة التي حقق بها سِيدَّارتاهُ استنارته، عاش حيوات عديدة كطائر، قرد، فيل، ملك، ملكة، والعديد من تلك الحيوانات كبوديساتفا، أي كائن هدفه الوحيد هو التغلب على الجهل من أجل نفع جميع الكائنات. لكنه فقط في تلك الحياة التي ولد بها كأمر هندي اسمه سِيدَّارتاهُ تمكن بعد طول انتظار من هزيمة مارا أسفل شجرة بودي وأخيرًا العبور إلى الشاطئ الآخر للسماسارا. يُشار إلى تلك الحالة بمصطلح "النِرفانا". بوصوله للنِرفانا، أعطى درسه الأول بسارنات، قرب فاراناسي، واستمر في تقديم التعاليم في الجانب الشمالي من الهند لبقية حياته. كان تلاميذه رهبانًا وراهبات، ملوكًا وقادة حروب، محظيات وتجارًا. العديدون من أعضاء أسرته أصبحوا مُتَخَلِّين، بما في ذلك زوجته يَسُدَّهَارا، وابنه راهولا. كان مبعلاً كإنسان سامٍ من العديدين بكل مكان في الهند وما بعدها. لكنه لم يُصبح خالدًا. بعد حياة طويلة من تعليم الآخرين، توفي في مكان يطلق عليه كوشيناغار. في تلك اللحظة تجاوز حتى النِرفانا لحالة يطلق عليها "البارانِرفانا".

## الجنة: العتلة النهائية؟

النِرفانا، الاستنارة، التحرر، الحرية، الجنة -تلك الكلمات التي يُحب الكثيرون التفوه بها وقليلون من لديهم الوقت لاختبارها. كيف سيكون الحال بالدخول في إحدى تلك الحالات؟ على الرغم من أننا قد نعتقد بأن النِرفانا مختلفة تمامًا عن الجنة، إلا أنه في الحقيقة نسختنا المُتَخَيَّلَة عن الجنة والنِرفانا يتشاركان تقريبًا في الخصائص ذاتها. الجنة/النِرفانا هي حيث نذهب عندما نموت بعد سنوات عديدة من سداد الرسوم، القيام بالشعائر، ومن كوننا مواطنين صالحين. سنقابل كل رفاقنا القدامى؛ لأنه المكان الذي يتقابل به

كل الأشخاص "الجيدون" سوياً، بينما كل الأشخاص السيئين سيعانون بالأسفل. سيكون لدينا الفرصة أخيراً لحل غموض الحياة، إنهاء ما لم يتم إنجازه، تقديم التعويضات، ولربما رؤية حيواتنا السابقة. أطفال صغار بدون أعضاء جنسية يطيطون حولنا ويقومون بكي ملابسنا. يُلاقى وجودنا كل احتياج ورغبة لدينا، نعيش في مجتمع من المُقيمين بالنِرفانا المطيعين للقواعد. لن يكون علينا أبداً أن نُغلق الباب أو الشباك، وفي الأغلب ليس هناك احتياج لوجود الشرطة. إذا وُجِدَ بيننا سياسيون، فجميعهم يُعتمد عليهم ومحل ثقة. كل شيء بالضبط كما نحب ونرغب؛ إنه في الأغلب منزل للتقاعد مبهج للغاية. أو لربما يتخيل بعضنا أنقى ضوء أبيض ممكن، مكان رحب فسيح، قوس قزح، وسحاب نستريح عليها في حالة من الهناء، نمارس من عليها قوى البصيرة والمعرفة الكلية. ليس هناك خوف من الموت لأننا بالفعل موتى وليس هناك شيء آخر لنخسره. الشيء الوحيد الذي قد نقلق عليه هو بعض أصدقائنا وأعضاء عائلتنا الذين تركناهم خلفنا.

وجد سيدّارتاه أن كل تلك النسخ المختلفة لما بعد الحياة، خيالية. بعد تفحص دقيق، الاستنارة والرؤية التقليدية للجنة ليستا بهذه الجاذبية. التقاعد، شهر العسل، والرحلات الخلوية جميعها مُبهج -لكن ليس إذا كانوا للأبد. إذا دامت العطلة التي نحلم بها للأبد، سيملؤنا الحنين للعودة مرة أخرى إلى المنزل. إذا كانت الحياة المثالية خالية من أي معرفة بالمعاناة أو المخاطرة، قد تصبح مملة. في اللحظة التي نعرف بها وجود تلك الأشياء، يكون لدينا الاختيار -الترفع أو أن يملأنا التعاطف تجاه من يعانون. هذا ليس له أي علاقة بالنعيم السماوي. هنا في الحياة يمكننا أن نشاهد الأفلام البوليسية، الإثارة، أو حتى الأفلام الجنسية. في الجنة لن نستمتع بالكلمات الموحية أو الملابس المثيرة؛ لأننا إذا كُنّا كُلّي المعرفة، فلن يكون هناك شيء خفيّ علينا، لن تكون لأي من ذلك أدنى

متعة. يُمكننا الاحتفال ليلة الجمعة بعد أسبوع عمل طويل. يمكننا الاستمتاع بتغيير الفصول وتحميل النسخة الأحدث لبرنامج ما على جهاز الحاسب الآلي الخاص بنا. يمكننا تصفح الجرائد الصباحية، أن نقرأ عن الأشياء المؤسفة التي تحدث في العالم، ونتخيل ما الذي كنا سنقوم به إذا تبادلنا أماكننا مع القادة العالميين. كل هذا، بغض النظر عن حقيقة أن العديد من تلك "الملذات الصغيرة" في الحقيقة مشاكل، هي حتى ليست متكررة. إذا كنا نحب مشاهدة كرة القدم بينما نشرب الجعة، عندها لساعتين كاملتين سنكون مقيدين بمشاهدة المباراة، ولن نكون أحرارًا لنقوم بأي شيء آخر، سنكون عُرضة للمقاطعة، سيكون علينا أن ندفع لوصلة كابل التلفزيون ومصاريف البقالة، قد تزيد نسبة الكولسترول في الدم، وقد نكون في خطر الإصابة بسكتة قلبية إذا أحرز الفريق الآخر هدفًا.

على النقيض من ذلك، الاستنارة التي نتخيلها هي مكان لا يتغير، خالٍ من المشاكل. هل يمكننا تحمل حالة لا توجد بها أي عوائق؟ سيكون علينا الحياة بدون الإثارة، التحقق، والتسلية التي نعتقد أن سعادتنا بها. بالتأكيد، عاشقو المغني إيمينم سيشعرون بالسأم من موسيقى قيثارة الجنة -سيرغبون في سماع الألبوم الأخير بكل ما به من كلمات مُسيئة. إذا تقبلنا الاستنارة كما نتخيلها، لن نكون قادرين على الاستمتاع بأفلام التشويق؛ ستحرق معرفتنا الكلية النهاية المفاجئة للفيلم. لن تكون هناك أي إثارة في حلبة السباق لأننا سنعرف مقدمًا الحصان الفائز.

الخلود هو ميزة أخرى تُنسب للاستنارة أو الجنة. ما إن نصل إلى منزلنا الجديد في السحاب، لن نموت مرة أخرى أبدًا، لذا ليس لدينا أي خيار غير أن نعيش للأبد. نُصبح عالقين. ليس هناك مهرب. لدينا كل شيء حلمنا به فيما عدا مخرج لنا من كل ذلك، أو أي تشويق، تحدي، شعور بالرضا، أو الإرادة الحرة، لأننا لن نحتاجها



بعد ذلك. بوضع كل ذلك باعتبارنا، من منظورنا الحالي، الاستنارة هي الحالة القصوى للملل.

لكن معظمنا لا يتفحص رؤيته عما بعد الحياة؛ نُفَضِّل أن نُبقي هذا الأمر مجهولاً، بشعور عام بأنه مكان جيد لراحتنا الأخيرة. الاستنارة التي نتوق إليها أبدية، نوعاً من الإقامة الدائمة. أو لربما يفكر البعض أنهم قد يتمكنوا من العودة للزيارة على هيئة نوع من الآلهة أو الكائنات ذات القوى الخاصة التي لا تتوافر لنا نحن الفانيين. سيكون لديهم حصانة ملائكية، نوع من السفر الدبلوماسي بجواز سفر خاص. وبسبب حصانتهم ومكانتهم العالية، يعتقدون أنهم سيتمكنون من الحصول على ترتيب التأشيرات لأحبائهم ومُصاحبتهم للعودة معهم. لكن حينها سيبرُغ سؤال: إذا كان لبعض هؤلاء المهاجرين الجدد طرقهم في التفكير -لربما يفضلون إرتداء نوع من الجوارب اللافتة التي قد تُثبّت الكائنات السماوية الأخرى- ألن يكون لدى الجنة مشكلة حينها؟ وإذا حصل كل هؤلاء "الأشخاص الطيبين" على بطاقات العضوية بالجنة أو النِرفانا، تصور أي منهم عن السعادة هو الذي سوف يسود؟

على الرغم من كل محاولتنا لتعريف الهدف النهائي لجميع الكائنات، ستظل السعادة هي هذا الهدف. ليس من الغريب أن تكون السعادة جزءاً جوهرياً من تعريف الجنة أو الاستنارة. حياة أخرى جيدة يجب أن تتضمن أخيراً حصولنا على ما كنا نسعى جاهدين للحصول عليه. بشكل عام، بتصورنا الشخصي للجنة نعيش في نظام مشابه لنظامنا الحالي، باستثناء أنه أكثر تطوراً وكل مكوناته تعمل بشكل أفضل.

## السعادة ليست الهدف

يُصدق معظمنا أن الإنجاز الأهم في مسارنا الروحي سيتحقق فقط بعد هذه الحياة. الآن، نحن هنا عالقون مع هذا المحيط الملوث

وتلك الأجساد غير النقية، لذا يجب أن نموت أولاً من أجل أن نحقق النجاح الكامل. فقط بعد الموت سنختبر الحالة الإلهية أو الاستنارة. لذا فأفضل شيء يمكننا القيام به في هذه الحياة هو التحضير لذلك؛ ما نقوم به الآن سيُحدد ما إذا كنا سنذهب إلى الجنة أو الجحيم. البعض بالفعل قدّ الأمل. يشعرون أنهم سيئون أو أشرار بشكل فطري، ولا يستحقون الجنة -العالم السفلي هو قدرهم. بشكل مشابه، الكثير من البوذيين يعرفون بشكل نظري أن لدى الجميع الإمكانيات ذاتها التي لدى عُوثَامَا بوذا، مع ذلك على المستوى الشعوري لا يزالون يشعرون بأن ليس لديهم الخصال والقدرات التي ستعبر بهم بوابة الاستنارة الذهبية. على الأقل ليس في هذه الحياة.

لدى سيدّارتاه، مكان الراحة الأخير في الجنة أو النِرفانا ليس مكاناً على الإطلاق -إنه حالة الانعتاق من قيود الوهم. إذا طالبنا بتحديد مكانٍ مادي بعينه لهذه الجنة أو النِرفانا، فيمكن عندها أن يكون في مكاننا الحالي نفسه الآن. بالنسبة لسيدّارتاه كانت النِرفانا فوق حجر مُستَوٍ وبعض أعشاب الحلفا الجافة أسفل شجرة بودي في ولاية بيهار، الهند. يمكن لأي شخص زيارة هذا المكان حتى اليوم. نسخة سيدّارتاه للحرية ليست حصرية. يمكن تحقيقها بهذه الحياة، بناءً على شجاعة، حكمة، واجتهاد كل شخص. الجميع يمتلكون تلك الإمكانية، بما في ذلك الكائنات العالقة بعوالم المعاناة القصوى.

لم تكن السعادة هدفاً لسيدّارتاه. مساره لا يقود في النهاية للسعادة. بدلاً من ذلك، هو طريق مباشر للتحرر من المعاناة، التحرر من الوهم والارتباك. بالتالي، النِرفانا ليست السعادة ولا التعاسة -إنها متجاوزة لكل تلك المفاهيم الثنائية. النِرفانا هي السلام. هدف سيدّارتاه من تعليم الدارما هو التحرر الكامل لمن هم مثل جاك، الذي يعاني من خوفه من الثعابين. هذا يعني أن على جاك أن يتجاوز مجرد راحة إدراك أنه لم يكن في خطر من الثعبان.

على جاك أن يدرك أنه لم يكن هناك أبدًا ثعبان من البداية، فقط رباط العنق. بعبارة أخرى، هدف سيّدارتاه هو إراحة جاك من معاناته ومن ثم مساعدته على إدراك أنه في الأصل ليس هناك وجودٌ مُتأصِّلٌ لأي سبب للمعاناة.

يمكننا القول إن مجرد فهم الحقيقة يؤدي إلى تحقيق الاستنارة. لدرجة أنه بفهمنا للحقيقة، يمكننا التقدم بمراحل الاستنارة، والتي يطلق عليها "مراحل البوديساتفا". إذا خاف طفلٌ من وحش بشع بعرض مسرحي، يمكن تسكين خوفه بتقديمه للممثل دون زي الوحش في حجرته وراء الكواليس. بشكل مشابه، لدرجة أنه برؤيتكم لما هو خلف كل الظواهر وفهم الحقيقة، تتحررون. حتى إذا كان كل ما قام به الممثل هو خَلْعُ قناعه، فإن الخوف سَيَقِلُّ. بالمثل، إذا فهم الشخص الحقيقة بشكل جزئي، يكون هناك قدرٌ من التحرر مساويًا لذلك الفهم.

قد يصنع النحات امرأة جميلة من الرخام، لكنه أكثر شخص يعرف أنه لا يجب أن يقع في حب ما صنعه، مثل بيجامليون وتمثاله جلاتيا<sup>٧</sup>. بالمثل فقد صنعنا صداقاتنا وعداواتنا، لكننا نسينا أنها من خَلَقْنَا. لعدم يقظتنا، تحول ما خلقناه إلى شيءٍ صلب حقيقي، وأصبحنا واقعين بالشَّرْك أكثر من أي وقت مضى. عندما ندرك في النهاية، ليس فقط نظريًا، أن كل شيء من خلقنا، سنتحرر.

على الرغم من أن السعادة تُعتبر مجرد مفهوم، لا تزال النصوص البوذية تستخدم مصطلحات مثل الهناء العظيم لوصف الاستنارة. النيرفانا يمكن فهمها كحالة من البهجة، لأن عدم وجود الارتباك أو الجهل، السعادة أو التعاسة، هي حالة من الهناء. حتى ما هو أفضل من هذا هو رؤية أن مصدر الارتباك والجهل، الثعبان في مثال جاك،

٧ أسطورة "Pygmalion and Galatea" من الأساطير اليونانية القديمة، حيث كان بيجامليون نحّاتًا استثنائيًا، قام بصنع تمثال لما يراه أجمل امرأة في الوجود، ثم وقع بعد ذلك في حب التمثال. للفكرة التي تجسدها تلك الأسطورة ورمزيتها تطبيقات كثيرة، فأصبح هناك في مجالات إدارات الأعمال وعلوم التفاوض والتخطيط الاستراتيجي مصطلح يطلق عليه "تأثير بيجامليون" حيث يقع الشخص في حب المنتج الذي قام بصنعه بشكل يعيقه عن رؤية الواقع وما يتبع ذلك من عوائق مختلفة في التخطيط والإدارة واتخاذ القرارات أو حتى على مستوى المضاعفات النفسية الشخصية.

