



جَوْهَرُ الشَّفَقَةِ

خارطة لمسار تدريب الساعيين للاستنارة

شرح السبعة وثلاثين بيت عن تدريب البوديساتفا

المُعَلِّمُ دِيلْغُو كِينْتَسْ

المبادرة العربية للترجمة - الدارما

جَوْهَرُ الشَّفَقَةِ

خَارِطَةٌ لِمَسَارِ تَدْرِيبِ السَّاعِينَ لِلْإِسْتِنَارَةِ

شرح السبع وثلاثين بيتاً عن تدريب البوديساتفا

لِلْمُعَلِّمِ دِيلْغُو كِينْتَسْ

ترجمها من التبتية إلى الإنجليزية

مجموعة بادماكارا للترجمة

ترجمها إلى العربية

المبادرة العربية للترجمة – الدارما

قائمة المحتويات

٧	إهداء الترجمة العربية
٨	مقدمة الترجمة الإنجليزية
١٠	مقدمة الترجمة العربية
١٨	عن الرينبوتشي ديلغو كينتس (١٩١٠ - ١٩٩١)
٢٤	عن غيالسي نُغولتْشو تونغمي (١٢٩٥ - ١٣٦٩) مؤلف السبع وثلاثين بيتاً لتدربُ البوديساتفات
٣٩	شرح السبعة وثلاثين بيتاً عن تدرب البوديساتفا
٣٩	مقدمة
٤٤	الآبيات الافتتاحية
٥١	الجزء الأول: التحضير
٥١	أولاً: أهمية إعطاء معنى ذو قيمة لوجودنا البشري النادر والذي يصعب الحصول عليه
٦٠	ثانياً: هجر الوطن، مصدر السموم الثلاثة
٦٢	ثالثاً: العيش بالأماكن المنعزلة، مصدر كل الخصال الجيدة
٦٧	رابعاً: التخلي عن الاهتمامات الدنيوية عبر التدبُّر في عدم الثبات
٧٢	خامساً: تجنب الأصدقاء غير المناسبين، الذي تخلق مصابيتهم ظروفاً غير ملائمة لنمونا
٧٤	سادساً: الاعتماد على المُعلِّم الروحاني المؤهل، مَنْ يُنمي وجودنا معه الشروط اللازمة للنمو
٧٧	سابعاً: اتخاذ الملجأ، المدخل للتعاليم البوذية
٨٥	الجزء الثاني: التعاليم الرئيسية، إضاءة الطريق
٨٥	مسار الكائنات محدودة القدرة
٨٩	مسار الكائنات متوسطة القدرة
٩٦	مسار الكائنات سامية القدرة
٩٦	أولاً: بوديتشيتا الطموح
١٠٥	ثانياً: بوديتشيتا الانخراط
١٠٥	١ - البوديتشيتا الشائعة
١٠٦	١ . التأمل على استبدال معاناة الآخرين بسعادتنا

٢. التَّدْرُبُ اللاحق لجلسة التَّأمُّل الذي يعتمد على استخدام الظروف القاسية كمسار للتدرب..... ١١٥

(١) استخدام الأربعة أشياء التي لا نرغب في حدوثها كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١١٥

(أ) كيفية استخدام الخسارة كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١١٥

(ب) كيفية استخدام الألم كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١١٨

(ج) كيفية استخدام الخزي كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٢٠

(د) كيفية استخدام الإهانة كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٢٢

(٢) استخدام الشيشين اللذين يصعب تحملهما كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٢٥

(أ) كيفية استخدام رد الطيبة بالإساءة كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٢٥

(ب) كيفية استخدام احتقار الآخرين لنا كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٢٦

(٣) استخدام العوز والرغد كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٢٧

(أ) كيفية استخدام العوز كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٢٧

(ب) كيفية استخدام الرغد كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٢٩

(٤) استخدام الكراهية والرغبة كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٣١

(أ) كيفية استخدام الأشياء محل الكراهية كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٣١

(ب) كيفية استخدام الأشياء محل الرغبة كجزء من مسار التَّدْرُب..... ١٣٣

٢- البوديتشيتا المطلقة..... ١٣٥

١. التَّأمُّل على البقاء في الحالة الذهنية الخالية من كل استفاضة نظرية دون أي تعلق..... ١٣٥

٢. التَّدْرُب اللاحق على جلسة التَّأمُّل الخاص بالتخلي عن أي تصديق في أن الأشياء محل التعلق

والنفور ذات وجود حقيقي..... ١٤٤

(١) التخلص من الاعتقاد في أن الأشياء محل الرغبة ذات وجود حقيقي..... ١٤٤

(٢) التخلص من الاعتقاد في أن الأشياء محل النفور ذات وجود حقيقي..... ١٤٥

ثالثاً: الإرشادات الخاصة بالقيام بهذه التدريبات..... ١٤٨

١- التَّدْرُب على الاكتمالات الستة المتجاوزة..... ١٤٩

١. الكرم المتجاوز..... ١٤٩

٢. الالتزام المتجاوز..... ١٥٢

٣. الصبر المتجاوز..... ١٥٥

٤. المثابرة المتجاوزة..... ١٥٩
٥. التركيز المتجاوز..... ١٦٣
٦. الحكمة المتجاوزة..... ١٧١
- ٢- التَّدْرُبُ على التوجيهات الأربعة الواردة بالسوترا..... ١٧٦
١. أن يتفحص المتدرب عيوبه ويتخلى عنها..... ١٧٦
٢. التخلي عن الحديث عن أخطاء البوديساتفات..... ١٨٠
٣. التخلي عن التعلق بهبات المانحين..... ١٨٤
٤. التخلي عن الحديث القاسي..... ١٨٦
- ٣- التَّدْرُبُ على كيفية التخلص من المشاعر السلبية..... ١٨٨
- ٤- التَّدْرُبُ على تحقيق النفع للآخرين من خلال الحضور الذهني والانتباه..... ١٩٣
- ٥- تكريس الطاقة الإيجابية لأجل الاستنارة السامية..... ١٩٦
- الأبيات الختامية..... ٢٠٠
- ١- كيف ولمن تم كتابة هذا النص؟..... ٢٠٠
- ٢- الطبيعة الصائبة لهذه التدريبات..... ٢٠٢
- ٣- طلب الصفح بتواضع عن أي أخطاء..... ٢٠٤
- ٤- تكريس الطاقة الإيجابية المتولدة عن تأليف هذا النص..... ٢٠٥
- ٥- بيانات النسخ..... ٢٠٦
- نصيحة أخيرة..... ٢٠٧
- الملحق الأول نص السبعة وثلاثين بيتاً عن تدرب البوديساتفا..... ٢٠٩
- الملحق الثاني شرح تكميلي عن التعطش (البيت ٢١) أخطار تناول اللحوم، شرب الكحول، والجنس..... ٢١٥
- الملحق الثالث شرح تكميلي عن التركيز المتجاوز (البيت ٢٩)..... ٢١٧
- أولاً: الهدوء الدائم والبصيرة العميقة..... ٢١٧
- ١- كيفية التأمل على الهدوء الدائم (شاماتا)..... ٢١٧
- (أ) الشروط التحضيرية للتأمل على الشاماتا..... ٢١٧
- (ب) كيفية التأمل..... ٢١٨

- ٢١٨..... (ج) أنواع التأمل الثلاثة.
- ٢١٨..... ١. التركيز على محل بعينه.
- ٢١٨..... ٢. التركيز على المضادات.
- ٢١٩..... ٣. التركيز على الطرق التسع لتثبيت الذهن.
- ٢٢١..... ٢- كيفية التأمل على البصيرة العميقة (فياسنا).
- ٢٢٢..... ثانيًا: التركيز.....
- ٢٢٢..... أنواع التركيز الثلاثة.....
- ٢٢٢..... (أ) التركيز الذي يتدرب عليه الشخص العادي.....
- ٢٢٢..... (ب) التركيز واضح البصيرة.....
- ٢٢٣..... (ج) التركيز المتميز للتاتاغاتات.....
- ٢٢٤..... الملحق الرابع شرح تكميلي عن الحكمة المتجاوزة (البيت ٣٠).....

إهداء الترجمة العربية

عندما سألتُ مُعَلِّمي الحبيب، ماثيو نيل، عن رأيه في مشروع ترجمة هذا الكتاب، قال لي: "نحن محظوظون للغاية لأننا نعيش في نفس الزمن الذي يتوفر فيه هذا الكتاب". عندما انتهيت من الترجمة الأولية لهذا النص طلب مني أن أرسله إليه ليقرأه، فكما قال لي حينها، "أشعر أن لغتي العربية أصبحت صَدِئَةً للغاية"، لكنني طلبت منه، للأسف، أن ينتظر حتى يتم الانتهاء، على الأقل، من التصحيح الأولي، حتى يستطيع قراءته. في مارس ٢٠١٧ توفى معلمي الحبيب قبل الانتهاء من التصحيح الأولي للكتاب.

**فللنور الذي ملأني به وجوده في حياتي،
أهدي إليه هذا الكتاب.**

أرْجُنَ برَنْدِي

دارامسالا، الهند

١١ يوليو ٢٠١٧

www.alldharma.com

مقدمة الترجمة الإنجليزية

في مقر إقامته في تاشي بلبار لينغ الواقع في دوردوني جنوب فرنسا قدّم الرينبوتشي¹ ديلغو كينتس سنة ١٩٨٤، ما قد يكون أكثر التعاليم المُسجّلة تفصيلاً عن تدرب مسار الماهايانا.

كانت التعاليم المُقدمة قائمة على أحد أكثر نصوص البوذية التبتية إجلالاً، السبع وثلاثون بيتاً عن تدرب البوديساتفا، والذي كتبه علامة القرن الرابع عشر غيالسي نغولنشو توغمي. تلك الرباعيات شديدة التكثيف والعمق أصبحت معروفة بشكل واسع فيما بين التبتيين كلهم، ثم بعد ذلك، عبر القرون، أصبحت تلك الرباعيات ذات فائدة عظيمة لعددٍ لا يُحصى من المتدربين، ولسهولة حفظها أُعْتُبِرَت إحدى خلاصات الماهايانا المشهود لها بتأثير عظيم مماثل لكتاب العلامة الهندي العظيم شانتيديفا صاحب الانخراط في سلوك البوديساتفا، مما جعل هذا النص، السبع وثلاثين بيتاً عن تدرب البوديساتفا، محلاً للعديد من التعاليم والشروح للكثير من المُعلِّمين العظام بكل تقاليد البوذية التبتية.

شرح الرينبوتشي ديلغو كينتس مُستمد من حكمته وخبرته التي لا مثيل لهما، وبوصلته الوحيدة هي هؤلاء مَنْ يرغبون في وضع تلك التعاليم محلاً لتدربهم اليومي. باتقان عظيم يُرينا رينبوتشي كيف أن كل جوانب ومستويات التعاليم البوذية، عندما تُفهم وتُطبق بشكل صحيح، تتكامل فيما بينها بطريقة غاية في السلاسة.

أثناء إعداد النسخة الإنجليزية من هذه التعاليم، تمكّن المترجم من طلب توضيحات إضافية من رينبوتشي والتي تم إضافتها بحواشي الكتاب. أيضاً، وجّه رينبوتشي

١ الرينبوتشي: لقب يُعطى للمُعلِّمين المُعاد ميلادهم وتم العثور عليهم، ويُمنح أيضاً لرؤساء الأديرة بعد اعتزالهم، كما يُمنح للمُعلِّمين المُتميزين كدلالة على مكانتهم العلمية والروحانية. المعنى الحرفي للكلمة، "التمين"، دلالة على إجلال التعاليم التي يحملها.

المترجم لأن يضيف عددًا من الاقتباسات الإضافية من الشرح الشاسع للنقاط السبع لتدريب الذهن والذي أُلّفه مُعلّمه الأساسي الرينبوتشي شيتشين غيالتسب، بالإضافة لبعض النصوص الأخرى. تم أيضًا إضافة مُقتطفات كبيرة من السيرة الذاتية المُلهمة لمؤلف الأبيات الأساسية نُغولتسو توغَمي والتي قام بتأليفها أحد تلاميذه بالدين يُشى كتمهيد قبل الأبيات والشرح. كانت ترجمة بعض مُقتطفات السيرة الذاتية بدلاً من ترجمة كامل النص مثار قلق لدى المترجم، لذا سعى للحصول على نصيحة الرينبوتشي كيابجي ديلغو كينتس بهذا الشأن والذي كان شديد العطف وقال له أنه لا خطأ في تقديم النقاط الأساسية فقط من سيرة حياة نُغولتسو توغَمي بهذه الطريقة وأن الأجزاء الصغيرة من الحلوى لها المذاق ذاته، لذا فهذه المُقتطفات لن تكون أقل قيمة في بناء الثقة لدى القراء.

تمت ترجمة التعاليم الشفوية والمكتوبة من التبتية على يد ماثيو ريكارد. التحرير الأخير تم بواسطة جون كانتي. كلاهما ينتميان لمجموعة بادماكارا للترجمة. ساهم عديدون في تقديم نصائح قيمة في مراحل العمل المختلفة لهذا الكتاب، ونحن في غاية الامتنان لهم جميعًا، خاصة جون نيونهام، تيري كليفورد، فيفيان كورز، وكاميل هيكس.

استندت ترجمة الأبيات الأساسية، السبع وثلاثين بيتًا عن تدرب البوديساتفا، على العديد من النسخ المختلفة، منهم الترجمة الخاصة بمجموعة بادماكارا، نسخة كونستانس ويلكينسون، وأخرى خاصة بماثيو ريكارد. عندما وجدنا اختلافًا بين الترجمات تم اتباع المعنى الموضح بالشرح الذي كتبه مينياك كونزانغ سونام (والمعروف أيضًا باسم تشوكي تراكبا)، التلميذ المؤهل للعلامة الرينبوتشي باترول.

كان العمل بالمرحل الأخيرة لهذا الكتاب ممكنًا؛ نتيجة لكرم مؤسسة تسدرا.

بعد أكثر من عشرين عامًا من تقديم الرينبوتشي ديلغو كينتس لهذه التعاليم، نحن سعداء أن نقدم للمتدربين هذا الكنز.

1 تم ترجمة هذا النص إلى الإنجليزية في عام ٢٠٠٤.

مقدمة الترجمة العربية

في الأسابيع الأولى من انتقالي لدراسة البوذية بمدينة دارامسالا في الهند، مارس ٢٠١٢، كان هذا الكتاب هو أول كتاب تمنيت أن أترجمه وأنقله إلى اللغة العربية على أمل أن انتفع ببعض الفهم لمحتواه، ولربما يجد الآخرون نفعًا ما بين صفحاته. الآن، بعد خمس سنوات من الدراسة، وبدعم من مجموعة بادماكارا للترجمة التي منحتني حق الترجمة والطباعة كدعم لأنشطة المجموعة العربية للترجمة - الدارما، وبدعم من مؤسسة كينتس، ومساعدة كم هائل من الأصدقاء الذين طلبوا عدم الإفصاح عن اسمائهم مُكرين لذواتهم، يُسعدني أن أقدم هذه الترجمة لأحد أهم المعلمين التبتيين في عصرنا الحديث.

تُصنّف التعاليم المختلفة التي تركها بوذا بطرق عديدة. أحد تلك الطرق، في البوذية التبتية، هناك فرع يُطلق عليه "تدريب الذهن"، وهو مبحث ضخم يضم آلاف الأدوات التي تُنصّب جميعها على الكيفية التي يمكن أن يتم بها تخليص أذهاننا من المشاعر والمواقف الداخلية السلبية، وتنمية مشاعر ومواقف داخلية إيجابية بدلاً منها.

ينتمي هذا الكتاب لعلم "تدريب الذهن" البوذي، والذي من بين أدبياته العديدة نصًا يُقدم خلاصة كل تلك التعاليم العديدة على هيئة ٣٧ بيتًا شعريًا شديدي التكثيف والعمق. يُقدم لنا هنا أحد أهم المعلمين التبتيين، الرينبوتشي ديلغو كينتس شرحًا لتلك الأبيات التي قام العلامة التبتية غيالسى نُغولتُشو توغَمى بتأليفها في القرن الرابع عشر، وتوضيحًا عمليًا لكيفية تطبيقها في حياتنا اليومية.

هذا الكتاب ليس هدفه مجرد إرضاء الفضول، وبالتأكيد هو ليس مادة للقراءة السهلة المسلية، فهو يشتمل على توضيح لكامل مسار الاستنارة، من المكان الذي نقف به الآن وحتى تحقيق الاستنارة الكاملة كالتى حققها بوذا شكياموني مصدر تلك

التدريبات ومُعلمها الأول. فلهؤلاء مَنْ يرغبون في اتباع هذا المسار، أقدم لكم بكل حب هذا الكنز الثمين.

سيلحظ قراء هذا الكتاب فروقاً في المصطلحات المستخدمة في النص الإنجليزي وتلك المستخدمة هنا في الترجمة العربية، هذا لأنني قمت بإعادة تحقيق كل المصطلحات التقنية الواردة بالنص الذي بين أيديكم وفقاً لأصولها السنسكريتية، مسترشداً بالمعنى السنسكريتي والتبتي لكل المصطلحات، مُفكِّكاً للمصطلحات المتقدمة أينما وجدت، بما يخدم المعنى أكثر ويقربه للقارئ العربي، ولأتأكد من تقديمه لكم بشكل خالٍ من أي مؤثرات ثقافية بالمصطلحات الإنجليزية. شرح تلك التأثيرات ومناقشة الاختيارات الشائعة لمترجمي النصوص الإنجليزية وتوضيح مدى قربها أو بُعدها في التعبير عن المصطلحات الأصلية لهو أمر يحتاج كتاباً مُنفصلاً.

تحمل الكثير من المصطلحات البوذية معانٍ مختلفة وفقاً لسياق التعاليم التي تُقدّم بها، كما سنرى بهذا النص هناك عدة مستويات على حسب القدرة الذهنية للمتدرب. أينما وَجَدْتُ للمصطلح الأصلي السنسكريتي أكثر من ترجمة صحيحة، كنت اختار دائماً المُصطلح الأكثر ملائمة للمستوى الأولي بالتدرب، والذي أثق بِنَاءً على صِلاتي بالمجتمع البوذي العربي إنه سيكون الأكثر ملائمة لاحتياجات أغلب قُرّاء هذا النص. إلا أنه للأمانة يجب الإشارة إلى أن هناك الكثير من المصطلحات والمفاهيم التي بهذا الكتاب ذات أبعاداً أعمق بكثير مما قدمته هنا بهذه الترجمة، ولكن الوصول لها يتطلب شروحاً أخرى إضافية لا أعتقد إن هذا النص محلاً ملائماً لها، وأمل أن تكون محلاً لترجمات أخرى في المستقبل.

عند انتقاء كلمات عربية مناسبة لترجمة المصطلحات السنسكريتية أو التبتية، عندما كنت أجد الكلمات العربية الشائعة والمألوفة مُحمله بمعاني أخرى قد تخرج عن المعنى المقصود بالمصطلح الأصلي، كنت أتعمد اختيار كلمات عربية غير شائعة، والتي، عمداً، ستضطر القارئ للتوقف والتدبر فيها. أجد بشكل شخصي أن استخدام كلمة غير مألوفة تساعد القارئ على التوقف والتدبر أفضل من استخدام كلمة مألوفة

مُحملة بموروث ثقافي غير متسق مع المعنى، ولأنها مألوفة لدى القارئ، لن يتوقف ليتبين معناها المقصود بهذا النص. وهو خيار بين سلاسة النص ودقة التعبير، وانحزت فيه للدقة.

ورد بالنص الانجليزي بعض المصطلحات السنسكريتية والتبتية دون ترجمة، فهذه المصطلحات شائعة الاستخدام للغاية بين مجتمعات المتدربين بالغرب بحيث لم يعد هناك داعياً لترجمتها. في الترجمة العربية قمت بترجمة تلك المصطلحات وكتبت المصطلح الأصلي بجوارها بين قوسين موضحاً لغته الأصلية.

لا أدعي أنني وصلت بعد لأفضل شكل لنقل تلك المصطلحات البوذية التقنية، فهذه العملية تتطلب الكثير من النضج في فهم التعاليم وتطبيقها بشكل شخصي. لأعطيكم مثالاً على هذا، كان أول مُعجم للمصطلحات البوذية عملت عليه مع زملائي بأرشيف بيرزين يحتوي على قرابة المائتي وخمسين مصطلحاً بشرحهم. انتهينا من العمل على هذا المشروع بنهاية سنة ٢٠١٣. بعد ثلاث سنوات فقط، قمت بمراجعة هذا المعجم، وانتهيت إلى تغيير ما لا يقل عن نصف المصطلحات التي وردت به، وأضفت له تقريباً ضعف المصطلحات، لدينا الآن بالمعجم الجديد قرابة الستمائة مصطلح، وأتمنى أن يكون هذا المعجم متاحاً مع إطلاق نسختنا العربية الجديدة من موقع studybuddhism.com بنهاية سبتمبر ٢٠١٧.

بسبب الصعوبة الشديدة التي صاحبت إنتاج النسخة الأولى لهذا المعجم، حاول أحد أصدقائي -وهو مترجم مشهود له في مجال ترجمة النصوص البوذية التبتية من لغتها الأصلية- التخفيف عني بتوضيح أمر مهم للغاية. عندما تم تقديم البوذية للتبت، وترجمة نصوصها من اللغة السنسكريتية إلى التبتية كان هذا عملاً مهولاً، تم تحت رعاية ملك التبت ذاته، ولإنجازه تم إرسال مترجمين تبتيين ليدرسوا البوذية لسنوات في دير نالاندا بالهند. أثناء تلقيهم تعاليم وشروح تلك النصوص كانوا يقومون بترجمتها تحت إشراف المعلمين الهنود. كانت عملية الترجمة تتم على مرحلتين، الأولى يعمل المعلم الهندي مع مترجم تبتى لترجمة النص، وبعد الانتهاء منه يقوم مترجم تبتى آخر بإعادة ترجمة النص للسنسكريتية ليتأكد المعلم الهندي من دقة

الترجمة. بعد كل هذا الجهد، كانت تلك التعاليم بحاجة لأن تستقر في وجدان الشعب التبتى لثلاثمائة عام قبل بدء حركة الترجمة التالية والتي غيرت تلك الترجمات بشكل جذري.

لهذا السبب بدأت مع زملائي في مبادرتنا "مجموعة الترجمة العربية - الدارما"، والتي لا نهدف منها للاستعانة ب مترجمين محترفين ليس لهم صلة بالبوذية، ولكن لبناء كوادر من البوذيين العرب المهتمين بمجال الترجمة للعمل على نقل تلك النصوص للغة العربية بأفضل طريقة ممكنة تضمن نقلًا صحيحًا للمعنى وفقًا للذهنية العربية.

يحتوي هذا النص على ما يُطلق عليه "خلاصة التوجيهات"، وهي تعاليم شديدة التكتيف، يحصل عليها المتدرب عادة بعد انتهاءه من المرحلة التمهيديّة في تدريبه. خلال تلك المرحلة التمهيديّة يحصل المتدرب على شروح مطولة عديدة تساعده على بناء فهم تدريجي للتعاليم. بعد انتهاء تلك المرحلة التمهيديّة تُمثّل "خلاصة التوجيهات" تلك، على تكتيفها، دلالات شديدة العمق والاتساع. بعد مناقشات مطولة مع معلميني اخترت أن أحجب بعض خلاصات التوجيهات الواردة بهذا النص والخاصة ببعض تدريبات التانترا المتقدمة والتي لم يتم شرحها هنا بهذا النص ولا يمكن شرحها بشكل كافي في الهوامش. كان قرار إقتطاع تلك الأجزاء هدفه الوحيد عدم تقديم شيء مُختصر لن يُفهم بشكل صحيح، بل وقد يثير الكثير من اللبس لدى المتدربين المبتدئين. أمل في المستقبل بعد توفير شروح وافية لتلك الأجزاء أن أعيد تقديم نسخة كاملة من هذا النص العظيم.

حظي شكياموني بوذا بالتعليم الذي يليق بأمر يُعده والده ليحكم من بعده، الأمر الذي جعله قادرًا على تقديم تعاليمه الموجهة لهؤلاء من حظوا بدرجة علمية رفيعة بذات الطريقة التي كانت سائدة في عصره، على هيئة رباعيات شعرية محكمة الصياغة باللغة السنسكريتية التقليدية القديمة. بعد وفاة شكياموني بوذا استمر تلاميذه على النهج ذاته وخاصة في ردودهم بالمناظرات مع معلمين التقليد الهندوسي. وبهذا سنجد أن كل النصوص الكبرى في البوذية الهندية ووريثتها التبتية على هيئة

رباعيات شعرية شديدة التكتيف لسهولة حفظها، حيث ظل التقليد البوذي معتمد على الحفظ والنقل الشفهي للتعالم لمئات السنين، كما كان سائدًا في هذا العصر، قبل الشعور بأهمية التدوين الكتابي والذي كان العلامة الفارقة للعصور اللاحقة. بالكتاب الذي بين أيديكم ستجدون الكثير من الاقتباسات للعديد من المعلمين البوذيين العظام، قمت بتمييز النص الأصلي، أي السبع وثلاثين بيتًا عن تدريب البوديساتفا، بخط وتنسيق مختلف عن الاقتباسات الأخرى، وكلاهما بتنسيق وخط مختلف عن الشرح الذي قدمه المعلم ديلغو كينتس.

لانعدام أي مهارة شعرية لدي، قمت بتقديم كل من النص الأصلي والاقتباسات على هيئة نثرية. يؤسفني هذا للغاية، وآمل أن أستطيع في إصدارات لاحقة من هذه الترجمة أن نجد في فريق عملنا من يستطيع أن يُقدم تلك النصوص بصياغة شعرية تعبر بدقة عن معناها مستفيدة من جماليات اللغة العربية الشاسعة.

سيجد القراء بهذا الكتاب نوعين من الهوامش. الهوامش الأصلية الخاصة بالنسخة الإنجليزية، تم وضعها جميعًا بنهاية الكتاب كما وردت بالنص الإنجليزي. ولكن في محاولة للتوضيح تم إضافة حواشي بذات الصفحات لسهولة مراجعتها أثناء قراءة النص. ولسهولة التمييز أثناء القراءة بين نوعي الهوامش تلك، قمت بكتابة الهوامش الأصلية، والتي جمعت بآخر الكتاب، بالأرقام اللاتينية، بينما الحواشي التي أضفتها بنفسني ميزتها بالأرقام الرومانية. رغم اهتمامي بإضافة الحواشي الشارحة لمعاني الكلمات، إلا أن المصطلحات التي ورد شرحها لاحقًا في الكتاب لم أقم بكتابة حاشية خاصة بها. لذا، إذا قابلكم مصطلحًا لم يتم شرحه وليس له حاشية شارحة، فهذا فقط يعني أنه سيُرد شرحه لاحقًا في موضع آخر من الكتاب. لم أقم بتذييل الحواشي التي أضفتها بنهاية كل صفحة بالتوقيع التقليدي، "المترجم"، اعتمادًا على إشاراتي هنا لهذه الحقيقة. هذه الحواشي هي نتاج دراستي للبوذية والتي أتمنى أن تجدوها مفيدة، وأن تُلقي المزيد من الضوء على الثروة الثمينة التي يقدمها هذا المعلم الجليل، وأعتذر مقدمًا إذا وجدتم بها أي أخطاء أو لبس أو إذا لم تكن واضحة كفاية. آمل

دائمًا ألا تبخلوا عليَّ بملاحظاتكم وأسئلتكم التي دائماً ما تساعدني على تطوير نفسي وتحسين العمل الذي أقوم به.

الصور المستخدمة في هذا الكتاب ليست موجودة بالنص الأصلي. أضفتها لأسهل على القارئ العربي التعرف على ما يصفه المعلم ديلجو كينتسَ لما يجب القيام به أثناء التأمل، سواء على مستوى اتخاذ وضع التأمل أو التخيلات التي يقوم المتدرب ببنائها أثناء جلسة التأمل. ولا أمتلك أي حقوق ملكية فكرية على هذه الصور.

هذا الكتاب ليس أول أعمالنا، فقد سبق ونشرنا بالعام الماضي كتاب "ما الذي لا يجعلك بوذياً" للمعلم دزونغسار جام-يانغ كينتسَ أحد أبرز تلاميذ الرينبوتشي ديلغو كينتسَ، والذي يقدم تعريفاً لنطاق الفكر البوذي، ماهية الأفكار التي إذا كان الشخص يتبناها فهو بالفعل على هذا المسار. ولدينا بالفعل عدة مشاريع أخرى نعمل عليها نأمل أن تكون متاحة للقارئ العربي خلال بضعة شهور من الآن.

لم يكن هذا العمل ليتم إلا للجهود العظيم الذي بذلته زميلتي في المبادرة، ييشي بالدرون، والتي درست البوذية بالهند على يد معلمين عديدين مؤهلين، وساهمت معي من البداية في العمل بأرشيف بيرزين وموقع تعلم البوذية من بعده. بعد انتهائي من الترجمة الأولية لنص هذا الكتاب، تولت مسؤولية المطابقة وتحرير المحتوى قبل إرساله للمراجعة اللغوية الأخيرة والتي أشرفت أيضاً على تحريرها قبل أن يعود إليّ النص للتحرير النهائي.

هذا ليس كتاباً للقراءة مرة واحدة، وهذا للعديد من الأسباب، أبسطها أن الكثير من المفاهيم الواردة بأول ووسط الكتاب لم يتم شرحها بشكل كافي إلا في نهايته، لذا، إعادة قراءته مرة ثانية، على الأقل، أمراً مهماً للغاية.

يقدم هذا الكتاب سلسلة من التدريبات المعتمدة على بعضها البعض، دون التفحص الجيد والتدبر العميق بكل تدريب من هذه التدريبات، سيصعب تبني الجزء التالي وتطبيقه في حياتنا اليومية. وهذا ليس فقط سبباً لأهمية إعادة قراءة هذا النص أكثر

من مرة، ولكنه أيضًا سببًا مهمًا للقراءة المتأنية، مع أخذ مهلة للتدبير الكافي بين كل بيت والبيت الذي يليه.

السبب الأكبر لأهمية إعادة قراءة هذا النص أكثر من مرة هو إنه يهدف لمساعدتنا على التخلص من أعمق أنماطنا الهدّامة وطرق تفكيرنا السلبية. إنه مثل الطّرق على الحديد لتشكيله، والطّرق مرة واحدة لن يكون كافي أبدًا لإعادة تشكيل عاداتنا القديمة. يتحدى هذا النص المتدربين بوصفه للشكل الأمثل للتدرب. ما يتحدث عنه المعلم بهذا النص هو المواصفات القياسية. إذا كانت لدينا بالفعل لما كنا بحاجة للتدرب. وضع هذه المواصفات القياسية ليس هدفه تعجيزنا، ولكن هدفه إلهامنا. عندما أضفت "خارطة لمسار تدرب الساعيين للاستنارة" للعنوان الأصلي للكتاب، "جوهر الشفقة"، كان هذا لتوضيح تلك الحقيقة. نحن لسنا هناك بعد، نحن ندرس هذا النص، لنستمد منه أوّلًا المعايير التي يجب أن يرتقي طموحنا لها، ثم نبدأ في تنمية الإلهام والرغبة الشديدة لأن نصل لهذا المستوى، ثم نبدأ بعدها في التّدرب بشكل واقعي على قدر إمكانياتنا الحالية، واضعين نُصَبَ أعيننا تلك المواصفات الأمثل التي نحلم بامتلاكها وتحقيقها. وهذه هي المراحل الطبيعية للتدرب، نعرف أوّلًا أين نحن متجهين، ثم نمي العزيمة للوصول لهذه القدرة، وبعد ذلك نبدأ في التّدرب بناءً على مكاننا الحالي.

قمت بإضافة فهرست تفصيلي ببداية الكتاب لكامل النقاط التي سنتناولها بالدراسة. لهذا الفهرس أهمية كبيرة لأنه يساعد المتدربين الجادين على المسار في أن يحظوا برؤية لكامل نطاق مسار التّدرب. ليس هناك مرحلة أهم من أخرى. هذا بناء مُحكّم. دون أساساته القوية سيهتز كامل البناء.

دائمًا ما وجدت من خبرتي الشخصية أنه عندما تكون لدي مشكلة في تطبيق أحد الأدوات الواردة بهذا الكتاب، فهذا معناه بالضرورة أن المشكلة الحقيقية لدي تكمن في الأداة السابقة لها. عندها، أعود مرة أخرى للأسس، أعمل على تقوية الإلهام، حتى أحصل على القوة اللازمة للعمل مُجددًا على تطبيق الأدوات الأكثر تقدمًا. لهذا

السبب يُمثل الفهرست نوعًا من خارطة الطريق المختصرة والتي توضح لي دائمًا أين أقف وأين تعاندي عاداتي القديمة التي أحتاج أن أبذل جهدًا أكبر في التخلص منها حتى أستطيع التقدم أكثر للأمام.

للمتدربين الجادين على مسار الاستنارة، هذا النص هو مرجع لسلوك، طريقة تفكير، ورؤية الساعيين للاستنارة، وجدت أن النفع الأفضل من هذا النص الثمين هو بحفظ الأبيات الرئيسية السبعة وثلاثين، والتي جمعتها وحدها في **الملحق الأول**، وقرأتها شرحها، أي كامل نص هذا الكتاب، أكثر من مرة. نتيجة حفظ تلك الأبيات، ستجدوها حاضرة بأذهانكم خلال مواقف الحياة المختلفة، بتذكرها ستجدون شرحها حاضرًا بأذهانكم موجهًا لكم طريقة التصرف، التفكير، والرؤية المتسقة مع تدرّبكم على مسار الاستنارة.

منذ بدأت في محاولتي لترجمة الدارما وتقديمها للقارئ العربي وكل ما أقوم به أقدمه مجانًا. لذا، فنص هذا الكتاب متاحًا بالمجان للجميع، يمكنكم مشاركته مع من تحبون، أو حتى طباعته وتوزيعه إذا أحببتم، طالما فعلتم هذا بالمجان، ولا أسمح بأي شكل من الأشكال أن تُستخدم هذه الترجمة أو أي جزء من محتواها في أي غرض تجاري أو ربحي. هذا هو شرطي الوحيد، أن تقدموه للآخرين بالمجان.

وعسى أن تجدوا بها النفع؛

عسى أن تجدوا بها النفع؛

عسى أن تجدوا بها النفع.

أرجن برندي

دارامسال، الهند

١١ يوليو ٢٠١٧

www.alldharma.com

عن الرينبوتشى ديلغو كينتس (١٩١٠ - ١٩٩١)

كان الرينبوتشى ديلغو كينتس من أبناء الجيل الأخير من المعلمين التبتيين العظام الذين أكملوا تعليمهم وتدريبهم في التبت. كان رينبوتشى المعلم الرئيسي لتقليد النيبغما العريق، حاملاً لا مثيل له لتدريبات التقليد، حيث قضى أكثر من اثنين وعشرين عاماً متأملاً في المعتزل، مُحققاً لثمار العديد من التعاليم التي تلقاها.

ألف الرينبوتشى ديلغو كينتس عددًا مهولاً من القصائد، كُتبت عن التأمل، وشروحاً للعديد من النصوص، وبالإضافة لهذا كان ثرتون: أي مُكتشف للكنوز المحتوية على التعاليم العميقة المُخبئة بواسطة بادماسامبافا¹. لم يكن فقط أحد مُعلمي "خلاصة توجيهات"² الذروغتشين، الكمال العظيم، لكنه أيضاً كان الحامل لمئات التعاليم لسلاسل المعلمين، التي عثر عليها بنفسه، أو تلقاها، وقام بتعليمها خلال حياته. من بين أبناء جيله كان ممثلاً لنموذج حركة ريمى (التدرب غير المتقيد بالتقاليد)، مُشتهراً بقدرته على نقل تعاليم أي تقليد إلى تقليد آخر بناءً على أسس هذا التقليد. في الواقع، هناك عدد قليل فقط من المعلمين المعاصرين الذين لم يتلقوا التعاليم على يديه، وعديدون من المعلمين العظام، منهم قداسة الدالاي لاما ذاته، الذي بجله كأحد معلميه الرئيسيين.

I يُعتبر مفهوم "حامل تدريبات التقليد" من المفاهيم المحورية لفهم كيفية تطور تقاليد التدرب. حيث تنتقل التعليمات من المعلم إلى التلميذ مُكوّنة "سلاسل المعلمين"، أو "سلسلة المعلمين" حاملي هذا التدريب. بينما تتكون التقاليد من خلال تجمع سلاسل المعلمين، أو سلاسل المعلمين المتقاربة. فالمعلم الذي تلقى كل تدريبات تلك السلاسل المُكوّنة للتقليد يُعتبر حاملاً لتدريبات التقليد.

II حيث قام المعلم العظيم بادماسامبافا، ببصيرته السامية، بإخفاء العديد من نصوص التعاليم والتوجيهات ليتم اكتشافها في مراحل زمنية لاحقة، عندما يكون المتدربين مُستعدون لمثل تلك التعاليم.

III خلاصة التوجيهات ليست تلخيصاً لتعاليم ما، ولكنها مجموعة من التعاليم القائمة بذاتها والخاصة بالمتدربين المتقدمين.

علامة، وحكيم، وشاعر، ومُعلِّم المُعلِّمين، لم يتوقف رينبوتشي أبداً عن إلهام كل من قابلهم عبر حضوره الطاغي، وبساطته، وكرمة، ودعابته.

وُلِدَ رينبوتشي بوادي دينكوك بشرق التبت لعائلة تنحدر لسلالة ملك القرن التاسع، تريسونغ دتسين. والده كان وزيراً للملك درغى. عند ولادته قام العلامة المميز الرينبوتشي ميبام بإعطائه اسم تاشي بالجور.

حتى عندما كان طفلاً صغيراً، أظهر رينبوتشي رغبة قوية في تكريس حياته للتدرب البوذي. لكن كان لوالده رغبة أخرى. كان أخواه الكبيران قد تركوا المنزل بالفعل والتحقوا بسلك الرهبنة؛ تم التعرف على أحدهم على إنه تولكو، إعادة ميلاد معلم مؤهل، والآخر قرر أن يدرس ليصبح طبيباً. كان الأب يأمل أن يتبع رينبوتشي خطاه، لم يتقبل حتى احتمالية أن يكون ابنه أيضاً تولكو، أكما أشار في وقتها العديد من المُعلِّمين المؤهلين.

في سن العاشرة، أُصيب الصبي بالعديد من الحروق، ظل على إثرها طريح الفراش قرابة العام. نصح العديد من المُعلِّمين الأب أنه إذا لم يُسمح للصغير بالسير على طريق التدرب الروحاني فلن يعيش طويلاً. راضحاً لتوسلات الجميع وافق الأب على أن يتترك الصبي ليتبع رغباته وطموحه لتحقيق مصيره.

في عمر الحادية عشر دخل رينبوتشي دير شيتشين في إقليم كام شرق التبت، أحد أديرة تقليد النيجيما الستة الرئيسية. هناك، قام مُعلِّمه الرئيسي، شيتشين غيالتسب بتتويجه كأعادة ميلاد الذهن الحكيم للرينبوتشي كينتس الأول، جميانغ كينتس وانغبو (١٨٢٠ - ١٨٩٢)، العلامة الذي لا نظير له والذي -مع جمغون كانترول الأول- أسس حركة إعادة إحياء التعاليم البوذية في التبت والتي يستحضر منها كل المُعلِّمين التبتيين الإلهام.

تعني كلمة كين-تس "الحكمة والحب". ساهمت سلالة كينتس بشخصياتها العديدة في تنمية البوذية التبتية. منهم الملك تريسونغ دتسين وفيمالاماميترا، والذي مع غورو رينبوتشي بادماسامبافا أدخلوا تعاليم التانترا للتبت في القرن التاسع؛ غامبوبا العظيم،

تلميذ ميلاريا ومؤسس تقليد الغاكيو؛ جيغى لينغبا، الذي اكتشف في القرن الثامن عشر تعاليم جوهر قلب المدى الشاسع (بالتبئية لونغتشين نيينغتيك).

بدير شيتشين، قضى رينبوتشي معظم وقته في الدراسة والتأمل مع مُعلمه الرئيسي شيتشين غيالتسب بصومعة أعلى الدير. خلال تلك الفترة منحه مُعلمه كل التعزيزات الأساسية وتعاليم تقليد النبيغما. درس أيضًا رينبوتشي مع العديد من المُعلمين العظام، منهم تلميذ باترول رينبوتشي ذائع الصيت، دزوجتشن كينبو شينغا، الذي درّس له بنفسه عمله العظيم، الشروح الثلاثة عشر العظيمة. إجمالاً، تلقى رينبوتشي تعاليم مكثفة وتعزيزات من أكثر من خمسين مُعلم.

قبل وفاة مُعلمه الرئيسي، شيتشين غيالتسب، وعد رينبوتشي مُعلمه الحبيب أن يُدرّس الدار ما بلا كلل لكل من يطلبها. ثم من سن الخامسة عشر إلى الثامنة والعشرين، قضى رينبوتشي معظم وقته في التأمل بمعتزلات صامتة، في صوامع منعزلة وكهوف، أو فقط متخذًا الجبال القريبة من محل مولده مأوى له.

لاحقًا قضى الرنبوتشي ديلغو كينتس عدة سنوات مع دزونغسار كينتس تشوكي لودرو (١٨٩٦ – ١٩٥٩) تلقى أثناءها العديد من تعزيزات التانترا رينتشين تيردزو، مجموعة "الكنوز المُكتشفة" (بالتبئية ترما). عبّر بعدها رينبوتشي عن رغبته في قضاء بقية حياته وحيدًا بمعتزل للتأمل، لكن كينتس تشوكي لودرو قال له، "لقد حان الوقت لتُعلم وتنقل للآخرين ما تلقيتَه من تعاليم ثمينة لا تحصى". من تلك اللحظة عمل رينبوتشي باستمرار لنفع الآخرين بطاقة لا تنضب، والتي هي علامة مميزة لسلالة كينتس.

بعد رحيله عن التبت، قضى الرينبوتشي ديلغو كينتس معظم وقته مسافرًا في جميع أنحاء الهيمالايا، الهند، جنوب شرقي آسيا، والغرب، ناقلًا وشارحًا التعاليم لتلاميذه العديدين. كان عادة بصحبة زوجته، سانغيام لامو، وحفيده ووريثه الروحاني، الرينبوتشي رابجام.

أينما كان، كان ينهض قبل الفجر لينخرط في الصلاة والتأمل لعدة ساعات قبل شروعه في سلسلة أعماله التي لا تنقطع حتى وقت متأخر من الليل. كان يحقق كمًا هائلًا من الأعمال في يومه بإخلاص كامل وسهولة ظاهرة. أيًا كان ما يقوم به -وعادة ما كان يقوم بعدة مهام في الوقت ذاته- سواء كان تأملًا أو فعلًا عاديًا، فقد كان يقوم بكلٍ منهما دون أدنى تغيُّر في بصيرته العميقة القائمة على إدراك الخلو. كلُّ من تعاليمه وطريقة حياته مَزجوا في تناغم كامل المراحل المختلفة للمسار البوذي. قدّم في حياته الكثير من الوهب. أينما كانت هناك حاجة، فقط كان يدعم أيضًا العديد من المتدربين والأشخاص ذوي الحاجة، بطريقة كتومة، حيث لم يعرف بمدى عطاءه سوى القليلين.

كان رينبوتشي يعتقد أن بناء الأديرة والمزارات البوذية يساعد على تجنب النزاعات، يُرَوِّج للسلام، وتعمق القيم البوذية وتدريباتها. كان بناءً لا يتعب وقد أعاد بناء الكثير من الأديرة والمعابد في بوتان، التبت، الهند ونيبال. في بوتان، لأجل إحلال السلام بالبلاد، قام ببناء العديد من المعابد المُكرّسة للغورو بادماسامبافا، بشكل تدريجي أصبح من أكثر المُعلِّمين البوذيين احترامًا لدى أهل بوتان بدءًا من العائلة الملكية حتى عامة الشعب.

في عام ١٩٨٠ قام رينبوتشي بثلاث زيارات مطولة للتبت، حيث افتتح دير شيتشن المُعاد بناؤه والذي كان قد دُمِّرَ أثناء وقائع الاحتلال الصيني والتي يطلق عليها الثورة الثقافية؛ وقد ساهم بطريقة أو بأخرى في إعادة بناء أكثر من مئتي معبد ودير في التبت، خاصة أديرة ثاميا، ميندرولينغ، وشيتشن. وفي الهند أيضًا قام ببناء الستوبا الجديدة في بودجايا، المكان الذي وصل فيه بوذا لاستنارته أسفل الشجرة

١ كلمة سنسكريتية تعني حرفيًا "كَوْم" أو "رَاكَم"، بقدر من التعميم، هي نُصب تذكاري بوذي يتم بناؤه إما في الأماكن ذات مكانة خاصة لدى البوذيين، مثل مكان استنارة بوذا في بودجايا الهند، أو في الأماكن المتعلقة بمآثر المُعلِّمين البوذيين العظام كَتَذْكَرة بهذه المآثر، ومصدرًا لإلهام المتدربين. في كل اللغات التي تُرجمت إليها البوذية لم يتم ترجمة هذا المصطلح وتم نقله كما هو لذا اخترنا أيضًا عدم ترجمتها ونقل منطوقها. المفرد "ستوبا" وتُجمع كمؤنث سالم "ستوبات".

التي أصبحت تُعرَف حاليًا باسمه، شجرة بودا، وبدأ في التخطيط لبناء ستوبات في كلٍ من المزارات السبعة العظيمة المرتبطة بحياة بودا في شمال الهند.

في نيبال، قام بنقل تقليد شيتشِن الغني إلى موطنه الجديد -ديرًا عظيمًا أمام الستوبا الضخمة في بودانات، والذي أصبح مقره الرئيسي وحاليًا موطنًا لمجتمع ضخم من الرهبان، تحت قيادة رئيس الدير، حفيد ديلغو كنتس، الرينبوتشي رابجام. فقد كانت أمنية رينبوتشي أن يُصبح هذا الدير مكانًا لتستمر فيه التعاليم البوذية بنقائنها الأصلي بالضبط كما كانت تُعلَّم ويُدرَّب عليها قبل ذلك في التبت، وقد بذل كمًّا هائلًا من العناية بنظام التعليم للمُعَلِّمين الجدد الواعدين القادرين على الاستمرار في حمل التقليد.

بعد التدمير المُنظم للكتب والمكتبات في التبت الذي قامت به القوات الصينية أثناء قمعها لثورة أهل التبت على الاحتلال الصيني، انقرضت العديد من الأعمال التي لم يتبق منها سوى نسخة أو نسختين. انخرط رينبوتشي لسنوات بكامل طاقته في إعادة نشر أكبر قدر ممكن من التراث التبتى الاستثنائي من التعاليم البوذية، بإجمالي ثلاثمائة مجلد، منها كنوز جَميانغ كونغترول الخمسة.

حتى نهاية حياته، ظل الرينبوتشي ديلجو كينتس يسعى لتلقي تعاليم سلاطات المُعَلِّمين التي لم يتلقها من قبل، وينقل ما تلقاه إلى الآخرين. أثناء حياته، قدّم رينبوتشي من بين التعاليم الكثير التي أعطاها النقل الشفهي، مرتان لكامل "الكانغيير"، المُكوّن من مائة وثمانية مجلد والمتضمنين لكامل تعاليم بودا وأيضًا شروح تلاميذه المقربين لتلك التعاليم، كما قام أيضًا بالنقل الشفهي خمس مرات لكامل مجلدات رينشين تيردزو المائة وإحدى عشر.

أول زيارة لرينبوتشي للغرب كانت سنة ١٩٧٥، وقام بعدها بالعديد من الزيارات، منها ثلاث جولات بشمال أمريكا، كما قدّم التعاليم في عدد من البلدان المختلفة، خاصة بمقر إقامته في أوروبا، شيتشِن تينيني دار غيلينغ في دوردوني بفرنسا، حيث كان متاحًا للمتدربين من كل أنحاء العالم أن يتلقوا منه التعاليم بشكل مكثف، وحيث

أكملت العديد من المجموعات الطلابية معتزل الثلاث سنوات التقليدي مُتَّبِعَةً لتوجيهاته.

عبر أنشطته المستنيرة الهائلة، كرّس الرينبوتشي ديلجو كينتس كامل حياته، كما هو متوقع منه، للمحافظة على تعاليم بوذا ونشرها. وما كان يجلب له أعظم الرضا هو رؤيته للآخرين يضعون حقًا تلك التعاليم موضع التدرُّب والطريقة التي تتغير بها حياتهم عبر تفتح البوديشيتا والشفقة بداخلهم.

حتى في الأعوام الأخيرة من حياته، ومع تقدمه في العمر، لم تتأثر طاقته الاستثنائية وحماسه ولو بقدر ضئيل. ظهرت أول علامات مرضه مع بداية سنة ١٩٩١ بينما كان يُقدم التعاليم في بودجايا. مع ذلك ما إن أنهى تقديمه للتعاليم حتى انتقل إلى دارامسالا حيث قدم لشهور، دون أن يبدو عليه أدنى أثر للجهد، مجموعة من تعزيزات النييغما المهمة لعداسة الدالاي لاما والتي كان قد طلبها منذ بضع سنوات.

مع دخول الربيع، عاد رينبوتشي إلى نيبال، أصبحت صحته حينها في تدهور واضح. قضى معظم وقته في معتزل صامت للتأمل، جالسًا فقط بضع ساعات في اليوم لمقابلة من يحتاجون رؤيته. قرر بعدها السفر إلى نيبال ليقضي ثلاثة أشهر ونصف في معتزل يقع في الجهة المقابلة لدير "عش النمر"، بارو تاكتسانغ بالتبتية، أحد أكثر الأماكن صلة ببادماسامبافا.

بعدما انتهى من المعتزل الخاص به، زار رينبوتشي عددًا من تلاميذه الذين كانوا أيضًا بمعتزلات التأمل الخاصة بهم، وتحدث معهم عن المعنى الأعمق للمُعَلِّم، المعنى المتجاوز للميلاد والموت، المتجاوز للتجسّد المادي. أظهر بعدها بقليل المزيد من علامات المرض، مع حلول الليل طلب من مرافقيه مساعدته في الجلوس بوضع التأمل، ومع الساعات الأولى من الصباح توقفت أنفاسه وتحلّل ذهنه إلى المدى الشاسع، ليفارق الحياة في ٢٧ سبتمبر ١٩٩١.

عن غيالىسى نُغولتْشو توغمى (١٢٩٥ - ١٣٦٩) مؤلف السبع وثلاثين بيتًا لتدرب البوديساتفات

وُلد الحكيم العظيم غيالىسى نُغولتْشو توغمى في بولجونغ، والتي تبعد أميالًا قليلة عن جنوب غربي تسانغ، وسط التبت، والواقع بها دير تقليد الساكيا. والده كونتشوغ بال، "بالتبتية مجد الجواهر الثلاثة"، وأمه تشاغزا بومدرون، كان لديهما ذهنان نقيان وإخلاص عميق للدارما. شعرت أمه ببهجة عظيمة وتعمقت شفقتها أثناء حملها به. أعطى اسم كونتشوغ سانغبو، بالتبتية "امتياز الجواهر الثلاثة".

ما إن تعلم غيالىسى توغمى الكلام حتى أصبح واضحًا كم تملأه الشفقة. في أحد الأيام، بينما كان يجلس في حضن أمه، رأى ورقة شجر تحملها الرياح فبدأ في البكاء بشدة. سألته أمه، "لماذا تبكي؟"، فأشار بيده للورقة التي تتقاذفها الرياح وقال، "حيوانًا حملته الرياح بعيدًا".

في مناسبة أخرى، عندما بدأ في تعلُّم السير، ذهب خارج البيت ليعود بعد دقائق قليلة، عاريًا -مما سبب مفاجئة كبيرة لأمه. سألته، "ماذا فعلت بملابسك؟" رد عليها، "كان هناك بالخارج من يشعر بالبرد". خرجت الأم من المنزل لتجده وضع ملابسه على شجيرة يغطيها الصقيع، مُثبتًا أطراف ملابسه بقطع من الحجارة حتى تغطي الشجيرة ولا تطير الملابس مع الرياح.

عندما كان يلعب مع أصدقائه، لم يمانع غيالىسى توغمى أبدًا في أن يخسر. بالعكس، كان يشعر بالحزن إذا خسر الآخرون بدلًا منه. عندما كان يخرج مع أصدقائه للبحث عن أخشاب جافة للتدفئة، كان يشعر بالسرور إذا وجد أصدقائه بعض الأخشاب، حتى إذا عاد هو للبيت خالي الوفاض. لكن حتى إذا عثر على بعض الأخشاب ولم

يعثر أصدقائه، فقط كان يُفضّل أن يساعدهم في بحثهم أو إعطائهم بعضًا مما وجد، خوفًا من أن يعنفهم آبؤهم. كانت لعبته المفضلة هو أن يتخيل أنه يقوم ببناء ستويات صغيرة، أو التظاهر بالجلوس لتلقي التعاليم، أو إعطاء التعاليم بنفسه.

كان يكفي وضع بضعة صفحات من أي نص بوذي في يده ليتحول من الحزن للسعادة. ولكن عندما كان الآخرون ينظفون ملابسهم مثلًا فوق واحدة من تلك النصوص أو يقومون بأي فعل يُظهر عدم احترامهم لها فقد كان هذا كافٍ ليشعره بالحزن.

باختصار، مثل جميع الكائنات العظيمة، كان غيالسي توغمي يشعر بمعاناة من حوله أكثر حتى مما يشعرون بها، وكان في قمة سعادته عندما يشعرون بالسعادة.

كان عمره ثلاث سنوات عندما توفت والدته، ثم فقد والده في عمر الخامسة. قامت جدته بتربيته حتى عمر التاسعة، ثم توفت هي الأخرى. من تلك اللحظة وحتى عمر الرابعة عشر، قام خاله، رينتشين تاشي، "بالتبئية الجوهرة الميمونة"، بالاعتناء به وتعليمه القراءة والكتابة. كان غيالسي توغمي ممتنًا دائمًا لخاله الذي وضعه على مسار التدرّب الروحاني.

في أحد الأيام قال لخاله، "من الآن فصاعدًا، تخل عن تعلقات هذه الحياة و فقط تدرّب على الدارما. سأوفر ما نحتاجه من طعام وشراب عبر طلب الصدقات. وبهذه الطريقة سأرد لك طيبتك معي". وهكذا عاشوا سويًا منذ تلك اللحظة.

في عمر الرابعة عشرة، مُدركًا أن هذه الحياة بمباهجها مثل حفرة مروعة من الجمر المشتعل، أخذ غيالسي توغمي عهد الراهب المستجد وأطلق عليه اسم سانغبو بال، "روعة التميّز".

الأنشطة التي يجب أن ينخرط بها الراهب هي الدراسة، التدرّب، و التأمّل، وبناءً على ذلك، ولهذا، فمن عمر الخامسة عشرة، تلقى غيالسي توغمي التعاليم من عددٍ هائلٍ من المُعلّمين¹. دون أدنى تهاون في دراسته، سريعًا أصبح غيالسي توغمي واسع العلم. لم يحفظ فقط النصوص التي درسها -والتي أحيانًا كثيرة كان يحفظها من

أول مرة يستمع إليها- ويفهم معناها دون أدنى صعوبة، ولكنه أيضًا كان قادرًا، وفي حضور الكثيرين من حوله، على الإجابة على أي سؤال صعب يُطرح عليه، مما جعل أساتذته يطلقون عليه أسانغا الثاني (العلامة الهندي الشهير بمعرفته الشاملة^٢)، ومن هذا الوقت أصبح معروفًا باسم توغمي سانغبو، "أسانغا المتميز". كان حينها في عمر التاسعة عشر فقط. بينما تقدم في تعلّمه للسوترا والتانترا، وعبر التأمل، نمًا خبرة ذاتية عميقة لمعاني التعاليم. إخلاصه، ودافعه الغيري، وسعيه، كل ذلك كان من القوة بحيث أسهموا في نمو إدراكه، وجعله قادرًا على الوصول إلى تحقّقات أثناء اعتزاله للتأمل لمدة شهر واحد تفوق ما قد يُحقّقه الآخرون في معتزل الثلاث سنوات.

في عمر التاسعة والعشرين أخذ غيالسي توغمي عهد الرهينة الكاملة بدير "آ". وحافظ على التزامه الرهباني بطريقة مثالية حتى نهاية حياته، ولم يتجاهل عهوده ولو للحظة واحدة. مُدرّكًا للسلبيات المصاحبة لإنتاج فراء وجلود الملابس، بحذر شديد تجنب ارتداء أي ملابس بها مثل تلك المواد. بدأ بانتظام في تقديم تعاليم نصوص الماهايانا الأساسية مثل طريق البوديساتفا^٣، اكتمال الحكمة المتجاوزة^٤، كما قام بتأليف عدد ضخم من المؤلفات التي تقدم شرحًا واضحًا للمعنى العميق لتلك التعاليم. لقد كان غيالسي توغمي مثل الشمس، يشع ضياء من الشفقة والحكمة تجاه الجميع.

تُشرق شمس حكّمته وحبّه

لُتُشع تعاليمه، مناظرته، وشفقته

لُتبُدد، بكل دفئها، ظلام الجهل

وتُزهّر حديقة لوتس تعاليم بوذا.

واجهته أثناء دراسته فترة من الصعوبات المادية الشديدة. اقترح عليه كثيرون أن يتعلّم كيفية منح التعزيزات والقيام بالطقوس المختلفة بهدف الحصول على المال

دون جهد. كان رده على تلك الاقتراحات التي بلا شك كانت حسنة النية ولكنها مليئة بسوء الفهم، بتأليفه لكتاب "السبع وثلاثون بيتًا عن تدرب البوديساتفا"، والذي يختصر كامل مسار تدرب البوديساتفات.

في عمر الثانية والثلاثين قَبْلَ غيالسي توغى منصب رئيس دير تارا والذي بقى به حتى سن الواحدة والأربعين. ولكن عندما أصر دير "آ" على دعوته ليصبح رئيسًا له، قال أن عليهم التفكير في شخص أفضل منه. واقترح أن يُعرض هذا المنصب على كينبوا¹ وانغلو الشهير، والذي تم تعيينه بهذا المنصب، فأصبح الجميع سعداء.

طيلة حياته، انجذب الكثيرون لغيالسي توغى؛ لمحبتته وحديثه الطيب وسلوكه القويم واتساقه الدائم مع ما يُعلّمه، بالإضافة لمهارته في التعليم بطريقة ملائمة لطبيعة كل شخص وقدرته.

قدم لهم التحية رافعًا علم الكرم.

وناشدهم بالحديث اللطيف.

المهم الثقة عبر الاتساق مع الأفعال.

وأفتح نفسك لهم لتمنحهم أفضل نصيحة.

كان كرمه غير محدود. كما وُصِفَ في حلية سوترات الماهايانا، "ليس هناك شيء لن يمنحه البوديساتفا: ماله، جسده -كل شيء". هكذا كان غيالسي توغى من صباه، تعود أن يمنح كل شيء دون أدنى تردد، منح أيًا ما كان لديه لأصدقائه وللفقراء، بغض النظر عن فقره. هؤلاء من حاولوا إيقافه بدافع من محبتهم، قائلين له إنه إذا منح كل شيء لديه بتلك الطريقة فسينتهي به الحال بلا شيء يعيش عليه، فكان يرد عليهم، "أنا لن أموت من الجوع. وإذا حدث هذا، فلا مانع لدي".

¹ لقب علمي بنظام التعليم الرهباني بأديرة النيغما، يقابل لقب دكتوراه بالفلسفة Phd بنظام التعليم الغربي، يتطلب عادة الحصول على هذا اللقب العلمي دراسة متقدمة قد تصل إلى ما بين ١٨ إلى ٢٤ سنة. يقابله في نظام التعليم الرهباني بتقليد الغيلوك لقب "غيشي".

جاءه أحد تلاميذه في إحدى المرات ولم يكن لدى غيالسي توغمی أي شيء يقدمه له كهدية سوا ستوبا صغيرة ثمينة للغاية، فأعطاهما إليه. بعدها مباشرة عرف أحد التلاميذ ما حدث وعز عليه أن يفارق مُعلّمه مثل هذا الأثر الثمين، فقام بشراء تلك الستوبا من ذلك التلميذ ومنحها له مرة أخرى، فقط لينتهي به الحال بإعطائها مرة أخرى لشخص آخر، فكرر التلميذ ما فعل وأعاد الستوبا لمُعلّمه فقط ليعيد منحها مرة بعد الأخرى. لقد قطع غيالسي توغمی من صباه كل روابط الرغبة والتعلق. فكم كان إنساناً رائعاً.

خلال فترة من النقص الحاد في الطعام بإقليم نغولتشو، منح أحد الأشخاص لغيالسي توغمی بعض دقيق الشعير. فوراً بدأ غيالسي توغمی في منح طبق ممتلئ من الدقيق لأحد الشحاذين الذين مروا عليه. بدأ الشحاذون بالتزايد عليه حتى لم يتبق لديه شيء ليأكله. رأى أحد الشحاذين ما حدث وعنف الآخرين قائلاً لهم، "ألا ترون إنه لم يتبق لديه ما يملأ كوباً واحداً من الدقيق؟ أليس من الظلم أن نظل نأخذ من شخص كهذا؟"

أعطى غيالسي توغمی في أحد الأيام ملابس تحتية صوفية لأحد الشحاذين كانت قد جاءت من التبت الوسطى. عندما عاد إليه الشخص نفسه في العام التالي أعطاه عباءته الصوفية. كان الشحاذ مسروراً للغاية ولكن أخذ غيالسي توغمی يفكر في أنه يمكن أن يمنح هذا الشحاذ شيئاً أفضل وأنه سيكون من الخطأ ألا يفعل، فقام وأعطى الشحاذ عباءته الصوفية الطويلة التي كان يرتديها، فإذا بالشحاذ يقف مبهوراً في مكانه دون أن يجروء على أن يمد يده ليأخذها.

عندما كان أحدهم يقول لغيالسي توغمی أن كرمه الشديد هذا وسماحه للآخرين بأخذ أي شيء لديه قد لا يكون مفيداً لهم، كان يرد عليه دون أدنى ادعاء، "أنا حقاً مسرور أن أرى الآخرين يستخدمون أشياءي كما يحبون". ثم أضاف، "كما قال جامسار سيد الدارما، 'حيث أنني ليس لدي أدنى شعور بملكية تلك الأشياء، فلا يمكن بأي حال من الأحوال لمن يأخذها أن يصبح سارقاً لها'. لقد أخذ العلامة الكاشميري ساكيا شري^٦، السيد غوتسانغبا^٧، والعديد من الحكماء على أنفسهم عهداً بعدم امتلاك أي شيء. بالمقارنة بكرمهم فما أفعله أشبه بنعلب يمشي الهويني مقارنة بنمر يقفز. وحيث أنني

أحاول أن أقتدي بهؤلاء العظام، أشعر أنه عندما يأخذ الآخرون أشياءي ويستخدمونها، فهذا لا يرفع عنهم فقط شائبة السرقة، ولكنه سيجعل استخدامهم لها حقاً لهم، مما يزيد من حسن حالهم".

قال العديد من الشحاذين الذين كانوا يعيشون على مقربة من غيالسي توغمي إنه كان دائماً ما يحدثهم بطريقة لطيفة، لم يسمعوأ أبداً منه أي كلمة تعنيف. قال غيالسي توغمي عن نفسه في أكثر من مرة إنه لم يستطع أبداً استخدام الكلمات العنيفة مع أي أحد. كان دائماً ما يُلفظ كلماته لتلائم طبيعة الآخرين، حتى جاء وقت كان كل ما يخرج من فمه عبارة عن توجيهات روحانية.

عندما ضربت الاضطرابات إقليم ساكيا وفر على إثرها الكثيرون إلى التبت الوسطى، جاء لاما رينبيوا ليُفصي لغيالسي توغمي قائلاً، "عندما تحدث كل تلك الأشياء المزعجة، أستطيع بشكل ما أن أتحكم في ذهني عبر تطبيق المضادات الملائمة. لكن كم من أفكار التعلق والغضب التي لدي! هل يحدث معك أنت أيضاً هذا؟" رد عليه غيالسي توغمي، "كل البهجة والمعاناة التي في العالم ليست إلا إسقاطاً من أذهاننا ونتيجة للكارما السابقة. بالفهم القليل الذي لدي بأن الحقيقة الشائعة لكل الأشياء مثل الوهم، وأن الحقيقة الأعمق لكل شيء متجاوزة لكل اصطناع نظري، فلا أختبر التعلق والكراهية على الإطلاق".

اعتزل غيالسي توغمي في صومعة بنغولنتشو في عمر الثانية والأربعين. ظل بها حتى وفاته في سن الخامسة والستين، مُكرساً نفسه بالكامل للتدرب الروحاني، مُظهراً عبر أفعاله، حديثه، وتفكيره كل جوانب الكمال. حتى نهاية حياته كان نادراً ما لا يجلس مستقيم الظهر، بوضع التأمل، ليل نهار. مع ذلك لم تتأثر صحته وظل وجهه شاباً مشعاً.

