

الفصل السادس

ملاحظة والتعهد بما يحدث

يقصد بـ"الترك" هو صرف كل شيء سلبي عن الذهن، وأيضاً كافة أنواع الأفكار الثابتة؛ فنحن نحمل بداخلنا العديد من الأفكار الثابتة حول "أنا" و"أنت"، و"جيد" و"سيئ"، فأنت تمتلك كافة هذه الأفكار الثابتة، وطوال تمسكك بها سيكون من الصعب أن تتوحد مع طبيعتك الحقيقية "يونجيونج".

إن أسوأ سجن بالعالم هو سجن الأفكار، وأصعب حائط في التغلب عليه هو حائط الأفكار الثابتة، ومن منظور معين، تعد التدريبات الروحية هي تدريبات للتحرر من هذا السجن؛ فإذا ما أخذت تكرر لنفسك أنك شخص غير مستنير، فسيصبح من المستحيل أن تقوم بأي دور آخر خلاف دور الشخص غير المستنير، وليتك تصبح مدركاً للاختلاف الجوهرى الذى قد تتسبب فيه فكرة واحدة.

لا تعطي اهتماما كبيرا للمستوى الروحي الذي يتمتع به الأشخاص الآخرون؛ فإذا قمت بالتمييز بين من يتمتع بمستوى روحي عالٍ ومن هو أقل منه، فلن تستطيع إحراز أي تقدم بمستواك أنت الشخصي، وحتى إذا علمت مستوى الآخرين، فلا تمنح ما تعرفه اهتماما كبيرا؛ فحتى إذا كان هناك شخص ما جاهلا، فيجب ألا تدع هذه الفكرة تسيطر عليك.

ومن وجهة النظر هذه، فقد يبدو شيء ما صحيحا جدا أو خاطئ جدا، وعلى الرغم من ذلك فوجهات النظر الحالية والماضية والمستقبلية ترى أنه من الصعب أن تحكم على الأشياء بأنها صحيحة أو خاطئة.

يمكنك أن تقوم بتدوير البرميل عندما تكون خارجه فقط، وعندما تسيطر عليك فكرة ما، فسيشبه هذا كونك محبوسا داخله ولن تستطيع استعمال عقلك بحرية، وعندما تتحرر من أفكارك الثابتة ستكتشف أن جميع أفكارك ومفاهيمك التي اعتقد أنها مهمة ما هي إلا أمور تافهة؛ فالعقل لا يتسم بالنمطية؛ حيث يمكنه الذهاب إلى أي مكان بهذا الكون؛ لذا فإذا قمت بإثارة الأفكار بحرية وتفانٍ، فسيمكنك الهروب من البرميل، والحدود، وذلك السجن الذي ليس له حاجز، ولكن كيف سيمكنك استخدام عقلك بحرية إذا لم تتحرر أنت أولا من أفكارك الثابتة؟

إن الأفكار الثابتة تعد مثل السحابة أو الدخان، ولكن عدد لا نهائي من الأشخاص يجدون أنفسهم محاصرين بتلك الأفكار، وستضحك إذا وجدت شخصا محاصرا بالسحب، أو إذا ادعى أحد أن الهواء قد حبسه، ولكن الحقيقة أن الناس دائما ما يحبسوا بأمور جوهرية أكثر من الهواء والسحاب، حيث يقومون بخلق جدار من أفكارهم ثم يحبسون أنفسهم خلفه، والحقيقة أنه لا يوجد ما يحتاجون إلى تخطيه فهذه الأشياء ما هي إلا سراب قد خلقوه بأفكارهم.

لا تصر على أفكارك الثابتة، وتتعلم أن مثابرتك وإصرارك على هذه الأفكار يأتي من عقلك الضيق؛ فإذا تمتعت بعقل متفتح، فسيمكنك الإمام بالعالم كله، وعلى الرغم من ذلك، فإذا كان عقلك ضيقاً فلن تستطيع الإمام ولو بمجرد إبرة واحدة، ويجب عليك أن تتخلص من عنادك، وأن تتمتع بالاحترام الشديد للحياة ولكافة الأشياء؛ فهذا الأمر يعود ويعتمد على المبادئ البوذية- دارما البوذية-، ومن خلال ذلك ستعلم كيف تصبح شخصاً حراً، وكيف تكون شخصاً متواضعاً، فحريق عقلك المتفتح الكريم سيضفي الدفء على قلوب الآخرين.

الأفكار الخاصة بـ"الذات"

إن التمسك بفكرة أنك أنت والآخرون مختلفين، وعدم قدرتك على تخيل أن كافة الأشياء ما هي إلا شيء واحد وهو العائق الأساسي في طريقك لتصبح بوذياً؛ ففكرة الـ"أنا" قد تعد شيئاً مفيداً، ولكن في الحقيقة هي الأساس ومدخل الشيطان، ويمنعنا التمسك بفكرة "الأنا" من المشاركة في عالم البوذية، مما يمنعنا من الحصول على المنافع غير المحدودة من هذه المشاركة، ولن يكون لدينا سلام دائم حتى ندرك معنى عدم الازدواجية، وكممارس، يجب ألا ترى ازدواجية بأي شيء، ويجب أن تحرر كل شيء داخلك بصدق وإخلاص عميق وأن تمضي قدماً.