لم يكن موجودًا بالأساس. تشعر براحة عظيمة عندما تستيقظ من كابوس، لكن الهناء هو أنك من البداية لا تحلم أبدًا بكابوس. أكد سيّدارتاه لأتباعه عبث السعي للسلام والسعادة، بهذا العالم أو بالعالم الآخر، إذا كانوا جادين بشأن تحرير أنفسهم من السامسارا.

## فخ السعادة

كان لبودا ابن عم اسمه ناندا، وكان محبًا بكل عمق وشغف لإحدى زوجاته. كانا عاشقين لبعضهما البعض، لا ينفصلان ليل نهار. عرف بودا أنه حان الوقت لأن يستيقظ ابن عمه من انغماسه، لذا ذهب إلى قصر ناندا ليستجدي الصدقات. عادةً كان لا يتم الترحيب بالزوار؛ لأن ناندا كان مشغولًا بممارسة الحب، لكن بودا كان لديه تأثير خاص. لحيوات عديدة لم يُقل كذبة واحدة، وبسبب القوة الإيجابية الناتجة عن ذلك حاز بودا قوة الحديث المقنع. عندما أبلغ الحارس أن بودا بالباب، غادر ناندا عش الحب على مضض. شعر بأنه مُلزم على أقل تقدير بأن يُخَيي ابن عمه. قبل أن يغادر، بللت زوجته إبهامها بلعابها ورسمت دائرة على جبهته وأخبرته أنه يجب أن يعود إليها قبل أن تجف تلك الدائرة. لكن عندما خرج ناندا لتقديم الصدقات، دعاه بودا ليرى شيئًا نادرًا ومدهشًا حقًا. حاول ناندا أن يجد عذرًا ليتجنب تلك الجولة، لكن بودا أصر.

ذهبا الاثنان إلى الجبل حيث يعيش قرد اللانغور، من بينهم تحديدًا قردة سيئة المنظر بعين واحدة. سأل بودا ناندا: "من أجمل، زوجتك أم هذه القردة؟" بالطبع، أجاب ناندا أن زوجته هي الأجمل، ووصف مفاتها. بحديثه عنها شعر ناندا بأن اللعاب الذي كان على جبهته قد جف منذ فترة طويلة، وشعر بحنين شديد للعودة إلى منزله. لكن بدلًا من ذلك جذب بودا لأحد عوالم الهناء العظيم والذي يُطلق عليه توشيتا، حيث يعيش المئات من كائنات الديفا<sup>٧١</sup>

٧١ تؤكد البوذية أن كوكب الأرض ليس هو شكل الحياة الأُوحد في الكون. بإحدى السوترات يصف بودا انفجارًا عظيمًا بدأ به هذا الكون وتمدد ثم تقلص مرة أخرى ليصل إلى العدم، ثم بدأ بعده انفجارٌ كبيرٌ آخر وهكذا بشكل لا نهائي. وبالتالي، فحتى الكون الذي نحن به الآن وفقًا للبوذية

فائقات الجمال، حيث جبال من الثروات الفائقة بكل مكان. سأل بودا: "مَنْ أجمل، زوجتك أم هذه الكائنات؟" في هذه اللحظة أحنى ناندا رأسه وقال زوجته أقرب للقردة مقارنة بتلك الكائنات. أشار بودا إلى عرش موسر خالٍ بين كل تلك الثروات وكائنات الديفا. برعب سأل ناندا "من يجلس هنا؟" قال له بودا: "اسأل تلك الديفات". قالوا له: "على الأرض هناك رجلٌ يدعى ناندا والذي قريبًا سيصبح راهبًا. بسبب أفعاله الفاضلة سيولد هنا ويتولى هذا العرش حتى نخدمه". فورًا طلب ناندا من بودا أن يُرسمه كراهب. عاد بودا وناندا إلى عالمنا وأصبح ناندا راهبًا. استدعى بودا ابن عمه الثاني، أناندا، وقال له أن يتأكد من أن يتجنب كل الرهبان الآخرين ناندا. عليهم أن يتجنبوه بكل الطرق. قال بودا لأناندا: "لا تختلطوا به، لأن لديه نية مختلفة، لذا، أنتم لديكم رؤية مختلفة عنه وأفعالكم بالطبع ستختلف عنه، أنتم تسعون للاستنارة، وهو يبحث عن السعادة". تجنب الرهبان ناندا، والذي أصبح تقيسًا ووحيدًا. تحدث مع بودا عن رغبته في المغادرة. أخبر بودا ناندا أن يأتي معه مرة أخرى. هذه المرة رحل معه إلى عوالم المعاناة القصوى، حيث شاهدوا كل أشكال الألم والمعاناة. في منتصف هذا المكان، كان هناك سكنٌ خالٍ، قال بودا لناندا أن يسأل لمن هذا المسكن. قيل له: "في الأرض هناك رجلٌ اسمه ناندا والذي أصبح راهبًا الآن. بسبب ما سيقوم به سيولد في عالم الهناء العظيم لزمان طويل. لكن لأنه لم يقطع جذر السامسارا، سيعلق بملذات عوالم الهناء العظيم ولن يسعى لتوليد المزيد من الشروط الحسنة. ستُستنزف شروطه الإيجابية السابقة وسيولد مباشرة هنا في هذا المسكن

---

ليس الكون الوحيد. كما وصف بودا أشكال مختلفة للحياة، منها التي تعيش في هناء ونعيم كامل، ومنها التي تعيش في بؤس وشقاء لا مثيل له. حتى هيئة تلك الكائنات بها تنوع شديد، منها الكائنات ذات أجساد مادية ومنها الكائنات غير المادية (الطيف). في عوالم الهناء العظيم، تعيش كائنات يطلق عليها ديفا في اللغة السنسكريتية، هناك عدد لا حصر له من تلك العوالم، وبالتالي فهينئات الكائنات التي تشغل تلك العوالم أيضًا تتعدد بشكل يصعب حصره. منها ما يتخذ هيئة مقاربة للهيئة البشرية، ومنها من يوصف بأنه طاقة خالصة صافية. للأسف بسبب عدم التخصص، يقدم الكثير من المترجمين هذا المصطلح "ديفا" بأشكال كثيرة خاطئة، مثل "الآلهة"، "الأرباب". هذه الكائنات ليس لها أي علاقة بمفهوم "الآلهة" في الديانات الإبراهيمية. هي كائنات مثلها مثل البشر، تولد وتعيش وتموت. ووفقًا للبوذية، كلُّ منا ولد كإحدى تلك الكائنات عددًا لا نهائيًا من المرات.

ليعاني معنا".

بهذه اللحظة أدرك ناندا أنه يجب عليه أن يتخلى، ليس فقط عن التعاسة، ولكن عن السعادة أيضًا.

ترمز قصة ناندا للكيفية التي نَعْلَقُ بها جميعًا في الاستغراق بالمتع. مثل ناندا، بكل سرعة نهجر سعادة لأن سعادة أخرى أفضل ظهرت أمامنا. القردة ذات عين واحدة تعزز رؤية ناندا لجمال زوجته الفائق، لكنه لم يتردد في أن يهجرها عندما رأى كائنات الديفا. إذا كانت الاستنارة هي مجرد السعادة، عندها هي أيضًا يمكن هجرها عندما يأتي شيء أفضل. السعادة شيءٌ واهٍ لأن نبني حياتنا عليه.

نحن البشر نميل للتفكير في الكائنات المستنيرة من خلال سياقنا الخاص. من الأسهل تخيل كائنًا مستنيرًا افتراضيًا من مسافة بعيدة، بدلًا من كائن مستنيرٍ حي ويتنفس وموجود الآن في هذه اللحظة، لأن بأذهاننا مثل هذا الكائن يجب أن يكون كائنًا مذهلاً، يحوز كل المزايا والمواهب السامية كأفضل ما يمكن أن يحوزه أي إنسان. قد يفكر بعضنا أننا يمكننا أن نحقق الاستنارة عبر المحاولة بشدة. لكن مثل تلك الصورة المُفخمة التي بأذهاننا، "المحاولة بشدة"

لربما قد تعني نبذل أفضل ما لدينا ونضحى بكل ما هو جيد لملايين الحيوانات. قد تنشأ تلك الأفكار عندما تُزعج أنفسنا بالتفكير في هذا الأمر، لكن معظم الوقت لا تُزعج أنفسنا بهذا. فهذا شيء مرهق للغاية. عندما نرى صعوبة تخليص أنفسنا من العادات الدنيوية، تبدو الاستنارة شيئًا بعيد المنال. إذا كنا لا نستطيع حتى التوقف عن

التدخين، كيف سيمكننا التفكير في إيقاف عادات العاطفة، الغضب، الإنكار؟ العديدون منا يعتقدون أننا يجب أن نُحدد شخصًا ما كمنقذ أو كمعلم ليقوم بعملية التطهير لنا؛ لأننا ليس لدينا الثقة بأنفسنا لنقوم بهذا. لكن كل هذا التشاؤم غير ضروري إذا كانت لدينا المعلومات الصحيحة بشأن حقيقة النشوء الاعتمادي وبعض الالتزام لتطبيق هذا الفهم.

## الأمل والنقاء الأولي

الاستنارة تتجاوز الشك، كما تتجاوزه المعرفة المكتسبة من الخبرة. يجب أن نفهم بشكل كامل أن الملوثات والارتباكات التي تُعيق استنارتنا ليست ثابتة بـمكان ما. بقدر ما تظهر معيقاتنا عنيدة ودائمة، إلا أنها في الحقيقة ظاهرة مُركبة غير ثابتة. فهم منطق أن الظواهر المُركبة اعتمادية وبالتالي يمكن التلاعب بها يقودنا لرؤية طبيعتها غير الدائمة، ولأن نصل إلى الاستنتاج أن بإمكاننا إزالتها بالكامل.

طبيعتنا الحقيقية مثل كأس زجاجي، ملوثاتنا وعوائقنا مثل الغبار وبصمات الأصابع. عندما نشترى الكأس الزجاجي، لا يكون عليه أي بصمات أصابع ذات وجود مُتأصل. عندما يتلطح الكأس، تفكر أذهاننا بسبب العادة بأن الزجاج متسخ، وليس أن الزجاج عليه وسخ. طبيعة الزجاج ليست الوسخ، إنه زجاج عليه بعض الوسخ وبصمات الأصابع. كل هذا يمكن إزالته. إذا كان الزجاج متسخًا، عندها سيكون الحل الوحيد هو أن نتخلص من الزجاج ذاته، لأن الوسخ والزجاج سيكونان متحدين في شيء واحد: زجاج وسخ. لكن هذه ليست الحالة. الوسخ، بصمات الأصابع، والمواد الأخرى جميعها تظهر على الزجاج بسبب عدد من الظروف، وهذه الظروف مؤقتة. يمكننا أن نستخدم كل أنواع الأدوات المختلفة لنغسل هذا الوسخ. يمكننا أن نغسل الزجاج بالنهر أو بالحوض أو بغسالة الأطباق، أو يمكننا أن نطلب من الخادمة أن تنظفه. لكن مهما كانت الأداة التي سنستخدمها، الهدف هو إزالة الوسخ، وليس الزجاج. هناك فارق كبير بين غسل الزجاج وغسل الوسخ. قد نجادل بأن هذه مجرد تفرقة قائمة فقط على التلاعب بالألفاظ. عندما نقول إننا نغسل الصحون، فنحن نعني أننا نزيل الشوائب من على الصحون، وفي هذه الحالة سيوافق سيّدارتاهُ على ذلك. لكن إذا كنا نعتقد أنه بطريقة ما الزجاج مختلف عما كان عليه من قبل،

فهذا سوء فهم. لأن الزجاج ليس به بصمات أصابع مُتَأَصِّلَة به. عندما نزيل الوسخ، لا يحدث أي تحول بالزجاج -فهو الكأس نفسه الذي اشتريته.

عندما نفكر في أنفسنا كأشخاص مُتَأَصِّل بهم الغضب والجهل، ونُشكِك في قدرتنا على تحقيق الاستنارة، فنحن نفكر بأن طبيعتنا الحقيقية غير نقية وملوثة بشكل دائم. لكن مثل بصمات الأصابع على الكأس الزجاجي، تلك المشاعر ليست جزءًا من طبيعتنا الحقيقة؛ نحن فقط جمعنا الملوثات من جميع أنواع المواقف غير المحببة، مثل الاختلاط بالأشخاص غير الأخلاقيين أو عدم فهم تبعات أفعالنا. انعدام الملوثات هو الحالة الأصلية. الطبيعة النقية للذات، عادة ما يُطلق عليها "طبيعة بوذا". مع ذلك لدينا تلك الملوثات والمشاعر الناتجة عنها منذ فترة طويلة للغاية فأصبحت غاية في القوة لدرجة أنها أصبحت وكأنها طبيعة أخرى لنا، ودائمًا ما تُلقي علينا بظلالها. ليس من المفاجئ أن نعتقد أنه لا أمل في التخلص منها.

لاستعادة الأمل، هؤلاء من على المسار البوذي قد يبدؤون بالتفكير: كأس الزجاجي يمكن تنظيفه، أو كينونتي يمكن تطهيرها مما هو سلبي. هذه طريقة ساذجة بعض الشيء في النظر للوضع مثل جاك الذي يعتقد أنه يجب أن يتخلص من الثعبان. مع ذلك، أحيانًا هي خطوة تحضيرية ضرورية قبل أن تتمكن من رؤية الطبيعة الحقيقية الأصلية للأشياء. إذا لم يكن ممكنًا أن نعي بالنقاء الموجود أصل كل الظواهر، على الأقل التصديق في أنه يمكن تحقيق هذه الحالة النقية سيساعدنا على التحرك بهذا الاتجاه. مثل جاك الذي يريد أن يتخلص من الثعبان، نرغب في التخلص من عوائقنا، ولدينا الشجاعة لأن نحاول؛ لأننا نعرف أن هذا ممكنًا. علينا ببساطة أن نُطبق العلاجات من أجل إضعاف أسباب وشروط ملوثاتنا أو لتقوية القوى المضادة لها -على سبيل المثال، عبر توليد الحق والشفقة



لنهزم الغضب. كما أن حماستنا لتنظيف الأطباق تأتي من ثقتنا في قدرتنا على تنظيف الزجاج، وحماستنا لإزالة معيقاتنا تأتي من ثقتنا في أن لدينا طبيعة بوذا. لدينا الثقة بأن نضع أطباقنا القذرة في غسالة الأطباق؛ لأننا نعرف أن بقايا الطعام قابلة للإزالة. إذا طلب منا أن نغسل الفحم لنجعله أبيض، لن تكون لدينا تلك الحماسة والثقة.

