

الفصل التاسع

التدريب بالحياة اليومية

الحياة نفسها هي دارما

دارما البوذية-المبادئ البوذية- هي في حد ذاتها فاكهة لها ألف مذاق، وزهرة ذات المائة ألف رحيق، ويمكن القول أن المتدربين هم المزارعون الذين يزرعون وينمون هذه الفاكهة والمزارعون الذين يعتنون بهذه الأزهار؛ فممارسة دارما البوذية هي أفضل وأكثر أنواع الزراعة فائدة، وعلاوة على ذلك، فليس عليك إهمال الأمور الأخرى بحياتك اليومية لتفعل هذا؛ فأنت تستطيع أن تمارس الزراعة البوذية وأنت تؤدي عملك المعتاد؛ وذلك لأن أمور حياتك اليومية ستمنحك الخبرة التي ستعزز ممارستك لدارما البوذية. دارما البوذية هي قانون الطبيعة والحياة اليومية؛ فإذا استطعت أن تجعل أفكارك وأعمالك تتفق معها، فستستيقظ على الحقيقة العميقة التي من خلالها تستطيع حل أي مشكلة، ليس فقط المشكلات الشخصية، بل الاجتماعية والمتعلقة بالشعوب أيضا، ولا يتواجد الدين أو اليقظة الداخلية بعيدة عن حياتك اليومية.

تشمل دارما البوذية كافة الأمور الموجودة بحياتك اليومية، نحو السير

والتحدث والحركة، وهكذا يمكن تعلم الحقيقة التي تحملها دارما البوذية، ليس فقط داخل صالات التمرن على ممارسة الدارما فقط، بل بغرفة نومك، ومطبخك، ومكان عملك، إن حياة المعلمين والأشخاص العاديين لا تختلف كثيرا فيما يتعلق بالتدريب والممارسة، حيث يجب أن تمارس دارما البوذية أثناء تعودك على وضعك، ولا تفكر في القفز أو في أنه يمكنك أن تلقي شيئا ما بعيدا عنك، وبدلا من ذلك استمر في الاجتهاد في حياتك وظروفك، بينما يقود عقلك جسدك ويقود دمك عقلك.

التعامل مع المعاناة والمصاعب

عندما يتسبب لك شخص ما بمصاعب شديدة، فإياك أن تراه منفصلا عن ذاتك؛ فلا تفرق بين "نفسك" و"الآخرين"، فلا تعميك المظاهر الجميلة ولا تجذبك الأمور العظيمة، فكلها أمور مرتبطة بوجودك، ولأنك موجود يمكن أن تثار كافة أنواع المصاعب، ولأن كافة الأشياء في هذا الكون تعمل وتسير كشيء واحد، كهانوم، فجميع الأشخاص الآخرين هم أنت بصفة أساسية، وإياك أن تهتز سواء قابلت بوذا، أو ملك ديمونس، أو روح حماية دارما؛ فجميعهم لا يتعدون أن يكونوا صورا أخرى لك.

عندما تواجهك الصعاب لا تحبط وتساءل نفسك لماذا تواجهني هذه المصاعب؟ فعندما تحدث هذه الأمور ينبغي أن تفكر قائلا: "الآن واتني الفرصة لأرتقي."؛ فمستقبلك يعتمد على الطريق الذي ستختره، وهكذا تكون قد منحت القوة على اختيار مستقبلك.

الحقيقة، أن الظروف السيئة هي في الواقع فرصة للتعلم؛ فعندما تدرك أن هذه الأمور هي وسيلة جيونجيونج لتعليمك، فلن تستطيع إلا أن تكون شاكرا لمرورك بهذه الظروف، والحقيقة هي أنه عندما تواجهك المصاعب سيمكنك إحراز تقدم في تدريبك وممارساتك، وهكذا سيزداد تدريبك تعمقا وستكتسب الحكمة والقوة.

لا يقصد بـ" أن تقبل بهدوء المصاعب التي تواجهك" أن تتحملها فقط، بل يقصد بها أن تعلم أن المصاعب التي تواجهها هي خاوية وعلاوة على ذلك، فإن هذه المصاعب يمكن أن تواجهك وتدربك، وهذا هو سلوك المتدربين الذين يواجهون كل شيء بهدوء.