وتعلمنا الحكمة أنه لا وجود لمفهوم الـ"أنا؛ فالحكمة تعلمنا أن الـ"الأنا" وكذلك الجسد المادي ما هما إلا صورة في الحلم، فما هما إلا قطرة ماء تثير الرياح والأمواج، ولا يزيد الجهل عن شيء سوى الإصرار على وجود مفهوم الـ"أنا" ويتناسى الجسد المادي، ولا يمكن تجنب هذا الأمر، فلي تتخلص من مفهوم الـ"أنا"، ستجد أن ملايين الأشياء التي تسبب لك الارتباك والمعاناة قد اختفت؛ فأفكار مثل ممتلكاتي وأفكاري وشهوتي وما استحق نيله تتسبب في سجنك خلف جدار يمثل عائقاً يجب التغلب عليه، ولسوء الحظ، فإن الأشخاص الذين لا يتمتعون بالتنوير الداخلي يعتقدون أن هذه الحائط

حائط دفاع يمكنهم من حماية أنفسهم إذا واجهوا صعوبات أو مصاعب، ولذا فهم يحاولون جعله يعلو ويكون أكثر سمكا مع مرور الوقت، وعلى الرغم من ذلك وأثناء قيامك بهذا الأمر يتقلص عقلك ويصبح باردا وغير فعال، ونتيجة ذلك لا تمثل هذه الحائط حائط دفاع يحميك بل هي حائط تسيئ لك وتحبسك خلفها.

لا يمكنك وضع شيء داخل الإناء الممتلئ، وهكذا لن يمكنك إدخال أي شيء داخل عقلك عندما يكون ممتلئا بالأفكار التي تسيطر عليها الأفكار التي تصاحبها الـ"أنا"، ورغباتك، واعتزازك بنفسك الذي يجعلك تصر على أنك الأفضل، ويجب أن تفرغ محتويات الإناء قبل أن تستطيع الاستفادة منه في شيء جديد، فعندما تكون معدتك فارغة حينها سيمكنك الاستمتاع بالطعام، وعلى الرغم من ذلك، فعندما تكون معدتك ممتلئة فحتى إذا توافر أمامك أفخر أنواع الطعام، فلن تستطيع أن تتناول منه ولو لقمة واحدة، وأحد الحقائق المتعلقة بالحياة هي أنك عندما تدع كل شيء تكون قد فزت بكل شيء.

يجب أن تجد الصدى الأذاني للغرور المحتفي داخل عقلك بصورة ماكرة، ولتعلم أن الصدق والحكمة هما شيء أساسي وستكتشف أثناء ممارستك للتدريب أن الطبقات التي تسيطر عليها فكرة "أنا" ستختفي واحدة تلو الأخرى ومن ثم ستبدأ تلك الحائط التي تفصل كافة المخلوقات في الاختفاء تدريجيا، والشخص الذي يراء أن كل شئ متساوي لن يقع أبدا في زهو الكبرياء، وسيكون على الطريق الذي سيتسع أمامه شيئا فشيئا.

وقد برهن كافة الحكماء منذ قديم على الأزل على أنه لا وجود الـ"أنا"، وعلى الرغم من ذلك يتمسك الناس بالـ"أنا" ويدورون حولها طوال اليوم، وفجأة تغرب الشمس ويحين موعد الذهاب للفراش.

التمسك والعادات والانتهاكات والأوهام

لا يوجد شيء يعد ملكا لك، ولتتحرر من جميع الأفكار الخاصة بالامتلاك، فإذا أمكن قول أن الأشياء تنتمي إلى شيء محدد فهي تنتمي لأصلك وأساسك، فأنت تقوم فقط بإدارة الأشياء التي تعترض حياتك، ولتهتم بهذه الأشياء وهؤلاء الأشخاص بطريقة مثلى، فعليك التحرر من أية فكرة عن امتلاكك لهم؛ فحتى إذا قمت بتحريك ممتلكاتك من هذه الغرفة إلى غرفة أخرى فستظل هذه الأشياء ملك لك، فإذا كان العالم هو منزلك فبماذا سيتسبب نقلك للأشياء من هذه الغرفة إلى غرفة أخرى؟ فـ"الامتلاك" ما هو إلا نقل شيء من غرفة إلى أخرى، وهذه هي كيفية استخدام الأشخاص المستنارين لعقولهم، وهكذا فعندما يحتاجون إلى شيء يأتي إليهم بصورة طبيعية، بسبب أنهم ليس لديهم فكرة " ملكي"، فهم يتجولون في العالم بحرية، متحدون كشيء واحد مع كل شيء.

لا تتمسك بجسدك، فإذا تمسكت به بشدة فستمر بوقت شديد الصعوبة عندما يحين وقت مغادرته، وهكذا فالعديد من الأشخاص عند نهاية أجلهم يعيشون في ألم شديد، فهذا يشبه تقشير البازلاء، حيث يصعب تقشيرها عندما يكون غلاف حبة البازلاء والبازلاء ملتصقين ببعضهما بشدة، وعلى الرغم من ذلك، فإذا كانت حبة البازلاء ناضجة سيسهل إزالة القشرة، وبالمثل فإذا لم تكن مرتبطين بجسدك بشدة فسيكون من السهل مغادرته عندما يحين أجلك.

ومثل البحر والأمواج، فإن التنوير والأفكار المضللة ليسا شيئين منفصلين؛ لذا فلا تضيع وقتك في التفكير محاولا معرفة أي الأفكار مضللة وأيها غير مضلل بل اصرف كل شيء من ذهنك، فعندما تفعل ذلك ستختفي كافة الأفكار المضللة والتي يغلب عليها الـ"أنا"، وعندما تثار فكرة ما لا تعاملها على أنها فكرة مضللة وتحاول أن تتخلص منها، فالحقيقة هي أن إثارة الأفكار ليست هي المشكلة، فبغض النظر عن كل شيء فإذا لم تثار تلك

الأفكار، فهذا يعني أنك جثة هامدة وليس كائنا حيا، ولكي تتجنب الأفكار المضللة يجب أن تحرر نفسك أولا من أفكارك الثابتة حول التضليل، والوسيلة لتحرير نفسك هو أن تعهد بكل شيء إلى جيونجيونج، بدلا من محاولة معرفة نوع هذه الأفكار.