## وميض الضوء في الظلام العاصف

لكن كيف يمكن لنا أن نستشعر طبيعة بوذا في وسط كل هذا الجهل، الظلام، والارتباك؟ أول علامة أمل للبحارة التائهين بالبحر هو رؤيتهم لأول شعاع ضوء يُشع من بين الظلام العاصف. بالإبحار إليه، يصلون لمصدر الضوء، المنارة. الحب والشفقة مثل شعاع الضوء الذي ينبعث من طبيعة بوذا. بالأساس طبيعة بوذا مجرد مفهوم متجاوز لرؤيتنا، لكن إذا وَلَدْنَا الحب والشفقة، سنتمكن في النهاية من التحرك تجاهها. قد يكون من الصعب رؤية طبيعة بوذا لدى هؤلاء التائهين في ظلام الجشع، الكراهية، والجهل. طبيعة بوذا الخاصة بهم بعيدة للغاية، قد نعتقد أنها غير موجودة. لكن حتى داخل أكثر الأشخاص ظلامًا وعنفًا، هناك ومضات للحب والشفقة، مهما كانت ومضات قصيرة وخافتة. إذا تم الاعتناء بهذه اللمحات النادرة، إذا تم استثمار الطاقة للتحرك تجاه الضوء، سنجد طبيعة بوذا الخاصة بهم.

لهذا السبب، يتم الثناء على الحب والشفقة كأسرع طريق لتغيب الجهل تمامًا. كان أول فعل قائم على الشفقة لسيدارتا أثناء إعادة ميلاد سابقة له بمكان بائس -ليس كبوديساتفا ولكن كأحد الكائنات التي تعيش في عالم المعاناة القصوى، حيث كان بهذا العالم نتيجة للكارما السيئة التي ارتكبها. كان هو وكائن آخر من كائنات هذا العالم يُجلدان بلا رحمة بينما يدفعان عربة بصعوبة شديدة. كان

سِدَّارتاهُ لا يزال محتفظًا بقوته، لكن رفيقه كان غاية في الضعف وبالتالي كان يُجلد أكثر لهذا السبب.

رؤية رفيقه وهو يُجلد سببت وخزة شفقة داخل سِدَّارتاهُ. ترجى جلاده: "رجاء، اتركه، دعني أدفع العربة وحدي". من فرط غضب الجلال، دفع سِدَّارتاهُ فسقط ميتًا من قوة الدفعة، ليولد بعد ذلك بأحد عوالم الهناء العظيم. شرارة الشفقة تلك في لحظة موته استمرت في النمو وأصبحت أكثر إشراقًا في حيواته التالية.

بجانب الحب والشفقة، هناك عدد لا يُحصى من المسارات المتاحة لتأخذنا أقرب إلى طبيعة البودا الخاصة بنا. حتى إذا فهمنا الطبيعة الأساسية التي لدينا ولدى جميع الكائنات نظريًا، هذا الفهم سيأخذنا أقرب لتحقيق ذلك. كما لو كنا لا نستطيع العثور على خاتمة الماسي، لكن على الأقل نعرف أنه بصندوق المجوهرات، نحن لم نضعه بمكان ما في الجبال.

على الرغم من استخدامنا لكلمات مثل تحقيق، تمني، وصلاة للاستنارة، في النهاية نحن لا نكسب الاستنارة من مصدر ما خارجنا. التعبير الأدق هو اكتشاف الاستنارة التي كانت دائمًا بداخلنا. الاستنارة جزء من طبيعتنا الحقيقية. طبيعتنا الحقيقية مثل تمثال من الذهب؛ مع ذلك لا يزال قالبًا يمثل ملوثاتنا وجهلنا. لأن الجهل والمشاعر ليست جزءًا مُتأصلاً من طبيعتنا، كما أن القالب ليس جزءًا من التمثال، لذا لدينا ذلك النقاء الأولي. عندما يُكسر القالب، يبرز التمثال. عندما تُزيل شوائبنا، تتكشف طبيعة بودا الحقيقية الخاصة بنا. لكن من المهم أن نفهم أن طبيعة بودا ليست روحًا مقدسة ذات وجود أو جوهر راسخ.

## ما هذا الشعور؟

قد نتساءل، ما هي الاستنارة إذا لم تكن سعادة أو تعاسة؟ كيف يظهر ويتفاعل الكائن المستنير؟ ما هو شعور اكتشاف طبيعة بودا

## الخاصة بنا؟

في النصوص البوذية، عندما تُطرح هذه الأسئلة، عادة ما تكون الإجابة أن هذا شيئًا متجاوزًا لإدراكنا، لا يمكن التعبير عنه. يبدو أن العديد من يُسيئون فهم هذا على أنها طريقة خبيثة لعدم إجابة السؤال. المنطق الذي لدينا، لغتنا، رموزنا، جميعها محدودة للغاية، نحن لا يمكننا التعبير حتى عن شيء دنيوي للغاية مثل الشعور بالانعقاد؛ الكلمات غير قادرة على أن تنقل كامل خبرة الشعور الشخصي بالانعقاد لشخص آخر. إذا كانت الفيزياء الكمية تجد صعوبة في إيجاد الكلمات التي تعبر عن نظرياتها، عندها كيف نتوقع أن نجد مفردات لغوية تعبر عن الاستنارة؟ بينما نحن عالقون في حالتنا الراهنة، حيث نستخدم قدرًا محدودًا من المنطق واللغة وحيث المشاعر لا تزال ممسكة بنا، يمكننا فقط تخيل ما قد تكون عليه الاستنارة. لكن أحيانًا، مع الاجتهاد والمنطق الاستدلالي، يمكننا الحصول على تقدير تقريبي، مثلما نرى الدخان يتصاعد من قمة الجبل، يمكننا أن نُقدِّر أو نتكهن بشكل مدروس أن هناك حريقًا. باستخدام ما لدينا، يمكننا أن نبدأ في رؤية وتقبل أن المعيقات هي نتيجة لأسباب وشروط وبالتالي يمكن التلاعب بها وفي النهاية إزالتها. تخيّل غياب مشاعرنا الملوثة وسلبياتنا هو الخطوة الأولى لفهم طبيعة الاستنارة.

لنفترض أننا نعاني من الصداع، سنرغب فورًا في زواله، وهو أمر ممكن لأننا ندرك أن الصداع ليس جزءًا فطريًا بداخلنا. ثانيًا نحاول تحديد سبب الصداع -نقص النوم، على سبيل المثال. ثم نطبق العلاج الملائم لنزيل الصداع، مثل تناول الأسبرين أو النوم لبعض الوقت.

بدرسه الأول، بفارناسي، علّم سيّداتاه الخطوات الأربع التالية، المعروفة لدى الجميع باسم الحقائق الأربع النبيلة: معرفة المعاناة؛ هجر أسباب المعاناة؛ السير على مسار إيقاف المعاناة؛ معرفة أن

المعاناة يمكن أن تنتهي. قد يتساءل البعض لماذا احتاج سيّدارتاه أن يُشير إلى، "تَعَرَّفْ على المعاناة"، ألسنا أذكاء كفاية لمعرفة متى نشعر بالألم؟ للأسف، فقط عندما يصل الألم لشكله الكامل تُدركه كآلم ومعاناة. يصعب إقناع شخص بأنه يعاني بينما يلحق المثلجات بكل سعادة. لكنه سيتذكر بعد ذلك تحذيرات الطبيب بأنه يجب عليه أن يقلل من معدلات الكوليسترول ويفقد بعض الوزن. وإذا تفحصنا بعمق تلك الأشياء التي تبدو كمُتّع من لحظة اشتهاه للمثلجات حتى قلقه من معدلات الكوليسترول والوزن، سنرى أنه لم يكن إلا وقتًا للقلق والتوتر.

من السهل تقبُّل أن مشاعر كالغضب يمكن التحكم بها في إحدى الأمسيات عبر استخدام العلاج الملائم، لكنه تحديًا لأذهاننا أن نتقبل أن المشاعر يمكن أن تختفي تمامًا وللأبد. إذا تمكنا من تخيُّل شخص أزال جزئيًا الغضب، ويبدو بشكل عام هادئًا وساكناً، يمكننا عندها أن نخطو خطوة أخرى ونتخيل شخصًا أزال الغضب نهائيًا. لكن كيف سيتصرف الشخص الذي تجاوز كل المشاعر؟ الإيمان الأعمى قد يجعلنا نتخيل شخصًا سَلِسًا؛ ربما يكون جالسًا بوضعية التأمل فوق السحاب. مع ذلك فقد يفكر المتشكك أن مثل هذا الشخص لا بد وأنه لا يُبدي أي ردود فعل، حامل، مثل ثمرة الخضار... هذا إذا كان هناك شيء كهذا بالأساس.

على الرغم من أنه لا يمكن التعبير بالكلمات عن حالة الاستنارة، ولا يمكن التعرف على الكائنات المستنيرة بالذهن العادي، لا نزال نسأل: "من كان سيّدارتاه؟ ما الذي فعله وكان مدهشًا وقويًا لهذا الحد؟ ما المعجزات التي قام بها؟" بالبوذية، لا يُحكَم على الشخص المستنير بأفعاله الخارقة مثل الطيران، أو عبر خصائصه الجسدية مثل العين الثالثة. على الرغم من أن بوذا عادة ما يوصف بأنه يبدو غاية في الصفاء، بلون الذهب، يدين رقيقتين، وبأسلوبه الجليل، كل تلك الصفات تلائم بالأساس الفلاحين البسطاء من أمثال جاك. في

النصوص البوذية المتقدمة، قدرات بوذا على الطيران أو ما شابه ليست محلًا للتباهي. في الحقيقة، يُحذّر اتباع بوذا، مرارًا وتكرارًا، من عدم الانبهار بمثل تلك القدرات غير المهمة. على الرغم من أن بوذا قد حاز بعضًا من تلك القدرات، إلا أنهم لم يعتبروه أبدًا إنجازًا العظيم. تَحَقُّقه العظيم كان فهمه للحقيقة؛ لأن فهم الحقيقة هو الذي سيحررنا من المعاناة للأبد. هذه هي المعجزة الحقيقية. رأى بوذا ذات الشيخوخة والمرض والموت الذي نراه، لكنه كان مدفوعًا لأن يجد جذر المشكلة؛ وهذه أيضًا معجزة. إدراكه بأن كل الأشياء المُركَّبة غير دائمة كان انتصاره. بدلًا من التباهي بالانتصار على بعض الأعداء الخارجيين، وجد أن العدو الحقيقي هو تمسكنا بالذات؛ وهزيمة هذا التعلق بالذات هي المعجزة الأعظم بكثير من جميع المعجزات الخارقة سواء الحقيقية أو المتخيلة.

على الرغم من أن العلماء المعاصرين يحصدون التقدير لاكتشافهم أن المكان والزمان نسبيان، توصل سيّدارتاهُ للاستنتاج ذاته من 2500 سنة، دون أي مِنَح بحثية أو معامل علمية -وهذه أيضًا معجزة. على عكس العديد من معاصريه (مثل العديدين اليوم) الذين كانوا عالقين في أفكار مثل أن حريتنا معتمدة على ما هو خارجنا، اكتشف سيّدارتاهُ أن الجميع أنقياء بطبيعتهم. مسلحين بهذه المعرفة، الجميع لديهم القدرة على تحرير أنفسهم. بدلًا من الاعتزال لحياة التأمل، كان لدى بوذا شفقة مذهلة لأن يشارك مكتشفاته الباهرة مع جميع الكائنات، بغض النظر عن صعوبة تعليمها وفهمها. صمم مسارًا بعشرات الآلاف من الأدوات، من البسيطة مثل تقديم البخور، الجلوس بظهر مستقيم، ومراقبة التنفس، لتدريبات بناء التصورات المعقدة وتدريبات التأمل المتقدمة. هذه كانت قوته الخارقة.

## فوائد تجاوز المكان والزمان

عندما حقق سيّدارتاه الاستنارة، أصبح يُعرّف بلقب بودا. بودا ليس اسم، إنما هو لقب يُشار به لحالة ذهنية. كلمة بودا تُعرف بأنها ميزة شخصية ذات جانبين: "التحقق" و"الاستيقاظ". بعبارة أخرى، الشخص الذي تَقَى كل ملوثاته وحاز المعرفة. عبر تحقيقه أسفل شجرة بودي، استيقظ بودا من حالة الثنائية، وهي الغرق في مفاهيم مثل الفاعل والمفعول. لقد أدرك أن لا شيء مُركب يمكنه أن يدوم. أدرك أن لا مشاعر ستقودنا للهناء إذا كانت نابعة عن تمسك بالذات. أدرك أنه ليس هناك وجودٌ حقيقي للذات وليس هناك وجودٌ حقيقٍ للظواهر التي تعيها أذهاننا. وأدرك أنه حتى الاستنارة متجاوزة للمفاهيم. هذه الإدراكات هي ما تُطلق عليه "حكمة بودا"، وعيًا بكامل الحقيقة. بودا هو لقب يشير لكلية المعرفة. هذا لا يعني أن بودا ذهب لكل جامعة في العالم وحفظ كل كتاب. مثل تلك الدراسات ليست مرادفًا لمعرفة المتيقظ، لأنها معرفة ثنائية، قائمة على الفاعل والمفعول، مقيدة بمحدودياتها، قواعدها، وأهدافها. كما يمكننا أن نرى بوضوح: مع كل المعرفة العلمية المتاحة لنا اليوم، العالم لم يتقدم؛ في الحقيقة، قد يكون تطور للأسوأ. كلية المعرفة لا تعني التعلم. بالتالي فعندما نتحدث عن شخص يعرف كل شيء، فهذا يعني أنه شخصٌ ليس لديه (غياب للمعرفة) وليس لديه جهل.

أراد بودا أن يسير أبعد وأن يُشير للآخرين إلى حقيقة الذهن المتيقظ، حتى يستطيعوا هم أيضًا كسر دائرة المعاناة، وبسبب هذه الشفقة هو محلٌ للتوقير. إذا كان شخصٌ، دون معرفة منه، على وشك السير عبر حقلٍ من الألغام، قد نكون قادرين على نزع فتيل تلك الألغام بسرعة دون أن يعرف. لكن هذا سيحميه بشكل مؤقت، لن يوفر له كامل الحقيقة. أن نشرح له أن هذا حقل ألغام، وأن الألغام ممتدة بهذا الاتجاه لأميال، سيحميه ذلك من كل من

المعاناة الحالية والمستقبلية. هذا يسمح له أن يتقدم وأن يشارك حتى تلك المعرفة مع الآخرين. بشكل مشابه، عَلمَ بوذا الناس أن يكونوا كرماء إذا رغبوا في أن يصبحوا أغنياء، وأن يكونوا مُشفقين إذا أرادوا أن يهزموا أعداءهم. لكنه أيضًا نصّحهم أنهم إذا أرادوا أن يصبحوا أغنياء، أولًا عليهم أن يصبحوا قانعين؛ وإذا أرادوا أن يهزموا عدوهم، عليهم أولًا أن يقهروا غضبهم. في النهاية عَلمَ أن المعاناة يمكن أن تُقتلع من جذرها عبر تفكيك الذات، لأنه إذا لم تكن هناك ذات، لن تكون هناك معاناة.