لاكتمال نضجه الروحاني، كان غيالسي توغمي قادراً على قيادة الآخرين لطريق النضج دون جهد. هؤلاء من قابلوه حتى ولو مرة واحدة نمت بداخلهم الثقة، التخلي،

الحب والشفقة، ونموا ذهن الاستنارة -الأمنية للأخذ بيد جميع الكائنات للاستنارة. أما هؤلاء ممن عاشوا قريبين منه لمدة طويلة، أثره عليهم كان أشد عمقًا وأكثر تأثيرًا. قبل كل شيء، كان لدى غيالسي توغمي حبًا لجميع الكائنات حتى أنه لم يمانع أبدًا في تحمل أي من المشاق، أو حتى يضحي بحياته، إذا كان هذا سيجلب أقل نفع للآخرين.

في إحدى المرات عندما كان غيالسي توغمي لا يزال في سن السادسة عشرة، أحد الذين يقدمون له مساعدة مادية طلب منه أن يذهب إلى ساكيا في مأمورية عاجلة وأن يعود سريعًا في اليوم التالي. بمنتصف الطريق إلى ساكيا، في سهل صحراوي، وجد كلبة تموت من الجوع، حتى أنها كانت على وشك أكل جرائها. شعر غيالسي توغمي بشفقة عظيمة تجاهها، وسار هائمًا في كل مكان محاولًا أن يجد لها أي مساعدة، حتى قرر في النهاية أن يحمل الكلبة وجراها ويعود بهم إلى ديره في "آ". وبالتالي كان سيكون عليه أن يسافر مرة أخرى طيلة الليل ليعوض الوقت الذي سيفقده. وهكذا انطلق إلى "آ" حاملاً الكلبة وجراها على ظهره، وقد كان هذا أمرًا شاقًا. مع ذلك، بوصوله أخيرًا إلى "آ" وانتهاؤه من اعتناؤه بالكلبة وجرائها، وقبل حتى أن تسنح له فرصة أن يتناول شربة ماء، رآه الشخص الذي أرسله. سأله هذا الشخص، فور رؤيته له، "لماذا لم تذهب؟" عندما شرح له غيالسي توغمي ما حدث شتمه هذا الشخص قائلاً، "هناك عمل شديد الأهمية على المحك، وأنت تقف أمامي هنا بشفقتك العظيمة". قام الرجل بتعنيف غيالسي بشدة حتى أنه لم يجرؤ على أن يأخذ رشفة ماء واحدة. انطلق غيالسي توغمي مرة أخرى، سائرًا طيلة الليل، أنهى مهمته في ساكيا مبكرًا في الصباح، ثم عاد فورًا إلى "آ" ليصل قبل غروب الشمس. ما إن رآه هذا الشخص حتى تعجب. ترجأ غيالسي توغمي أن يسامحه على تعنيفه له، وأضاف، "ما قمت به شيء رائع حقًا".

مرة أخرى، عندما كان في عمر العشرين، كان كل الرهبان في دير "آ" ذاهبين إلى تشوبار، عندما رأى امرأة مشلولة تبكي بجوار الباب الرئيسي للدير. سألهما بها، فقالت له إنها تبكي لأنه برحيل الرهبان لن يبقى أحد ليعطها الصدقات. فطلب منها

غيالسي توغمي ألا تحزن ووعدها أن يعود لها ليحملها. حمل غيالسي توغمي أغراضه إلى تشوبار، أخذ استراحة قصيرة للغاية قبل أن يرحل مرة أخرى ومعه حبل. نادى عليه أصدقاؤه من بعيد سائلين أين أنت ذاهب، فقال لهم إنه عائد مرة أخرى للمرأة المشلولة، لكنهم لم يصدقوه. عندما عاد مرة أخرى إلى "آ" اكتشف أنه لن يستطيع حمل المرأة وأشائها. لذا حمل أولاً ملابسها وحصيرتها لمسافة معينة، ثم عاد وحمل المرأة، وأستمر بهذه الطريقة يحمل المرأة وملابسها وأشياءها حتى وصل في النهاية إلى تشوبار. اندهش أصدقاؤه. كانوا يعتقدون أنه ذهب لجمع بعض الحطب، لذا قالوا، "إن ما قمت به شيئاً مذهلاً بحق".

عندما كان غيالسي توغمي في الثلاثين من عمره، كان هناك شحاذ عجوز اعتاد أن يجلس أمام بابه. كان جسده يعرج بالقمل. اعتاد غيالسي توغمي أن يعطيه سرًا ما تيسر من الطعام والشراب الذي لديه أثناء الليل تجنبًا لأن يصطنع جلبة حول أفعال كرمه. وفي أحد الليالي لم يجد الشحاذ بموضعه المعتاد فخرج للبحث عنه. عثر عليه قبل شروق الشمس وسأله عن سبب رحيله.

أجابه الشحاذ، "البعض يقولون أنني مثير للقرع لدرجة أنهم عندما يسرون بجانبني لا يستطيعون حتى النظر إلي، ويركلونني".

بسماعه لهذا، غلبت مشاعر الشفقة غيالسي توغمي وأخذ في النحيب. في هذا المساء جلب الشحاذ لغرفته، أعطاه كل ما لديه من طعام وشراب. ثم استبدل مع الشحاذ ملابسه تاركًا القمل يتغذى على جسده.

لم يمض وقت طويل حتى بدا غيالسي توغمي كما لو أنه مصاب بالجذام. كان شديد الضعف وأقعده المرض لدرجة أنه توقف عن تقديم التعاليم. جاءه أصدقاؤه وتلاميذه لرؤيته متسائلين إذا كان قد أصيب بمرض خطير، وسريعًا رأوا الحالة التي وصل إليها.

عاتبوه قائلين، "لماذا لا تعود مرة أخرى المتدرب الجيد الذي عرفناه؟"، حتى أن بعضهم اقتبس من النصوص: "إذا لم تكن شفقتك نقية بالكامل، لا تمنح جسدك".

آخرون ترجوه، "من أجلك وأجلنا، لا تستمر في هذا، تخلص من هذا القمل". لكن غيالسي توغى رد عليهم، "منذ بداية الزمان الذي لا بداية له، عشت حيوات لا حصر لها كإنسان، لكنهم كانوا جميعًا بلا جدوى. الآن، حتى إذا كنت سأموت اليوم، فسأموت وقد فعلت على الأقل شيئًا ذي قيمة. لن أتخلص من هذا القمل".

ظل يُطعم القمل لسبعة عشر يومًا، لكن في النهاية، بدأوا في الموت وحدثهم بشكل تدريجي، حتى تخلص منهم تمامًا. كان الجميع في قمة دهشتهم من نقاء ذهنه، طبيته المُحِبَّة، وأصبح اسمه في كل مكان غيالسي تشينبو، أي "البوديساتفا العظيم". قام بتأليف الترديدة التالية والتي تعكس عن حق أفكاره:

**ليت مَنْ يتسبب في الأذى لجسدي أو حياتي
أن يعيش حياة طويلة خالية من المرض
والأعداء، وأن يتغلب على جميع معيقات مسار
تدريه، وسريعًا يحظى بالاستنارة، ويتحرر من
الميلاد والموت.**

بإحدى المرات، في طريق عودته من ساكيا حيث يذهب لتلقي التعاليم من سيد الدارما سونام غيالتسين، هاجمه بعض قطاع الطرق. ما إن وصل إلى نغولنتشو حتى أخذ يُكرس الكثير من التدرُّب لأجل هؤلاء اللصوص. ولأجلهم قام بتقديم الكثير من الوهب وتكريس الكثير من الأفعال الصالحة. قال إن من بين كل أفراد تلك العصابة كان لأحدهم وجه شديد العنف، عندما فُكَّر في وجه هذا الشخص، شعر بشفقة ورثاء عليه لا حدود لهما.

هناك أمثلة لا حصر لها على طيبة غيالسي توغى. على سبيل المثال، عندما كان يُعَلِّم في سيريينغ كان هناك شخص يُدعى بولوا لديه الكثير من سوء الفهم حول

الدارما، وهو الأمر الذي أزعج غيالسي كثيرًا. في أحد الأيام عندما عاد إلى نغولتسو، أعلن مرافقه عن حضور بولوا.

كان أول رد فعل لغيالسي هو أن قال لنفسه، "كنت أفضل ألا يأتي!" لكنه فكر فورًا، "كل يوم أعد نفسي بأن أعطي الجيد مقابل السيئ. لماذا أتضايق من حضور بولوا؟ حتى إذا عاش بجواري لبقية حياته، سأتركه يفعل ما يشاء".

ما إن أنهى غيالسي معتزله حتى جاءه بولوا معترفًا له بسوء سلوكه، ثم تعهد له أنه من الآن فصاعدًا سيتصرف وفقًا للدارما. مع ذلك، استمراره في سلوكه السابق وعدم تحمله للمسئولية أصبحا عبئًا على الجميع حتى أخبر البعض غيالسي أنه سيكون من الأفضل إذا غادر بولوا. لكن غيالسي رد عليهم، "سَيَتَحَسَّن، وما يقوم به يساعدي". هكذا ترك بولوا يفعل ما يشاء مما عاد عليه بالكثير من النفع. قام غيالسي بتعليم بولوا كل ما كان هذا الأخير قادرًا على فهمه، وأعطاه ما هو بحاجة إليه.

كان دائمًا ما يجلب غيالسي توغمي السعادة لهؤلاء مَنْ هم على صلة به، حتى هؤلاء من يتسبون له بالأذى. أحيانًا كان يقطع معتزله لعدة أيام ليُعلم زواره العديدين التدريبات الخاصة بتنمية البوديشيتا وتدريب الذهن.

في عمر السابعة والستين، قرر غيالسي توغمي السفر لرؤية تمثال بوذا المتوج النفيس في لاسا عاصمة التبت، والمُلقب بجوو^١. قام بزيارة لاسا، باغمو درو^٢، ساميا، غونغتانغ، والعديد من الأماكن الأخرى، مُقدمًا التعاليم عن الشفقة أينما ذهب. لقد قيل إنه منذ أن جاء أتيشا العظيم^٣ للتبت، لم يجلب أحد النفع للكائنات مثلما فعل غيالسي توغمي. فقط رؤيته كانت كافية لأن تملأ الناس من حوله بالثقة في الدارما والرغبة الطاغية لتحرير أنفسهم من وجودهم في السامسارا^٤. عند عودته إلى نغولتسو، بقي غيالسي توغمي في معتزل صارم حتى وفاته بعدها بتسعة أشهر، لكنه كان يخرج من معتزله كل ثلاثة أشهر ليقدم التعاليم الخاصة بتدريب الذهن وتنمية البوديشيتا للآلاف المتوافدة من كل أنحاء التبت. تخلى أغلبهم عن كل اهتمام لديهم

١ ذلك الميلاد القهري مرة بعد الأخرى في ذلك الوجود الذي تجتاحه المعاناة.

بشئون الحياة العادية، وبتكريسهم لأنفسهم بالكامل للتدرب على الدارما، أدركوا المعنى الحقيقي الأعمق وغير النظري للخلو والشفقة.

كان العديد من المعلمين العظام يبجلون غيالسي توغمي. اعتاد كينبو وانغلو أن يقول عنه، "إنه بوذا في هيئة إنسان"، وكان ينحني دائمًا احترامًا في اتجاه الصومعة التي يقيم بها.

كان غيالسي توغمي غاية في الهدوء والانضباط، وكل من عاش قريبًا منه تخطى بشكل تلقائي للغاية عن اهتماماته الدنيوية.

في آخر شهر من حياته عندما بدأت تظهر عليه علامات المرض، سأله أحد تلاميذه إذا كان هناك أي شيء يمكن أن يفعلوه ليساعدوه في التغلب على مرضه، قال له غيالسي توغمي:

**إذا كان في مرضي فائدة للآخرين، فهذا
المرض نعمة علي. إذا كان في موتي فائدة
للآخرين، فسيكون موتي نعمة لي. إذا كان في
تحسن صحتي فائدة للآخرين، فلتتحسن
صحتي.**

ترجاه تلاميذه المقربين في أن يفكر إذا كان هناك دواء ما أو أي شيء آخر يمكنهم أن يقدموه إليه ويكون له فيه فائدة ما، لكن غيالسي توغمي قال لهم، "لقد وصلت لنهاية حياتي ومرضتي خطير. حتى عناية أفضل الأطباء لن تفيد في شيء". ثم أضاف:

إذا كان هذا الجسد الوهمي الذي أتمسك به
كأنه ملك لي مريضًا، فدعوه يمرض، فالمرض
يُمكنني من التخلص من الكارما السلبية التي
حصدتها في الماضي، والمآثر الروحانية التي
قمت بها ستمكنني من إزالة الحجابين^{١١}.

إذا كانت صحتي جيدة، فأنا سعيد، لأنه عندما
يكون جسدي وذهني بصحة جيدة يمكنني أن
أحسن من تدريبي الروحاني، وأعطي معنى
حقيقي لوجودي عبر توجيه أفعالي، حديثي،
وذهني نحو ما هو بِنَاء.

إذا كنت فقيرًا، فأنا سعيد، لأن ليس لدي ثروة
لأحميها، ولأنني أعرف أن كل العداوة والحقد
ينبتون من بذور الجشع والتعلق.

إذا كنت ثريًا، فأنا سعيد، لأنه بترائي سأتمكن
من القيام بالعديد من الأفعال الإيجابية، وكل
من السعادة المؤقتة والمطلقة هما نتاج المآثر
البنّاءة.

إذا مت، فهذا عظيم، لأنه بفضل بعض
إمكانياتي الإيجابية، أنا واثق أنني سأدخل
للمسار الصحيح دون أدنى عقبات.

إذا عشت، فأنا سعيد، لأن عدم مفارقتي
للتعاليم الروحانية كالأمطار الدافئة المفيدة
يمكنني، عبر العمر المديد، أن أحصد ثمار
خبرتي الداخلية.

لذا، أيا كان ما سيحدث، سأكون سعيدًا.

ثم أكمل، "لقد كنت أقدم خلاصة التوجيهات للآخرين، ويجب عليّ أن أتدرب عليهم بنفسني. وكما يقال في تلك النصوص: 'ما يُطلق عليه المرض ليس له وجود حقيقي¹ أيا كان، لكن عندما تبدو لنا الظواهر الوهمية كما لو إنها نتيجة حتمية للأفعال الهدّامة. المرض هو المُعلّم الذي يُرينا طبيعة السامسارا ويُظهر لنا أن الظواهر على الرغم من تجسدها إلا أنها ليس لها أي وجود حقيقي مثل الوهم. يوفر لنا المرض الأسس لتنمية الصبر تجاه معاناتنا الشخصية، والشفقة لمعاناة الآخرين. إنه في مثل تلك الظروف الصعبة يُوضع تدرّبنا موضع الاختبار'. لذا إذا توفيت، فسأكون قد ارتحت من آلام المرض. لا يمكنني التفكير في أي مَهْمَةٍ لم أنته منها،

1 لأن هذا الاقتباس جاء من "خلاصة التوجيهات"، والتي هي نصوص غاية في العمق والتكثيف كما قدمنا سابقًا، فلا يجب أن يُفهم هذا الاقتباس بمعزل عن التعاليم الخاصة بالخلو. المعنى الظاهر للنص سيُفهم كما لو أن البودية هي نوع من المدارس العدمية، وهذا غير صحيح، كلمات قد تبدو بسيطة أمام أعيننا مثل "الوجود الحقيقي" هي في حقيقتها مصطلحات تقنية تشير للطريقة التي توجد عليها الأشياء، والتي إن كانت خالية من أي جوهر متأصل فإنها كذلك فقط نشأت معتمدة على أسبابها وشروطها، أجزائها، أو العنونة الذهنية.

وما أكثر من هذا، لقد أدركت كم هي فرصة نادرة أن أكون قادرًا على الموت كخاتمة مثالية لتدربي الروحاني. لهذا السبب أنا لا أمل في أي علاج لمرضي".

ترجاه تلاميذه مرة أخرى، "رجاءً ابق معنا، ليس لدينا أي رغبة أكثر من أن نستطيع رؤية وجهك وسماع صوتك". فقال لهم، "إن الغطاء دون وعاء ليس له قيمة. مع ذلك، وعلى الرغم من أنه ليس لدي أي خصال جيدة، إخلاص الآخرين وثقتهم في الدارما جعلوني قادرًا على تقديم بعض النفع لهم. أتمنى بعد موتي ألا يزول هذا النفع".

أصر تلاميذه قائلين، "حتى إذا كانت إعادة ميلادك القادمة ستكون حتمًا بمكان أفضل لك، إلا أننا سنفقد مُعلِّمنا. رجاءً ابق معنا". فقال لهم، "ليس لدي أي قوى سحرية لأن أطيل حياتي. ولن أحتاج أن أبقى معكم طويلًا. أمنيتي هي أن أحرر جميع الكائنات، لذا إذا كانت لدي القدرة على هذا، فكيف يمكنني أن أهجر هؤلاء من يعتمدون علي؟ مع ذلك، الدواء في زجاجته، دون استخدامه، لن يُشفى المريض، لذا، تدربوا بشكل صحيح على كل التوجيهات التي تلقيتموها مني، وحينها ستكونون قادرين على مساعدة الآخرين، كما فعلت أنا. لذا لا داعي لشعوركم بالألم لفكرة فراقنا. حتى إذا افترقنا، إذا اعتمدتم على الجواهر الثلاثة وجعلتموهم مركزًا لتوجهكم في الحياة، فهل سيكون هناك ملجأً أسمى من هذا؟"

عندما طلب أقرب تلاميذه أن يمنح مقابلة أخيرة عاجلة لهؤلاء الذين جاؤوا لرؤيته، قال إن وجهه الهزيل، جسده المريض، صوته الضعيف سيزيدهم حزنًا ليس إلا. ثم أعطاه آخر نصيحة له والتي كان ختامها تلك الكلمات:

حافظ على العهود الثلاثة، تخلّ عن التعلق

والتصديق في الوجود الحقيقي للأشياء، انفع

الآخرين عبر أفعالك، حديثك، وأفكارك، هذا هو

التدرب المثالي.

عندما سأله أحدهم في أي من الأراضي النقية يرغب أن يُعاد ميلاده، قال له، "بكل سعادة سأذهب لأقصى عوالم المعاناة إذا كان في هذا فائدة للكائنات هناك، ولا رغبة لدي في الذهاب لأي من عوالم الهناء إذا لم يكن في هذا فائدة للكائنات. لكن ليس لدي أدنى تحكم في اختيار مكان مولدي، لذا فإنني أتمنى من كل قلبي أن أولد كشخص مفيد للآخرين. هذه هي أمنيّتي الوحيدة".

في أحد الأيام عندما تحسن نبضه بشكل ملحوظ أكثر من أي وقت مضى، سعد الجميع بهذا الخبر، فقال لهم، "نبضي مثل فمي ماهر في الكلام، لكنني لن أبقى كثيرًا". ورحل عن العالم بعدها بيومين.

من هذا الصباح حتى مساء اليوم التالي ظل جالسًا بوضع التأمّل، بقي ذهنه مُثبّتًا بهدوء، وهو بهذه الحالة، رحل بسلام^{١٢}.

شرح السبعة وثلاثين بيتاً عن تدريب البوديساتفا

مقدمة

تصف تعاليم بوذا عددًا من المسارات والناقلات¹. عبر طرقهم المختلفة، يقودون جميعًا إلى التحرر من معاناة السامسارا وصولًا إلى الاستنارة. لكن تعاليم المهايانا، الناقلات العُظمى، هي الأعمق من بين تلك الناقلات المختلفة. ومن بين تعاليم الماهايانا يمكن العثور على المعنى الجوهرى في خلاصة التوجيهات الخاصة بالعديد من المُعلِّمين الروحانيين العظام، والتي على الرغم من أنها عديدة وشديدة العمق، إلا إنها شديدة التكثيف بحيث يسهل وضعها موضع التدرُّب. الخلاصة: التوجيهات التي سأشرحها هنا تتعلق بالبوديتشيتا - أي الرغبة في تحقيق الاستنارة لأجل نفع جميع الكائنات.

في أي مناسبة تُقدم فيها التعاليم، يجب أن نبدأ جميعنا - كل من المُعلِّم والمتلقين - باستحضار الإلهام من بوذات الأزمنة الثلاثة - الماضي، الحاضر والمستقبل. ثم نستحضر الإلهام من مُعلِّمين العربات الثمانية^{١٣} العظام، التقاليد البوذية الأساسية التي جاءت من الهند للثبت. أنتم، كمتلقين، يجب أن تتأكدوا أن لديكم الدافع الملائم، والذي هو تلقي التعاليم من أجل أن تكونوا قادرين على تحقيق الاستنارة لأجل نفع الجميع. توليدكم لهذا الدافع في كل شيء تقومون به هو أساس البوديتشيتا.

1 في إشارة لناقلات الذهن، "يانا" بالسكربتية، وتوصف بالناقلة لأنها، عبر تعاليمها، تنقل الذهن من مستوى إلى آخر.

الكائنات المحدودة لا حصر لها، كاتساع الفضاء ذاته. الحيوانات التي حَيَّيناها لا حصر لها أيضًا -لذا عبر تلك الحيوانات التي لا حصر لها، يجب أن نكون واثقين من أننا كان لدينا كل الصلات بجميع الكائنات الأخرى. بالتأكيد، كل كائن منهم كان أمًا لنا على الأقل لمرة واحدة. ما تحاول جميع الكائنات الحصول عليه، حتى أصغر حشرة، هي السعادة الحقيقية والحرية، وأن تتجنب المعاناة. لكن الأغلبية الكبرى منهم غير واعيين على الإطلاق بأن السعادة هي نتاج الأفعال النبَّاءة وأن المعاناة هي نتاج الأفعال الهدَّامة. في سعيهم للسعادة، يقضون كل أوقاتهم في الأفعال الهدَّامة، والتي تجلب عليهم فقط المزيد من المعاناة، على العكس تمامًا مما يرغبون فيه. عندما نفكر في تلك الحالة، تبدأ مشاعر الشفقة تبرز داخلنا بشكل طبيعي.

مع ذلك، وعلى المستوى العملي، حقيقة أننا نشعر بالشفقة تجاههم، في حد ذاتها، هي عديمة النفع لهم. لذا، ما الذي يمكننا بالفعل القيام به لمساعدتهم؟ الآن كبشر لدينا هذا الميلاد المُعزز بالحرريات والمزايا، وخاصة أننا محظوظون للغاية أننا صادفنا الدارما في هذه الحياة وبدأنا التَّدْرُب عليها. لقد قابلتم مُعلِّمًا مؤهلاً، وأنتم الآن تتلقون تعاليم ستمكنكم من الوصول للاستنارة في حياة واحدة فقط. لتستفيدوا من هذه الفرصة الثمينة، عليكم، ليس فقط الاستماع للتعاليم، ولكن أن تضعوها محلًّا للتدرب. بهذه الطريقة، مشاعر الشفقة التي لديكم يمكن أن تصبح ذات أثر عملي، للنقطة التي، في النهاية، ستستطيعون معها أن تأخذوا بيد جميع الكائنات للاستنارة. لكن في الوضع الحالي، مهما كانت قوة رغبتكم في مساعدة الآخرين، فأنتم مبتدئون وتفتقدون القدرة على القيام بأي شيء لهم. لذا، فالخطوة الأولى التي نحتاج أن نخطوها باتجاه أن نكون نافعين حقًا للآخرين هي عبر التَّدْرُب وتحويل أذهاننا.

الحالة التي أنتم عليها الآن هي أن أذهانكم متأثرة بشدة بالتعلق بالأصدقاء، الأقارب، وأي شخص يجلب لكم إشباعًا ما، أيضًا أذهانكم متأثرة بشدة بمشاعر العداة تجاه من يقف في طريق رغباتكم أو يمنعكم من حيازة الثروة، الراحة، والسعادة والذين، لهذا السبب، تتعاملون معهم بكل كره، وتعتبرونهم أعداء لكم. في أوهاكم، تحاولون

القيام بكل شيء ممكن لتجلبوا لأنفسكم ولمن تحبونهم النفع، وتحاولون التغلب على هؤلاء من تعتبرونهم أعداء لكم وإزاحتهم من طريقكم بكراهية تجعلكم لا تطيقون حتى سماع أسمائهم. عبر حيوات لا حصر لها جُررْتُم للسامسارا، محيط الوجود الوحشي، وحملتكم فيه تيارات قوية من التعلق والكراهية. التعلق والكراهية هما سبب السامسارا، السبب الأساسي لكونكم تَهَيُّمُونَ هكذا للأبد في دائرة الوجود.

تمَعَّنوا في التفكير فيما تقصدون بأصدقاء وأعداء. عندما تتفحصون هذا جيدًا، سيكون من الواضح أنه ليس هناك شيء مثل الأصدقاء أو الأعداء الثابتين الدائمين. هؤلاء من تعتبرونهم أصدقاءكم لم يكونوا دائمًا هكذا. في الحقيقة، لربما كانوا أعداءً لكم في الماضي، أو قد يصبحون أعداء لكم في المستقبل. لا شيء مؤكد. لماذا يجب عليكم أن تكونوا متعلقين بهذا الشكل القهري بأشخاص بعينهم؟ أليست كل العلاقات مؤقتة؟ في النهاية، أيًا ما قد يحدث أثناء هذه الحياة، سيأتي وقت الموت. عندها سيكون عليكم مفارقة الجميع، بغض النظر عن مشاعر تعلقكم أو كراهيتكم لهم. لكن كل شيء قمتم به في حياتكم، كل تلك الأفعال القائمة على دوافع التعلق والكراهية، ولدت داخلكم القوة التي ستدفعكم قهراً للحياة التالية، والتي بها ستختبرون نتائج أفعالكم تلك.

لذا، إذا أردتم أن تسيروا على مسار الاستنارة، تخلوا عن تعلقكم بالأصدقاء والأقارب، والكراهية للأعداء. انظروا إلى جميع الكائنات بتساوٍ دون تحيز. إذا بدا الآخرون لكم كأصدقاء أو أعداء، فهذا فقط نتائج الصلات والأفعال السابقة. أن نعزو لمشاعر التعلق والكراهية تلك، والتي تنشأ نتاج الصلات والأفعال السابقة. أي وجود متأصل، فهذا فقط توهم. إنه مثل أن نُخطئ حبلًا في الطريق أثناء غروب الشمس على أنه ثعبان - قد تشعرون بالخوف، لكن هذا لا يعني أن هذا الخوف ذو أساس حقيقي. الحبل لم يكن أبدًا ثعبانًا.

لماذا نشعر بالتعلق والكراهية، من أين تأتي تلك المشاعر؟ في الأساس، يكمن مصدرهم في فكرة أن لديكم وجودًا شخصيًا متأصلًا. ما إن تحضر في أذهانكم تلك الفكرة، حتى تُنمّون كل أنواع الأفكار النظرية، مثل "هذا جسدي"، "هذا ذهني"،

"هذا اسمي". أنتم تُعرّفون أنفسكم عبر الأشياء الثلاثة تلك، وأياً ما يبدو متوافقاً معهم، تتمسكون به، وأياً ما يبدو غير سار أو مُبغض لهم، تحاولون التخلص منه. أدنى قدر من المعاناة، وخزة شوكة أو حتى لمسة شرارة نار، تضايقكم. إذا جار عليكم أحدهم تستجيبون بإيقاع أقصى قدر ممكن من الأذى له. أتفه فعل قد تقومون به لأجل الآخرين يملأكم بالكبرياء. طالما بقي إيثار الذات عميقاً راسخاً بداخلنا، لن نتمكن من الوصول إلى الاستنارة. فكرة الوجود الشخصي المتأصل هي في أساسها جهل، والذي تنبع منه كل المشاعر السلبية الأخرى.

حتى إذا وجدتم أنفسكم في أفضل حال، لن تشعروا بأن هذا كافٍ. دائماً ما سترغبون في المزيد. تفكرون قليلاً في أمنيات ورغبات الآخرين، وترغبون فقط في الظروف الملائمة لأنفسكم. إذا قمتم بأقل خدمة لشخص ما، تشعروا بأنكم قمتم بشيء خارق. هذا لأنكم في غاية الانشغال بسعادتكم وحسن حالكم، وتهملون سعادة وحسن حال الآخرين، لهذا السبب أنتم تهيمون في السامسارا. كما قال شانتيديفا^١:

كل السعادة التي بالعالم تأتي من تمنني

السعادة للآخرين. كل البؤس الذي بالعالم يأتي

من رغبتنا في السعادة الشخصية.

فقط إذا كنتم محظوظين بشكل كافٍ ستدركون أن الاستنارة هي السعادة الدائمة الحقيقية، وأن الأفعال القائمة على دوافع السامسارا نتاجها فقط هو المعاناة، يجب أن تكرسوا أنفسكم لمساعدة الآخرين على إدراك هذا. إذا دربتم أذهانكم وروضتموها، سيختفي كل التعلق بفكرة "أصدقائي" و"أعدائي"، وعندها سترون الجميع كوالديكم، أخوتكم، وأخواتكم.

إن البصيرة الأساسية للبوديساتفات -هؤلاء من ينخرطون في مسار تدريب الماهايانا- هو بالتخلي التام عن فكرة الذات الراسخة. ما إن يختفي هذا الانشغال بالذات، لن تكون هناك مشاعر كراهية، تعلق أناني، كبرياء، غيرة، أو جهل.

تعاليم بوذا المختلفة يمكن تقسيمها إلى مدخلين أساسيين لكل منهما مستويات متعددة: الناقل الأساسية، أي الهينايانا، والناقلة العظيمة، أي الماهايانا. كلاهما لا يناقض الآخر. مع ذلك، عندما نتدرب بشكل صحيح، ستتضمن الماهايانا تلقائيًا كل تعاليم الهينايانا. داخل الماهايانا هناك العديد من التوجيهات شديدة العمق، لكن جوهرها جميعًا هو أننا بحاجة لتدريب أذهاننا -للتخلص من التعلق والكراهية، لتخلص من كل شيء يعوق الإدراك الواضح، وأن نُكرِّس كل نتائج أفعالنا البُناء لنفع جميع الكائنات.

البوديتشيتا هي الذهن الذي يتوق للاستتارة والذي يجعل الهدف من أي شيء نقوم به -سواء كان الانحناء احترامًا، ترديد مانترا، أو توليد فكرة بُناء واحدة- هو نفع جميع الكائنات. هذه هي الأمنية الأثمن على الإطلاق، أن نحقق الاستتارة فقط لأجل نفع الآخرين.

من بين كل التعاليم الشاسعة والعميقة عن البوديتشيتا، يمكننا العثور على جوهر تلك التعاليم بهذا النص، التوجيهات المعروفة باسم السبعة وثلاثين بيتًا عن تدرب البوديساتفات والتي ألفها غيالسي توغمي، الذي كان هو بذاته أفالوكيتشافارا متجسدًا في هيئة مُعلِّم روحاني في التبت بالقرن الرابع عشر. لا شك في أنه بينما تدرسون وتتدبرون في التوجيهات التي قُدمت هنا بهذا النص، ستستطيعون توليد أفكار غيرية صادقة، لتتولد داخلكم البوديتشيتا دون أدنى جهد. وما إن تترسخ البوديتشيتا في أذهانكم بشكل صحيح، ستحوزون منبع كل تعاليم السوترايانا، الماهايانا، المانترايانا، ماهامودرا، والكمال العظيم.

تفقدوا دائمًا أفعالكم ودوافعكم فيما له علاقة بكل بيت من أبيات هذا النص، وكل تدرب ستخترطون به سينمو ليمنحكم ثماره بسهولة بالغة. اجعلوا تلك التعاليم تتغلغل بأذهانكم يومًا بعد يوم، شهرًا بعد شهر، وبدون أي صعوبات ستتيقظون بشكل طبيعي وتتمون بداخلكم كل خصال البوديساتفات، كما تُحلّق النحلة من زهرة لأخرى جامعة الرحيق الذي سُئِل منه العسل.

الأبيات الافتتاحية

يبدأ النص بإجلال قصير باللغة السنسكريتية:

نامو لوكيشفاريا

معنى الكلمة السنسكريتية "نامو" هو "أُقَدِّمُ إجلالي"؛ بينما "لوكي" تشير إلى العالم أو الكون؛ "إيشفارا" هو "السيد القوي"، العبارة هنا بصيغة النداء "يا". بالتالي، معنى السطر الأول هنا، "أُقَدِّمُ إجلالي لك، سيد الكون".

سيد الكون هنا تشير إلى أفالوكيتشفارا. أفالوكيتشفارا هو الشفقة ذاتها، مُتجسِّدٌ بهيئة أحد تمثيلات جوانب شخصية بوذا. يطلق عليه في التبتية "تشينريزيج"، والتي تعني "من يرى كل شيء"، أي من يرى بعين الشفقة معاناة جميع الكائنات. يُصوِّرُ أفالوكيتشفارا بأنه في أرض نقية يدير باستمرار عجلة تعاليم الماهيانا بكل الاتجاهات، ويتجسد في أي هيئة ملائمة لنفع الكائنات: كبوذا، بوديساتفا من المستوى العاشر، تجسيد لأحد جوانب شخصية بوذا، مُعلِّمٌ روحاني، أو حتى شخص عادي أو حيوان.

البوديساتفات العُظماء مثل أفالوكيتشفارا تتجسد بعالمنا لنفع جميع الكائنات. على عكس الكائنات العادية، هم لا يولدون تحت قوى أفعالهم السابقة. بدلاً من ذلك يظهرون لهؤلاء ذوي الإخلاص النقي والمستعدين للسير على مسار التحرر، بالطريقة ذاتها التي يصل بها ضياء الشمس والقمر بشكل طبيعي لكل الموجودات أي كانت، ولكن فقط المياه النقية هي التي تعكسهما بشكل صافٍ. لذا فالبوديساتفات قد تتخذ هيئة الأصدقاء الروحانيين، أو أي شكل آخر قد يكون مفيداً لأي مِمَّن يظهرون إليه.

يستمر غيالسي توغمي بعد ذلك في تقديم الإجلال قائلاً:

1 | عجلة الدارما: تشبيه لتعاليم الدارما بعجلة حربية ذات أشواك مُسننة كانت تُستخدم في المعارك قديماً. التشبيه يشير لأحد خصال الدارما التي تنتصر على الأعداء الداخليين، أي المشاعر والمواقف الداخلية الهدامة.

مع أنه يرى أن جميع الظواهر غير آتية أو
ذاهبة، إلا أن سعيه الوحيد هو من أجل
جميع الكائنات؛ للمُعَلِّم السامي الذي لا
ينفصل عن أفالوكيتشفارا، حامي جميع
الكائنات، أقدم احترامى الدائم عبر جسدي،
حديثي وذهني.

المُعَلِّم الروحاني ذو الحكمة الكاملة يرى أن
طبيعة كل الظواهر متجاوزة مفاهيم
المجيء والذهاب، الوجودية والعدمية،
الوجود واللا وجود، التفرد والتعدد. هو
يرى الحالة الحقيقة لجميع الأشياء،
ونتيجة لشفقته العظيمة، يعمل فقط من
أجل نفع جميع الكائنات، مُبِينًا لهم مسار
الماهايانا.

المُعَلِّمون الروحانيون السامون لا ينفصلون عن أفالوكيتشفارا، مُجَسِّد شفقة جميع
البودات. على الرغم من أنه يتجسد بطرق لا حصر لها من أجل نفع جميع الكائنات،
ويُظهِر أشكالًا مختلفة لا نهائية، فإن طبيعة أفالوكيتشفارا لا تتغير؛ مستتيرًا بالكامل

مُحَقَّقًا للحكمة الأزلية. ذهنه لا ثنائي^{١١}، ذهنه المستنير غير متغير مثله في ذلك مثل ذهن جميع البوذات المطلق، دارماكيا.

كما قلت، يظهر أفالوكيتشفارا بعالمنا، ليس كما في حالة الكائنات العادية التي تُولد تحت تأثير قوى كارما الأفعال السابقة، ولكن فقط لنفع الآخرين. في الهند تجسد في هيئة البوديساتفا الذي طلب من شكياموني بوذا أن يدير عجلة الدارما. في التبت، في القرن السابع، تجسد بهيئة الملك العظيم سُنغْتِسِين غامبو^{١٢} من أجل تأسيس البوذية في بلاد الجليد. في زمننا الحالي، قداسة الدالاي لاما وغيالوا كارمابا هما تجسيدان لأفالوكيتشفارا. غورو بادماسامبافا^{١٣} هو أيضًا تجسيد لأفالوكيتشفارا، وهو نفسه تجسد بهيئات لا حصر لها عبر حيواته المتحررة. غورو بادماسامبافا وأفالوكيتشفارا مستمران في الظهور بهيئات لا حصر لها مُكرسة بالكامل لنفع جميع الكائنات. هذا الجريان الذي لا ينقطع من الأنشطة سيستمر حتى لا يبقى كائن واحد في السامسارا. بضع سوترات التريبيتاكا^{١٤} -مُجمع سوترات بوذا- مثل "السوترا المُصممة كجوهرة على الصدر"، و"سوترا لوتس الشفقة البيضاء"، تحوي وصفًا تفصيليًا لحياة أفالوكيتشفارا المتحرر بالكامل.

أفالوكيتشفارا هو التعبير عن الشفقة اللانهائية المتواجدة بقلب جميع البوذات. يُعرف بالعديد من الأسماء الأخرى، "ملك السماء"، "الاسو الفيّاحة"، "من حفر لعمق السامسارا"، "الشفقة العظيمة المغيرة للكائنات"، "محيط

١١ لمصطلح "اللاثنائية" في البوذية معنى محدد لا يجب الخلط بينه وبين مدارس اللاثنائية الهندوسية. عندما يتلقى ذهن المحدود المُضلل بالارتباك محلاً خارجي، يفهمه هذا الذهن، أي يتلقاه، عبر إدراكه هكذا، محلاً خارجيًا، آخر، مختلف عن المتلقي، أي الذهن. الثنائية هنا في رؤية كلٍ من الذهن والمحل كموجود قائمًا بذاته ذو وجود راسخ متأصل. ذهن المستنير اللاثنائي، بسبب إدراكه لخلو الظواهر من الوجود المتأصل، لا يتلقى محال إدراكه كأن لها وجودًا راسخًا متأصلًا خارجيًا. وبالتالي هو ذهن حر من اللاثنائية، أي ثنائية الوجود المتأصل لكلٍ من الفاعل والمحل.

١ كناية عن التبت.

١١ بالسنسكريتية، السلال الثلاثة التي تُصنف فيها كل سوترات بوذا، سوترابيتاكا، أي سلة تعاليم التركيز؛ أبيدارمابيتاكا، أي سلة تعاليم المنطقة وعلم المعرفة والذهن؛ فينايابيتاكا، سلة تعاليم الالتزام الرهباني.

المنتصرين"، "كاسارباني"، "زئير الأسد"، "بساطة الذهن الأبدي"، و"سيد الكون"^{١٧}. كبشر، إذا نمينا الإخلاص والثقة في أفالوكيتشفارا، سنتمكن من أن نستمد منه الإلهام لنحقق كامل خصالنا المستنيرة. الرموز الستة لمانترا أفالوكيتشفارا -أوم ماني بادمي هوم- هم تجسيد أفالوكيتشفارا ذاته.

كما يوفر الفضاء الفرصة لوجود الجبال والقارات، حكمة وشفقة أفالوكيتشافارا وكل البوذات توفر لجميع الكائنات الفرصة لأن يحققوا تحررهم. شفقة البوذات غير محدودة وغير منحازة -لا يحدها الإعجاب وعدم الإعجاب، أو متحيزة لكائن على حساب كائن آخر. شفقتهم تشمل الكل، مثل الفضاء. كما تعرف الأم إذا كان طفلها جائعاً أم لا، في خطر أو يشعر بالبرد، أفالوكيتشفارا مدرك دائماً لجميع الكائنات الراغبة في التحرر من عوالم ميلاد السامسارا شديد المعاناة؛ أفالوكيتشفارا مدرك دائماً بمن يمكن أن يضع قدميه على مسار الماهايانا، ومن هو مستعد لأن يقوده نحو هناء أرض بوذا. شفقة أفالوكيتشفارا لا تحددها حواجز أو يشوبها التأخير. شفقة أنشطته تتم دون جهد وبتلقائية.

على عكس أنشطة الكائنات المحدودة، أنشطة البوذات لا تتطلب الجهد أو بناء العزم. كما يمتلك الماء بشكل طبيعي خواص الترطيب وإزالة الأوساخ، بالمثل، كل لحظة من أفعال أفالوكيتشفارا، حتى أبسط إشارة من يده، تساعد الآخرين على الوصول إلى التحرر. هذه نتيجة العزيمة الاستثنائية وبناء الإلهام الذي قام بهما أفالوكيتشفارا قبل تحقيقه الاستنارة. تحقيق الاستنارة لن يكون ممكناً دون الشفقة والحكمة اللانهائيين للبوذات. تخيلوا معلّمكم الرئيسي -من يُريكم دون أدنى خطأ ما عليكم تبنيه وما عليكم تجنبه- غير منفصل عن أفالوكيتشفارا، واستلهموا منه الإلهام بإخلاص واحترام شديدين.

بعد أبيات الإجلال تلك، يعبر غيالسي توغمي عن نيته في شرح إرشادات البوديساتفات:

عبر تحقيق الدارما النقية، أصبح البوذات الساميون مصدرًا للسعادة والسلام الأبدي. هذا التحقق يعتمد على معرفة كيفية التدرُّب، ولهذا سأشرح الآن تدريبات البوديساتفات.

عبر معرفة وتطبيق الإرشادات سترون تدريجيًا حقيقة تعاليم بوذا وتتقدمون بالمسار.

الذهن الغيري المُمَيِّز هو مصدر كل من السعادة المؤقتة والهناء الدائم، أي التحرر من السامسارا وتحقيق الاستنارة غير المتغيرة. كل شقاء السامسارا من حروب، مجاعات، مرض، والتغيرات المناخية مصدرها الكراهية والسموم الداخلية الأخرى. عندما تسود الأفكار الهدّامة ولا يفكر الناس إلا في أذية بعضهم البعض، تنحدر رفاهية العالم كله يومًا بعد يوم. إذا سادت أذهان الجميع الرغبة في مساعدة الآخرين، فرفاهية العالم أجمع ستتزايد بشكل مطرد.

من أجل تحقيق كل من السعادة المؤقتة والنهائية، نحتاج أولاً أن نولّد دافع البودينثيتا، الذهن الموجه للاستنارة من أجل جميع الكائنات، والذي يجد جذوره في الشفقة. علينا أن نجمع بين الأدوات والحكمة: أن نجمع بين التدرُّب على البراميتات، الاكتمالات المتجاوزة، من جانب، المتحدة مع إدراك الخلو من جانب آخر. كما قال نغارجونا في راتنامالا¹:

I براميتا: بالسنسكربتية، التجاوز، في إشارة للتجاوز عما هو دنيوي محدود إلى ما هو مستنير شاسع لا محدود. جمعناها جمع مؤنث سالم، براميتات، وسيتم شرحها لاحقًا في الكتاب.

II بالسنسكربتية، الحديقة النفيسة، أحد كتب ناغرجونا العظيم.

إذا كنت تتوق للاستنارة، جذورها في البوديتشيتا الثابتة كالجبل ميرو سيد الجبال، الشفقة التي تتخلل كل شيء، والحكمة الخالية من الثنائية.

عندما كان بوذا لا يزال بوديساتفا على مسار المعرفة الكلية، وُلد حتى على هيئة طيور وحيوانات مختلفة لِيُعَلِّمَ الدارما بين زملائه من الكائنات المختلفة. كان يشجعهم على التوقف عن إيذاء بعضهم البعض وأن يُنَمُّو الطيبة المُجَبَّة والرغبة في الاستنارة. كل هذا قام به عبر قوة ذهنه الغيري النقي. من المفيد أن نُقدِّر ما لفكرة واحدة من أفكار نفع الآخرين من قوة وأثر غير محدودين.

نمَّا بوذا نطاق ذهنه الغيري إلى المالا حدود؛ انتصر على ألد أعداء الكائنات جميعها -الجهل، الغضب، التعلق، الكبرياء، والغيرة. عندما جلس بوذا أسفل "شجرة الاستنارة"¹، كل جيوش أعدائه هاجموه بكل ما يملكوه ليعيقوه عن تحقيق استنارته. لكن فقط بتأمل بوذا على الحب والشفقة، وعبر قوة تأمله، قُوى كل أولئك الأعداء تحولت أمطارًا من الورد العطرة المنعشة.

لقد امتلك شكياموني بوذا هذه القوة؛ لأن كل من جسده، حديثه، وذهنه كانوا في توحيد وتناغم تام مع حقيقة الدارما، تغلغلت بهم الشفقة. الدارما التي في قلب بوذا، وعبر الشفقة التي بزغت داخله، تم التعبير عنهما كتوجيهات إلى الآخرين تريهم المسار إلى التحرر. بوذا يتجسد بشكل طبيعي كمرشد ليقود كل مَنْ يعميهم الجهل للخروج

1 أي بوديساتفا بالمراحل الثلاثة الأخيرة.

11 شجرة التين التي جلس بوذا أسفلها ليتأمل عندما حقق استنارته، من حينها أصبح يشار لتلك الشجرة بهذا الاسم، "Bodhi tree"، في السنسكريتية، المقطع "بودي" يعني حرفيًا "الاستيقاظ"، أي الاستيقاظ من ظلام الجهل.

من دائرة الوجود. شففته بلغت حد أنه إذا هاجمه أحد ما، وفي اللحظة ذاتها وهبه أحدهم نفسه، فلن يشعر بوذا بأدنى عداء تجاه الأول أو محاباة خاصة تجاه الثاني.

هؤلاء من يتدربون على دارما الماهايانا متسقين في تدريبهم مع مقاصد بوذا يُعرفون باسم البوديساتفات^{١٨}. إذا تدريبتم على تعاليم الماهايانا، يمكنكم الوصول، في أفضل الأحوال، لمستوى البوديساتفات العظام أفالوكيتشفارا ومانجوشري، أو تصبحوا مثل تلميذي بوذا الأساسيين شاريبوترا ومايدغاليانا، اللذين حققا البصيرة والقدرات العظيمة. حتى إذا لم تستطيعوا التدرّب بالكامل في هذه الحياة، فعلى الأقل ستولدون من بين التلاميذ الأساسيين لبوذا القادم، ماتريا.

البوذات هم مَنْ هزموا بالكامل أعدائهم المتمثلين في الجهل والمشاعر السلبية الأخرى، عادة ما يُشار إليهم بلقب "المنتصرين"، بينما البوديساتفات، في العديد من النصوص، بما في ذلك الأبيات الأساسية بهذا النص، يُطلق عليهم "أبناء المنتصرين". إذا، من هم أبناء البوذات؟ في حالة شكياموني بوذا، ابن جسده بوذا هو ابنه الفعلي، الأمير راهولا. أبناء حديث بوذا هم كل من سمعوا منه التعاليم ووصلوا لمرحلة الأرهات^{١٩} - الكائنات العظيمة مثل شاريبوترا، مايدغاليانا، والستة عشر أرهات وآخرين، والذين أصبحوا حاملين لتعاليم بوذا. أما في المقام الأول، أبناء ذهن بوذا هم البوديساتفات العظام مثل أفالوكيتشفارا ومانجوشري، الذين حملوا غاية بوذا النبيلة في الأخذ بيد جميع الكائنات للاستنارة. كما ينتقي الملك الابن ذا الخصال المتميزة من بين أبنائه العديدين ليكون وريثه، أيضًا يعتبر بوذا وريثه الحقيقيين هم البوديساتفات الذين أتقنوا اتحاد الحكمة والشفقة.

لتعاليم الدارما قوة عظيمة، لكن إذا لم نتدرب عليها بشكل صحيح، ستكون تلك القوة مجرد إمكانية قد لا تُفصح عن نفسها أبدًا. إذا كان لدى الشخص أداة لم يستخدمها أبدًا، فلن ينجز بها شيئًا. الأداة غير المستخدمة ليست مفيدة في شيء بحد ذاتها. لكن إذا وضعنا التدريبات، بالفعل، موضع التطبيق، ستولد الدارما وتنمو باستمراريتنا الذهنية، حينها سنتلاشى كل عيوبنا بشكل طبيعي، وستفتح كل خصالنا الإيجابية تلقائيًا، مثل الشمس، كما تشرق في الصباح، تنشر ضياءها تدريجيًا بكل مكان.

يمكن للمتدرب تَعَلُّمُ تدريبات البوديساتفات بطرق عديدة. رغم ذلك، من الضروري دائماً أن نستمتع للتعالم، نتدبر فيها، ونجعلها تتغلغل في كامل وجداننا عبر التأمل. تحتوي خلاصة التوجيهات مثل التي في السبعة وثلاثين بيتاً على تدرب البوديساتفات على جوهر كل تعاليم البوديساتفات الثلاث الرئيسية: الالتزام، التركيز، والحكمة. إذا استطعنا أن نفهم جيداً تلك التعاليم وأن نطبقها، ستكون رحلتنا على مسار التحرر غاية في السهولة.

الجزء الأول: التحضير

يشرح هذا القسم كيفية دخول المسار، بينما الجزء الثاني يحتوي على التوجيهات الخاصة بكيفية اتباع المسار بناءً على قدرة المتدرب سواء كانت محدودة، متوسطة، أو سامية.

يحتوي الجزء الأول الخاص بالتحضير على سبع موضوعات.

أولاً: أهمية إعطاء معنى ذو قيمة لوجودنا البشري النادر والذي يصعب الحصول عليه

(١) حيث أنني لدي الآن هذا القارب العظيم، الحياة البشرية الثمينة التي يصعب الحصول عليها، يجب أن أعبرُ بنفسِي-والآخرين محيط السامسارا، حتى نهاية المسار، الاستماع، التدبُّر، التأمل ليل نهار دون تشتت هو تدرب البوديساتفات.

في هذه اللحظة أنتم محظوظون كفاية لعدم ميلادكم بأحد الحالات الثمانية المُفتقدة لحرية التدرُّب على الدارما، وعلاوة على ذلك فإن ميلادكم الحالي مُعزز بالمزايا العشرة المُساعدة على التدرُّب على الدارما.

الحالات الثمانية التي لا توجد بها حرية التدرُّب على الدارما هي (١) الميلاد بأحد عوالم المعاناة القصوى، (٢) الميلاد بأحد عوالم الفاقة العظيمة، (٣) الميلاد على هيئة حيوان، (٤) الميلاد بين المُعادين للدارما، (٥) الميلاد بعوالم الهناء العظيم، (٦) اعتناق الرؤى الخاطئة، (٧) الميلاد في الحقب التي لم يظهر بها البوذات، (٨) والميلاد بإعاقة ذهنية أو جسدية تمنع من التدرُّب على الدارما.

تنقسم المزايا العشرة المُساعدة على التدرُّب على الدارما إلى قسمين، الخمس مزايا الخاصة بالمتدرب، هم، (١) الميلاد كإنسان، (٢) الميلاد بأرض وصلت لها الدارما وازدهرت بها، (٣) الميلاد بكامل القدرات الذهنية والجسدية، (٤) ألا تكون طريقة حياة المتدرب متعارضة مع الدارما، (٥) وأن يكون لدى المتدرب ثقة في التعاليم.

المزايا الخمس الأخرى خاصة بالظروف المحيطة بالمتدرب، وهم، (٦) أن يكون بوذا ظهر بهذا العالم، (٧) قام بتعليم الدارما، (٨) الدارما ظلت باقية حتى حياة المتدرب، (٩) أن المتدرب دخل عالم الدارما، (١٠) وأن مُعلِّمًا روحانيًا قد قبل المتدرب.

يضيف لونغتشين رابجام ٢٠ ستة عشر شرطًا آخرًا، ثمانية منها خاصة بالظروف المتداخلة مع التدرُّب والتي تؤدي بالمتدرب أن ينجرف بعيدًا عن الدارما، والنزعات المعارضة الثمانية التي تحد من الإمكانيات الطبيعية لتحقيق التحرر^{٢١}.

الظروف الثمانية المتداخلة مع التدرُّب والتي تؤدي بالمتدرب لأن ينجرف بعيدًا عن الدارما هم (١) أن يكون المتدرب مُتأثرًا بشدة بالسموم الخمسة، (٢) أن يكون المتدرب في غاية الغباء بشكل يجعله يقع بسهولة تحت تأثير الأصدقاء غير الملائمين، (٣) أن يقع المتدرب ضحية للمسارات الروحانية الخاطئة، (٤) أن يكون المتدرب، على الرغم من اهتمامه بالدارما، ضحية للكسل الشديد، (٥) أن يتخذ

المتدرب طريقًا خاطئًا في الحياة أو أوقعته الكارما السابقة في شدائد عظيمة، (٦) أن يكون المتدرب في العبودية أو تحت سيطرة آخرين، (٧) التَّدْرُب لأهداف دنيوية، مثل الحصول على الهبات أو حماية ما، (٨) النفاق أو التظاهر بالتَّدْرُب على الدارما على أمل الحصول على الثراء أو الشهرة.

النزعات المعارضة الثمانية التي تحد من الإمكانيات الطبيعية لتحقيق التحرر هم (١) أن تُقيد الأسرة، الثراء، أو الوظيفة إمكانيات الشخص على التَّدْرُب بحيث لا يمتلك الوقت للتدرب على الدارما، (٢) أن يكون لدى الشخص عادات مُسيطرة مُفسدة تُقهره على سلوكيات منحرفة، فحتى إذا قابل الشخص مُعلِّمًا روحانيًا يكون من الصعب للغاية عليه أن يوجه ذهنه تجاه الدارما، (٣) ألا يكون لدى الشخص خوفًا من معاناة السامسارا، وبالتالي لا يشعر بعدم الرضا عن هذا الوجود، أو التصميم على التحرر منه، (٤) افتقاد الشخص للقدررة على الثقة وبالتالي لا توجد لديه أدنى رغبة في العثور على مُعلِّم أو التَّدْرُب على التعاليم، (٥) أن يبتهج الشخص بالأفعال الهدّامة دون أي وخز للضمير بشأن ما يقوم به، وبالتالي يبتعد عن تعاليم الدارما، (٦) ألا يكون لدى الشخص أدنى اهتمام بالدارما، مثل عدم اهتمام الكلب بأكل الحشائش، وبالتالي لا يستطيع الشخص تنمية خصاله الإيجابية، (٧) يكسر المتدرب بشكل نهائي عهود البراتيموكشا وعهود الماهايانا الأخرى ولا يقوم بإعادة تصحيح هذا الوضع، وبالتالي لا يتوافر لهذا الشخص أي فرصة أخرى للتدرب على الدارما، (٨) دخول المتدرب لمسار الفاجرايانا المميز ثم كسره لالتزامه (بالسنسكريتية سامايا) مع مُعلِّمه وأخوته وأخواته في العهود، وبهذا يفارق تمامًا إمكانياته الطبيعية.

إذا كانت لديكم تلك الحريات والظروف المواتية، وتجنبتم الستة عشر ظرفًا الإضافية، ستحررون من أي مُعيقات لتَّدْرُبِكُم، وستكونون قادرين على الوصول للاستنارة. الحصول على الميلاد البشري الثمين هو مثل سفينة مُجهزة بشكل جيد لتبحر عبر المحيط إلى جزيرة الكنوز. كما قال شانتيديفا في الانخراط بسلوك البوديساتفا:

عبر بحر المشاعر على قارب الوجود البشري.

أنتم لم تحظوا بهذا الميلاد البشري الثمين المُعزز بالحريات والمزايا مصادفة، على عكس الميلاد البشري العادي المفقود لتلك الحريات والمزايا. هذا الميلاد البشري الثمين هو نتاج صلات الكارما السابقة بتعاليم بوذا، اتخاذ الملجأ، القيام بالأفعال البنّاءة، وتنمية الحكمة. لكن ليس هناك ضمانات بأنكم ستحظون بالفرصة ذاتها مرة أخرى. إذا فشلتم في التدرّب على الدارما في هذه الحياة، فمن المؤكد أنكم لن تحظوا بهذا الميلاد البشري الثمين في الحياة التالية. تجاهل مثل تلك الفرصة يُعدّ من الغباء. لا تضيعوها. تدربوا ليل نهار.

أول تلك المزايا هي الميلاد البشري. تدربوا في عدد الكائنات بهذا الوجود. كتشبيه توضيحي لهذا العدد، إذا كان عدد الكائنات في عوالم المعاناة القصوى مماثل لعدد حبات الرمال على وجه الأرض، فعدد كائنات عوالم الفاقة العظيمة سيكون مماثلاً لحبات رمال نهر غانغا، بينما عدد الحيوانات سيكون مماثلاً لعدد حبات السمسم في برميل، بينما عدد كائنات الأزورا يشبه عدد نتف الثلج بعاصفة جليدية، بينما عدد كل من البشر وكائنات عوالم الهناء العظيم سيكون مشابه لعدد ذرات الرمال على ظُفّر أصبع. وهناك عدد من البشر أقل بكثير من كائنات عوالم الهناء العظيم -البشر أشبه بعدد النجوم الظاهرة في السماء فجر الصباح.

كم هي بعيدة عن أي احتمال أن نجد تلك الفرصة لنولد كبشر، يمكنكم أن تروا بكل سهولة كم أن هذا معارض لجميع الاحتمالات، ليس فقط أن نولد حيث توجد تعاليم الدارما، لكن أن نجد أيضًا اهتمامًا بها -بل وأن نتدرب عليها. كم هو شيء نادر. انظروا لهذا العدد القليل من الأفراد المهتمين بالتدرّب على الدارما؟ انظروا لكم البلدان بهذا العالم، وكم منهم لا تزال الدارما تقليدًا حيًا؟ وحتى بمثل هذه البلدان، كم عدد من ألهموا ليتدربوا، ومن بينهم، كم منهم حقًا سيحصد ثمار هذا التدرّب؟ معظم البشر يضيعون حياتهم في أنشطة عديمة المعنى، أنانية، تافهة.

على الرغم من ذلك قد تفكرون، "سأستمر في أنشطتي العادية حتى عمر الخمسين،
وعندها سأكرس حياتي للدارما". مثل تلك الأفكار تُظهر كيف أنكم غير واعين،
مفتقدين لحسن التمييز، وجاهلين بحقيقة أن الموت يأتي دون تحذير. كما قيل:

وقت الموت غير محدد، أسباب الموت غير متوقعة.

كم ممن يعيشون بهذه اللحظة سيكونون أمواتًا قبل الفجر؟ أن يكون لدينا وجود
بشري لهو مثل حيازة ثروات ضخمة، يجب أن تُستخدم في الحال. الآن هو وقت
التدرب على الدارما. كما قال غيالسبي توغمي:

**من لا يجمع في الخريف لوقت الشتاء يُعتبر
أحمق. فقط الدارما هي التي ستساعدنا وقت
الموت، ونحن نعرف أن الموت حتمي. لذا،
فعدم التدرب الآن هو غياب تام.**

ذكروا أنفسكم كل يوم أنه إذا لم تدرسوا التعاليم وتَدَبَّرُوها، وتتدربوا على التأمل،
وتقوموا بتدريباتكم، في لحظة الموت ستكونون بلا حول. الموت مؤكد. إذا انتظرتم
حتى لحظة الموت لتبدؤوا تَدَرَّبَكُم، فهذا سيكون متأخرًا للغاية.

فكروا في سبب انخراطكم في التدرب على الدارما. هل هي الرغبة في الحصول
على حياة طويلة خالية من الأمراض مثلًا، أو الأمل في زيادة ثرواتكم ووسطوتكم،
إنها لأهداف تافهة. تدربوا لتحرروا أنفسكم والآخرين من معاناة السامسارا.

لنقدّر تمام التقدير ضرورة التدرب على الدارما، من المهم للغاية أن نكون واعين
بمدى المعاناة بكل أنحاء السامسارا. من أسفل السامسارا لأعلىها، ليس هناك إلا

المعاناة. يُقال أن السامسارا يسودها الثلاثة أنواع من المعاناة: معاناة المعاناة، معاناة التغيير، ومعاناة التكوين التي تتخلل كل شيء.

العوامل المتدنية متأثرة بشكل أساسي بالأنواع الأول من المعاناة، "معاناة المعاناة" -موجات لا تنتهي من المعاناة، واحدة تلو الأخرى: سواء على مستوى البيئة القاسية من شدة الحر أو البرد؛ أو قلة الموارد مثلما من الجفاف والمجاعات؛ الحروب والأذى الذي توقعه الكائنات ببعضها البعض؛ ظلمة الأذهان، الغباء، والخوف من أن يقتل أحدهم الآخر.

العوامل العليا متأثرة بشكل أساسي بالأنواع الثاني من المعاناة، "معاناة التغيير". بين البشر سنرى أشكال المعاناة الأربعة الأساسية: الميلاد، الشيخوخة، المرض، والموت. مثل تيارات المحيط، هؤلاء الأربعة لديهم القوة لأن يظلوا يحملوننا هكذا ونحن بلا حول ولا قوة -لا نمتلك أدنى قدرة على عكس تياراتهم. بالإضافة لهذا، نحن نعاني عندما لا نحصل على ما نريده، سواء كان طعام، ملابس، ثراء، أو سطورة؛ عندما يحدث لنا ما لا نرغب فيه، مثل النقد، المرض الجسدي، أو الظروف غير السارة؛ عندما لا نستطيع أن نكون مع من نحب؛ عندما يكون علينا أن نكون مع من لا نحب. أثناء المحاولات عديمة الجدوى القائمة على الانحسار في الذات الساعية لتحقيق السعادة المؤقتة، معظم البشر يرتكبون، في الأغلب، أفعالاً هدامة. يا للأسف، كل تلك الأفعال تُؤدّ المزيد من المعاناة والارتباك. تعاني كائنات الأزورا من الغيرة والحروب التي لا تنتهي. تعاني كائنات عوالم الهناء العظيم عندما تنتهي حياتها الطويلة المليئة بالهناء والملذات فيسقطون فوراً بميلادهم التالي بالعوالم المتدنية.

تتأثر العوالم الأثيرية بمعاناة التكوين الكامنة والتي تتخلل كل شيء. يبقون بحالة من الاستغراق العميق الهانى، لكن ما أن تُستنزف الكارما الجيدة التي تسببت في تلك الحالة الهادئة وشكلت ركيزتها، حتى يبدؤون مرة أخرى في اختبار معاناة السامسارا. هم لم يتخلصوا من الجهل وبالتالي لم يتخلصوا من السموم الخمسة.

عندما ينظر البوذات للسامسارا، بما لديهم من معرفة كلية، فهم لا يرون بها أي مكان مُبهج. هم واعون لمعاناة الكائنات، ويرون مقدار عبث الأهداف المؤقتة التافهة التي تحاول جميع الكائنات جاهدة تحقيقها. من المهم للغاية أن تُنمي دائمًا المزيد من الاقتناع الواضح بأن الشيء الوحيد ذو قيمة هو الاستنارة السامية. عندما تتدبرون في معاناة السامسارا، ستتمون بشكل طبيعي الرغبة في التحرر من تلك المعاناة. بدلاً من هدر طاقتكم، ستركزون في تَدْرُبِك م على الدارما.

حتى مجرد الاستماع للتعاليم هو شيء نادر، والذي لا يحدث إلا مرة كل عدة دهور. مقابلتكم للدارما الآن ليس مصادفة، إنه نتاج أفعالكم البتاءة السابقة. يجب ألا تهدروا مثل تلك الفرصة. إذا كانت أذهانكم في توافق مع الدارما، فلن تختبروا أي مشاكل مع ما يحدث في هذه الحياة؛ لكن إذا كنتم في انشغال دائم بالمساعي الدنيوية، فستزيد مشاكلكم، ولن تحققوا شيئاً يُذكر. كما قال لونغتشين رابجام:

أنشطتنا مثل ألعاب الأطفال. لن تنتهي حتى

نتوقف.

يقوم الإصرار على التحرر من السامسارا على خيبة الأمل منها، هذا هو أساس كل التَدْرُب على الدارما. إذا لم تتخذوا قراراً واضحاً بأن تديرُوا ظهوركم للسامسارا، فأني كان ما ستقومون به، بغض النظر عن كم تَدْرُبِك م أو مدته، حتى لو اعتزلتم لسنوات، كل هذا سيكون هدراً. الشيء الوحيد الذي يستحق القيام به هو أن تقترب أكثر من الاستنارة، ونبعد عن السامسارا. فكروا في هذا جيداً.

تدبروا في حتمية الموت ومعاناة السامسارا وأنتم لن تضيعوا لحظة واحدة في المُشتتات والأنشطة عديمة الجدوى، مثل محاولات الثراء، هزيمة أعدائكم، أو إضاعة حياتكم في حماية، وتعميق اهتمامكم بهؤلاء الذين أنتم متعلقون بهم. سترغبون فقط في التَدْرُب على الدارما.

المريض طريح الفراش يفكر فقط في التعافي. هو أو هي لا يفكران في البقاء مرضى للأبد. بالمثل، المتدرب الذي يتوق للرحيل من بؤس السامسارا سيستفيد من كل الطرق التي أمامه، سواء كان اتخاذ الملجأ، توليد الذهن التواق للاستنارة لأجل نفع جميع الكائنات، القيام بالأفعال البنّاءة، إلخ، بإصرار حازم حاضرًا دائمًا بذهنه على أن يخرج من السامسارا.