الحلم هو اليقظة، واليقظة هي حلم فلا تنظر إلى أحلامك بصورة منفصلة عن أوقات يقظتك؛ فإذا نظرت إلى أحلامك وساعات يقظتك على أنهما مختلفان، فلن يمكنك أبدا أن تعلم المكان الأعمق، فعندما تعلم أنك نائم، فأنت لا تتضايق مما يحدث بالحلم، وبالمثل، فهؤلاء الأشخاص الذين يدركون أن المدنسات ما هي إلا نوع آخر من الأحلام لا تخدمهم هذه الأشياء، وحتى أثناء الحلم لا تنظر إلى الأشياء على أنها منفصلة عنك، ولا تسمح لنفسك بالانجذاب للأشياء التي تحدث.

يحاول الناس الهرب من المعاناة ولا يحاولون معرفة سببها، وهكذا فعندما يستطيعون الهرب من إحدى حوادث المعاناة، فهم لا يستطيعون تجنب مواجهة مصاعب أخرى في المستقبل، إن فكرة "أنا" تشبه المصنع الذي ينتج باستمرار المعاناة والفرح، فأنت الشخص الذي أوجد هذه الأشياء؛ لذا فأنت الشخص الوحيد القادر على حلها، ولتفعل هذا يجب ألا تفكر في هذه الأشياء على أنها قدرية أو من الكاراما، ولكن لتعهد بمعاناتك وكل ما يوجهك إلى ذاتك الحقيقية ولتستمر في صرف الأمور من ذهنك والمراقبة، فإذا نظرت إلى نفسك الآن وإلى ما كان بإمكانك الحصول عليه في الماضي، وإذا نظرت إلى ما تقوم به الآن، سيمكنك رؤية ما ستكون عليه حياتك في المستقبل، ولتعلم أنه عندما تهب الرياح وتتساقط الأمطار يقضى على التلوث والغبار، وعلى الرغم من ذلك، فقد لا يبدو الأمر كذلك في حينها، ولكن لاحقا ستدرك أن المصاعب والمعاناة التي عانيت منها هي بوذا وبودهيساتفاس والتي أنت لتنقيتك ومساعدتك على الارتقاء.

المرض

عندما يصاب عضو في جسدك بسوء، يصبح من الضروري الذهاب إلى الطبيب أو الصيدلية، ولكنك تحتاج لأن تذكر عقلك الأساسي أولاً، فهو يربط كل شيء وهناك يبدأ كل شيء؛ لذا لتعهد بهذه الحالة إليه، وأثناء معالجتك لتعهد بهذه الحالة إلى أساسك وأصلك، ولتعهد بالأفكار إلى أصلك، سيكون العلاج ناجحاً بصورة أكبر.

ومع معظم المشاكل يكون هناك اعتقاد في أن الآخرين يمكنهم مساعدتك، ولكنك أنت فقط من تستطيع أن تتعامل مع الجزء الأساسي، وستفعل هذا بقيامك بالتعهد بكل شيء إلى أساسك-جيونجيو-بما في ذلك الألم والمرض لكونهما قد أتيا من هناك؛ فجيونجيو هي المكان الذي يمكن أن تجد فيه الحل الذي تحتاج إلى البدء به.

إن الإضرابات التي يعاني منها جسدنا تحدث عادة عندما تكون الحيوانات التي تكون جسدنا لا تنظر من منظور الجسد كاملاً، فهي لا تنظر لما هو أفضل للجسد ككل، وبدلاً من ذلك تتعاطف مع باحثة عن التميز والحصول على مكانة، وهكذا فأحد طرق معالجة المرض هي أن تعلم كافة أنواع الحيوانات أنها شيء واحد عليها الحياة والعمل مع حياة واحدة، وأن ما يحدث لواحدة منها يؤثر على الحيوانات الأخرى.