تقديرًا لتلك التعاليم، أجّله اتباعه في أغان مُدَحَّ بها سِدَّارتاه بأنه قوي لدرجة أنه يستطيع أن يضع الكون بأكمله فوق ذرة واحدة. بتبجيل مشابه، بعض اتباع سِدَّارتاه تمنوا أن يولدوا في عالم يطلق عليه "أرض بوذا". توصف أرض بوذا بأنها أرضٌ نقية أصغر جُزَيء فيها يحوي بوذات بنفس عدد ذرات الكون، كلُّ منهم يُعلِّمُ أتباعه. كما مع قرن الياك الخاص بميلاريا، غير المصدقين قد يقرؤون هذا كقصة خيالية، بينما المُصدقون قد يقبلون هذا الوصف دون أي تفكير: بالطبع بوذا يستطيع القيام بهذا -إنه كليّ القدرة. لكن إذا استطعنا التفكير في الحقيقة في سياق الخلو، مُدركين أنه ليس هناك شيء مثل أصغر وأكبر أو أي من التفرقات الثنائية الأخرى، عندها سيكون واضحًا لنا أن بوذا ليس بحاجة لعضلات قوية ومفتولة ليحمل العالم ويضعه فوق ذرة. فَهم أنه ليس هناك كبير أو صغير ذاته هو كل القوة اللازمة. من الممكن إزالة العادة التي تمنعنا من الرؤية بهذه الطريقة، لكن منطلقنا القاصر يقف في طريق ذلك. نحن مثل المصابين بالنُّهام<sup>vi</sup> والقَهَم<sup>vii</sup> والذين على الرغم من تمتعهم بالجمال والقوام الرشيق، إلا أنهم ببساطة لا

---

VII النُّهامُ العُصَابِيّ "bulimia"، اضطراب جسدي وشعوري خطير والذي به يتناول المريض -خاصة من الشابات- كمية ضخمة من الطعام ثم يقوم بالقيء عمدًا من أجل المحافظة على القوام.

VIII القَهَمُ العُصَابِيّ "anorexia"، اضطراب جسدي وشعوري خطير يصيب الشخص بخوف غير عادي من البدانة مما يؤدي إلى فقدان الشهية وخطر فقدان الوزن.

يستطيعون تقبل ما يرونه بالمرآة، حتى عندما لا يستطيع الآخرون أن يروا لماذا نُصِرَ على أننا بدناء.

أزال بوذا كل هذا التشويش ورأى كل شيء -الزمان، المكان، النوع الاجتماعي، القيم- خالية من الثنائية، لذا فالكون يمكن أن يوضع فوق ذرة واحدة. هذا الإدراك، اتباعه من ذوي الموهبة الشعرية يُمجدونه بأنه من دَهَب "متجاوزًا للمكان والزمان". حتى أقرب اتباع سيّدارتاه، الأرهات، يُعرف عنهم أنهم يرون السماء وراحة اليد لهم ذات المساحة، حبة التراب وحبة الذهب لديهم، القيمة ذاتها. عندما وصل سيّدارتاه إلى الاستنارة، لم يجعل الزمن يتوقف أو وصل إلى نهاية الزمان. ببساطة لم يعد ملوّنًا بمفهوم الزمان. عندما نرى سيّدارتاه يُزيل كل معيقات الزمان والمكان، فهو لم يكسر آلية الزمان أو قام، ماديًا، بتفكيك بوصلة المكان -لقد تجاوز بالكامل كل مفاهيم الزمان والمكان.

على الرغم من أن خبرة تجاوز الزمان والمكان يتعذر علينا نحن عبيد الزمن فهمها، إلا أنه من الممكن أن نحصل على لمحة لمدى مطاطية تلك المفاهيم وفقًا لخبرتنا الحياتية. حتى الإعجاب الرومانسي يمكنه أن يمد ويحني الزمن. نقابل شخصًا ما، نحلم بأنه توأم روحنا، نتزوج، ننجب وحتى قد يكون لدينا أحفاد. لكن يحدث شيءٌ مثل أن تسقط نقطة لعاب من فم هذا الشخص الذي نحبه فترجعنا للواقع، وكل تلك الأجيال المستقبلية تختفي.

لأن فوائد تجاوز الزمان والمكان مُستَغْلِقٌ علينا فهمها، فنحن غير منجذبين حتى للمحاولة. نحن معتادون بشدة على عالم قائم على الزمان والمكان لأن نرهق أنفسنا بمثل تلك المكافآت غير الملموسة. قد يكون من الأسهل علينا فهم جوانب الاستنارة المتجاوزة للتفرقة الشعورية الخاصة بالجيد والسيئ، المتعة والألم، المديح والنقد، والثنائيات الشعورية الأخرى. لكن اعتماديتنا على



مفهوم الزمان والمكان يمكن استيعابها -تلك المفاهيم مفيدة لنا للغاية، الآن- لكن تلك التفرقات عديمة الجدوى لحد السخافة. الثنائية جعلتنا متورطين تمامًا لدرجة أننا نصرف سنويًا ملايين الدولارات لنحافظ على المظاهر. إذا كنا نسير وحدنا في الصحراء، لن يكون هناك أي جدوى من أن نبدو رائعين، لذا فمن الواضح أن رغبتنا في جعل أنفسنا نبدو بهذا الشكل ذو صلة بالآخرين، لجذبهم، للتنافس معهم، لنكون مقبولين بينهم. عندما يقول أحدهم: "لديك قدمين رائعتين"، نشعر بسعادة غامرة ونستمر في التأنق واصطياد المجاملات. تلك المجاملات مثل العسل على حافة سكين حاد. الكثيرون منّا غارقون للغاية في مفاهيمنا عن الجمال لدرجة أننا لا ندرك أن تصورنا عما هو جذاب قد يكون مُنفّرًا للآخرين. لقد سقطنا ضحايا مفاهيمنا وخيالاتنا. هذا الغرور يغذي صناعة مستحضرات التجميل، والتي هي أحد الأسباب والشروط التي تدمر البيئة حرفيًا. عندما نتلقى قدرًا جيدًا من المديح يتخلله القليل من النقد، يتجه كل انتباهنا للنقد. المجاملات شيءٌ مفروغٌ منه بسبب شهيتنا التي لا تشبع للمديح. الشخص الذي يرغب في المديح والاهتمام ينتهي به الأمر مثل الفراشة التي تحاول أن تجد حافة السماء.

## **لا تفرقة، لا مفاهيم، لا مقوود**

بالإضافة للمفاهيم الشائعة للزمان والمكان، تخلق بوذا أيضًا عن كل التفرقات الشعورية الثنائية الأكثر خوفًا. لم يكن لديه تفضيلٌ للمديح على النقد، للكسب على الخسارة، للسعادة على التعاسة، للشهرة على عدم الشهرة. لم يكن يتأرجح بين التفاؤل أو التشاؤم. ليس لأحدهم جاذبية أقوى أو مبررٌ لاستثمار طاقة أكبر عن الآخر. تخيلوا ألا نسقط ضحايا للمديح والنقد التافهين، نسمعهم كما سمعهم بوذا -مجرد أصوات، مثل رجع الصدى. أو سماعهم كما

لو كنا على فراش الموت. قد يدخلنا بعض السرور بسماع مديح أحبائنا عن جمالنا وروعتنا، لكن في الوقت نفسه لن نتعلق بهذا أو نتأثر به. لن نتعلق بعد ذلك بالكلمات. تخيلوا لو أننا لا نستجيب للرشاوي أو لإقناعنا بتغيير آرائنا لأن كل الإغراءات الدنيوية تبدو لنا غير جذابة، مثل طبق سلطة الخضروات للنمر. إذا كان لا يمكن إمالتنا بالمديح أو هزيمتنا بالنقد، فستكون لدينا قوة لا تصدق. سنكون أحرارًا بشكل لا يصدق، لن يكون هناك ضرورة لأن تكون لدينا آمالٌ أو مخاوفٌ، الاحتياج لبذل الدم والعرق لتحقيق شيء ما، أو حتى أن تتولد بداخلنا استجابات شعورية من أي نوع. سنكون أخيرًا قادرين على العيش بمقولة "أنا غير مهتم إطلاقًا". أحرارًا من السعي لتقبل البعض وتجنب رفض البعض الآخر، سنكون قادرين على تقدير ما لدينا في اللحظة الراهنة. معظم الوقت نحن نحاول جعل الأشياء الجيدة تدوم، أو نفكر في استبدالها بأشياء أفضل في المستقبل، أو نغرق في الماضي، نَحِنُّ للأوقات السعيدة الماضية. من المثير للسخرية أننا لم نحاول أبدًا في تلك اللحظات تقدير تلك الخبرات التي نَحِنُّ إليها الآن؛ لأننا حينها كنا مشغولين للغاية بمخاوفنا وآمالنا.

نحن مثل الأطفال على الشاطئ، مشغولون ببناء قلاع من الرمال، والكائنات السامية مثل الراشدين الذين يشاهدوننا من تحت مظلة البحر. ننجرف مع ما بنيناه، متعاركين على الأصداق والمعاول، خائفين من أن تقترب الأمواج. تتحرك بداخلنا كل أنواع المشاعر. بينما الراشدون يستلقون بجوارنا، يحتسون مشروب جوز الهند، يشاهدون، لا يحكمون، لا يشعرون بالفخر عندما تبنى قلعة الرمال بشكل جيد جدًا، ولا يشعرون بالغضب أو التعاسة عندما يخطوا أحدهم عن غير قصد على برج القلعة. هم ليسوا عالقين في الأحداث مثل الأطفال. ما الذي قد نسعى إليه، بالاستنارة، أكثر من هذا؟

التشبيه الأقرب للاستنارة في المصطلحات العلمانية هو "الحرية"؛ في الحقيقة مفهوم الحرية هو قوة دافعة بحياتنا الشخصية وبمجتمعنا. نحلم بوقت ومكان نستطيع أن نفعل بهما ما نشاء. بخطاباتنا وديساتيرنا نتغنى "للحرية" و"الحق في الخصوصية الفردية"، مع ذلك، في الحقيقة، نحن لا نرغب بهم حقًا. إذا مُنحنا الحرية الكاملة، لربما لن نعرف ماذا نفعل بها. ليست لدينا الشجاعة أو القدرة على الاستفادة من الحرية الحقيقية؛ لأننا لسنا أحرارًا من الكبرياء، الجشع، الأمل، والخوف. إذا اختفى فجأة كلُّ من على الأرض إلا شخص واحد، يمكننا تخيل كامل حرية ذلك الشخص - قد يصرخ، يسير عاريًا، يخالف القانون - حتى على الرغم من أنه لن يكون هناك قوانين، ولا شهود. لكنه عاجلاً أم آجلاً سيشعر بالملل والوحدة وسيرغب في الصحبة. إن جوهر فكرة العلاقات يتطلب التخلي عن بعض الحرية للآخر. لذا إذا تحققت أمنية الرجل الوحيد وحصل على رفيق، فمن المحتمل أن يفعل هذا الرفيق أو الرفيقة ما يحلو لهما مما سيهدد للغاية، عمدًا أو عن غير عمد، حرّيته. من المُلام؟ الرجل الوحيد؛ لأن ملله هو الذي جلب له الخسارة. بدون هذا الملل والوحدة، كان يمكنه أن يستمتع بالحرية. نحن نأجحون للغاية في تقييد حُرّيتنا. حتى إذا استطعنا، لن نتجول بكل مكان مرتدين بدلة عيد ميلادنا أو مرتدين سمكة ميتة كرباط عنق أثناء مقابلة عمل، لأننا نرغب في إثارة إعجاب الآخرين وكسب الأصدقاء. قد لا نستكشف الثقافات البديلة أو العرقية، على الرغم من كم الحكمة التي يقدمونها، فقط لأننا لا نرغب في أن يُطلق علينا الهيبين.

نحن نعيش خلف قضبان المسؤولية والتكليف. نصنع جلبة شديدة حول الحرية الفردية، الخصوصية، حق حمل السلاح، حرية التعبير، لكننا لا نرغب في أن نعيش بجوار إرهابي. عندما يتعلق الأمر بالآخرين، نرغب في فرض بعض القواعد. إذا كان الآخرون أحرارًا

تمامًا، قد لا نحصل على كل ما نرغب به. حريتهم قد تُقيد حريتنا. عندما تُسَقَط القطارات في مدريد وتحولت الأبنية في نيويورك إلى تراب، وجهنا اللوم لأجهزة المخابرات؛ لأنهم تركوا الإرهابيين يتجولون بحرية. نعتقد أن الحكومة مسؤولة عن حمايتنا من المتطرفين. لكن كلاً من المتطرفين والإرهابيين يرون أنفسهم مناضلين من أجل الحرية. في الوقت نفسه، نرغب في أن نكون على صواب ونحمل ميزان العدالة، لذا إذا قامت السلطات بالقبض على جارنا الذي يبدو أنه ينتمي لمجموعة عرقية ما، فقد نتظاهر ضد ذلك. من السهل جدًا أن نحافظ على شعورنا بصحة رأينا بخصوص الموضوعات البعيدة عَنَّا. في كلا الحالتين، هناك دائمًا خطر أن نقع ضحايا آرائنا الصائبة تلك.

## التخلي: حدودنا باتساع السماء

إذا كنا جادين بشأن تحقيق الاستنارة، نحتاج للقوة لأجل أن نتخلى عن الأشياء التي تُمثل أهمية لنا، ونحتاج قدرًا هائلًا من الشجاعة لأن نخطو على الطريق وحدنا. هؤلاء مَنْ لا يسعون للمديح والكسب، هؤلاء الذين لا يتجنبون النقد والخسارة، قد يوصمون بأنهم غير طبيعيين أو حتى مجانين. عندما تُراقب الكائنات المستتيرة من منظور الشخص العادي، قد يبدو مجانين؛ لأنهم لا يفاوضون، لا يمكن إغراؤهم أو فرض السيطرة عليهم، لا يصابون بالملل، لا يبحثون عن التشويق، لا يخشون على مظهرهم، لا يخضعون لقواعد الإتيكيت، لا يستخدمون أبدًا النفاق لتحقيق كسبٍ شخصي، لا يفعلون أي شيء بهدف إبهار الآخرين، ولا يُظهرون مواهبهم وقواهم فقط حبًا بالظهور. لكن إذا كان هذا سيكون مفيدًا للآخرين، هؤلاء القديسون سيفعلون كل ما هو ضروري، من مراعاة أصول المائدة حتى قيادة إحدى شركات قائمة الخمسمائة للشركات الدولية الأكبر على مستوى العالم. خلال 2500 سنة من

التاريخ البوذي كان هناك عددٌ لا حصر له من الكائنات المستتيرة التي لم يتم أبدًا التعرف عليهم أو التي لربما تم نفيهم من بلادهم؛ لأنهم مجانين. قليل منهم مَنْ تم تقديرهم لأن لديهم ما يُطلق عليه "الحكمة المجنونة". لكن عندما نفكر في ذلك، فنحن المجانين بالفعل، تنقلب حياتنا رأسًا على عقب من أجل المديح الذي ليس أكثر من رجع الصدى، تُقَض مضاجعنا بسبب النقد، ونتعلق بالسعادة.