ليس من الكافي أن نتمنى من وقت لآخر التحرر من السامسارا. هذه الفكرة يجب أن تتخلل تفكيرنا ليل نهار. السجين يفكر طيلة الوقت في طرق مختلفة ليحرر نفسه -كيف يتسلق الحوائط، طلب التدخل من الأشخاص ذوي السطوة، أو جمع المال لرشوة شخص ما. لذا، بالمثل، برؤية المعاناة وعيوب السامسارا، يجب ألا تتوقفوا عن التفكير في كيفية تحرير أنفسكم، بشعور عميق بالتخلي.

عندما كان المُعلّمون العظام يتدبرون في كم هو نادر هذا الميلاد البشري الثمين، كانت تغادرهم حتى الرغبة في النوم؛ لم يتحملوا حتى إضاعة لحظة واحدة. هم يضعون كل طاقتهم في التدرّب.

عندما أدار بوذا عجلة الدارما للمرة الأولى، علّم الحقائق الأربع النبيلة. الحقيقة النبيلة الأولى هي أن هناك معاناة، وأننا يجب أن ندرك هذا جيدًا. الحقيقة النبيلة الثانية هي أن للمعاناة أسبابًا، ولذلك يجب أن نتخلص منها. هذه الأسباب هي ما يُطلق عليها بالسنسكريتية كليشات، أي المشاعر الهدّامة أو العوامل الذهنية المُسببة للمعاناة. على الرغم من أن هناك الكثير من الحالات الذهنية المُعيقة، إلا أن المُعِقات الخمسة الرئيسية هم التعلق، النفور، الجهل، الكبرياء، والغيرة. الحقيقة النبيلة الثالثة هي أن هناك مسارًا يقود بعيدًا عن السامسارا؛ وبالتالي فهذا المسار يجب أن يُنبَع. الحقيقة النبيلة الرابعة هي أن المعاناة يمكن أن تُوقف. عبر الحقائق الأربعة النبيلة، حثنا بوذا على التخلي عن الاهتمامات الدنيوية وأن نسعى إلى التحرر من السامسارا.

خلال بحثنا عن طرق التحرر من السامسارا، الخطوة الأولى هي أن نستمع إلى التعاليم، والتي ستُشرَح لنا الطرق المختلفة للقيام بذلك. بالإضافة إلى المعرفة الثمينة التي يتم تحصيلها، مجرد سماع صوت تعاليم الدارما -حتى مجرد صوت ناقوس بداية جلسات تدريس الدارما- له فوائد لا يمكن حصرها، الإلهام الذي يُؤلِّده، كما قال بوذا، يمكنه أن يُحرر من الميلاد بعوالم الميلاد شديدة المعاناة. من خلال الاستماع للتعاليم، حتى هؤلاء من يفقدون للقدرة على فهم معناها بشكل كامل، فعلى الأقل سيصلهم فكرة ما عن خصال الدارما. حتى مجرد فكرة عامة عن كيفية التدرُّب على الدارما، وهذا بالفعل شيء ثمين.

الخطوة الثانية هي بالتدُّب فيما تم الاستماع إليه ومحاولة إيجاد المعنى الجوهرى له. تفحصوا أذهانكم لتروا إذا كانت بالفعل كما تصفها التعاليم أم لا، سواء استطعتم أن تحافظوا على هذا كمحلٍ ثابتًا لتأملكم أم لم تستطيعوا.

الخطوة الثالثة، ما إن تصبح لديكم فكرة واضحة عن المعنى الجوهرى للتعاليم، يجب عليكم أن تدركوا هذا المعنى عبر خبرتكم الداخلية، أن تجعلوا هذا الإدراك يتغلغل داخلكم. وهذا ما يُطلق عليه التأمل.

بينما تتقدمون بالخطوة الثالثة ستبدأ خصالكم الروحانية في البروغ، وسترون حقيقة التعاليم بأنفسكم. هذه الخصال ستفتح تلقائيًا لأن طبيعة بوذا التي بداخلكم ستتكشف. طبيعة بوذا، أو بالسنسكريتية "تاتاغاتا غاربا"، موجودة بجميع الكائنات، لكن تُخفيها المعيقات، بالطريقة نفسها التي تُخفي الأرض الذهب المدفون بها. بينما تستمعون للتعاليم وتتدبرون بها وتتأملون عليها، كل خصال طبيعة بوذا الأصلية تلك ستصبح حقيقة. عندما يُجهز الحقل بعناية وتوضع به البذور، وتتوافر كل الشروط الملائمة، مثل الحرارة والمياه، ستنبت البذور وتنمو لتصبح محصولًا وافرًا.

تتضمن سوترات بوذا ونصوص الدارما المختلفة العديد من التعاليم العميقة والتفصيلية، تغطي تلك التعاليم مجموعة واسعة من المواضيع، مثل العلوم الخمسة التقليدية^{٢٢}. مع ذلك، لن يستطيع عديدون الاستماع، التدرُّب، والتأمل بالتفصيل على

كل تلك النصوص. لذا، فإن النص الذي بين أيدينا يشتمل على جوهر كل تلك التعاليم بشكل واضح على هيئة توجيهات عن الكيفية التي يجب بها أن يتدرب البوديساتفات.

باستخدام تلك التوجيهات، كرّسوا أنفسكم بالكامل للتدرب. تدبروا في معانيها مرة بعد الأخرى، وحاولوا تطبيقها بأفضل ما عندكم. في النهاية، قد ترغبون في الذهاب لمعتزل منعزل بالجبال للتأمل عليهم بعمق.

يُقال أنه ليس هناك شيء، مهما بلغت صعوبته، لا يصبح سهلاً عبر التعويد. إذا ثابرتم في تدربكم على هذه التوجيهات، يمكنك بكل تأكيد تحقيق نتائجها.

ثانياً: هجر الوطن، مصدر السموم الثلاثة

(٢) في وطني—تضربني أمواج التعلق
بأصدقائي وأقاربي، تحرقني نيران الغضب
من أعدائي، ظلام الغباء، عدم الاهتمام بما
يجب علي أن أتبناه أو أتجنبه، اللامبالاة،
لكل هذا، هجر أرض الوطن هو تدرب
البوديساتفات.

معنى هجر الوطن هو هجر مشاعر التعلق، الكراهية، والجهل المعيق الذي يتغلغل بهم. تلك السموم الثلاثة، بقدر من التعميم، هي الأكثر نشاطاً على مستوى علاقاتنا التي نبنيها مع عائلاتنا وأصدقائنا في بلادنا حيث يسهُل علينا حماية من نحن متعلقين بهم، وتترايد ثروتنا وسعادتنا، ويصبح هذا انشغالنا الرئيسي. إذا شعرتم بأدنى تردد في هذا السعي الدائم للأهداف العادية، فهذا التردد يتعلق ببساطة بالعثور على أفضل طريقة لتحقيقهم -هل يجب الاستمرار في أي مما تقومون به، أم توجهون جهودكم لشيء جديد وتوجه أكثر ربحية؟ ينتهي بكم الأمر بالانخراط في أنشطة عديمة المعنى ولا نهاية لها، مبددين ما تبقى من حياتكم الثمينة. بالطريقة ذاتها، تنشأ

الصراعات بشكل أسهل في هذه الظروف. تولد الكراهية من الجدل، الخلافات، والاعتقاد المشوه بأننا سنُخذَّ عبر عائلاتنا أو انتمائنا لمكان ما لأجيال قادمة. في الحقيقة، حتى إذا عشتُم للبعين من عمركم أو يزيد، لن تستطيعوا أبدًا التغلب على كل معارضيتكم وأن تُرضوا أحبائكم بالكامل.

التقدم على المنافسين والاهتمام بشئونكم وأصدقائكم هو ما يعتبره العديدون شيئًا نافعًا ومن الذكاء أن نقضي حياتنا فيه. لكن قضاءنا لحياتنا في مطاردة هذه الغايات سيكون منطقي فقط إذا كنَّا غير واعين على الإطلاق للعواقب التي ستتبع حتمًا هذا السعي. عدم رؤية كيف أنه من العبث أن نضيع حياتنا في مثل هذه المساعي هو ببساطة جهل.

لذا بدلًا من البقاء بجوار الأشخاص والأشياء التي من شأنها أن تُثير تعلقكم واستيائكم، اذهبوا لمكان غير معروف لكم حيث لا شيء به يثير مشاعركم السلبية. ذهنكم لن يتم إزعاجه، وستكونون قادرين على تكريس كامل وقتكم وطاقتم لتدربكم على الدارما. كما قيل:

اذهبوا مئة ميلاً بعيدًا عن أماكن الخصومة؛ لا

تبقوا للحظة حيث تسود المشاعر السلبية.

وكما قال لونغتشين رابجام:

الأنشطة الدنيوية العادية مثل المستنقع الذي

تستمتع فيه الأفيال. الأقارب والأصدقاء

المحببون مثل السجانين الذين يأسرونك

بالسامسارا. متع تلك الحياة مثل العظمة التي

يمضغها كلب عجوز بلا أسنان. الوقوع في

شراك التعلق أو النفور تجاه الخبرات الحسية لهو مثل العسل التي تغرق فيه الذبابة. أشعر بالخوف، تخلص منهم جميعًا.

ما إن تترك خلفك وطنك، بلدك، عائلتك، أصدقاءك وأعمالك الدنيوية، لن يكون لديك شيء تتعلق به. ستشعر أنك حر مثل الطيور. مع ذلك، إذا شعرت أنك في بيئتك الجديدة التي لم تكن معتاد عليها قد بدأت ببناء التعلقات ثانيةً، فستجد نفسك مرة أخرى غير قادر على التدرُّب على الدارما. مثل القمر، الذي في حركة دائمة، لا تبقى في مكان واحد طويلًا. مع مضي الوقت، سيصبح واضحًا من خلال تدرُّبك على الدارما أنه من الخطأ أن تكره أي شخص. لن يكون لديك إلا الأفكار الطيبة والنوايا الحسنة تجاه الجميع. لذا، ستدرك أيضًا أنه كم هو عديم الجدوى أن تتعلق بأي شخص، وسترى حينها أن أي شيء محل للتعلق مثل الأشياء التي نراها في الأحلام، مثل وهم السراب.

ثالثًا: العيش بالأماكن المنعزلة، مصدر كل الخصال الجيدة

(٣) عندما تُهجر الأماكن السلبية، مشاعرنا
المزعجة تبدأ في الخفوت؛ عندما لا تكون
هناك مُشتتات للذهن، تتزايد أفعالنا
الإيجابية بشكل طبيعي؛ بينما يتزايد نقاء
وعينا تتزايد ثقتنا في الدارما، لذا،
الاعتزال هو تدريب البوديساتفات.

عندما تعيش في الأماكن المنعزلة، تبدأ مشاعر ك السلبية في الاختفاء تدريجيًا، يتزايد تحمك في نفسك واعتدالك. يقول غيالسي توغمي:

في الأماكن المنعزلة، ليس هناك أعداء
نهزمهم، أقارب نحميهم، رفيعي المقام نتطلع
إليهم، خدما يعتنوا بنا، لذا، ما الذي سيكون
علينا القيام به غير ترويض أذهاننا وتدريبنا على
الدارما؟

غير منزعجين من الأصدقاء والأقارب، غير
مُشتتين بالاحتياج لكسب العيش عبر التجارة
أو الزراعة، ستكونون قادرين على التركيز بثبات
على التدرُّب الروحاني العميق وبالتالي
ستحققون نموًا روحانيًا يظهر في أفعالكم،
حديثكم، وأذهانكم. ستصبح أذهانكم منضبطة،
مُخلصة، جلية، وممتلئة بالثقة في صحة
التعاليم. لهذا السبب كل حكماء الماضي
عاشوا في الجبال المنعزلة المساعدة على
التدرُّب الروحاني.

كما قال شانتيديفا:

لذا، متقززين من الاشتهاء والرغبة، دعونا
نبتهج بالعزلة. في الأماكن التي تتوقف فيها كل
الفتن والصراعات، في سلام وهدوء الغابات.

كما قال أيضًا:

متخلين عن التعلق بالكسب، نصبح مثل الريح
والطيور. نعيش في البرية، مثل الحيوان
الخبول. تصرف بشكل صحيح وستصبح
راسخًا لا يزعزعك شيء^{٢٣}.

إذا رغبتم في التركيز بالكامل على الدارما بدلًا من أمواج التعلق والنفور التي
تتقاذفكم طيلة الوقت، تخلوا عنها واذهبوا للعيش بالعزلة. حولوا أذهانكم لداخلكم،
تعرفوا على نقائصكم، خلصوا أنفسكم منها، ونموا خصالكم الجيدة الطبيعية. كونوا
قانعين بالطعام الكافي للمحافظة على صحتكم، الملابس الكافي لحمايةكم من البرد،
وسينمو تَدْرُبُكُم من من يوم لآخر، من شهر لآخر، ومن عام لآخر.

ما إن تتحرروا من الظروف المُشْتَتة، سيصل بكم تَدْرُبُكُم لنهاية المسار. لهذا
السبب كل المتدربين العظام بالماضي عاشوا متجولين من مكان منعزل لآخر. حتى
لشهر واحد في مكان منعزل هادئ سيكون كافيًا لاستبدال العداء للآخرين بأمنية
نفعهم، لاستبدال التعلق بالأصدقاء بالمشاعر القوية القائمة على إدراك عدم الثبات
وحتمية الموت.

كما قال أتيشا العظيم:

حتى تحقيقكم للثبات الذهني، ستضر
المُشتتات بتَدْرِيك م. عيشوا في الغابات
والجبال المنعزلة. تحرروا من الأنشطة
المزعجة، وستكونون قادرين على تكريس
أنفسكم بالكامل للتدريب على الدارما، ولن يكون
لديكم أي ندم وقت الموت.

وكما قال دروم تونبا^{٢٤}:

هذا الزمن المتردي ليس الوقت الذي تساعد
فيه الكائنات العادية بعضها البعض على
المستوى الخارجي، لكنه وقت العيش بالعزلة
وتدريب أذهانهم على حب وشفقة
البوديتشيتا^{٢٥}.

قوى الوهم والميول المعتادة من القوة لدرجة أنها تجعل تدريبنا على الدارما، في
بدايته، يبدو صعبًا للغاية؛ قوى تلك الصعوبات سيتم إخضاعها مع الوقت. ما إن
تفهموا النقاط الأساسية بالتعاليم، لن تختبروا مشقة أو صعوبة في التَدْرِب. ستجلب
لكم جهودكم البهجة. مثل تنمية أي مهارة -بينما تتدربون على إتقان تلك النقاط
المهمة الأساسية بالتعاليم- تصبح أسهل مع الوقت، تنمون ثقتكم، وتترايد قدرتكم
وهمَّكم.

لن يضيع أبدًا هباءً أي تأمل أو تدبّر قمتم به. الفوائد الناتجة عنهما ستظل باستمراريتكم الذهنية في وقت الموت، وستساعدكم تلك الفوائد على الميلاد بمكان تزدهر به الدارما، قُرب مُعَلِّم مؤهل. حياة بعد أخرى، ستتطورون من متدربين عاديين إلى متدربين متوسطين، ومن متدربين متوسطين إلى متميزين. جوهر التعلُّم هو التَّدبُّر، وجوهر التَّدبُّر هو التَّأْمُل. بينما تتعمقون أكثر وأكثر في معنى التعاليم، خصال الدارما الرائعة ستصبح أكثر وضوحًا، مثل الشمس التي تصعد للسماء.

علامة التغلغل الكامل لتعاليم الدارما هو أن طباعنا تصبح أكثر هدوءًا. علامة تغلغل التَّأْمُل هو التحرر من المُعيقات الشعورية. كما يقود التعلُّم إلى التَّدبُّر، والتَّدبُّر يتحول إلى تأمل، يتراخى تلهفنا للأنشطة الحياتية المُضلِّلة، ونتوق بدلًا منها إلى الدارما.

أي شيء نستطيع أن نقوم به ويتوافق مع الدارما، مهما كان يبدو صغيرًا أو تافهًا، سيكون بِنَاءً. كما قيل في سوترا "الحكيم والغبي":

لا تستهينوا بالأفعال البسيطة، معتقدين أنها

ذات فائدة صغيرة؛ تتجمع نقاط الماء، مع

الوقت، لتملأ الوعاء الضخم.

بشكل مشابه، حتى إذا تدرّبتُم لساعة في اليوم بإلهام وإخلاص، ستتزايد خصالكم الجيدة بثبات. التَّدبُّر اليومي يجعل من السهل تحويل أذهاننا. من خلال رؤية الحقيقة الشائعة، ستصلون في النهاية للثقة العميقة في معنى الحقيقة الأعمق.

العائق الأساسي لنمو مثل تلك الخصال هو التشتت. يمكن للتشتت أن يحدث في أي لحظة. إذا تركتم الوقت يضيع عبثًا، في لحظة الموت ستندمون على عدم تَدْرُبِكُم على الدارما. لكن عندها سيكون الوقت متأخرًا للغاية، وندمكم لن ينفع بشيء. الآن هو وقت الذهاب للأماكن المنعزلة لتطبقوا التوجيهات التي تلقيتُموها من مُعَلِّمِكُم.

حينها ستصبح كل لحظة من حياتكم ثمينة وذات معنى، وستقودكم أكثر وأكثر بعيداً عن السامسارا، وأقرب للتحرر.

رابعاً: التخلي عن الاهتمامات الدنيوية عبر التدبُّر في عدم الثبات

(٤) الأصدقاء القدامى سنفترق عنهم،
الثروة والممتلكات سنتركها، الذهن، هذا
الضيف بفندق الجسد، سيغادره، لذا،
التخلي عن اهتمامات هذه الحياة هو تدرب
البوديساتفات.

الاهتمامات الدنيوية العادية تجلب علينا المعاناة والإحباط بهذه الحياة والتالية. مظاهر السامسارا غير مستقرة بشدة، شديدة التغير، غير ثابتة، مثل البرق في السماء. التَّدبُّر في عدم ثبات كل الظواهر يساعدنا على توجيه أذهاننا للدارما. كما قيل:

كل ما وُلد سيموت، كل ما جُمع سيتبعثر، كل
ما رُكِّم سيُسْتَهْلِك، كل ما ارتفع سيسقط.

بأوهامنا نرى الأشياء ثابتة وموجودة بذاتها. لكن في الحقيقة كل الظواهر غير ثابتة وتفتقر للوجود الجوهرى الحقيقي. نحن نرغب في أن نُصدق أن أصدقاءنا، والدينا، ثروتنا، وسطوتنا سيستمررون للأبد، لكن في الواقع تغيرهم حتمي. لهذا السبب من العبث أن ننشغل بهم.

عدم ثبات الظواهر المركبة واضح في كل شيء بالكون. انظروا على سبيل المثال لكيفية تغير الفصول. في الصيف، تنتشر الأوراق الخضراء الفاتنة وتصبح الأرض مثل الجنة. في الخريف تجف الأعشاب، وتحول الورود لثمار، وتفقد الأشجار أوراقها. في الشتاء، قد تغطي الأرض ببياض الثلج الذي يذوب بعد ذلك مع دفء وصول الربيع. السماء التي تملؤها السحب في الصباح تخلو منها في المساء؛ النهر قد يجف أو يفيض؛ الأرض التي تبدو صلبة تهتز وترعد وتتشقق. لا يمكننا العثور على أي ظاهرة ثابتة بهذا العالم.

الشيء ذاته ينطبق على البشر. نحن نتغير في كل لحظة. نتغير من لحظة للحظة، من الشباب إلى الشيخوخة، من الشيخوخة إلى الموت. آراؤنا، أفكارنا، خططنا، كلها في تغير ونمو مستمر. ليس هناك أي ضمان أن المشروع الذي تم البدء به سيكتمل، أو أنه سيحقق النتائج التي كنا نروجها. كما قال لونغتشين رابجام:

نرغب في البقاء للأبد مع أحبائنا، لكننا بالتأكيد

سنفترق عنهم. نرغب في البقاء بأماكننا

المفضلة السعيدة، لكننا بالتأكيد سنرحل عنها.

نرغب في التمتع بالرفاهية والمتعة للأبد، لكننا

بالتأكيد سنفقدهم.

فكروا في عدد الأشخاص الذين عرفتموهم منذ طفولتكم -كم منهم لا يزال حياً؟ حتى هذه اللحظة، لربما تكونون ما تزالون مع آبائكم، أصدقائكم، شركائكم، إلخ. لكن لا يمكنكم الهرب من حقيقة أن الموت سينتزعكم منهم كالشعرة من قطعة الزبد -ولا قطعة صغيرة من الزبد تظل عالقة بالشعرة.

وقت الموت غير مؤكد، والظروف الذي سينتج عنها موتنا أيضاً غير متوقعة. مثل ضفدع في فم ثعبان، أنت بالفعل في فم الموت، وقد يضرب ضربته في أي لحظة،

دون تحذير، وسيأتى كنتيجة لكل أنواع الأسباب والشروط المختلفة. البعض يموت صغيراً، البعض يموت كبيراً، من المرض، من الحرب، بسبب حادثة عنيفة مفاجئة مثل السقوط من على حافة جرف. البعض يموتون وهم نيام، البعض بينما يسيرون، البعض بينما يتناولون طعامهم. البعض يموت بسكينة، والبعض يموتون محطمون بتعلقاتهم لأقاربهم وممتلكاتهم. حتماً سنموت مهما حدث. يقول جيغمي لينغبا:

من يتصبون عرقاً في حر الصيف يتهجون بقمر الخريف المنعش، لكن فكرة أن مائة يوم من عمرهم قد انقضت ومرت لا تخيفهم.

الحياة زائلة كقطرة ندى عالقة بطرف حافة عشب. لا شيء يمكن أن يوقف الموت، كما أنه لا أحد يستطيع أن يوقف شمس الغروب عن أن تُلقى بظلالها المتزايدة. قد تكون جميلاً للغاية، لكن لن يمكنك إغراء الموت. قد تكون شديد القوة، لكن لن يمكنك التأثير على الموت. حتى أكثر الناس ثراءً لن يستطيعوا شراء بعض اللحظات الإضافية. موتك مؤكد كموت شخص طعن بخنجر في قلبه.

بهذه اللحظة قد تجد المنغصات البسيطة، مثل نغزة شوكة أو حر الشمس، لا تُحتمل. لكن ماذا عن المعاناة التي ستواجهها أثناء الموت؟ الموت ليس كمنار تخمد أو ماء تنتشره الأرض. الذهن يغادر؛ أثناء الموت، يترك الذهن الجسد ولا يصاحبه إلا ميول الكارما الناتجة عن الأفعال الهدّامة والبنّاءة السابقة. يكون على الذهن بعد ذلك أن يرتحل بمسارات البارود المختلفة، الحالة الانتقالية بين الموت والميلاد التالي. البارود مكان مخيف غير معروف للذهن، أحياناً يكون مظلماً وغير مفهوم للذهن إطلاقاً، ولا تتخلله لحظة واحدة من السلام. هو ليس مكان للراحة والاسترخاء.

معاناة البارود يتبعها معاناة الحياة التالية، أيّاً كانت. المعاناة التي سيتم تحملها هي النتاج الأمين للعادات الذهنية الهدّامة التي تم بناؤها في الماضي. لحيوات عديدة، لعدم اتباعنا طريق الدارما للتحرر من هذا الوجود القهري، ارتكبنا عدداً لا نهائياً من

الأفعال الهدّامة. كما أشار بوذا في سوترا "الدارما السامية للتذكر الواضح"^{٢٦}، إذا كومنّا أطراف أجسادنا من حيواننا السابقة التي لا حصر لها، حتى التي ولدنا فيها على هيئة نمل، ستكون الكومة بارتفاع أعلى من أي جبل على الأرض. إذا جمعنا كل الدموع التي سكبناها في حيواننا التي لا حصر لها عندما فشلنا في تحقيق أهدافنا، سيُكوّنون محيطًا شاسعًا أكبر من كل محيطات الأرض مجتمعة.

في إحدى المرات، جاء أحد سكان إقليم كام لرؤية دروبتوب تشويانغ، أحد التلاميذ السابقين للسيد العظيم غامبوبا^{٢٧}، واهبًا له قطع طويلة من القماش، طالبًا للتعاليم. على الرغم من إلحاحه لعدة مرات إلا أن دروبتوب تشويانغ كان يصرفه في كل مرة. لكن الرجل أصر مرة أخرى، في النهاية أمسك المُعلّم بيد الرجل في يده وقال له ثلاث مرات، "أنا سأموت، أنت ستموت". ثم أضاف، "هذا كل ما علمني إياه مُعلّمي العظيم؛ هذا كل ما أتدرب عليه. فقط تأمل على هذا. أعدك بأنه ليس هناك شيء أفضل من هذا".

قال غياوا غوتسانغبا:

تأمل على الموت وعدم الثبات ستقطع بنفسك

الروابط التي تربطك بوطنك، الشبّاك التي

تُعلّقك بأقاربك، والرغبة في الطعام والثراء.

فكرة الموت تحول ذهنك تجاه الدارما؛ تلهمك في مسعاك؛ وفي النهاية، تساعدك على إدراك وضوح الدارما كايا النقي. يجب أن تظل دائمًا الجزء الأكبر من تَدْرُبِكَ.

عندما تفكر في السامسارا، إذا شعرت كما لو أنك على متن سفينة تغرق، كما لو أنك وقعت في حفرة مليئة بالثعابين، أو كما لو أنك مجرم سيقودونه لساحة الإعدام، فهذه بالتأكيد علامات تُخلِّصك من التصديق في ثبات الأشياء. هذا هو الفهم الصحيح لعدم الثبات بيزغ بذهنك^{٢٨}. كنتيجة لهذا لن تجد نفسك مُقسّمًا البشر أصدقاء وأعداء.

ستكون قادرًا على الخوض عبر أمواج المُشتتات الكثيفة. سعيك سيكون أقوى، ولا شيء ستقوم به لن تكون الدارما وجهته. خصالك الجيدة ستنتفح كما لم يحدث من قبل.

الجسد هو خادم الذهن؛ يمكن أن يتصرف بشكل بَنَاءٍ أو هَدَامٍ. يمكنك أن تستخدم هذا الجسد كأداة لتحقيق التحرر، أو الغرق أعماق بالسامسارا. لا تهدر حياتك. استغل الفرصة التي لديك الآن لتقابل المُعلِّمين الروحانيين وتدريب على الدارما. في الماضي، كان المتدربين يحققون الاستنارة عبر الاستماع للتعاليم عن عدم الثبات والموت، عبر تَذَكُّر تلك التعاليم والتدبُّر عليها، وعبر جعلها جزءًا من وجدانهم من خلال التأمُّل عليها. كما قيل:

**يجب أن نخشى الموت الآن، وبهذا سنتحرر
من الخوف وقت الموت؛ لكن بدلًا من هذا
نعيش غير مهتمين الآن، وعندما يأتي الموت
نضرب على صدورنا من الكرب.**

وكما قال أتيشا العظيم:

**أهجر كل شيء الآن وانطلق. لا تفعل شيئًا، لا
تتعطش لشيء.**

لا تُغالوا في الاهتمام بالشئون العادية لهذه الحياة. فقط اهتموا بالدارما. ابدؤوا يومكم بتوليدكم لأمنية بلوغ الاستنارة لأجل نفع جميع الكائنات. وفي المساء، تفحصوا كل شيء قمتم به أثناء اليوم، أقرؤوا بأفعالكم الهدامة، وكرسوا البَنَاءة منها لنفع جميع الكائنات. وتعهدوا بأن تقوموا بأفضل ما عندكم في اليوم التالي.

كان أوباغوبتا، أحد تلاميذ أناندا الرئيسيين، يضع حصة سوداء كل مرة تخطر بذهنه فكرة هدامة، وبيضاء لكل فكرة ببناء. في البداية، معظم ما جمعه كان من الحصى الأسود. لكن تدريجياً، عبر الاستمرار في محافظته على حضوره الذهني وتنبهه، سريعاً ما وجد نفسه يجمع فقط الحصى الأبيض.

خامساً: تجنب الأصدقاء غير المناسبين، الذي تخلق مصاحبتهم ظروفًا غير ملائمة لنمونا

(٥) في الرفقة السيئة تتزايد السموم الثلاثة، يتدهور الاستماع، التدبر والتأمل، تضحل الطيبة المُجبة والشفقة، لذا، تجنب الأصدقاء غير الملائمين. هو تدرب البوديساتفات.

عندما توضع بلورة نقية على قطعة من الملابس، تتخذ لونها، سواء كان أبيض، أصفر، أحمر، أو أسود. بالطريقة ذاتها، الأصدقاء الذين نحافظ على صحبتهم طيلة الوقت، سواء كانوا ملائمين أو غير ملائمين، سيؤثرون تدريجياً على الاتجاه الذي سنتخذه حياتنا وتدريبنا.

الرفقة السيئة في هذا السياق تشير إلى نوعين من العلاقات: العلاقات مع المعلمين الروحانيين الزانفين والأصدقاء غير المناسبين.

إذا كان المعلم الذي سنضع ثقتنا به شخصاً ذا رؤية أو مسلك خاطئ، سنفسد هذه الحياة والتالية، سنفقد بالكامل المسار للتحرر. عندما يبدأ التلميذ ذو الإخلاص علاقة مع مثل هؤلاء المحتالين، الفشل في معرفة أمثالهم على حقيقتهم لن يهدر فقط كل تدرب التلميذ ولكن حياته أيضاً. كما قال المعلم العظيم بادماسامبافا:

عدم التأكد من المُعلِّم قبل أن تعهد بنفسك

إليه مثل شرب السم.

المقصود هنا في هذا السياق بالأصدقاء غير المناسبين هم هؤلاء الذين تأثيرهم عليك يزيد من السموم الثلاثة - الكراهية، التعلق، والجهل - والذين يشجعونك على ارتكاب الأفعال الهدّامة. عندما تكون في صحبة أمثالهم، قد تجد عيوبك ومشاعرك السلبية في زيادة، وهذا يُظهر أنهم ليسوا الأصدقاء الحقيقيين. هناك مثل تبتي يقول: "عندما تكون في صحبة الشخص العنيف، ستجرفك المُشتتات؛ عندما تكون في صحبة الشخص الجشع، ستفقد كل شيء؛ عندما تكون في صحبة الشخص المُحب للكسل، ستتشغل بالأشياء التافهة؛ عندما تكون في صحبة الشخص المنخرط بهوس في الأنشطة العادية، سيتبعثر تركيزك".

الصديق غير المناسب هو المُغرم بالمُشتتات، المستغرق بالكامل في الاهتمامات الدنيوية العادية، وغير المهتم على الإطلاق بتحقيق التحرر - هو شخص ليس لديه اهتمام أو ثقة في الجواهر الثلاثة. كلما قضيت معه المزيد من الوقت، كلما تغلغت السموم الثلاثة أكثر في أذهانكم. حتى إذا كنتم في البداية لا توافقوهم على أفكارهم وأنشطتهم، بقضاء وقت طويل في صحبتهم، ستتأثرون في النهاية بعباداتهم السيئة. عزيمتكم على التصرف بشكل بَنَاء ستضمحل، وستضيعون حياتكم هباءً. مثل هؤلاء سيعيقونكم عن قضاء وقتكم في الدراسة، التَدَبُّر، والتَأَمُّل - والتي هي جذور التحرر الثلاثة. سيجعلونكم تخسرون أي خصال جيدة كنتم قد عملتم على تنميتها، خاصة الشفقة والحب - والذين هما جوهر تعاليم الناقلّة العظيمة. الأصدقاء غير المناسبين مثل قبطان السفينة السيئ الذي يقودها للصخور. هم ألد أعدائكم. فمن الأفضل لكم البعد عنهم.

في المقابل، الأشخاص الذين يُجسدون اللطف، الشفقة والحب أو تُلهمهم تلك الخصال شديدة الأهمية للمسار، سيشجعونكم على تنميتها. ستلهمكم خبرتهم ليملاكم الحب لجميع الكائنات، وسترون الطبيعة الهدّامة للتعلق والكراهية. الأصدقاء الروحانيين

الحقيقيين هم هؤلاء من تلقوا التعاليم من مُعلِّمكم ذاتهم، وخلصوا أنفسهم من الاهتمامات الدنيوية، وكرسوا أنفسهم للتدرب في الأماكن المنعزلة. في صحبة هؤلاء الأصدقاء، ستتأثرون بشكل تلقائي بخصالهم الجيدة، كما يغلف الضوء الذهبي للشمس الطيور التي تحلق حول قمم الجبال الذهبية.

سادسًا: الاعتماد على المُعلِّم الروحاني المؤهل، مَنْ يُنمي وجودنا معه الشروط اللازمة للنمو

(٦) عبر الاعتماد على الصديق الروحاني الحقيقي تختفي أخطاؤنا وتزايد خصالنا الجيدة مثل اكتمال القمر، لذا، اعتبره أثنى حتى من جسدنا هو تدرب البوديساتفات.

تحقيق التحرر من السامسارا والمعرفة الكلية للاستنارة سيكونان مستحيلين دون اتباع مُعلِّم روحاني حقيقي ومؤهل. مثل هؤلاء المُعلِّمين يتصرفون، يتحدثون، ويفكرون دائمًا بتوافق تام مع الدارما. يرشدونكم لما عليكم القيام به للتقدم بنجاح في المسار، وما هي العقبات التي عليكم تجنبها. يشجعونكم على جعل تركيزكم في التدرُّب على الدارما أهم من أي شيء آخر، ويقومون فقط بما هو طيب وبنَّاء. يساعدونكم على التخلص من السلوك غير المناسب دون نفاق، ويُذكرونكم بأن تكونوا واعين لعدم الثبات، والتوقف عن التعلق بالسامسارا.

المُعلِّم الحقيقي مثل الشراع الذي يُمكن الزورق من الإبحار في المحيط بسرعة. إذا وثقت بكلماته، ستجدون بسهولة طريقكم للخروج من السامسارا -ولهذا السبب المُعلِّم المؤهل ثمين للغاية. لقد قيل: "إن الطاقة الإيجابية التي نمنحها عبر وهب قطرة زيت واحدة للمُعلِّم تفوق تلك التي نحصل عليها من هبات لا حصر لها للبودات".

كل متدربي الماضي المتحققين وصلوا لاستنارتهم عبر إتباع المُعَلِّم الروحاني. بدءوا بحثهم بالاستماع للسير الذاتية للمُعَلِّمين المختلفين. عندما يجدون سيرة أحدهم مُلهمة لهم كانوا يبدعون في تفحص خصاله^{٢٩} عن بعد قبل أن يعهدوا بأنفسهم إليه. ما أن يشعروا بالثقة التامة فيه، حتى يذهبوا إليه، يخدموه، ويضعوا كل التوجيهات التي يعطيها لهم موضع التطبيق بتركيز كامل.

لن نكونوا قادرين على تحقيق الاستنارة عبر الاعتماد على أفكاركم وأن تكونوا منعزلين عن تعاليم المُعَلِّمين. صحيح أنه يقال أن البراتياكبودات^{٣٠} يحققون تحررهم بأنفسهم، لكن كونهم ليس لديهم مُعَلِّم روحاني بهذه الحياة لا يعني أنهم لم يكن لديهم مُعَلِّم روحاني في الحيات السابقة. في الواقع، لقد كان لهم مُعَلِّمين روحانيين كثيرين وتلقوا منهم التعاليم في حياتهم السابقة لتلك الحياة التي بدءوا بها تدريبهم وحدهم معتمدين على آثار كارما التعاليم السابقة باستمراريتهم الذهنية من حياتهم السابقة التي لا تحصى. لكل جزئية من تعاليم السوترا والتانترا يجب الحصول على شرح من مُعَلِّم مؤهل.

إذا كنت تَحْنُ الآن للقاء مُعَلِّم مؤهل، فهذا بسبب ميلك للدارما في الحياة السابقة. جتسون ميلاريبا، فقط بمجرد سماعه لاسم ماربا^{٣١}، لم يهدأ له بال حتى قابله بالفعل. يقف المُعَلِّم بمفترق الطريق الروحاني، في النقطة التي عندها إما ستصعد أو ستهبط. يجب أن تتلقى منه التعاليم، وتسمح لتوجيهاته أن تتخلل وجدانك من خلال خبرتك الشخصية المباشرة.

هناك ثلاث طرق رئيسية لتحقيق أمنيات المُعَلِّم. أفضلهم هو بوضع توجيهاته موضع التدرُّب، قضاء كل وقتك في اختبار جوهر التعاليم وتحققاتها. أفضل ثاني شيء يمكن القيام به هو خدمة المُعَلِّم بإخلاص. بينما تعملون على مساعدته في أي مما قد يحتاجه، ستبدأ أذهانكم في التغيير من خلال الاحتكاك المباشر بخصاله الجليلة الواضحة، كما تنتشع قطعة الخشب العادية برائحة أشجار الصندل تدريجيًا عندما توضع بجوارها. ثالث أفضل شيء هو تقديم الهبات للمُعَلِّم.

هؤلاء من تسكنهم الشكوك ولا يملكون مقاومتها، أو هؤلاء من لم تُصقل خصالهم بعد بشكل كافٍ، قد يجدون أنفسهم يُنمون رؤى خاطئة عن المُعلِّم إذا ظلوا قريبين منه. إذا كان هذا هو الوضع، من الأفضل لهم أن يتلقوا التعاليم من المُعلِّم ثم يتدربوا بعد ذلك بعيدًا عنه. البقاء قريبًا من المُعلِّمين المستنيرين يقال إنه مثل البقاء بجوار النار. إذا كان لدى التلميذ الإخلاص والثقة الكافية في المُعلِّم، سيحترق جهله ومعيقاته. لكن إذا لم يكن لديه الإخلاص والثقة الملائمين، سيحرق نفسه.

عبر تطبيق توجيهات المُعلِّم باعتناء، ستكونون قادرين على التقدم في المسار دون معيقات، مثل شخص أعمى وجد المرشد المثالي ليقوده عبر هاوية خطيرة. لكن دون نصيحة المُعلِّم الحقيقي، محاولة التدرُّب في العزلة لن تفيد؛ ما سيميزك عن الطيور وحيوانات البرية سيكون محدودًا للغاية.

حتى القليل من توجيهات الدار ما من المُعلِّم يمكن أن تحملك للاستنارة. لذا، الانتباه للتوجيهات، أعطوا أهمية كبيرة لكل كلمة يتفوه بها. تدبروا في معناها، وتأملوا عليها. تفحصوا دائمًا لتروا إذا فهمتم التعاليم بطريقة صحيحة، ثم ضعوا موضع التطبيق لتعمل كمضادات لارتباككم الداخلي. حافظوا على إخلاصكم ثابتًا لا يتزعزع -فالمُعلِّم كالجوهرة المحققة للأمنيات.

قال أحدهم "أتيشا، أعطني بعض خلاصات التوجيهات"، فرد عليه أتيشا ضاحكًا:

يبدو أن هذا شيئًا لطيفًا! لكن حتى أعطيك

خلاصة التوجيهات أحتاج في المقابل شيئًا

منك: الإخلاص ثم الإخلاص.

الإخلاص شرط أساسي للمسار. إذا لم يكن لدى المتدرب إخلاصًا، فحتى تلقي التعاليم من بوذا شكياموني ذاته لن يُفيد في شيء. التقدم في مسار الماهايانا يعتمد على المُعلِّم، لذا حتى تصلوا إلى الاستنارة، لا تفترقوا عنه. هو من سَيُمكنكم من إدراك حقيقة الخلو.

إذا كان لدى المتدرب إخلاص وثقة في المُعَلِّم، ستتحوّل أفعال، حديث، وذهن المُعَلِّم لمصدر عظيم للإلهام. فلا تتوقفوا حتى عن التحديق به، المُعَلِّم الحقيقي أمر نادر في هذا العالم، وأن تكونوا قادرين على الاتصال به لهو شيء أكثر ندرة. تخيلوه دائماً أعلى رأسكم، واستدعوا منه الإلهام^{٣٢}. هذه أعمق تدريبات السوترا والتانترا وأهمهم. إذا استطعتم رؤية المُعَلِّم كبوذا حقيقي، فأنتم لستم بعيدين عن الاستنارة. أن تُثَمِّنُوا المُعَلِّم أكثر من أي شخص آخر، حتى أكثر من أنفسكم، هو تدريب البوديساتفات.

سابعاً: اتخاذ الملجأ، المدخل للتعاليم البوذية

(٧) من الذي ستوفر له تلك الآلهة
الديوية^١ الحماية وهم أنفسهم سجناء
بالسامسارا؟ اتخاذ الملجأ بالجواهر الثلاثة
التي لن تخذل أبداً من يضعونهم كتوجه
بحياتهم هو تدريب البوديساتفات.

تشرح الأبيات الستة السابقة التدريبات التمهيدية لتنمية البوديتشيتا. الآن أصبحتم واعيين لأهمية وندرة الحياة البشرية التي لديكم، أدركتم فجائية الموت. شعرتم بخيبة الأمل من هذا العالم، وقررتم أن تُخلصوا أنفسكم من الظروف المُستتة والتأثيرات

١ لم يرغب بوذا في أن يُضدّم المجتمع الهندي شديد التدين، فاختار مدخلاً ماهراً ليقدم لهم تعاليم الدارما. بدلاً من الرفض المباشر لوجود آلهتهم، تحدث عنها كثيراً، ولكنه حولهم من آلهة كلية القدرة إلى مجرد كائنات دنيوية تعيش في عالم آخر، تولد وتموت وتعاني، بل ويُعاد ميلادها بعد ذلك في أسوأ عوالم الوجود. لذا، لا يجب أن نفهم مصطلح "الآلهة الديوية" هنا في هذا السياق كأنه إقراراً من البوذية بالاعتقاد في وجود إله ما، وفقاً لتعريف كلمة إله في الديانات الإبراهيمية، ولكن بدلاً من ذلك، علينا أن نفهم هذا المصطلح في سياق الكيفية التي اختار بها بوذا أن يقدم تعاليمه تدريجياً للبسطاء من تلاميذه. تقديم التعاليم بشكل متجرد بناءً على قدرة التلميذ هو أحد أسس تقديم التعاليم البوذية كما سنرى لاحقاً في هذا النص عندما سيتم تقديم ثلاثة نطاقات من التعاليم المتوافقة مع المتدربين محدودين، متوسطين، ومتميزين القدرات الذهنية.

المُضللة، وأن عليكم أن تروضوا أذهانكم وفقاً لتوجيهات المُعَلِّم الحقيقي. أنتم مستعدون الآن لعبور عتبة الدارما وأن تأخذوا الملجأ بالجواهر الثلاثة.

يبحث الناس بشكل طبيعي عن الملجأ، شخص أو شيء يحميهم من الحزن والألم. البعض يتجهون لمن هم أقوى على أمل تحقيق الثراء، المتعة، والسطوة. آخرون يبحثون عن الحماية في قوى الطبيعة، مثل من يهتدون بالنجوم أو يلجئون للجبال. لكن كل محال الملجأ تلك ليست خالية من الجهل أو متحررة من السامسارا، لهذا لا يمكنها أن توفر الملجأ النهائي. إذا كانت لديهم أي قدر من الشفقة، فستكون شفقة منحازة ومحدودة.

أول الجواهر الثلاثة هو البودا. الخصائص المميزة للبودا يمكن أن تُرى في سياق الجوانب، أو الأبعاد، الثلاثة، والتي يُطلق عليها الأجساد (بالسنسكريتية "كايا") وهم الدارماكايا، الجسد المطلق؛ سامبوغاكايا، جسد العطاء المثالي؛ ونرماناكايا، جسد التجسد المثالي. تلك الأجساد هي ثلاث جوانب لذات الجوهر.

الدارماكايا مطلقة، متجاوزة للفهم، هي اتساع خلو الحكمة. الحكمة المستنيرة لذهن بودا المتشعبة بالمعرفة الكلية، الشفقة، والقدرات. متجاوزة لكل الاسترسال النظري، وتعبيره هو أشكال الحكمة الخمس الأولية. السامبوغاكايا هو التجسيد الطبيعي لأشكال الحكمة الخمس تلك، والتي ينشأ على هيئة أشكال الثقة الخمس - المُعَلِّم المثالي، التعاليم المثالية، الوقت المثالي، المكان المثالي، والصحة المثالية. السامبوغاكايا تبقى بطبيعتها غير متغيرة أو منقطعة سواء في الماضي، الحاضر، أو المستقبل، متجاوزة لكل من البناء والتحلل. يتجسد البودات كنرماناكايا بناءً على الاحتياجات والقدرات المختلفة للكائنات، وبهذا يظهر جسد النرماناكايا بهيئات لا حصر لها.

يتجسد البودات بهيئة السامبوغاكايا للبوديساتفات الذين بأحد المراحل العشرة (بالسنسكريتية "بومي"). للأشخاص العاديين المتقدمين للغاية على المسار ولكن لم

1 | وتُجمع كمؤنث سالم "كايات".

يصلوا بعد لأحد مراحل البوديساتفا العشرة، يتجسد لهم البوذات بهيئة نرماناكايا السامية، مثل شكياموني بوذا. لمن هم أقل، يظهر لهم بوذا بهيئة بشرية كصديق روحاني. لهؤلاء عديمي الثقة بالجواهر الثلاثة، يظهر لهم البوذات بهيئات مفيدة لا حصر لها، سواء حيوانات، جماد، حتى ولو على هيئة نسمة هواء منعشة، إذا كان في ذلك فائدة ستقودهم للمسار. يتجسد البوذات بهيئات لا حصر لها لنفع الكائنات عبر أنشطتهم اللامحدودة.

الجوانب الثلاثة لطبيعة البوذات ليست ثلاثة كيانات منفصلة، كما لو إنهم ثلاثة أشخاص مختلفين. من بين تلك الجوانب الثلاثة، فقط الدارماكايا هي الملجأ النهائي. ولكن حتى نصل لهذا التحقق، حتى نصبح نحن أنفسنا دراماكايا بوذا، الملجأ النهائي من كل معاناة السامسارا والنفع المطلق لجميع الكائنات، نحتاج أن نعتمد على التعاليم التي قدمها ويقدمها النرماناكايا بوذا.

في عصرنا الحالي، جانب النرماناكايا السامي هو شكياموني بوذا. هو الرابع من الألف واثنين بوذا الذين سيظهرون أثناء الدهر الحالي (بالسنسكريتية "كابالا"). مباشرة قبل تحقيق استنارتهم، قام كل بوذات الماضي بتوليد توق شديد لنفع جميع الكائنات. من شدة رغبة بوذا شكياموني في نفع جميع الكائنات بهذا العصر الصعب، مدحه كل البوذات بوصفه مثل زهرة اللوتس البيضاء -تنموا وتزدهر زهرة اللوتس في طين المستنقع ولكنها تظل نقية خالية من أي شائبة.

دون أدنى تغير في الدارماكايا، ظهر شكياموني بوذا وتجسد بهيئة أمير في الهند. قام بالمآثر الاثنتي عشر للبوذات، حقق الاستنارة أسفل شجرة الاستنارة في بودغايا. وبمستوى السامبوغاكيا، تجسد على هيئة ماهافايروتشانا لعدد لا حصر له من البوديساتفات.

ثاني الجواهر الثلاثة هي الدارما، التعاليم التي أعطاها بوذا عن كيف أن الاستنارة يمكن تحقيقها عبر التدرُّب. بهذا العالم، علّم البوذا شكياموني ثلاثة أقسام من

التعاليم، يُطلق عليها السلال الثلاث¹: الفينايا، أو الالتزام؛ السوترا، أو التعاليم المختصرة؛ وأبيدارما، أو المنطق وعلم المعرفة. قدم شكياموني بوذا هذه التعاليم من وجهات نظر مختلفة وفي أوقات وأماكن عديدة، والتي تُعرف باسم إدارات عجلة الدارما الثلاث. في إدارة عجلة الدارما الأولى، علّم الحقيقة الشائعة؛ بينما في الثانية مزج بين الحقيقتين الشائعة والمطلقة؛ وفي الثالثة، مزج بين الحقيقتين المطلقة والقطعية.

ثالث الجواهر الثلاثة، السانغا، مجتمع اتباع بوذا². هذا يتضمن الثمانية بوديساتفات العظام، الستة عشر أرهات، المؤسسين السبعة الذين خلفوا بوذا، وكل من يُدرسون تعاليم بوذا، بالإضافة لمن يتبع تلك التعاليم.

البوذا هو من يرشدنا على مسار الاستنارة، والذي من دونه كنا بقينا في ظلام الجهل. لذا يجب أن نتروا بوذا كالمُعَلِّم. الدارما هي المسار، الطريقة الصحيحة التي تقود مباشرة للاستنارة. تتكون السانغا من المرافقين الذين يسيرون معنا على هذا المسار الاستثنائي. من المفيد دائماً أن يكون لنا رفقاء على الدرب يساعدوننا على تجنب المخاطر والسقطات ويحرصون على وصولنا بسلام عندما نكون بأراضي بعيدة وغير مألوقة.

بناءً على المانتريانا³، لكل من الجواهر الثلاثة نطاق داخلي، والتي يُطلق عليهم "الجزور الثلاثة"، وهم: (١) غورو، أي المُعَلِّم، (٢) يدام، أي تمثيل جانب شخصية بوذا الذي يتم التأمل عليه، و (٣) داكيني، أو أصل الحكمة بهيئتها الأنثوية. جذر الشيء هو أساس نموه، إذا كان الجذر قوياً وذو خصال جيدة، ستنمو الشجرة وتزدهر، وستثمر الثمار بسهولة. المُعَلِّم هو مصدر كل الإلهام، جوانب شخصية بوذا التي نتأمل عليها هي مصدر كل التحققات، والحكمة هي مصدر كل الأنشطة. على

١ تريبيناكات بالسنسكريتية، ومفردها بيتاكا.

٢ هذا ليس التعريف التقني لمصطلح "سانغا"، لذا تُفهم هذه العبارة على إنها تحمل قدراً كبيراً من التعميم.

٣ الفاجريانا، المانتريانا، ناقلة التانترا، تعاليم التانترا، أو فقط التانترا، كلها مرادفات تصف التعاليم ذاتها.

الرغم من اختلاف المصطلحات، ولكن كل من الجذور الثلاثة يقابل أحد الجواهر الثلاثة. المُعَلِّم هو بوذا، التحققات هي الدارما، وحماية الحكمة هي السانغا.

يمكن اعتبار المُعَلِّم تجسيدًا لكل الجواهر الثلاثة. ذهنه هو استنارة بوذا، حديثه هو الدراما التي علّمها بوذا، وجسده هو صحبة السانغا. لذا هو مصدر كل الإلهام الذي يساعدنا على إزالة العقبات ويُمكننا من التقدم بالمسار.

على المستوى الأعمق، الدارماكايا هو البوذا، السامبوغاكايا هي الدارما، والنرماناكايا هي السانغا. كلهم في المُعَلِّم، البوذا في الواقع.

دافع أخذ الملجأ له ثلاثة مستويات، تتوافق مع قدرات الأفراد. كل من تلك المستويات الثلاثة يُعرّف أحد الناقلات الثلاث. هؤلاء من ذوي التوجه أو الموقف الذهني المحدود، كما في الهينايانا، أو الناقلة الأساسية، يسعون للملجأ خوفًا من المعاناة التي تتخلل عوالم الوجود الثلاثة بالسامسارا. هؤلاء ذوي التوجه أو الموقف الذهني الشاسع هم بوديساتفات الماهايانا، يتخذون الملجأ خوفًا من الموقف الذهني الأناني، المُعيق للدافع الشاسع الخاص بمساعدة جميع الكائنات، والذي يشملهم أيضًا، ليحرروهم من السامسارا. متدربي الفاجرايانا يتخذون الملجأ خوفًا من الوهم، من أجل أن يُحرروا جميع الكائنات، وأنفسهم، من وهم السامسارا وقيود شباك المشاعر؛ يتخذون الملجأ ليحققوا طبيعتهم الداخلية المستنيرة.

بشكل مشابه، تختلف مدة اتخاذ الملجأ. يتخذ متدربو الهينايانا الملجأ أثناء حياتهم الحالية. في الماهايانا، يُنظر لهذا على أنه فعل غير ملائم، يأخذ البوديساتفات الملجأ حتى يحققون وجميع الكائنات الاستنارة الكاملة المثالية.

الملك الذي يكون شاغله الوحيد هو حسن حال رعيته يُنظر له على أنه ملك نبيل، بينما الملك الذي يهتم فقط بحسن حاله ورفاهيته على حساب رعاياه يُعتبر مثيرًا للخجل. بالمثل، يجب ألا تتخذوا الملجأ بذهن منغلق يهتم فقط بتحقيق الاستنارة الشخصية. خلال حيواتنا السابقة كنا حتمًا على صلة بكل من تلك الكائنات التي لا حصر لها حولنا، بحياة أو بأخرى كان كل منهم أحد والدينا المحبين لنا. يجب أن

نأخذ الملجأ لنفعلهم. عندما تأخذون الملجأ، تخيلوا أن جميع الكائنات تأخذ الملجأ معكم، حتى هؤلاء الذين لا يعرفون الجواهر الثلاثة.

اتخاذ الملجأ هو بوابة كل التعاليم البوذية، وبالتالي هي البوابة لكل التدريبات البوذية لجميع الناقلات. كما عليك أن تخطو عتبة الباب لتدخل إلى المنزل، اتخاذ الملجأ هو بداية كل تدريب، سواء كان في ناقلة السوترا، أو التانترا، أو ناقلة "الكمال العظيم" النهائية. إذا تخيلتم تمثيلات جوانب شخصية بوذا أو رددتم المانترا، دون أن يكون لديكم ثقة في الجواهر الثلاثة، فلن تحصدوا أيًا من تحققات التدرّب. تعاليم الكمال العظيم، إدراك الطبيعة الحقيقية لكل الظواهر هو الملجأ النهائي، والذي من خلاله تصلون لأجساد بوذا الثلاثة الخاصة بكم.

الثقة هي شرط جوهرى للغاية لاتخاذ الملجأ وسابق له. فاتخاذ الملجأ لا يعني أن نردد فقط بعض العبارات. ولكنه شيء ينبع من داخلنا، من أعماق قلوبنا. إذا كانت لديكم الثقة الكاملة في الجواهر الثلاثة، فسيكون إلهامهم حاضرًا بكم، مثلما تنعكس بكل وضوح صورة الشمس والقمر على الماء. دون العدسة المُقربة، العشب الجاف لن تشتعل فيه النيران على الرغم من وصول أشعة الشمس إليه، حتى على الرغم من أن أشعتها تجلب الدفاء لكل مكان بالأرض. بالطريقة نفسها، فقط عندما تُركز شفقة كل البوذات عبر العدسة المُقربة للثقة والإخلاص ستتمكنون حينها من الحصول على الإلهام الذي سيملاً وجودكم، مثلما تجتاح النار الأعشاب الجافة.

بينما تنمو الثقة، هناك أربعة مستويات يمكن تمييزها. عندما تقابلون المُعلّم، تستمعون منه لتعاليم النصوص، تتعلمون منه الخصال الاستثنائية للبوذات والبوديساتفات، أو تقرؤون قصص حياة مُعلّمي الماضي العظام، شعورًا بالبهجة يُشع داخلكم بينما تكتشفون وجود مثل هذه الأشياء. هذا هو النوع الأول من الثقة؛ الثقة المشرقة.

عندما تسمعون عن المُعلّمين العظام، شعورًا عميقًا بالتوق لمعرفة المزيد عنهم، تلقى التعاليم منهم، وتنمية خصالكم الروحانية، هذا هو النوع الثاني، الثقة التواقّة.

بينما تتدبرون في التعاليم، تتدربون عليها، تتغلغل داخل وجدانكم، تنمو داخلكم نوع من الطمأنينة التامة في صحة التعاليم، وتَمَيُّز بوذا غير المحدود. تدركون أنه على الرغم من أن جسد شكياموني بوذا جسد انتقال إلى البارانرفانا، لكنه لم يمت كما يموت الشخص الطبيعي، لكن بدلاً من ذلك ستدركون أن ذهن الدارماكايا بوذا، لم يطرأ عليه أدنى تغيير أثناء تجسيده لأي من مآثر حياة شكياموني بوذا، سواء أثناء الميلاد، الاستنارة، تقديم التعاليم، أو الموت، فذهن الدارماكايا بوذا موجود كما هو دائماً في الاتساع المطلق للدارماكايا. تصلون لفهم واضح لقانون الأسباب والنتائج، وأهمية أن تتوافق سلوكياتنا معه. بهذه المرحلة، تكونون أحراراً من الشك. هذا هو النوع الثالث، الثقة المُطمئنة.

عندما تصبح ثقّتم شديدة الثبات لا يمكن زعزعتها، ولو كانت حياتكم هي الثمن، فهذا هو النوع الرابع، الثقة الراضخة.

لتأخذوا الملجأ بطريقة صحيحة صادقة، يجب أن يكون لديكم تلك الأنواع الأربعة من الثقة، خاصة الثقة الراضخة. يشكل كل من الثقة والإخلاص الوعاء المثالي لرحيق الإلهام الذي يقطر من المُعلّم، لتنمو خصالكم الجيدة بشكل مطرد كما يكتمل القمر. الإخلاص شيء ثمين للغاية، إنه مثل أن نكون ماهرين بشكل يجعلنا نستطيع إتقان أي حرفة. إنه مثل الكنز الذي يلبي كل احتياجاتنا، الترياق لكل الأمراض. أن نعهد بأنفسنا للجواهر الثلاثة هو كأن نلقي بحجر ثقيل في مياه عميقة.

دون الثقة، يُصبح اتخاذ الملجأ عديم الجدوى. يصبح مثل محاولة زرع بذور محروقة، لن تنبت أبداً مهما وفرت لها من شروط ملائمة. دون الثقة، لن تكونوا قادرين على تنمية أي خصال إيجابية. حتى إذا كان بوذا حاضراً أمامكم بنفسه، دون الثقة ستفشلون في التعرف على خصاله، وقد تكونوا رؤى خاطئة بشأنه - كما فعل بعض المُعلّمين الهندوس في وقته. عندها ستهدرون فرصة الاستفادة منه.

بعد اتخاذ الملجأ يجب أن تحافظوا على التزاماته بحذر. هناك ثلاث أشياء يجب تجنبها، وثلاث أشياء يجب القيام بها.

الثلاث أشياء التي يجب تجنبها هي: (١) باتخاذ الملجأ في بوذا، يجب عليكم عدم اتخاذ ملجأ في الآلهة الدنيوية أو الأشخاص الأقوياء. (٢) باتخاذ الملجأ في الدارما، يجب التوقف تمامًا عن أي نوع من العنف، سواء كان على مستوى الأفكار، الحديث، أو الأفعال. (٣) باتخاذ الملجأ في السانغا، يجب ألا تشارك طواعيةً من يعيشون بشكل متعارض مع الدارما، ولا أن تتشكك في قانون الأسباب والنتائج.

الثلاث أشياء التي يجب القيام بها هي: (١) باتخاذ الملجأ في البوذا، يجب أن تحترم أي تمثيل له، بما في ذلك الرسومات والتماثيل، حتى لو كانت مُحطمة لأجزاء صغيرة، وأن نبقيهم بمكان مرتفع. (٢) باتخاذ الملجأ في الدارما، يجب أن تحترم كل نصوص الدارما؛ حتى ولو حرفًا واحدًا على قصاصة ورق. ألا تخطوا على كتب الدارما؛ بوذا نفسه قال إن في هذا العصر المتدهور سيتجسد على هيئة نصوص الدارما. (٣) باتخاذ الملجأ في السانغا، يجب احترام أعضاء المجتمع الرهباني وكل متدربي الدارما.

تحمل البوديساتفا صعوبات عظيمة من أجل الحصول على الدارما. في العديد من حياته السابقة كبوديساتفا، كان شكياموني بوذا يتخذ ميلاده كملك في بلاد نائية لا يوجد بها معلمون للدارما. كان يجوب كل أنحاء البلاد بحثًا عن أي تعاليم أصلية حتى ولو كانت مجرد أربع أبيات من الدارما. لاختبار عزيمة وتصميم هذا البوديساتفا، كان البوذات يتجسدون على هيئة نُسَّاك. ليحصل منهم البوديساتفا حتى على أربعة أبيات من التعاليم، مثل:

اهجر ما هو هدام. تدرب جيدًا على ما هو بناء.

روض ذهنك. هذه هي تعاليم المستنيرين.

كان على البوديساتفا الملك أن يتخلى عن الملكة، وريثه، وكامل مملكته، وأن يضع تلك الأبيات الأربعة موضعًا لتدربه ليحوز التحققات.

١ نوع من العبادات القديمة القائمة، كاعتبار الملك إلهاً.

ليس من السهل القيام بمثل هذه التضحيات، لكن بالتأكيد يمكنكم تذكر الجواهر الثلاثة في كل أنشطتكم اليومية، أيًا كانت حالتكم، سعداء أم تعساء. إذا رأيتم شيئًا جميلًا، مثل المناظر الطبيعية، الزهور، أو أي شيء آخر مُلهم، هبوه في أذهانكم للجواهر الثلاثة. عندما تتوافر لكم الظروف الجيدة أو تقع لكم أحداث سعيدة انظروا لها كنتاج للبصيرة التي تستمدونها من الجواهر الثلاثة. انظروا لكل الصعوبات والأمراض، دون أدنى شكوى، كفرصة للتدرب لتخلصوا أنفسكم من الكارما السلبية السابقة. عندما تواجهكم المخاطر، أو تكونوا في موقف مروع، استحضروا بأذهانكم الجواهر الثلاثة لتحصلوا منها على الإلهام. في كل لحظة، الحضور الدائم للجواهر الثلاثة يوفر لأذهانكم الحماية من المعاناة. عندما تتدربون على اتخاذ الملجأ بهذه الطريقة، سيصبح الملجأ جزءًا أصيلًا من استمراريتكم الذهنية.

اتخذوا الملجأ من صميم وجدانكم لأجل نفع جميع الكائنات، من الآن حتى تحققوا جميعًا استنارتكم. هذه هي الطريقة الصحيحة للبوديساتفات.

الجزء الثاني: التعاليم الرئيسية، إضاءة الطريق

بعد تلك النقاط السبعة التحضيرية نصل للقسم الثاني، التعاليم الرئيسية، والتي تشرح مسارات الكائنات ذات القدرات المحدودة، المتوسطة، والسامية.

مسار الكائنات محدودة القدرة

يشتمل هذا الجزء على التعاليم الخاصة بالامتناع عن الأفعال الهدّامة نتيجة الخوف من المعاناة التي تتخلل عوالم وجود السامسارا الثلاث.

(٨) **عَلِّم بَوذا أَنْ المَعاناة الَّتِي لا يَمكِن
تَحملُها والَّتِي تَجتاح العوالم المتدنية هي
ثَمارة الأفعال الهدّامة. لذا، عدم التصرف**

بشكل هدام، حتى ولو دفعنا حياتنا ثمنًا لهذا، هو تدريب البوديساتفات.

ما أن نتخذ الملجأ في الجواهر الثلاثة، من المهم أن نتصرف بشكل يتوافق مع التعاليم الخاصة بهم. مهما حدث، حاولوا القيام بالمزيد والمزيد مما هو ببناء، الأشياء النافعة، وتجنبوا دائمًا القيام بأي شيء هدام. انخرطوا بنشاط في الأفعال العشرة البناءة؛ امتنعوا عن الأفعال العشرة الهدامة. هذا يعني ليس فقط، على سبيل المثال، الامتناع عن القتل، لكن أيضًا حماية حياة الكائنات، أن نُحرر الكائنات التي على وشك أن تُقتل، أن نطلق سراحها، وما شابه.

هناك أربع أشياء^١ يجب تجنبها، يطلق عليها "الأشياء الأربعة السوداء"، في مقابل "الأشياء الأربعة البيضاء" التي يجب القيام بها. الأشياء الأربعة السوداء هي (١) خداع هؤلاء من يجب احترامهم، (٢) إثارة الشك في قيمة الأفعال البناءة لدى شخص ما، مما يُثير بداخله الحزن، (٣) نقد أو التقليل من أهمية الكائنات السامية، (٤) وعدم الأمانة بشأن عيوبنا وخصالنا وخداع الآخرين بشأنها.

الأشياء الأربعة البيضاء هم: (١) قول الحقيقة، حتى ولو على حساب حياتك؛ (٢) احترام وتقدير البوديساتفات؛ (٣) التحرر من خداع الآخرين والإحسان إليهم؛ و(٤) أن تأخذ بيد جميع الكائنات للاستنارة.

اشعروا وأقروا بوطأة الأفعال الهدامة التي تقومون بها، حتى ولو في أحلامكم. لا تكونوا مرتبكين بشأن طريقة تصرفكم في المواقف اليومية. حاولوا أن تجعلوا أفعالكم متوافقة مع التعاليم التي يعطيها لكم معلّمكم. يُقال أن أتيشا العظيم لم يترك أبدًا يومًا دون أن يستدعي فيه وطأة أي مما قام به من أفعال هدامة. ما أن تشعروا

١ بالنص الأصلي، الأربع دارمات السوداء والأربع دارمات البيضاء. الكلمة السنسكريتية "دارما" لها العديد من المعاني، منها أشياء، قانون، طريق، نموذج، قواعد، بالإضافة لمعناها هنا في سياق هذا الكتاب، أي تعاليم بوذا. لذا، اخترنا ترجمة هذا المصطلح إلى الأشياء الأربعة السوداء والأشياء الأربعة البيضاء حتى لا يختلط المصطلح على القارئ.