ولأن الأفكار المضللة تنشأ هي الأخرى من جيونجيونج، فأنت تعهدت بكل شيء إلى جيونجيونج فهذا معناه أن تصرفه من ذهنك، فعندما تعيد التضليل والانتهاكات الداخلية إلى عقلك الأساسي، فستتمكن طاقته التطورية من البزوغ، فمثلا زهرة اللوتس تزدهر في الطين وكذلك تزدهر مبادئ البوذية من الانتهاكات، أما أنا فلا أرى مطلقا أنك لا يجب أن تمتلك نقودا، أو تقع في غرام شخص ما، أو أن تنزعج عندما تغضب، فلتفعل كل هذه الأشياء طالما أنك في حاجة لذلك، ولكن يجب أن تعلم أن كل هذا يحدث بواسطة أساسك وأصلك، فلتراقب وترى هل تقوم بفعل هذه الأشياء من ارتباطك بال"أنا" أو "ملكي"، فإذا تمتعت بحياة منسجمة، ستعلم أنه لا يوجد شيء لا يمثل ذاتك وستستطيع أن تتعامل مع كل شيء في هذه الحياة كشيء مادي أثناء ممارساتك الروحية، فإذا استطعت حقا أن تحيا على هذا النحو، فستتجلى أمامك كل فكرة وكلمة في العالم المادي.

حب الاستطلاع

عندما نعهد بكل شيء إلى يونجيونج ستثار في بعض الأحيان بعض الأسئلة داخلك مثل: " لماذا تتحول الأشياء هكذا؟ " وما هو الهدف الأساسي من وراء هذه الأشياء؟ وكيف يمكن أن يكون لدي إحساس أو تنبؤ ما إذا كانت الأشياء في حقيقتها ليست منفصلة؟ ولماذا يقال أن الأشياء حاوية؟ إنني أقوم بفعل كل شيء؛ فلماذا يقال أن جيونجيونج هي من تقوم بفعل الأشياء؟ وهكذا سيثار داخلك كافة أنواع الأسئلة.

إذا استمرت في التقدم للأمام معتمداً على جيونجيونج، فستستمر إثارة هذه الأسئلة داخلك، وهذه الأسئلة حقيقية وعظيمة، وستثار هذه الأسئلة مثل مياه الصنبور الصافية حين تسيل، وتعد محاولة إثارة أسئلة مثل تدوير حجر الرحي الخاوي حيث لا ينتج شيء ولن تكسب شيئاً سوى إرهاق نفسك، والحقيقة أن الاختلاف بين محاولة إثارة الأسئلة والأسئلة التي تنشأ بصورة تلقائية يعد مثل الاختلاف بين الأرض والسما؛ فإذا حاولت إثارة الأسئلة مستخدماً عقلك وذكاءك، فلن تكون هذه الأسئلة أسئلة حقيقية ولن تجد إجابة حقيقية عليها؛ فعندما تؤمن من داخلك وتعهد بكل شيء إلى أصلك فستتسارع إليك الأسئلة، وعندما تصرف هذه الأسئلة من ذهنك، فستجد الإجابة تثار من داخلك.

وعندما تثار الأسئلة بصورة تلقائية من داخلك، وإذا لم تعلم الإجابة، فلتصرف السؤال من ذهنك وتتقدم للأمام، وبصورة تلقائية ستجد الإجابة على سؤالك، وعندما تعهد بتلك الأسئلة إلى أصلك وأساسك على هذا النحو، فسيتملى أصلك إجابة هذه الأسئلة بصورة تلقائية، وفي بعض الأحيان استخدم كلمة "بسلام" لأصف هذه الحالة، ولكن هذا لا يقصد به أنك ستشعر بالسلام لأنك صرفتها من ذهنك أو لأنه تم التخلص من الأفكار المضللة، ففي ذاتك الأصلية وأساسك وأصلك يعمل كل شيء في آن واحد دون عائق؛ لذا فعندما تعهد بشيء لها، ستجد الجواب المناسب يظهر لك بصورة طبيعية.

إن الأسئلة العظيمة تولد تنويراً داخلها عظيماً، وتثار الأسئلة العظيمة دائماً من داخلك بعد أن تعهد بجميع العوائق إلى أصلك وأساسك، وعقب الكشف عن ذاتك الحقيقية، وتثار الأسئلة العظيمة بصورة طبيعية وتلقائية، وهي أفضل أنواع الأسئلة؛ فهي تثار من ذاتك الحقيقية لتعليمك، وحتى إذا صرفت هذه الأسئلة من عقلك وتابعت ممارساتك ستجد أن إجابات هذه الأسئلة تظهر لك فجأة، إما بصورة فورية أو بعد مرور بعض الوقت عندما

يكون الوقت مناسباً للإجابة عليها.

كيف تدع الأمور تنصرف عن ذهنك؟

الصرف من الذهن والإيمان

الصرف من الذهن هو إيمان في حد ذاته؛ فبدون الإيمان لن يمكنك صرف الأمور من ذهنك، ويجب أن تصرف كافة الأمور من ذهنك؛ لأنك تعلم أن جيونجيونج ستتولاها، وهذا بغض النظر عما إذا ما كانت الأمور تسير بصورة جيدة أو سيئة، فكيف ستستطيع صرف الأمور من ذهنك إذا لم يكن لديك إيمان أن هناك من يتولاها؟ كيف يمكنك أن تعهد بكل شيء إلى طبيعتك الفطرية؟

أولا يجب عليك الإيمان الصادق بطبيعتك الفطرية، جيونجيونج، وأن تعلم جيدا أنها تتولى وترعى كل شيء، وثانيا يجب عليك التقدم للأمام بشجاعة، وثالثا تجربة كيفية تولي جيونجيونج رعاية كل شيء، يجب أن تطبقها على ما تمر به وإياك أن تدع شيئا يثبط من عزيمتك.