بعيدًا عن تجاوز الزمان والمكان؛ حتى مجرد تجاوز المديح والنقد يبدوان بعيدا المنال. لكن عندما نبدأ في الفهم، ليس فقط نظريًا ولكن على المستوى الشعوري أيضًا، أن كل الأشياء المركبة غير دائمة، يبدأ تَعَلُّقنا في الخفوت. يبدأ اقتناعنا بأن أفكارنا وممتلكاتنا ذات قيمة، مهمة، ودائمة في الضعف. إذا تم إخبارنا أن أمامنا فقط يومين لنعيشهم، ستختلف تصرفاتنا. لن نصبح مشغولين برص أحذيتنا في أماكنها، كي ملابسنا الداخلية، أو تخزين العطور الغالية. قد نذهب إلى التبضع، لكن بتوجه مختلف. إذا عرفنا، ولو قليلًا، أن بعض مفاهيمنا الشائعة، مشاعرنا، والأشياء موجودة فقط كحلم، سنُمنى حِسًا أفضل للدعابة. رؤية الطرافة في الموقف تمنع المعاناة. سنظل نختبر المشاعر، ولكنها لن تتمكن من التلاعب بنا أو تضليلنا. سيظل بإمكاننا الوقوع في الحب، لكن دون خوف من الرفض. سنستخدم أفضل عطورنا وكريم الوجه بدلًا من الاحتفاظ بهم لمناسبة خاصة. هكذا سيُصبح كلُّ يومٍ يومًا خاصًا.

خصال بوذا لا يمكن التعبير عنها. هي مثل السماء ليس لها نهاية في الفضاء. لغتنا وقدرتنا التحليلية يمكنها فقط أن تأخذنا إلى حدود الكون المفهوم. عند نقطة ما، الطائر الذي يطير أعلى وأعلى ليصل إلى نهاية السماء، سيصل إلى أقصى حدوده وسيكون عليه العودة إلى الأرض.

أفضل تشبيه لخبرتنا بهذا العالم هو حلم ملحمي شديد التعقيد،

قصص متضافرة، صعود وهبوط، دراما وتشويق. إذا كانت إحدى حلقات الحلم مخيفة مليئة بالشياطين والوحوش، نتمنى الهروب منها. عندما نفتح أعيننا ونرى مروحة السقف تدور، نشعر بالراحة. حتى نستطيع فهم بعضنا البعض، نقول: "حلمت بأن الشيطان كان يطارطني"، نشعر بالارتياح لهروبنا من براثن الشيطان. لكن الأمر ليس كأن الشيطان قد غادر الغرفة، فالشيطان لم يدخلها من الأساس، وبينما كنا نعيش تلك الخبرة البشعة مع الشيطان، هو لم يكن في الغرفة. عند استيقاظنا للاستنارة، نحن لم نكن أبدًا كائنات عادية، لم نكن أبدًا نعاني. من تلك النقطة، لا يكون علينا أن نحترس من عودة الشيطان. عندما نصبح مستنيرين، لن يمكننا التفكير مرة أخرى كما كنا كائنات جاهلة. لا حاجة للتأمل. لا داعي لتذكر أي شيء؛ لأننا لن ننسى أبدًا أي شيء.

كما قال بوذا في سوترا القلب، كل الظواهر مثل الحلم والوهم، حتى الاستنارة مثل الحلم والوهم. وإذا كان هناك أي شيء أكبر أو أعظم من الاستنارة، هذا الشيء، أيضًا، مثل الحلم والوهم. تلميذه، ناغرجونا العظيم، كتب أن البوذا لم يذكر أبدًا أنه بعد هجر السامسارا فإن هناك وجودًا لليرفانا. عدم وجود السامسارا هو اليرفانا. تُصبح السكين حادة نتيجة لاستهلاك شيئين -حجر الشحذ ومعدن السكين. بالطريقة ذاتها، الاستنارة هي نتيجة استهلاك الملوثات ومضاداتها. في النهاية يجب هجر الطريق للاستنارة. إذا كنت لا تزال تُعرف نفسك كبوذي فأنت لم تستنر بعد.

## الخاتمة

نصادف هذه الأيام أشخاصًا يمزجون بين أجزاء من ديانات مختلفة ليخلقوا شيئًا يريحهم. بمحاولاتهم لأن يكونوا غير طائفيين، يحاولون شرح المفاهيم المسيحية من منظور بوذي، أو أن يجدوا تشابهات بين البوذية والصوفية، أو بين الزن وإدارة الأعمال. بالطبع، يمكننا دائمًا أن نجد على الأقل ولو تشابهات صغيرة للغاية بين أي شيئين في الوجود -لكني لا أعتقد أن مثل تلك المقارنة ضرورية. على الرغم من أن كل الأديان لها الهدف الإنساني ذاته، وهو عادة ما يكون التخلص من المعاناة، إلا أن بينهم اختلافات جوهرية. جميعهم مثل الدواء؛ ومثل الدواء، هم مصممون لتقليل المعاناة، لكنهم معتمدون بالكامل على المريض والمرض. إذا أصيبت يدنا من لبلاب سام، العلاج الملائم سيكون مرهم الكالامين. لكن إذا كنا مصابين بسرطان الدم، فلن نحاول إيجاد التشابهات بين الكالامين والعلاج الكيميائي حتى نبرر لأنفسنا استخدام مرهم الكالامين لأنه مريح لنا أكثر. بشكل مشابه، لا داعي لخلط الديانات.

حاولت بهذه الصفحات أن أوفر لمحة عن أسس الرؤية البوذية. بجميع الديانات الرؤية هي أساس التدريب، لأن الرؤية هي التي تحدد دافعنا وأفعالنا. إنه حقيقي للغاية أن "المظاهر قد تخدعنا". نحن لا نستطيع فعليًا الحكم على جارنا فقط بناء على شكله. لذا من الواضح أننا لا يمكننا أن نحكم على شيء شخصي كالدين عبر المظاهر الخارجية. نحن حتى لا نستطيع أن نحكم على الديانات عبر الأفعال، الأخلاق، طريقة التصرف التي يروجون لها.

## الرؤية هي النقطة المرجعية الفاصلة

الرؤية هي جوهر كل ديانة. بمؤتمرات لقاء الأديان قد لا يكون لدينا خيار آخر غير أن نكون دبلوماسيين ونوافق على أن كل الديانات

بالأساس متشابهة. لكنهم في الحقيقة ذو رؤى مختلفة للغاية، ولا أحد غيرك أنت يستطيع أن يحكم إذا كانت رؤية أحدهم أفضل من الأخرى أم لا. فقط أنت كفرد، بقدرتك الذهنية، ذوقك، مشاعرك، وتنشئتك، يمكنك أن تختار الرؤية التي تنجح معك. مثل سفرة طعام ضخمة، تنوع المقاربات يضمن توفير ما هو مناسب لجميع الأذواق. على سبيل المثال، رسالة "أهيمسا" بالديانة الجينية غاية في الجمال لدرجة أنني كثيرًا ما أتعجب كيف أن ديانة بهذا القدر من العظمة ليست منتشرة مثل بقية الديانات الأخرى.

المظهر الخارجي لتلك الديانات قد يبدو غريبًا أو غير منطقي للأغراب عنها. الكثيرون منّا لديهم قلق مفهوم من الديانات والمعتقدات القديمة المُفتَقدة لمنطق واضح. على سبيل المثال، يتحير العديدون من الأردية الزعفرانية والرؤوس المحلوقة للرهبان البوذيين لأن هذا يبدو منعدم الصلة بالعلم، الاقتصاد، والحياة بشكل عام. لا يسعني إلا التساؤل عما قد يفكر به هؤلاء الأشخاص إذا أخذناهم إلى معبد بوذي ووضعناهم أمام صور التمثيلات الحانقة لجوانب شخصية المستنير وصور السيدات العاريات بأوضاع جنسية. سيفكرون أنهم يرون بعض الجوانب الغريبة للكاماسوترا، أو ما هو أسوأ -دليل على عبادة منحرفة أو شيطانية.

بالمثل، قد يَفَرَّع هؤلاء الأغراب من رؤية متدربي الجانيه يسIRON عرايا أو الهندوس الذين يعبدون آلهة تُشابه البقر أو القروء. البعض يجد صعوبة في فهم لماذا يستخدم المسلمون فلسفتهم العميقة في تحريم عبادة الأصنام كمبرر لتدمير الرموز المقدسة للديانات الأخرى، بينما في مكة، أحد أهم أكثر الأماكن قداسة لدى المسلمين، بالكعبة، الحجر الأسود، هو شيء مادي محلاً للتبجيل ووجهةً لملايين الحُجاج المسلمين كل عام. لهؤلاء الذين ليس لديهم أي فهم للمسيحية، قد يبدو أمرًا يصعب تصوره، لماذا لم ينتق المسيحيون قصة من ذروة حياة المسيح بدلًا من أكثر أحداث حياته



كآبة على الصليب. قد يجدون من غير المفهوم أن يكون أحد الرموز المركزية بالمسيحية، الصليب، والذي يجعل المنقذ غاية في العجز. لكن كل هذه مجرد مظاهر. ليس من الحكمة أن نُقَيِّم أو نحكم على مسار روحي أو على ديانة من خلال تلك المظاهر، قد يكون تحامل مُسبق.

ولا يمكن أيضًا أن يُستخدم السلوك الصارم لتعريف الديانة. الالتزام بالقواعد لا يصنع شخصًا جيدًا. يُعتقد أن هتلر كان نباتيًا وشديد الحرص في تَرْيُّته. لكن الالتزام والمظهر اللائق ليسوا مقدسين بحد ذاتهما. ومن الذي يحدد ما هو "جيد" بالمقام الأول؟ ما هو مطلوب لدى إحدى الديانات مرفوض أو غير مهم لدى ديانة أخرى. على سبيل المثال، الرجال المعتنقون للديانة السيخية لا يقصون شعرهم أبدًا، بينما الرهبان في كلٍّ من التقليدين الشرقي والغربي يقومون بحلاقة رؤوسهم، بينما الرهبان البروتستانت يفعلون برؤوسهم ما يرغبون به. لدى كل ديانة تفسيرات عميقة لرموزها وممارساتها -لماذا لا يأكلون لحم الخنزير أو الجمبري، لماذا تُطلب حلاقة شعر الرأس أو تُمنع حلاقته. لكن بين كل هذا الكم اللا نهائي من الأوامر والنواهي، لدى كل ديانة رؤيتها الأكثر عمقًا وجوهريّة، وهذه الرؤية ذات الأهمية الأكبر.

الرؤية هي النقطة المرجعية الأهم في تحديد ما إذا كان الفعل مُبَرَّرًا أم لا. يُقَيِّمُ الفعل بمقدار اتساقه مع الرؤية. على سبيل المثال، إذا كان أحدهم يعيش في شاطئ فينيسيا، كاليفورنيا، وكانت قِيَمُهُ عن الجيد هو الرفيع، دافعه هو أن يفقد المزيد من الوزن، سيكون تأمله على الشاطئ حول كم هو جميل أن يكون الشخص رقيقًا، وفي أفعاله سيتجنب الكربوهيدرات. الآن دعونا نفترض أن هناك مصارع سومو بطوكيو. رؤيته أن الجيد هو أن يكون حجمه هائلًا، دافعه هو كسب المزيد من الوزن، وتأمله هو عن كيف أنه لا يمكن أن يكون هناك مصارع سومو نحيف. أفعاله

هي أن يأكل الأرز والكعك بقدر إمكانه. كون فعل أكل الكعك المقلبي بالزيت جيداً أو سيئ يعتمد على رؤية الشخص. بالتالي يمكن أن نعتبر خطأ أن الشخص الذي لا يأكل اللحم ذو شفقة، بينما في الحقيقة هو لا يأكل اللحم لأنه يرفع معدل الكولسترول لديه.

في النهاية لا أحد يستطيع أن يحكم على أفعال الآخرين دون فهم كامل لرؤاهم.

كل الأدوات البوذية يمكن شرحها عبر الأختام الأربعة - كل الظواهر المركبة غير دائمة، كل المشاعر ألم، كل الأشياء ليس لها وجود متأصل، والاستنارة متجاوزة للمفاهيم. كل تصرف وفعل يتم تشجيعه في النصوص البوذية هو قائم على تلك الحقائق الأربع، أو الأختام.

بسوترات الماهايانا، ينصح بوذا أتباعه ألا يأكلوا اللحم. إنه ليس فقط فعلاً غير فاضل لأنه يتسبب بشكل مباشر في إيذاء كائن حي، لكن فعل أكل اللحم أيضاً لا يتسق مع الأختام الأربعة. هذا لأنه عندما نتناول اللحم، على مستوى ما نقوم بهذا من أجل البقاء - للحفاظ على حياتنا. هذه الرغبة في الحفاظ على حياتنا ذات صلة بالرغبة في أن نصبح دائمين، أن نعيش طويلاً على حساب حياة كائن آخر. إذا كان وضع حيوان في فمنا سيمنحنا الحياة بكل تأكيد، عندها، من منظور أناني، سيكون هناك داعٍ للقيام بهذا. لكن مهما حشونا فمنا بالحيوانات الميتة، سنموت في إحدى الأيام. ولربما حتى بشكل أسرع.

قد يستهلك الشخص لحم الحيوانات لأسباب متعلقة بالمظاهر الاجتماعية -الكافيار طعمه لذيذ لأنه باهظ الثمن، أكل الأعضاء التناسلية للنمور لأجل الفحولة، وبتناول أعشاش الطيور المطبوخة التي تحافظ على الجلد ليبدو شاباً. لن نستطيع أن نجد أبداً تصرفاً

أنانيًا مثل هذا -لأجل التباهي والخيلاء يتم إخماد الحياة. إذا كان الموقف معكوسًا، نحن البشر لا نستطيع تحمل حتى لدغة البعوضة، ناهيك عن أن نجد أنفسنا محبوسين بأقفاص مزدحمة، منقارنا مقطوعًا، في انتظار أن يتم ذبحنا، مع أعضاء عائلتنا وأصدقائنا، أو يتم تخصيصنا في حظيرة ليصنع منّا بعد ذلك برجر بشري.

توجهنا الداخلي الذي يجعلنا نشعر أن خيلاءنا تستحق إزهاق حياة كائن آخر في الحقيقة هو تعلق بالذات. التعلق بالذات هو جهل؛ وكما رأينا، الجهل يقود للألم. وفي حالة تناول اللحم، فهذا أيضًا يتسبب في شعور الآخرين بالألم. لهذا السبب، تصف سوترات الماهايانا التدريب الذي نقوم فيه بوضع أنفسنا مكان تلك الكائنات الأخرى وأن نمتنع عن تناول اللحوم بحس من الشفقة. عندما منع بودا تناول اللحوم، كان يقصد كل أنواع اللحوم. هو لم يستثن نوعًا بعينه من اللحوم لأسباب عاطفية، أو لحم الخنزير لأنه قدر، وهو لم يقل إنه من المقبول أكل لحوم السمك لأنها ليس لديها روح.