بوطة ما قتم به حتى يصبح التخلص من الكارما السلبية الناتجة عن الفعل أسهل نسبياً.

الشخص الذي قام بالعديد من الأفعال الهدامة، مهما كان ثراؤه وقوته في هذه الحياة، سيغرق حتماً في عوالم السامسارا المتدنية. الشخص الذي قام بالعديد من الأفعال البناءة، حتى إذا كان شحاذاً فقيراً، سيقوده إلهام البوذات للميلاد بعوالم السامسارا العليا. كما قيل:

**الأفعال البناءة والهدامة تحمل عواقبها
الحتمية. ما يحدث أثناء الموت يتسق مع تلك
الأفعال. إذا كانت أفعال الشخص بناءة،
سيعقبها الميلاد بعوالم العليا. إذا كانت
أفعال الشخص هدامة، سيعقبها الميلاد
بعوالم المتدنية. أنت الآن تختار إذا كنت
ستصبح سعيداً أم تعيساً، لا تنغمس في
الأفعال الهدامة، بل اسع بأفضل ما لديك لما
هو بناء، صغيراً كان الفعل أم كبيراً.**

لا يوجد فعل مهما تناهى في الصغر يختفي بلا أثر. آثار الأفعال الهدامة، مثل القتل، لن تختفي أبداً حتى يختبر الشخص أثرها الحتمي أو يواجهها بالمضاد الإيجابي المناسب^{٣٣}. كما أن القيام بأصغر فعل بناء يؤدي لبناء قوى إيجابية هائلة بالاستمرارية الذهنية، أيضاً القيام بأقل فعل هدام يؤدي لبناء قوى سلبية هائلة كنتيجة له -ولهذا السبب يجب التخلص من آثار كارما الأفعال الهدامة فوراً.

كل تعاليم بوذا تؤكد على أن لكل فعل نتيجة حتمية. هذا هو قانون الكارما الحتمي، قانون الأسباب والنتائج.

الشك والتردد من أكبر مُعيقات الوصول للتحقُّقات العادية والسامية. إذا كان لديك شكوك بشأن المُعلِّم، فلن يُلهمك. إذا كانت لديك شكوك بشأن التعاليم، مهما قضيت من وقت في دراستها والتأمُّل عليها، جهودك، في الأغلب، ستظل عقيمة.

حاولوا دائماً تحقيق، حتى ولو أقل نفع، دون أي تحفظ أو تردد، وتجنبوا أقل فعل هدام. كما قال العلامة العظيم بادماسامبافا:

على الرغم من أن رؤيتي بارتفاع السماء، تنتهي لأفعالي وأثرهم أدق من حبات الدقيق.

عندما يصبح إدراككم للخلو باتساع السماء، ستحصلون على اقتناع أكبر بقانون الأسباب والنتائج، سترون أهمية سلوككم. الحقيقة الشائعة تعمل بشكل حتمي قائم بالكامل على الحقيقة الأعمق. الإدراك العميق لخلو طبيعة كل الظواهر لم يؤدِّ بأي أحد أبداً للتفكير بأن الأفعال البِنَاءة لا تجلب السعادة، أو أن الأفعال الهدامة لا تجلب المعاناة.

تظهر كل الأشياء من الخلو نتيجة لتلاقي الأسباب والشروط الوهمية. تنشأ الأشكال اللانهائية التي تظهر بها الأشياء فقط كنتيجة لأنها خالية بطبيعتها. كما قال ناغرجونا:

إمكانية وجود الأشياء هو فقط بسبب خلوها.

وجود الفضاء هو ما يسمح للكون بأكمله بالوجود به، ومع ذلك هذا الوجود لا يغير أو يؤثر على طبيعة الفضاء. على الرغم من ظهور قوس قزح بالسماء، فهذا الظهور لا يغير أي شيء بطبيعة السماء ذاتها؛ ببساطة، وجود السماء يجعل هذا الظهور ممكناً. تُزِين الظواهر الخلو، لكنها لا تُفسده أبداً. إذا كان لديكم فهم عميق لطريقة

ظهور الأشياء عبر النشوء الاعتمادي، فلن تجدوا صعوبة في فهم الخلو بينما أنتم جلوساً تأملكم. عند الانتهاء من مثل هذا التأمل والبدء مجدداً في الدخول بحيز الفعل، ستدركون بوضوح وبشكل مباشر العلاقة بين الفعل ونتيجته. هذا سيمكنكم من التمييز بسهولة بين ما هو بناءً وهدام.

يمكن لرؤيتنا -وهذا ما يجب أن تكون عليه- عميقة بقدر الإمكان، وليس هناك أي خطر في هذا، حيث أن الاستنارة هي الإدراك الكامل للرؤية الأعمق. لكن في الوقت نفسه، سلوكنا يجب أن يكون قائماً بقدر الإمكان على الوعي بقانون الأسباب والنتائج. إذا فقدتم هذا الموقف الأساسي فيم له علاقة بطرق التصرف، إذا فقدتم الحس السليم واستخدمتم عظمة الرؤيا كمبرر للتصرف بأي شكل يخطر لكم، ستنخرطون في الأنشطة الدنيوية المتعارضة مع الدارما، مثل الأشخاص العاديين. إذا تركتم القيادة لمشاعركم فسيضيع تدربك م بهذه الطريقة، ومن المحتمل أن تغرقوا بمستنقع السامسارا.

ليس هناك أي نوع من التعارض بين اتساع الرؤية والحرص في أنشطتنا. كلما كنا أكثر حرصاً فيما نقوم به، كلما كان أسهل علينا إدراك الخلو؛ كلما كانت رؤيتنا عميقة، كلما فهمنا بشكل أوضح العلاقة بين الأسباب والنتائج.

لذا، ألا نخلط أبداً بين ما يجب القيام به وبين ما يجب تجنبه هو تدريب البوديساتفات.

مسار الكائنات متوسطة القدرة

يشتمل هذا الجزء على التعاليم الخاصة بالتخلص من التعلق بمتع السامسارا، وتوجيه جهودنا نحو التحرر.

(٩) مثل قطرات الندى على العشب، مباحج
العوامل الثلاثة، نتيجة لطبيعتهم،
يتبخرون في ثوانٍ. لذا، السعي لمستوى

التحرر السامي، والذي لا يتغير أبدًا، هو تدرب البوديساتفات.

ما إن تفهموا وحدة الخلو والنشوء الاعتمادي لكل الظواهر، سترون بوضوح الطرق الوهمية والمضللة التي عليها العالم، ومثل الرجل العجوز الذي يُجبر على اللعب بالألعاب الأطفال، ستجدونها مُضجرة للغاية.

ما إن تُدركوا الغباء التام لقضاء حياتكم في التعلق بالأصدقاء والتحايل لإخضاع أعدائكم ومنافسيكم، ستجدون السامسارا مُضجرة. ما إن تفهموا عبث ترك أنفسكم للأبد تحت تأثير وتحكم ميولكم القهرية، ستسأمونها. ما إن تعرفوا مدى وهم الانشغال بأفكار المستقبل التي تجعلكم تفقدون حضوركم الذهني وتنبهكم للحظة الحالية، ستملون منها.

كل تلك الأهداف والطموحات الأشبه بالسراب -حتى إذا استطعتم أن تحققوها بالكامل، هل ستحقق لكم السعادة الدائمة؟ ستدركون أن لا شيء ثابت في تلك الأهداف والطموحات. قد تكونوا ورثة لمملكة ما، لكن بالتأكيد لم يحتفظ ملكًا بملكه للأبد- إذا لم تخسروا ما حققتموه لسبب أو لآخر، فسينتزع منكم الموت. قد تكون قائدًا عسكريًا عظيمًا، مهما قمت بشن الحروب، أبدًا لن تُخضع كل أعدائك. قد تكون لديك قوة، تأثير، شهرة، و ثراء عظيم، لكن كل هذا عديم المعنى وفارغ.

المباهج الدنيوية ممتعة في بدايتها، لكن بينما يمضي الوقت تصبح مصدرًا متزايدًا للعذاب. إذا قمت بلف قطعة من الجلد حول وسطك، في البداية ستجدها جميلة وجذابة، لكن بينما يجف الجلد وينكمش، يصبح أضيق وأضيق، كم سيكون مريحًا حينها أن تقطعه للتخلص منه؟

إذا وجهت ذهنك للدارما وتدربت بشكل حقيقي، حتى ولو لفترة قصيرة، ساعة مثلًا في اليوم، من حياة لأخرى ستخلص نفسك تدريجيًا من الملوثات وتحرر نفسك من السامسارا، وهذا شيء ذو معنى. كما قال غورو بادماسامبافا:

مهما كافتحت، ليس هناك نهاية للأنشطة
الديوية؛ لكن إذا تدرت على الدارما ستنتهي
بسرعة كل شيء. مهما بدت علاقات
السامسارا لطيفة، دائمًا ما ستنتهي بكارثة؛
لكن ثمار التدرُّب على الدارما لن تتلف أبدًا. من
الزمان الذي لا بداية له جمعت ودعمت الكارما
السلبية والمشاعر الهدّامة، والميول القهرية،
والتي كانت تُجبرك أكثر على التيه بالسامسارا.
إذا استمرت بهذه الطريقة، متى ستصل
للتحرر؟ وكم سيكون متأخرًا أن ترى كل هذا
فقط في لحظة الموت. فما نفع الدواء عندما
تُقطع الرأس؟ أدرك معاناة السامسارا، توجه
لسلام النرفانا.

إذا أدركت الوهم على حقيقته، ستري أنه لا شيء بالعالم ذو قيمة، لا شيء بكامل
السامسارا^{٣٤}. حتى أسمى كائنات عوالم الهناء العظيم التي يعتبرها البعض آلهة، مثل
براهما وأندرا، التي تشع أجسادهم ضياءً يمكنه أن ينير سماء عالمنا كله، الذين
يمتلكون من الثراء ما لا نظير له، الذين يتمتعون بالقوة والرفاهية، لا خيار أمامهم

١ آلهة في الديانة الهندوسية، ولكنها في البوذية ليست إلا كائنات عادية تولد وتموت، وليست آلهة من أي نوع.

إلا أن يسقطوا مرة أخرى لحالات السامسارا المتدنية عندما يستنفذون الكارما التي جلبت لهم هذه المكانة.

الكائنات ذات الإدراك السامي لا ترى في العوالم العليا شيئاً أفضل مما في العوالم المتدنية. الكائنات ذات القدرة الأقل يرون معاناة العوالم المتدنية ويأملون في الميلاد بالعوالم العليا. الكائنات ذات القدرة المتوسطة ترى الخيبة والمعاناة بكل شيء في عوالم السامسارا. يرون السامسارا كمنزل كبير شب به حريق، والذي ليس به مكان يمكن للشخص أن يبقى فيه.

أدرك طبيعة السامسارا وستسامها، وبهذا الشعور بالسأم ستجد الإلهام لكي تسعى للتححر -ومن خلال هذا السعي، ستحقق التححر. السامسارا لن تختفي وحدها. أنت من عليك أن تخلص نفسك منها بهمة.

إذا تعرفت على معاناة السامسارا، ستعرف أن مصدر هذه المعاناة يكمن في معيقاتك الشعورية وأفعالك الهدامة التي تولدها تلك المعوقات الشعورية، وأن مصدر معيقاتك الشعورية يكمن في التمسك بفكرة الذات. إذا خلصت نفسك من هذا التمسك، ستتوقف المعاناة. التححر يعني أن تححر نفسك من قيود مشاعرك وأفعالك الهدامة. التدرُّب على الدارما هو الطريق لتحرير نفسك منهم -التدرُّب على الالتزام؛ التركيز؛ والحكمة التي ستسمح لك بإدراك اللاوجود لذات الظواهر. الالتزام هو أساس التركيز؛ التركيز هو أساس الحكمة. إذا تدربت على الدارما بشكل صحيح، حتى ولو لساعة يومياً، سيمكنك التخلص من نتائج حيوات ودهور من الأفعال الهدامة.

بينما تتقدم في تدرُّبك على الدارما، حتى ولو كان تدرُّبك متوسطاً بسيطاً، تدريجياً ستكون قادراً على التقدم أكثر وأكثر في مسار التححر. في النهاية، ستحقق الهناء الحقيقي الدائم.

كما قال غيالسي تو غمي:

لن تحقق كل من أهداف الدارما وأهداف هذه
الحياة العادية، إذا كان هذا ما تأمل فيه، فأنت
بكل تأكيد تخدع نفسك.

كما قال أيضًا:

ليس هناك عائق أكبر للتدرب على الدارما أكثر
من الهوس بمكتسبات هذه الحياة.

مُدرّكين لهذا، متدربي الماضي العظام، مثل ميلاريبيا، تركوا أوطانهم ليعيشوا في
الأماكن المنعزلة، متأملين في كهوف الجبال معهم بالكاد ما يكفيهم من ملابس وطعام.
وهكذا حقق ميلاريبيا وآخرين الإدراك الكامل، الدارما كايا المشابهة للسماء، الطبيعة
المطلقة، الاستنارة المطلقة. هذا الإدراك كان توقعهم الوحيد. لهذا السبب، جتسون
ميلاريبيا، الذي قضى حياته جالسًا على صخرة لا يرتدي شيئًا أكثر من رداء قطني
بسيط، ينال الاحترام بالعالم أجمع، حتى من غير البوذيين، كمتدرب روحاني أصيل.
عندما كان ميلاريبيا يهيم بالعودة لوطنه بعد تلقيه التعاليم من مُعلّمه ماربا، قال له
مُعلّمه:

بني، إذا لم تتخل عن اهتمامك بهذه الحياة،
وحاولت المزج بين الدارما وشئون هذه الحياة،
ستضيع الدارما. هذا هو الأمر ببساطة. بني،
فكر في معاناة السامسارا.

قدم ميلاريبيا في إحدى المرات نصيحة على هيئة أغنية استخدم فيها الشيطان
كتشبيه:

إظهار الأقارب لعواطفهم هي توسلات
الشیطان الذي يحاول أن يجعلك تأجل تدربك :
لا تثق بهم، أقطع كل القيود! الطعام والثراء هم
جواسيس الشيطان: إذا أدمنتهم، سيضيع كل
شيء، تخلّ عن هذه الرغبات الملذات هي
أنف الشيطان: سيوقعون بك في الفخ لا
محالة، اهجر كل تعطش! الرفيقات الشابات هم
بنات الشيطان: سيسحرونك بكل تأكيد
ويلهونك، احذرهم وطنك هو سم الشيطان:
يصعب الهروب منه، أهرب سريعاً! في النهاية،
سيكون عليك الرحيل وترك كل شيء، لذا
اتركه الآن! هذا هو المنطق! بني، إذا سمعت
كلماتي هذه، ضعهم موضع التطبيق، وستمتع
بهناء الدارما النقية.

تتغير الضمائر في شروح الأدبيات التبتية ما بين مذكر ومؤنث حسب الجمهور، فمثلاً، الأدبيات التي تُدرّس
للرهبان، تُستخدم فيها صياغات تُشير للرغبة في النساء، بينما ذات الأدبيات عندما تُدرّس للراهبات، تُعكّس
بها الضمائر لتشير إلى الرجال. لذا لا يحمل هذا الاقتباس عداً تجاه النساء، ولكنه يجب أن يفهم كتحذير من
الانجذاب للجنس الآخر الذي قد يُشكّل معيقاً للتدرب الجاد.

التعاليم الخاصة بكيفية التخلي عن الاهتمامات الدنيوية غاية في العمق. إذا أخبرت شخصًا ذي ذهن غير مُستعد بعد أن كل شيء خالٍ في طبيعته، لن يكون قادرًا على تقبل هذا. سيفكر، "هذا الشخص بالتأكيد مجنون". الأشخاص العاديون يجدون التعاليم الخاصة بالخلو متعذر فهمها. وبالطريقة نفسها، إذا أخبرت شخصًا عاديًا، بوذيًا كان أو غير متبع للتدرب البوذي، تخلّ عن شؤون الحياة الدنيوية، سيقول، "هذا الرجل بالتأكيد يُخَرِّف". المعنى الحقيقي لما أقوله لكم لن يكون مفهومًا لأذهان مثل هؤلاء الأشخاص. مع ذلك، فما أقوله لكم صحيح، إذا ظل الشخص على الروابط القوية بالمتع، حيازة الممتلكات، الشهرة، المديح، عندها، مهما درس، تأمل، حاول أن يُطبّق التعاليم العليا بحياته، أو حتى أُطلق عليه مُعلّمًا، لن يجد نفعًا بتلك التعاليم.

هؤلاء من يتذوقون متعة عظيمة في التدرّب على الدارما عبر تخليهم عن الاهتمامات الدنيوية نادرين للغاية. إذا بدأت في تقديم التعاليم عن التخلي عن الأقارب، الممتلكات، المنازل، الأراضي، ومتع الحياة الأخرى، يبدأ ينظر لي الناس كالحمير التي ضُربت على رأسها بعضًا. تَسوّد وجوههم، يشعرون بعدم الراحة والقلق، ويفضلون عدم الاستماع لي.

تسونغا غياري^{٣٥} قال أنه من أجل التخلي عن العالم، يجب المحافظة على عشر تعهدات:

١. عدم الامتثال لتوجيهات الأشخاص العادية، والبقاء بعيدًا عنهم.
٢. ترك الوطن والهجرة بعيدًا.
٣. الشعور بأنك حظيت على كفايتك من المتع الحسية.
٤. المحافظة على معيشة متواضعة بقدر الإمكان، وبالتالي التحرر من الأشياء الواجب الاعتناء بها.
٥. المحافظة على التنبيه الذهني المشابه للجاسوس -التأمّل على تخليص أنفسنا من التعلق بالأحباء.

٦. عدم الاهتمام بما يقوله الآخرون؛ أيًا كان ما يقولونه، ببساطة تجاهلهم ودعهم يقولونه.
 ٧. لا تقع ضحية القلق، حتى ولو أخذت الرياح كل عزيز لديك.
 ٨. ألا يكون لديك شيء تندم عليه في هذه الحياة، كما لو أنك شحاذ يحتضر.
 ٩. أن تردد دائمًا "لست بحاجة لشيء" كالماتنرا.
 ١٠. أن تحافظ على مقاليد حياتك بيدك.
 ١١. أن تظل دائمًا محاطًا بسحابة من التعاليم الأصلية.
- عندما يتواصل الناس العاديون مع هؤلاء ممن تخلوا عن العالم، يرتدون ثياب الرهبان، ويقضون وقتهم في الدراسة والتدبُّر، يحترمونهم كأعضاء حقيقيين للسانغا، ويهبونهم كل ما يستطيعون. هذا الاحترام الطبيعي هو تجسد طبيعي للخير المتأصل بالدارما.

مسار الكائنات سامية القدرة

- يشتمل هذا الجزء على التعاليم الخاصة بالتأمل على الخلو والشفقة من أجل تحقيق التحرر المتجاوز للسامسارا والنرفانا. يتضمن هذا الجزء ثلاث نقاط:
١. بوديتشيتا الطموح، والتي هي البعث للبوديشيتا المطلقة.
 ٢. بوديتشيتا الانخراط، وهي التأمل والتدرب على جانبي البوديتشيتا.
 ٣. الإرشادات الخاصة بالقيام بهذه التدريبات.

أولاً: بوديتشيتا الطموح

(١٠) إذا كانت كل أمهاتي في الزمن الذي لا
بداية له اللواتي أحببني يعانين، ما فائدة

السعادة لي؟ لذا، بهدف تحرير جميع الكائنات المحدودة، وضع الاستنارة كهدف لحياتي هو تدريب البوديساتفات.

الطبيعة المطلقة لكل شيء هي النقاء الأزلي الخالي من كل الشروط والمتجاوزة لمفاهيم الوجود وعدم الوجود. لكن في سياق الحقيقة الشائعة، الذات والآخرين، المعاناة والسعادة، يتجسدون بأشكال لا حصر لها. تلك المظاهر خالية من أي وجود حقيقي، مع ذلك تُصدّق فيهم الكائنات كأنهم حقيقة وبالتالي يهيمنون، موهومون، في السامسارا.

لبوديتشيتا الطموح، أو النية، جانبان: الشفقة الموجهة إلى جميع الكائنات، والحكمة الموجهة للاستنارة. لا يعبر عن البوديتشيتا أي من الجانبين في حد ذاتهما، أي مجرد الرغبة في نفع الكائنات، أو مجرد الأمنية في تحقيق الاستنارة. من جانب، إذا لم يكن لديك الرغبة في تحقيق الاستنارة، عندها ستصبح أقوى أمانيك في نفع الآخرين ليست أكثر من مجرد الطيبة والشفقة العادية. على الجانب الآخر، إذا كنت تهدف لتحقيق الاستنارة لأجل نفعك الشخصي، فلن تتجاوز أبعد من نرفانا متدربي الهينايانا. كلا الجانبين لا انفصال بينهما. تم التعبير عن ذلك في حلية الإدراك الجلي:

البوديتشيتا هي التوق للاستنارة من أجل نفع جميع الكائنات.

في حيواتك السابقة من الزمن الذي لا بداية له كانت كل تلك الكائنات التي لا نهاية لعددها والذين أحباك واعتنيا بك لدرجة استعدادهما للتضحية بحياتهما من أجلك. كم سيكون من القسوة أن تنسى طبيتهما اللامحدودة وتتجاهل معاناتهما؛ وأيضًا سيكون من القسوة أن تتدرب على الدارما فقط لتحريك الشخصي، متجاهلاً عبودية الآخرين.

هل ستتجاهل حقًا كل تلك الكائنات الغارقة في معاناة لا قاع لها؟ الابن الذي يعيش حياة سعيدة مزدهرة، يأكل أحسن الطعام بينما والديه يرتديان الأسمال، مُعَدَّمَان، لا يجدان حتى سقفًا يظلهما، سينظر له الجميع على أنه محل للاحتقار ومثال للعار. لكن هل هذا يختلف عن مشاعر عدم الاهتمام بجميع الكائنات بعوالم الوجود الستة، الذين كانوا والدينا المحبين في وقت من الأوقات؟ إذا كنت تحمل مثل هذا التوجه المنحسر في الذات ولا تسعى لسعادة الآخرين، ستكون محلًا للازدراء، وستُضِلَّ عن مسار الماهايانا. كما قال غيالسي توغمي:

إذا لم تحمل معاناة جميع الكائنات بالكامل

على كاهلك، فما نفع تلقي تعاليم الماهايانا

السامية؟

كما نرى كل البوذات والبوديساتفات البوديتشيتا، مستحضرين النية على الأخذ بيد جميع الكائنات للاستنارة، فالآن دورك أنت لتُولد الشفقة العظيمة وتُولد البوديتشيتا. جوهر الدارما هي تعاليم الماهايانا، وجوهر تعاليم الماهايانا هي البوديتشيتا. ما إن تُولّد البوديتشيتا بداخلك، حتى تصبح الابن الحقيقي للبوذات، وسينظر لك جميع البوذات بسعادة بالغة. بكل حيواتك من الآن فصاعد ستقابل مُعلّمي الماهايانا وتنفع الآخرين.

يعمل البوديساتفات على نفع جميع الكائنات بالتساوي، بلا تفرقة بين عدو وصديق. إعطاء الطعام، الملابس، وما شابه من أشياء قد يجلب النفع المؤقت والراحة المحدودة؛ هي لا تساعد الآخرين لحظة موتهم، ولا بعد وفاتهم. لكن إذا استطعت مساعدة كل الكائنات على أن يدخلوا الدارما بثبات، فأنت بهذا ساعدتهم ليس فقط على مستوى النفع الوقتي، بل وعلى مستوى حيواتهم المستقبلية أيضًا. التدرّب على الدارما سيمكنهم من تحرير أنفسهم من السامسارا وتحقيق الاستنارة، وهذه هي

الطريقة الحقيقية لرد جميل والديك. أي طريقة أخرى لن تكون كافية لرد جميلهم عليك.

لا تجعل مما تدرسه، تمتلكه، أو أيًا مما تحققه، ذخيرة لنفك الشخصي فقط. بدلاً من ذلك، كرس كل شيء لنفع جميع الكائنات، وولّد أمنية أن يستطيعوا جميعًا الاستماع، التّدبّر، والتأمّل على الدارما. باختصار، مجرد توليد تلك الأمنية لهو شيء نافع للغاية. أي شيء يُقام به بنية صافية، حتى ولو مجرد تخليص كائن واحد من الصداغ، له فوائد عظيمة. لذا، الطاقة الروحانية المتولدة ستكون أكبر بكثير إذا كانت العزيمة التي تولدها هي لتحرير جميع الكائنات من السامسارا. حيث إن عدد الكائنات لا محدود، فالطاقة الإيجابية الناتجة عبر بناء العزيمة تلك أيضًا غير محدودة.

حتى إذا كنت تتدرب على مرحلة البناء أو الإكمال بتأملات التانترا العليا، مثل الماهامودرا أو أتّي-يوغا، طالما كان تَدْرُبُكَ متشبعًا بالبوديتشيتا، فهو بشكل طبيعي تدرب على مسار الماهايانا. لكن بدون البوديتشيتا سيصبح تَدْرُبُكَ آسنًا.

من الصعب للغاية على الأشخاص العاديين أن يكون لديهم فهم كامل للحكمة الأعمق. لهذا السبب من المهم للغاية أن نتقدم على المسار مرحلة بعد الأخرى. لننتقدم في الطريق الصحيح، يجب أن يكون التّدْرُبُ قائمًا على ما يطلق عليه النقاط الثلاثة السامية: (١) البدء بتوجه ذهني قائم على البوديتشيتا، بعبارة أخرى، أمنية القيام بالتّدْرُبُ لتحقيق الاستنارة لأجل نفع جميع الكائنات؛ (٢) أن تكون متحررًا من المفاهيم الثلاثة والمُستنات أثناء الانخراط بالجزء الرئيسي من التّدْرُبُ الذي تقوم به؛ (٣) وفي النهاية، تختم تَدْرُبُكَ بالتكريس. التّدْرُبُ بتلك الطريقة سيجعل أقل فعل بناء للتدرب سببًا لتحقيق الاستنارة، والتكريس يحمي الطاقة الإيجابية المتولدة عبر التّدْرُبُ من أن تُدمر بالغضب أو المشاعر السلبية الأخرى.

١- بدء التَّدْرُب بأمنية نفع جميع الكائنات هو التحضير المثالي لأي تدريب تهم بالقيام به، وطريقة ماهرة لضمان أن يحمل تَدْرُبُكَ ثمرته وألا يضيعه سيل الظروف غير المواتية والعقبات الجارف.

٢- بالنسبة للجزء الرئيسي من التَّدْرُب، للتركيز والتحرر من المفاهيم النظرية عدة مستويات. على مستوى أولي، معناهما أن نتحرر، أثناء تدريبنا، من أشكال التعلق، وخاصة الكبرياء. مهما حاولت التَّعَلُّم، الالتزام، أو التَّدْرُب على الكرم، طالما شعرت بالفخر والكبرياء بشأن ما تقوم به، وفي الوقت ذاته بالازدراء للآخرين، لا شيء إيجابي سيتحقق من تَدْرُبِكَ. مستويا بِنَاء الطاقة الإيجابية والحكمة هما في الواقع الطريق للاستنارة، لكن إذا أصبنا مغشوشين بالتعلق، الغطرسة، والتعالي، فلن يُثمرا شيئاً.

أن نكون أحراراً من التعلق والمفاهيم النظرية الثلاثة يعني أيضاً، على وجه الخصوص، أن نتحرر من أي تشبث، أيًا كان التَّدْرُب الذي نقوم به، بأنه ذو وجود حقيقي ذاتي. لنتدبّر، على سبيل المثال، في إحدى تدريبات التانترا المتقدمة الخاصة بتقديم الوهب للبوديساتفات. بهذا التَّدْرُب يتجسد البوديساتفات السامون للمتدربين ذوي درجة استثنائية من الثقة، الإخلاص، وخلافهما؛ لكن هذه التجسيدات هي مثل الحلم، الوهم، خالية من أي وجود متأصل. وبالطريقة ذاتها، في الواقع، كل الظواهر بعالمنا، ليس فقط ما نتخيل وهبه أثناء تلك التدريبات، ولكن أيضاً مَن نتخيل أننا نهب لهم هم مثل وهم الحلم. أي نتيجة تتحقق أيضاً من هذا التَّدْرُب هي مثل وهم الحلم -هذا لا يعني أنه ليس هناك نتائج تعود علينا من القيام بهذه التدريبات، لكن تلك النتائج ليست ذات وجود راسخ صلب. أي منطق في أن يملأنا التعلق والكبرياء بتحقيقات أفعالنا المماثلة لوهم الأحلام؟ عندما يقوم البوديساتفا بفعل نافع، يكون حراً تماماً من أي تعلق بمفاهيم الفاعل الذي يقوم بالفعل البِنَاء، المحل الذي يَنصَّب عليه الفعل، والفعل ذاته. الغياب الكامل لأي تعلق بتلك المفاهيم يجعل الطاقة الإيجابية المتولدة من فعل التَّدْرُب غير محدودة.

٣- كرس كل الطاقة الإيجابية المتولدة من الأفعال البنّاءة في الماضي، الحاضر، والمستقبل حتى تحقق جميع الكائنات، خاصة أعدائك، الاستنارة. حاول أن تقوم بالتكريس بالطريقة ذاتها التي يقوم بها البوديساتفات العظام. أي تكريس يقومون به من الاتساع غير المحدود لحكمتهم لا يُستنزف أبدًا. التكريس هو مثل وضع نقطة من الماء في المحيط. المحيط شاسع للغاية، ما إن تذوب في المحيط حتى يصبح مستحيلًا أن تجف أبدًا.

لا شيء يضيع، تكريس الطاقة الإيجابية للأفعال البنّاءة التي تقوم بها بذهن نقي سيجعلها تحمل الثمار الإيجابية حتى تحقق الاستنارة. كما قال ملك طموح السلوك المتميز:

حتى تتحرر جميع الكائنات من المشاعر

السلبية، ليت طموحي لا ينضب أبدًا.

الموقف الداخلي للبوديساتفات يجب أن يكون شاسعًا للغاية، يُبقي باستمرار الكائنات التي لا حصر لها حاضرين بالذهن، ويرغب في الأخذ بيدهم جميعًا للاستنارة. إذا كان ذهنك شاسعًا بهذه الطريقة، قوة العزيمة التي ستولدها ستكون أيضًا لا نهائية. إذا كان ذهنك محدودًا قاسيًا، الطاقة الإيجابية التي ستقوم ببنائها، والعوائق التي ستتخلص منها، ستكون محدودة للغاية.

لا تسمح لعزيمتك أن تُثبّط بأفكار مثل "إن ما قمت به قليل ولا يستحق أن تقوم بتكريسه لأنه أقل من أن ينفع أحدًا"؛ أو بفكرة "أنك لن تستطيع أبدًا نفع الآخرين وأن كل هذا مجرد كلام غير ذي قيمة". إذا حافظت على ذهنك متفتحًا وشاسعًا، سيتزايد تأثير البوديتشيتا الخاصة بك، وبالتالي سيتزايد قدر النفع والطاقة الإيجابية لكلماتك وأفعالك.

يجب أن تنمي الذهن التواق للاستنارة المتميزة في كل أفعالك وتَدْرُبْكَ اليومي. ستجد الكثير من الإلهام في ترديدات بناء العزيمة المثالية العميقة للبوديساتفات الموجودة في نص "مجموعة نصوص الماهايانا الشاسعة كالمحيط"، والذي يقول:

ليت البوديشيتا، الثمينة السامية، تُولد بأي ذهن
لم تُولد به بعد؛ وحيثما وُجِدَتْ، لا تخبو أبدًا، بل
تنمو وتزدهر أكثر وأكثر.

وأيضًا،

ليت جميع الكائنات تجد السعادة، ليت جميع
العوالم المتدنية تخلو للأبد، ليت كل طموحات
البوديساتفات تتحقق بالكامل.

وأيضًا:

طموحي بامتداد السماء التي لا نهاية لها،
نهايته بنهاية الكائنات التي لا حصر لها، فقط
عند نهاية مشاعرها السلبية وقدرها التعيس،
توجد حدود طموحي.

هذه النقاط الثلاثة تُلخص كامل التوجه الذهني للماهايانا وتدريبها. لهذا السبب يشرح المُعلِّمون تلك النقاط مرارًا وتكرارًا. لكن فقط الاستماع لشرحهم ليس كافيًا. يجب أن تتغلغل تلك النقاط بذهنك وتصبح جزءًا من وجدانك. يومًا بعد يوم، تفحص إذا كنت في الواقع تتصرف باتساق مع تلك النقاط أم لا. إذا لم تكن متنسقًا معهم في

تصرفاتك، حاول أن تُصحِّح من نفسك. لا تسمح لذهنك أن يتشتت ويتبع فقط ميوله القديمة.

إذا رأيت أنك نجحت بقدر ما في صبغ ذهنك بالدارما، كرس هذا لنفع جميع الكائنات، واطمح للقيام بالمزيد. إذا تفحصت بشكل مستمر عيوبك، التخلص مما لديك منها بالفعل، منع تجذر أي عيوب جديدة؛ وفي الوقت نفسه حاول دائماً أن تزيد من خصالك الإيجابية عبر تنمية المزيد منها، وتعميق ما لديك منها بالفعل، وتدرجياً ستتقدم في المسارات الخمسة والمراحل العشرة التي تقود للاستنارة: مسار البِنَاء، مسار الاتحاد، مسار الرؤية، مسار التأمل، والمسار المتجاوز للتعلم.

حتى تُدرك الخلو، يجب دائماً ألا تفترق عن البوديتشيتا، التوجه الذهني التواق للاستنارة. عندما تدرك الخلو بشكل كامل، لن تحتاج لبذل أي جهد لتوليد الشفقة غير المشروطة، لأن الشفقة هي التعبير عن الخلو.

كما ترغب بالضبط في سعادتك الشخصية، يجب أيضاً أن ترغب بالمثل لجميع الكائنات. كما ترغب في التحرر من المعاناة، يجب أيضاً أن ترغب بالمثل لجميع الكائنات.

**ليت جميع الكائنات تحظى بالسعادة، وتحرر
من المعاناة وأسبابها. ليتهم يصلون للسعادة
الكاملة للأبد، ويعيشون في توازن. ليتهم
يشعرون بالحب للجميع دون تفرقة.**

هذه الأمنية يُطلق عليها "البوديتشيتا القائمة على الأربعة غير المحدودين".

١ وهم: (١) الحب، أي الأمنية لجميع الكائنات أن تحظى بالسعادة وأسبابها الحقيقية؛ (٢) الشفقة، أي الأمنية لجميع الكائنات أن تتخلص من المعاناة وأسبابها؛ (٣) الابتهاج بكل الأفعال البِنَاء التي تقوم بها الكائنات وصولاً لتحقيقها للتخلص الكامل من المعاناة؛ (٤) التساوي، الشعور الطيب غير المنحاز الذي يشمل الثلاثة السابقين والخالي من التمييز بين الكائنات، أي التعلق بالبعض وتمني السعادة لهم، والنفور من البعض

البوديتشيتا ستنمو بلا جهد طالما كان لديك التوجه الذهني النقي. الذهن الجيد يمتلك القوة الطبيعية الحقيقية لنفع جميع الكائنات. أيًا كانت الطاقة الإيجابية المتولدة عبر هذا التوجه الذهني الشاسع، بدلاً من الشعور بأنه تحقق شخصي ملكاً لك، كرسه لجميع الكائنات اللانهائية كالفضاء ذاته. كن حرًا من أي تشبث بفكرة حقيقة وجود الفاعل، المحل، والفعل، وسيأتي اليوم الذي سيصبح فيه جسدك وحديثك خادمين لذهنك، حينها، كل شيء ستقوم به أو تقوله سيكون، وبشكل عفوي، نافعًا لجميع الكائنات.

الآن، كالعشب الذي ينحني بأي اتجاه للرياح، أنت تحت تأثير رحمة المشاعر الهدامة، قوية كانت أو غير ملحوظة. محاولة مساعدة الآخرين تحت مثل هذه الظروف من غير المَرَجِّح أن تكون ذات نفع كبير لهم، وفي الأغلب سيكون مُسْتَنًا لك.

تمني الحصاد دون وضع البذور هو بحث عن المجاعة؛ الانخراط السابق لأوانه في أفعال مساعدة الآخرين هو بحث عن المشاكل.

إذا استمررت في تحقيق المزيد من الثبات بتدربك، إذا استمررت في العمل على تنمية التوجه الذهني الغيري غير المشروط، ستنمو البوديتشيتا. تدريجيًا، ستصبح قادرًا على أن تضع الحب والشفقة موضع التطبيق بطرق نافعة حقًا للآخرين.

للبوديتشيتا قوة هائلة لدرجة أنه عند تولدها بذهن المتدرب، ينضم لعائلة البوديساتفات النبيلة. إذا كانت لديك البوديتشيتا، ستصبح منيعًا أمام القوى السلبية، وإذا تجسدت، لن تجد طريقًا لخلق العوائق أو الأذى لك.

الآخر.

يمكننا رؤية هذا في قصة من حياة جيغمى جبالواي نيوغو، المُعلّم الرئيسي للريمبوتشي باترول^{٣٦}. في إحدى المرات، جاءه من ملأته مشاعر الحقد، الغضب، الغيرة، والكرهية، راغبًا في قتله بكهفه. ما إن رأى جيغمى نيوغو جالسًا في وضع التأمّل بالكهف، عجوزًا ساكنًا، في سلام كامل، تملأه مشاعر الحب والشفقة، رأسه يطوقه بياض شعره. مجرد رؤيته لجيغمى نيوغو كانت كافية لأن تجعل كل المشاعر السلبية تختفي. بينما استمر في التحديق بهذا الرجل العجوز حتى ملأته الرهبة. تولدت بداخله البوديتشيتا، وأخذ عهدًا على نفسه ألا يؤذي أحدًا أبدًا. بعد ذلك، أينما كانت تأتيه فرصة إيذاء أحد، كانت تحضره فورًا صورة هذا العجوز الذي يطوق الشعر الأبيض وجهه، وفي الحال تزول أي رغبة لديه في التسبب بالأذى.

إذا كانت البوديتشيتا لم تتولد بداخلك بعد، ولّد العزيمة على توليدها. إذا تولدت بداخلك، ولد العزيمة على زيادتها. إذا أخذت الطاقة الإيجابية المتولدة عن البوديتشيتا شكلاً ماديًا لما كان كامل الفضاء كافيًا ليحتويها.

ثانيًا: بوديتشيتا الانخراط

للبوديتشيتا جانبان، الشائع والمطلق. البوديتشيتا المطلقة هي إدراك الخلو الذي يُحققه البوديساتفات خلال المراحل السامية. حتى تحقيق هذا الإدراك، يجب أن يكون التدرّب مُركّزًا على البوديتشيتا الشائعة، والتي هي في جوهرها، الذهن الغيري، الرغبة العميقة في نفع جميع الكائنات والمتحررة من كل الدوافع الذاتية. إذا تم التدرّب بشكل صحيح على البوديتشيتا الشائعة، ستبزغ البوديتشيتا المطلقة بشكل طبيعي ممزوجة بها، وسيتم تحقيقها في النهاية.

١ - البوديتشيتا الشائعة

البوديتشيتا الشائعة لها مستويان، (١) الطموح لنفع جميع الكائنات، (٢) وضع هذا الطمح موضعًا للفعل. الفارق بين الاثنين هو مثل تمنّي الذهاب لمكان ما والبدء بالفعل في الرحلة. يتضمن التدرّب على البوديتشيتا الشائعة على (١) التدرّب على

تأمل استبدال معاناة الآخرين بسعادتنا، (٢) التَدْرُب اللاحق على جلسة التَّأْمُل الذي يعتمد على استخدام الظروف غير الملائمة كمسار للتدرب.

١. التَّأْمُل على استبدال معاناة الآخرين بسعادتنا

(١١) تنشأ كل أشكال المعاناة، بلا استثناء،

من الرغبة في السعادة الشخصية، بينما

الاستنارة الكاملة هي وليدة أفكار نفع

الآخرين. لذا، الاستبدال الكامل للسعادة

الشخصية مع معاناة الآخرين هو تدرب

البوديساتفات.

في الوقت الحالي، عندما تشعر ببعض السعادة الوقتية، ربما تشعر حينها بأنك راضٍ تمامًا. قد لا يشعر الآخرون بالسعادة، لكنك لا تعتقد حقًا أن هذه مشكلتك. عندما تشعر بالتعاسة، تكون مشغولًا للغاية بتخليص نفسك من أي شيء يضايقك بشكل يجعلك غير مهتم على الإطلاق، أو حتى تتذكر، أن الآخرين أيضًا يشعرون بالتعاسة. كل هذا محض أو هام.

هناك طريقة للتدرب حتى ترى الأشياء من منظور أوسع. يُطلق على هذا التَدْرُب، استبدال معاناة الآخرين بسعادتنا، والذي يتضمن محاولة وضع الآخرين مكاننا، ووضع أنفسنا مكان الآخرين. الفكرة هي أن تتخيل، من جانب، أنك تعطي لجميع الكائنات أي أشياء جيدة قد تحدث لك، مهما كانت صغيرة -حتى ولو ملعقة واحدة من الطعام الجيد؛ وعلى الجانب الآخر، تذكر المعاناة التي لا تُحتمل التي يمر بها الآخرون، وتأخذ قرارًا حاسمًا بأن تحمل كل تلك المعاناة على عاتقك باستعداد الأم ذاته عندما تحمل على نفسها معاناة طفلها. في الحقيقة، عندما تَدْبُر في أن جميع الكائنات كانت ولا بد أحد والديك في حياة أو أخرى، وأنت بكل تأكيد تدين لهم بالقيام

بأفضل ما عندك، ستكون قادرًا، بكل سعادة، على تحمل أي صعاب في طريق مساعدتك لهم. عندما تنجح بالفعل في حمل معاناة الآخرين على عاتقك، ابتهج بأنك حققت هدفك؛ لا تفكر أبدًا في أن الآخرين لا يستحقون كل هذه المساعدة، أو أنك فعلت ما فيه الكفاية لهم.

هناك مجموعة من خلاصة التوجيهات التي تشرح بتفصيل أكبر كيفية القيام بهذا التدرُّب بشكل أكثر فاعلية. أولاً، من المهم للغاية البدء بتوليد شعور عميق بالدفء، الرقة، والشفقة تجاه جميع الكائنات. للقيام بهذا، أبدأ بالتفكير في شخص كان شديد الطيبة والحب تجاهك؛ في أغلب الأحيان، يمكن أن تكون والدتك. تذكر وتدرِّب في طبيعتها -كيف منحتك الحياة، كيف عانت مشقة الحمل وآلام الوضع، كيف اعتنت بك حتى كبرت، دون أن تدخر جهدًا. كانت مستعدة للقيام بأي تضحية من أجلك وأن تضع مصلحتك قبل مصلحتها.

عندما تشعر بمشاعر قوية من الحب والشفقة، تخيل، خطوة بخطوة، إنها تتحمل الستة أشكال من معاناة عوالم السامسارا. في عوالم المعاناة القصوى، تُقتل مرة بعد الأخرى بطريقة وحشية، حاول أن ترى عذابها بعينيك. ثم تخيل أنها ولدت بعوالم الفاقة العظيمة، مجرد جلد على عظم، ليس لديها ما تأكله لسنوات طويلة. تمد يدها لك، تستجديك، "بني، هل لديك أي شيء تعطيه لي لأأكله؟" ثم تخيل ميلادها بعوالم الحيوانات، ظبية مذعورة يطاردها الصيادون بكلابهم. من شدة الفزع، تقفز من جرف عالٍ هربًا منهم، لكنها تسقط مُحطمة كل عظامها في ألم لا يوصف؛ لا تزال حية، لكنها غير قادرة على الحركة، حتى يقضي عليها الصيادون بسكاكينهم.

استمر في تخيلها، في تتابع سريع، موقفًا بعد الآخر، وهي تعاني أشكال المعاناة المختلفة تلك. شعورًا قويًا بالشفقة التي لا تقاوم سيتولد بذهنك. في هذه اللحظة، وجه تلك الشفقة الشديدة لجميع الكائنات، مُدرِّكًا بأن كل واحد منهم كان بالتأكيد أمًا لك عددًا لا نهائيًا من المرات، وأنهم جميعًا يستحقون حبك وشفقتك كما تستحقهما أمك في هذه الحياة. من المهم أن تُدخل هؤلاء من تعتبرهم أعداءً لك والمسبيين في مشاكلك داخل نطاق شفقتك تلك.

تَدَبَّرْ بعمق في كل شيء تقوم به تلك الكائنات بينما هي هائمة على وجوها هكذا بدائرة معاناة السامسارا الوحشية التي لا نهاية لها. فكر في الشيوخ العاجزين غير القادرين على الاعتناء بأنفسهم، في كل هؤلاء المرضى المتألمين، هؤلاء اليائسين ويطحنهم الفقر، الذين لا يمتلكون حتى أقل الضروريات، هؤلاء من يعانون من المجاعات والجوع، يَخْزُهُم الجوع والعطش، هؤلاء من فقدوا بصرهم -وهؤلاء الفقراء روحانيًا، العطشى للدارما، ولكنهم كالعُميان يفتقدون لأي بصيرة صحيحة للحقيقة. فكر في كل هؤلاء كيف يعانون كالعبيد تحت سطوة أذهانهم، مهووسون باستمرار بالرغبة والعداء، وهؤلاء من يأذون بعضهم البعض المفتقدين لأي احترام. تخيل كل تلك الكائنات كحشد عظيم أمامك، ودع أشكال المعاناة المختلفة تظهر بوضوح أمام عينيك.

بشعور شديد بالشفقة، ابدأ بتدريب الإرسال والتلقي. ابدأ بالتركيز على أكثر شخص تكرهه، أو شخص تسبب لك في الكثير من المشاكل والصعوبات. تخيل مع كل زفير، كل سعادتك -كل قوتك الجسدية، طاقتك الإيجابية، حظك الحسن، ثرائك، متعك- تذهب إليه على هيئة رحيق أبيض منعش لطيف. ثم ردد التريفة التالية: "ليت هذا حقًا يصل لأعدائي ويكون لهم بالكامل" تخيل أنه يمتص هذا الرحيق الأبيض، والذي يزوده بكل شيء يحتاجه. إذا كانت حياته قصيرة، تخيل أنها تصبح أطول. إذا كان بحاجة للمال، تخيل أنه يحظى الآن بالثراء؛ إذا كان مريضًا، تخيله شفيًا؛ وإذا كان حزينًا، تخيله يحظى بالسعادة الكاملة لدرجة أنه يرقص ويغني.

بينما تأخذ الشهيق، تخيل أنك تجذب لنفسك، على هيئة دخان أسود، كل المرض، المعيقات، السموم الذهنية التي لديه، وبالتالي تُخلصه بالكامل من كل مسببات مشاكله. تخيل أن معاناته تأتي لك بكل سهولة كما لو كان ضبابًا يُغطي الجبل وحملته الرياح بعيدًا. بينما تأخذ معاناته على عاتقك، تشعر ببهجة عظيمة ممزوجة بخبرة الخلو.

ثم تخيل أن بمنطقة منتصف الصدر كرة متألقة من الضوء الأزرق. أثناء الزفير، تشع ضياء أبيض بكل الاتجاهات، ليحمل هذا الضياء سعادتك لجميع الكائنات. أثناء

الشهيق، معاناتهم، سلبياتهم، مُسببات مشاكلهم تأتي لك على هيئة ضوء أسود كثيف، يصل لمنتصف صدرك، ليُمتص بالضوء الأبيض لتلك الكرة ليختفي دون أن يُخلف أي أثر، مزيلاً بذلك عن جميع الكائنات كل معاناتهم.

قم بالخطوات نفسها مع العدد اللانهائي من الكائنات المُتخيلة أمامك. أرسل لهم كل سعادتك وخذ على نفسك معاناتهم. كرر هذا التدرُّب، مرة بعد الأخرى، حتى يصبح شيئاً فطرياً داخلك.

يمكنك استخدام هذا التدرُّب الحيوي الثمين في أي وقت، وفي كل الظروف، حتى بينما أنت منخرط بالأنشطة العادية للحياة، سواء كنت مريضاً أو بصحة جيدة. يمكنك التدرُّب عليه أثناء جلسة التأمل أو خارجها. عبر التدرُّب الدائم على استبدال معاناة الآخرين بسعادتنا، ستصل لعمق جوهر التدرُّب على الشفقة والبوديتشيتا.

أحياناً، تخيل نفسك تتحول إلى الجوهرة المُحققة للأمنيات بأعلى راية الانتصار، مُشعاً بضياء أزرق كالياقوت، أكبر قليلاً من حجم جسمك. تحقق تلك الجوهرة، دون أدنى جهد، احتياجات وطموحات أيّاً من يوجه رجاءه إليها.

أحياناً، تخيل جسدك الحالي يتضاعف إلى عدد لا نهائي من هيتتك العادية ذاتها. تذهب تلك الهيئات المختلفة لكل عوالم السامسارا الستة، لتأخذ على نفسها في الحال معاناة جميع الكائنات التي يُلاقونها، ويعطونهم السعادة.

أحياناً، تخيل أن جسدك يتحول إلى ملابس لهؤلاء من يعانون البرد ويحتاجون ملابس، يتحول إلى طعام لهؤلاء من يعانون الجوع، وإلى مأوى لهؤلاء من هم بلا مأوى.

أحياناً، تخيل أنك تدعو كل الكائنات المُتسببة في أي أذى للآخرين. تعطيهم لحم جسدك ليأكلوه، دماءك ليشربوها، عظامك لينخروها، وجلدك ليرتدوه. بكل شفقة، تخيل أن البوديتشيتا تنمو بأذهانهم بينما هم مستمتعون بما وهبته إليهم.

كما قال شانتيديفا في كتابه الانخراط في سلوك البوديساتفا:

ليتني أكون حامياً لهؤلاء مَنْ ليس لهم حامٍ.
مرشداً لهؤلاء المسافرين على الطريق. قارباً
وجسراً لمن يرغبون في العبور. جزيرة لمن
يحنون للأرض، مصباحاً لمن يتمنون الضياء؛
سريراً لمن يحتاجون للراحة؛ ولكل مَنْ يرغبون
في خادم، ليتني أصبح خادماً لهم جميعاً.
ليتني أصبح كالجوهرة المحققة للأمنيات، كإناء
الوفرة، ككلمة القوة، وكالعلاج السامي؛ ليتني
أصبح كشجرة المعجزات، كبقرة الخير الذي لا
ينقطع. مثل الأرض وعناصرها، باقياً كبقاء
السماء، للكائنات التي لا نهاية لها، أكون لهم
أرضاً ورزقاً.

يمكن استخدام استبدال معاناة الآخرين بسعادتنا أيضاً كطريقة للتعامل مع مشاعرك
السلبية. إذا سمحت لمشاعرك السلبية أن تُعبر عن نفسها بالطرق العادية، فلا أمل لك
في التقدم على المسار. إذا لم تتعامل معهم بطريقة ماهرة، سواء بالتخلص منها أو
بتهدئتها، ستقودك تلك المشاعر لأشكال لا حصر لها من المعاناة. التغلب على تلك
المشاعر سيسمح لك بالنمو على مسار الاستتارة. هناك العديد من التوجيهات في
سوترات بوذا عن كيفية التعامل مع تلك المشاعر عبر رفضها. هنا، سنتعلم كيفية
التعامل معها عبر الشفقة. لنأخذ الرغبة كمثال.

الرغبة هي انجذاب قهري وتعلق نشعر به تجاه شيء أو شخص. ابدأ بالتفكير في أنك إذا روضت رغبتك ستكون قادرًا على الوصول إلى الاستنارة من أجل أن تكون في أفضل نفع للكائنات والأخذ بيدهم للاستنارة. ثم فكر في شخص لا تحبه. ولّد شفقة هائلة تجاه هذا الشخص، ثم أضف كل ما لديه من رغبة إلى ما لديك منها، ثم تخيل أنك بأخذ تلك الرغبة منه، يصبح حرًا منها. تدريجيًا خذ كل رغبات الكائنات، سواء ما تجسد منها أو تَخَلَّفَ عن آثارها، وتخيل أنه بقيامك بهذا يصبحون جميعًا أحرارًا من الرغبة ويحققون الاستنارة. هذه هي طريقة التأمُّل على أخذ المشاعر السلبية وفقًا للحقيقة الشائعة.

للقيام بالتأمُّل وفقًا للحقيقة الأعمق، ولّد رغبة هائلة بداخلك. أججها عبر أخذ رغبات جميع الكائنات وأضافتها لك. الآن تفحصها مباشرة. ستري أن كل تلك الرغبات ليست إلا مجرد أفكار؛ تظهر بالذهن لكنها ذاتها لا تمتلك أدنى وجودًا مستقلًا. عندما توجه ذهنك داخليًا ليتفحص نفسه، تصبح مُدرِّكًا أن الذهن أيضًا ليس لديه أي وجود متأصل سواء في الماضي، الحاضر، أو المستقبل. طبيعة الذهن لا مادية مثل الفضاء.

باستخدام الطريقة ذاتها يمكنك التأمُّل على الغضب، الكبرياء، الغيرة، والجهل، وأي شيء آخر يعوق ذهنك.

أثناء القيام بهذا التدريب المحوري بمسار البوديساتفات، يجب أن ترى بوضوح تام كل سعادتك تذهب للآخرين، وكل معاناتهم تأتي إليك. فكر في أن هذا يحدث بالفعل. من بين كل تدريبات البوديساتفات، هذا هو التدريب الأساسي والأكثر أهمية. ليس هناك أي عائق يستطيع أن يقف أمامه. هذا التدريب لن يجعلك فقط نافعًا للآخرين، لكنه أيضًا يأخذ بك للاستنارة.

قد يعتقد البعض أن تلك التعاليم عن الشفقة واستبدال معاناة الآخرين بسعادتنا هي جزء من تعاليم "المسار المتدرج" للسوترا، وأنها ليست مؤثرة مثل التعاليم المتقدمة

الخاصة "بالمسار المتقدم" للاكتمال العظيم¹ أو الختم العظيم². هذا فهم خاطئ للغاية. فقط إذا نمت حب وشفقة البوديتشينا الشائعة ستتمكن من توليد البوديتشينا المطلقة -والتي هي جوهر كل من الكمال العظيم والختم العظيم- باستمراريتك الذهنية.

أصبحت تعاليم لونغتشين رابجام وجيغمي لينغبا منتشرة بهذه الطريقة ونافعة للغاية للعديد من المتدربين فقط بسبب الشفقة والبوديتشينا التي كانت تسود أذهان هؤلاء المعلمين العظام. دودروب جيغمي ترينلو أوسار، التلميذ العظيم لجيغمي لينغبا، ذهب إلى كام، المقاطعة الشرقية بالتبت، وساعد الآلاف عبر نقل تعاليم جوهر قلب المدى الشاسع (بالتبتية لونغتشين نيينغتيك) لهم. كتب جيغمي أوسار لمعلمه جيغمي لينغبا، "لم يكن هذا ممكناً إلا لأنني قضيت فترة طويلة بالجبل منعزلاً لأتدرب على الشفقة".

يمكن التدرُّب على استبدال معاناة الآخرين بسعادتنا بشكل تدريجي. ترى، في المرحلة الأولى، نفسك والآخرين بالأهمية ذاتها -الآخرون يرغبون في السعادة والتخلص من المعاناة، مثلك بالضبط. لذا يجب أن تتمنى السعادة للآخرين بالطريقة ذاتها التي تتمناها لنفسك، وتتمنى لهم تجنب المعاناة، كما تفعل لنفسك. في المرحلة الثانية تستبدل نفسك بالآخرين؛ تتمنى أن يحظى الآخرون بسعادتك وأن تأخذ عنهم معاناتهم. هناك مرحلة ثالثة، والتي هي إيثار الآخرين أكثر من الذات، مثل البوديساتفات العظام الذين إذا قابلوا شخصاً كفيفاً لما ترددوا في أن يهبوه أعينهم. في هذه المرحلة تكون كل الانشغالات الأنانية قد اختفت وتكون مَعْنِي فقط بحسن حال الآخرين. استمر بك في هذا التدرُّب حتى يصبح واقعاً.

يقول شانتيديفا في الانخراط بسلوك البوديساتفا:

I تزوجتشرين

II ماهامودرا

كل السعادة التي بالعالم تأتي من تمنى
السعادة للآخرين. كل البؤس الذي بالعالم يأتي
من رغبتنا في السعادة الشخصية. فهل هناك
بعد هذا حاجة للمزيد من الشرح؟ الأشخاص
الطفوليون يبحثون فقط عما فيه النفع لهم،
بينما يكذب البوذات لنفع الآخرين: انظر لما
يفرقهم عن بعض!

تنشأ الاثنان والثلاثون علامة الكبرى والثمانون علامة الصغرى الخاصة بالبوذات،
تجسد الهناء والكمال الدائم، من التمني المستمر لنفع جميع الكائنات.
بوذا، الذي يحب جميع الكائنات كابنه الوحيد، يقول:

أن تنفع الكائنات هو كنفك لي؛ أن تؤذيهم
كأذيتك لي. كما تبتهج الأم عندما يساعد
أحدهم ابنها، يسعد قلبي عند تقديم
المساعدة لأي كائن. وكما تحزن الأم عندما
يؤذي أحدهم ابنها، يحزن قلبي لإيذاء أي كائن.

أن يكون لديك حب وشفقة تجاه جميع الكائنات كما لو كانوا ابنك الوحيد لهو أفضل
شيء يمكن أن ترد به طيبة بوذا، ومساعدة الكائنات هو الوهب السامي للبوذات. كما
قال بوذا:

البخور، الورد، المصايح، وخلافه ليست أفضل شيء نهبه لبوذا؛ أفضل وهب لبوذا هو نفع جميع الكائنات. لذا، لتقدم هبة لبوذا، انفع جميع الكائنات، سيتهج كل البوذات وستجعل جميع الكائنات سعيدة. ليست هناك طريقة لإسعاد المنتصرين^١ أكثر من إسعاد الكائنات.

بالتالي، الحب المتدفق والشفقة العظيمة لجميع الكائنات هما أفضل طريقة لتلبية رغبات كل البوذات والبوديساتفات. كمبتدئ قد لا تكون قادرًا على القيام بالكثير من أفعال النفع المادي للآخرين، لكن يجب أن تتدرب باستمرار على الحب والشفقة حتى يتحدوا مع وجدانك. استبدال معاناة الآخرين بسعادتنا ليس تدريبًا نقيم به لجلسة واحدة أو ليوم واحد، هو تدريب تقوم به لأيام، شهور، وسنوات، حتى تزدهر البوديتشيتا بداخلك. الكتاب المحوري للتعاليم عن البوديتشيتا هو كتاب شانتيديفا، الانخراط بسلوك البوديساتفا. عندما كان المعلم العظيم الرينبوتشي باترول يدرسه، لم يكن يدرس أكثر من بيتين أو ثلاثة أبيات في اليوم، لأنه كان يتأمل عليهم ويعمق معناهم بداخله بشكل كامل. كان دائمًا في دهشة من مدى روعة وعمق تلك التعاليم، وكان دائمًا يشعر بالحزن في كل مرة يصل فيها لنهاية الكتاب. كان يحمله دائمًا معه، حتى نهاية حياته.

١ المنتصرون، أي البوذات. أحد ألقاب المستنيرين، من انتصر على أعدائه الداخليين.

٢. التَدْرُبُ اللاحق لجلسة التَأْمُلِ الذي يعتمد على استخدام الظروف القاسية كمسار للتدرب

للاستمرار في التَدْرُبِ على البوديتشيتا الشائعة، من المهم أن نستخدم الظروف القاسية التي حتمًا سنقابلها في الحياة كوقود لتدربنا الروحاني. التدريبات التي في مرحلة التَدْرُبِ اللاحق على جلسة التَأْمُلِ ذات صلة ببوديتشيتا الانخراط. سيتم عرض الظروف القاسية تحت أربعة عناوين:

- (١) الأربعة أشياء التي لا ترغب في حدوثها، (٢) الشيطان اللذان يصعب تحملهما، (٣) العوز والرغد، (٤) الكراهية والرغبة.

(١) استخدام الأربعة أشياء التي لا ترغب في حدوثها كجزء من مسار التَدْرُبِ

الأربعة أشياء التي لا ترغب في حدوثها هي: (أ) الخسارة، (ب) الألم، (ج) الخزي، (د) الإهانة^{٣٧}.

(أ) كيفية استخدام الخسارة كجزء من مسار التَدْرُبِ

(١٢) إذا نهب أحدهم، بينما تسيطر عليه الرغبة، كل ثروتي، أو شجّع الآخرين على فعل هذا، فإن تكريس جسدي، ممتلكاتي، وتحققاتي الإيجابية في الأزمنة الثلاثة هو تدريب البوديساتفات.

١ | التَدْرُبُ اللاحق على جلسة التَأْمُلِ هو مصطلح تقني يشير للفترة الزمنية بين جلستي التَأْمُلِ وكل الأفعال الذي تتم خلال تلك الفترة، فإذا كان التَأْمُلِ هو تعويد الذهن، فالتَدْرُبُ اللاحق على جلسة التَأْمُلِ هو التطبيق العملي لهذا التعويد والفرصة للتيقن من مدى تغلغل التعاليم التي يتم التَأْمُلِ عليها بوجودان المتدرب.

أفكار الثراء والرخاء عادية، بل ومرغوبة، لكن التعلق بهما هو المعيق الحقيقي للمسار الروحاني. لذا فالشخص الذي يسلبك أموالك وممتلكاتك، في الحقيقة، يحررك من القيود التي تضعها تلك الأشياء على ذهنك، وبالتالي يمنعك من الغرق أكثر في السامسارا. يجب ألا تشعر تجاهه سوى بالعرفان. إذا كنت لا تمتلك شيئاً على الإطلاق، فأنت حر. لا أعداء أو لصوص سيزعجونك. كما يُقال في المثل الشائع:

**إذا لم تكن هناك ثروة، فلن يقتحم أحد بيتك. إذا
لم تحمل حقيبة، لن ينتظرک اللصوص
ليخطفوها.**

من المهم تذكر أنك إذا فقدت كل شيء تملكه، فهذا نتيجة الكارما الخاصة بك في السابق. لذا ليس هناك أي سبب للغضب من أي أحد. برؤية الأمور من هذا المنظور، ألسنت أنت من يجتذب الأعداء بثروتك، شهرتك، أو مكانتك؟ إذا لم يكن هناك هدف للتصويب نحوه، لما أطلق أحدهم السهم.

البوديساتفات العظام لا يحملون أي مشاعر بالغضب تجاه هؤلاء من يؤذونهم، لأن اهتمامهم الوحيد هو رفاهية هذا الشخص. في كل حياة من الحيوانات التي عاشها بوذا من قبل عندما كان لا يزال بوديساتفا، قابل إعادة ميلاد لشخص ما كان يحاول بشكل مستمر خلق العراقيل له. في المقابل، كان بوذا دائماً ما يحاول مساعدة هذا الشخص بأفضل ما لديه. في حياته كشداكياموني، عندما حقق الاستنارة الكاملة، كان هذا الشخص وُلد كابن عم له اسمه ديفاداتتا. على الرغم من محاولات ديفاداتتا إيذاء بوذا، بل إنه حاول حتى أن يقتله في أكثر من مناسبة، لكن كان بوذا دائماً ما يقول إنه لا يرى ديفاداتتا كعدو، بل يراه كمُعَلِّم طيب يحاول أن يعلمه كيفية التصرف كبوديساتفا.

أيًا كان الأذى الذي يسببه لك الآخرون، دائماً نمّ العزم على أخذ معاناة جميع الكائنات على عاتقك ولا تمسهم أبداً بالأذى. نمّ أمنية أن تكون دائماً قادراً على

خدمتهم، أن تملأ أذهانهم دائماً بالبهجة. بالطريقة نفسها التي تتخيل بها، في تدريب غورو يوغا، المُعلِّم بأعلى قمة رأسك، أيضاً، تخيل أنك تحمل جميع الكائنات أعلى رأسك، ونمّ العزيمة والإلهام لأن تكون قادراً على إزالة معاناتهم وجلب السعادة لهم جميعاً. كما رأينا من قبل، ليس هناك وهبٌ يُقدم للبوذات أفضل من هذا.

أن تحمل الشفقة تجاه شخص يؤذيك هي أفضل طريقة للتخلص من عوائقك، تحرير نفسك من الغضب، وتنمية الجوانب الإيجابية لطبيعتك، وفي الحقيقة، هذا الأذى الذي تسبب لك فيه هذا الشخص سيصل بك لآخر مسار البوديساتفا. ولهذا، وكما قيل من قبل:

أخذ الملجأ بكل ما يؤذيني، كأنه مصدر لكل

السعادة.