والصرف من الذهن ليس معناه قولك " إنني لا أهتم" ، أو العيش في حالة من النكران، فإذا كنت تحاول أن تصرف الأمور من ذهنك بطريقة " إنني لا أهتم " أو " من فضلك لتسير كل الأمور بصورة جيدة "، وأنت تنتظر حدوث المعجزة دون بذل مجهود من جانبك، فإن هذا لا يعد صرف من الذهن بصورة حقيقية؛ فعندما تتصرف على هذا النحو فإنك تعامل أصلك وأساسك الداخلي، جيونجيونج، كشيء منفصل عنك، فعندما تصرف من الذهن لمعرفتك أن جيونجيونج هي الشيء الوحيد الذي يستطيع تولي كل شيء حقا، فأنت تصرف من ذهنك الأمور لمعرفتك أنها جميعا تثار من جيونجيونج؛ لذا فجيونجيونج هي الشيء الوحيد الذي يمكنها أن تتولاه وتعمل على حله.

الصرف من الذهن بصورة غير مشروطة

لا يوجد أي سبب أو تبرير في عملية الصرف من الذهن؛ فبمجرد أن يثار شيء ما داخلك فلتتعهد به بصورة غير مشروطة إلى جيونجيوونج، ولتعهد بكل شيء إلى جيونجيوونج؛ لتعهد إليها بالأشياء التي تفهمها والأشياء التي لا تفهمها، ولتعهد إليها بالسعادة والشقاء والفقر والمرض، ولتصرف من ذهنك كل شيء باستثناء تلك الأشياء التي تسير على نحو جيد أو تلك الأشياء التي لا تسير على نحو جيد، ولتصرف كل شيء وأنت تعلم أن جيونجيوونج وحدها هي من تستطيع أن تريك الطريق، وبهذا يمكنك أن تجعل عقلك خاليا وتفرغه من تلك الأحمال التي حملتها معك لفترات طويلة من الزمن، وبصرف الأمور من ذهنك على هذا النحو ستتمكن من تنظيف عقلك من التراب الذي تراكم به على مدار سنوات طويلة وتستطيع أن تحيا بحق وتموت بحق.

لا تحاول تولي الأمور بالاعتماد على النظريات، أو الكلمات الذكية، أو أفكار الأشخاص الآخرين، وبدلا من ذلك لتصرفها من ذهنك وأنت تؤمن أن جيونجيوونج ستحلها، ولتصرف الأمور من ذهنك مرة ومرتين وبصورة مستمرة وهكذا ستعتاد أن تصرف الأمور من ذهنك، والاستمرار بصرف الأمور من ذهنك سيجعل هذا الأمر أمرا طبيعيا بالنسبة لك مثل خلع حذائك عند الدخول إلى المنزل وحتى المشاكل المتعلقة بالجينات والكرامة ستختفي.

الصرف من الذهن المؤدي إلى الفراغ

إلي أين يجب أن نصرف الأفكار؟ الصرف من الذهن المؤدي إلى الفراغ، ماذا يقصد بالفراغ؟ يقصد بالفراغ أن كافة أنواع الحيوات تتغير وتتجلى في كل لحظة وتعمل معا كشيء واحد؛ فكل شيء بمفرده يعد فارغا، بما في ذلك نفسك، وكل شيء يعد جزء من هذا الفراغ، وكل شيء يخضع لقانون الفراغ هذا؛ فكل شيء يتغير ويتجلى بما في ذلك نفسك؛ لذا فنحن جميعا

نحيا بينما بصورة فطرية نصرف من أذهاننا كل شيء وحتى الأفكار مثل " فعلت....." ليس لها مكاا تتمسك به؛ لذا فليس هناك حاجة لقول " تعهد إليها" أو "تصرف من ذهنك"، وعلى الرغم من ذلك، فمعظم الناس لا يدركون ذلك؛ ولذا فإنني أقول: " لتصرف الأمور من ذهنك لتصل إلى الفراغ"، كوسيلة لتساعدهم على إدراك الحقيقة، فكيف نحيا إذا لم نصرف الأمور من أذهاننا لنصل إلى الفراغ وننعم بالهدوء؟

الكارما هي النتيجة التي لا يمكن تجنبها لما فعلناه، وهي تنشأ باستمرار من داخلنا، إنني قلقة حيث أنني إذا قلت لتصرف من ذهنك كل شيء، فقد يبدأ هذا أمر غريب جدا، أو قد يتسبب في سقوط بعض الأشخاص في الاعتقاد بالعدمية؛ لذا فقد قلت لتأخذ الفراغ كدعامة ولتصرف من ذهنك كل شيء تجاهها، فعندما تبدأ المروحة في الدوران فهي تعتمد على النقطة المركزية بها، وبالمثل يجب أن تجعل جيونجيونج هي أساسك، والنقطة المحورية الخاصة بك، فلتعتمد على هذا المحور وتعهد بكل شيء إليه، فعندما تستطيع فعل هذا سيمكنتك العيش بحيوية وحرية مثل المياها المتدفقة.