## جمال منطق الأختام الأربعة

دعونا نتدبر في الأختام الأربعة، واحدًا بعد الآخر، مستخدمين الكرم كمثال تطبيقي. عندما نبدأ في إدراك الحقيقة الأولى، سنرى كل شيء عابر، مؤقت، وبدون قيمة، كما لو أنها ملابس قديمة بحقيبة تبرعات منظمة خيرية. ليس علينا أن نُعطي كل شيء، لكن علينا ألا نكون متعلقين به. عندما نرى أن ممتلكاتنا كلها ظواهر مُركَّبة غير دائمة، وأننا لن نتمكن من التمسك بها للأبد، فعلى المستوى العملي، تحققت بالفعل أهداف التدريب على الكرم.

بفهم الختم الثاني، أن كل المشاعر هي ألم، نرى أن الذات هي المتهم الرئيسي بالشُّح، والتي لا توفر أي شيء غير الشعور بالعَوَز. لذا، عبر عدم التمسك بالذات، نجد أنه لا سبب للتعلق

بالممتلكات، وليس هناك ألم البخل. يُصبح الكرم فعلاً مبهجاً. بإدراكنا للختم الثالث، وأن كل الأشياء غير موجودة بشكل مُتأصل، نرى عبث التعلق؛ لأن أيًا كان ما نتعلق به ليس لديه وجودٌ حقيقيٌ طبيعيٌ. إنه مثل الحلم بأننا نوزع مليون دولار على الغرباء بالشارع. يمكننا أن نُعطي بكرم، لأنه حلم، ومع ذلك يظل بإمكاننا جني كل مُتَع التجربة. الكرم بناء على تلك الرؤى الثلاثة سيجعلنا ندرك لا محالة أنه ليس هناك هدف. التحمل هنا ليس تضحية نقوم بها من أجل الحصول على تقدير ما أو حتى تأمين حصولنا على إعادة ميلاد أفضل.

هذا الكرم الذي دون بطاقة سعر، توقع، أو ارتباط يوفر لنا لمحة عن الرؤية الرابعة، حقيقة أن التحرر، الاستنارة، متجاوزة للمفاهيم.

إذا كنا نقيس مدى إتقان أفعال الفضيلة، مثل الكرم، بالمعايير المادية -كم مقدار الفقر الذي تم القضاء عليه- عندها لن نصل أبدًا إلى الكمال. الفقر ورغبات المَعُوزين لا نهاية لها. حتى الرغبة في الثورة ليس لها نهاية؛ في الحقيقة، رغبات البشر لا يمكن إشباعها أبدًا. لكن بناء على تعاليم سيّدارتاه، يجب فقط قياس الكرم عبر أمرين، درجة تعلق الشخص بما يقدمه، وتعلقه بالذات التي تعطي. ما إن يدرك الشخص أن الذات والممتلكات غير دائمة وليس لها طبيعة موجودة حقًا، يصبح لديه عدم تعلق، وهذا هو الكرم بأكمله صورته. لهذا السبب أول فعل يُشجّع عليه في السوترات البوذية هو التدريب على الكرم.

## الفهم الأعمق للكارما، النقاء، والا-عنف

مفهوم الكارما، العلامة المُميّزة للبوذية والتي لا يمكن إنكارها، تتوافق أيضًا مع تلك الحقائق الأربع. عندما تتلاقى الأسباب والشروط ولا تكون هناك عوائق، تنشأ العواقب. العاقبة هي

الكارما. الكارما يتم جمعها عبر الوعي -الذهن، أو الذات. إذا قامت تلك الذات بالتصرف بجشع أو عدوان، تولد الكارما السلبية. إذا فكرة أو فعل ما كان دافعهم الحب، التحمل، وأمنية أن يصبح الآخرون سعداء، تولد الكارما الإيجابية. مع ذلك الدافع، الفعل، والكارما الناتجة جميعهم منعدمو الجوهر مثل الحلم، الوهم. تجاوز الكارما، بشكلها الإيجابي والسلبي، هي النرفانا. أي فعل مما يطلق عليه "فعل جيد" إذا لم يكن قائمًا على تلك الرؤى الأربعة فهو مجرد رغبة في الشعور بأننا على حق؛ إنه ليس مسار سيّدارتاه النهائي. حتى لو أطعمت كل الجوعى في العالم، إذا تصرفت بعيدًا عن تلك الرؤى الأربعة، عندها يصبح عملك مجرد فعل خير، وليس خطوة على مسار الاستنارة. في الحقيقة، ربما يكون مجرد فعل صحيح يهدف لتغذية الأنا.

بسبب تلك الحقائق الأربعة يمكن للبوذي التدرب على التنقية. إذا كان الشخص يفكر أنه ملوث بالكارما السلبية أو ضعيف أو "آثم"، وكان محببًا من هذا معتقدًا أن تلك العقوبات ستكون دائمًا عائقًا على طريقه للاستنارة، يمكنه أن يجد الراحة في معرفة أن كل هذا ليس إلا ظواهر مُركبة وبالتالي غير دائمة وبالتالي يمكنه التخلص منها. على الجانب الآخر، إذا شعر الشخص بأن ليس لديه القدرة أو الطاقة الإيجابية، يمكنه أن يجد الراحة في معرفة أن الطاقة الإيجابية تُبنى عبر القيام بالأفعال الإيجابية؛ لأن نقص تلك الطاقة هو الآخر ظاهرة مُركبة ولذا فهي قابلة للتغيير.

التدرب البوذي على عدم العنف ليس ببساطة خنوعًا بابتسامة أو أكثرًا وديعًا. الأساس الجوهري للعنف هو عندما يصبح الشخص مُتطرفًا في تمسكه بفكرة، مثل العدالة أو الفضيلة. غالبًا ما ينبُع هذا التطرف من عادة تصديق الرؤى الثنائية، مثل سيئ وجيد، قبيح وجميل، فاضل وغير فاضل. عدم المرونة الشخصية ستأتي على حساب أي مساحة للتعاطف مع الآخرين. ويفقد الشخص صوابه.

فهم أن كل تلك الرؤى والقيم هي ظواهر مُركبة وغير دائمة، مثل الشخص الذي يعتنقهم، يُجَنَّب العنف. عندما لا يكون لدينا الآن، لا تمسك بالذات، لن يكون هناك أبدًا سببٌ لأن نكون عنيفين. عندما يفهم الشخص أن أعداءه واقعين تحت تأثير قوى جهلهم وعدوانهم، أنهم عالقون في شَرَكِ عاداتهم، يكون من السهل مسامحتهم على سلوكهم وتصرفاتهم المزعجة. بشكل مشابه، إذا أهاننا شخص بمصحة عقلية، لن يكون هناك سببٌ لغضبنا. عندما نتجاوز الاعتقاد في تَطَرُّفِي ثنائية الظاهرة، نتجاوز أسباب العنف.

## الأختام الأربعة: صفقة متكاملة

في البوذية، أي فعل يؤسّس أو يحسّن تلك الرؤى الأربعة هو المسار الصحيح. حتى ما يبدو تدرّبًا طقسيًا، مثل إشعال البخور أو التدريبات الخاصة والمانترا، جميعهم مصممون للمساعدة على تركيز انتباهنا على إحدى أو كل تلك الحقائق.

أي شيء يتعارض مع تلك الرؤى الأربعة، بما في ذلك بعض الأفعال التي تبدو قائمة على الحق والشفقة، ليس جزءًا من المسار. حتى التأمل على الخلو يصبح نفيًا كاملاً، مسارًا عديمًا بالكامل، إذا لم يتكامل مع بقية الحقائق الأربعة.

إذا بسطنا الأمر لسهولة التواصل، يمكننا أن نقول أن تلك الرؤى الأربع هي العمود الفقري للبوذية. نُطلق عليهم "حقائق" لأنهم ببساطة كذلك. ليسوا مُصنَّعين؛ ليسوا وحيًا منزلاً على بوذا. هم لم يصبحوا صحيحين فقط بعدما بدأ بوذا بتعليمهم. المعيشة وفقًا لتلك المبادئ ليست ممارسة لطقوس أو تقنيات. هم لا يعتبرون قواعد أخلاقية، لا يمكن تسجيل ملكية فكرية لهم. في البوذية لا يوجد شيء اسمه "كافر" أو "مُجدّف" لأنه ليس هناك شيء محلّ للإيمان، الإهانة، أو الشك. مع هؤلاء من غير الواعين بتلك الحقائق أو غير المقتنعين بها يعتبرهم البوذيون جهلة. مثل هذا الجهل ليس

إصدار حكمٍ أخلاقي. إذا كان شخصٌ ما لا يصدق أن البشر وصولوا القمر وساروا عليه، أو يعتقد أن الأرض مسطحة، العالم لن يُطلق عليه "مُجدِّف"، هو فقط جاهل. بالمثل، إذا كان الشخص لا يصدق تلك الأختام الأربعة، فهو ليس كافرًا. في الحقيقة، إذا قدم شخصٌ دليلًا على أن منطق تلك الأختام الأربعة خاطئ، أن التعلق بالذات ليس ألمًا، أو أن بعض العناصر تتحدى عدم الدوام، عندها سيتبع البوذيون عن طيب خاطر هذا المسار الجديد. لأن ما نسعى إليه هو الاستنارة، والاستنارة تعني إدراك الحقيقة. حتى الآن، بعد كل تلك القرون، لم يظهر دليلٌ يُبطل تلك الأختام الأربعة.

إذا كنّا نجهل تلك الأختام الأربعة ونُصِرُّ على أن اعتبار أنفسنا بوذيين لمجرد علاقة حب مع هذا التقليد، فعندها هذا إخلاص سطحي. يرى المُعلِّمون البوذيون أنه بغض النظر عن المُسمى الذي نطلقه على أنفسنا، إذا لم يكن لدينا اقتناعٌ بتلك الحقائق، سنستمر في حب عالم خيالي، وتصديق أنه راسخ وحقيقي. على الرغم من أن مثل هذا الاعتقاد سيوفر بشكل مؤقت راحة الجهل، إلا أنه في النهاية دائمًا ما سيقود إلى نوع من القلق. عندها نقضي وقتنا في حل المشاكل ومحاولة التخلص من الشعور بالقلق. احتياجنا الدائم لحل المشاكل يصبح مثل الإدمان. كم من المشاكل قمنا بحلها فقط لنرى غيرها يظهر مرة أخرى؟ إذا كنا سعداء بهذه الدائرة، عندها ليس لدينا سبب للشكوى. لكن عندما نرى أننا لن نصل أبدًا إلى نهاية دائرة حل المشاكل، تكون هذه هي نقطة البداية في البحث عن الحقيقة الداخلية. بينما قد لا تمتلك البوذية إجابة لكل المشاكل الدنيوية والظلم الاجتماعي في العالم، إذا حدث وكنا نبحث عن إجابة، وحدث أننا وجدنا توافقًا بيننا وبين سيّدارتاه، عندها قد نجد تلك الحقائق مقبولة. إذا كان هذا هو الحال، عندها علينا أن نفكر جيدًا في اتباع سيّدارتاه بشكل جدي.

## غنى التخلي

كمتبعين لسيّدارتاه، ليس علينا بالضرورة محاكاة كل فعل قام به -ليس علينا أن نتسلل من المنزل بينما زوجتنا نائمة. يعتقد العديدون أن البوذية هي مرادف للتخلي، ترك المنزل، العائلة، والعمل، وإتباع مسارٍ متقشفٍ في الحياة. جزء من تلك الصورة هو نتيجة لأن العديد من البوذيين يبجلون في النصوص البوذية والتعاليم النساك المتدربين، مثلما يُعجّب المسيحيون بالقديس فرنسيس الأسيزي. لا يسعنا إلا أن نخلب لبنا صورة بوذا وهو يسير حافي القدمين في مملكة ماجادها بوعاء التسول الخاص به، أو ميلاريبا في كهفه يقتات على حساء نبات القراص. السكينة التي يقبل بها الرهبان الصدقات تأسر خيالنا.

لكن هناك أيضًا أتباعًا لبوذا مختلفون بالكامل عن هذا: الملك أشوكا، على سبيل المثال، الذي ترجل من عربته الملكية، مزيّنًا باللؤلؤ والذهب، معلّنًا عن رغبته في نشر دارما بوذا عبر العالم أجمع. جثا على ركبتيه، وقبض على حفنه من التراب بيده، وأعلن أنه سيبنّي ستوبات بعدد حبات الرمال التي بيده. وفي الحقيقة حافظ أشوكا على وعده. لذا، يمكن أن يكون شخص ملكًا، تاجرًا، عاهرة، مدمنًا للمخدرات، مديرًا تنفيذيًا، وأن يقبل الأختام الأربعة. في الأساس ليس فعل ترك العالم المادي هو ما يُقدّرُه البوذيون، بل القدرة على رؤية عادة التمسك بهذا العالم وبأنفسنا، وأن نتخلي عن هذا التعلق.

بينما نبدأ في فهم تلك الرؤى الأربع، ليس بالضرورة أن ننبد الأشياء؛ يبدأ موقفنا تجاهها في التغيّر، وبالتالي تتغير قيمتهم. ليس لأن لدينا أقل من شخص آخر فهذا يعني أننا أكثر أخلاقًا، أكثر نقاءً، أو فاضلين أكثر منه. في الحقيقة التواضع ذاته يمكن أي يكون شكلاً من أشكال النفاق. عندما نفهم عدم أهمية وعدم دوام العالم



المادي، لا يُصبح التخلي نوعًا من تعذيب الذات. لن يعني حينها أننا قاسون على أنفسنا. حينها، تحمل التضحية معناً جديدًا. مجهزين بهذا الفهم، يصبح كل شيء بأهمية اللعاب ذاته الذي نبصقه على الأرض. لا نشعر بارتباط عاطفي تجاه اللعاب. فقط هذا الارتباط العاطفي هو مسار الهناء، سوغاتا. عندما يُفهم التخلي كهناء، تصبح قصص الأميرات والأمراء والقادة العسكريين الهنود الآخرين الذين تخلوا في الماضي عن حياة القصور أقل غرابة.

هذا الحب للحقيقة والإجلال لهؤلاء الباحثين عنها هو تقليد عريق في بلاد مثل الهند. كل يوم، بدلًا من النظر بدونية للمتخلين، يَجْلهم المجتمع الهندي كما نُجّل نحن أساتذة الجامعات باحترام. على الرغم من أن هذا التقليد أخذ في الضمور بهذا العصر الذي أصبحت فيه الشركات العملاقة ثقافة سائدة، إلا أنه لا يزال بإمكاننا أن نجد السادو العاري المغطى بالرماد الذي ترك مهنة المحاماة الناجحة وأصبح ناسكًا متجولًا. الاحترام الذي يبدیه المجتمع الهندي لهؤلاء النساء بدلًا من طردهم كما لو إنهم متسولون مقرفون أو حيوانات يجعلنا نقشعر. لا أستطيع تخيلهم بفندق الماريوت بهونج كونغ. كيف سيشعر الثري الصيني المُستجَد الذي يحاول بيأس أن يُقلد الطرق الغربية عندما يرى هذا السادو العاري المغطى بالرماد؟ هل ستفتح لهم الأبواب؟ بالطريقة ذاتها، كيف سيتصرف معهم حارس بوابة الفندق الفاخر في لوس أنجلوس؟ بدلًا من تقديس الحقيقة وإجلال السادوهات، هذا عصر تقديس لوحات الإعلانات وإجلال شفت الدهون.