في البداية، سيبدو من الصعب للغاية أن نضع هذا موضع التدرّب. لكن أن يكون لدينا مثل هذا القلب الطيب لهو شيء يمكننا جميعاً الوصول إليه. خذ معاناة الشخص الذي يؤذيك إلى قلبك، وأرسل إليه سعادتك، بشفقة عظيمة.

للقيام بكل هذه التدريبات، من المهم أن تكون مؤسساً جيداً في التدرّب على الأربعة توجهات الداخلية بعيدة المنال. وهم: الحب غير المحدود، أمنية أن تحظى جميع الكائنات بالسعادة وأسبابها الحقيقية؛ الشفقة غير المحدودة، الأمنية أن تتحرر جميع الكائنات من المعاناة وأسبابها؛ البهجة غير المحدودة، الأمنية لجميع الكائنات التي لديها قدر من السعادة أن تحتفظ به وأن تزيد؛ وعدم الانحياز غير المحدود، وهو إدراك أن جميع الكائنات تستحق بشكل متساوٍ ذات الحب، الشفقة، والبهجة، دون زيادة أو نقصان، ليس لأن بعضهم جيد وبعضهم سيئ، ليس لوجود علاقة ما بينك وبينهم من المنظور الضيق المحدود للحياة الحالية.

في الصباح، يجب أن تكون أول فكرة لديك هي الالتزام بالقيام بكل ما تستطيعه خلال اليوم لمساعدة الآخرين وجلب السعادة النهائية إليهم. في المساء، كرس كل

الطاقة الإيجابية المتولدة عبر اليوم لنفع جميع الكائنات. إذا حاول أي شخص إيذاءك، تمنّ له أن يتحرر من كل مشاعر العداة والانتقام، وأن تتحقق كل طموحاته الإيجابية.

تحقيق تغيّر حقيقي بتوجّهك الداخلي سيكون صعباً في البداية. لكن إذا فهمت المعنى الكامن خلف تقنيات تدريب الذهن تلك، واستمرت في تطبيقها، ستجد أنها مفيدة لك في كل المواقف الصعبة، كما تسافر الناقلة المصممة ببراعة لأي مسافات بسرعة وسهولة.

(ب) كيفية استخدام الألم كجزء من مسار التدرّب

(١٣) حتى إذا لم أرتكب أدنى خطأ، وكان أحدهم سيقطع رأسي، فأخذي على عاتقي العواقب السلبية لفعلة نتيجة قوة الشفقة العظيمة لهو تدريب البوديساتفات.

أيًا كان الأذى الذي سيوقعه عليك أحد ما -حتى إذا كان سيقطع رأسك- من المهم للغاية أن تتذكر أن هذا نتاج الكارما السابقة الخاصة بك. لا تغضب. دع عدوك يفعل ما يشاء حتى يرضى. كن ممتلئًا بالشفقة تجاهه. يقول دروم تونبا:

إذا حطم أحدهم رأسي لآلاف القطع، ليتني لا يشوئني أقل ضيق، لكن أتسلح بدرع الصبر طيلة الوقت.

يحاول البوديساتفات أن يقدموا المساعدة والنفع في مقابل الأذى. إذا رأيت أحدهم يقوم بشيء هدام، فكر في مقدار المعاناة التي يُجمعها لنفسه، ثم ولّد الإلهام داخلك بأنه بدلاً من أن ينغمس أعمق بالسامسارا بسبب أفعاله تلك، أن تحمل على نفسك

أنت عاقبة تلك الأفعال بدلاً منه، ثم كرس الطاقة الإيجابية المتولدة عن أفعالك البناءة له.

التدرب بتلك الطريقة يساعد أيضًا على التخلص من الاعتقاد في الوجود الحقيقي للذات. لأنه في النهاية، عدوك الحقيقي ليس شخصًا قاسيًا في مركز السلطة، ليس غازيًا دمويًا أو منافسًا لا يعرف الرحمة، ليس من يحاول أخذ كل شيء لديك، أو من يهددك بالدعاوى القضائية. عدوك الحقيقي هو التصديق في الوجود الحقيقي للذات.

فكرة الذات الثابتة تلك أبقتك هائمًا بعوالم السامسارا لحيوات لا حصر لها. هي ما يقف بينك وبين تحريرك لنفسك وللآخرين من هذا الوجود الشَّرْطِي^١. إذا استطعت أن تتخلى عن فكرة "أنا"^٢ تلك، ستجد الراحة والحرية، والحرية أيضًا للآخرين. إذا تغلبت اليوم على التصديق في الوجود الحقيقي للذات، ستصل للاستنارة اليوم. إذا تغلبت عليها غدًا، ستصل للاستنارة غدًا. لكنك إذا لم تتغلب عليها أبدًا، لن تصل للاستنارة أبدًا.

"أنا" هي مجرد فكرة، شعور. فكرة لا تمتلك أي جوهر راسخ، هيئة، شكل، أو لون. على سبيل المثال، عندما يظهر في الذهن شعور قوي بالغضب، قوي لدرجة أنك ترغب في محاربة وتدمير شخص ما، هل تحمل فكرة الغضب تلك سلاحًا في يدها؟ هل تستطيع أن تفقد جيشًا؟ تحرقهم مثل النار، تسحقهم مثل الصخور، تجرفهم بعيدًا مثل النهر الثائر؟ لا. الغضب مثله مثل أي فكرة أو شعور آخر، ليس له وجود حقيقي. لا يمكن حتى العثور على موضع محدد له بالجسد، الحديث، أو الذهن. مثل

١ الوجود الشَّرْطِي أو الظرفي، هو تأثر الظاهرة الناشئة بقوى الأسباب والشروط المحيطة بها. حيث تنشأ الظواهر معتمدة على (١) أسبابها وشروطها، (٢) أجزائها ومكوناتها، (٣) عنونتها الذهنية، وثلاثتهم بمثابة الشروط أو الظروف الحاكمة لهذا الوجود والذين يطبعوه ويشكلوه بخصائصهم، كما يُشكّل القالب المطبوع. الوجود المشروط أو الشرطي أو الظرفي هو مرادف آخر للوجود القهري تحت تأثير قوى الكارما والمشاعر والمواقف الداخلية الهدّامة، وأيضًا مرادف للسامسارا.

٢ يجب عدم الخلط هنا بين فكرة "أنا" في البوذية، والآنفا في التحليل الفرويدي، ما يُشار إليه هنا هو ذلك الإحساس الذي تشعر به عندما تستخدم ضمير المتكلم "أنا"، أي الشعور بوجود حقيقي راسخ ومتأصل للذات.

رياح في أرض خالية. بدلاً من السماح لتلك الأفكار الجامحة بأن تحدد لك ما تفعله، أنظر لأساسها الخالي. على سبيل المثال، قد تجد نفسك فجأة وجهًا لوجه مع شخص تعتقد أنه يرغب في إيذائك، ويتولد داخلك شعور قوي بالخوف. لكن ما إن تُدرك أن هذا الشخص، في الحقيقة، لا يحمل لك إلا النوايا الطيبة، سيختفي خوفك. فقد كان خوفك مجرد فكرة.

بشكل مشابه، حتى فكرة "أنا" التي قضيت حيوات لا حصر لها مُصدقًا بأنها حقيقية، ما إن تُدرك إنها خالية من الوجود المتأصل، تصديقك بها سيختفي بكل بساطة. فقط لأنك كنت غير واع بالطبيعة الحقيقية لفكرة "أنا" تلك، كان لها تلك السطوة والقوة عليك. عندما لا تصدق في الذات، الغضب، الرغبة، الخوف، وما شابههم، تلك الأفكار لن تتولد بذهنك. تفحص طبيعة الأذى ذاته، هي غير قابلة للتحديد، مثل الرسم على صفحة المياه. عندما تختبر هذا بالفعل، تختفي الاستياءات من تلقاء نفسها. ما أن تُخضع أمواج الأفكار الحارقة، يُصبح كل شيء خاليًا كالسما، والتي ليس لديها ما تكسبه أو تخسره.

"أنا"، ليست أكثر من عنوان يوضع على مجموعة مُتغيرة من المفاهيم والتعلقات بالجسد، الحديث، والذهن. ليست حقيقة مطلقة، دائمة، أبدية، مثل طبيعة البودات، الدارماكايا. استخدم أي تدريب تقوم به لتُبدد فكرة "أنا" تلك، وأي دافع يصاحبها قائم على فكرة الذات. حتى إذا لم تنجح في هذا في البداية، أستمِر في المحاولة.

(ج) كيفية استخدام الخزي كجزء من مسار التدرب

(١٤) حتى إذا قال أحدهم كل الأشياء التي

تحط من قدرتي وروج لهذا في الكون كله،

في المقابل، نتيجة للطيبة المُحبة، أن أشيد

بالخصال الطيبة التي لدى هذا الشخص

لهو تدرب البوديساتفات.

إذا شَهَرَ بك أحد وتسبب لك في الخزي، بدلاً من الشعور بالغضب تجاهه، يجب أن تكون ممتناً لإعطائه لك الفرصة للتخلص من الكارما السلبية الخاصة بك. مهما كانت الظروف، من المهم أن تتصرف وفقاً للتعاليم - خاصة في مثل هذه الأوقات. ما فائدة تلقي التعاليم إذا لم تطبقها؟ الظروف القاسية هي أفضل فرصة لنا لأن نضع التعاليم موضع التدرُّب.

في إحدى المرات بدير راترينغ، تم اتهام راهب ملتزم بسرقة أحد الأطباق التي فُقدت. ذهب لرؤية رئيس الدير ليسأله، "هذا ليس خطئي، ماذا عليّ أن أفعل؟" نصحه رئيس الدير قائلاً، "تقبل اللوم على نفسك، قدم الشاي للرهبان، وفي النهاية ستظهر براءتك." "قام الراهب بهذا، وبعد فترة وجدوا الطبق المفقود وتم إعلان براءة الراهب. عندما أُبلغ بما حدث، قال رئيس الدير، "الطريقة التي تصرف بها هذا الراهب كانت هي الطريقة الصحيحة للتصرف!"

لذا تذكر، سواء كان لديك سمعة طيبة أم سيئة، كلاهما ليس لهما أي وجود ذاتي على الإطلاق. لا يستحقان الاهتمام بشأنهما. مُعلِّمو الماضي العظام لم يهتموا بمثل هذه الأشياء. كانوا دائماً يستجيبون للتشهير والازدراء بالطيبة والصبر.

لانغري تَنَغبا كان أحد هؤلاء المُعلِّمين. في إحدى المرات، بالإقليم الذي كان يقع فيه الكهف الذي يتأمل فيه، كان هناك زوجان مات كل مولود لهما. عندما ولد لهم طفلهم الأخير، استشاروا عرافاً، والذي قال لهم، لن ينجوا هذا الطفل حتى تدَّعوا أنه ابن هذا المُعلِّم. أخذت الأم طفلها وصعدت لكهف لانغري تَنَغبا ووضعت الطفل أمامه وقالت، "هذا ابنك"، ثم رحلت. لم يقل الراهب شيئاً، طلب من امرأة مخلصه أخرى كان يعرفها أن تُغذي الطفل وترعاه. لكون لانغري تَنَغبا راهباً، سريعاً ما بدأت شائعة أنه أب لطفل في الانتشار. بعد عدة سنوات، جاء والدي الطفل بهبات ضخمة، وقالوا في احترام، "رجاء سامحنا، على الرغم من أنك لم يَشِب سلوكك أي شائبة، إلا أننا سمحنا للشائعات أن تنتشر عنك. لم ينجوا هذا الطفل إلا بسبب طيبتك". هادئاً كعادته، أعاد الطفل لأبويه دون أن ينبث بكلمة.

يستهلك البعض كل طاقتهم، وحتى يخاطرون بحياتهم، لتحقيق الشهرة. الشهرة وسوء السمعة، كلاهما ليسا أكثر من رجوع الصدى الخالي. سُمعَتك ليست إلا سرابًا مُغريًا يمكنه أن يشرُد بك بكل سهولة بعيدًا عن المسار. تخلَّ عنها دون أدنى تردد، كما تنظف المخاط من أنفك.

(د) كيفية استخدام الإهانة كجزء من مسار التدرُّب

(١٥) حتى إذا شَهَّرَ أحدهم بلغاة مُسيئة
بأخطائي الخفية بين جمع كبير، أن أنحي-
له باحترام، واعتبره كصديق روحاني، لهو
تدرب البوديساتفات.

إذا رغبت في أن تكون تلميذًا حقيقيًا لبوذا، لا تنتقم أبدًا عندما يؤذيك أحدهم. تذكر دائمًا الأربعة مبادئ للتدرب الإيجابي، وهم: (١) إذا آذاك احدهم، لا تسيء إليه في المقابل؛ (٢) إذا غضب منك أحدهم، لا تغضب منه في المقابل؛ (٣) إذا فضح أحدهم أخطاءك الخفية، لا تفضحه في المقابل؛ (٤) وإذا ضربك أحدهم، لا تضربه في المقابل.

إذا انتقدك أحدهم، مُتصيدًا لأكثر الأشياء حساسية لديك، أو أهانك غاضبًا بأكثر الكلمات بذاءة، مهما كان من الصعب عليك تحمل هذا، لا ترد المثل بالمثل. تدرب على الصبر، لا تستلم للغضب. تعامل مع الموقف بشكل إيجابي، استغله كفرصة للتخلي عن الكبرياء. تدرب على الكرم والشفقة عبر منح النصر للآخرين وكن سعيدًا بالخسارة. السماح للآخرين بالفوز هو من خصائص كل بوذات الماضي. في الحقيقة، ما هذا الذي قد نسخره أو نكسبه؟ من منظور الحقيقة الأعمق، ليس هناك أدنى فارق بين المكسب والخسارة.

العديد من المُعلِّمين البوذيين تم الإساءة إليهم، معاملتهم كالمجرمين، وتعذيبهم على يد الاحتلال الصيني للتيبت. بدلًا من مشاعر الكراهية، كانوا يستجمعون العزم ويولدون

الطموح داخلهم ليحملوا كل الأفعال الهدّامة للهجمات الانتقامية لهؤلاء الجنود على كاهلهم. مُفْتَدٍ بهم، عندما تُهان وتُذَل، استجمع عزيمتك الداخلية وولّد الإلهام والطموح، مستعينًا بما يحدث كصلة كارما بينك وبينهم تعينك على أن تكون قادرًا على الأخذ بيدهم للتحرر.

لا يجب أن يكون هناك أي شعور ضخم بالإهانة أو الإذلال لدرجة لا يُمكنك تحملها. إذا شعرت في أي وقت أن ذلك يُعطيك المُبرر لأن تنتقم كرد فعل على ذلك، تذكّر أن تبادل الكلمات المُسيئة والاتهامات ستكون نتيجتها تأجج وتصاعد الغضب من كلا الجانبين. وهكذا يبدأ الشجار والقتال بين البشر. فالجرائم والحروب جميعها بدأت بفكرة غاضبة واحدة. كما قال شانتيديفا:

ليس هناك شر مماثلًا للغضب، ليس هناك انضباط مماثلًا للصبر.

لذا، لا تستسلم أبدًا للغضب. كن صبورًا -والأهم من هذا، مُمتنًا للشخص الذي يهينك، لأنه يعطيك فرصة ثمينة لتقوية فهمك وتدرّبك على البوديتشيتا. قال جيغمي لينغبا العظيم:

المعاملة السيئة من خصومك هي المُحفز لتأملك؛ التوبيخ المهين الذي لا تستحقه يُنضج تدرّبك؛ هؤلاء من يؤذونك هم مُعلّمون يتحدون تعلقك ونفورك، كيف يمكنك أن ترد طيبتهم؟

في الحقيقة، من المستبعد أن تحقق الكثير من النمو الروحاني إذا كنت تفتقد شجاعة مواجهة عيوبك الخفية. أي شخص أو موقف يساعدك على رؤية تلك العيوب، مهما كان غير مريح ومُهين، فإنه يقدم لك خدمة عظيمة. كما قال أتيشا العظيم:

أفضل الأصدقاء الروحانيين هم مَنْ يهاجمون
عيوبك الخفية. أفضل الموجهين هم مَنْ
يستثيرون عيوبك الخفية. الأعداء، المُعيقات،
والأم المرض، هم أفضل مُحفز للتدرب.

مُعَلِّم الكادامبا العظيم شاووبا اعتاد أن يقول محذرًا لتلاميذه الذين يجيئون لرؤيته،
"أنا فقط أجعل الناس ترى عيوبهم الخفية. إذا كنت لن تتضايق، أبق؛ لكن إذا كنت
ستنزح، فارحل".

من منظور الحقيقة الشائعة، هناك طرق كثيرة لتقسيم الأشياء الدنيوية الثمانية إلى
جيد وسيئ، ما نرغب في الحصول عليه وما لا نرغب في حدوثه. لكن من منظور
الحقيقة الأعمق، ليس هناك أدنى فارق بين المكسب والخسارة، المتعة والألم،
الشهرة والخزي، المديح والنقد. كلهم متساوون، جميعهم خالون بطبيعتهم. كما قال
شانتيديفا:

وهكذا، تفتقد الأشياء للوجود الحقيقي، فما
الذي هناك لنكسبه أو نخسره؟ من الذي يقدم
لي الود والتشريف، ومن الذي يزدريني
ويلعنني؟ الألم والمتعة، من أين ينشأ؟ وما
الذي يمنحني البهجة والأسى؟

(٢) استخدام الشيين اللذين يصعب تحملهما كجزء من مسار التدرُّب

الشيئان اللذان يصعب تحملهما هم: (أ) رد طبيبتك بإساءة، (ب) احتقار الآخرين لك.

(أ) كيفية استخدام رد الطيبة بالإساءة كجزء من مسار التدرُّب

(١٦) حتى إذا اعتبرني من حنوت عليه كما

لو أنه ابني عدواً له، أزيد من حي له، كحب

الأم لابنها المريض، لهو تدرب

البوديساتفات.

إذا قمت بشيء جيد للآخرين، من الخطأ أن تتوقع شيئاً في المقابل، أو أن تأمل حتى أن يُعجب الآخرون بك وبسلوكك، أو أن يصفوك مثلاً كبوديساتفا. كل تلك المواقف الداخلية بعيدة كل البعد عن دافع البوديتشيتا. ليس فقط أن تتوقع شيئاً في المقابل؛ بل يجب ألا تضطرب ولو قليلاً إذا كان رد فعلهم ناكر للجميل. الشخص الذي تخاطر بحياتك من أجله قد يرد طبيبتك باستياء، كراهية، أو أذى. فقط أحبه أكثر. تمتلئ الأم بحبها لأبنها الوحيد مهما فعل. قد يعرضها ويجرحها بينما هي تُرضعه، لكنها لا تغضب أبداً منه أو يقل حبها له. مهما حدث، ستستمر دائماً في الاعتناء به بأفضل ما عندها.

الكثيرون لا تتوافر لديهم الفرصة التي تتمتع بها، اتصالك بالعاليم الروحانية، وبالتالي لا تتوافر لديهم إمكانية التخلُّص من أو هامهم. يحتاجون مساعدتك وشفقتك أكثر من أي شخص آخر، مهما تصرفوا بشكل سيئ. تذكر دائماً أن هؤلاء من يؤذونك هم، بكل بساطة، ضحايا لمشاعرهم. فكر في كم سيكون جميلاً أن يتحرروا من هذه المشاعر. عندما يُسيئ طفل عديم التفكير لشخص ناضج ذو فكر، لن يشعر

الشخص الناضج بالاستياء، لكنه سيحاول بحب عظيم أن يساعد الطفل على أن ينضج.

أن تصادف شخصًا يؤذيكَ هو كالعثور على كنز ثمين. ضع هذا الشخص بمكانة عالية، حقق أقصى استفادة من الفرصة التي أمامك لتستأصل عيوبك وتحقق تقدمًا أفضل في المسار. إذا لم تتمكن بعد من الشعور بالحب والشفقة لهؤلاء من يعاملونك بطريقة سيئة، فهذه علامة على أن ذهنك لم يتحول بعد بالكامل، وأنت لا تزال بحاجة للاستمرار في العمل على المزيد من التدرُّب.

البوديساتفا الحقيقي لا يأمل أبدًا في عائد. بسبب شففته الطبيعية، يستجيب بشكل عفوي لاحتياجات الآخرين. قانون الأسباب والنتائج حتمي، لذا أفعاله البنَّاءة لنفع الآخرين ستحمل ثمارها بكل تأكيد - لكن لا تضع هذا بحسابك. لا يفكر البوديساتفا أبدًا في أن الآخرين لا يُظهرون له العرفان، أو يفكرون في أن يعاملوه بطريقة أفضل. لكن إذا كان هناك شخص يُسيء إليه في السابق، ثم وجد طريقه على المسار وحقق التحرر، فهذا شيء سيجعل البوديساتفا يبتهج من كل قلبه ويشعر بالرضا الكامل.

(ب) كيفية استخدام احتقار الآخرين لنا كجزء من مسار التدرُّب

(١٧) حتى إذا عاملني أقراني ومن هم أقل

مني - بشكل مهين - لكبريائهم، أن احترمهم

كمُعَلِّمِي - الذين أضعهم أعلى رأسي - لهو

تدرب البوديساتفات.

إذا كان هناك شخص لديه القدرات أو المكانة نفسها، أو حتى أقل منك في الخصال الجيدة، وبغض النظر عن معاملتك له بأدب ومراعاة، انتقدك بازدراء لغروره وعجرفته، وحاول أن يُحِقِرَكَ بطرق مختلفة، عندما يحدث ذلك، لا تغضب، أو تتضايق، أو تشعر أنك تمت معاملتك بشكل سيئ.

بدلاً من ذلك، أنظر لمثل هذا الشخص باحترام كأنه مُعَلِّمٌ طيب يريك طريق التحرر. ولّد العزيمة بداخلك على أن تكون قادرًا على نفعه بقدر الإمكان. مهما حدث، لا تتمن الانتقام. القدرة على التحمل بصبر سخريّة وغبن هؤلاء من هم أقل منك في التعليم، القوة، أو المهارة، لهي مقدرة تستحق الإعجاب. التواضع بينما تتحمل الإهانات بصبر هي أكثر الطرق فاعلية لمواجهة ميلك المتعمق بداخلك باهتمامك فقط بسعادتك ومتعتك.

لا تكن متفاخرًا أبدًا، بل خذ دائمًا أقل مكانة واعتبر كل من حولك أفضل منك، كما لو كنت تحملهم أعلى رأسك. يقال:

أن تحمل جميع الكائنات أعلى قمة رأسك لهو شعلة وراية البوديساتفات.

المُعَلِّمُ العظيم دروم تونبا غيالووي جونغنو كان مستعدًا للطواف حول كلب بجانب الطريق إدراكًا منه لطبيعة بوذا التي يحوزها هذا الكلب، مثله في ذلك مثل جميع الكائنات.

(٣) استخدام العوز والرغد كجزء من مسار التدرُّب

(أ) كيفية استخدام العوز كجزء من مسار التدرُّب

(١٨) حتى إذا كنت فقيرًا معدمًا مُهانًا من الآخرين، حتى إذا كنت مريضًا مُعذبًا فريسة لكل القوى السلبية، أن أستمر في حمل معاناة جميع الكائنات وأفعالهم الهدامة على نفسي- وألا أتهاون في تدريبي لهو تدرب البوديساتفات.

العديدون في هذا العالم محرومون من كل شيء -الطعام، الملابس، المأوى، العطف. يمكنهم بالكاد البقاء على قيد الحياة. العديدون ضحايا لسوء المعاملة أو تطحنهم الأمراض. عندما تعاني أنت من العذاب ذاته، تَمَنَّ بشفقة وشجاعة أن تأخذ كل عذاب وصعوبات جميع الكائنات على نفسك وأن تعطيهم السعادة التي لديك. حاول أن توفر للآخرين ما يحتاجونه بحياتهم، وتَدَبَّر على الخصال الإيجابية للمعاناة.

في الحقيقة، المعاناة يمكن أن تكون مفيدة بطرق شتى. كما أكدت العديد من التعاليم، هي تحفز تأملك، فمن دون المعاناة من أين سيأتي العزم على التحرر من السامسار؟ الحزن هو مضاد فعال للعجرفة. يقول الرينبوتشي باترول:

**لا أحب السعادة، أحب المعاناة: إذا كنت
سعيدًا، ستزيد السموم الخمسة. إذا كنت
أعاني، فإني أزيل الكارما السلبية السابقة. إذا لم
أعط أهمية للمكانة العالية، سأحب المكانة
المتواضعة. إذا كنت مهمًا، سيتزايد كبريائي
وغيرتي؛ لكن إذا كنت بسيطًا، سأسترخي
وسينمو تدريبي الروحاني. المكانة المتواضعة
هي عرش عظماء الماضي.**

وكما قال كاراك غومتشينغ:

**الصعوبات هي مُعلِّمونا الروحانيين: المُعيقات
هي محفز التَدَرُّب على الدارما: المعاناة هي**

المكنسة التي ننظف بها الكارما السلبية

السابقة، لا تنظر للمعاناة كشيء غير مُحبب.

في الحقيقة، عندما تظهر الظروف والأوقات الصعبة، يظهر الفرق بين المتدرب الحقيقي والمُدَّع.

فقط البوديساتفات بالمراحل المتقدمة هم من يستطيعون بالفعل أن يهبوا حياتهم وجسدهم للآخرين. لحين وصولك لهذه المرحلة المتقدمة، والتي أنت لست بها الآن بأي حال من الأحوال، يمكنك على الأقل أن تتدرب على هذا ذهنياً. بينما يعتاد ذهنك على الحب والشفقة الغيريين، كلماتك وأفعالك ستصبح انعكاساً طبيعياً لهما.

يقول جتسون ميلاريا:

أن نعامل جميع الكائنات كأنها مخلوقات سامية

هو كأن نقدم كنزاً لأنفسنا؛ إذا كنت تتمنى الخير

للآخرين ويملأك الحب، فهذا يفتح لك منجماً

من الخصال السامية، وكل طموحاتك ستتحقق

تلقائياً.

(ب) كيفية استخدام الرغد كجزء من مسار التدرُّب

(١٩) حتى إذا كنت مشهوراً وبيجلني—

الكثيرون، حتى إذا أصبحت في ثراء رب

الثروة ذاته، أن أرى كل هذا الثراء والمجد

خاليًا من أي جوهر، وأن أحرر نفسي من أي كبرياء لهو تدرب البوديساتفات.

يرى البوديساتفات الثراء، الجمال، السطوة، الرخاء، عراقة العائلة -في الحقيقة، كل الاهتمامات العادية بهذه الحياة- وكل هذه الأشياء عابرة كوميض البرق، سريعة الزوال كقطرة الندى، فارغة كالفقاعة، متغيرة كجلد الثعبان. هم لا يشعرون بالكبرياء أو الفخر، مهما كانت تحققاتهم الدنيوية والمزايا التي جاءتهم.

أيًا كان مقدار الثراء الذي جمعه، في النهاية ستتركه خلفك، سواء كان على يد اللصوص، أشخاص في مركز القوة، أو عند موتك في النهاية. إذا حصل وراثتك على مالك، بالتأكيد لن ينفعم كثيرًا؛ في الأغلب سيستخدمونه ليجلبوا على أنفسهم أفضل ما لدى أعدائهم، تأثير أقاربهم، وخلافه، مرتكبين لكل أشكال الأفعال الهدامة التي ستغمسهم أكثر في أعماق السامسارا.

جتسون ميلاريا كان دائمًا ما يُعلم تلاميذه المقربين أن أفضل طريق ليصلوا لتحققات الدارما هي عبر أفعال الكرم تجاه المحتاجين. حتى أصغر أفعال الكرم التي تتم بذهن غيري بيني قوى إيجابية عظيمة. إذا كانت لديك سلطة وثراء، اجعل لهم معنًا؛ استخدمهم في مسار الدارما ونفع الكائنات. كما فعل ملوك الدارما الثلاثة العظام^{٣٨}.

وُلد العزيمة داخلك على أن تقتدي بمثال البوديساتفات العظام. فكر، "ليت احتياجات جميع الكائنات، حتى أصغر حشرة، تُلبى". استخدم ثروتك وممتلكاتك لتحقيق أفضل مساعدة للآخرين. كلما كان هذا ممكنًا، حاول أن توفر للآخرين احتياجاتهم اليومية من الطعام، الملابس، المأوى، وما شابه. وفي الوقت نفسه، وُلد أمنية أن تكون قادرًا على تلبية احتياجاتهم الأهم، الدارما.

(٤) استخدام الكراهية والرغبة كجزء من مسار التدرُّب

(أ) كيفية استخدام الأشياء محل الكراهية كجزء من مسار التدرُّب

(٢٠) إذا لم ينتصر الشخص على كراهيته،
كلما قهر أعداءه الخارجيين كلما زاد
عددهم. لذا، أن أروض نهني- مستعيناً
بجيوش الطيبة المُحِبَّة والشفقة لهو تدريب
البوديساتفات.

ما إن تتغلب على الكراهية التي بذهنك، ستكتشف أنه بالعالم الخارجي ليس هناك وجود لأي أعداء. لكن إذا استمررت في إتاحة المساحة لمشاعر الكراهية داخلك وحاولت التغلب على معارضيك الخارجيين، ستجد أنه أيًا كان عدد من تهزمهم، سيكون هناك دائماً المزيد منهم. حتى إذا تمكنت من إخضاع جميع الكائنات التي بالعالم، غضبك فقط سيزيد أكثر. لن تكون قادراً على التعامل مع الغضب بشكل صحيح عبر الاستغراق فيه أكثر. الكراهية ذاتها هي العدو الحقيقي، ولا يمكن السماح لها بالوجود. الطريقة التي تُخضع بها الكراهية هي بالتأمل التركيزي على الصبر والحب. فقط عندما تتجذر مشاعر الحب والشفقة بوجدانك، لن يوجد مكاناً لأي أعداء خارجيين. كما قيل في المائة بيتاً:

إذا قتلت نتيجة للغضب، لن ينتهي أعداؤك
أبداً؛ فقط إذا قتلت الغضب، هذا سيقضي
على كل الأعداء، وللأبد.

لا تغضب أبداً، حتى من هؤلاء الذين يتعمدون إيذاءك بخبث. كما رأينا سابقاً، يجب أن تكون ممتناً لمثل هؤلاء الأشخاص لمساعدتك على التخلص من الكارما السلبية، وتقوية إصرارك على التحرر من السامسارا، وتنمية الحب والشفقة.

في الكثير من بقاع العالم المختلفة، تزايد هذه الأيام المجاعات، النزاعات، الحروب، الاضطرابات الأخرى. هذا لأن البشر يُطلقون العنان لمشاعرهم السلبية، ويتصرفون تحت سيطرتها. إذا قَلَّت الكراهية، الكبرياء، الغيرة، الرغبة، والغباء، فلن تقل فقط النزاعات ولكن أيضاً المجاعات والتغيرات المناخية في العالم، كما يختفي الدخان إذا تم إطفاء الحريق. حينها ستتجه أذهان البشر بشكل تلقائي تجاه نفع بعضهم البعض.

هذه نقطة حاسمة في التعاليم، يجب أن تعي جيداً أن التعلق، الكراهية، والجهل هم أعداؤك الأقدم، وما إن تتغلب عليهم، لن يتبقى لديك أعداء في العالم الخارجي. سيأتي الوقت الذي ستدرك فيه بوضوح ودقة مدى صحة هذا. إذا لم تفهم تلك النقطة بعد، وتصرفت بشكل مستهتر، ستخرج مشاعرك بالكامل عن السيطرة. في أوقات الغضب، قد تصبح مستعداً للتضحية بحياتك في الحرب، وقد يصل بك الأمر حتى لقتل كل من يقف على وجه الأرض في لحظة حادثة واحدة مُفْتَقِداً بها البصيرة دون أي ندم. مثل تلك الأشياء يمكن أن تحدث عندما يتم السماح للغضب بجمع كل طاقته والسيطرة على الذهن.

تفحص الغضب ذاته، ولن تجده أكثر من فكرة. إذا اختفت تلك الفكرة الغاضبة، لن تقودك لفعل قائم على الغضب نو كارما سلبية. اسحق الغضب بالإدراك، وسيختفي مثل السحاب في السماء؛ وبينما يختفي الغضب، فكرة "العدو" ستختفي معه.

الغضب والمشاعر الأخرى الهدامة ستظل تأتي لذهن الشخص العادي، مع ذلك يمكن إزالة مفعولهم عبر المضاد المناسب، لأنهم جميعاً خالين من الجوهر. من

المهم إدراك أن كل تلك الصدمات الخارجية تأتي من إيوائك لتلك السموم
باستمراريتك الذهنية. كما قال غيشي بوتووا^{٣٩}:

إذا رأيت أي شخص كعدو وفكرت في الآخرين
من منطلق القريبين والبعيدين، لن تحقق
الاستنارة. لذا ولد الحب والشفقة غير المنحازين
لجميع الكائنات بعددهم اللانهائي مثل الفضاء
الشاسع.

وجه ذهنك داخليًا وطبق المضادات الصحيحة بدافع نقي. ستكون قادرًا على تحويل
نفسك بتوافق مع الدارما، والتصرف بطريقة البوديساتفات.

(ب) كيفية استخدام الأشياء محل الرغبة كجزء من مسار التدرُّب

(٢١) الأشياء المُمتعة للحواس والأشياء
المرغوبة مثل الماء المالح، كلما شربنا منه،
كلما تزايد العطش لها. أن أتخلى بشكل
تام عن كل ما يثير التعلق لهو تدرّب
البوديساتفات.

أيًا كانت الراحة، الثراء، الجمال، والقوة التي تتمتع بهم اليوم فهما نتاج بعض
الأفعال البتأة الصغيرة التي قمت بها في الماضي. بغض النظر كم لديك منها، من

١ لقب علمي بنظام التعليم الرهباني بأديرة الغيلوك، يقابل لقب دكتوراه بالفلسفة Phd بنظام التعليم الغربي،
يتطلب عادة الحصول على هذا اللقب العلمي دراسة متقدمة قد تصل بين ١٨ إلى ٢٤ سنة. يقابله في نظام
التعليم الرهباني بتقليد النغيمما لقب "كينبو".

سمات الأشخاص العاديين أنهم لا يرضون أبدًا. قد يكون لديك ثراء أكثر مما تحتاج، قد تنتصر على خصومك، قد تكون لديك علاقة قوية بأصدقائك وأقاربك، لكن لن يكون هذا كافيًا أبدًا؛ حتى إذا أمطرت السماء عليك ذهبًا، في الأغلب لن يكون كافيًا. عندما يصبح التعطش لكل أنواع الأشياء المرغوبة، عميقًا في الذهن، محاولة إرضاء رغباتك هو مثل شرب الماء المالح - كلما شربت منه، كلما شعرت أكثر بالعطش.

بالنظر لمدن الماضي والحاضر العظيمة، يمكنك أن ترى كم جمع البشر في سعيهم المحموم للثراء المتزايد، مع ذلك يموتون دون أن يُروى تعطشهم. كما قال أتيشا العظيم:

**تخلّ عن الرغبة في كل شيء، وعش بلا
رغبة. الرغبة لن تجلب لك السعادة، هي، في
كل حياة، تقطع عليك طريق التحرر.**

معرفة كيف ترضى بما لديك هي الثروة الحقيقية. عظماء ونساک الماضي كانوا قادرين على أن يرضوا بأي شيء لديهم، وعاشوا به. كانوا يعيشون في الأماكن المنعزلة، تأويهم الكهوف، لم يمتلكوا إلا أقل القليل الذي يبقوهم على قيد الحياة فقط. عندما تستطيع الحكم على ما هو كافٍ لك، لن تعذبك بعد ذلك العوائز، الرغبات، والاحتياجات. وإلا ستصبح كما يُقال في المثل الشائع، "يشتهي مثل الكلب، كلما حصل على المزيد، رغب في المزيد". اتباع بوذا - الأرهات والشرافاكا - لم يكن لديهم إلا رداءهم الرهباني ووعاء وهب الطعام. قضوا حياتهم مستغرقين في تأمل عميق. هكذا حرروا أنفسهم من السامسارا. لم يشتهوا الثراء، الشهرة، أو المكانة، والتي رؤوها عديمة المعنى بالكامل وهجروها دون أي تردد، مثل البصقة في التراب. هذه الأيام، يطارد البشر ما هو خارجي وينشغلون بما يستطيعون الحصول

عليه. كنتيجة لهذا، التعلُّم، التدرُّب، والتأمل تدهوروا، وبالتالي تدهور التدرُّب على تعاليم بوذا ذاتها.

في الحقيقة، التعلُّم، التدرُّب، والتأمل، هم الأشياء الوحيدة التي لا يمكننا أبدًا الحصول على كفايتها منها. حتى أكثر الحكماء تعلمًا -مثل فاسوبيندو^١، الذي عرف عن ظهر قلب ٩٩٩ نصًا هامًا- لم يفكروا أبدًا أنه ليس هناك المزيد ليتعلموه؛ كانوا مدركين أن هناك محيطًا من المعرفة ليكتسبوه. البوديساتفا كومارا فاسوبادرا درس مع مئة وخمسين معلمًا، مع ذلك لم يسمعه أحد أبدًا أنه تلقى كفايته من التعاليم.

لذا، كن راضيًا بما لديك، وفقًا لمنظور الأشخاص العاديين -لكن لا ترضَ أبدًا بما لديك من الدارما. على الجانب الآخر، إذا كانت رغباتك العادية وتفضيلاتك لا تشبع، فلن يكون لديك رغبة في الدارما، فقط ستغرق أكثر في السامسارا.

٢- البوديتشيتا المطلقة

يشتمل التدرُّب على البوديتشيتا المطلقة على (١) التأمل على البقاء في الحالة الذهنية الخالية من كل استفاضة نظرية دون أي تعلق، (٢) التدرُّب اللاحق على جلسة التأمل الخاص بالتخلي عن أي تصديق في أن الأشياء محل التعلق والنفور ذات وجود متأصل.

١. التأمل على البقاء في الحالة الذهنية الخالية من كل

استفاضة نظرية دون أي تعلق

(٢٢) كل ما يظهر هو من عمل الذهن؛ طبيعة

الذهن الأصلية هي الخلو من الحدود النظرية.

أن ندرك تلك الطبيعة وألا ننخرط في الأفكار

القائمة على اختلاف الفاعل ومحل الفعل لهو

تدرب البوديساتفات.

يمكننا تناول كل شيء حولنا من خلال أكثر من منظور، كلها تنشأ بالذهن. تفحص علاقاتك بالآخرين، على سبيل المثال. تنظر للبعض بطريقة إيجابية -أصدقاء، أقارب، إلخ؛ بينما تنظر لآخرين كأعداء -هؤلاء من ينتقدونك ويشهرون بك، يضربونك، يخدعونك، أو يذمون فيك. تبدأ تلك العملية في الحواس، والتي تصل عبرها للذهن المُتلقيات المختلفة مثل الشكل، الصوت، الرائحة، المذاق، والملمس. بهذه الطريقة يصبح الذهن واعياً للأشياء التي بخارجه؛ أي مُدرِكاً لها. الأشياء التي يجدها الذهن ممتعة تصبح مصدرًا للانجذاب، بينما تلك التي يجدها غير ممتعة يحاول تجنبها. يعاني الذهن من عدم الحصول على الأشياء الممتعة التي يرغب بها ومن اختباره للأشياء غير الممتعة التي يرغب في تجنبها. هو دائماً مشغول بمطاردة المواقف أو الأشياء التي يرغب التمتع بها، أو في محاولة الهرب من الأشياء غير المرغوبة التي يجدها صعبة أو غير متحملة. لكن تلك الخبرة، الإمتاع أو الإيلام، على سبيل المثال، ليست وظائف جوهر تلك الأشياء التي نتلقاها. تلك الخبرات تنشأ من الذهن.

خذ عملية تلقي المرئيات على سبيل المثال. الشيء محل الإدراك في حالة المرئيات، تحديداً، هو شكل ما بالعالم الخارجي، العين هي عضو الإبصار، والذي يقوم بإدراك الشيء وتصنيفه هو الذهن. إذا رأيت شخصاً عزيزاً عليك، قريباً محبباً، تشعر بالسرور. إذا رأيت شخصاً ذا نوايا سيئة تجاهك جاء ليسخر منك أو يهاجمك، تشعر بالضيق، القلق، أو الغضب. كل طرق النظر للأشياء تلك تتبع من الذهن. طرق النظر للأشياء تلك يثيرها الشيء الذي يتم تلقيه، لكن طرق النظر تلك لا توجد بالشيء ذاته، ولا يتم توليدهم بأي مكان خارج الذهن.

بشكل عام، الذهن عبد لطرقة المناحزة في نظرتة للأشياء. مُقسماً كل شيء إلى مُمتع ومكروه، هو دائماً يحاول أن يختبر ما هو ممتع له، وأن يتخلص مما عدا ذلك

-أعمى عن حقيقة أن هذه ليست طريقة تحقيق السعادة وتجنب المعاناة. الجهل الأعمى يقود الذهن بشكل مستمر لتوليد مشاعر مثل الإعجاب وعدم الإعجاب. منخرطاً بذلك في الأنشطة الدنيوية اللانهائية التي ليس لها أي ثبات أكثر مما للرسم على المياه. بالانشغال الكامل بهذه المشتتات، تستنفذ حياتك وتهدر هذا الميلاد البشري الثمين بكل حرياته ومُعززاته.

وهكذا يختلق الذهن الأشياء طيلة الوقت، والشيء الوحيد الذي نستطيع القيام به هو ترويض الذهن. كما علم تيلوبا تلميذه ناروبا^{٤٢}:

ما يعيقك ليس ما تدركه، ولكن تعلقك به هو ما

يعيقك. اقتلع التعطش.

إذا سيطرت على ذهنك، سيبقى مُركزاً، مسالماً، وواعياً بشكل طبيعي. ستكون حتى قادرًا على التجول في وسط حشد من الناس دون أن تُشتت أو يُحركك التعلق أو الكره. لكن إذا لم يكن لديك أي سيطرة على ذهنك وكنت تحت تأثير ميولك المعتادة ومُتكيفاً معها، فحتى إذا كنت في معتزل هادئ ستتبع أفكارك واحدة بعد الأخرى مثل تموجات الماء. ذكريات أحداث الماضي ستظهر لك واضحة بذهنك -وكذلك الخطط، القرارات، والتوقعات بشأن المستقبل. ستقضي معظم حياتك تطارد أفكارك ومفاهيمك، وأغلب أنشطتك الذهنية ليس لها أدنى فائدة في تدربك.

الذهن الذي تم إخضاعه هو في الحقيقة المصدر الوحيد للسعادة. لكن لأجل أن تسيطر على ذهنك، ستكون بحاجة لأن تعرف أكثر كيف يعمل. إذا، ما هو الذهن؟

عندما ترى شيئاً يسرك، صديقاً أو قريباً، تشعر بالسعادة تظهر بداخلك، وتفكر، "كم من المبهج مقابله". هذا هو الذهن، أحد جوانبه. جانب آخر للذهن هو عندما تشعر بالحنق والغضب اللذين قد يتولدان بداخلك عند رؤيتك لشخص لا تحبه ويتهمك بسرقة شيء وعدم الأمانة. كل تلك الاستجابات ليست إلا مجرد أفكار، لكن ما إن تتولد تلك الأفكار بالذهن حتى تتمدد وتُولد أفكاراً أخرى، وتصبح غاية في القوة. ما

إن تظهر الكراهية، يمكنها أن تتزايد للنقطة التي تكون فيها مستعدًا للقتل. ما إن يُثار التعلق والرغبة، حتى تصبح مستعدًا للقيام بأي شيء وأن تدفع كل ما لديك لتحصل على ما ترغبه، سواء كانت علاقة مع طرف آخر أو شيئًا تملكه. انظر لما يحدث بداخلك، وسترى أن كلها مجرد أفكار، لا أكثر. كل ما تتلقاه ليس إلا أفكارًا.

في اللحظة الراهنة تروني أجلس هكذا أمامكم، تفكرون، "هو يُعلم الدارما، من الأفضل أن أستمع جيدًا لما يقوله". هذه أيضًا مجرد أفكار. أنت تعتقد أن هناك شيئًا راسخًا أمامك لأن ذهنك يتلقى شيئًا، والمشاعر العديدة المختلفة تنشأ فيما له علاقة بها الشيء الذي تُدركه.

تبدأ عملية تلقي ما هو خارجنا تلك، كما قلت سابقًا، بمتلقيات الحواس. هناك أحد أنواع الوعي الذي يتلقى الأشكال المرئية، ووعي آخر يتلقى الأصوات، وآخر يتلقى الطعم، آخر للروائح، وخامس للملمس. لكن هذا ليس ما نُطلق عليه الأفكار. هما مجرد مُتلقيات أساسية. ثم عندما تتصل بشيء، هذا يعطي إشارة البدء لسلسلة من الأفكار. إذا، على سبيل المثال، سمعت أحدهم يمدحك، يبدأ شعورًا بالابتهاج يتحرك بداخلك، تفكر في كيف تتحسن سمعتك. أو إذا أهانك شخصًا ما، تبدأ في الشعور بالضيق. هذه مجرد أفكار. نُصيغها بطريقة بسيطة، الذهن ليس إلا مجموعة عشوائية من مجموعات الأفكار.

الأفكار التي مرت عليك سابقًا، انتهت وماتت. عدد لا يحصى من الأفكار نشأت بذهنك منذ شروق الشمس واختفت جميعًا. الأفكار التي ستأتيك في المستقبل لم تنشأ بعد، والكيفية التي ستكون عليها لهو شيء بعيد عن التخمين. من يعرف ما الذي ستفكر فيه من هذه اللحظة وحتى منتصف الليل؟ إذا لم يتبق لديك سوى الفكرة الحالية كشيء يمكنك تفحصه.

دعنا نتفحص الفكرة الحالية. قد تفكر مثلًا، "أنا أشعر بالبرد". هل هذه الفكرة في جلدك، أم في عظامك أو أعصابك؛ أم لربما في قلبك، أو في مخك أو في كبديك؟ أم هي في مكان آخر؟ إذا فكرت في أن هناك شيئًا ما في مكان ما، سيكون السؤال

عندها، هل له شكل؟ هل الفكرة شكلها مربع، دائري، مثلث؟ هل للفكرة لون - هل هي حمراء، زرقاء، سوداء، صفراء، أم ماذا؟ أم هل هي مثل قوس قزح في السماء الذي يظهر فجأة بسبب تضافر شروطاً عدة؟

مهما بحثت، لن تجد شيئاً تشير إليه بإصبع وتقول، "هذه هي الفكرة". السبب في هذا لأن طبيعة الأفكار خالية. ليس هناك شيء سوى الخلو.

عندما يظهر قوس قزح بوضوح في السماء، ترى ألوانه الجميلة، مع ذلك لا يمكنك ارتدائه كملبس أو أن تضعه كحلية. ينشأ لتضافر عوامل مختلفة، لكن ليس به شيء يمكنك أن تمسك به. بالمثل، الأفكار التي تنشأ بذهنك ليس لها وجود ملموس أو صلابة حقيقية. ليس هناك سبب منطقي لماذا يكون لمثل هذه الأفكار، التي تفتقر لأي وجود عضوي، أدنى سطوة عليك، وليس هناك أي سبب لماذا تصبح عبداً لها.

التعاقب اللانهائي للأفكار من الماضي، للحاضر، ثم في المستقبل يقود للاعتقاد بأن هناك شيئاً ذو وجود راسخ مستمر، والذي نطلق عليه "الذهن". لكن في الحقيقة، كما قلت سابقاً، الأفكار التي كانت لدينا بالماضي ماتت وانتهت. الأفكار التي ستأتينا في المستقبل لم تنشأ بعد. إذاً كيف يمكن لهذين النوعين من الأفكار اللذين لا وجود لهما أن يكونا جزءاً من شيء ذي وجود متأصل؟

يصعب تخيل فكرة راهنة وليست متصلة سواء بفكرة سابقة لها أو بأخرى ستنشأ بالمستقبل. وعلى الجانب الآخر، كيف يمكن للفكرة الراهنة أن تعتمد على شيئين غير موجودين؟ هل يمكن أن تكون هناك نقاط اتصال مشتركة ما تكون فيها أفكار الماضي، الحاضر، والمستقبل متصلة سوياً؟ إذا كانت الفكرة الراهنة متصلة، على سبيل المثال، بفكرة أخرى سابقة باللحظة الماضية، عندها إما ستكون الفكرة الراهنة في حقيقتها هي الفكرة الماضية، أو ستكون الفكرة الماضية هي الفكرة الراهنة. والأمر ذاته سينطبق على تلاقي الفكرة الراهنة مع الفكرة المستقبلية. إما ستكون الفكرة الراهنة جزءاً من الفكرة المستقبلية أو ستكون الفكرة المستقبلية بالفعل هي الفكرة الراهنة.

عندما ننظر إلى الذهن، يبدو، بشكل سطحي، كما لو أن الفكرة التي باللحظة الماضية تؤدي للفكرة التي بالحاضر، وأن الفكرة التي باللحظة الحاضرة تؤدي للفكرة التي باللحظة المستقبلية. لكن إذا تفحصنا تلك الأفكار بعمق، ستري أن أيًا منها لا تمتلك وجودًا حقيقيًا. فقط عدم وعيك لهذا وتمسكك بتلك الأفكار يجعلها تبدو كما لو كانت نوعًا من الواقع. إذا كان للأفكار أي وجود متأصل بالطبيعة المطلقة للذهن، فيجب على الأقل أن يكون لها شكل، أو أن يُحدّد لها موضعًا ما. لكن ليس هناك شيء كهذا.

مع ذلك، عدم الوجود هذا ليس مجرد فراغ خاوٍ. هناك وعي أنّ حاضر. هذا ما يطلق عليه الوضوح. إذا أعطاك أحدهم تفاحه، تبتهج؛ إذا لسعتك نحلة، تشعر بالألم. هذا الوضوح هو أحد جوانب الذهن. هذا الوضوح الذهني هو مثل الشمس، يُضيء الأرض ويسمح لك برؤية الجبال، الطريق، وشفاء الجرف - أين تذهب وأين لا تذهب.

على الرغم من أن الذهن يمتلك هذا الوعي المتأصل، فإن القول بأن "هذا هو الذهن" يعني عنوانًا لشيء غير موجود - بافتراض أن وجود الشيء ليس أكثر من مجرد اسم تعنون به ظاهرة. على سبيل المثال، مائة وثمانية خريزة جُمعت سويًا، يمكن أن يُطلق عليها مسبحة، لكن هذه "المسبحة" ليست شيئًا موجودًا بذاته بشكل مترسخ. إذا انقطع الخيط، أين هي المسبحة؟ بالمثل، فكرة "أنا" التي هي السبب الرئيسي في ضياعك بالسامسارا. لكن إذا تفحصت بدقة، ليس هناك "أنا". إنها اعتقاد خاطئ في شيء غير موجود. ما إن يتجذر مفهوم "أنا" بذهنك، حتى ينمو ويتشعب على هيئة عدد من الاعتقادات الأخرى، مثل "جسدي"، "ذهني"، "اسمي".

يتكون جسدك من التجمعات الخمسة، ويتكون ذهنك من أشكال مختلفة من الوعي. اسمك وفكرة "أنا" ليس إلا عنوانان يُطلقان على سلسلة اللحظات المتتالية لكل من الجسد والذهن.

تفحص أولاً مفهوم "الجسد". إذا وضعت جانبًا كل من الجلد، اللحم، والعظام الذين يكونون جسدك، ثم سألت نفسك، هل "الجسد" موجود في الجلد؟ هل يمكن للحم

١ | تتكون المسبحة التبتية التي تستخدم في تدريبات ترديد المانترا من مائة وثمانية حبات.

وحده أن يكون هو "الجسد"، أم العظام وحدها؟ ما الذي ستجده حينها؟ كلما أخذت تفحصك لمستوى أعمق، حتى لمستوى التكوين الذري، لما استطعت أن تجد "الجسد" -أو، في هذا الخصوص، أي شيء مادي آخر- كمحل مميز قائم بذاته بمعزل عن عناصره المكونة. "الجسد" ليس أكثر من مُسمى يُطلق على خليط من أشياء مختلفة، والتي حين تُفصل عن بعضها، ينعدم الأساس الذي يُطلق عليه هذا المُسمى.

ينطبق الأمر ذاته على الذهن. ما نطلق عليه "ذهني" هو شيء تعتقد أنه له استمرارية. لكن، كما رأينا، أفكار ومشاعر الماضي، الحاضر، والمستقبل لا يمكن أن يكون لها في الحقيقة نقطة اتصال مشتركة. يستحيل أن نتلقى كينونة هي مزج من أفكار بعضها انتهى، وبعضها لم ينته بعد، وبعضها غير موجود.

المثل مع اسمك الذي تتمسك به كهوية لك كأن له وجودًا مستقلًا -كما لو أنه ينتمي حقًا لك. لكن إذا تفحصت الأمر بدقة، ستجد أن ليس له وجود حقيقي -كما في حالة اسم أي شيء. لنأخذ كلمة "أسد" على سبيل المثال. هي كلمة مصنوعة من حروف أ، س، د. قم بفصل هذه الحروف عن بعضها البعض، لم يتبق شيء؛ لقد اختفى الاسم.

ما إن تدرك أن مفاهيم "الجسد"، "الذهن"، و"الاسم" تلك خالية، لن يتبقى شيء يُطلق عليه "أنا"؛ هي مجرد اختراع، خدعة ممزوجة بالوهم. شخص مريض بعينه يرى أشياء تطفو في السماء -أضواء، خطوط، نقاط- بينما في الواقع ليس هناك شيء كهذا. بشكل مشابه، لأن لدينا مرض التصديق في وجود "أنا"، نحن نراها ككينونة ذات وجود راسخ.

الخلاصة، الذهن هو الذي يعي كل الأشياء -هو يتلقى بوضوح كل الأشياء والأحداث الخارجية. لكن حاول أن تجده، ستجد أنه يستحيل الإمساك به، بعيد المنال كقوس قزح في السماء - كلما بحثت عنه، كلما تبدد أكثر؛ كلما نظرت، كلما قل ما ستجده.

هذا هو جانب الخلو الخاص بالذهن. بطبيعة الذهن الحقيقية، كل من الوضوح والخلو في اتحاد لا ينفصل^{٤٣}. كما قال علامة أوديانا العظيم:

**مثل جوهرة ثمينة مدفونة أسفل منزل شخص
فقير، نقاء الذهن الأزلية موجود دائماً في
الدارماكايا. لأن هذا النقاء لم يُدرك، تحدث
أوهام السامسارا. عبر التعريف المباشر
للطبيعة الحقيقية للذهن وإدراكها، تُدرك الحكمة
الأزلية الشاسعة كالفضاء - وهذا ما يُعرف باسم
الاستنارة.**

ما إن تستطيع إدراك الطبيعة الخالية للذهن، التعلق والرغبة لن يتولدا بذهنك عند رؤية شيء جميل، الكراهية والنفور لن يتولدا عندما تقابل شيئاً مريعاً أو غير سار. عندما لا تنشأ مثل تلك المشاعر السلبية، لا يُخدع أو يُضلل الذهن، لا يتم جمع الكارما، وتُقطع استمرارية المعاناة.

إذا ألقيت حيواناً بحجر، سيجري هارباً. بالمثل، عندما تتولد فكرة ما، أدرك خلوها. ستفقد تلك الفكرة في الحال قوتها القهرية ولن تولد التعلق أو الكراهية - وما إن يختفي التعلق والكراهية، سَيَتَكشَّفُ إدراك الدارما النقية بالكامل من داخلك.

حاول بقدر إمكانك، فبكل تأكيد ليس هناك طريقة ستخلصك أبداً من تعلقك وكراهيتك طالما استمررت في تصديق أنهم يظهرون بسبب الأشياء أو الظروف الخارجية ذات الصلة بتلك المشاعر. كلما حاولت رفض الظواهر الخارجية، كلما ارتدت عليك بقوة أكبر. لهذا من المهم أن تُدرك الطبيعة الخالية لأفكارك وتسمح لها ببساطة أن تختفي. عندما تعرف أن الذهن هو الخالق والمُتلقى للسامسارا والنرفانا، وأيضاً في الوقت

نفسه، أن طبيعة الذهن هي الخلو، عندها لن يكون الذهن قادرًا على تضليلك وجرك من أنفك في كل مكان.

ما إن تُدرك الطبيعة الخالية للذهن، يصبح السماح للحب بالتولد داخلك تجاه من يتسبب لك في الأذى أسهل. لكن دون هذا الإدراك، سيكون صعبًا أن توقف الغضب من التولد بدلًا من الحب، أليس كذلك؟ تدبّر في هذا، وسترى أن الذهن هو أساس الأفعال البتأة، وأن الذهن هو ما يجعل المواقف هدامة.

ترك الذهن يهدأ ويبقى في تلك الحالة التأملية من السكينة الخالية من الأفكار يُطلق عليه شاماتا، أي الهدوء الدائم. إدراك طبيعة الذهن الخالية أثناء تلك الحالة من الهدوء يُطلق عليه فيياسنا، أو البصيرة العميقة. اتحاد الشاماتا والفيياسنا هو جوهر التدرب على التأمل. قيل:

انظر للذهن، ليس به ما يرى. بروية أنه لا شيء.

نرى الدارما، مصدر كل البوذات.

وكما اعتاد مُعلِّمو الكاداميا العظام^{٤٤} أن يقولوا:

سأقبض على رمح الحضور الذهني حارسًا بوابة

الذهن، عندما تُهددني المشاعر، أنا أيضًا

سأهددها في المقابل؛ عندما تهدأ المشاعر،

حينها فقط سيسترخي ذهني.

في الحقيقية إذا لم تروض ذهنك، فماذا هناك ليروض؟ ما فائدة القيام بالعديد من التدريبات؟ هدف كامل المسار البوذية، سواء الناقل الأساسية أو العظيمة، هو ترويض وفهم الذهن.

بالناقلة الأساسية، تُدرك أن العالم تجتاحه المعاناة، فتحاول السيطرة على تعطشك وتعلقك من أجل أن تصبح قادرًا على التقدم في مسار التحرر من تلك المعاناة. في الناقلة العظيمة، تتخلى عن تعلقك بفكرة "أنا"، بفكرة الوجود الحقيقي للذات، وتصبح معنيًا فقط برفاهة الآخرين. تُدرك أيضًا عدم الانفصال الجوهرى للخلو والظواهر، أو البوديتشيتا المطلقة، رؤية أن الظواهر خالية بطبيعتها ويمكنها الظهور دون معيق، كما يسمح الفضاء بظهور الكون بأكمله، بقراته ومحيطاته.

٢. التدرُّب اللاحق على جلسة التأمل الخاص بالتخلي عن أي تصديق في أن الأشياء محل التعلق والنفور ذات وجود حقيقي

(١) التخلص من الاعتقاد في أن الأشياء محل الرغبة ذات
وجود حقيقي

(٢٣) عندما نصادف الأشياء التي تثير في
نفسنا السرور، أن نراها مثل قوس قزح
فصل الصيف، رغم جمال مظهره إلا أنه
ليس له وجود حقيقي، وأن نخلص أنفسنا
من التعطش والتعلق بتلك الأشياء، لهو
تدرب البوديساتفات.

من السهل التفكير في أنك إذا حصلت على ما يكفي من الأشياء التي ترغبها
-الأقارب، الأصدقاء، الممتلكات، وما شابه- ستكون سعيدًا بالكامل. المشكلة هي،
على وجه التحديد، أنك إذا تركت ذهنك ينجرف خلف ميوله القهرية، ما يرغب فيه

سيترأيد. الشخص الذي لديه صديق واحد يرغب في مائة؛ القائد العسكري الذي لديه مائة جندي يرغب في ألف.

علاوة على هذا، كلما زاد عدد أصدقائك، كلما زاد عدد من ستفارقهم عندما يأتيك الموت لينتزعك من كل شيء، حتى هذا الجسد العزيز عليك. لكن في الواقع، ما فائدة أن يكون لديك كل هؤلاء الأصدقاء؟ قد يكون أفضل أصدقاء يمكن أن تحظى بهم أبدًا هما هدوء الذهن والتحكم في الذات -لربما كانوا أيضًا المعلمين الصارمين لكنهما طيبون بما فيه الكفاية ليرشدوك إلى طريق التحرر.

ليس هناك أي عائد واضح من حصولك على ما تشنق إليه. لاحظ كيف يُسرق الأغنياء، كيف يُقتل القادة العسكريون، كيف يفترق الأقارب. يتعطش الناس للطعام الأكثر بذخًا والكحول، ويقتلون رفاقهم من الكائنات الواعية من أجل إرضاء رغبتهم في تناول اللحم، وفي النهاية، يتحول كل هذا إلى غائط. يمكنك أن تقضي بسهولة كل وقتك مُحاولًا الحصول على الثراء لتلبية رغباتك في الملابس الغالية ومتعة امتلاك المزيد من الأشياء المادية. التعطش، بطبيعته، يجلب فقط المشاكل وعدم الرضا.

العالم الخارجي وقاطنوه كلهم غير دائمين. جسديك وذهنك سويًا فقط لهذه اللحظة -لكن الذهن مثل الضيف، والجسد مثل الفندق الذي يحل به الضيف لإقامة قصيرة. ما إن تفهم هذا حقًا، ستزول طموحاتك التي تبدو واقعية، وستدرك ما هو ذو قيمة بالفعل، الآن وفي المستقبل، إنه التدرُّب على الدارما.

(٢) التخلص من الاعتقاد في أن الأشياء محل النفور ذات

وجود حقيقي

(٢٤) الأشكال المختلفة من المعاناة مثل

موت طفلنا في أحد الأحلام؛ عبر تمسكنا

بإدراكنا الموهوم كما لو أنه إدراك حقيقي

فنحن نستنزف أنفسنا. لذا، عندما تصادفنا الظروف المناوئة، أن نراها كالأوهام لهو تدرب البوديساتفات.

في مواجهة احتمالية حدوث شيء غير سار لك، تستجيب عادة بالقيام بكل شيء ممكن لتجنبه. أيًا كان الذي يُهددك، سواء كان مرضًا، فقرًا، أو موقفًا شعوريًا غير محتمل، ستفكر أن شخصًا مثلًا لا يستحق أن تنزل عليه مثل تلك المصيبة، لذا تُسخر كل طاقتك ومواردك - أو قد تطلب المساعدة من أشخاص ذوي سلطة- للتغلب على هذا الموقف. بقيامك بكل هذا، يبدو أن إطلاق العنان لتعلقاتك وكرهيتك أمرًا مُبررًا للغاية.

مع ذلك، وفي الواقع، لقد أصبحت ببساطة عبدًا لمشاعرك السلبية. حاول بقدر الإمكان تجنب أو التغلب على الظروف غير المستحبة، وسيكون دائمًا هناك المزيد منها. لن تستطيع التخلص منها بالكامل.

عندما يشد عليك المرض أو أي من أشكال المعاناة الأخرى، تذكر كم هناك من المرضى في العالم، ونمّ العزيمة والإلهام لأن تحمل على عاتقك معاناتهم بحيث تختفي كل معاناتهم وأمراضهم من خلال ما تعانیه بالفعل من معاناة ومرض. أو إذا كنت تواجه صعوبات مادية، حتى لو كنت معدمًا بالكامل، تذكر كم هناك من فقر وأشخاص محرومين بالعالم، ونمّ الإلهام داخلك أن تحمل معاناتهم تلك وتزيلها عبر معاناة الفقر الذي تعيش فيه.

إنه الشعور بأنك لن تكون قادرًا على تحمل معاناة وشيكة الحدوث هو ما يدفعك للقيام بتدابير خارجية من أجل القضاء على ما قد يأتي. مثل تلك المحاولات لن تنجح أبدًا بالكامل -في الواقع، قد تؤدي بك من مشكلة تافهة إلى أخرى. لكن المعاناة لا يجب أن تكون غير متحملة. بالتأكيد، سيكون أكثر فائدة أن تولد السكينة الداخلية التي ستسمح لك بمواجهة العقبات وأنت رابط الجأش.

إذا كنت، على سبيل المثال، هدفًا لنقد عنيف أو حديثًا مهينًا، كلما حاولت عدم التعرض لهذا أكثر، كلما كان وقعك عليك أكبر. سيكون من الأفضل أن تفعل مثل حكماء الماضي، الذين لم يضايقهم النقد أو يسرهم المديح، لأنهم كانوا يتلقون كل الأصوات خالية كرجع الصدى ويسمعون كل النقد والمديح الموجه لهم كأنه عن شخص مات من زمن بعيد. كانوا واعين لأن الأفكار، المُدركات، والمشاعر، إذا تفحصوها، لن يجدوا لها وجودًا حقيقيًا، لذا كانوا يبقون دائمًا بأذهان حاضرة ولا يفقدون زمام أنفسهم.