تتصل كافة الأشياء مع بعضها البعض من خلال الأساس والأصل، وتتدفق الطاقة غير المرئية بين كافة أنواع الحيوانات والأشياء، وعلى الرغم من ذلك فعندما يقوم الناس بالتميز والتمسك ببعض الأشياء ويرفضون أو يتجنبون أشياء أخرى، فهم يمنعون هذه الطاقة من التحرك بحرية، وهكذا، فإذا صرفت كل شيء من ذهنك وعهد بكل شيء إلى جيونجيونج، فستدقق هذه الطاقة غير المرئية بحرية كما هو مطلوب بالضبط.

وعلى الرغم من أنه قد قيل أنه يجب أن تصرف الأشياء بصورة داخلية، أو أن تعيد الأشياء بصورة روحية فالحقيقية أن جيونجيونج لا توجد داخليا ولا خارجيا، فجيونجيونج هي إتحاد كافة الأشياء الموجودة بالكون

والموجودة قبل كافة هذه الأشياء، وعلى الرغم من أنه لا يمكن إمساكها لكن يمكن إدراكها.

فعالية وميزة صرف الأمور من الذهن

عند استمرارك في صرف الأشياء من ذهنك لتتولاها جيونجيونج وقيامك بالمراقبة ، فستنهار الكرامة وتختفي العادات، وستنكشف ذاتك الحقيقية، وستستلم كافة المعوقات لك، فجيونجيونج تشبه صندوق البريد، فإذا أودعت شيء إلى جيونجيونج وقمت بالمراقبة؛ فسيتم توصيلها وسيصلك الرد.

فعندما يسمع الناس " أصرف كل شيء من ذهنك " عادة ما يسألون، كيف يمكننا الحياة أن فعلنا هذا؟ وعلى الرغم من ذلك، فعندما تصرف كل شيء من ذهنك ستستطيع العيش حقا، ويعتقد الأشخاص الذين لا يتمتعون بالتنوير الداخلي أنه يجب عليهم التخطيط والتفكير بدقة في كل شيء قبل القيام به، وعلى الرغم من ذلك، فالأشخاص الذين يتمتعون بالتنوير لا يفكرون كثيرا عند القيام بفعل كل شيء بل يقومون بالاسترخاء الشديد، ولكن كل شيء يقومون به يكون متفقا مع المبادئ- الدارما- دون ارتكابهم أبسط الأخطاء، ولأنهم يصرفون كافة الأمور عن أذهانهم تجد أفعالهم شديدة التناغم وطبيعية وعميقة وصادقة وخالصة وجميلة ومفيدة بصورة أكبر من تلك الأعمال التي تحدث بواسطة الاعتماد على الذكاء والتخطيط، وهكذا، فالمتدرب الحق يعتبر كل شيء في الحياة اليومية هو طريق الوصول للتنوير الداخلي؛ هذا لأنهم يصرفون كافة الأمور من أذهانهم ويسترخون وكل شيء يقومون به باستثناء التحرك أو الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء وهو أمر طبيعي ووفقا للمبادئ (دهارما).

فإذا حاولت أن تتمرن معتمدا على بعض الأنظمة السائدة أو الأساليب الجسدية، فقد يبدو لك في البداية أن هدفك واضحا وفي متناول يدك،

ولكن على الرغم من ذلك فأثناء تقدمك سيصبح طريقك غامضا وسينتهي بوصولك إلى نهاية مغلقة، ومن ناحية أخرى، إذا مارست الصرف من الذهن، وأن تعهد بالأمور إلى جيونجيونج وحصلت على نتائج هذا الأمر، فالطريق الذي بدأ ضيقا في البداية سيتسع شيئا فشيئا وفي النهاية سيصبح طريقا واسعا وبوابة تصل منها إلى الحقيقة.

إن للحياة وأنت تصرف ذهنك عن جميع الأمور وتعهد بها الي جيونجيونج ميزات وفضائل لا تنتهي، أولا ستنتهي كافة أشكال المعاناة، وثانيا ستختفي كافة أنواع العادات التي استمرت على مدار عهود، وثالثا ستختفي تدريجيا كافة الأوهام وما يدنس العقل وأخيرا لن يكون هناك ما تقوم بتفريغته ولن يوجد شيء ممتلئا، عند هذه النقطة ستتكشف ذاتك الحقيقية؛ فالتدريبات والممارسات الروحية تشبه بناء منزل، فعندما تصل إلى هذه النقطة سيكون لديك أساس قوي ومن ثم ستكون مستعدا لتشييد الدعائم التي ستدعم ما يبني بعد ذلك.

التمرين المتواصل

السلوك السليم للتدريب

يجب ألا تحاول البحث خارج نفسك، ولتتخذ طبيعتك الفطرية كمعلم لك؛ فبوجود طبيعتك الفطرية يعمل كل شيء في الكون معا؛ لذا فلتتخذ طبيعتك الفطرية وعقلك الأساسي كمعلم لك، ففي التدريب أنت من تقوم بتعليم نفسك وأنت من يدرس لك، فأنت من تصرف الأمور وأنت من تتلقاها، وأنت من يستسلم وأنت من تقبل هذا الاستسلام، وهكذا يتم التثقيف الروحي بينك وبين ذاتك الحقيقية، فلا تشغل نفسك بالأمور الخارجية.

يوجد الإله، وبوذا، وبودهيستافا جميعهم داخلك، فإذا أردت أن تجدهم وتعرفهم فستبدأ بعملية التنوير الداخلي، وبالتالي ستستطيع فهم نفسك

والعالم من حولك بصورة صحيحة، وعلى الرغم من ذلك، فإذا تجاهلت نورك الداخلي وبدأت البحث عن بوذا أو الإله خارجك، فلن تجدهم وسيعود القليل مما تفعله فقط بالنفع الجيد عليك.