## تبني الحكمة، هجر الأخلاقيات المشوهة

قد نفكر بينما نقرأ هذه السطور: "أنا كريم، وليس لدي الكثير من التعلق تجاه أشياءي". قد يكون هذا صحيح، قد لا نكون شحيحي اليد، لكن بينما نحن في خضم أنشطتنا الكريمة، إذا غادر أحدهم

ومعه قلمنا الرصاص المفضل، نغضب بشدة لدرجة أننا نرغب في قرص أذنه بشدة. بينما نعطي أحدهم، تثبط عزيمتنا بشدة إذا قال: "هل هذا كل ما لديك لتعطيني؟". بينما نعطي، نقع بشدة في أسر مفهوم "الكرم". نتمسك بالنتيجة -إذا لم تكن إعادة ميلاد جيدة لهؤلاء من يؤمنون بإعادة الميلاد، فعلى أقل تقدير شهادة فخمة على الحائط تقديرًا لكرمنا في هذه الحياة. بشكل شخصي، قابلت العديدين من الذين يعتقدون أنهم كرماء ببساطة لأنهم يمنحون الأموال لمتحف بعينه، أو حتى لأطفالهم، الذي يتوقعون منهم ولاءً طوال حياتهم.

دون الرؤى الأربعة، تصبح مبادئنا الأخلاقية الداخلية مشوهة، تغذي ذواتنا. نصبح متزمتين ونحكم على هؤلاء المختلفين عنا. متمسكون بنسختنا الخاصة من المبادئ الأخلاقية، ننظر باحتقار للآخرين ونحاول فرض قواعدنا عليهم، حتى إذا كان هذا يعني أن نصادر حريتهم. العلامة الهندي العظيم شانتيديفا، والذي كان هو أيضًا أميرًا وتخلّى عن مملكته، علّم أنه من المستحيل أن نتجنب مواجهة أي شيء وكل شيء مؤدٍ، لكن إذا استطعنا تطبيق رؤية واحدة فقط من تلك الرؤى الأربع، سيحمينا هذا من كل أشكال عدم الفضيلة. إذا اعتقدنا أن كل الغرب بطريقة ما شيطاني ومنعدم الضمير، سيكون من المستحيل التغلب عليه وإعادة تأهيله، لكن إذا كان بداخلنا القدرة على التحمل، فهذا يساوي التغلب على كل الغرب. لن يمكننا أن نجعل كل الأرض ناعمة يسهل المشي عليها حفاة، لكن بارتدائنا للحذاء نحمي أنفسنا من سطح الأرض الوعر المُوَجع.

إذا استطعنا فهم تلك الرؤى الأربع ليس فقط نظريًا لكن أيضًا على مستوى الخبرة الداخلية، سنبدأ في التحرر من تعلقنا بالأشياء الوهمية. هذه الحرية هي ما نطلق عليها الحكمة. يُبجل البوذيون الحكمة على كل شيء آخر. تسمو الحكمة على المبادئ الأخلاقية،

الحب، المنطق العام، القدرة على التحمل، والحماية النباتية. نحن لا نسعى خارج أنفسنا بحثًا عن روح مقدسة ما. نحن نناشدها داخليًا أولاً عبر الاستماع للتعاليم عن الأختام الأربعة -عدم قبولها على علاقتها، لكن عبر تحليلها وتدبرها. إذا اقتنعنا بأن هذا المسار سيُزيل بعض ارتباطنا وسيجلب لنا الراحة، عندها يمكننا بالفعل أن نضع تلك الحكمة موضع للتدرب.

بإحدى أقدم أدوات التعاليم البوذية، يُعطي المُعَلِّم تلاميذه عَظْمَةً، ويطلب منهم التفكير في مصدرها. عبر هذا التدبر، يرى المتدرب في النهاية أن تلك العَظْمَةُ هي النتيجة النهائية للميلاد، الميلاد هو النتيجة النهائية لتَشَكُّل الكارما، وتَشَكُّل الكارما هي النتيجة النهائية للربة، وهكذا. مقتنعين عميقًا بمنطق السبب، الشرط، والنتيجة، يبدؤون في تطبيق هذا الوعي بكل موقف وبكل لحظة. هذا ما نطلق عليه التأمل. هؤلاء من يستطيعون أن يجلبوا لنا هذا النوع من المعلومات والفهم هم موضع للإجلال كَمُعَلِّمين لنا؛ لأنه على الرغم من إدراكهم العميق والذي يُمَكِّنُهُم من أن يعيشوا بسعادة في الغابات، هم على استعداد للبقاء معنا لشرح الرؤى لأولئك الذين ما زالوا في الظلام. لأن تلك المعرفة تحررنا من كل أنواع الإعاقات غير الضرورية، يصبح لدينا بشكل تلقائي تقديرٌ لمن شرحها لنا. لذا كبوذيين نُجَلُّ المُعَلِّم.

ما إن نتقبل نظريًا تلك الرؤية، يمكننا تطبيق أي من الآليات بناء على فهمنا وإدراكنا. بعبارة أخرى، يمكن لكل منا أن يستخدم الآلية أو التدريب الذي سيساعده على تحويل عادة التفكير بأن الأشياء راسخة إلى عادة رؤيتهم كأشياء مُركبة، اعتمادية، وغير دائمة. هذا هو التأمل والتدرب البوذي الحقيقي، وليس مجرد الجلوس هادئين كثقاله الورق.

حتى إذا كنا نعرف بشكل نظري أننا سنموت، إلا أن هذه المعرفة يمكن أن تغطي عليها مجاملة عابرة. إذا عُلِقَ شخصٌ ما عن مدى

تناسق شكل مفاصل أصابعنا، أول شيء سنفكر فيه بعد ذلك هو إيجاد طرق للمحافظة على شكلها. فجأة نشعر أن لدينا شيئاً قد نفقده. هذه الأيام تنهال علينا بشكل دائم العديد من الأشياء الجديدة التي قد نفقدها أو قد نكسبها. نحتاج الآن أكثر من أي وقت مضى الأدوات التي تذكرنا وتساعدنا على التعود على تلك الرؤى، لربما نُعلق قطعة من العظام بمرآة السيارة، هذا إذا لم نحلق رؤوسنا ونعتكف في الكهف. تصبح الأخلاق مفيدة عندما نتحدث مع تلك الأدوات. الأخلاق ثانوية في البوذية، لكنها مهمة عندما تجلبنا أقرب للحقيقة. لكن حتى إذا ظهرت بعض الأفعال المفيدة والإيجابية والتي ستأخذنا بعيداً عن تلك الحقائق الأربع، سيّدارتاه ذاته سيقول لنا أتركوا تلك الأفعال.

## الشاي والفنجان: الحكمة داخل السياقات الثقافية

الأختام الأربعة مثل الشاي، بينما الوسائل المستخدمة لتطبيق تلك الحقائق -الصور، الطقوس، التقاليد، والزخارف الثقافية- مثل فنجان الشاي. المهارات والأدوات تم امتصاصها داخل السياقات الثقافية المختلفة للدول التي انتشرت فيها البوذية وامتزجت بها، لكن هذا لم يحدث مع الحقيقة. المهارة هي في ألا ننجرّف خلف الفنجان. يميل الناس للجلوس مستقيمي الظهر بمكان هادئ على وسادة التأمل متدبرين في أيهما سيأتي أولاً غداً أم الحياة التالية. التفاصيل الخارجية للتدرب يمكن ملاحظتها، يعنونها الذهن بأن تلك التفاصيل هي "البوذية"؛ ينما مفهوم مثل "كل الظواهر المركبة غير دائمة" غير ملموس ويصعب عنونته ذهنياً. من المثير للسخرية كم يحيط بنا من مظاهر عدم الدوام، مع ذلك هو غير واضح لنا. جوهر البوذية متجاوز للثقافات، لكن يمكن التدرب عليه بثقافات مختلفة، والتي تستخدم تقاليدها الثقافية كالفنجان الذي يُمسك

بالتعاليم. الزخارف الثقافية تلك هي عامل مساعد للآخرين دون التسبب في أذى لأحد، وإذا لم يتعارضوا مع الحقائق الأربع، عندها سيشجع سيّدارتاه مثل تلك التدريبات.

عبر القرون تم إنتاج العديد من الأنواع والأشكال للفناجين، لكن مهما كانت النية الحسنة خلفهم، ومهما كانوا ناجحين، يصبحون عائقًا ما إن ننسى الشاي الذي بداخلهم. على الرغم من أن غايتهم هي الإمساك بالحقيقة، نحن نميل للتركيز على الطرق بدلًا من المخرجات. لذا يسير الناس بكل مكان حاملين فناجين خالية، أو ينسوا أن يشربوا الشاي. نحن البشر يمكن أن تُسجِرنا، أو على أقل تقدير تُشتتنا، طقوس وألوان الثقافات المحيطة بالتدريبات البوذية المختلفة. يبدو البخور والشموع غريبة وجذابة؛ عدم الدوام وانعدام الذات ليسوا كذلك. سيّدارتاه ذاته قال إن أفضل طريقة لتبجيله هي ببساطة أن نتذكر دائمًا تلك المبادئ: عدم الدوام، معاناة المشاعر، خلو الظواهر من الوجود المُتأصّل، وإن النرفانا متجاوزة للمفاهيم.

على المستوى السطحي، قد تبدو البوذية كديانة طقسية. قواعد الالتزام مثل ارتداء الأردية الكستنائية، الطقوس ومحالها، البخور والورود، وحتى الأديرة، جميعها لها هيئة ظاهرية -جميعهم يمكن ملاحظتهم بالعين وتصويرهم. نحن ننسى أنهم وسيلة لتحقيق غاية. نحن ننسى أن الشخص لا يصبح تابعًا لقيامه بالطقوس أو تبني قواعد للالتزام مثل أن يصبح نباتيًا أو يرتدي ملابس الرهبان. لكن الذهن البشري يعشق الرموز والطقوس لدرجة أنهم أصبحوا تقريبًا لا مفر أو غنى عنهم. ماندالا الرمال التبتية وحديقة الزن اليابانية غاية في الجمال؛ قد يلهمونا وحتى قد يصبحون طرقًا لفهم الحقيقة. لكن الحقيقة ذاتها ليست جميلة أو قيحة.

على الرغم من أننا قد نستطيع التفكير دون اتباع آليات مثل قبعات التفكير الست، لكن هناك بعض الطقوس أو قواعد الالتزام التي

ينصح بها بشكل عام بغض النظر عن الثقافة أو التقليد. بالتأكيد لا يمكننا أن نقول إنه من الخطأ التأمل بينما نحن مستلقون على شبكة نوم ممسكين بكوب عصير مزين بمظلة صغيرة، طالما نحن نتدبر في الحقيقة. لكن مضادات مثل الجلوس بظهر مستقيم لها في الحقيقة فوائد عظيمة. الوضع الجسدي الصحيح أثناء التأمل ليس فقط اقتصاديًا ويسهل القيام به في أي مكان، لهذا الوضع الجسدي القدرة على حرمان مشاعرنا من استجابتها المعتادة التي تغرقنا وتجعلنا نَشْرُد. إنها تمنحنا المساحة كي نكون متيقظين. الطقوس الأخرى التي تم تبنيها على مستوى المؤسسات البوذية المختلفة، مثل التأمل الجماعي والبناء الهرمي الديني، قد يكون لها بعض المنافع، لكن من المهم أن نلاحظ أنها كانت أيضًا في الماضي موضعًا لنقد العديد من المُعلِّمين العظام. أعتقد بشكل شخصي أن مثل تلك الطقوس هي في الأغلب السبب في أن العديدين في الغرب يصنفون البوذية كعقيدة. حتى إذا لم يكن في الحقائق الأربعة أصغر أثر للعقائدية.

الآن، بينما تزدهر البوذية في الغرب، سمعت عمن يُعدّلون التعاليم البوذية لتتلاءم مع الطرق الحديثة في التفكير. إذا كان هناك أي شيء بحاجة للتعديل، فسيكون الطقوس والرموز، وليس الحقيقة ذاتها. بوذا ذاته قال لأتباعه إن الطرق يجب أن يتم تعديلها بما يتلاءم مع الزمان والمكان. لكن الحقائق الأربع ليست بحاجة لتطوير أو تعديل؛ هذا يستحيل القيام به على أي حال. يمكننا تغيير الفنجان، لكن الشاي سيظل نقيًا. بعد أن عاشت تلك المفاهيم 2500 عامًا وسافرت 40.781.035 قدمًا من شجرة بودي في الهند إلى ساحة التايمز في مدينة نيويورك، المفهوم الخاص بأن "كل الظواهر المركبة غير دائمة" لا يزال ساريًا. عدم الدوام سيظل عدم الدوام؛ ليس له استثناء ثقافي أو اجتماعي. على عكس بعض الديانات، البوذية ليست أداة للبقاء تُحدّد لنا كم

عدد الزوجات أو الأزواج التي يمكن أن نحظى بهم، أو أين ندفع ضرائبنا، أو كيف نعاقب اللصوص. في الحقيقة، إذا تحرينا الدقة، البوذية ليس بها طقوس لمراسم الزواج. لم يكن الهدف من تعاليم سيدّارتاه أن يُخبر الناس بما يحبوا أن يسمعوه. لقد قدّم تعاليمه لرغبته القوية في أن يتحرروا من مفاهيمهم الخاطئة وسوء فهمهم للحقيقة الذي لا نهاية له. ومع ذلك، من أجل أن يشرح تلك الحقائق بشكل فعّال، علّم سيدّارتاه باستخدام طرق وأدوات مختلفة، بناءً على الاحتياجات المختلفة لمستمعيه. على ضوء تلك الطرق المختلفة في التعليم تم إطلاق أسماء "مدارس" مختلفة في البوذية. لكن الرؤية الأساسية واحدة لكل تلك المدارس.

من العادي للديانات أن يكون لها قائد. بعض الديانات، مثل الكنيسة الكاثوليكية الرومانية، لديها هيكل تراتبي معقد، يقوده شخصية غاية في القوة، تتخذ القرار وتصدر الأحكام. على العكس من الاعتقاد الشائع، البوذية ليس لديها مثل تلك الشخصية أو الهيئة. الدالاي لاما هو قائد مدني للمجتمع التبتّي في المنفى ومُعَلِّم روحاني للعديد من حول العالم، لكنه ليس كذلك بالضرورة لكل البوذيين. ليس هناك في البوذية سلطة قادرة على تقرير من هو البوذي الحقيقي ومن ليس كذلك لكل الأشكال والمدارس البوذية الموجودة في التبت، اليابان، لاوس والصين وكوريا وكمبوديا وتايلاند وفيتنام وفي الغرب. لا أحد يمكنه تقرير من الذي يخضع للعقاب ومن لا يخضع. انعدام السلطة المركزية قد يؤدي لفوضى، لكنه أيضًا نعمة؛ لأن كل مصدر للقوة في كل مؤسسة بشرية قابل للإفساد.