قد تحلم امرأة بأنها ولدت طفلاً، وتشعر ببهجة عظيمة. ثم، في هذا الحلم، مات الطفل، فشعرت بفاجعة. في الواقع، لم يحدث أي شيء على الإطلاق. الشيء ذاته ينطبق على مُتلقياتنا اليومية. فقط لأننا نعطي مصداقية للواقعية المفترضة للمشاعر، نختبر الحزن والبهجة. عندما نشاهد فيلمًا سينمائيًا، يبدو الممثلون كأنهم يحاربون في معركة ما، يقعون في الحب، وما شابه، لكن أيًا من هذه الأشياء لم يحدث بالفعل. هو خيال محض. حاول أن ترى كل البهجة والأسى كأنك تشاهد فيلمًا، دعك من فكرة أن عليك أن تسعى جاهدًا لتجنب ما هو صعب أو غير سار. هذا سيجعل سعادتك غير قابلة للتدمير. قيل:

**أيًا كانت الصعوبات التي قد تظهر، طريقة
جعلها جزءًا من مسارنا هو بالأ نغرق بها،
والذي سيجعل فقط مشاعرك تتزايد. هؤلاء
ذوو الأذهان الضيقة المزدحمة تحاصرهم حياة
ملينة بالمعاناة، التعلق، والعداء. هؤلاء أصحاب
الأذهان الهادئة لا يفقدون سعادتهم أبدًا.**

كما قال مُعَلِّمو الكادمايا:

السعادة والمعاناة. هم كذبة؛ الأمر بالكامل يدور
حول هل أنت تعرف أم لا كيفية التعامل مع
الموقف. المشاعر القوية، المشاعر القليلة، كلها
كذبة؛ الأمر بالكامل يدور حول مدى قوة
مواجهتك لهم.

إذا قمت بالتأمل أثناء جلسة تدرّبك على خلو طبيعة كل الظواهر، سيكون من السهل
عليك فيما بين جلسات التأمل أن ترى كيف أن طبيعة تلك الظواهر مثل الحلم. وفي
الوقت نفسه، ستشعر بالشفقة تتدفق داخلك بلا جهد تجاه هؤلاء من يعانون دون داع
لأنهم غير واعين للطبيعة المماثلة للوهم لكل الأشياء. يقول غيالسي توغمي:

بين الجلسات، أدرك كل الظواهر كالوهم؛
يظهرون، مع ذلك، يفتقدون لأي وجود متأصل.
لتحقق النفع للآخرين دون أي تعلق تدرب بعد
جلسة التأمل على البوديتشيتا المطلقة.

ثالثاً: الإرشادات الخاصة بالقيام بهذه التدريبات

يشتمل هذا الجزء على التعاليم الخاصة بالنقاط التالية: (١) التدرّب على الاكتمالات
الستة المتجاوزة، (٢) التدرّب على التوجيهات الأربعة الواردة بالسوترا، (٣)
التدرّب على كيفية التخلص من المشاعر السلبية، (٤) التدرّب على تحقيق النفع
للآخرين من خلال الحضور الذهني والتنبيه، (٥) تكريس الطاقة الإيجابية لأجل
الاستنارة السامية.

١- التدرُّب على الاكتمالات الستة المتجاوزة

النقاط الستة التالية تشرح التدرُّب على الاكتمالات الست المتجاوزة، أو براميتا باللغة السنسكريتية، وهم: الكرم، الالتزام، الصبر، المثابرة، التركيز، والحكمة. تُعتبر كل من تلك الخصال متجاوزة حقاً (براميتا) عندما تتوافر بها أربع سمات: (١) يدمر أحد السموم المقابلة له -على سبيل المثال، البخل يدمره الكرم. (٢) تدعّمه الحكمة، أي التحرر من كل المفاهيم النظرية المتعلقة بالفاعل، المحل، والفعل. (٣) نتيجه، يمكن أن تُحقّق طموحات جميع الكائنات. (٤) ويمكنه أن يساعد الآخرين على تحقيق كامل النضج لإمكاناتهم.

١. الكرم المتجاوز

(٢٥) إذا كان على هؤلاء من يسعون
للاستنارة أن يمنحوا حتى أجسادهم، فما
قيمة الأشياء المادية حينها؟ لذا، دون أي
توقع لعائد أو مكافأة، أن نعطي بكرم لهو
تدرب البوديساتفات.

الكرم هو التعبير الطبيعي عن الذهن الغيري للبوديساتفات المتحرر من أي تعلق. البوديساتفا بالتأكيد يعي المعاناة التي يمكن أن يُسببها تكديس الثروات ومحاولة حمايتها وزيادتها. إذا جاءت أي ثروة أو ممتلكات، أول فكرة تخطر له هو أن يهبها للجواهر الثلاثة وأن يستخدمها ليدعم بها هؤلاء من بهم جوع أو دون مأوى. كما يُقال:

الكرم هو الجوهرة التي تلبّي كل الأمنيات،
السيف السحري الذي يقطع كل شراك الشح.

كما يقال في نصوص الفينايا:

**هذا من لم يعطِ أبدًا شيئًا لن يصبح أبدًا ثريًا،
ولن يستطيع بأي طريقة أن يجمع الناس حوله،
ناهيك عن تحقيق الاستنارة.**

إذا كنت كريمًا بحق، ستكون حرًا من كل العقبات وستحصل على ما تحتاجه لتستمر في مآثرك الغيرية حتى تحقيق الاستنارة.

الملك التبتى تريسونغ دتسن هو مثال جيد على هؤلاء البوديساتفات الذين أصبحوا ملوكًا. أنفق ثروة طائلة لإحضار غرورو رينبوتشي، رئيس الدير العظيم شانتراكشيتا، البانديتا¹ العظيم فيمالاميترا، والمائة وثمانية بانديتا الآخرين الذين رافقوهم للتبت. بسبب الرعاية والدعم المالي الذي قدمه هذا الملك دخلت تعاليم السوترا والتانترا للتبت وتم تدريب الجيل الأول من المترجمين التبتيين. كرمه غير المحدود كان سببًا في ازدهار الدارما، وسعادة غامرة سادت بلاد الجليد. لاحقًا، أثناء عصور الملوك اللاحقين، أُغْلِقَت الخزان، وانحدر حال كل من أهل التبت والدارما.

قد لا يطارد الكرماء الثراء، لكن القوى الإيجابية التي بينها عبر التدرُّب على الكرم تأتيهم، كنتيجة طبيعية، بثناء متزايدًا في حياتهم المستقبلية. في مقابلهم، هؤلاء من يعلُّون أيديهم من الشح، نتيجة ميول الكارما التي يقومون ببنائها غالبًا ما يجدون أنفسهم يولدون بعوالم الفاقة العظيمة، حيث لا يُسمع فيها مجرد كلمة طعام أو شراب. لا تأمل في أي شيء كعائد لكرمك، ولا تتوقع نتائج، مثل أنك في حياتك التالية ستعامل جيدًا أو أنك ستكون سعيدًا وحياتك مزدهرة. الكرم شيء كامل في حد ذاته؛

1 رئيس الدير ليس فقط منصبًا في الدير، لكن من يشغل هذا المنصب يصبح هذا لقبه حتى بعد تركه لمنصبه.

11 مصطلح سنسكريتي يُستخدم للإشارة للمُعَلِّم المؤهل، وفقًا للنظام الهندي القديم، وهو لقب علمي بنظام التعليم الهندي عمومًا، يقابله لقب دكتوراه بالفلسفة Phd بنظام التعليم الغربي. يقابله في نظام التعليم الرهباني بتقليد النغميما لقب "كينبو"، و"غيشي" بتقليد الغيلوك.

ليس هناك حاجة لمكافأة أكثر من جعل الآخرين سعداء. إذا منحت شيئاً وكان دافعك ذاتياً، ستفسد البهجة التي قد تشعر بها، وستتبعها التعاسة بكل تأكيد. لكن العطاء بتفانٍ، حب، وشفقة مطلقين سيجلب عليك هناءً عظيمًا، وستخلق هديتك المزيد من السعادة. الدافع من وراء الفعل المنح يشكل كل الفرق.

أدرك أن كل الممتلكات مثل اللحم أو العرض السحري، إمنحهم كهبات للآخرين دون أدنى تردد. عبر الكرم، ستصل بالطاقة الإيجابية التي تقوم ببناها للمستوى المثالي، والتي ستؤدي لحصولك على العلامات الكبرى والصغرى لجسد المستنير. تأكد من أن كرمك متشبع دائماً بالتوجه الداخلي المستنير الخاص بالبوديتشيتا، والذي سيجعل كل أفعالك ذات قيمة عبر تحويله إلى سبب صحيح لتحقيق الاستنارة.

هناك ثلاثة أنواع من الكرم. أولهم منح الأشياء المادية. يجب على البوديساتفا أن يمنح دون أي ندم. إذا قدم الشيء بدافع غيري مُخلص، حجم الشيء ذاته يصبح غير ذي أهمية.

النوع الثاني من الكرم هو إنقاذ الحياة، ومنح السبل للحماية من الخوف. ائبِعوا مثال البوديساتفات العظام مثل الرينبوتشي باترول وشابكار تسوكدروك رانغدرول^{٤٥}، اللذين انقذا الآلاف من الحيوانات المدجنة عبر شرائها وإطلاق سراحها، مقنعين السكان المحليين بالتوقف عن صيد الحيوانات والأسماك، كما قاموا بالتدخل للحصول على العفو عن السجناء المحكوم عليهم بالموت، وتهدئة وحل النزاعات القبلية الدموية.

النوع الثالث من الكرم هو منح الدارما. يجب على البوديساتفا القيام بكل ما في استطاعته لأجل أن يصل صوت الدارما للأماكن التي لم تصلها من قبل. يمكنه أن يجلب الدارما للآخرين بطرق يستطيعون بها وضع الدارما محلاً للتدرب والتصرف وفقاً لتعاليم بوذا. هذا ما يسمح لأنشطة البوذات بأن تزدهر وتزيد.

جاء بوذا شخص شديد البخل يسأله النصيحة. كان غير قادر عن التخلي عن أي شيء ومنحه. قال له بوذا ابدأ بالتدرب على منح الأشياء الصغيرة من يدك اليمنى

ليدك اليسرى. بينما بدأ الرجل في التعود ببطء على فكرة المنح، شجعه بوذا على أن يعطي أشياء صغيرة لأفراد عائلته، ثم أصدقائه، ثم، في النهاية، للأغراب عنه. أخيراً، أصبح هذا الشخص قادراً على منح كل ما لديه لأي شخص يقابله وببهجة عظيمة. عبر التعويد التدريجي، يسهل تحقيق الأهداف العظيمة.

جوهر الكرم هو عدم التعلق. الكرم المتجاوز هو الكرم الخالي من المفاهيم الثلاثة النظرية المُقيدة، هي التعلق بالوجود الحقيقي للشخص الذي يمنح، الشيء الممنوح، وفعل المنح ذاته. أن تتحرر من تلك المفاهيم الثلاثة هو الطريقة التي تصبح بها البراميتا، في حالة الكرم، سبباً للاستنارة.

٢. الالتزام المتجاوز

**(٢٦) دون التزام لن يستطيع أحد أن يحقق
النفع لنفسه، فمن المضحك أن ن فكر حينها
في تحقيق النفع للآخرين. لذا، أن نحافظ
على الالتزام دون أي دافع متعلق
بالسامسارا لهو تدريب البوديساتفات.**

الالتزام هو أساس كل تدرُّب الدارما. يوفر الأرضية اللازمة لبناء كل الخصال الإيجابية. كما تحمل الأرض المحيطات والجبال، كل تدريبات الهينايانا، الماهيانا، والفاجرايانا عمودهم الفقري الداعم لهم هو الالتزام.

الالتزام بكل من الناقلات الثلاث يُعرف بما يقابل تلك الناقلات من مستويات العهود الثلاثة: عهود البراتيموكشا^١، قواعد سلوك البوديساتفا، والتزامات^٢ المنتريان^٣. تلك المجموعات الثلاثة من العهود يجب أن تكون في تناغم مع بعضها البعض.

١ ويطلق عليها أيضاً في السنسكريتية، سامايا.

٢ مرادف آخر للفاجرايانا والتانترايانا، وناقلة التانتر.

بينما تتقدم في تَدْرُبْكَ من مرحلة لأخرى عبر الناقلات الثلاث، عهود الناقله السابقة لا تهمل، ولكن تتحول، مثلما يتحول الحديد إلى ذهب. التزام البراتيموكشا يبدأ مع أخذ المتدرب لعهود الملجأ ودخوله لمسار الدارما. يكون دافع المتدرب في هذه المرحلة هو العزم القوي على التحرر من السامسارا والذي سيؤدي إلى تنمية التخلي عن الاهتمامات الدنيوية والمحافظة على عهود البراتيموكشا سواء تلك الخاصة بالأشخاص العاديين من غير الرهبان، أو مجموعات عهود الرهبان والراهبات سواء المستجدين أو كاملي الرسامة^{III}. على أساس من هذا، يضيف التَدْرُب على الالتزام بالماهايانا عهد الأخذ بيد جميع الكائنات للاستنارة، أي البوديتشيتا. لهذا السبب يحافظ متدربو الماهايانا على عهودهم السابقة سواء كانت للأشخاص العاديين أم للرهبان والراهبات، ويضيفون إليها أمنية أن تحظى جميع الكائنات بالالتزام المثالي من أجل تحرير أنفسها من قيود السامسارا، ويطبّقون في حياتهم قواعد سلوك البوديساتفا المختلفة. وبهذه الطريقة، متأثرًا بدافع البوديساتفا، تنمو قوة الالتزام، ليصل إلى قمته في التزام الفاجرايانا، والذي يعتمد على المحافظة على السامايا، الرابط الخاص بين المُعلِّم الروحاني والتلميذ -والذي هو مصدر حياة تدريب الفاجرايانا ذاته.

بدون الالتزام ليس هناك أي طريق لتحقيق السعادة المؤقتة^{IV} أو التحرر من السامسارا أو الهناء المطلق للاستنارة. أيًا كانت العهود التي أخذتها -سواء كانت المانتين وثلاثة وخمسين عهدًا الخاصة بالبراتيموكشا للرهبان كاملي الرسامة، أو

III تشمل عهود البراتيموكشا على سبع مجموعات من العهود، وهي (١) عهود الأشخاص العاديين من غير الرهبان للرجال، (٢) عهود الأشخاص العاديين من غير الرهبان للنساء، (٣) عهود الرهبان المستجدين، (٤) عهود الرهبان كاملي الرسامة، (٥) عهود الراهبات المستجيدات، (٦) عهود الراهبات تحت التجربة، (٧) عهود الراهبات كاملات الرسامة. تختلف كل مجموعة في عدد العهود التي تحتويها وتبدأ من خمسة عهود أساسية وتترايد حتى تصل إلى حوالي ٣٦٠ عهدًا تقريبًا.

IV يُقصد بالسعادة المؤقتة هنا في هذا السياق هو الحصول على إعادة ميلاد تتاح به الحريات والمُعززات اللازمة للتدرب على الدارما كخطوة في طريق التحرر من السامسارا وتحقيق الاستنارة، وتوصف بأنها مؤقتة. تلك الحريات والمُعززات يحوزها المتدرب فقط فترة تلك الحياة، هي ليست دائمة مثلما هي في حالة التحرر والاستنارة.

الثمانية عشر عهدًا جذريًا لعهود البوديساتفا، أو المائة ألف سامايا الخاصة بالفاجرايانا- يجب المحافظة عليها باهتمام شديد، مثلما يفعل المزارع كل ما في استطاعته لحماية محاصيله من الحيوانات، اللصوص، وكل أشكال الأذى الأخرى.

لهذا السبب، قم بحماية التزامك بالحرص ذاته الذي تحمي به عينيك. لأنك إذا حافظت على الالتزام، سيصبح مصدرًا لسعادتك؛ لكن إذا انتهكته، سيصبح مصدرًا لشقائك.

هناك ثلاثة أنواع من التدرُّب على الالتزام. أولهم هو التخلي التام عن كل أشكال الإيذاء سواءً لنفسك أو للآخرين. الثاني هو بالقيام بالأفعال الإيجابية الخاصة بالتدرُّب على الاكتمالات الستة. الثالث هو القيام بكل ما في استطاعتك لتحقيق النفع للآخرين سواء في هذه الحياة أو الحيات المستقبلية.

بدون الالتزام ستكون عاجزًا حتى عن تحقيق أهدافك الشخصية، دعك من نفع الآخرين. للمحافظة على الالتزام نقيًا، قد يكون مفيدًا قضاء وقتك مع الأصدقاء الفاضلين. تخلص من التعلق والرغبة، تذكر حتمية قانون الكارما، تدبّر في أشكال المعاناة المختلفة التي تجتاح كل عوالم السامسارا، واتبع قواعد السلوك الخاصة بأنواع العهود الثلاثة. يقال أن هؤلاء من يحافظون على التزامهم الرهباني لن يحظوا فقط بالاحترام من قبل البشر، ولكن حتى الكائنات السامية تبجلهم وتصنع من ردائهم، بعد موتهم، ستوبات بعوالمهم. كما قال بوذا:

بعصر التدهور هذا، المحافظة على عهد

رهباني واحد ليوم واحد يجلب قوى إيجابية

تفوق وهب كمًا من الطعام، الشراب، المظلات،

المصاييح، والأكايل بعدد حبات رمال نهر

الغانغا لمليون بوذا.

الالتزام المثالي هو بالمحافظة على العهود نقية عبر الحضور الذهني الدائم، والتحرر من المفاهيم النظرية الثلاثة والكبرياء. باختصار، الالتزام هو أن يكون لديك ذهن هادئ، منضبط، وغيري.

٣. الصبر المتجاوز

(٢٧) للبوديساتفا الذي يرغب في بهجة ما هو

بنّاء، كل من يتسبب له في الأذى مثل الكنز

النفيس. لذا، أن ننمي الصبر تجاه الجميع دون

استثناء، لهو تدريب البوديساتفات.

هناك ثلاثة أنواع من الصبر. الأول هو التحمل بلا غضب أي أذى يقع عليك. الثاني هو التحمل بلا حزن للصعوبات التي تختبرها من أجل الدارما. النوع الثالث هو المواجهة بلا خوف للمعنى العميق للدارما والخصال اللامحدودة للجواهر الثلاثة.

بالنسبة للنوع الأول، عندما تشعر أن شخصاً تسبب لك في الأذى، تذكر أن هذا نتيجة الكارما السلبية الخاصة بك في الماضي. تدبّر كيف أن هذا الشخص هو الآخر تحت سطوة أوهامه، ولا يمكنه مقاومة المشاعر التي تقوده لإيقاع الأذى بك. نتيجة لما يقوم به، سيغرق أكثر في السامسارا بحيواته المستقبلية. عندما تفكر في كم أن هذا شيئاً بشعاً، ستشعر بالحزن والأسى عليه بدلاً من الغضب.

تذكر أيضًا أنك إذا استطعت أن تتقبل بصبر كل هذا الأذى، فهذا سيساعدك على التخلص من العديد من الكارما السلبية السابقة، وستقوم ببناء كل من الطاقة الإيجابية والحكمة. هذا الشخص الذي يبدو بمظهر المُتسبب لك في الأذى هو في الواقع يقدم لك خدمة عظيمة، هو صديق روحاني حقيقي. كتعبير عن امتنانك له، كرّس له كل ما تقوم ببنائه من طاقة إيجابية.

برؤية كل المواقف المماثلة بتلك الطريقة ستدرب نفسك على التخلص من الضيق عندما يؤذيك أحدهم، لن تسعى للانتقام، ولن تحمل داخلك أدنى استياء.

علاوة على هذا، عندما تتفحص ما يحدث بشكل أكثر عمقًا، ستري أن الشخص الذي يوقع الأذى بك، الشخص الذي وقع عليه الأذى، وفعل الأذى ذاته، جميعهم يفتقرون للوجود المتأصل. كيف يمكنك أن تغضب من وهم؟ بهذه الظواهر الخالية، ماذا هناك لتكسبه أو تخسره، لترغبه أو لترفضه؟ أفهم جيدًا أن كل تلك الظواهر مثل السماء الشاسعة الخالية.

فيما يتعلق بالنوع الثاني من الصبر، تحمل الصعاب في سبيل الدارما. من أجل التدرّب على الدارما، قد يحدث أن تعاني من المرض، الحر، البرد، الجوع، أو العطش. لكن حيث أن كل تلك المعاناة قصيرة الأمد ستساعدك في التخلص من الكارما السلبية السابقة، وعلى الأمد الطويل، ستساعدك في الوصول إلى الاستنارة، تقبلها ببهجة، مثل البجعة التي تشق طريقها في بركة اللوتس. في الانخراط بسلوك البوديساتفا، يقول شانتيديفا:

كيف لشخص محكوم عليه بالموت ألا يشعر

بالراحة إذا خُفّ عليه الحكم، حياته مقابل قطع

يده؟ كيف لا أسعد بتحمل الأمراض وهذا

يُجنبني الغرق بعوالم المعاناة القصوى؟

النوع الثالث من الصبر هو أن تتحلى بالشجاعة الداخلية العميقة التي ستحتاجها لتكون مستعدًا -كنتيجة لشعورك بالشفقة- للعمل لدهور من أجل نفع جميع الكائنات ومواجهة الحقيقة العليا للتعالم دون أي خوف -أنه في النهاية، كل الظواهر خالية تمامًا بطبيعتها، وأن الخلو هو التعبير عن الوضوح الوضّاء، طبيعة بوذا، الحكمة الأزلية غير الملوثة الموجودة والقائمة بذاتها، والحقيقة المطلقة المتجاوزة لقدرات الوعي النظري المحدود على الإدراك. إذا كنت ستخاف من قبول حقيقة الخلو، ستنتقد تدريبات مثل الكمال العظيم والذي من خلاله يُمكن إدراك الطبيعة الخالية لكل الظواهر، فأنت ترفض جوهر الدارما وتُحضر نفسك للغرق أكثر في السامسارا. عندما قدم بوذا التعالم العميقة للخلو، استجاب بعض الرهبان الذي حضروا تلك التعالم عن الحقيقة الأعمق بذعر. تلك التعالم ليست سهلة الفهم بأي حال من الأحوال، لكن محاولة الوصول لفهم معناها الأعمق، وعدم التمسك بأي رؤى سلبية عن تلك التعالم، لهو ذو ضرورة قصوى.

تلك الأنواع الثلاثة من الصبر يجب أن يتم تنميتهم بمساعدة الحكمة والمهارة في انتقاء الأدوات.

التدرب على براميتا الصبر شيء أساسي، حتى لا يسيطر عليك أبدًا الغضب، الكراهية، أو اليأس. ما إن دخلت مسار البوديساتفا، يجب أن تحمل دائمًا بداخلك، بغض النظر عن الموقف الذي أنت به، القلب الطيب تجاه جميع الكائنات، أن تراهم جميعًا كوالديك المحبين بحيواتك السابقة. لذا، عندما يعارضك الآخرون ويوقعون بك الأذى، يجب أن تكون، حينها، أكثر حبًا لهم، مُكرسًا كل طاقتك الإيجابية لهم، وتأخذ معاناتهم على كاهلك.

في الواقع، خصومك ومن يُحاولون أن يوقعوا بك الأذى يمكنهم أن يكونوا مصدرًا عظيمًا للمساعدة في مسار البوديساتفا. عبر تلك المواقف التي عادة ما ستثير لديك الغضب أو الكراهية، هم يعطونك فرصة ثمينة للتدرب على تحويل تلك المشاعر السلبية عبر الصبر. وهكذا تتخلص من ميول الكارما السلبية السابقة. بمسار البوديساتفا، هؤلاء الأشخاص يوفرون لك المساعدة أكثر من أي صديق مُخلص لك.

يقول شانتيديفا:

**الطاقة الإيجابية التي تُجمع في ألف عام، من
أفعال مثل الكرم، والهبات، لحظة غضب
واحدة تدمرهم جميعًا.**

وفي سوترا لقاء الأب والابن، يقول بوذا:

**الكراهية ليست طريق الاستنارة. لكن بالحب،
إذا تم تنميته باستمرار، تبرز الاستنارة.**

لذا، إذا استجبت للعدو بالكراهية والغضب، هو بالتأكيد يقودك بهذه الطريقة لأعماق
السامسارا. لكن إذا تعلمت كيف تنتظر لهذا الشخص بطيبة مُحبة عميقة، سيقودك
للتحرر. بغض النظر عن مقدار الأذى الذي يحاول أن يوقعه بك، هذا فقط سينفك.
هذا فارق جوهري. قد تكون درست العديد من التعاليم وتأملت عليها لبعض الوقت،
وقد تشعر حتى بالفخر لهذا. لكن عندما تنفجر غاضبًا بمجرد أن يقول لك شخص ما
بعض الكلمات المُسيئة، فهذا سيوضح أن الدارما لم تتخلل داخلك بالفعل -أو على
الأقل لم تغير ذهنك.

يقول شانتيديفا:

**ليس هناك شرمائل للغضب، ليس هناك
انضباط مماثل للصبر.**

إذا كانت الأرض مليئة بالحصى الحاد والأشواك، هل ستحاول حماية قدميك بأن
تغطي كل الأرض بغطاء جلدي، هذه ستكون مهمة مستحيلة. من الأسهل أن ترتدي
شيئًا بقدميك. بالطريقة ذاتها، حتى إذا كان العالم مليئًا بالأعداء، لن يمكنهم إيذاءك إذا

حافظت على الطيبة المُجبة والصبر بقلبك. أيًا كان الأذى الظاهري الذي يوقعونه عليك، في الحقيقة، هم يساعدونك بمسار الاستنارة. كما قيل:

**عندما تواجه الجيش الهائل للمشاعر، تسلح
بدرع الصبر الصلب المتقن؛ بهذا لن تَمَسَّك
أسلحة الكلمات القاسية والضربات الانتقامية،
ستمر عبرهم وصولاً لأرض الاستنارة.**

لا سلام لمن يمتلئ ذهنه بالغضب والكراهية. يجب أن يتم إخضاع الغضب والكراهية بالجيش العظيم للصبر، لأنهم الأعداء الحقيقيين. سيكون من المستحيل أن تختبر أي أذى إذا لم يولد غضبك وكراهيتك اللذان كانا لديك في الماضي وهما أسباب ظهور ذلك الأذى بالحاضر، مثل رجوع صدى صوتك عليك.

تفحص أيضًا طبيعة الأذى ذاته. ستجدها غير قابلة للعثور عليها، مثل الكتابة على صفحة الماء. دع الاستياء يختفي من تلقاء نفسه، أُخضع أمواج الأفكار النارية، دع كل شيء يصبح مثل السماء الخالية، التي ليس بها ما يُكتسب ولا ما يُخسر.

٤. المثابرة المتجاوزة

**(٢٨) إذا كان الشرافاكا والبراتياكابودات
الذي يسعون فقط لتحررهم الشخصي—
يبذلون جهودًا محمومة مثل الذي يطفئ
النار بشعر رأسه؛ فبادراكنا لأن مصدر كل
الخصال المتميزة هو التدرُّب بكد لأجل نفع**

جميع الكائنات فهذا هو تدرب البوديساتفات.

لثوقظ وتُنمَّ كل البراميتات، المثابرة شيء حيوي للغاية. المثابرة هي بذل الجهد بفرح، هي العزم النشط على القيام بالأفعال البنّاءة، دون أي توقع لعائد ذاتي.

للمثابرة ثلاثة جوانب، الأول يطلق عليه "المثابرة المشابهة للدرع"، وهي تنمية الشجاعة والجَدَّ الفرحين، والذين ترتديهم مثل الدرع في مواجهة فتور العزيمة. النوع الثاني هو "المثابرة على الأفعال"، والمتعلقة ببناء الطاقة الإيجابية عبر التَدْرُب على الاكتمالات الستة دون تأخير أو تأجيل. النوع الثالث هو "المثابرة التي لا يمكن إيقافها"، وهي الطاقة التي لا تشبع أو تنقطع في العمل لأجل نفع الآخرين. يجب أن تتخلل المثابرة التَدْرُب على كل الاكتمالات الأخرى وتنشطهم جميعًا.

النوع الأول، المثابرة المشابهة بالدرع، هو بأن تضع درع التصميم القوي والشجاع الذي لن يسمح لك أن تقع ضحية للعقبات التي قد يثيرها الشياطين الأربعة - المشاعر السلبية، التعلق بالراحة، المرض الجسدي، والموت- لكن هذه العقبات ستجعلك عازمًا في جهدك لتحقيق أنشطة البوديساتفات الاستثنائية حتى تأخذ بيد جميع الكائنات للاستنارة.

النوع الثاني، المثابرة على الأفعال، هو الاجتهاد العازم في التطبيق الفعلي لما ترغب فيه. الشعور ببهجة عظيمة لأنك قادر على التَدْرُب، التقدم بالمسارات الخمسة وتحقيق المراحل العشرة^{٧٤}، تقوم بحماسة بأنشطة لا نهائية، خاصة الدراسة، التَدْرُب، والتأمل. للانخراط في كل هذا، يجب المحافظة على شجاعة لا تقهر، وألا تقع أبدًا فريسة لفتور العزيمة، الكسل، أو التأجيل.

النوع الثالث، المثابرة التي لا يمكن إيقافها، هي طاقة لا تشبع من العمل المستمر لأجل صالح الآخرين. ليل نهار، انخرط في كل ما هو ممكن، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، سواء على مستوى أفكارك، كلماتك، أو أفعالك، لأجل نفع الآخرين. إذا

لم تستطع مساعدتهم مباشرة، يجب ألا تُبقي شيئاً في ذهنك سوى نفعهم، وكرس كل شيء تقوم به لتحقيق الاستنارة لأجل أن تصبح قادراً على تحقيق أفضل نفع لهم. لا تكثف أبداً بالرضا على الذات الناتج عن تحقيق بعض الخصال الجيدة، ولا تحد أبداً عن هدفك بسبب هؤلاء من يسيئون إليك أو بسبب الظروف المعاكسة. إبقِ مُصمماً على الاستمرار بثبات حتى تصل لهدفك.

كل نوع من أنواع المثابرة الثلاثة يقابله أحد أنواع التراخي الثلاثة.

النوع الأول من التراخي هو عدم الرغبة في القيام بأي شيء إلا ما له علاقة براحتك الشخصية. يتجسد في الميل للنوم والخمول، التعطش للإشباع الفوري والراحة، وبالقيام بهذا، يتم تجاهل التدرُّب على الدارما. المضاد لهذا النوع من التراخي هو التأمُّل على الموت وعدم الثبات.

النوع الثاني من التراخي هو الفتور. تشعر ببرود المهمة من قبل حتى أن تبدأ في محاولة القيام بأي شيء. لربما لأنك قد تعتقد أن شخصاً مثلك لن يصل أبداً للاستنارة مهما حاول. المضاد لهذا هو بتقوية العزيمة عبر التدرُّب في فوائد التحرر والاستنارة.

النوع الثالث من التراخي هو تجاهل أولوياتك الحقيقية. تصبح عالفاً في العادات الهدامة وغير العملية. تنسى أو تتجاهل أهدافك الأعمق، وتبقى منشغلاً بما يتعلق فقط بالأمر المحدودة لهذه الحياة. المضاد لهذا النوع من التراخي هو إدراك أن كل الانشغالات الدنيوية تنسب فقط في المعاناة، تخلّ عنهم.

يبذل الناس جهداً كبيراً، ليل نهار، لتحقيق أشياء لراحتهم فقط، شهرتهم، وقوتهم -بعبارة أخرى، لأشياء، على المدى البعيد، عديمة المعنى. مع ذلك، فإن الصعاب التي قد تتحملها في سعيك للدارما، ليس أي منها عديم المعنى. المواقف الصعبة التي تختبرها ستساعدك على التخلص من ميول الكارما السلبية لديك التي قمت ببنائها في الماضي، وأن تجمع المؤن للحيات التالية. هذا بالتأكيد شيء ذي معنى.

بدون المثابرة، ستعدم البوديتشيتا وأنشطة البوديساتفات الوسيلة لتتغلغل عميقاً وتنمو بذهنك. كما قال بادما سانغي:

إذا كانت مثابرتك ضعيفة، لن تصل للاستنارة؛

أبناء تينغري^١، تأكدوا من ارتدائكم لهذا الدرع.

اشتهر بوذا شكياموني بوصوله ببراميتا المثابرة إلى إتقانها المثالي. قوة الطاقة الإيجابية التي جمعها من حيواته التي لا حصر لها كان يمكن أن تجلب له الميلاد آلاف المرات بأسمى أشكال الوجود بالسامسارا، لكن بدلاً من ذلك اختار أن يواجه كل جهوده لتحقيق الاستنارة. كاتباع لبوذا، يجب أن نستمد من قصة حياته وقصص متدربي الماضي العظام النماذج الملهمة. جيتسون ميلاريبا، على سبيل المثال، أظهر تحملاً لا يصدق، صابراً على العديد من الصعاب لأجل تحقيق هدفه السامي. فايروتشانان^٢ غادر في رحلته إلى الهند في بحثه عن الدارما بعمر صغير للغاية، تحكي قصة حياته تحمله لخمس وسبعين صعوبة لا تُحتمل في سعيه لتلقي التعاليم لدرجة أنه كاد أن يفقد حياته. هو والمترجمون التبتيون العظام الآخرون تحملوا مشاقاً عظيمة في سفرهم -الحر القاتل، الحمى، المجاعة بسهولة الهند، العداء الشديد من الحكام المحليين، وما شابه. إلا أنهم ثابروا ونجحوا في جلب تعاليم الدارما الأصلية للبت.

أنتم تعيشون الآن في بلدان بدأت الدارما في التوطن بها^٣، مثل البرعم النابت الرقيق. فقط مثابرتكم المستمرة هي التي ستجلب لكم الثمار. اعتمداً على الجهد الذي ستبذلونه في الدراسة، التدبُّر، والتأمل، وتطبيق ما فهمتموه بتدربكم الروحاني، تحقيقاتكم قد تكون بعيدة عنكم أياماً معدودة، أو شهوراً، أو حتى سنوات. من الجوهري تذكر أن كل ما تبذلونه من جهود على المسار هو من أجل صالح الآخرين. كونوا متواضعين وواعين بأن جهودكم مثل لعبة الأطفال بالمقارنة بمحيط أنشطة البوديساتفات العظام. كونوا مثل الأبوين اللذين يوفران سبل العيش لطفلهم الحبيب، لا تفكروا أبداً في أنكم قمتم بالكثير من أجل الآخرين -أو حتى أنكم قمتم بما

١ إقليم بالبت

٢ قُدمت هذه التعاليم في فرنسا للطلبة الغربيين.

فيه الكفاية. إذا نجحتم في النهاية بالأخذ بيد جميع الكائنات للاستنارة بجهودكم فقط، يمكنكم حينها أن تفكروا بأنكم حققتم هدفكم. لكن لا تفكروا أبدًا بذرة أمل واحدة في الحصول على أي شيء في المقابل.

يجب أن يكون لدى البوديساتفا قدر من المثابرة أعظم بكثير مما لدى الشيرافاكا أو لدى البراتياكابوذات، لأن البوديساتفات حملوا على عاتقهم مسئولية تحقيق السعادة والاستنارة المطلقة ليس من أجل أنفسهم فقط، لكن لأجل الكائنات التي لا حصر لها. كما يقال:

**البطل الذي يحمل عبء جميع الكائنات على
كتفيه لا يمتلك رفاهية حتى المشي ببطء.**

ويقال أيضًا:

**حيث أنني والآخرين مقيدين بمئات من القيود،
يجب أن أضعف مثابرتي مئات المرات.**

بزيادة مثابرتك، تدبّر في كيف أن كل شيء متغير؛ حتمية الموت، وأنه قد يأتي فجأة وسريعًا؛ فكر في كيف أن كل الاهتمامات الدنيوية سطحية ومصطنعة، وعلى ضوء هذا، كم ستكون حرًا إذا تمكنت من توجيه ذهنك بعيدًا عنهم. إذا وجدت فجأة بقطعة الملابس التي بين يديك ثعبانًا سامًا كان مختبئًا، هل ستتردد ولو للحظة في التصرف؟

٥. التركيز المتجاوز

**(٢٩) معرفة أن الهزيمة الكاملة لكل المشاعر
المزعجة تحدث عبر البصيرة العميقة**

المُرسخة عبر الهدوء المستمر. أن نتدرب على التركيز التام المتجاوز حتى عن الاستغراقات التثبيتية الأربعة^٩، لهُو تدرب البوديساتفات.

تفحص جسدك، حديثك، وذهنك، من بينهم ستجد أن الذهن هو الأكثر أهمية. إذا كان ذهنك مُدربًا بشكل جيد على الهدوء الدائم والبصيرة العميقة (شاماتا وفيباسانا)، ذهنك سيتبعه بشكل طبيعي كل من جسدك وحديثك، طيلة المسار إلى التحرر.

حتى هذه اللحظة، ذهنك مثل القرد الذي لا يهدأ، يطارد خارجيًا بلا هوادة الأشكال، الأصوات، الروائح، المذاقات، والملمس، وداخليًا، الأفكار والمشاعر. لكن يمكنك تعلم السيطرة على ذهنك ليقى حاضرًا منتبهًا. بينما تفعل هذا، ادرس، تدبّر، وتأمل على التعاليم، اجعلهم يتخللون ذهنك. في النهاية ستصبح حرًا من التعلق، الكراهية، والجهل.

كما قال كاراك غومتشونغ:

**بذهن المبتدئ هناك وضوح، لكن ليس هناك
ثبات؛ لتوقف ذهنك من أن يظل بمهب رياح
الأفكار، اربطه بحب الحضور الذهني.**

لتحقيق ثبات في التركيز، من المفيد أن تبقى في أماكن الاعتزال الهادئة المنعزلة بعيدًا عن المُشتتات. من بين الهدوء الدائم والبصيرة العميقة، البصيرة العميقة هي الأكثر أهمية؛ لكن لن تتولد البصيرة العميقة دون التهدئة الأولية للذهن. من الحيوي للغاية هنا أن تُهدئ أولاً كل الأفكار الجامحة التي دائماً في حالة من الاستثارة، الاضطراب، وتؤثر على ذهنك، حيث أن مثل تلك الأفكار تولد المشاعر السلبية،

والتي في المقابل يتم التعبير عنها على هيئة كلمات وأفعال والتي هي المكونة لأسباب المعاناة.

تهدئة الذهن مثل إغلاق زجاج المصباح المحيط بالشعلة كي يُشع ضياءه براقًا ثابتًا، محميًا من الرياح. هناك الكثير من الطرق للتدرب على الهدوء الدائم والبصيرة العميقة، مثل "الطرق السبعة لتهدئة الذهن" والأدوات الأخرى التي سُرحت في سوترات الماهايانا^{٥٠}. كل تلك الأدوات هدفها الاستنارة السامية. التعاليم الخاصة بالتركيز موجودة أيضًا بالمسارات غير البوذية، لكن لا يجب الخلط بينها وبين الأدوات البوذية، حيث أنها لا يتم التدرُّب عليها للهدف ذاته. مثل تلك الأدوات، بدلًا من استهدافها للاستنارة الحقيقية، يتم القيام بها للتخلص من المادة، والوصول للهيئات المتجاوزة، وتحقيق حالة الاستغراق التركيبي بالعوامل الأثيرية كهدف نهائي لها.

أدوات تحقيق الهدوء الدائم، شاماتا، تقع في إحدى مجموعتين: تلك التي يُستخدم بها محل للتركيز، وتلك التي لا يُستخدم بها محل للتركيز. سأشرح هنا الأداة الأولى، مستخدمًا بناء صورة ذهنية لبوذا كمحل للتركيز، والذي يثير الإلهام على عكس المحال العادية الأخرى التي يمكن استخدامها.

أجلس في وضع النقاط السبعة المثالي لبوذا فايروتشاننا.



القدمان متقاطعتان بوضع الفاجرا، يداك مستريحتان في مودرا^١ التوازن، الكتفان مرتفعان قليلاً للخلف، العمود الفقري مستقيم كأن فقراته مثل عملات ذهبية موضوعة فوق بعضها البعض، الذقن للخلف قليلاً، العينان نصف مغلقتين ثابتتين بتركيز على الفضاء الذي أمام الأنف، طرف اللسان يلمس برفق بداية الأسنان العلوية. إذا وجدت هذا الوضع من الصعب الحفاظ عليه، على الأقل إجلس معتدلاً مستقيم الظهر متوازناً على وسادة ملائمة. تجنب الميل للخلف أو على أحد الجانبين، أو إتخاذ أي وضع آخر مريح.

اسمح لذهنك بأن يهدأ بشكل طبيعي ثم تخيل بوذا شاكياموني أمامك في السماء.

١ بشيء من التبسيط، تعني كلمة مودرا في اللغة السنسكريتية، وضع اليد.



يجلس على قرص القمر الذي بدوره على زهرة لوتس بأعلى عرش يرفعه ثمانية أسود لا تعرف الخوف. جسده ذهبي متألّق. يده اليمنى تلمس الأرض أمام ركبته في مودرا "تشهد الأرض على هذا"^{٥١}، بينما يمسك بيده اليسرى التي في مودرا التوازن بوعاء الوهب الممتلئ بالرحيق. يجلس متقاطع القدمين^{٥٢}، مرتدياً رداء الدارما. يزين جسده الاثنين وثلاثين علامة كبرى والثمانين علامة صغرى لجسد البوذات، خاصة الأوشنيشا التي بأعلى رأسه^{٥٣}، رسم عجلة الدارما (دارماتشاكرا بالسنسكريتية) براحة يديه وباطن قدميه، بين حاجبيه تلتف شعره طويلة بعكس اتجاه عقارب الساعة على شكل محارة دائرية صغيرة بيضاء. يُشع من جسده الأشعة اللانهائية لضوء الحكمة، والتي تملأ كامل الكون. تخيل بوذا حياً أمامك في السماء، يحدق بك مباشرة بشفقة. ليس كتمثال أو رسم ثنائي الأبعاد. ألوان وتفاصيل شكله واضحة وزاهية تماماً، مع ذلك غير مادي مثل قوس قزح الواضح. جسده ليس من لحم وعظام، ولكن يظهر كجسد حكمة البوذات الأزلي الضياء ومع ذلك الخالي، مليء بالشفقة والحكمة.

حاول أن تجعل هذا التخيل بؤرةً لتثبيت تركيزك، من خلال رؤيتك لكل التفاصيل بأفضل وضوح ممكن. اجعل لديك ثقة أن بوذا بالفعل أمامك، تذكر أنه لهؤلاء ذوي الإخلاص، بوذا دائم الحضور. بينما تستمر في التدرّب على تثبيت تركيزك على تخيل هيئة بوذا، كل أفكارك الشاردة ستخضع في النهاية. الإبقاء على ذهنك مُثبّتاً بهذه الطريقة على تخيل واضح وثابت هو ما يطلق عليه الشاماتا، أو الهدوء الدائم.

لتجعل تركيزك أكثر ثباتاً، ستحتاج أن تواجه المُشغلات المختلفة للتأمل فور ظهورها. إذا بدأ ذهنك في الجموح وتزايدت أفكارك بشكل يمنعك من الوصول لوضوح التخيل، وجه نظرك للأسفل قليلاً في الفضاء الذي أمام أنفك وركز على الجزء السفلي من التخيل؛ القدمان المتقاطعتان لبوذا، عرش الأسود، زهرة اللوتس. هذا سيساعد على مواجهة التشتت.

إذا بدأ ذهنك بالغرق في حالة من الخمول، الركود، الكسل، أو الملل اللامبالي، ارفع ناظريك للأعلى في الفضاء الذي أمامك لتركز على الجزء العلوي من التخيل، وجه بوذا البيضاوي بشكل مثالي، عيناه، الشعرة التي بين حاجبيه. هذا سيخلصك من الشعور بالغرق في الخمول والركود.

طالما بقي ذهنك في حالة من الاتزان، ليس جامحًا ولا خاملاً، ثبت تركيزك أمامك مباشرة على قلب بوذا، الرباط الأبدي للكنز السري للحكمة الأزلية^{٤٠}. إذا كان التخيل لا يزال غير واضح، حاول مرة بعد الأخرى أن تجعله أكثر تفصيلاً ودقة. إذا كان واضحًا كفاية إبقِ ذهنك مثبتًا عليه بشكل طبيعي دون جهد.

ركز على أن تكون واعيًا بحضور بوذا أمامك، ثق في أنه فعلاً هناك. بينما يصبح تخيلك أكثر ثباتًا وأفكارك أكثر نُدرة، تخيل المزيد من التفاصيل الجميلة لهيئة بوذا، كما لو كنت رسامًا بارعًا. تخيل عينيه اللتين تحدفان بالحكمة المُشفقة تجاه جميع الكائنات، انفه وأذنيه متناسقتي الجمال، ابتسامته، أشعة الضوء اللامحدودة المنبعثة منه، ثم تدريجيًا أبدأ في تخيل كل التفاصيل بكل من الطرف العلوي والسفلي لجسده. هذا سيجعل التخيل أكثر وضوحًا.

عندما يصبح التخيل واضحًا وذهنك ثابتًا وهادئًا، اسمح لتلك الحالة من الهدوء الدائم أن يتخللها البصيرة العميقة. أولاً، تَدبّر في ماذا أو من الذي يُدرك هذا التخيل. سيجعلك هذا واعيًا بالذهن. ستري أيضًا أن الصورة التي تتخيلها ليس بوذا ذاته الذي جاء لهذا العالم، لكنه إسقاط أنشأه ذهنك من أجل تنمية التركيز.

يملك الذهن القدرة على التركيز على الأشياء، مع ذلك عندما تبحث عن الذهن لا يمكنك العثور عليه بأي مكان. كما رأينا سابقًا، إذا بحثت داخليًا عن الذهن، وحاولت تحديد مكانه أو تعريف شكله، لونه، من أين جاء، أين هو الآن، أو أين سيذهب، لن تستطيع أبدًا العثور على أي شيء. قم بسؤال هؤلاء مَنْ يعرفون التعاليم وذوي الخبرة في التأمل، وسترى إذا كان هناك من استطاع أبدًا أن يحدد أي شيء على أنه "الذهن". لن تجد كينونة بعينها يمكن أن يُقال عليها الذهن، الأمر ذاته ينطبق على

الجسد. ما نُطلق عليه "الجسد" هو ببساطة تجمُّع عدد كبير من العناصر سويًا. أنت تعطي مُسمى "كومة" لمجموعة الحبوب، "حزمة" لمجموعة من الأعواد الجافة، و"حشد" لمجموعة من البشر، لكنهم ليسوا أيًا من تلك الكينونات في حد ذاتهم. بالمثل مجموعة الأشياء التي نطلق عليها جسد، إذا فصلت كلِّ من الجلد واللحم، النخاع، العظام، والأعضاء المختلفة، ما إن يُفصلوا عن بعضهم البعض لن تجد كينونة بذاتها يمكن أن تُعرِّفها بأنها "الجسد".

في الحقيقة، كل الظواهر بتعددتها اللانهائي في كل أنحاء الكون تظهر نتيجة التلاقي المؤقت لأسباب وشروط بعينها. أنت تأخذ الظاهرة كأنها شيء ذو وجود حقيقي؛ ببساطة لأنك لم تتفحصها بشكل صحيح. في الواقع، ليس لهم أي وجود راسخ حقيقي على الإطلاق.

عندما يصبح واضحًا لك أن جسدك، صورة بوذا التي تتخيلها، وكل الظواهر ليسوا إلا نتاج الذهن، وأن الذهن طبيعته الخلو، ببساطة إبقَ بتلك الحالة من الإدراك لتلك الطبيعة دون شروط، إبقَ منتبهاً لما إذا كانت الأفكار تُقاطع هذا الإدراك أم لا. هذا ما يُطلق عليه البصيرة العميقة، فيياسنا. كما قال غيالسي توغمي:

**كل المظاهر هي نتاج أذهاننا؛ الذهن ذاته
متجاوز بشكل أزلي للتطرفات النظرية. غير
مُشتت بوهم فكرة الفاعل والمحل، بقاء الذهن
مُثبتًا يطلق عليه التركيز المثالي.**

اتحاد الهدوء الدائم والبصيرة العميقة بهذه الطريقة هو الأداة الأساسية لإتقان التركيز المتجاوز.°°

٦. الحكمة المتجاوزة

(٣٠) فقط عبر الاكتمالات الخمسة، دون الحكمة، يتعذر تحقيق الاستنارة الكاملة. لذا، تنمية الحكمة التي يصاحبها كل من المهارة في انتقاء الأدوات والتحرر من الأفكار النظرية الثلاثة^{٥٦}، لهو تدريب البوديساتفات.

كل من اكتمالات الكرم، الالتزام، الصبر، المثابرة، والتركيز ستساعدك في بناء الطاقة الإيجابية، لكنهم لا يزالون قائمين على المفاهيم النظرية الثلاثة. فقط الحكمة يمكنها أن تجعل بناء الطاقة الإيجابية تلك متجاوزًا للأفعال العادية بحيث يقود إلى إدراك الوعي الأزلي الخالي من المفاهيم النظرية. الكرم، الالتزام، الصبر، المثابرة، والتركيز يُمكن أن يُشَبَّهوا بخمسة رجال مكفوفين، مفتقدين لأعين الحكمة، لن يستطيعوا أبدًا العثور على طريقهم لقلعة التحرر. في الواقع، فقط عندما تصاحب الحكمة تلك التدريبات تستحق أن يطلق عليها اكتمالات، براميتات، "متجاوزة"، أو حرفيًا، "الذهاب للشاطئ الآخر"، الشاطئ المقابل لمحيط المعاناة والجهل، المتجاوز لمفهومي السامسارا والنرفانا.

للحكمة المتجاوزة ثلاثة جوانب، ثلاثة مراحل تصاعدية وصولاً للإدراك المستنير: الأول، الحكمة المكتسبة من التعلُّم والتي يتم الحصول عليها عبر تلقي التعاليم؛ ثم، الحكمة المكتسبة من التدبُّر في معنى تلك التعاليم؛ وأخيرًا، الحكمة المكتسبة من التأمل^{٥٧}.

يجب عليك كمتدرب أن تكون أولاً مثل النحلة، تنتقل من زهرة لأخرى لتجمع الرحيق. بهذه المرحلة، عندما تستمع للتعاليم وتدرسها، تعلم بدقة كل شيء، كل من

الكلمات والمعاني. ثم عليك أن تكون مثل الوحش البري، لا ترضَ بمجرد الفهم النظري، اذهب لتعش بالجمال المنعزلة حيث تكون حرًا من المشاركة في مشاغل الحياة العادية. كن مكتفيًا بذاتك وحاسمًا في التركيز على تَدْرُبِكَ بينما تكتشف بنفسك مباشرة مدى عمق معنى التعاليم. في النهاية، بينما تضع التدريبات بموضع التَدْرُب وتجعلهم يتخللون بوجدانك، كن مثل الوند الذي يُغرز بأرض صلبة. لا تززعك الأفكار أثناء التأمل، تبقى ثابتًا. اقتلع من داخلك كل مفاهيم الوجود وعدم الوجود التي تُحد منك، وواجه مباشرة وجه الحقيقة الأعمق لكل شيء.

ها قد وصلت لجوهر الاكتمالات. الحكمة ليست فقط الأكثر أهمية من بين الستة، إنها قلبها نابض. إدراك الحكمة هو الهدف النهائي؛ هي سبب شرح كل أفرع التعاليم الأخرى.

فيما يتعلق بالجانب الأول للحكمة، لتتقن حكمة التعلُّم التي تحصل عليها عبر تلقي التعاليم، تتضمن النصوص التي يجب أن يتم دراستها كل تعاليم الماهايانا والتي يشار إليها بمصطلح "الشاسعة والعميقة". التعاليم العميقة هي تلك التي تشرح الخلو، بينما التعاليم الشاسعة هي تلك التي تشرح المراحل المختلفة من مسار اليوديساتفات -المسارات الخمسة، المراحل العشرة، وخلافه. توجد التعاليم العميقة في سوترات مثل سوترا ملك التركيز وسوترا الخلاصة الوافية العظيمة. التعاليم الشائعة توجد في سوترا مثل سوترات حلية الماهايانا، حلية الإدراك الجلي، ونصوص أخرى عديدة. هناك أطروحات أخرى تشرح الحكمة التي تحملها كلمات بوذا بطريقة يسهل على اتباع بوذا بالعصور اللاحقة فهمها. يجب أن تتلقى كل تلك التعاليم من مُعلِّم مؤهل.

مع ذلك، تُلقَى التعاليم فقط ليس كافيًا -حتى الحيوانات يمكنها أن تسمع أصوات كلمات الدارما أثناء تدريبها. المرحلة الثانية هي تنمية الحكمة التي تأتي من التَدْبُر في معنى هذه التعاليم. فكر فيما سمعته واستخرج منه المعنى الأساسي حتى لا تصبح التعاليم مجرد معرفة نظرية. من المهم تنمية الثقة في معنى الدارما، وأن تكون متأكدًا من أنك فهمت هذا المعنى بشكل صحيح. أيًا ما ستدرب عليه يجب أن تَدْبُرَ فيه بحرص شديد. احسم مع مُعلِّمك أي شكوك أو تردد لديك. تذكر بكل

وضوح، على وجه الخصوص، ما أخبرك به مُعلِّمك عن كل أنواع العقبات التي قد تظهر لك، وأشكال الانحراف عن المسار الذي يمكن أن تقع بها. ثم، عندما تصبح مستعدًا لوضع تلك التعاليم بموضع التطبيق، سيكون الأمر مثل الخروج في رحلة بمعرفة كاملة لكل الظروف المختلفة التي يمكن أن تواجهها، معك كل المال الذي ستحتاجه لمصروفاتك طيلة الطريق.

قد تُقسم التعاليم من حيث معناها إلى فئتين، الفئة الأولى معناها مرحلي، لتحقيق هدف مؤقت بعينه، أي تعاليم الحقيقة الشائعة؛ بينما الفئة الأخرى من التعاليم معناها مباشر وواضح، أي تعاليم الحقيقة المطلقة. من بين تلك الفئتين، المعنى النهائي هو الأكثر أهمية، لذا يجب أن توجه جهودك لإدراك المعنى الأعمق -الحقيقة المطلقة- وعود نفسك عليه. كلما درست وتدبّرت في التعاليم وفهمتتها، سيُصبح لديك اقتناع أكبر وثقتك بمعنى التعاليم ستنزّيد، وعندها سيُنقى الذهن. عملية التنقية تلك مثل الإذابة واستخلاص المعدن النقي، يتم تطبيقها بشكل متكرر. بالطريقة نفسها، حَسَن من فهمك عبر التدبُّر في معاني التعاليم، مرة بعد الأخرى، حتى تُنمي ثقة جليّة بالمعنى الأعمق للتعاليم.

الدراسة والتدبُّر سيخلصانك فقط من الفهم الخاطئ السطحي الذي لديك. لكن المستوى الأعمق يمكن إزالته فقط عبر التأمل، عبر مزج الحكمة المطلقة التي ستنشأ من التأمل بعمق وجداننا. لتوليد تلك الحكمة، اذهب لمكان منعزل وابقَ أطول فترة ممكنة في التدريب على تأمل شاماتا وفيباسانا -الهدوء الدائم والبصيرة العميقة- لتُدرك الخلو، الطبيعة المطلقة لكل الظواهر. هذه هي الحكمة التي تتولد من التأمل. أن تُدرك أن كل الظواهر خالية بطبيعتها هو إدراك للنقطة الأعمق بكل التعاليم.

من خلال فهم الخلو، وأن لكل الأشياء طبيعة خالية، لن يصبح هناك فارق، على مستوى التلقي الذهني، بين نفسك والآخرين. ستصبح حرًا من الهوس بالذات، ستبزغ شفقتك عفويًا، وستنفع الآخرين دون أي جهد. حتى أفعال اليوديساتفات العظام مثل منح حياتهم للآخرين لن تكون صعبة عليك، وستكون قادرًا على القيام بالمثل الغيرية بلا جهد لدهور عدة. كل شيء سيحدث دون جهد منك لأنه سيحدث

باستمرارية إدراك الخلو. عندها سيستحق الكرم، الصبر، وكل الاكتمالات الأخرى، بالفعل، اسم براميتا، لأنهم سيكونون متجاوزين لنطاق الوهم. بالنسبة للبوديساتفا الذي أدرك الخلو، أشياء مثل عدد الكائنات التي سيعمل على تحريرها أو الوقت الذي ستتطلبه هذه المهمة لا تولد لديه أدنى شعور بفتور المهمة أو الفخر. تبرز الشفقة الشاملة للجميع الخالية من كل مفاهيم الفاعل والمحل بكل حرية بذهنك المستتير. بإدراك وحدة الذات والآخرين، تبقى غير متغير مثل الفضاء الأزلي.

الفهم الأولي للخلو هو فقط العلاج المضاد للتصديق في "أنا"، التصديق في أن "الذات" لها وجود حقيقي. لكن ما إن تُدرك الخلو، سيختفي كل تعلق لديك بتلك الذات بلا أي أثر. سيشرق بداخلك هذا الإدراك مثل الشمس التي تسطع في السماء، محولة الظلام لضياء.

في البداية، حتى تصل لإدراك حقيقي للخلو، عليك أن تفهمه جيدًا من خلال التدبّر العميق والدقيق في خلاصة التوجيهات التي يقدمها لك مُعلّمك. ثم، عندما تُدركه لأول مرة، خبرة الخلو لن تكون ثابتة. لتحسينها، امزج بين التأمل وبين التدبّر اللاحق لجلسة التأمل. حاول ألا تنتكس مرة أخرى للأوهام العادية، لكن حافظ على رؤية الخلو بأنشطتك اليومية. كل من التأمل وأفعال التدبّر اللاحق لجلسة التأمل سيحسنان من بعضهما البعض. في النهاية، ستصل للنقطة التي لن يكون هناك فيها فارق بين التأمل والفعل اللاحق لجلسة التأمل، النقطة التي لن تفارق فيها إدراك الخلو. هذا ما يطلق عليه إدراك التوحد العظيم. بهذا التوحد العظيم، ستبرز الشفقة لجميع الكائنات بشكل عفوي -كلما تعمق إدراكك للخلو، كلما قلت موانع بزوغ الشفقة. وبهذا ستتولد القدرة التلقائية على نفع الآخرين دون جهد، بالطريقة نفسها التي إذا كان هناك شخص واحد، من بين مائة كفيف، استردَّ بصره، سيكون قادرًا على إرشادهم جميعًا.

بدون إدراك الخلو، سيكون كل من الحب والشفقة محدودين وضيقين. كما سُرح بمراحل البوديساتفا^{٥٨}، لكل من المشاعر الأربعة غير المحدودة -الحب، الشفقة، البهجة، والتساوي- ثلاثة مستويات متتالية. لنأخذ الحب كمثال. في البداية، يركز

الحب غير المحدود على الكائنات الواعية. تُذكر نفسك بأن كل الكائنات كانوا والديك المحبين، وتتمنى لهم أن يحظوا بالسعادة وأسبابها الحقيقية. هذا النوع من الحب مشترك، لدى الشخص العادي والبوديساتفات.

بالمستوى التالي، تكون الظواهر هي محل الحب غير المحدود. بينما يُدرك المتدرب أنه بالحقيقة المطلقة ليس هناك أي شيء ذا وجود متأصل، فمع ذلك، يتمنى المتدرب، في سياق الحقيقة الشائعة لهذا الوجود الوهمي المشابه للحلم، أن تحظى جميع الكائنات بالسعادة. هذا النوع من الحب لا تعرفه الكائنات العادية، لكنه مُشترك بين متدربي الناقل الأساسية (ثيرافاكا وبراتياكابوذا) ومتدربي الناقل الشاسعة (البوديساتفات).

المستوى الثالث والأسمى للحب غير المحدود هو اللامرعي، أي ليس له نقطة مرجعية، المتجاوز لمفاهيم الفاعل والفعل ومحل الفعل. طيلة التأمل، يعرف المتدرب أن طبيعة كل من الذات والآخرين خالية، حرة من كل استزادة نظرية، مثل السماء. هذه المعرفة الكلية الجليلة لانعدام جوهر الوجود الحقيقي، يُشعح حبًا صافيًا عفويًا لا ينقطع. هذا النوع من الحب، بطبيعته، خالٍ من المفاهيم ومطلق، غير مقيد بمقصد. هو متجاوز لمفاهيم وجود الكينونة التي هي مصدر لهذا الحب، أو المحل الذي يتجه إليه، أو الأفعال التي تعبر عنه. هذا يوجد فقط لدى بوديساتفات الماهيانا.

يمكن عبر تلك المراحل المتتالية تكوين فهم مُماثل لكل من الشفقة، البهجة، التساوي غير المحدودين.

يجب أن يبدأ التدرُّب على براميتا الحكمة بشكل مرحلي. أولاً، تُقسَّم تدرُّبك إلى فترة التأمل والتي خلالها تتأمل على الخلو، وفترة التدرُّب اللاحق على جلسة التأمل والتي بها تحاول تحسين فهمك لرؤية الخلو عبر دراسة شروح المدياميكًا، حتى يتولد لديك

1 | مدياميكًا: مصطلح سنسكريتي يعني حرفيًا الطريق الأوسط، أي الوسط بين رؤى الوجود والعدم، يستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى المدرسة الأحدث، والأكثر تطورًا، من بين نظم الفكر الأربعة. قد يستخدم المصطلح أيضًا للإشارة إلى النصوص التي تشرح هذا الطريق الأوسط، أو إلى تلك الرؤية ذاتها والتي هي الحقيقة الأعمق لكل الأشياء، الخلو المتجاوز للتطرفات النظرية، أي الوجود والعدم.

الفهم الواثق. رؤية المدياميكا ستقودك لفهم الحقيقتين. فهم الحقيقة المطلقة سيساعدك على فهم كيف تنشأ كل الظواهر من خلال تلاقي الأسباب والشروط، أي الحقيقة الشائعة.

بينما يصبح تَدْرُبُكَ أكثر استقرارًا، لن يكون هناك داعٍ للتأمل العمدي على الخلو، سيصبح هذا الفهم بالفعل مُكوِّنًا أساسيًا بفهمك. ستصل للنقطة التي سترى عندها كل من الخلو والشفقة، الخلو والظواهر، الحقيقة المطلقة والشائعة، ذوي جوهر واحد، بدلًا من كينونتين منفصلتين مثل قرني الثور. كلما كانت رؤيتك للخلو أكثر اتساعًا، كلما أصبح فهمك أكثر وضوحًا للطرق اللانهائية التي تتجسد بها الظواهر في توافق مع قانون الأسباب والنتائج. وأن البوديساتفات يتجسدون من الخلو الذي لا يفصل عن الشفقة.

هذه هي الثمرة النهائية لكل التعاليم المختلفة في الماهيانا والمانتريانا، للمدياميكا، الماهامودرا، والذزوجتشرين. النقطة الأهم بهذه التعاليم هو أن تصل لهذا الإدراك عبر خبرتك الشخصية، فلن يفيدك أي رطن بالكلمات في شيء. لأصغها بشكل بسيط ومباشر: تنمية الحكمة الكاملة باستمراريتك الذهنية هو التَدْرُبُ الحقيقي للبوديساتفات.

٢- التَدْرُبُ على التوجيهات الأربعة الواردة بالسوترا^{٥٩}

١. أن يتفحص المتدرب عيوبه ويتخلى عنها

(٣١) إذا لم أتفحص عيوبي باستمرار، سيصبح

تدربي على الدارما مظهرًا خارجيًا، وقد أتصرف

حتى بشكل متعارض مع الدارما. لذا، أن

أفحص دائماً أخطائي وأتخلى عن عيوبي لهو

تدرب البوديساتفات.

في العادة، كل ما تقوم به، تقوله، أو تفعله هو تعبير عن تصديقك في الوجود الحقيقي لذاتك ولجميع الظواهر. طالما كانت أفعالك قائمة على افتراض خاطئ، فستكون فقط مُضَلَّلة، ويتخللها المشاعر السلبية. مع ذلك، وبينما تتبع مُعلِّمًا، يمكنك تعلم كيف تجعل كل شيء تقوم به سواءً بجسدك، حديثك، أو ذهنك متوافقًا مع الدارما.

المعرفة النظرية للدارما ستمكنك، في الأغلب، من التفرقة بين ما هو صحيح وما هو خاطئ، والحقيقة من الوهم. لكن إذا لم تضع تلك المعرفة موضع التدرُّب طيلة الوقت، لن تكون هناك فرصة للتحرك. يجب أن تجلب ذهنك الجامح تحت سيطرتك بنفسك - لا أحد يستطيع القيام بهذا عنك. لا أحد آخر غيرك يمكنه أن يعرف متى وقعت تحت تأثير الوهم، ومتى ستتحرك منه. الطريقة الوحيدة للقيام بذلك هي بالتفحص المستمر لذهنك، كما لو كنت تنظر في المرآة. كما تُمكنك المرآة من تفحص إذا كان هناك أوساخ على وجهك وأن ترى موضعها، بالمثل، الحضور الذهني الدائم في كل موقف والتفحص الداخلي لذهنك يسمح لك بأن ترى إذا كانت أفكارك، كلماتك، وأفعالك، متوافقة مع الدارما أم لا.

تعرف على عيوبك، لكن لا تنظر أبدًا إلى عيوب الآخرين. كما يقول غيالسي تونغمي:

على الرغم من أنه ليس لديك أدنى علم أو

فهم للمبادئ، إلا أنك تدعي أنك متدرب جيد.