تنظر الأزهار بصورة طبيعية عندما تكون الظروف مناسبة لذلك، ويجب أن يعلم الناس الظروف التي تجعل الأزهار تتفتح، ثم يعملوا على توفير هذه الظروف، وبدلاً من ذلك فهم دائماً ما يدورون بالخارج باحثين عن سبل فريدة وغريبة؛ وبدلاً من البحث خارج نفسك يجب عليك أولاً أن تركز على عقلك ثم تأخذ تلك الأفكار التي تركز على الأمور الخارجية وتعيدها للتركيز على الأمور الداخلية، لا تنهر أو تطارد عملية التنوير الداخلي الخاصة بأشخاص آخرين، وبدلاً من ذلك فلتركز على الظروف التي ستجعل زهرة التنوير الداخلي الموجودة بداخلك تزدهر، فقد منحت هذه الزهرة بالفعل؛ لذا فلتساعدنا فقط على الازدهار بصورة طبيعية.

لا وجود للغد بالنسبة للمتدربين، حيث يجب عليك ألا تؤجل شيئاً مدعياً أنه بطريقة ما ستكون الظروف أفضل في اليوم التالي لفعل هذا الشيء، فلن يكون هناك أي اختلاف إذا لم تبذل أنت مجهوداً الآن، فالיום والآن وبهذه اللحظة يجب عليك أن تنظر بأعين مفتوحة لترى بوضوح وتتقدم نحو المستقبل بثبات وهدوء مثل تلك الخطوات المهمة التي يخطو بها الفيل في الغابة، "هناك بالذات"، فهذه هي اللحظة التي جمعت الحاضر والماضي والمستقبل، وهكذا يدرك المتدربون أن هذه اللحظة وهذا اليوم هو كل ما لديك، فاللحظة الحالية هي لحظة ميلادك؛ لذا فهذه هي اللحظة التي يجب أن تتدرب بها.

ولتتقدم للأمام بخطى ثابتة لا تترك أي أثر، ولتتقبل كل ما يعترض طريقك بصورة إيجابية، ولا تحاول أبداً أن تتجنب أي شيء يواجهك، إن الأمر ليس مشكلة امتلاك شيء أو التخلص من شيء أو عدم التخلص من شيء، بل لتحاول التأكد من أنك لا تتجنب ما يعترض طريقك ويواجهك ولا تتمسك

بما يتركك، ولتصبح شخصا شجاعا لا يعيقه أبدا أي شيء ولا يرتبط بأي شيء،
ولتصبح إنسانا حقيقيا، ولتكن هذا الشخص الطبيعي بصورة كبيرة جدا
وكذلك كن شخصا غير نمطي.

الشخص الشجاع يقطع آلاف الأميال بخطوة واحدة، وعلى الرغم من
ذلك، فإذا استمررت في إثارة فكرة أنك تريد أن تصبح بوذا بصورة سريعة،
أو أنك تريد بصورة فورية التخلص من المعاناة التي يعانيها الأشخاص
الذين لا يتمتعون بالتنوير الداخلي، فسيصبح عقلك ضيق الأقف، ولتعلم
أنك كلما بذلت جهدا لتحصل على شيء، كلما بعد عنك هذا الشيء، فلتهدأ
وتسترخي بشدة، وسيأتي إليك ما تسعى للحصول عليه بصورة طبيعية،
وهذا هو سحر الممارسات الروحية.

يجب أن يكون المتدربون والممارسون صادقين مع أنفسهم؛ لأن أساسك
وأصلك بوذي، وطبيعة البوذية هي الفراغ، حيث لا يوجد أفكار ثابتة، ولا
يوجد خداع أو أعداء، أو تفكير منطقي قد يساعدك على إيقاظ أساسك
وأصلك.

ويعد إنجاز الأشياء بصورة طبيعية هو أفضل السبل؛ فبدلا من اللجوء
إلى التخطيط المفصل لكيفية إنجاز شيء ما، اعهد به إلى أساسك وأصلك؛
فأساسك وأصلك هما مصدر الحقيقة؛ لذا فهما قادران على تولي أي شيء
تعهد به إليهما، ويستطيع الجميع فعل هذا وتجربته، وعندما تجرب هذا
الأمر ستستطيع حينها أن ترى بعينك المقدره التي لا حدود لها المتواجدة
بداخلك، وبصورة طبيعية ستشعر بالامتنان لأصلك وأساسك.

يجب ألا تشك أبدا في أن هناك شخصا لا يتمتع بالتنوير الداخلي مثلك
قد منح قدرة لا حدود لها؛ فالتخلي عن الحصول على التنوير الداخلي
دون المحاولة يعد هو السبب في بقاء الذين لا يتمتعون بالتنوير الداخلي،
فلتنتظر كيف تتدفق المياه، فعندما تقابل فتحة ما تملأ هذه الفتحة بالماء

ثم تكمل التدفق، وعندما تقابل صخرة أو تلة تتدفق من حولها ثم تكمل،
فالتدريب لإيجاد ذاتك الحقيقية يجب أن يكون هكذا.

ممارسة التأمل

كيف يجب أن تتأمل؟ يمكن أن تجلس إذا أردت الجلوس، ويمكن أن
تقف إذا أردت الوقوف، وأن تعمل إذا أردت العمل، أو أن تنشغل بشدة
بأمور حياتك اليومية- وأثناء كل هذا يمكنك أن تتأمل؛ فالتأمل وأنت جالس
يقصد به أن تجلس بهدوء أثناء تعهدك بكل شيء لجيونجيونج، مع الإيمان
أن جيونجيونج هي مصدر ووجهة كل شيء، وهكذا التأمل بالجلوس يكون
ممكنا في ظل كافة الظروف؛ فالعقل هو من يجلس وليس الجسد، وطوال
فترة قيامك بصرف الأمور من ذهنك وإسنادها إلى جيونجيونج بإيمان،
ستجد أن حياتك اليومية هي في حد ذاتها تأملا.