بوذا ذاته قال: "أنت سيد نفسك". بالطبع، إذا بذل مُعَلِّمٌ مؤهَّل الجهد لشرح لك الحقيقة، فأنت بالتأكيد إنسان محظوظ. بالطريقة ذاتها، مثل هؤلاء المُعَلِّمين يجب إجلالهم حتى أكثر من بوذا؛ لأنه من خلالهم سيأتي ألف بوذا؛ لأن هذا الشخص هو من سيجلب

الحقيقة حتى عتبة بابنا. العثور على مرشد روحاني أمرٌ موكلٌ لنا بالكامل. نحن أحرار في تفحصه أو تفحصها. عندما نصبح مقتنعين بأن هذا المُعلّم مؤهل بالفعل، يصبح تقبله، الاستمرار معه، وحتى الاستمتاع بوقتنا معه هو جزءًا من تدريبنا.

الاحترام عادة ما يُخلط بينه وبين التحمُّس الديني. نتيجة للمظاهر الخارجية التي لا مفر منها، وأيضًا بسبب عدم مهارة بعض البوذيين، قد يفكر غير البوذيين أننا نعبد بوذا أو المُعلِّمين كما لو كانوا آلهة. إذا كنتم تتساءلون عن كيفية اختيار المسار الصحيح، فقط تذكروا أن أي مسار لا يتناقض مع تلك الحقائق الأربع هو مسار آمن. في النهاية ليس المُعلِّمون المشهورون هم من يحمون البوذية، لكن تلك الحقائق الأربع هي من تحميها.

لا يمكنني التأكيد كفاية على أن فهم تلك الحقائق هو الجانب الأهم للبوذية. لقرون، استفاد الباحثون والمفكرون بالكامل من دعوة سيّدارتاهُ لتحليل ما توصَّل إليه. مئات الكتب التي تنتقد وتُناظر حول كلماته هي دليل على ذلك. في الحقيقة إذا كنت مهتمًا بالبوذية، بعيدًا عن خوفك من أن توصم في مجتمعك بأنك مُجدِّف، أنت مدعو أولًا لاستكشاف كل شكٍ أثير حولها. فعدد لا يُحصى من الأشخاص الأذكياء احترموا حكمة ورؤية سيّدارتاهُ. ليقدّموا له بعد ذلك ثقتهم واحترامهم. لهذا السبب، في يوم من الأيام، أمراء ووزراء لم يترددوا لثانية واحدة في ترك قصورهم في سعيهم للحقيقة.

## التدرب على التناغم

هذه الأيام، حتى أكثر الحقائق العملية وضوحًا يتم تجاهلها. الحقائق العميقة تُنحى جانبًا. نحن مثل القروء التي تعيش في الغابة وتتغوط على أفرع الشجر ذاتها التي تتدلى عليها. كل يوم نسمع في الأخبار من يتحدثون عن حالة الاقتصاد، دون أن ندرك الصلة بين الركود



الاقتصادي والجشع. بسبب جشعنا، غيرتنا، وكبريائنا، لن يصبح الاقتصاد قوياً كفاية لِيُؤمّن لكل شخص احتياجاته الأساسية للحياة. مكان معيشتنا، كوكب الأرض، يتلوّث أكثر يوماً بعد يوم. قابلت هؤلاء من يُدينون الحكام والأباطرة القدماء والديانات القديمة كمصدر لكل النزاعات. لكن العالم المعاصر العلماني لم يقدم ما هو أفضل؛ إذا فعل شيئاً، فبالتأكيد قد جعل الوضع أسوأ. ما الذي جعله العالم الحديث أفضل؟ أحد الآثار الرئيسية للعلم والتقنية هو أن تدمير العالم أصبح أسرع. العديد من العلماء يؤمنون بأن كل نظم الحياة وكل نظم دعم الحياة في كوكب الأرض بانحدار.

لقد حان الوقت للمعاصرين من أمثالنا أن يفكروا بعض الشيء في الأمور الروحانية، حتى إذا لم يكن لدينا الوقت لنجلس على وسادة التأمل، وحتى إذا كنا ننفر من هؤلاء الذي يرتدون المسابح حول أعناقهم، أو حتى إذا كنّا نخجل من التصريح بخلفيتنا الدينية لصديقنا العلماني. التدبر في الطبيعة المتغيرة لكل شيء نختبره والآثار المؤلمة للتمسك بالذات يجلب السلام والتناغم -إذا لم يكن للعالم، فعلى الأقل داخل مجالنا الشخصي.

طالما نقبل بتلك الحقائق الأربع، نحن "نتدرب على البوذية". قد نقرأ عن تلك الحقائق الأربع على سبيل التسلية أو لتنمية معارفنا، لكن إذا لم نتدرب عليها، فسنكون مثل الشخص المريض الذي يقرأ اسم الدواء على الزجاجة لكن لا يتناوله أبداً. على الجانب الآخر، إذا كنا نتدرب، ليس هناك أي داعٍ للتصريح بأننا بوذيون. في الحقيقة، إذا كان إخفاء أننا بوذيون سيكون من المفيد أن يتم دعوتنا لبعض الفعاليات الاجتماعية، فهذا شيء مقبول للغاية. لكن يجب أن نُبقي بأذهاننا أننا كبوذيين علينا مهمة الامتناع بقدر الإمكان عن إيذاء الآخرين، ومساعدتهم بكل الطرق الممكنة. هذه ليست مسؤولية ضخمة، لأننا إذا تقبلنا بشكل عام تلك الحقائق وتدبرناها، كل تلك المآثر ستخرج منّا بشكل تلقائي.

أيضًا من المهم أن نفهم أنه ليس علينا مهمة أو واجب لتحويل بقية العالم للبوذية. البوذيون والبوذية شيئان منفصلان، مثل الديمقراطيين والديمقراطية. العديد من البوذيين، كما أنا متأكد، قاموا أو يقومون بأشياء بشعة لأنفسهم وللآخرين، لكن من المُشجع حتى الآن أن البوذيين لم يشنوا حربًا أو ينهبوا معابد الديانات الأخرى باسم بوذا وبهدف التبشير الديني.

كبوذيين يجب أن نلتزم بسياسة: البوذي يجب أبدًا ألا ينخرط أو يُشجع على سفك الدماء باسم البوذية. لا يمكننا أن نقتل حتى حشرة واحدة، ناهيك عن إنسان. وإذا حدث وعرفنا أن شخصًا بوذيًا أو مجموعة بوذية تقوم بشيء كهذا، عندها كبوذيين يجب علينا أن نحتج وندين مثل هؤلاء الأشخاص. إذا صمتنا على ذلك، فنحن لا نشجعهم فقط، بل بالأساس نصبح جزءًا منهم. لسنا بوذيين.

## حاشية المؤلف عن ترجمة المصطلحات

حاولت تقديم الرؤى الأربع، جوهر الفلسفة البوذية، بلغة معاصرة يسهل فهمها لكل القراء في مناحي الحياة المختلفة. بقيامي بهذا كان عليّ أن أتخذ قرارات صعبة فيما يتعلق باختيار المصطلحات. أعتقد أنه من المهم أن يُبقي بأذهاننا أنه ليس هناك إجماع نهائي على الترجمة الإنجليزية لمصطلحات الدارما باللغة السنسكريتية والتبتية. داخل المدارس البوذية المختلفة، وحتى داخل المدرسة الواحدة، هناك تنوع في معاني وطرق تهجئة المصطلحات. مثال جيد على هذا هو مصطلح "زاج بكاس" (ينطق "زاج-تجى") والذي ترجمته بهذا الكتاب إلى "مشاعر-Emotion" في سياق حديثي عن "كل المشاعر ألم". هذا الاختيار يثير الدهشة بين هؤلاء من يعتقدون أنه "شديد التعميم" حيث يعتقد الكثيرون أنه ليس كل المشاعر ألم. مع ذلك هذا المصطلح مثير أيضًا لدهشة هؤلاء من يعتقدون أنه ليس شاملًا بشكل كافٍ؛ لأنه كلما كانت ترجمة "زاج-تجى" أكثر دقة كلما أصبح معنى المصطلح شاسعًا أكثر.

يشرح الرينبوتشي تشوكي نياما في كتابه "الحقيقة التي لا جدال فيها" هذا المصطلح بقوله: "الكلمة التبتية 'زاج-تجى' تعني حرفيًا 'السقوط أو التغيير'" ثم يستمر في شرحه قائلاً: سنحت لي الفرصة بإحدى المرات أن أسأل الرينبوتشي كونو، تينزين غياتسين، عن معاني بعض المصطلحات البوذية. شرح لي أولاً معنى كلمة "شخص"، أو "غانغ-زاج" بالتبتية، والتي تحوي بأحد مقاطعها على الرمز الخاص بكلمة تلويث "زاج". المقطع "غانغ" معناه "أي" أو "أي شيء" بمعنى "أي من" أماكن أو عوالم الميلاد الستة، بينما المقطع "زاج-با" يعني "السقوط" أو "التغيير" لأحد تلك الأماكن أو العوالم. بالتالي، كلمة شخص تعني "من هم عرضة لإعادة الميلاد". وقد ذكر أيضًا أن هناك مناظرة تقليدية لم تنتهي

حول أصل هذا المصطلح، حيث أن الأرهات يطلق عليه أيضًا "غانغ-زاج"، شخصية سامية.

مؤلف كتاب "ما علمه بوذا"، والبولاراهولا، يُترجم الختم الأول إلى "كل ما هو نتاج أسباب وشروط هو دوكا (معاناة)". بينما يترجمه الآخرون إلى "كل الظواهر الملوثة أو الفاسدة تحمل داخل طبيعتها أنواع المعاناة الثلاثة". قاموس مصطلحات معهد رينجين ييشي يقدم ترجمة مشابهة: "كل شيء يتحلل هو معاناة".

نستطيع أن نجادل في أن كل تلك الترجمات شديدة التعميم أو ليست شاملة بشكل كافٍ. الدارسون الجادون، سيتطلب منهم الأمر المزيد من الدراسة والشرح لفهم العديد من تلك المصطلحات. بشكل أساسي، أي شيء محلاً للاعتمادية التبادلية لا أحد يمتلك عليه سيادة؛ ولا يمتلك هذا الشيء تحكماً كاملاً بنفسه؛ وهذه الاعتمادية تُخلق من عدم التأكد، والتي هي أحد المكونات الأساسية للتعريف البوذي "للمعاناة". لذا استخدام كلمة مثل المعاناة يتطلب شرحاً مطوّلاً.

مع ذلك قررت أن أترجم هذا الختم إلى "كل المشاعر أَلْم" حتى لا ينظر القراء للمصادر الخارجية لمعاناتهم. تلك الصياغة تجعله شخصي أكثر -إنها أذهاننا ومشاعرنا.

شيء آخر يجب على القراء ملاحظته هو أن تلك الأختام التي عرضتها في هذا الكتاب قائمة على رؤية الماهايانا. تقاليد الشيرافاكا، مثل الثيرافادا، قد لا يكون لديهم تلك الأختام الأربعة؛ بدلاً منها لديهم ثلاثة فقط. تلك الأختام الثلاثة مقدّمة هنا في الأربعة. لأن الغرض من هذا الكتاب أن يكون عرضاً عامّاً، قررت أنه من الأفضل أن أعطي أكثر من أن أعطي أقل، الكل بدلاً من فقط البعض، ومن ثم لا يكون هناك احتياج لأن أعطي المزيد لاحقاً.

## شكر وتقدير

بالتحديث عن الظواهر المُركبة، أرغب في قول أنه ليس علينا أن نبحت كثيرًا عن مثال جيد. هذا الكتاب مثال جيد عن الظواهر المُركبة. على الرغم من أن بعض الأمثلة قد تكون حديثة، المنطق الأساسي ومقدمات البراهين والتشبيهات هم أشياء تم تدريسها سابقًا. لقد قررت أنني لست بحاجة لأن أشعر بالخجل من أن الأفكار والتعاليم الأصلية هي لبودا والعديد من أتباعه، وخاصة المعلمين العظام مثل غورو رينبوتشي بادماسمبافا العظيم، لونغ-تشينبا، ميلاريبا، غامبوبا، ساكيا بانديتا، ريغزين زيغمي لينغبا، والرينبوتشي باترول. هؤلاء من وجدوا بعض الإلهام يجب عليهم أن يضعوا المزيد من الجهد في معرفة أعمال هؤلاء المعلمين العظام. ويجب هنا أن أذكر أنه إذا كانت هناك أي أخطاء جسيمة، سواء في الكلمات أو المعاني، فهي بالكامل من فعلي، وبينما أرحب بشدة بالتعليقات، أجد أنها مجرد إضاعة لوقتكم.

في الحقيقة هذا الكتاب قابل للقراءة نتيجة لجهود نوا جونز، ليس فقط في تحرير المصطلحات ولكن أيضًا لتطوعها لتكون فأر التجارب "حديث العهد بالبوذية". لذا جزيل تقديري وعرفاني لها. أيضًا يجب أن أعبر عن شكري لجيسي وود، ولعينها الثاقبة لعلامات الترقيم. ويجب أيضًا أن أشكر أصدقائي -المراهقين، العلماء، شاربي البيرة، والمُفكرين- في إثارة حجج صعبة للغاية والتي ساهمت في تشكيل هذا الكتاب. جاءتني فكرة هذا الكتاب في مقهى شبابي للغاية في أوبود، بالي، والتي كانت في أحد الأيام مملكة هندوسية رائعة؛ وبدأ في التَشَكُّل بين ضباب وأشجار الأرز على ضفاف بحيرة دايزي؛ واكتمل في الهيمالايا. لربما يخلق هذا بعض الفضول.

وهب دزونغسار كينتسَ أرباح هذا الكتاب لمؤسسة كينتسَ، وهي منظمة غير ربحية تم تأسيسها عام 2001 لدعم المؤسسات والأفراد المنخرطين في التدريب ودراسة رؤية بوذا للحكمة والشفقة. تعمل المؤسسة على تحقيق رسالتها عبر عدد من المشاريع والتي تشمل، ليس فقط، المنح الدراسية، منح التعليم الرهباني، منح النشر، منح الترويج للدراسات البوذية في الجامعات الكبرى، والمدارس البوذية للأطفال. يمكن العثور على المزيد من المعلومات على موقع المنظمة:

[www.khyentsefoundation.org](http://www.khyentsefoundation.org)



من الصعب للغاية التعبير عن جوهر  
البوذية، عمّا هو الشيء الذي يُميزها  
ويُفرقها عن أي توجه آخر؟ فالكثيرون  
يعتقدون أن البوذيين يعبدون بوذا، وهذا  
غير صحيح، وليست أيضًا ارتداء ملابس  
معينة أو تناول طعام بعينه. الرؤية، هي  
الشيء الذي يُميز بشكل فاصل بين  
الطرق الروحانية المختلفة، هذا هو  
الهدف من الكتاب. ليس الهدف من هذا  
الكتاب إقناع أي شخص بأي شيء- لذا،  
لم يُقدّم المؤلف، عمدًا، أي تدريبات  
للتأمل أو ترديدات للمانترا- وإنما يهدف  
من خلال هذا الكتاب رسم خط فاصل  
يُميز بين ما يجعل الشخص بوذيًا وما لا  
يجعله بوذيًا.