تتغاضى عن النظر لجبل عيوبك، وترى بوضوح

أقل خطأ لدى الآخرين. مدفوعًا بالكامل

بطموحك الشخصي، وتدعي أنك تعتني
بالآخرين. تتظاهر بالتدرب على الدارما، لكن كل
ما تحققه هو تفخيم الذات العادي. أي شخص
مثلك سيفشل في فحص سلوكه ولن يخدع أي
أحد غير نفسه.

وكما يقول التبتيون، "الوعد للدارما، لكن الفعل، لكل ما هو هدام".
أينما فكرت أو فعلت شيئاً هداماً أو مؤذياً، من المهم أن تتعرف عليه. ما إن يُرصد
السارق، يمكن القبض عليه. بالطريقة نفسها، الأفكار والأفعال الهدامة، ما إن تراهم
على حقيقتهم، مجرد أفكار، يصبحوا عاجزين عن الاستمرار. ما إن تنشأ المشاعر
السلبية، انقض عليها بالحضور الذهني. أينما نشأت أفكار بئاءة، إدعمها مستخدماً
"النقاط الثلاثة السامية" التي شرحناها سابقاً^{٦٠}.

الطريقة الوحيدة للتدرب على الدارما بطريقة صحيحة هي أن تجعل التعاليم تتخلل
ذهنك. إذا تجاهلت تفحصك لعيوبك وأخطائك، قد تصبح غير واع لكم من الواضح
أنك بحاجة للتعاليم، التحكم في النفس، الرضا، التواضع، أو أي خصال أخرى
إيجابية. قد يجعلك عدم إدراكك لعيوبك الواضحة أن تعتقد أنك متدرباً على الدارما،
وقد تجعل حتى الآخرين يصدقون هذا -بينما في الحقيقة أنت لست أكثر من مظهر
خارجي زائف، مجرد مُدعي ولست متدرب حقيقي. هذا خلل خطير.

كما قال غامبوبا:

أن تكون مُتعلِّماً للدارما ولكن لا تمتنع عما هو
هدام، لهو عيب خفي في المتدربين. أن تحمل

التوجيهات العميقة ولا تغير من نفسك، لهو عيب خفي في المتدربين. أن تمدح نفسك بمهارة وتنتقد الآخرين ببراعة، لهو عيب خفي في المتدربين.

فقط بالحضور الذهني الدائم طيلة الوقت، بكل المواقف، يمكن أن تحمي نفسك من الوقوع فريسة لهذه المخاطر. المحافظة على الوعي الدائم بما يجب القيام به وما يجب تجنبه، بنفس قدر الاعتناء الذي ستخذه أثناء السير بطريق جبلي خطر لتحافظ على نفسك دائماً على المسار الصحيح.

من بين قواعد السلوك الخاصة ببوديتشيتا الانخراط هناك أربع سقطات أساسية يجب أن تتدرب على تجنبها. (١) بسبب الرغبة في الثراء أو المكانة، مدح الذات وانتقاد الآخرين. (٢) بسبب البخل، عدم إعطاء ما هو متاح لهؤلاء من بحاجة أو يعانون، أو عدم تقديم الدارما لهؤلاء الذي يستحقون تلقيها عندما تكون لديهم القدرة على القيام بهذا. (٣) بسبب العداوة والكراهية، الإساءة للآخرين لفظياً، أو ما هو أسوأ، عبر العنف الجسدي. أو حمل الضغينة تجاه من أخطئوا على الرغم من اعتذارهم وتغييرهم لطرقتهم. (٤) نتيجة للجهل، انتقاد أو رفض تعاليم الماهايانا، أو إتخاذ المظهر الخارجي للتدرب بشكل منافق. بشكل عام، امتنع عن القيام بأي شيء مؤذٍ أو عديم المعنى لأجل تحقيق الثراء، الشهرة، المكانة، أو المتعة، لأنك لن تحصد من تلك الأفعال إلا المعاناة. نمّ الأفعال المتوافقة مع الدارما، لأنها ستقربك للتححرر وتبعدك عن الوهم. لأجل التفرقة بين الأفعال البنّاءة والهدّامة، من المهم أن تحافظ على وعي دائم الحضور.

كما تُفرق بين الهدّام والبنّاء، من المهم أيضاً أن تُبقي كل وعيك ومَلَكَاتك متنبهة لتتأكد من أنك تُطبق بالفعل المضادات الملائمة بدلاً من مجرد الاستمرار في اتباع عاداتك وميولك. عندما تغضب، على سبيل المثال، تحتاج أن تواجه هذا عبر التدرّب

على الصبر. عندما تشعر بالحيرة البلهاء، المصاد لها هو تنمية فهم واضح لماهية السامسارا والعزم على التحرر منها. عندما تتعطش لشيء، يجب أن تتعامل مع مشاعرك تلك عبر التدبُّر في كيف أن أي شيء تتعطش له، على المستوى الأعمق من التحليل، لا يوجد به حقًا أي شيء مرغوب.

القدرة على تحويل أذهاننا ستجلب لك، بشكل طبيعي، القدرة على مساعدة أذهان الآخرين. أن تكون دائمًا منتبهاً، حاضر الذهن، مراقباً لحالتك الذهنية، حتى يمكنك تصحيح وتحسين نفسك، هو التدبُّر الصحيح للبوديساتفات.

٢. التخلي عن الحديث عن أخطاء البوديساتفات

(٣٢) إذا نسبت الأخطاء للبوديساتفات وأنا تحت سيطرة المشاعر الهدامة، فهذا سيؤدي لانتكاس تدريجي. لذا، أن لا أتحدث أبداً عن أخطاء أي شخص دخل مسار تدريب الماهايانا، لهو تدريب البوديساتفات.

لا تعتبر فقط كل متدربي الدارما كأقارب مقربين لك، لكن في نواح كثيرة، كل الكائنات أيضاً. جميعهم بالتأكيد كانوا أحد والدينا بحياة أو أخرى. الأكثر من هذا، جميعهم يمتلكون الطبيعة الأعمق ذاتها، طبيعة بوذا، أو تاتاغاتا غاربا بالسنسكريتية. كما قيل:

طبيعة بوذا موجودة بجميع الكائنات، لا تنقص

أي واحد منهم.

كما شرح غامبوبا في بداية كتابه "حلية التحرر الثمينة"، حقيقة أن جميع الكائنات تمتلك طبيعة بوذا هو الأساس الذي يعطيهم الإمكانية، عندما تُحقق بالكامل، لأن

يصبحوا بوذات. لهذا السبب، الاستخفاف بأيٍّ منهم يُعتبر شيء غير صحيح؛ يجب عليك بدلاً من ذلك احترامهم جميعًا. كما قال بوذا، "الشخص العادي لا يستطيع تقييم الآخر، فقط البوذات هم من يستطيعون القيام بهذا". يصبح هذا أكثر أهمية بالنسبة لانتقاد هؤلاء الذين بمثابة أبناء وبنات ذات الوالدين، لأنهم أخذوا الملجأ بالجواهر الثلاثة وبدنوا بمسار تعاليم بوذا واثقين بصحة ما علّمه -على سبيل المثال، إن كل الظواهر المركبة غير ثابتة؛ كل مشاعر المعاناة؛ كل الظواهر ليس لها وجود متأصل؛ النرفانا متجاوزة للمفاهيم^{٦١}.

الأكثر قربًا لنا هم هؤلاء من دخلوا مسار الماهايانا. معهم، يجب أن نكون مثل أمراء وأميرات مملكة كونية واحدة، لا يشعرون أبدًا تجاه بعضهم البعض بالعداء أو الازدراء، لكن بدلاً من ذلك يمجدون مزايا وخصال بعضهم البعض. يعاملون بعضهم البعض بطيبة وتفتح، والأهم من هذا، لا يفتشون عن عيوب الآخرين. ما إن تبدأ في البحث عن العيوب، ستراها في كل مكان وفي كل الأشخاص. بإعلانك عن أخطاء شخص ما على الملأ، أنت تحرق نفسك وتأذي الشخص الآخر -والذي هو خطأ بكل المعايير. السانغا هم من يحملون التعاليم؛ يجب أن يكون هناك تناغم بين أعضاء السانغا، وأن يكون التزامهم مثاليًا. نَمّ الثقة في الرؤية النقية. احترام السانغا -كل من أخذوا العهود الرهبانية وهؤلاء من دخلوا مسار الدارما- هو أحد التزامات عهد الملجأ. انظر لكل أخوتك وأخواتك بالدارما كأحرار من كل العيوب الشخصية. الانتقاد الخبيث لتقاليد الدارما الأخرى، على وجه التحديد، يُعتبر السبب الرئيسي لتدهور الدارما وفسادها. انظر إلى جميع التقاليد كشيء واحد غير متعارض، وتعبير حقيقي لتعاليم بوذا. كما قال بانتشين لوسانغ يِشى:

جميع رؤى التقاليد المختلفة هي تعاليم

المنتصر. بدلاً من إشعال نار العداوة بشيطان

١ | الرؤية النقية هنا بهذا السياق هي إشارة لإحدى تدريبات التانترا العليا والتي ينمي فيها المتدرب القدرة على رؤية جميع الكائنات مُحققين بالفعل طبيعة بوذا الخاصة بهم.

الطائفية، "من هو الأفضل؟" أنظر لهم جميعًا

كالمصايح المضئية لجوهرة الرؤية النقية

المُشعة.

رؤيتك غير النقية للعالم يمكنها بسهولة أن تُزيّف لك طريقة رؤيتك لأفعال البوديساتفات. في الواقع، أي أخطاء قد تراها هي في الحقيقة نتاج عيوبك أنت، كما قد تبدو المحارة البيضاء صفراء للشخص المصاب بمرض زيادة إفراز الغدة الصفراء. لهذا، أينما اعتقدت أنك رأيت خطأ بسلوك أو بتفكير أحد البوديساتفات، ذكر نفسك أن المشكلة في رؤيتك المُشوشة وأنه في الواقع خالٍ من كل العيوب.

يجب أن تعي جيدًا أن كل فعل تقوم به الكائنات المستنيرة، المُعلّمون الروحانيون الحقيقيون، والبوديساتفات له معنى أعمق يعكس نيتهم في نفع الكائنات. بينما يتجسدون بطرق لا حصر لها لأجل نفع الآخرين، من السهل أن تُخطئ البوديساتفات ككائنات عادية. قد يبدو كأشخاص عاديين منخرطين في أنشطة دنيوية؛ قد يتخذوا حتى هيئة حيوان بري، طائر، أو كلب. هناك العديد من البوديساتفات الذين تجسدوا سابقًا كشحاذين أو أشخاص وضيعي المكانة، قاسي المظهر بمهن غير ملائمة ودون أي خصال واضحة. تيلوبا كان يقتل الأسماك، ساراها كان صانع سهام، شافاريبا كان صيادًا. لهذا، أي شخص قد تقابله، قد يكون بالفعل بوديساتفا بمستوى متقدم للغاية والذي أتخذ ذلك المظهر العادي، أو حتى المظهر المُسيء؛ لذا، عليك أن تحترم جميع الكائنات وأن تعتبرهم كمُعلّمين لك.

عندما تسمع قصص الحيوانات السابقة لبوذا شكياموني، ستتمكن من فهم كيف أنه في كل مرة تجسد بها بطريقة مختلفة كان هذا تعبيرًا عن نيته في مساعدة الكائنات، هذه هي أنشطة البوديساتفات اللانهائية. البوديساتفات أحرار من الدوافع الذاتية، وكل ما يقومون به هو تطبيق للمهارة في انتقاء الأدوات. بالطريقة ذاتها التي عندما تسقط

قطرة من الزئبق على الرمال تظل نقية خالية من الشوائب لا يعلّق بها شيء، أيضًا يتجسد البوديساتفات دون أن يُلوثوا.

إدراك الطيبة النقية للبوديساتفات، والثقة والإخلاص اللازمين لرؤية كل شيء نقي، سيضمنون ألا تفسد جذور تَدْرُبُكَ على الدارما. الثقة هي ما تفتح بوابة التعاليم على مصراعها. من بين الخصال السبعة النبيلة^{٦٢}، الثقة هي الأكثر نبلاً بثقة وإخلاص كاملين، انظر للمُعَلِّم كبوذا حقيقي وأيًا ما يقوم به كتجسد للحكمة المثالية.

يجب أن تكون طريقة تصرفك متناغمة مع المُعَلِّم وكل أصدقاء الدارما. اجعل أنشطتك تتلاءم بسلاسة مع أي مما يقوم به الآخرون، تأكد من ألا يكون حضورك قامعًا أو مُقَيِّدًا للآخرين -مثل الحزام المريح الذي يمكن ارتداؤه طيلة اليوم دون أن تشعر حتى به. ادخل لكل المواقف دون خلق مشاكل أو صعوبات -مثل الملح الذي يذوب بسهولة بأي وعاء به ماء. تلق التعاليم والإرشادات من مُعَلِّمك دون أن تزعجه، وتصرف مع أصدقائك بطريقة لا تضايقهم أبدًا -مثل البجعة التي تسبح في بركة اللوتس، تنزلق بنعومة على سطح الماء دون أن تجعله يضطرب، وتتنقل بين زهور اللوتس دون أن تؤثر على تناسقهم الرقيق.

حافظ على رؤيتك نقية، تَلَقَّ كل ما يظهر لك نقاءً لا نهاية له. عندها سيصبح كل شيء حولك مُلهِمًا للتدرب على الدارما، وكل شيء سيكون تمثيلًا للتعاليم. كما قال ميلاريبا:

العالم من حولك هو أفضل ما في كل الكتب، لا

أحتاج بعد الآن أن أقرأ كتابًا.

في التانترا، الثقة والرؤية النقية هما الجذور الرئيسية للتدرب. إذا لم يكونوا لديك، حاول أن تولدهما. ما إن تنميتهما، حاول باستمرار أن تقويهما. ما إن تفكر أو تقوم بأي شيء يتعارض مع الثقة والرؤية النقية، كن واعيًا به، أقر بحقيقة ما قمت به واستخدم المضاد الملائم فورًا. صح أخطاءك، بدلًا من التشهير بأخطاء الآخرين.

هذا سيساعدك على المحافظة على نقاء السامايا التانترا الخاصة بك والمحافظة على التناغم داخل السانغا، مقدمًا خدمة عظيمة للتعاليم.

٣. التخلي عن التعلق بهبات المانحين

(٣٣) الهبات والاحترام قد يثيروا التنافر الذي سيؤدي إلى تدني التدرُّب على الاستماع، التدرُّب، والتأمل. لذا، تجنَّب التعلق بمنازل الأصدقاء والواهبين لهو تدريب البوديساتفات.

بتسخير كل جهودك لشئون هذه الحياة، يمكنك بلا شك أن تحقق ثراءً فاحشًا، تكسب المال، وتصل لقمة الشهرة والقوة. مع ذلك في الأغلب ستشعر بمرارة الاستياء تجاه هؤلاء من هم أكثر منك ثراءً أو سطوة؛ قد تنظر لهؤلاء، من كنت تعرفهم من قبل، الأقل منك في المكانة، باحتقار، بينما تنظر لأقرانك بتنافسية وغيرة، تتحين الفرصة لتنتزع أفضل ما عندهم. حتى الشحاذين تشتعل بداخلهم الغيرة بين بعضهم البعض بسبب الصدقات.

قد يصل الأمر بالبعض ألا يجدوا حتى وقتًا كافيًا للطعام والنوم. يمكنك أن تصبح شديد الانشغال بمحاولة تحقيق أهدافك الدنيوية كالنملة النشطة، دائمًا بالخارج حتى وقت متأخر لتبدأ سباقك مبكرًا عند الصباح. مع ذلك، حصيلة كل أنشطتك التي لا تنتهي هي أن تتحول في النهاية لشخص مستعد للانزلاق للنفاق المُتدَلِّ، وأن تُصبح مُستجديًا بائسًا أكثر وأكثر، مستعدًا لتحمل حتى نهش الكلاب من أجل بعض المنافع الدنيوية. كما قال شانتيديفا:

لأنني شخص يسعى للحرية، يجب علي ألا
يقيدني الثراء و المكانة.

وكما قال جيتسون ميلاريا:

الرعد، على الرغم من أن انفجاره عظيم، لكنه
صوت خالٍ؛ قوس قزح، على الرغم من ألوانه
الرائعة، لكنه يذوب بعيدًا؛ العالم، على الرغم
من أنه يبدو فاتنًا، لكنه حلم؛ اللذة الحسية، على
الرغم من أن متعتها عظيمة، لكنها هدامة.

تخلص بالكامل من الأنشطة الدنيوية. يومًا بيوم، كن قانعًا بما لديك وراضيًا بما
يحدث، وستجد أن كل شيء يسير لمجراه الصحيح. كما قال غيالسي توغمي:

أن تكون راضيًا بما لديك، هذا هو الثراء
المطلق؛ ألا تتعطش وتتعلق بأي شيء، هذه
هي السعادة المطلقة.

عندما تتدرب على الدارما، في البداية قد تختبر بعض الصعوبات. لكن لاحقًا، تلك
المعاناة تترك مكانًا لسعادة وسكينة لا توصف. لكن مع الأنشطة الدنيوية، ما يحدث
هو العكس تمامًا. في البداية تبدو أنها تجلب السعادة، لكن لاحقًا، تنحدر للمعاناة - لأن
تلك هي طبيعتها. أن تستمر في اتخاذ القرارات الصحيحة في هذه المسألة لهو تدرب
البوديساتفات.

٤. التخلي عن الحديث القاسي

(٣٤) الكلمات القاسية تُكدر أذهان الآخرين
تُفسد تدريب البوديساتفا الخاص بنا. لذا،
أن نمتنع عن التحدث بخشونة والذي
يجده الآخرون غير- سار، لهو تدريب
البوديساتفات.

لقد تولدت لديك الآن الرغبة في تحقيق الاستنارة لأجل نفع الآخرين. لهذا، من هذه اللحظة، يجب عليك ألا تقول شيئاً يؤدي الآخريين -الكلمات التي تضايقهم والتي حتماً ستشعل غضبهم. بدلاً من هذا، يجب عليك أن تتحدث فقط بالكلمات الطيبة واللطيفة التي تُشجعهم.

معظم الحروب التي تُدمر العالم بدأت بكلمات قاسية. النزاعات، الاستياءات الحاقدة، والخلافات التي لا تنتهي تنشأ جميعاً نتيجة لافتقاد التحمل والصبر.
كما قال ناغرجونا في كتابه "رسالة إلى صديق":

الكلمات التي يتداولها الناس ثلاثة أنواع، والتي
وصفها بوذا بأنها تشبه العسل، تشبه الزهور،
وتشبه الغائط. الكلمات التي تساعد الآخرين
وتسرههم هي مثل العسل. الكلمات الأمينة
الصادقة هي مثل الزهور. لكن الكلمات العنيفة،
المؤذية والكاذبة هي مثل الغائط، يجب هجرها.

يقول كاراك غومتشونغ:

توقف عن إطلاق أسهم الكلام القاسي السامة، وتخلّ عن الطبيعة العدائية السقيمة.

إذا سمحت بخروج قيء الكلمات غير الطيبة من فمك، لن تزعج فقط أذهان الآخرين، بل ستزعج ذهنك أيضًا. في مثل تلك اللحظات، تفقد مسار البوديساتفا. هؤلاء من يفضحون مشاعر الآخرين، يشهرون بهم في كل مكان، أو يستخفون بالمُعلمين والتقاليد البوذية الأخرى، هم فقط يبنون لأنفسهم جبالاً من الكارما السلبية.

على النقيض من هذا، الطريقة التي يستخدم بها البوديساتفات حديثهم، هي لجلب الآخرين لمسار التحرر. يبدئون بالحديث عن الأشياء والقصص التي تفتح قلوب الآخرين وتجعلهم سعداء، ثم تدريجيًا وبمهارة يقدمونهم لمعنى الدارما. علّم بوذا الآخرين بطرق تتلاءم مع قدراتهم المختلفة ودرجات تلقيهم. هؤلاء من ذوي القدرات الأقل قدّم لهم تعاليم الناقلّة الأساسية، مؤكّدًا على احتياجهم إلى التخلي عن الأنشطة الدنيوية التي تركز فقط على هذه الحياة، وهجر استقرار المنزل لحياة التجوال^{٦٣}، والعيش في الأماكن المنعزلة. بينما هؤلاء من كانت لديهم قدرة أعلى على تلقي التعاليم الشاسعة والعميقة للناقلّة العظيمة، شرح لهم بوذا كيف يكونون كرماء، يحافظون على التزامهم، وأن يكونوا صبورين؛ كيف يبدؤون في التخلي عن المشاغل الدنيوية، يعهدون بأنفسهم لإرشاد المُعلّم، والتدبّر على توجيهاته بتركيز في المعتزل المنعزل. علمهم كيف يحافظون على تصميمهم من خلال التدبّر على الانشغالات الدنيوية الثمانية^{٦٤}، وكيف يجعلون البوديتشيتا تتغلغل في تدريبهم عبر توليد التوجه الداخلي الغيري وتوجيه كل شيء يقومون به أو يفكرون فيه لنفع الآخرين.

٣- التدرُّب على كيفية التخلص من المشاعر السلبية

(٣٥) عندما تتحول المشاعر لعادة، يصعب التخلص منها حتى مع استخدام المضادات. لذا، أن نستفيد بأسلحة المضادات، من خلال الحضور الذهني والتنبه، لأجل أن نسحق التعلق والمشاعر السلبية لحظة ظهورها، لهو تدريب البوديساتفات.

أيًا كان التدرُّب الذي تقوم به، يجب أن يعمل كمضاد لمشاعرك السلبية واعتقادك في الوجود الحقيقي.

أي شعور يبدأ فقط كفكرة أو إحساس متناهي الصغر، ثم يبدأ في النمو أقوى وأقوى. إذا استطعت إدراك هذه الفكرة في لحظة بدايتها، سيكون من السهل إخمادها. المشاعر التي يتم إدراكها في هذه المرحلة تكون مثل سحابة رقيقة في السماء الصافية النقية، والتي لن تؤدي لأي أمطار.

على الجانب الآخر، إذا ظللت غير واع لمثل تلك الأفكار وتركتها تنتشر وتتضاعف، سريعًا سيكون هناك تزايد في الأفكار والمشاعر، تضاف كل واحدة على التي سبقتها، لن تجد فقط أنه من الصعب أن تكسر هذا البناء المتراس من المشاعر، ولكن أيضًا سيكون من الصعب عليك الامتناع عن الأفعال الهدامة التي ستُقهرك عليها تلك المشاعر. كما ورد في حلية سوترات الماهايانا، "المشاعر تدمر الشخص، الآخرين، والالتزام".

بنهاية الفصل الخامس الخاص بالتنبه في كتاب الانخراط في سلوك البوديساتفا، يُشبهه شانتيديفا المشاعر السلبية بالجيش الذي يجب صدّه وتشتيته. لكنه أشار إلى أنه على عكس الجيوش الخارجية العادية، ما إن تُبدد جيوش المشاعر السلبية، ليس لديها

مكأنًا تنسحب إليه. أنت تتخلص منهم، ببساطة، عبر إدراكهم على حقيقتهم: "مُسببات المشاكل البائسة التي تُشتتها عين الحكمة".

في الصراع ضد المشاعر، إذا فقدت تنبهك حتى لو للحظة، عليك أن تستعيده فورًا - بالطريقة نفسها التي إذا أسقط الفارس سيفه في المعركة، يلتقطه في اللحظة ذاتها. في اللحظة التي تنشأ بها المشاعر، يجب أن تظهر في اللحظة ذاتها فكرة استخدام المضاد. ماذا سيكون الهدف من الدارما، إذا لم يكن لإيقافك عن إعطاء أي مُتَنَفَّس لمشاعرك السلبية؟ كما يقول دروم تونبا:

**أيًا ما ينجح في مواجهة المشاعر، هو من
الدارما: أيًا ما لا ينجح في مواجهتها، ليس من
الدارما.**

في الواقع، ليس هناك وقت لتضيقه. إذا أصابك سهم مسموم، هل ستنتظر بينما هو منغرز بلحمك، أم ستنتزع فورًا لتخرج السم من جسدك؟
كما يقول شانتيديفا:

**الذهن الذي كالفيال الثائر، إذا شرد بكل مكان،
فقط سيغمسنا أكثر بأعماق السامسارا. لا
يوجد وحش، مهما كان بريًا ومجنونًا يمكنه أن
يوقع بنا مثل تلك المصائب.**

لكن إذا قُيد هذا الفيل من كل جانب بحبال
الحضور الذهني، ستختفي كل المخاوف،
وسيكون كل ما هو بِنَاء في متناول أيدينا.

سألت يِشى غورو رينبوتشي، "من هو أسوأ الأعداء؟" فقال لها، "المشاعر المُعيقة".
يُلخص غيالسي توغمي هذا في قوله:

بين الجلسات، درب نفسك على التحكم في
الأفكار الثلاثة السامة. حتى تظهر كل الأفكار
والمظاهر كدارماكايا، لا طريقة للوصول لهذا
بدون هذا التَدْرُب. أيها المُتدَرَّب، تذكر هذا
أينما احتجته، ولا تطلق العنان أبدًا لأفكارك
الموهومة.

لذا، ابقَ دائمًا متنبهًا، راقب ما يفعله ذهنك. تَدَبَّر في التالي، لحيوات سابقة لا حصر
لها، ألم تكن تحت تأثير الوهم، ضحية لقوة المشاعر السلبية، ونتيجة لهذا قاسيت مرة
بعد الأخرى من معاناة الميلاد، المرض، الشيخوخة، والموت؟ مع ذلك لا زال
تتشبث بالسامسارا كما لو أنها مكان سعيد. تعتقد أن الأشياء المتغيرة ثابتة. تعمل
بشكل محموم لتكدس الممتلكات التي لن تستطع أبدًا الإبقاء عليها، دون أن ترضى
أبدًا. بالتأكيد لقد حان الوقت للبدء في مراقبة ذهنك.

كن واعيًا لكل شيء فور وروده بذهنك، كما لو كنت تراقب وجهك في المرآة. انظر
لمشاعرك كعدو لك أفسد عليك حيواتك السابقة، وسيفسد أيضًا حيواتك القادمة إذا
فشلت في اقتلاع تلك المشاعر من جذورها فور ظهورها. لا توجد مشاعر لا يمكن

التخلص منها، لأن المشاعر ببساطة ليست إلا أفكارًا، والأفكار مثل الرياح التي تتحرك في السماء الخالية. ليس بها شيء راسخ.

مع ذلك، بالطريقة نفسها التي يجد بها الشخص الذي تقلد منصبًا عاليًا مخاوفه وصعوباته تتزايد، أيضًا عندما تضع لنفسك هدفًا طموحًا بالتححرر من السامسارا، ستجد أن أفكارك وميولك القهرية تبدو قوية وأكثر عددًا عما قبل. إذا خضعت فورًا لسيطرتهم، سينقطع تَدْرُبُكَ. قد تَرَكُذُ مشاعرك للنقطة التي تتحول فيها لعجوز وحيد همه الوحيد جمع المال. أو قد تستغرق في الدراسة النظرية التي لا تنتهي لتجمع فقط المزيد من المعلومات. لكن إذا استطعت التخلص من مشاعرك تلك عبر التركيز في الهدوء الدائم والبصيرة العميقة، فبالتأكيد ستحقق تقدمًا ثابتًا في المسار.

عندما يكون ذهنك مُسْتَنًّا، قد تلدغك بعوضة دون حتى أن تشعر بها. لكن عندما يكون ذهنك هادئًا، ستشعر فورًا بلسعتها. بالطريقة ذاتها، يحتاج الذهن أن يكون مسترخيًا وهادئًا إذا أردت له أن يُدرك الخلو. يتم التَدْرُبُ على الشاماتا لهذا السبب، ومن خلال مثل هذا التَدْرُبُ، حتى الشخص ذو المشاعر القوية سيحقق تدريجيًا التحكم والهدوء الداخلي. عندما يصل الذهن لحالة مستقرة من التركيز الهادئ، ستزول عاداتك من نفسها، وبينما، وبشكل طبيعي، ستنمو وتتزايد لديك الغيرية والشفقة. في النهاية، ستصل لحالة من الراحة في التيار الذي لا ينقطع للطبيعة المطلقة.

لماذا نهيم جميعًا في السامسارا؟ يقول شاندر اكيرتي:

**أقدم إجلالي للشفقة التي تنظر لجميع الكائنات
الذين بعجز يدورون في السامسارا كالذلو
المربوط بالساقية. في البداية، عبر تصديقهم**

1 | يُقصد بالاسترخاء في هذا السياق الحالة الوسطية بين الخمول والنشاط الذهني. لا يكون الذهن شديد الاستثارة، ولكنه لا يقع أيضًا في تطرف الخمول.

في وجود "أنا" ينمون التشبث بالذات؛ ثم بعد ذلك يتعلقون بالأشياء، " هذه ملكي"^{٦٥}.

طبيعة بوذا، تاتاغاتا غاربا، موجودة بنا جميعًا، لكننا نفشل في إدراكها، بدلاً من ذلك، نعتقد خطأً أن كل ما ينشأ من مظاهر - الكون وعوالمه (المكان)، الأشكال المادية المختلفة للكائنات بتلك العوالم (الجسد)، الثمانية أنواع من الوعي (الذهن) - نتيجة لقوة التجسد الطبيعية لتاتاغاتا غاربا هي أشياء خارجية ومنفصلة عن أنفسنا. التلقي الثنائي^١ هو المسئول عن الفصل بين الذات والآخرين، والذي منه ينشأ الميل الذي لدينا جميعًا لأن نهتم بأنفسنا ونعتبر الآخرين أقل أهمية منا بكثير. مصدر كل هذا، جذره، هو الجهل، الاعتقاد الخاطيء في "أنا". إذا اختفى تصديقك الخاطيء في وجود الذات، ستختفي أيضًا فكرة "الآخرين". ستدرك حينها الوحدة الأساسية للذات والآخرين.

لقد بدأت تمثيلية التعلق والكرهية بتقسيم الأشياء إلى الذات والآخرين. فكرة "الآخرين" يمكن تلقبها ذهنيًا فقط في علاقتها بفكرة "الذات". بدون فكرة وجود "أنا"، كيف يمكن أن تنشأ فكرة وجود "آخر"؟ عندما تُدرك خلو طبيعة "أنا"، في اللحظة ذاتها تُدرك خلو طبيعة "الآخر". بينما يختفي الجهل، يختفي أيضًا التمييز بين الذات والآخر. تتوقف عن معاملة الآخرين كخصوم عليك التغلب عليهم، وتبدأ في تلقي أصدقائك وأقاربك كوهم سحري مماثل للحلم.

كن واعيًا بأي ميول سلبية قد تتضمنها أفكارك فور نشأتها، وطبق المضاد الملائم. على سبيل المثال، إذا كنت تفكر في شخص ما وخطرت لك فكرة أنه "عدو"، لا تدع أي عداوة تنمو. بدلاً من هذا، وُلد الحب العظيم تجاه هذا الشخص كما لو كان هو أو

١ هناك تقسيمات عديدة للظواهر، في هذا السياق، التلقي الذهني المضلل - طريقة للإدراك وليس نوعًا من أنواع الوعي الذهني أو وعي الحواس مثل وعي الإبصار - يتلقى الظواهر عبر تقسيم ثنائي، الذات من جانب، أنا، وعلى الجانب الآخر كل المحال الأخرى، أي الآخرين بهذه الفكرة، ومن هنا اكتسب اسمه، تلقي ثنائي.

هي صديقك المُقرب. إذا نشأ تعلق، انظر للشخص كأنه وهم، وتذكر أن "كُلُّ مَا يَلْتَقِي يَنْفَصِلُ". عندما تجعل تعلقك يخمد تمامًا، لن تكون هناك بحيواتك المستقبلية بذور الكارما أو الميول المعتادة المُولَّدة مرة أخرى لهذا التعلق! عبر محاولة تصنيف الكائنات التي لا حصر لها إلى أصدقاء وأعداء، أنت فقط تُثقل ذهنك بجهد لا طائل منه. بدلاً من هذا، بسط كل شيء برويتك للجميع كوالديك الطبيعيين.

فقط بوذا كلي المعرفة هو من يمكنه معرفة لكم من الوقت كنت واقعا تحت تأثير وهم السامسارا، والذي بسبب هذا الوهم قضيت بها حيوات لا حصر لعددتها بالسامسارا. كل الكائنات حتماً كانت أحد والديك في حياة أو أخرى. أدرك هذا، أشعر بحب عميق غير منحاز لهم جميعاً.

٤- التدرُّب على تحقيق النفع للآخرين من خلال الحضور الذهني والتنبه

(٣٦) باختصار، أينما أكون، أيًا كان ما أقوم به، أن أكون دائماً حاضر-الذهن ومتنبهاً، سائلاً نفسي- طيلة الوقت "ما هي حالة ذهني- الآن؟" وأحقق النفع للآخرين، لهو تدرّب البوديساتفات.

كل يوم، تفحص لأي مدى طبقت التعاليم، كم عدد المرات التي استطعت فيها أن تتحكم بذهنك، وكم عدد المرات التي وقعت فيها تحت تأثير المشاعر السلبية. تفحص

1 وهكذا يتم التخلص من الكارما السلبية، عبر القضاء على بذور الكارما، أي الميل للتصرف أو التحدث أو التفكير بطريقة معينة والذي ينشأ - هذا الميل أو العادة- نتيجة القيام بالفعل في الماضي. وهكذا، كما ورد سابقاً، عندما نمر بظروف صعبة مثل المرض أو الاحتياج المادي، تظهر بقوة عاداتنا وميولنا المرتبطة بمثل تلك المواقف، تكرر عدم التصرف على أساس منها يُخمدها، وبالتالي ينتزع تلك البذور، الميل، للتصرف بتلك الطريقة في المستقبل.

تقدمك بتلك الطريقة سيساعدك على التقليل من تشبُّنك بالاهتمامات الدنيوية، وسيزيد لديك الثقة في التعاليم.

الآن وقد عرفت بالضبط أين هو المسار الصحيح الذي سيأخذك، بكل تأكيد، للاستنارة، طالما قمت باتخاذ الاختيارات الصحيحة ولم تُخطئ الحجاره بالجواهر. الآن هو وقت التدرُّب على الدارما، بينما لا تزال حرًا من المرض الجسدي والعذاب الذهني.

ما معنى دارما؟ الكلمة التبتية هي تشو، والتي تعني كل من ، "أن نُصلح عيوبنا"، و"أن نحقق كل الخصال الإيجابية". الكلمة السنسكريتية للدارما تعني "يقبض على"، والتي تشير إلى أنك ما إن توجَد تلك الصلة بينك وبين الدارما، ستأخذنا دون خذلان من عمق السامسارا إلى الاستنارة -كالمسكة التي علقت بالخطاف، لن تبقى في الماء طويلاً. هذه ليست صلة عادية، لكنها صلة شديدة العمق.

بهذا نصل إلى نهاية النص، السبعة وثلاثين بيتًا عن تدريب البوديساتفات. وجوهره، باختصار، أيًا كان الفعل أو التدرُّب الذي تقوم به بجسدك، حديتك، أو ذهنك، عليك أن تقوم به بدافع نفع جميع الكائنات التي لا حصر لها. إذا كان دافعك غيرًا نقيًا، بدون التشبث بالذات، ستبزغ استنارتك تلقائيًا.

تشبَّه طريقة تنمية هذا الدافع الغيري النقي -بوديتشيتا- بطريقة زراعة المحاصيل، حيث تُحرث التربة وتُسمد. ستحتاج أولاً إلى دافع تحقيق الاستنارة لأجل نفع جميع الكائنات، والذي سيصل لنضجه عبر وضع تلك التدريبات السبعة وثلاثين موضع التطبيق. قدرتك على نفع الآخرين قد تكون محدودة بالنسبة لقدراتك الحالية، لكن عليك أن تحاول دائماً أن تجعل هدفك نفعهم. كما قال لانغري تانغبا، "في الماهايانا، ليس هناك شيء آخر نفعه غير نفع الآخرين. لذا لا تجعل درع نفع الآخرين صغيراً".

جوهر تدريب البوديساتفات هو تجاوز التشبث بالذات وتكريس نفسك كليًا لخدمة الآخرين. إنه تدريب قائم بالكامل على الذهن، وليس الكيفية التي تبدو بها أفعالك

صحيحة خارجيًا. لهذا، الكرم الحقيقي هو ألا يكون لديك تعلق؛ الالتزام الحقيقي هو ألا يكون لديك تعطش؛ الصبر الحقيقي هو ألا يكون لديك كراهية. البوديساتفات يمكنهم أن يتخلوا عن مملكاتهم، أو حتى حياتهم لأن ليس لديهم أدنى شعور داخلي بالعوز أو الاحتياج، ومستعدون لتلبية احتياجات الآخرين دون قيد أو شرط. ليس من المهم كيف تبدو أفعالك للآخرين - ليس هناك مظهر "مُسْفَق" واجب عليك القيام به. ما تقوم به وما تحتاجه هو ذهن نقي. على سبيل المثال، الكلمات العذبة المعسولة الخالية من الرغبة في نفع الآخرين هي عديمة القيمة. حتى الطيور يمكنها أن تغني بعذوبة. الحيوانات البرية مثل النمر تتصرف بطريقة مُحبة تجاه أشبالها، لكن حبهم منحاز وممزوج بالتعلق. لا يمتد لجميع الكائنات. يمتلك البوديساتفات حبًا غير منحاز، متساوٍ تجاه جميع الكائنات.

قد تُعَلَّم الدارما لمئات أو للآلاف من التلاميذ، وتقوم بالآلاف من التدريبات الروحانية والأفعال الفاضلة، لكن إذا كانت رؤية التشبث بالذات لا تزال هي الأعمق تجذرًا بذهنك، أنشطتك لن تكون أبدًا من أنشطة البوديساتفات. لكي تصبح بوديساتفا وتقوم بأنشطتهم، يجب عليك إقتلاع كل آثار الذاتية من داخلك.

من الخارج، معظم الماهاسيدات الهنود العظام كانوا يبذلون كشاحذين غير مثيرين للاهتمام. لم يكن بحياتهم أعمال خيرية فخمة بارزة. لكنهم داخليًا أدركوا الخلو، وأذهانهم كانت تفيض دائمًا بحب وشفقة لجميع الكائنات. في التبت أيضًا، جتسون ميلاريا كان مثلهم. لم يقدم أبدًا هبات عظيمة أو قام بأعمال فاضلة كثيرة لكل من يراه. مع ذلك يُعتبر ميلاريا الأشهر من بين كل المتدربين المستنيرين في الهند والتبت، وكان قادرًا على تحويل أذهان كائنات لا حصر لها تجاه الدارما في كل بقاع العالم لأنه تخلص بالكامل من التشبث بالذات وأدرك الخلو.

I ماهاسيداء، مصطلح سنسكريتي يتكون من مقطعين، "ماها"، العظيم، "سدى"، ذو التحقق أو الحكمة. يستخدم للإشارة لهؤلاء المتدربين العظام الذين حققوا استنارتهم في حياة واحدة. الجمع ماهاسيداء؛ يطلق عليهم أحيانًا على سبيل الاختصار، سدى.

إذا لم تستطع السيطرة على ذهنك، دراستك للعديد من النصوص ومقابلة الكثير من المعلمين لن يكون بهما الكثير من النفع. أنت تُجازف بأن تصبح مثل الراهب النجم الرائع، الذي كان غزير المعرفة لكن انتهى به الحال أن يتوهم الأخطاء في بوذا ذاته.

كل شيء يعتمد على دافعك. لهذا، طيلة الوقت، نَفِّدْ دوافعك وتوجهاتك الداخلية. كما قال الريبوتشي باترول:

**الكل يرغب في السعادة، لكن الطريق الحقيقي
للحصول على السعادة المثالية هو بأن تجلب
السعادة للآخرين.**

٥- تكريس الطاقة الإيجابية لأجل الاستنارة السامية.

**(٣٧) أن أكرس للاستنارة، كل قواي
الإيجابية الناتجة عن مثل هذا التدرُّب،
بحكمة نقية من الأفكار الثلاثة، وأن أزيل
المعاناة عن الكائنات التي لا تحصى لهو
تدرب البوديساتفات.**

هناك ثلاثة أقسام في تعاليم السبعة وثلاثين بيتًا: النفع الذي بالبداية، وهو توليد البوديتشيتا الشائعة والمطلقة؛ النفع الذي بالمنتصف، والخاص بكل من بناء الطاقة الإيجابية التي مثل الوهم وتنمية الحكمة؛ والنفع الذي بالنهاية، وهو تكريس كل

١ على الرغم من أن أفعال تلك الطاقة الإيجابية، على مستوى الحقيقة الشائعة، هي السبب المباشر لحيازة جسد بوذا المُعزَّز بالعلامات الكبرى والصغرى، إلا أنها مشابهة للوهم على مستوى الحقيقة الأعمق لافتقارها، مثلها في ذلك مثل جميع الظواهر، للجوهر الراسخ المتأصل. بينما تنمية الحكمة، هي السبب

الطاقة الإيجابية من أجل الاستنارة. التكريس كالختم الذي نختم به تدرينا، يُحسّن من فوائده ونتائجه. كما قيل في سوترات الراتناكوتا:

تتوقف كل الظواهر على أسبابها، لذا يُحدد طموحنا مآلنا. بناءً على التوق الذي نولده، نحقق النتيجة المقابلة له.

التكريس الصحيح هو توجيه كل ما يتولد من طاقة إيجابية من أنشطة الجسد، الحديث، والذهن لهدف استنارة جميع الكائنات، إبدأ بهؤلاء من تسببوا لك في الأذى وولدوا لك العقبات.

إذا شاركت مع جميع الكائنات ما ولّدته من طاقة أو أفعال إيجابية، هذه الطاقة لن تُستنفذ أبدًا حتى تصل لاستنارتك، قطرة الماء التي توضع بالمحيط لا تجف أبدًا طالما بقي المحيط. لكن إذا تجاهلت مشاركتها، تصبح مثل نقاط الماء التي تسيل على صخرة ساخنة -تتبخر في الحال. أو، في أفضل أحوالها، ستكون مثل البذرة التي تُثمر مرة واحدة وتموت بعدها. إذا فشلت في أن تختتم أنشطتك البنّاءة بالتكريس الصحيح، عندها أيًا كان قَدْر الهبات والأفعال البنّاءة التي قمت بها، نتائجها ستكون سريعة الزوال، وعُرْضة للأثر المُدمر للمشاعر السلبية، مثل الغضب، الكبرياء، والغيرة.

من المهم أيضًا أن تُكرّس تَدْرُبُكَ والطاقة الإيجابية المتولدة منه للهدف الصحيح، وليس مجرد التَحَقُّقات التافهة بهذه الحياة، مثل الثراء، الصحة الجيدة، النجاح، والتأثير. هدفك الحقيقي يجب أن يكون الاستنارة الأمثل لصالح جميع الكائنات.

التكريس بأفضل صورهِ -بطريقة خالية تمامًا من المفاهيم الثلاثة للمُكرّس، وما يتم تكريسهِ، وفعل التكريس نفسه- ممكنًا فقط لهؤلاء من أدركوا الخلو بالكامل. كيف إذا

المباشر للوصول لذهن بوذا، دارماكيا. ويتكامل كليهما ليصل بالمتدرب للاستنارة الكاملة.

يُمكن للأشخاص العاديين وغير القادرين بعد على الوصول لهذا التكريس المثالي أن يُكرسوا طاقتهم الإيجابية؟ يمكننا القيام بهذا باتباع خُطى هؤلاء من حازوا هذا الإدراك. البوديساتفا سامنتابادرا أتقن تدريبات شاسعة كمثّل اتساع المحيط لتنمية طموح البوديساتفات، بينما أتقن البوديساتفات مانجوشري وأفالوكيتشفارا أنشطة البوديساتفات العديدة كالمحيط الشاسع. عندما تقوم بالتكريس، قم به وأنت تحاول محاكاة طريقة هؤلاء البوديساتفات العظام، إستخدم الأبيات المتميزة التي ردها بوذا أو اتباعه الذين أدركوا الطبيعة المطلقة الخالية لكل شيء. هذا سيجعل ترديداتك أكثر قوة وفاعلية. إستخدم "ملك الطموح للسلوك المتميز"، أو مقتطفات منه، مثل:

**كما حقق مانجوشري الشجاع استنارته، وكما
حققها مثله أيضًا سامانتابادرا، أكرس أنا أيضًا،
وبالطريقة ذاتها، متبعًا خطاهم جميعًا ومُدرِّبًا
لنفسي.**

أو الترديدات التي كان يستخدمها لاما ميبام:

بالطبع يمكن القيام بالتكريس ذهنيًا دون ترديد كلمات معينة، ولكن لأننا لم نصل بعد لهذا المستوى المتقدم المثالي الخالي من المفاهيم الثلاثة، من المهم في البداية أن نستخدم "الترديدات" التي سترد بهذا القسم من الكتاب بشكل صحيح. ليست هناك قوة سحرية في الكلمات. التدرُّب الصحيح باستخدام الترديدات يتم عبر محاولة توليد الحالة الذهنية الموصوفة بكل كلمة بها. في البداية قد يكون من الصعب قراءة الترديدات وتوليد الحالة الذهنية في اللحظة ذاتها، ولكن بعد تنمية الألفة بالترديدات ومعانيها والتعاليم المرتبطة بها، سيصبح أسهل على المتدرب أن يولِّد تلك الحالات الشعورية الموصوفة -طموحًا، إلهامًا، أمنية، رغبة، أو تكريسًا- بسهولة ويسر.

بقوة كلية المعرفة، الحب، والترديدات النابعة
من القلوب المستنيرة للمستنيرين، ليتنا جميعًا
نحقق تحولنا السحري لحكمة المعلم.

أو:

بإلهامي لتحقيق الأجساد الثلاثة للبودات،
بإلهامي للحقيقة الدارماتا التي لا تتغير،
بإلهامي لدوافع السانغا المتوحدين، ليت كل
طموحي يتحقق في لحظة قيامي بهذا
التكرس.

وأيضًا:

هؤلاء من يضربهم عدم الدوام فيعبرون للوجود
التالي، وهؤلاء من ذوي الصلة بي إيجابية كانت
أو سلبية، ليتني آخذ بيدهم جميعًا بلا تمييز.
ليتني أرشدهم بنجاح وأقطع تيار معاناتهم،
وأعبر بهم الأنهار الأربعة^{٦٦}. ليتهم جميعًا
يحوزون سريعًا الاستنارة الأسمى.

وأيضًا:

لينا في كل حيواتنا لا ننفصل أبداً عن المعلم
الصحيح؛ نستفيد من منافع الدارما العظيمة.
نتقن جميعاً خصال المسارات والمراحل،
وسريعاً نصل لمستوى فاجرادارا ذاته،
المستنير من الأزل.

الأفعال التي تتم دون كبرياء أو ندم، ثم تُختتم بالتركيس الصحيح، تحمل طاقة لا يقف أمامها عائق تُمكننا من التقدم بسرعة نحو الاستنارة.

الأبيات الختامية

١- كيف ولما تم كتابة هذا النص؟

لقد قمت بترتيب النقاط التي تُعلم في
السوترا والتانترا وشرحها كسبعة
وثلاثين بيتاً عن تدريب البوديساتفات
مُتبعاً في هذا تعاليم الكائنات السامية
لأجل نفع هؤلاء من يرغبون في التدرُّب
على مسار البوديساتفات.

لكتابة شرح أو دراسة أصلية، تشاسترا بالسنسكريتية، من المُطالب به تقليدياً أن يحوز المؤلف على الأقل على إحدى المقومات الثلاث التالية: أفضلهم، أن يكون ذا إدراك كامل بالحقيقة المطلقة. إذا لم يتوفر هذا، يجب أن يكون لديه بصيرة استثنائية

بإحدى تمثيلات جوانب شخصية بوذا. أو على الأقل يجب أن يكون متبحراً في مجالات التعلّم الخمسة^{٦٧}.

ناخرجونا وأسانغا، العلامتان الهنديان العظيمان، كانوا مثلاً على المؤلفين من النوع الأول؛ كان لديهم فهم تام للحقيقة المطلقة. البوديساتفا العظيم شانتيديفا الذي تلقى التعاليم من مانجوشري، وحقق فهماً مباشراً لكل النقاط المهمة في التعاليم، مثال على النوع الثاني من المؤلفين. معظم البانديتات العظام بالهند والتبت كانوا غاية في التبحر في العلوم الخمسة وكانت لديهم معرفة عظيمة سواء بكلمات بوذا أو بمعناها. لهذا ينتمون للنوع الثالث.

لا يمكن لأي نص يُؤلف دون تلك المؤهلات الثلاثة، يضعه مؤلفه وفقاً لمزاجه الخاص، ويعتبر تشاسترا أصلية. التشاسترا الحقيقية يجب أن تكون مثل الدواء للمشاعر السلبية، تحمي الكائنات من الانغماس أعمق بالسامسارا. الكتب التي من خارج التقليد الصحيح الأصلي لا تحوز تلك الصفات. المعنى الحرفي لكلمة تشاسترا "هذا ما يشرح معنى كلمات بوذا ويداوي الجهل". التشاسترا يجب أن تُمكن هؤلاء من يدرسونها ويتأملون عليها من تحرير أنفسهم من الارتباك وتثبيت أنفسهم بحزم على مسار التحرر والاستنارة. لهذا، التشاسترا، هي تجسيد للشفقة.

غيالسي نُغولتسو توغمي، مؤلف السبعة وثلاثين بيتاً عن تدريب البوديساتفات، حائز لتلك المؤهلات الثلاثة. هو ذو معرفة هائلة، كان لديه الكثير من الاتصال بتمثيلات جوانب شخصية بوذا. كان مشبّعاً بالشفقة، لقد كان بحق تجسيداً لأفالوكيتشفارا. مُعلّم الساكيا العظيم جتسون غيالتين، الذي كان معاصراً لغيالسي نُغولتسو توغمي اعتاد أن يقول لتلاميذه، "لربما عندما تفكرون في تمثيلات جوانب شخصية بوذا المختلفة، مثل أفالوكيتشفارا، تفكرون بها كما لو إنها شخصية ما توجد في مكان بعيد نقي. لكن أي شخص تلقى التعاليم عن البوديتشيتا من غيالسي نُغولتسو توغمي فقد قابل أفالوكيتشفارا شخصياً".

شروح لا حصر لها كُتبت عن مسار البوديساتفات كإسهام من مُعلمين بمكانة غيالسي نُغولتسو توغمي، مثل "حليات الهند الستة" و"الاثنين الساميين"^{٦٨}، بالإضافة أيضًا لكل علامات التبت المُتحققين، لكن مع ذلك، في وقتنا الحاضر، لا يمتلك أحد القدرة على هضم كل هذه التعاليم. المعاصرون هذه الأيام لديهم القليل من الذكاء، كما أنهم قليلو السعي. والأهم، أنهم قليلون للغاية؛ هؤلاء من يرون الدارما كأهم شيء في الحياة. مُدرِّكًا لهذا، استخلص غيالسي نُغولتسو توغمي الخلاصة الجوهرية لكل هذه التعاليم عن البوديتشيتا، كما يُستخلص الزبد من اللبن، وضعها في هذا النص. قام بتنظيمها بطريقة يسهل فهمها ومع ذلك تحتوي على المعنى الكامل دون الوقوع في خطأ. هذا نص يمكن لأي شخص التدرُّب عليه.

السبعة وثلاثون بيثًا عن تدريب البوديساتفات هو أكثر تعاليم الماهايانا مباشرة وعمقًا عن كيفية تحقيق الاستنارة. لم يكتب غيالسي نُغولتسو توغمي هذه التعاليم بهدف تحقيق الشهرة أو الحصول على التقدير، وإنما للحب والشفقة، لا لشيء غيرهما. لهذا السبب هذه التعاليم كانت قادرة على مساعدة عدد لا يُحصى من المتدربين في مختلف الدول. هي بالضبط كلمات أفالوكيتشفارا في هيئته البشرية. إذا تدربت بناء على قواعد السلوك تلك، سيختفي كل اهتمام أناني لديك وستجد من السهل عليك توجيه كل جهودك لنفع الآخرين.

الطموح يجلب نتائج. والرغبة القوية بالقدر الكافي لتحقيق هدفٍ ما غالبًا ما ستتحقق. إذا وجهت جهودك لتصبح غنيًا ومشهورًا، قد تستطع تحقيق هذا -بينما، بدلًا من هذا، إذا سعيت جاهدًا من خلال الدراسة والتأمل لتفهم وتحقيق الأهداف السامية للمسار الروحاني، فستتجح في النهاية. مثل المُجَدِّف الذي يوجه قاربه، استخدم ذهنك لتوجه حياتك نحو الهدف الذي تختاره.

٢- الطبيعة الصائبة لهذه التدريبات

أفضل تعاليم ملائمة لك هي تلك التي تنجح معك، وتتلاءم مع مستوى إدراكك. تعاليم مدياميكا، ماهامودرا، وأتي يوغا، في الواقع، هي غاية في العمق، ويمكن من خلالها

تحقيق الاستنارة في حياة واحدة فقط عبر التأمل على الخلو بالطريقة التي تشرحها تلك التعاليم. لكنهم ليسوا في متناول الأشخاص العاديين مثلنا. سيكون من غير المُجدي أن تحاول أن تُطعم رضيعاً أرزاً ولحمًا بدلاً من لبن أمه. حتى إذا استطاع بطريقة ما مضغ وبلع القليل من مثل هذا الطعام، هو مفتقد بالكامل للقدرة على هضمه.

التعاليم التي أنت بأمس الحاجة إليها هي التعاليم التي ستجلب لك بالفعل الفائدة وتُلهمك على التدرُّب. قد تتلقى تعاليمًا عالية بارتفاع السماء - لكن السماء يصعب على الأيادي العادية لمسها. على الجانب الآخر، عبر البدء بتدريبات يمكنك حقًا أن تستوعبها، تُنمي المزيد والمزيد من الحب والشفقة، وتتخلى عن الاهتمامات العادية الدنيوية، والذي تدريجيًا سيُكسبك الاستقرار، حتى تكون في النهاية قادرًا أيضًا على إتقان التعاليم العليا.

لا تفكر أبدًا أن "تدريب الذهن" هو مستوى أقل من التدريبات. تدريب الذهن هي تعاليم صممها بوذا بنفسه لأجل أذهاننا. تبدأ بتنمية الطيبة ودعمها بالشفقة. نَمَّ أولاً البوديتشيتا الشائعة، العزم على تحقيق الاستنارة لأجل أن تكون في أفضل قدراتك على نفع جميع الكائنات التي لا حصر لها. هذا سيأخذ بيدك للبوديتشيتا المطلقة، إدراك الوعي الأزلي المطلق والوصول إليه.

تفتح البوديتشيتا الباب لأي تدريب ستقوم به. إنها أداة ماهرة يُمكنك بها التقدم على مسار التحرر، وهي المُحفِّز الذي لا غنى عنه الذي يُمكنك من حصد الثمار. البوديتشيتا يجب أن تكون في جوهر، صميم، والقلب النابض لتدرُّبك.

عندما تتدرب، استخدم أيضًا شرح الرينبوتشي جَمعون كونغترول للنقاط السبع لتدريب الذهن. تصف هذه الشروح التدريبات الملائمة للجميع، أيًا كانت قدراتهم. على عكس تدريبات مراحل البناء والإكمال بالتانترا، والتي يمكن أن يحدث خطأ

1 | تدريب الذهن، أو لوجونغ بالتبتية، هو اصطلاح تقني يشير إلى أحد أفرع التعاليم البوذية، وهي التعاليم الخاصة بالكيفية التي يمكن بها التخلص من التوجهات والمواقف الداخلية الهدَّامة واستبدالها بمشاعر وتوجهات ومواقف داخلية بِنَاءة.

بالعديد من تفاصيلها، تدريبات "تدريب الذهن" الموصوفة بهذا النص خالية من هذه المخاطر.

لهذا يضيف غيالسي نُغولتْشو توغمي:

**لقلة فهمي وعلمي، فإن هذا النص لن
يسعد المتعلمين، ولكن لأن تلك النقاط
مستندة إلى السوترات وتعاليم الكائنات
السامية فإني أعتقد أن هذا النص يقدم
بإخلاص تدريب البوديساتفات.**

٣- طلب الصفح بتواضع عن أي أخطاء

البوديساتفات العظام دائماً ما يحاولون إخفاء خصالهم، ويمدحون خصال الآخرين، مهما كانت صغيرة. هم لا يفكرون أبداً بتكبر في عظمة علمهم أو إدراكهم، بدلاً من هذا يخفون تميزهم مثل الكنز المدفون في باطن الأرض. كما تتحني أفرع الأشجار التي تحمل الثمار، أيضاً الحكماء المُمثلون بالخصال والمعرفة يتخذون مكانة متواضعة. المثال على هذا نراه في بداية الانخراط بسلوك البوديساتفات لشانتيديفا:

**ما الذي لدي لأقوله ولم يُقل من قبل، وأنا فقير
المعرفة والمهارة على صياغة الكلمات؟ لهذا
لا أعتقد أن ما أقدمه قد يكون فيه فائدة لأحد،
لذا أكتبه فقط لتحسين فهمي.**

لهذا السبب أيضاً يعبر غيالسي نُغولتْشو توغمي عن تواضعه واعترافه بأي أخطاء قد يكون قد ارتكبها بقوله:

مع ذلك، يصعب على شخص غير ذكي
مثلي أن يفهم عظمة أنشطة البوديساتفات،
لذا فإني أتوسل الصفح من البوذات إذا
وُجِدَ أي تناقض، أو كلام غير ذي صلة، أو
أخطاء أخرى بهذا النص.

البغافان^١، بودا شاكياموني، أدار عجلة الدارما على ثلاثة مراحل. الأولى كانت في
فراناسي، عندما علّم الحقائق الأربع النبيلة؛ الثانية كانت في راجيريا، عندما علّم
دارما الخلو؛ والثالثة بأماكن وأوقات مختلفة وعلّم بها الحقيقة المطلقة. وبهذا وضع
مسار الاستنارة باتساع وعمق لا يُصدقان.

غرض غيالسي نُغولتسو توغمي من هذا النص هو عرض جوهر كل التعاليم. لكن،
لتواضعه-إنه لم يصل لآخر مدى ممكن بمعرفته، تَدْبُرُهُ، وتَأْمَلُهُ- فهو يطلب الصفح
من المُعلِّمين المتحقيقين للعربات الثمانية لنقل التعاليم^{٦٩}، والأعمدة العشرة الداعمين
لسلاسل نقل الشروح^{٧٠}، والمُعلِّمين المؤهلين الآخرين عن أي عيوب، كلام ليس ذي
صلة، أو أخطاء يمكن أن يكون قد وقع بها في عرضه للأبيات السبعة وثلاثين عن
تدريبات البوديساتفات.

٤- تكريس الطاقة الإيجابية المتولدة عن تأليف هذا

النص

عبر القوى الإيجابية المتولدة عن كتابتي
لهذا النص، وعبر قوى البوديشيتا الشائعة
والمطلقة، ليت جميع الكائنات تصبح مثل

١ أحد ألقاب بودا شكياموني ويعني في اللغة السنسكريتية "مؤمن".

السيد أفالوكيتشفار، المتجاوز لتطرفي السامسارا والترفانا.

لتزدهر البوديتشيتا الشائعة والمطلقة بأذهان وأفعال جميع الكائنات، بذهنٍ متشبع بالشفقة، يُكرس غيالسي نُغولتشو توغمي أي طاقة إيجابية تولدت عبر تأليفه لهذا النص.

يتمنى أن تصل جميع الكائنات للاستنارة، لصالحهم الشخصي ولصالح الكائنات الأخرى. جانب الاستنارة الذي يتمناه لجميع الكائنات من أجل صالحهم الشخصي، أي الحكمة، سيحررهم من الوقوع في تطرف السامسارا؛ بينما جانب الاستنارة الذي يتمناه لجميع الكائنات من أجل صالح الآخرين، أي الشفقة، سيحررهم من الوقوع في تطرف الترفانا. يتمنى للكائنات أن تصبح قادرة على العمل بلا كلل لنفع جميع الكائنات الأخرى، عبر اتخاذ أي تجسيدات -كائنات عادية، أرهات، بوديساتفات، بوذات- قد تكون مفيدة لكل واحد منهم. وهو يقوم بالتركيس عبر ترديده مُخلصه يتمنى فيها لجميع الكائنات أن تحقق مستوى أفالوكيتشفار ذاته، وأن تنفع بقية الكائنات بطريقته ذاتها.

٥- بيانات النسخ

لنفعه الشخصي، ولنفع جميع الكائنات،
قام غيالسي- توغمي، مُعلِّم النصوص
البوذية والمنطق، بتأليف هذا النص في
رينتشن بوغ، نُغولتشو.

تم كتابة هذا النص على يد العلامة العظيم غيالسي نُغولتشو توغمي في صومعته، رينتشن بوغ، "كهف الجوهرة"، والذي يقع في إقليم نُغولتشو بوسط التبت. اسم

توغى معناه "الخالى من المعىقات"، وبالفعلى علمه ومعرفته بأعمق جوانب التعاليم والتدريبات ليس لهما حدود أو عوائق.

نصيحة أخيرة

تدبّر بعمق فى قواعد السلوك تلك. ضعهم موضع التدبّر فى كل أفكارك، كلماتك، وأفعالك. قد لا تستطيع فى البداية أن تجعل كل هذه التدريبات تتخلل ذهنك، لكن إذا ثابتت، فإن التشبث العنيد الذى لديك بالمظهر الراسخ للظواهر وبنباتها، لحيوات لا حصر لها، سيبدأ فى التحلل تدريجياً. يقول يانغونبا:

العادات القديمة تستمر فى التكرار. كلفة

الورقة القديمة، بينما الخبرات الجديدة يسهل

على الظروف المحيطة تدميرها. لن تقتلع الوهم

فى وقت صغير، أيها "المتأملون العظام"،

واظبوا على التأمل لفترة طويلة.

إذا تدربت على الدارما، يجب عليك ألا تستسلم أبداً، من البداية وحتى تحقيق الثمرة النهائية. يجب أن تكون مُصمماً على التدبّر حتى آخر لحظة بحياتك. كما قال ميلاريبا، "لا تأمل فى أي نتائج، تدرب بإخلاص حتى مماتك".

سلم نفسك، بكل جوارحك، للتدرب، وتخلّ عن الأنشطة الدنيوية بقدر استطاعتك. بينما تبدأ فى رؤية الخصال الإيجابية للدارما تبرّغ بداخلك، سعيك وتصميمك على التدبّر سيتفجران مثل النار.

يجب أن تدرك كم هو من النادر أن تظهر الدارما بهذا العالم، وكم هي ثمينة تلك الفرصة لسماعها والتدبّر فيها. أن تسمع فقط كلمة واحدة من التعاليم -حتى مجرد

صوت ناقوس بداية جلسات تدريس الدارما- يمكنه أن يحررك من الميلاد بعوالم الميلاد شديدة المعاناة. كما قال الحكيم العظيم الـرينبوتشي باترول، "بهذا العصر المظلم، مجرد سماع، فهم، أو شرح أربعة أسطر من الدارما يمكن أن يُطلق عليه "نقل الدارما"، والتأمل على الهدوء الدائم والبصيرة العميقة ليوم واحد يمكن أن يُطلق عليه "إدراك الدارما"^{٧١}.

كل هذه التعاليم تقدم إليك كما يُقدم مرج مغطى بالزهور للنحل. كل شيء الآن بين يديك. لديك كل ما تحتاجه للتدريب وتحقيق الاستنارة. لا تُضع يومًا واحدًا. إذا تدربت، معتمدًا على المُعلِّم الروحاني ومتبعمًا لكلماته بالضبط، تثقك في صحة التعاليم ستتمو يوميًا، وفي حياة واحدة ستتمكن من تحقيق المستوى السامي لفاجرادارا.

كل الكائنات المستنيرة العظيمة كانوا في يوم ما كائنات عادية وأصبحوا بوذات من خلال اجتهادهم. الاجتهاد من أكثر المزايا التي ستحتاجها. كما قال بوذا، "لقد أريتكم المسار. ويرجع لكم تحقيق التحرر".

بوذا لن ينقلك للاستنارة، كما لو كان يُلقى بحجر. هو لن يُخلصك من ميولك القهرية، كما تُغسل الملابس المتسخة، ولن يُشفيك من الجهل، مثل الطبيب الذي يُعطي الدواء لمرريض غائب عن الوعي. بتحقيقه لاستنارته الكاملة بنفسه، أراك المسار، أما الآن فلك مُطلق الحرية في التدرُّب على تلك التعاليم واختبار نتائجها، أو تجاهلها والاستمرار كما أنت في معاناة السامسارا.

الملحق الأول

نص السبعة وثلاثين بيتًا عن تدريب البوديساتفا

نامو لوكيشفاريا

مع أنه يرى أن جميع الظواهر غير آتية أو ذاهبة، إلا أن سعيه الوحيد هو من أجل جميع الكائنات: للمُعَلِّم السامي الذي لا ينفصل عن أفالوكيتشفارا، حامى جميع الكائنات، أقدم احترامى الدائم عبر جسدى، حديثى وذهنى.