وعندما يسمع الناس لأول مرة عن الصرف من الذهن يبدو الأمر غامضا
أو صعبا بالنسبة لهم، ويشعرون بعدم التأكد من معرفة ما يجب أن
يفعلوه؛ هذا لأنه لم يتم إعطاء وسيلة محددة أو تعليمات مفصلة، ويمكن
أن تشعر أنه يجب ممارسة التأمل أثناء الجلوس لتقوم بالتدريب، وعلى
الرغم من ذلك، فإن عقلك لم يجلس لمجرد أن جسدك قد جلس، ويتم
التأمل يتم من خلال العقل وليس الجسد؛ فيجب أن تبدأ بتولي المشاكل
عن طريق العقل وليس الجسد، ويجب أن تبدأ في التفكير في المشاكل عن
طريق العقل، فأنت تقوم بفعل الأشياء بصورة عكسية إذا حاولت استخدام
جسدك للسيطرة على عقلك.

يجب عليك منذ البداية أن تتدرب من خلال عقلك، وهذا العقل يجب
أن يكون هو العقل الأساسي، وليس الذات الزائفة أو الـ"أنا"، فإذا حاولت
الاعتماد على أي شيء خلاف العقل فسيكون هذا كمشاهدة الإمسك بالظل،
وسيكون اتجاهك الأساسي خاطئا؛ لذا سيتوجب عليك تجنب التشتت،

وهذا هو سبب عدم تدريبي للناس من خلال بوادوس.

ويعد الهدوء والثبات مع الإيمان الصادق والعميق تأملا في حد ذاته، ويمكن أن يسمى هذا التأمل الحقيقي؛ حيث لا يكون لديك أي أفكار يشوبها "أنا أفعل..."، أو "كنت جالسا لأتأمل"، كما يعد هذا تأملا حقيقيا حيث تستطيع التأمل مهما كانت الظروف التي تجد نفسك فيها.

أضئ مشكاة عقلك ودعها تتوهج كل يوم من أيام حياتك، فلا تعد سيون أي شيء غير ذلك، وفي حياتك اليومية إذا لم تثر مفهوم الـ"أنا" الخادع، وقيمت بالتعهد بكل شيء لـجيوونجيوونج، وإذا كان عقلك غير قابل للإثارة، كل هذا بصرف النظر عما إذ وجدت نفسك في النعيم أم الجحيم، فهذا هو التأمل الحقيقي.

ومن المؤكد إن التأمل يمكن ممارسته أثناء الجلوس وأنت هادئ في مكان آمن، ولكن حياتك اليومية هي أيضا مكان آمن لممارسة التأمل؛ حيث يمكنك ممارسة التأمل خلال الأربع وعشرين ساعة في حياتك اليومية، حتى في حالة نسيانك لوجود الجيوونجيوونج خلال يومك، ولكن إذا تذكرت تلك القوة الأساسية التي تحرك وترشدك ثم وفي نفس اللحظة التي ستساها بها ستختفي، وسيكون هذا الأمر كما لو أنه لا يوجد استراحة في تدريبيك.

هناك العديد من الطرق تهدف الحصول على الإيقاظ الروحي والتنوير الداخلي، ولكن إذا لم تتدرب من خلال عقلك، فستصبح كافة هذه الوسائل عديمة الجدوى بصورة أساسية، ومجرد أن تدرك كيفية التمرن من خلال العقل بصورة فعلية، فسيمكنك أن تمارس اليوجا، والتأمل أثناء الجلوس كما يحلو لك؛ فاليقظة الروحية والتنوير الداخلي لا يعتمدان على نوع أو نظام معين من التدريبات.

هوادو- الفكرة الأساسية-

إن الحياة اليومية هي نفسها الفكرة الأساسية (هوادو)؛ لذا فليس هناك حاجة أن تأخذ الفكرة الأساسية (هوادو) من الآخرين أو أن تمنحها للآخرين؛ فوجودك في حد ذاته هو الفكرة الأساسية (هوادو)؛ لذا فإذا استمرت في التمسك بالفكرة الأساسية (هوادو) الذي منحك إياها شخص آخر فمتى سيمكنك حل الفكرة الأساسية (هوادو) الخاصة بك؟ فمحاولة حل الفكرة الأساسية (هوادو) خاصة بشخص آخر تشبه محاولة تحويل شيء أساسي إلى فراغ أو جعل عجلات السيارة تدور بسرعة بدون تحريكها للأمام.

فالحياة نفسها هي الفكرة الأساسية (هوادو) وكذلك الميلاد والعمل والكون الفسيح؛ فإذا أردت إضافة مزيد من الفكرة الأساسية (هوادو) إلى هذه الأشياء، فمتى ستكون قادرا على الشعور بهذا العالم العميق الذي نحيا به؟ هل ستقوم بغلق ما هو مفتوح بطبيعته ثم تسال "ما هذا؟"؛ فعلى سبيل المثال متى ستدرك أنك تنظر إلى عبوة صودا، فما هي الفائدة التي ستعود عليك عندما تسال "ما هذا؟"، دعنا نتحرك للأمام وننتقل من الأشياء التي تعلمها إلى الأشياء التي لا تعلمها، الفكرة الأساسية (هوادو) هي مجرد مثال عن وسيلة منجزة ببراعة، فإذا سألت عما تعرفه بالفعل قائلا: "ما هذا؟"، فكل ما ستفعله هو أنك ستحير نفسك وتربكها، ولكن عندما تتقدم للأمام أثناء صرف الأمور عن ذهنك، فسيثار سؤال من العالم غير المرئي وهو العالم غير المادي، فيجب أن تتمرن بما يواجهك الآن، فالجذور قد أنبتت بالفعل شجرة طويلة، فماذا تتوقع أن تجني من تجاهلك لشجرتك، وبحثت عن بذور من شجرة شخص آخر؟