المُعَلِّم الروحانى ذو الحكمة الكاملة يرى أن طبيعة كل الظواهر متجاوزة مفاهيم مثل المجرى والذهاب، الوجودية والعدمية، الوجود واللا وجود، التفرد والتعدد. هو يرى الحالة الحقيقة لجميع الأشياء، ونتيجة لشفقته العظيمة، يعمل فقط من أجل نفع جميع الكائنات، مبيئًا لهم مسار الماهيانا.

عبر تحقيق الدارما النقية، أصبح البوذات الساميون مصدرًا للسعادة والسلام الأبدي. هذا التحقق يعتمد على معرفة كيفية التدرُّب، ولهذا سأشرح الآن تدريبات البوديساتفات.

(١) حيث أنى لى هذا القارب العظيم، الحياة البشرية الثمينة التى يصعب الحصول عليها، يجب أن أعبر بنفسى وبالأخرين عبر محيط السامسارا. للنهائية، الاستماع، التدرُّب، التأمل ليل نهار دون تشتت هو تدريب البوديساتفات.

(٢) فى وطنى تضربنى أمواج التعلق بأصدقائى وأقربى، تحرقنى نيران الغضب من أعدائى، ظلام الغباء، عدم الاهتمام بما يجب على أن أتبناه أو أتجنبه، اللامبالاة، لكل هذا، هجر أراضى الوطن هو تدريب البوديساتفات.

(٣) عندما تُهجر الأماكن السلبية، مشاعرنا المزعجة تبدأ في الخفوت؛ عندما لا تكون هناك مُشتتات للذهن، تتزايد أفعالنا الإيجابية بشكل طبيعي؛ بينما يتزايد نقاء وعينا تتزايد ثقتنا في الدارما، لذا، الاعتزال هو تدريب البوديساتفات.

(٤) الأصدقاء القدامى سنفترق عنهم، الثروة والممتلكات سنتركها، الذهن، هذا الضيف بفندق الجسد، سيغادره، لذا، التخلي عن اهتمامات هذه الحياة هو تدريب البوديساتفات.

(٥) في الرفقة السيئة تتزايد السموم الثلاثة، يتدهور الاستماع، التَّدْبُر والتَّأْمُل، تضمحل الطيبة المُحِبَّة والشفقة، لذا، تجنب الأصدقاء غير الملائمين هو تدريب البوديساتفات.

(٦) عبر الاعتماد على الصديق الروحاني الحقيقي تختفي أخطاؤنا وتتزايد خصالنا الجيدة مثل اكتمال القمر، لذا، اعتباره أثنى حتى من جسدنا هو تدريب البوديساتفات.

(٧) من الذي ستوفر له تلك الآلهة الدنيوية الحماية وهم أنفسهم سجناء بالسامسار؟ اتخاذ الملجأ بالجواهر الثلاثة التي لن تخذل أبداً من يضعونهم كتوجه بحياتهم هو تدريب البوديساتفات.

(٨) علّم بوذا أن المعاناة التي لا يمكن تحملها والتي تجتاح العوالم المتدنية هي ثمار الأفعال الهدّامة. لذا، عدم التصرف بشكل هدام، حتى ولو دفعنا حياتنا ثمناً لهذا، هو تدريب البوديساتفات.

(٩) مثل قطرات الندى على العشب، مباحج العوالم الثلاثة، نتيجة لطبيعتهم، يتبخرون في ثوانٍ. لذا، السعي لمستوى التحرر السامي، والذي لا يتغير أبداً، هو تدريب البوديساتفات.

(١٠) إذا كانت كل أمهاتي في الزمن الذي لا بداية له اللواتي أحببني يعانين، ما فائدة السعادة لي؟ لذا، بهدف تحرير جميع الكائنات المحدودة، وضع الاستنارة كهدف لحياتي هو تدريب البوديساتفات.

(١١) تنشأ كل أشكال المعاناة، بلا استثناء، من الرغبة في السعادة الشخصية، بينما الاستنارة الكاملة هي وليدة أفكار نفع الآخرين. لذا، الاستبدال الكامل للسعادة الشخصية مع معاناة الآخرين هو تدريب البوديساتفات.

(١٢) إذا نَهَبَ أحدهم، بينما تسيطر عليه الرغبة، كل ثروتي، أو شجع الآخرين على فعل هذا، فإن تكريس جسدي، ممتلكاتي، وتحققاتي الإيجابية في الأزمنة الثلاثة هو تدريب البوديساتفات.

(١٣) حتى إذا لم أرتكب أدنى خطأ، وكان أحدهم سيقطع رأسي، فأخذي على عاتقي العواقب السلبية لفعله نتيجة قوة الشفقة العظيمة لهو تدريب البوديساتفات.

(١٤) حتى إذا قال أحدهم كل الأشياء التي تحط من قدرتي وروح لهذا في الكون كله، في المقابل، نتيجة للطيبة المُحِبَّة، أن أشيد بالخصال الطيبة التي لدى هذا الشخص لهو تدريب البوديساتفات.

(١٥) حتى إذا شَهَّرَ أحدهم بلغة مُسيئة بأخطائي الخفية بين جمع كبير، أن أُنحني له باحترام، واعتبره كصديق روحاني، لهو تدريب البوديساتفات.

(١٦) حتى إذا اعتبرني من حَنَوْت عليه كما لو أنه ابني عدوًّا له، أزيد من حبي له، كحب الأم لابنها المريض، لهو تدريب البوديساتفات.

(١٧) حتى إذا عاملني أقراني ومن هم أقل مني نتيجة للكبرياء بشكل مهين، أن احترمهم كمُعَلِّميني الذين أضعهم أعلى رأسي لهو تدريب البوديساتفات.

(١٨) حتى إذا كنت فقيرًا معدمًا ومُهَانًا من الآخرين، حتى إذا كنت مريضًا مُعَذَّبًا وفريسة لكل القوى السلبية، أن استمر في حمل معاناة جميع الكائنات وأفعالهم الهدامة على نفسي وألا أتهاون في تدريبي لهو تدريب البوديساتفات.

(١٩) حتى إذا كنت مشهورًا وييجلني الكثيرون، حتى إذا أصبحت في ثراء رب الثروة ذاته، أن أرى كل هذا الثراء والمجد خاليًا من أي جوهر، وأن أحرر نفسي من أي كبرياء لهو تدريب البوديساتفات.

(٢٠) إذا لم ينتصر الشخص على كراهيته، كلما قهر أعداءه الخارجيين كلما زاد عددهم. لذا، أن أروض ذهني مستعيناً بجيوش الطبيعة المُحِبَّة والشفقة لهو تدريب البوديساتفات.

(٢١) الأشياء المُمتعة للحواس والأشياء المرغوبة مثل الماء المالح، كلما شربنا منه، كلما تزايد العطش لها. أن أتخلى بشكل تام عن كل ما يثير التعلق لهو تدريب البوديساتفات.

(٢٢) كل ما يظهر هو من عمل الذهن؛ طبيعة الذهن الأصلية هي الخلو من الحدود النظرية. أن نُدرك تلك الطبيعة وألا ننخرط في الأفكار القائمة على اختلاف الفاعل ومحل الفعل لهو تدريب البوديساتفات.

(٢٣) عندما نصادف الأشياء التي تثير في أنفسنا السرور، أن نراها مثل قوس قزح فصل الصيف، رغم جمال مظهره إلا أنه ليس له وجود حقيقي، وأن نُخلِّص أنفسنا من التعطش والتعلق لتلك الأشياء، لهو تدريب البوديساتفات.

(٢٤) الأشكال المختلفة من المعاناة مثل موت طفلنا في أحد الأحلام: عبر تمسكنا بإدراكنا الموهوم كما لو أنه إدراك حقيقي فنحن نستنزف أنفسنا. لذا، عندما تصادفنا الظروف المناوئة، أن نراها كالأوهام لهو تدريب البوديساتفات.

(٢٥) إذا كان على هؤلاء من يسعون للاستنارة أن يمنحوا حتى أجسادهم، فما قيمة الأشياء المادية حينها؟ لذا، دون أي توقع لعائد أو مكافأة، أن نعطي بكرم لهو تدريب البوديساتفات.

(٢٦) دون التزام لن نستطيع أحد أن يحقق النفع لنفسه، فمن المضحك أن نفكر حينها في تحقيق النفع للآخرين. لذا، أن نحافظ على الالتزام دون أي دافع متعلق بالسامسارا لهو تدريب البوديساتفات.

(٢٨) إذا كان الشرافاكا والبراتياكابوذات الذين يسعون فقط لتحررهم الشخصي يبذلون جهوداً محمومة مثل الذي يطفئ النار بشعر رأسه؛ فبإدراكنا أن مصدر كل

الخصال المتميزة هو التَدْرُبُ بكد لأجل نفع جميع الكائنات فهذا هو تدرب البوديساتفات.

(٢٩) معرفة أن الهزيمة الكاملة لكل المشاعر المزعجة تحدث عبر البصيرة العميقة المُرسخة عبر الهدوء المستمر. أن نتدرب على التركيز التام المتجاوز حتى عن الاستغراقات التثبينية الأربعة لهو تدرب البوديساتفات.

(٣٠) فقط عبر الاكتمالات الخمسة، دون الحكمة، يتعذر تحقيق الاستنارة الكاملة. لذا، تنمية الحكمة التي يصابها كل من المهارة في انتقاء الأدوات والتحرر من الأفكار النظرية الثلاثة، لهو تدرب البوديساتفات.

(٣١) إذا لم أتفحص عيوبي باستمرار، سيصبح تدريبي على الدارما مظهرًا خارجيًا، وقد أتصرف حتى بشكل متعارض مع الدارما. لذا، أن أتفحص دائمًا أخطائي وأتخلى عن عيوبي لهو تدرب البوديساتفات.

(٣٢) إذا نسبت الأخطاء للبوديساتفات وأنا تحت سيطرة المشاعر الهدامة، فهذا سيؤدي لانتكاس تدريبي. لذا، أن لا أتحدث أبدًا عن أخطاء أي شخص دخل مسار تدرب الماهايانا، لهو تدرب البوديساتفات.

(٣٣) الهبات والاحترام قد يثيروا التنافر الذي سيؤدي إلى تدني التَدْرُبِ على الاستماع، التَدْبِيرِ، والتَأْمُلِ. لذا، تجنب التعلق بمنازل الأصدقاء والمُحسنين لهو تدرب البوديساتفات.

(٣٤) الكلمات القاسية تُكدر أذهان الآخرين تُفسد تدرب البوديساتفا الخاص بنا. لذا، أن نمتنع عن التحدث بخشونة والذي يجده الآخرون غير سار، لهو تدرب البوديساتفات.

(٣٥) عندما تتحول المشاعر لعادة، يصعب التخلص منها حتى مع استخدام المضادات. لذا، أن نستفيد بأسلحة المضادات، من خلال الحضور الذهني والتنبه، لأجل أن نسحق التعلق والمشاعر السلبية لحظة ظهورهم، لهو تدرب البوديساتفات.

(٣٦) باختصار، أينما كنت، أيًا كان ما أقوم به، أن أكون دائمًا حاضر الذهن ومتنبهاً، سائلاً نفسي طيلة الوقت "ما هي حالة ذهني الآن؟" وأحقق النفع للآخرين، لهو تدرب البوديساتفات.

(٣٧) أن أكرس للاستنارة، كل قواي الإيجابية الناتجة عن مثل هذا التدرّب، بحكمة نقية من الأفكار الثلاثة، وأن أزيل المعاناة عن الكائنات التي لا تُحصى، لهو تدرب البوديساتفات.

لقد قمت بترتيب النقاط التي تُعَلِّم في السوترا والتانترا وشروحهما كسبعة وثلاثين بيتاً عن تدرب البوديساتفات مُتَّبِعاً في هذا تعاليم الكائنات السامية لأجل نفع هؤلاء من يرغبون في التدرّب على مسار البوديساتفات.

لقلة فهمي وعلمي، فإن هذا النص لن يُسعد المتعلمين، ولكن لأن تلك النقاط مستندة إلى السوترات وتعاليم الكائنات السامية فإنني أعتقد أن هذا النص يقدم بإخلاص تدرب البوديساتفات.

مع ذلك، يصعب على شخص غير ذكي مثلي أن يفهم عظمة أنشطة البوديساتفات، لذا فإنني أتوسل الصفح من البوذات إذا وُجِدَ أي تناقض، أو كلام غير ذي صلة، أو أخطاء أخرى بهذا النص.

عبر القوى الإيجابية المتولدة عن كتابتي لهذا النص، وعبر قوى البوديشيتا الشائعة والمطلقة، آيت جميع الكائنات تصبح مثل السيد أفالوكيتشفارا، المتجاوز لتطرفي السامسارا والنرفانا.

لنفعه الشخصي، ولنفع جميع الكائنات، قام غيالسي توغمي، مُعَلِّم النصوص البوذية والمنطق، بتأليف هذا النص في رينتشين بوغ، نغولتسو.

الملحق الثاني

شرح تكميلي عن التعطش (البيت ٢١)

أخطار تناول اللحوم، شرب الكحول، والجنس

الترجمة المُختصرة التالية من الجزء الثاني من "محيط رحيق الخلود الشاسع" لدزاترول نغاوانغ تيندزين نوربو، والذي يحتوي على وصف مطول لمخاطر الكحول، تناول اللحوم، والجنس في شرحه للبيت الواحد والعشرين.

قال بوذا إن الكحول هو الفأس الذي يقطع حياة التدرُّب الروحاني. ويقال في تانترا التخلص من بذور الكارما السلبية، "لا تتناول ما هو مُذهب للعقل، لا تأكل اللحم". وفي نص "قمة التانترا غير الممكن تدميرها"، "الكحول هو جذر كل الخراب، إقلع عنه". بينما قال جتسون ميلاريبا، "الكحول يوقد التعطش ويقطع طريق حياة التحرر". وقال غوروبادما سبافا أيضًا، "تشانغ هو أحد الأسباب الرئيسية للمعاناة في السامسارا، اقلعوا عنه".

بالمثل، لتناول اللحوم كارما سلبية شديدة. يقال في السوترات:

تقتل الكائنات لتتريح. تدفع المال لتأكل لحمها.

وكلا الفعلين من الأسباب الرئيسية لإعادة

الميلاد بالعوالم شديدة المعاناة.

١ نوع من الجعة التبتية والتي تُصنع من الحبوب.

في تقليد الماهيانا، يلتزم المتدربون بحماية جميع الكائنات. إذا تم قتل تلك الحيوانات بلا رحمة من قبل من يفترض بهم أن يقوموا بحمايتهم ثم أكلوا لحومهم، أليس هذا تناقض كامل مع العهود؟ هذا شيء غير مقبول على الإطلاق.

بشكل مشابه، على المتدرب أن يكون واعياً بأن الانجذاب الجنسي القهري هو مصدر لصعوبات شديدة. لأجل ابتسامة من الطرف الآخر، قد لا ينسى المتدرب أو المتدربة فقط المخاطر التي قد يتعرضان لها في الحيوانات المستقبلية، لكن قد يفقدان أيضاً شعورهما بالوقار ليطاردا رغباتهما القهرية مثل الكلاب، متجاهلين نصيحة مُعلّميهما، هاجرين مسار الاستنارة وغارقين كالحجر في محيط معاناة السامسارا.

باختصار، كما قال غامبوبا:

اللحم الآثم، الجعة المُسكرة، والرفاق الصغار

اللعبون: تلك هي السموم المميتة لمتدرب

الدارما. إذا أردت أن تصبح متدرباً حقيقياً، تخلّ

عنهم.

كما قال كالدن غياتسو:

اشتهِ الطعام اللذيذ، الملمس الناعم للملابس،

الأشكال الجميلة التي تسحر، وستهجر خلفك

الدارما العميقة.

الملحق الثالث

شرح تكميلي عن التركيز المتجاوز (البيت ٢٩)

أولاً: الهدوء الدائم والبصيرة العميقة

المقتطف التالي من الجزء الثاني من "محيط رحيق الخلود الشاسع" لدزاترول نغوانغ تيندزين نوربو.

١- كيفية التأمل على الهدوء الدائم (شاماتا)

(أ) الشروط التحضيرية للتأمل على الشاماتا

يجب أن يكون لديك سأم شديد من السامسارا وشعور قوي بالتخلي. قد تكون في مكان منعزل بعيد، جسدياً معزولاً من كل اتجاه، لكن إذا لم يعتزل ذهنك أيضاً كل الأفكار والمشاعر، ويتوقف عن الاستثارة الدائمة بالاهتمامات الدنيوية، فلن يكون هناك فارق بينك وبين ثور يقف وحيداً على قمة جبل. يجب أن تستخدم فوراً المضاد الصحيح لأي مشاعر مزعجة تظهر: عندما تتولد لديك الرغبة القوية، تدبّر على الجوانب غير السارة في الشيء الذي ترغب فيه؛ عندما تغضب بقوة، حاول أن تشعر بالمزيد من الحب والطيبة؛ عندما تشعر بالحيرة الذهنية، تدبّر في النشوء الاعتمادي للسامسارا؛ عندما تظهر الغيرة، تأمل على طبيعة بوذا التي تحوزها أنت وجميع الكائنات؛ عندما يظهر التكبر، استبدل مكانك مع الآخرين.

(ب) كيفية التأمل

أولاً، وُدّ البوديتشيتا بطموح الأخذ بيد جميع الكائنات إلى الاستنارة ذاتها التي تهدف إليها. ثم قم بتدريب السبعة أفرع (الانحناء احتراماً، الوهب، الإقرار بوطأة الأفعال السلبية السابقة، الابتهاج بالأفعال البنّاءة التي تقوم بها جميع الكائنات والتحقيقات التي وصلت وستصل إليها، تنمية الإلهام لتلقي التعاليم، تنمية الأمنية بالأ تفترق عن المُعلِّمين الروحانيين المؤهلين، والتكريس)، ثم اجلس بوضع النقاط السبعة لفايروتشانانا.

(ج) أنواع التأمل الثلاثة

١. التركيز على محل بعينه

تأمل على هيئة بوذا شكياموني، وركز في خصاله. في النهاية، لاحظ أن الذهن الذي يقوم بالتركيز يستحيل تحديد موضع له أو تحديده؛ طبيعته خالية.

٢. التركيز على المضادات

هناك خمس حالات ذهنية يتسبب ظهورها في تشتيت تأملك، ويجب التعرف عليها فور ظهورها، هي: (١) الكسل، (٢) نسيان التوجيهات، (٣) الخمول والاستنارة الذهنية، (٤) ضعف الجهد، (٥) والجهد المفرط.

هناك ثمانية علاجات، أو مضادات، لتلك المُشتتات، وهي: مواجهة الكسل باستخدام (١) استحضر الطموح، (٢) الهمة، (٣) الإخلاص، (٤) الوصول لحالة السلاسة^{١١}

١ لتفاصيل وضع النقاط السبعة يرجى مراجعة الشرح السابق للبيت نفسه.

١١ يكون تدريب الجسد، الحديث، والذهن صعباً في البداية، عادات التصرف، التحدث، والتفكير عميقة وقهرية، وهذا يجعل التدرُّب في بدايته غير سلس، وبه العديد من الصعوبات. إذا أخذنا الجسد كمثال. في بداية التدرُّب على التأمل يكون وضع الجلوس صعباً، قد يشعر بعض المتدربين بالآلام بمواضع مختلفة بأجسادهم

المؤلدة للهناء التي يصل لها المتدرب والناءة عن، ويعززها عبر، تكرار تدريب الجسد، الحديث، والذهن. مواجهة النسيان باستخدام (٥) الحضور الذهني، تذكر نص ومعنى التعاليم. مواجهة الخمول والاستثارة الذهنية باستخدام (٦) التنبه لتلك الحالات الذهنية.

عندما تظهر أيا من تلك العيوب أثناء التأمل، واجه ضعف الجهد باستخدام (٧) بذل الجهد عبر تطبيق المضاد الملائم. عندما تختفي تلك العيوب يصبح تطبيق المضاد غير مطلوب، ويجب مواجهة الإفراط في بذل الجهد باستخدام (٨) ترك الذهن يستريح في حالته الطبيعية الخالية من التطبيق العمدي للمضادات.

٣. التركيز على الطرق التسع لتثبيت الذهن

هناك تسع طرق لتركيز الذهن بطريقة متوازنة وتحقيق الثبات الذهني:

١. تثبيت الذهن على محل التركيز باستخدام القوة المستمدة من تلقي التعاليم.
٢. تثبيت الذهن بشكل مستمر دون انقطاع باستخدام القوة المستمدة من التدبّر على التعاليم والوصول لفهمها.
٣. استعادة تثبيت الذهن باستخدام قوة الحضور الذهني الذي ينتبه بسرعة لأي لحظة يتشتت فيها الذهن عن الشيء محل التركيز.
٤. تثبيت الذهن على محل التركيز بالانتباه عبر الاستعادة المتكررة للذهن عندما يشرّد باستخدام الحضور الذهني القوي.

نتيجة عدم تعودهم، مثلاً، على الجلوس بظهر مستقيم. بعد فترة من التدبّر المتكرر، يبدأ الجسد في التعود، وبالتالي يصبح طبعاً أكثر، وبالتالي يحدث شينان: المشاعر السلبية المصاحبة للألم والتوتر الجسدي تزول، ويبدأ المتدرب بالشعور بالراحة في وضع التأمل والذي يصاحبه حالة من السرور ويساعد أكثر في تنمية السكينة الذهنية. بالمثل مع الذهن، والذي، بسبب عادات وأنماط التفكير القديمة، يكون تدريبه مرهقاً في البداية، لكن بعد فترة من تكرار التدبّر، يصبح الذهن طبعاً أكثر، وبالتالي يبدأ المتدرب باختبار حالات من الهناء الذهني التي قد تصل في المراحل المتقدمة من تأمل الشاماتا للهناء الذهني ذاته لعوالم قمة السامسارا.

٥. ترويض الذهن عندما يغرق في الخمول عبر قوة التنبه الذي يأتي من التدبّر في فوائد تنمية التركيز، سامادي^١.
٦. تهدئة الذهن من خلال التدبّر في عيوب الاستثارة والنشئت الذهني، عندما تززع الاستثارة الذهنية التركيز وتُفقد متعة التأمل، أو عندما يكون التنبه مُفرط بزيادة.
٧. التهدئة الكاملة للذهن عبر قوة بذل الجهد في التخلي عن كل تشبث بالحالات الذهنية الناشئة عن التأمل، والتخلي أيضًا عن النعاس وكل الخبرات السارة الأخرى.
٨. تثبيت الذهن مُركّزًا على نقطة واحدة من خلال قوة بذل الجهد في إزالة الخمول والاستثارة الذهنية للحد الذي يصبح معه ممكنًا للذهن أن يظل مُثبّتًا على نقطة واحدة بتركيز لجلسة تأمل كاملة.
٩. ترك الذهن يثبت بتوازن كامل عبر قوة التعود على التركيز بنقطة واحدة، تاركًا الذهن ساكنًا من تلقاء نفسه، عفويًا دون أي جهد.
- بينما تتدرب على الهدوء الدائم، ستختبر خمسة مراحل يتزايد فيها سكون الذهن تدريجيًا، والتي يتم تشبيهها بخمسة أمثلة:
١. التأمل المشابه للشلال المنصب من حافة جرف عالٍ. تتدفق الأفكار واحدة بعد الأخرى، في البداية يبدو هذا أكثر مما هو معتاد، لأن المتدرب يصبح واعيًا بحركة الذهن.

١ سامادي: مصطلح سنسكريتي له استخدامان، بشكل عام، التركيز؛ وبشكل أكثر تحديدًا القدرة المتقدمة للغاية على الاستغراق في التركيز، تلك القدرة هي النتيجة القصوى التي يصل إليها المتدرب من تدريبه على تنمية الهدوء الدائم (شاماتا)، ويُقسم إلى أربعة مستويات تصاعديّة يشار إليها بالأربعة سامادي. يُترجم هذا المصطلح أيضًا، سامادي، إلى التركيز الاستغراقي، لأن الذهن في تلك الحالة يكون قد وصل لمرحلة متقدمة للغاية من التركيز على نقطة واحدة بحيث يستغرق تمامًا في محل التركيز دون أن يُشتت أو يصاب بالخمول.

٢. التأمل المشابه لنهر يتدفق يتدفق بسرعة في ممر جبلي. تتناوب على الذهن فترات من الهدوء والاضطراب.
٣. التأمل المشابه لنهر جارف يجري بسهولة. يتحرك الذهن عندما تُشثته الظروف، لكن غير هذا يظل ثابتًا بهدوء.
٤. التأمل المشابه لبحيرة تتحرك أمواج بسيطة على سطحها. ظاهريًا، تُشثت الاستثارة الذهن قليلًا، لكن على مستوى الأعماق، يكون الذهن هادئًا وحاضرًا.
٥. التأمل المشابه للمحيط. لا يتزعزع، يُرَكِّزُ دون جهدٍ، ولا تصبح هناك حاجة لاستخدام مضادات المُشثتات.

٢- كيفية التأمل على البصيرة العميقة (فياسنا)

يمكن للهدوء الدائم أن يحد من المشاعر السلبية بشكل مؤقت، لكنه لا يقتلعها تمامًا. التخلص الكامل من المشاعر السلبية يمكن تحقيقه من خلال البصيرة العميقة الفهم التي تُدرَك خلال جلسة التأمل على الطبيعة الحقيقية لكل الظواهر، والتي خلال التدرُّب اللاحق على جلسة التأمل، تعي -تلك البصيرة- أن كل شيء كالوهم الخالي. وبهذا، هناك جانبان للتأمل، الهدوء الدائم هو جانب التركيز، بينما البصيرة العميقة هي جانب الحكمة. تقوم الشاماتا بإعداد ذهن المُتدرِّب كي يرى بصيرة الفياسنا وهي أن كل الظواهر خالية من أي وجود حقيقي مُتأصل. كل من الهدوء الدائم والبصيرة العميقة يجب أن تتغلغلها الشفقة. اتحاد الهدوء الدائم والبصيرة العميقة سيقودان المتدرِّب في النهاية للوصول إلى حالة الوحدة والتي تختفي بها مفاهيم الفاعل والمحل.

كما تتحد الشفقة دائمًا بالحكمة، يتحد الهدوء الدائم مع البصيرة العميقة غير المنحازة سواء للسامسارا أو النرفانا. الحكمة هي الفهم على مستوى الخبرة الشخصية الداخلية أثناء التأمل؛ الشفقة هي التعبير الطبيعي عن الحكمة ويتم تنميتها أثناء التدرُّب

اللاحق على جلسة التأمل. في النهاية، التأمل والتدرب اللاحق على جلسة التأمل يمتزجان، وحينها تتحقق الطبيعة المطلقة الخالية من الشروط، المفاهيم، أو الخصائص. حينها لا يكون هناك داعٍ للمزيد من البصيرة عميقة الفهم، وكل من البصيرة ومحلها يختلفان من تلقاء نفسيهما -مثل النار المشتعلة بقطعتي خشب مربوطتين ببعضهما وتأكلهما النار سويًا.

ثانياً: التركيز

المقتطف التالي من نص "التعاليم الشفهية لكلي المعرفة" لشيتشن غياتساب بيما نامغيال.

أنواع التركيز الثلاثة

(أ) التركيز الذي يتدرب عليه الشخص العادي

يشتمل على الجلوس بشكل صحيح في مكان معزول، اتخاذ الملجأ، توليد البوديتشيتا، والبقاء في حالة ذهنية من الهدوء التام الخالي من الأفكار أو المشاعر. هذا يؤدي للوصول للسامادي الذي فيه يستمر الذهن في تلقي الظواهر لكنه لا يُكوّن مشاعر أو أفكار تجاهها أو يتشبث بها. يستريح الذهن في تركيز مُثبت على نقطة واحدة، دون خمول أو استثارة. هذه الحالة من الهدوء الدائم (شاماتا) لا يمكنها أن تأخذ بالمتدرب أبعد من الحالة الذهنية للعوالم عديمة الهيئة، قمة السامسارا، لأنها تفتقد للبصيرة العميقة (فيباسنا)، والتي تصل إلى، وتدرك، الطبيعة المطلقة للظواهر.

(ب) التركيز واضح البصيرة

بهذا التركيز، يتم تفحص كل جوانب الظاهرة وصولاً لطبيعتها الخالية. من خلال البصيرة العميقة، تصل للفهم الواثق لخلو الذات من أي وجود متأصل، ويتوج التأمل

ببصيرة خالية من أي تأكيدات نظرية. يقابل هذا -في المسارات الخمسة للبوديساتفا- مسار البناء ومسار الاتحاد. هذا النوع من التركيز يُضفي على المتدرب تلقياً ذهنياً وقدرة على النفع أعلى.

(ج) التركيز المتميز للتاتاغاتات"

إذا ثابتت في النَّدْرُب على التركيز واضح البصيرة لمدة طويلة، سيختفي كل تلقي لثنائية الفاعل والمحل في الاتساع المطلق للدارماكايا، وستدخل مسار الرؤية، وبذلك تصل للبومي الأول^{III}. يتحول التركيز في تلك النقطة إلى النوع الثالث من التركيز، "التركيز المتميز للتاتاغاتات".

من هذه اللحظة وحتى الوصول للبومي السابع، يظل هناك تفرقة بين حالة الهدوء الدائم (والذي به يظل المتدرب خالياً من الأفكار المُشتتة^{IV}) والحالة اللاحقة على التأمُّل (والتي تظل بها مفاهيم تفرقة بين الفاعل والمحل). بداية من البومي الثامن -على الرغم من استخدام مصطلح النَّدْرُب اللاحق على جلسة التأمُّل- لا يكون هناك تلك التفرقة، بغض النظر عن الحالة -التأمُّل وما بعد التأمُّل.

في النهاية، بالوصول لمرحلة البودا، تظل دائماً في حالة الحكمة الأزلية المتعادلة، الحالة التي بها لا تفارقها ولو للحظة واحدة أبداً.

I أي المفاهيم النظرية الثلاثة، أي خلو كلاً الفاعل، الفعل، ومحل الفعل من الوجود المتأصل.

II تاتاغاتا: لقب لهؤلاء من حققوا الاستنارة الكاملة. يستخدم كثيراً في السوترات للإشارة إلى بودا شكياموني ذاته. الجمع تاتاغاتات.

III كما ذكر من قبل، هناك خمس مسارات وعشر مراحل، تبدأ المرحلة الأولى، البومي الأول، لحظة دخول المتدرب للمسار الثالث، مسار الرؤية، بينما المراحل السبعة، من الثاني للسابع، يمر بها المتدرب في المسار الرابع، التأمُّل؛ المراحل الثلاثة الأخيرة، من الثامن للعاشر، يمر بهم المتدرب في المسار الخامس، المسار المتجاوز للتعلم.

IV تأمل استغراقي على الطبيعة الخالية للظواهر والذي به يتحد تأمل الهدوء الدائم والبصيرة العميقة ويمتازان تماماً.

الملحق الرابع

شرح تكميلي عن الحكمة المتجاوزة (البيت ٣٠)

المقتطف التالي من الجزء الثاني من "محيط رحيق الخلود الشاسع" لدراترول نغوانغ تيندزين نوربو.

بدون الحكمة، أدوات الشفقة لن يمكنها أن تصل بك للنرفانا؛ ستظل في طرف السامسارا. بدون أدوات الشفقة، الحكمة ستقودك لأن تظل في طرف النرفانا. يجب أن تتحد كل من الحكمة والشفقة لتصل للاستنارة المتجاوزة لتطرفي السامسارا والنرفانا.

هناك ثلاث مراحل للحكمة:

١. الحكمة الدنيوية الشائعة. باختصار، تشتمل على أربعة من العلوم الخمسة التقليدية: الطب، المنطق، اللغة، الجرف.
٢. الحكمة المطلقة المتجاوزة للحكمة الدنيوية. وهذا هو العلم الخامس، "العلم الداخلي"، أو الفلسفة، القائمة على تعاليم بوذا الموجهة للشرافاكا والبراتياكابوذات، والتي تقود لفهم أن التجمعات المادية ملوثة، تشتمل بالضرورة على المعاناة، وغير ثابتة وخالية من الوجود الحقيقي.
٣. حكمة الإدراك. هذه قائمة على تعاليم الماهايانا وتقود إلى إدراك أن الطبيعة المطلقة لكل الظواهر هي بشكل متأصل خالية، غير المكونة، دون أساس أو مصدر.

يجب التدرّب على كل نوع من أنواع الحكمة تلك بشكل تدريجي عبر الاستماع، التدرّب، وجعلها، من خلال التأمل، تتخلل وجدانك.

باختصار، الحكمة المتجاوزة هي معرفة أن الظواهر خالية من أي وجود متأصل. في النرفانا، يختفي كل من التشبث بالمظهر الراسخ ووجود الظواهر، بالإضافة للتشبث بفكرة عدم الوجود. يقع إدراك النرفانا بنطاق الحكمة الواعية، وليس الحكمة العادية النظرية المستفيضة للأذهان العادية.

لتدرك حقًا خلو الوجود المادي، والذي هو متجاوز للأفكار النظرية، تحتاج للتأمل. على الرغم من وجود الذهب بصخور الجبال، إلا أنه يجب أن يُستخرج ويصَفَّى؛ بالمثل، على الرغم من أن الظواهر خالية أزليًا وحررة من كل الشروط التي تُحدِّها، إذا لم تُدرك هذا من خلال التأمل والتعويد المستمرين، لن تكون قادرًا أبدًا على التحرر من معاناة السامسارا.

كما قال شانتيديفا:

**كل من يفشل في معرفة وفهم سر الذهن،
قمة الدارما، على الرغم من تمنيه للسعادة، كل
ما سيحصل عليه هو المعاناة، وسيظل هائمًا
في الشقاء دون جدوى.**

وتقول سوترا "النمو تجاه التحرر العظيم":

**ظلمة آلاف الأعوام يُددها ضياء مصباح واحد؛
سلبيات آلاف الدهور يتم التخلص منها فورًا عبر
إدراك طبيعة الذهن.**

وأيضًا قال تيلوبا:

طبيعة الذهن هي الفضاء المتجاوز لمحتوى

الأفكار.

وهكذا، تحتوي كل تعاليم الدارما على تدريبات مختلفة متدرجة التكتيف لإدراك الطبيعة الحقيقية للذهن. نتيجة للتأمل على الحكمة وإدراك طبيعة الذهن، سيكون لديك، بشكل طبيعي، ميل تجاه القيام بما هو بَنَاء ونافع، تنخفض سيطرة مشاعرك، وتزيد شفقتك، وفي النهاية ستحقق الاستنارة السامية.

يضيف الجزء الأول من "محيط رحيق الخلود الشاسع" لمينَيَاك كونزانغ سونام: الحكمة، كما توضحها الشاسترا، في جوهرها، هي المعرفة القائمة على التمييز أو التحري الصحيح للظاهرة محل البحث. هذا يتضمن:

١. حكمة فهم الحقيقة الشائعة، والتي يُعبّر عنها في العلوم الخمسة التقليدية.
 ٢. حكمة فهم الحقيقة المطلقة، وهي المتعلقة بغياب الوجود الحقيقي، سواء فهمت كفكرة مجردة أو عبر الخبرة المباشرة.
 ٣. حكمة فهم كيفية تحقيق النفع لجميع الكائنات، وهي معرفة كيفية تحقيق النفع الذي لا تشوبه شائبة بنوعيه المؤقت والنهائي لجميع الكائنات.
- وهناك عدد من الطرق الأخرى لتصنيف الحكمة.

١ يُطلق على تلك الحكمة أيضًا "المهارة في انتقاء الأدوات".

- ١ تلقى التعزيزات من قرابة ثلاثين مُعلِّمًا مشهورًا. كما تلقى تعزيزات كل التعاليم المهمة من تقاليد البوذية التبتية الأربعة -نيغما، كيلوغ، ساكيا، كاغيو- كما تلقى الكالاتشاكرا والتعزيزات الكبرى الأخرى.
- ٢ أحد "الاثنتين الساميين" من بين "حليات الهند الستة".
- ٣ بالسنسكريتية "بوديتشارياأفاتارا" للعلامة الهندي شاننديديفا.
- ٤ بالسنسكريتية "براجنابراميتا".
- ٥ تضمنت أيضًا كتاباته شرحًا لنص الانخراط بسلوك البوديساتفا، الاستمرارية السامية، وحلية سوترات الماهايانا -تلك النصوص الثلاثة تحتوي على أسس تعاليم الماهايانا التي تشرح التدرُّب، المسارات ومستويات البوديساتفا فيما له علاقة بالحقيقة الشائعة والأعمق. كان يفكر أيضًا في كتابة شرح لنص كمال الحكمة وأبيدارما، لكنه صرف النظر عن هذا؛ لقلقه من أن تغطي مؤلفاته على الشرح الذي كتبه تشوجي وانجوبو الملقب بسيد الدارما. كتب أيضًا شروحا عن كتاب السبع نقاط لتدريب الذهن الخاص بسيرلينغبا، والذي تم ضمه لاحقًا بالمجلد الرابع من كتاب كنوز التوجيهات الروحانية لجمغون كانغترول تايي. قام أيضًا بتقديم العديد من النصوص الشارحة لعهود البوديساتفات، استجماع الإلهام والتدبُّر في فضائل تمثيلات جوانب شخصية بوذا المختلفة، نصائح متعلقة بالتدبُّب الروحاني، والعديد من الموضوعات الأخرى والتي كتب جميعها بناءً على تدريبه على الشفقة والحكمة التي أدركها والتي تم جمعها في كتاب "مجموعة الكتابات المتنوعة" (للمزيد من التفاصيل يرجأ مراجعة الحاشية رقم ١٢).
- ٦ العلامة الكشميري ساكيا شري (١١٢٧ - ١٢٢٥): والذي قام بنقل التقليد الرهباني للتبت "العليا" والذي أصبح يُشار إليه بالنقل الأعلى في مقارنة النقل "الأدنى" والذي قام به رئيس الدير العظيم شانتراكشيتا سنة ٨٢٧ عندما منح سبعة من الشباب التبتى عهود الرهينة. كلمتا أعلى وأدنى هنا تشيران إلى التقسيم الجغرافي للتبت، وبالتالي فسلطة العهود الرهبانية العليا تشير لتلك العهود التي مُنحت في التبت العليا (شرق التبت، الأعلى ارتفاعًا)، بينما العهود الدنيا هي التي مُنحت في التبت الدنيا (منتصف التبت وجنوبه، الأقل ارتفاعًا).
- ٧ غيالوا غوتسانغبا غونبو دورجي، الملقب بسيد الدارما، (١١٨٩ - ١٢٥٨): أحد أهم متدربي تقليد دروكبا كاغيو والذي قضى سنوات منعزلاً بالكهوف متأملًا على الشفقة، الإخلاص المتقدم، والإدراك النقي. قام بالعديد من المآثر وترك العديد من الكتابات الملهمة التي تتناول العديد من جوانب حياة التأمل.
- ٨ أكثر تمثال نفيس بالتبت، والذي باركه بوذا بنفسه، جلبته الملكة غياسا كونجو من الصين عند زفافها من الملك سُنغتنس غامبو (٦١٧ - ٦٩٨).
- ٩ حيث تمت دعوته وتكريمه من الملك تشانغتشوب غيالتسين (١٣٠٢ - ١٣٧١)، أول ملوك سلالة باغدرو السبعة الذين حكموا بعد نهاية حكم سلالة ملوك ساكيا.
- ١٠ جويو جي أتيشا ديبامكارا شري جنانا (٩٨٢ - ١٠٥٤): ولد في البنغال لأسرة ملكية، درس أولًا في الهند على يد العديد من مُعلِّمي التانترا العظام مثل مايترييا، راهولاجوبتا، فيروبا، غورو دارماراكشيتا مُعلِّم الشفقة العظيم الذي وهب حتى لحمه الحي على سبيل الكرم، ومايتريوغين الذي كان قادرًا بالفعل على أن يأخذ معاناة الآخرين على نفسه. بعدها عبر البحر إلى جزيرة سومطرة حيث درس لاثنتي عشرة عامًا على يد دارماكيرتي، والذي يشتهر باسم سيرلينغبا. عند عودته للهند شغل منصب رئيس دير الجامعة البوذية الشهيرة فيكراماشيلا. تم دعوته للتبت من قبل يِشي أو وتشانغ تشوب وصل للتبت سنة ١٠٤٠ وبقى بها حتى وفاته في نيانتانغ درولما لكانغ بجنوب التبت عن عمر يناهز الثلاث وسبعين. هو الأب الروحاني لتقليد الكادم. كان له العديد من التلاميذ سواء في الهند والتبت والذين أصبحوا بعد ذلك مُعلِّمين عظام.

١١ الحجابان: الحجاب، أو المُعيق، ينشأ أحدهم عن الكليشا (مصطلح سنسكريتي يعني المشاعر المرتبكة)، والثاني هو ما يَحُجَّب المعرفة الكلية.

١٢ السيرة الذاتية الخاصة بغياليسى توغمي بعنوان، "قطرات الأمبروزية، قصة حياة غياليسى البوديساتفا النفيس"، والتي كتبها بالدين يُشى بمعتزل الجبل في بانغكان غادين، والذي كان من أقرب تلاميذ غياليسى توغمي والذي قام أيضًا بجمع بعض أعمال غياليسى توغمي في النص المُجمع الذي بعنوان "التعاليم الشفهية العظيمة لتدريبات الذهن".

١٣ عربات نقل التعاليم الثمانية العظيمة: تعتمد التقاليد البوذية على نقل التعاليم بين المُعلِّم والمتدرب، هذا النقل الشفهي للتعاليم هو المؤسس لسلاسل المُعلِّمين التي أشبه بالسلسلة التي تنقل التعاليم من حلقة إلى الحلقة التالية فيها، أي من المُعلِّم حامل التقليد إلى المُعلِّم الحامل للتقليد التالي له، كل من تلك السلاسل يُطلق عليها تشبيه العربية الحربية، لأنه في الهند القديمة كانت العربات الحربية تشق طريقها في المعارك دون أن يعوق طريقها شيء، بالمثل هذه التعاليم التي، عبر التدرُّب عليها، تشق طريقها في معركة المتدرب مع أعدائه الداخليين وتنتصر عليهم. التعبير الحديث الشائع هو "تقاليد"، ولكن المصطلح التقني الأدق هو العربات الثمانية العظيمة، في إشارة إلى ثمانية من مجموعات التعاليم العظيمة وهي (١) نغاغيار نيينغما، (٢) كادام، (٣) كاغيو، (٤) شانغبا كاغيو، (٥) ساكيا، (٦) تشود وتشينشي، (٧) كلاتشاكرا، و(٨) أورغيان نياندروب.

١٤ شانتيديفا: أحد الأربع وثمانين ماهابيدات الهند، ومؤلف الكتاب الشهير الانخراط في سلوك البوديساتفا، ومُجمع التوجيهات، أعظم الكتب التي وصفت المسار المثالي لتدرب البوديساتفا.

١٥ الملك سُغتنين غامبو (٦١٧ - ٦٩٨): أول ملوك التبت البوذيين الثلاثة، تجسدًا لبوذا أفالوكيتشفار.

١٦ غورو بادماسامبافا، المُلقب بوليد اللوتس، أحد تجسيدات الدارماكايا لبوذا أميتابا، وتجسد السامبو غاكايا لبوذا أفالوكيتشفار، وتجسد النرماناكايا لبوذا شكياموني. جلب تعاليم السوترا والتانترا للتبت، وأخفى عددًا هائلًا من كنوز الدارما "تيرما"، ليعاد اكتشافها لاحقًا في الوقت الملائم لنفع الأجيال التالية لزمانه.

١٧ كما ورد في كتاب "جوهر تعاليم المنتصرين" لديلغو كينتس (بوسطن، دار نشر شامبالا، ١٩٩٢، الصفحات ١٤٠: ١٣٣) تتوافق تلك الأسماء مع الجوانب المختلفة لأفالوكيتشفار. الأسماء "ملك السماء"، "الاسو الجميل"، "من حفر لعمق السامسارا"، "الشفقة العظيمة المغيرة للكائنات"، "محيط المنتصرين"، تمثل الطبيعة النقية للتجمعات الخمسة والتي يقابل أحدهم أحد تلك الأسماء، التجمعات الخمسة هنا هي المادة، المشاعر، التمييز، الدوافع، والذهن. بينما تمثل بقية الأسماء، "كاساربانى"، "زئير الأسد"، "بساطة الذهن الأبدى"، و"سيد الكون"، بالترتيب ذاته، الطبيعة النقية لكل من جسد، حديث، ذهن، والاستمرارية الذهنية للدارماكايا.

١٨ البوديساتفات هم الكائنات التي أدركت خلو طبيعة الظواهر وعدم وجود الذات الفردية. هم أحرار من الكليشا (بالسنسكريتية، التجمعات)، أو المشاعر العادية. هناك عشر مستويات للبوديساتفات، أو ما يطلق عليه في السنسكريتية "بومي". البومي الحادي عشر هو الاستتارة الكاملة، والتي يصل لها البوديساتفا عندما يُزيل بشكل كامل لا رجعة فيه كلا الحجابين (الحاشية رقم ١١). ولكن قد يستخدم هذا المصطلح، بنوع من التعميم، للإشارة إلى المتدربين على مسار تعاليم الماهايانا.

١٩ أرهات: مصطلح سنسكريتي معناه "من هزم أعداءه"، والتي تعني هنا في هذه الحالة المشاعر الهدامة.

٢٠ غيالوا لونغتشين رابجام (١٣٠٨ - ١٣٦٩): يعرف أيضًا باسم لونغتشينبا، المُعَلِّم الأساسي لتقليد النيغما، الذي في كتابه "الكنوز السبعة" قدم شرحًا للناقلات التسع في العموم، مع شرح تفصيلي للناقلة الأسمى بينهم "الكمال العظيم".

٢١ شرح لونغتشينبا هاتين المجموعتين في كتابه "الكنز المُحَقَّق للأمنيات". راجع أيضًا "كلمات مُعَلِّمي المثالي".

٢٢ العلوم الخمسة التقليدية: الطب، المنطق، اللغة، الجَرْفُ، والفلسفة.

٢٣ الانخراط في سلوك البوديساتفا، صفحة ١٢١.

٢٤ دروم تونبا (١٠٠٤ - ١٠٦٤): أقرب التلاميذ التبتيين إلى المُعَلِّم أنيشا العظيم، والذي بقى إلى جواره لثمانية عشر سنة. أسس دير ريتينغ حيث عاش وعلَّم فيه لسبع سنوات حتى وفاته عن عمر الستين.

٢٥ راجع أيضًا كلمات مُعَلِّمي المثالي، صفحة ٢٣٧.

٢٦ السوترا التي تشرح كيفية التعرف على الأفعال، الكلمات، وطرق السلوكيات الملائمة وغير الملائمة، وكيف نحافظ على تنبهننا المستمر مُركِّزًا عليها.

٢٧ سونام رينتشين الشهير باسم غامبوبا (١٠٧٩ - ١١٥٣): ولد في إقليم نيبال، شرق التبت، تدرب أولاً كطبيب، كان اسمه حينها داغبو لارجي، وشغل لسنوات منصب طبيب إقليم داغبو. أصبح راهبًا في عمر الستة وعشرين بعد أن فقد زوجته وطفليه أثناء وباء. بعدما درس وتدرب على تعاليم الكادام، في عمر الاثنتين وثلاثين قابل جيتسون ميلاريبا، والذي أصبح بعد ذلك من أشهر تلاميذه. من تلاميذ غامبوبا الأساسيين كارمابا الأول، دوسوم كيانبو (١١١٠ - ١١٧٠)، باغمو دروبا (١١١٠ - ١١٧٠)، ودارما وانغتشوك.

٢٨ للتأمل على عدم الثبات ثلاثة جذور، وتسع نقاط، والذين سيؤدون إلى ثلاث نتائج حتمية:
- الجذور الثلاثة التي يجب أن يتم التدبُّر فيهم هم: (١) الموت حتمي، (٢) ليس هناك أدنى فكرة عما سيُصيبه، (٣) وفي لحظة الموت، أي شيء غير الدارما سيكون غير ذي قيمة.
- النقاط التسعة التي يجب أن نضعها باعتبارنا هي: فيما يتعلق بالجذر الأول، (١) لا أحد في الماضي استطاع أبدًا الهرب من الموت، (٢) الجسد مُكوَّن وتحلله حتمي، (٣) والحياة تُستنزف لحظة بعد الأخرى. فيما يتعلق بالجذر الثاني، (١) الحياة غاية في الهشاشة، (٢) الجسد خالٍ من أي جوهر قادر على التحمل، و(٣) الظروف التي يُمكن أن تتسبب في الموت لا حصر لها، بينما الظروف المساعدة على الحياة معدودة. فيما يتعلق بالجذر الثالث، (١) الأقارب والأصدقاء لن يكونوا نافعين في شيء في لحظة الموت، (٢) الثراء والطعام لن يكونوا مفيدين في شيء، (٣) وجسدي ذاته لن يكون مفيدًا في شيء.
- النتائج الثلاث الحتمية: (١) يجب أن نتدرب على الدارما، حيث أنها بكل تأكيد ستساعدنا وقت الموت؛ (٢) يجب أن نتدرب الآن، حيث أننا لا نعرف متى يمكن أن نموت؛ و(٣) يجب أن نكرس وقتنا حصرًا للتدرب على الدارما، حيث أنه لا شيء آخر سينفعنا.

٢٩ قائمة تفصيلية بخصال المُعَلِّمين الحقيقيين والزائفين، كما وردت في شرح دزاترول تيندزين نوربو لهذا البيت، اطلعوا على المرفق الثاني. للمزيد، اطلعوا على الفصل السادس من "كلمات مُعَلِّمي المثالي".

٣٠ براتياكابوذا: مصطلح سنسكريتي يعني "من حقق الاستنارة وحده". الجمع براتياكبودات. هم والشرافاكا يكونون سانغا الناقلة الأساسية.

٣١ ماريا لاتساوا تشوكي لوندرو (١٠١٢ - ١٠٩٧): الأب الروحي لتقليد الكاغيو، ولد في لودراك، جنوبي التبت. درس أولاً مع دراغمي لاتساوا، ثم سافر للهند ثلاث مرات ليقابل مُعلّمه الرئيسي، العلامة الماهاسيدي ناروبا، بالإضافة إلى مُعلّميه الآخرين، مايتريبا، كوكوريبا، وجناناغاربا. أشهر تلاميذه هو شيبيا دورجي، الشهير باسم جتسون ميلاربا (١٠٤٠ - ١١٢٣)، والذي لربما هو أشهر مثال تلميذ روحاني، متدرب، ومُعلّم المثالي.

٣٢ تخيل المُعلّم أعلى رأس المتدرب هو جزء من تدريب غورو يوغا بتدريبات التانترا المتقدمة.

٣٣ هناك أربع أشياء من المهم تذكّرها في سياق قانون الكارما، الأسباب والنتائج، وهم: (١) نتائج الأفعال حتمية، (٢) نتيجة للفعل تزيد الميول لتكرار ذات الفعل، (٣) لن تختبر أي شيء ليس نتاجاً للفعل سابق قمت به سابقاً، (٤) وبدور كارما الأفعال الماضية لن تختفي من تلقاء نفسها.

٣٤ هناك ست مآسي رئيسية في السامسارا: (١) الأصدقاء والأعداء في تغير مستمر، (٢) لن تحصل أبداً على كفايتك، (٣) تموت مرة بعد الأخرى، (٤) تولد مرة بعد الأخرى، (٥) تصعد وتهبط بعوالم السامسارا مرة بعد الأخرى، (٦) أنت وحيد بالكامل.

٣٥ دروغون تسانغبا غياري (١١٦١-١٢١١): نموذج لما يجب عليه أن يكون المستنير المتخلي. من أعلى علامة تقليد دروكبا كاغيو تحقّقاً.

٣٦ أورغيان جيغمي تشوكي وانغبو، الشهير بالرينبوتشي باترول (١٨٠٨-١٨٨٧): إعادة تجسد لسانتيديفا والحديث المستنير لجيغمي لينغبا. حياته هي المثال الكامل لذوي التخلي والتحقيقات السامية. باستثناء البضعة أعوام التي قضاها في شري سينغا، جامعة دير الذوجتشين في كام، قضى معظم حياته متنقلاً بين الكهوف، الغابات، والأماكن شديدة العزلة. مرتدياً ملابس الأشخاص العاديين من غير الرهبان، دائماً ما سافر دون أن يتعرف عليه أحد. في شبابه كتب معظم أعماله المهمة -مثل كنوز لونغتشييا السبعة- من الذاكرة، ولهذا كان قادراً على تقديم أكثر التعاليم تقدماً وتعقيداً، ولشهور، دون الاستعانة بأي كتب أو مراجع، كما فعل عندما كان يُدرّس بجامعة دير شري سينغا. عند وفاته كان كل ما يمتلكه هو نسخة من كتاب شانتيديفا، الانخراط في سلوك البوديساتفا، ووعاء وهب الطعام.

٣٧ الأربع أشياء التي لا نرغب في حدوثهم: الخسارة، المعاناة، الخزي، والإهانة. مقابلهم هم الكسب، المتعة، الشهرة، والمدح، والثمانية سوياً يُطلق عليهم "المساعي الدنيوية الثمانية".

٣٨ ملوك الدارما الثلاثة العظام هم: (١) سونغتسين غامبو (٦٠٩-٦٩٨)، (٢) تريسونغ دتسون (٧٩٠-٨٤٤)، وتري رالبايتش (حكم خلال ٨١٥-٨٣٨). كان بفضل ثقتهم وإخلاصهم للدارما، وجهودهم وكرمهم، تم جلب النصوص التعاليم، الشروح، والمُعلّمين للتبت.

٣٩ غيشي بوتووا، يشتهر أيضاً باسم رينتشين سال (١٠٣٠-١١٠٥): أحد الأخوة الثلاثة، التلاميذ المقربين الثلاثة لدروم تونبا.

٤٠ تتضمن الترجمة المختصرة للشرح التكميلي للرينبوتشي دزوترول في الملحق الثاني، على وصف مطول لمخاطر الكحول، اللحم، والجنس.

٤١ فاسوبيندو: الأخ الأصغر لأسانغا وتلميذه. يقال إنه تعلم بإتقان كامل تعاليم بوذا وكان أحد أعظم علماء في الهند.

٤٢ تيلوبا (٩٨٨-١٠٦٩) وتلميذه ناروبا (١٠١٦-١١٠٠): أحد أشهر ماهاسيدات الهند.

٤٣ يقتبس الرينبوتشي دزاترول عن الدالاي لاما الخامس (١٦١٧-١٦٨٢) قائلاً: كل الظواهر أزلية النقاء؛ لا يمكن تحديدهم مكانياً، وخاليين؛ خلو الأفكار مثل العرض السحري، يظهرون بوضوح لو عينا؛ عندما نتفحص جيداً طبيعة ما الذي يظهر لو عينا لن نجد جوهرًا مُعرفًا لما نتلقاه، وهذا هو الخلو. خلو الأفكار هو ما يسمح بنشوء كل خبرات السعادة والمعاناة.

٤٤ هذا الاقتباس من بين غونغ غيال، العلامة الذي أصبح متدرِّبًا مثاليًا على الدارما بسبب فهمه العميق للتخلي الكامل عن الشئون الدنيوية. كان تلميذًا مقرِّبًا لبوتوا (١٠٣١-١١٠٥)

٤٥ شابكار تسوكدروك رانغدرول (١٧٧١-١٨٥١): المُعلِّم الخاص (لاما بالتبتية) لإقليم أمدو ركونغ الذي اشتهر بشففته العظيمة. أينما سافر عبر التبت ونيبال، كان يفندي حياة الحيوانات المدججة ويطلق سراحها؛ أقتع العديدين من السكان المحليين بالتوقف عن الصيد وتقليل ذبح الحيوانات. أخذ عهدًا على نفسه بعدم تناول اللحوم (وهو الأمر النادر بين سكان التبت وذلك للبيئة القاحلة لجبالها والتي تجعل اللحوم هي المصدر الوحيد للبروتين. تندر الأراضي الصالحة للزراعة بأراضي التبت وكانت الأغلبية من سكان التبت في هذه الحقبة مجرد رعاة لا مصدر آخر لديهم للغذاء). كانت له الكثير من المآثر أثناء اعتزاله بالغابات حيث كان يحمي الطيور الصغيرة من أن تهاجمها الطيور الجارحة، كذلك حمايته للكثير من الحيوانات. كذلك مساهمته في تهدئة الكثير من النزاعات الدموية بين قبائل الإقليم. قام الرينبوتشي باترول بالمثل في إقليم غولوك حيث كان يعيش، لشففته العظيمة، بإنقاذ حياة كائنات لا حصر لها سواء من الحيوانات أو البشر.

٤٦ براتيموكشا "التحرر الذاتي": حيث أن الهدف من الالتزام، وأيضًا كامل التدرُّب، في الناقلة الأساسية، هينايانا، هو تحرير الشخص لنفسه من دائرة الوجود القهري، سمسارا.

٤٧ راجع الحاشية رقم ١٨.

٤٨ لوتشين فايروتشانا: أشهر المترجمين التبتيين العظام، والذين يُطلق عليهم لوتساوا، بحقبة الترجمة القديمة وأحد التلاميذ الثمانية المقربين للغورو باداماسامبافا.

٤٩ الاستغراقات التثبتيّة الأربعة: أثناء، ونتيجة للتدرّب على، التأمل الاستغراقي الذي لا يصاحبه التدرُّب على البصيرة الاستثنائية، يستطيع ذهن المتدرّب أن يحقق أربع حالات ذهنية سامية، والتي يُطلق عليها الاستغراقات الأربعة، والتي هي: (١) مجال الفضاء اللانهائي، (٢) مجال الذهن اللانهائي، (٣) مجال الخلو التام، و(٤) مجال اللا إدراك ولا انعدام الإدراك.

٥٠ بخصوص هذه النقطة ورد بشرح الرينبوتشي دزاترول تعاليم تفصيلية عن الهدوء الدائم والبصيرة العميقة، والتي تم أخذ مقتطفات من هذا الشرح في الملحق الثالث: "شرح تكميلي عن التركيز المتجاوز (البيت (٢٩)".

٥١ ترمز هذه الإشارة إلى قيام بودا، استجابةً لتشكك مارا، باتخاذ الأرض شاهدة على ما جمعه من طاقة إيجابية عبر حيواته التي لا حصر لها تحضيرًا للوصول إلى الاستنارة. عندما قام بهذه الإشارة اهتزت الأرض.

٥٢ يرمز تقاطع القدمين لوحدة السامسارا والترفانا بالخلو الذي يجتاحهما الاتنين.

٥٣ الأوشنيشا: مصطلح سنسكريتي يعني، تاج السمو، إحدى العلامات الكبرى للبودات، عادة ما يُرمز له في الرسومات والتمائيل بنتوء بأعلى الرأس مماثل في الحجم لحلية توضع أعلى الرأس، لكن يقال إنها في الواقع ترتفع من رأس البوذات للفضاء اللانهائي. مع ذلك، شكلها هذا لا يستطيع رؤيته إلا البوديساتفات من بداية البومي الأول. في تانترا الكالاتشاكرا، تقابل الأوشنيشا شاكرا السماء، الشاكرا السادسة، والتي تمتد

للأعلى بلا نهاية وترمز لحكمة الاستنارة المطلقة. في تدريب ثوجال بناقلة الاكتمال العظيم، تقابل الأوشنيشا رؤى الأضواء خماسية اللون وأراضي بودا المتجسدة بأعلى رأس المتدرب كتمثيلات لا نهائية لإدراكات السامبو غاكايا.

٥٤ الرباط الأبدي المذكور هنا في هذا السياق يشير إلى الحكمة الأزلية غير المتغيرة لجميع البوذات، وليس شكلاً بعينه -مثل رسم الرباط الأبدي- نقوم بتخيله أثناء التأمل.

٥٥ بالتوازي مع بقية الاكتمالات المتجاوزة، هناك ثلاثة أنواع من التركيز يتم شرحها في النصوص: "التركيز الذي يتدرب عليه الشخص العادي"، و"التركيز واضح البصيرة"، و"التركيز المتميز للتأغاتات". بالتعاليم التي قدمها الرينبوتشي ديلغو كينتس هنا، اختار ألا يذكرهم، لكن هناك مختصراً عنهم تم أخذه من شيتشين غيالنساب والموجود في المرفق الرابع: الشرح التكميلي عن التركيز المتجاوز (البيت ٢٩)." .

٥٦ الأفكار النظرية الثلاثة: الفاعل، الفعل، ومحل الفعل.

٥٧ لشرح تفصيلي عن تلك الجوانب الثلاثة للحكمة المتجاوزة من شروح الرينبوتشي ذراترول ومينيك كوزنغ سونام، إطلع على الملحق الرابع "الشرح التكميلي عن الحكمة المتجاوزة (البيت ٣٠)".

٥٨ مراحل البوديساتفا، أو البوديساتفا بومي بالنسكربتية، كتاب للعلامة الهندي العظيم أسانغا، في القرن الرابع.

٥٩ أخذت تلك التوجيهات الأربعة من سوترا تشجيع النوايا النبيلة السامية، وهي السوترا التي تحتوي على التعاليم التي أعطاهها بودا لمارتيا وآخرين عن سلوك البوديساتفات. هذه السوترا هي جزء من مجموعة سوترات راتناكوتا (سوترات كومة الجواهر).

٦٠ راجع شرح البيت العاشر.

٦١ هذه التأكيدات الأربعة هم "الأختام الأربعة لتعاليم بودا". للمزيد، يرجى مراجعة كتاب، "ما الذي لا يجعلك بودياً"، المترجم للعربية.

٦٢ الخصال السبعة النبيلة، أو المثريات: الثقة، الالتزام، الاجتهاد، التواضع، الرغبة في التعلّم، الكرم، والحكمة.

٦٣ هجر استقرار المنزل لحياة التجوال: تعبير يُستخدم في السوترات للدلالة على التحلي عن الحياة العادية إلى حياة الرهبنة الخاصة بالرهبان والراهبات. توصف بحياة التجوال لأن الرهبان قديماً كانوا لا يستقرون في مكان بعينه، بل ينتقلون من قرية إلى قرية، باستثناء فترة الصيف والذي كان يعقد فيه معتزلاً للتأمل بإحدى الغابات أثناء فترة الأمطار الموسمية بالهند.

٦٤ الانشغالات الدنيوية الثمانية: المتعة والألم، الكسب والخسارة، المديح والنقد، الشهرة والخزي.

٦٥ يأتي هذا الاقتباس الشهير من الرباعيات الافتتاحية لكتاب شاندر اكيرتي "مادياميكا أفاتارا"، والذي يتضمن عرضاً تفصيلياً لكتاب "مادياميكا"، الطريق الأوسط، لنغارجون من منظور براسانغيكاً.

٦٦ أنهار المعاناة الأربعة: أشكال المعاناة الرئيسية التي تمر بها الكائنات: الميلاد، المرض، الشيخوخة، والموت.

٦٧ أفرع، أو مجالات، التعلّم، أو العلم، الخمسة: (١) اللغة، (٢) المنطق، (٣) الفلسفة، (٤) الطب، (٥) الفن والحرف.

٦٨ حلّيات الهند الستة: حلّيتي أبيدارما لأسانغا وفاسوَبندو؛ حلّيتي المنطق، لديغناغا ودارماكيرتي؛ وحلّيتي المدياميكا لَنُجرجونا وأريادفا. من بين تلك الحلّيات الستة، في بعض النصوص، تُعتبر حلّيتي نَجرجونا وأسانغا هما الحلّيتين الساميتين، بينما في نصوص أخرى يشير مصطلح الحلّيتين الساميتين في الإشارة إلى علامة الفينايا ساكيابرابا وغونابرابا.

٦٩ اطلع على الحاشية رقم ١٣. المُعلّمون الرئيسيون للعربات الثمانية يُعرفون باسم الأعمدة الثمانية الداعمة لسلاسل المُعلّمين المتحقّقين وهم: (١) بَغور فيروتشانا (النينغما)؛ (٢) دروم تونبا (كادام)؛ (٣) ماربا لوتساوا (كاغيو)؛ (٤) كيونغبا نَلجوربا (الكاغيو)؛ (٥) درغمي لوتساوا (الساكيا)؛ (٦) بادامبا سَنغي (تشود وشيتشي)؛ كياجو لوتساوا (كالاتشاكرا)؛ (٨) وأورغيانبا (أورغيان نياندروب).

٧٠ الأعمدة العشرة الداعمة لسلاسل نقل الشروح: تونمي سَمبوتا، فيروتشانا، كاوا بَلتسيك، تشوكرو لوي غيالتين، زونغ يَشى دي، رينتشين سانغبو، دروم لونبا غيالوي جونغن، نغوك لوتساوا لودن شيراب، ساكيا بانديتا، وغو كوكبا ليتسي.

٧١ جانب الدارما، "نقل الدارما" أي كلمات بوذا والنصوص ذاتها، بينما "إدراك الدارما" يقصد به الإدراك الفعلي لهذه التعاليم عبر الخبرة الداخلية للمتدرب، وذوته الاستنارة.