يجب أن تعهد بكل شيء بالكامل إلى أصلك وتدعه يعمل بصورة طبيعية؛ فالنغير والتجلي والعمل معا هو قانون الواقع؛ لذا فأنت تحتاج أن تحيا بما يتفق مع هذه الحقيقة، وأن تعهد حتى بالأفكار (هوادوس) إلى أصلك، وعلى

الرغم من ذلك فبعض الناس يتمسكون بالفكرة الأساسية (هوادو) بشدة لدرجة أنهم لا يستطيعون تركها، وهكذا لا يستطيعون معرفة الحقيقة، وإذا تلقيت الفكرة الأساسية (هوادو) " ما هذا؟ " فيجب عليك أن تعهد بها كاملة إلى أصلك وأساسك، وتدع أصلك وأساسك يحل هذا الأمر، وإذا قمت باستعمال ذكائك لتلعب بالأفكار والمفاهيم فإن الفكرة الأساسية (هوادو) لن يكون لها أي فائدة بالنسبة لك مهما كانت.

جوان (الملاحظة)

عندما تعترضك الأشياء، دعها تذهب إلى أصلك وأساسك وتكمل المشاهدة، حتى إذا انهارت السماء لتدعها يذهب، ولتكمل أنت المراقبة وملاحظة ما يحدث، دع كل شيء يعرض على أصلك ولتكمل أنت المشاهدة؛ لأن كل شيء يعمل معا كالشيء الواحد من خلال أساسك وأصلك، وعلى الرغم من أنني قلت لك بأنه يجب أن تعهد بكل شيء وكافة المصاعب التي تواجهك إلى أصلك وأساسك، ولكن بصورة أساسية لا يوجد أي من هذه الأشياء منفصلا عن الهائموم، ومع هذا فأنت ما زلت بحاجة للمراقبة والملاحظة وأن تعهد بهم، وإذا استمررت بالتدرب هكذا فسينتغير تركيزك من الصرف والملاحظة إلى محاولة لإيجاد الأساس، والذات الحقيقية تراقبك وتصرف الأمور من ذهنك وتلاحظك.

ويقصد بالملاحظة أن تشاهد المركز والأساس الذي ليس له شكل ثابت ولا يتوقف أبدا، فالملاحظة ليست صلاة من أجل الحصول على شيء، فمناشدة جيونجيونج للمساعدة تعد صلاة، وليست تعهدا ومراقبة، ويجب أن يكون لديك إيمانا بجيونجيونج وأن تعهد بكل شيء إليها، ولتدخل كل شيء إلى الحاسب الآلي وفي هذه الحالة هو العقل ولتنتبه إلى النتائج، ولتتصل بطبيعتك البوذية ولتراقب كيف يتم معاملة الأشياء التي عهد بها إليها بصورة طبيعية وتلقائية، فما هي الفائدة التي سكتسبها بتجاهلك لطبيعتك البوذية الأصلية والتوسل للآخرين من أجل المساعدة؟.

استمر في مشاهدة خطواتك، ولتشاهد من يتحدث، ومن يستمع ومن يشاهد، ولتشاهد الشخص الوحيد الذي يفعل كل شيء في حياتك اليومية؛ فإذا كنت تبحث عن الحقيقة في مكان آخر خلاف حياتك اليومية، فلن تجدها أبداً، ولترقب بحرص دموعك، وضحكائك، ومعاناتك، وسعادتك، فهناك بالضبط تستطيع أن تجد الأشياء التي تبكي وتضحك حول الوجود الحقيقي، فهل الذات التي تضحك وتبكي موجودة حقاً؟ استمر في المراقبة عن قرب.

إذا واجهت أمراً طارئاً يبدو وكأنه يتخطى حدود مقدرتك، فلتعهد به إلى جيونجيونج واستمر في المشاهدة، وليكن لديك إيماناً بـجيونجيونج فتعهد إليها بكافة الأمور ولتستمر في الملاحظة، ولتستمر في المشاهدة دون تمييز بين الأشياء، فـجيونجيونج -أساسك وأصلك- ستتولى كل شيء تعهد به إليها، ولتؤمن بهذا بشدة وتتقد، فهذا هو التأمل وهذا هو أن تعهد بشيء إليها وتراقبه، فليكن لديك إيماناً بـجيونجيونج وتعهد إليها بكل ما يواجهك ولتشاهد ما سينتج عن ذلك، ولا تلتمس النتائج التي تروق لأفكارك الثابتة، فعلى الرغم من أن الأشياء التي خلقت على مدار عهود لا تحصى تخرج بثبات إذا صرفتها عن ذهنك عندما واجهتك، ثم ما تم إدخاله سيتم مسحه، ولتستمر في مشاهدة هذه العملية.

لا تفكر في نفسك وـجيونجيونج كشيئين منفصلان عندما تعهد بشيء إلى جيونجيونج، حيث تعد أنت وـجيونجيونج شيء واحد بصورة أساسية؛ فأنت من يقوم بعملية الصرف من الذهن وفي نفس الوقت أنت الملتقي، وبالمثل ليس هناك اختلاف بين ما يتم مشاهدته ومن يشاهد؛ فإذا قمت بالتمييز بين من يشاهد وما يتم مشاهدته، فلن يكون هذا تعهداً ومراقبة حقيقية.