لتعهد إلى أساسك وأصلك فإننا جميعاً نتشارك حياة واحدة، وعقل واحد، وجسد واحد، ونعمل معاً كشيء واحد، ونمنح ونتلقى ما نحتاج إليه بحرية، ومن ثم ومن خلال أساسك وأصلك ستنقل هذه الفكرة إلى جميع أنواع الحيوانات الموجودة داخل جسدك، وعندما تستطيع هذه الحيوانات التواجد معاً بصورة متناغمة، وعندما تعلم أن الحيوانات الأخرى هي حياتها هي أيضاً فحينها ستتحسن العديد من مشاكل أجسادنا بل قد تختفي، وقد يصبح من الممكن أن تحيا طبيعياً على الرغم من أن مرض مثل السرطان لا

يختفي، وهذا لأن خلاياه ستحيى بانسجام مع باقي الخلايا المكونة للجسد.

إن الطبيعة البوذية الخاصة بالأشخاص الآخرين والطبيعة البوذية الخاصة بك واحدة، وتتصل كافة الحيوانات والأشخاص كشيء واحد من خلال هذا الأصل؛ فعندما نعهد إلى أساسنا بفكرة أو نية لشخص ما، فيتم نقل هذه الطاقة، وحتى إذا لم يعلم شخص ما عن الممارسات الروحية فلا جدوى من ذلك حيث يستمر نقل هذه الطاقة ويتم الشعور بمستوى التعمق.

وتقريبا مع كافة المشكلات يتبقى جزء يجب على الناس العمل على حله، وعلى الرغم من ذلك، فلتتخيل الحالة عندما يكون على شخص ما إنجاز عمل ما في البرد وفي ظلام، والآن لتتخيل شخصا يقوم بعمل نفس المهمة بجو دافئ وبيئة مضيئة ويتناول طعاما صحيا مرتديا ملابسا تشعره بالدفء، فأى الحالتين ستعمل بصورة أفضل؟ وأيها يمكنه المتابعة بصورة هادئة؟ هذا هو السبب والكيفية التي يمكننا من خلالها مساعدة الآخرين من خلال عقلنا الأساسي.

الرفاهية والمال

تعتني الممارسات الروحية بالأمر التي تواجهك خلال حياتك اليومية بما في ذلك الأمور المتعلقة بالرفاهية والمال؛ فبغض النظر عن امتلاكك للكثير أو القليل من الأموال لتعلم أن ما تقوم به هو إدارة هذه الأموال ليس أكثر فأنت لا تملكه، فالمال ليس له مالك، فهذا ليس مالك وليس مالهم حيث أنه يتم تدويره بصورة لا نهاية لها، فيأتي ويذهب باستمرار؛ لذا تخلى عن تعلقك به.

وعندما يكتسب شخص ما مالا فهو يظن أنه وحده هو من قد اكتسب هذا المال، ولكن بدون مساعدة الآخرين ما كان ليكتسبه وربما ما كان ليكتسب ولو فلسا واحد، فمن ناحية يمكنك رؤية أن المال قد اكتسب

بمساعدة الموظفين، والعلماء، وأصحاب العمل، وهكذا، وعلى الرغم من ذلك فخلف هذا أيضا ومن منظور الأساس والأصل، فإن كافة المخلوقات تعمل معا لكسب هذا المال؛ لذا لا يمكن القول بأن هذا المال هو ملك لك وحدك.

يشبه الربح والخسارة وجه العملة وظهرها، فهما دائما ما يعملان كزوج ولا يعملان منفردين أبدا، ويجب أن تعلم هذا؛ فعندما تحقق أرباحا لا تجذب لها بشدة، وعندما تعاني من خسارة لا تكتئب، وعلى الرغم من أن العديد من الناس يضحكون ويبيكون بسبب الربح والخسارة، فإذا أمكنك الاستمرار بالتركيز على عقلك الأساسي فستكون أقل حزنا وفرحا وسيكون أقل احتمالا لأن تفقد صوابك عند حدوث الأشياء الرائعة أو الحزينة بحياتك. في جميع الأمور ستعلم وسائلك وستحيا بها، فلا تتمسك وترتبط بشيء، وبدلا من ذلك لتعش في تناغم وأنت تعلم أنه لا يوجد شيء لا يمثلك.

الأسرة

إن الطريق لتصبح بوذيا هو في رعاية أسرتك وجميع الأشخاص الموجودين بحياتك، ولتواجه الأشياء التي تعترضك بوقتها وتتغلب عليها، فإذا كنت تشغل بالمهام التي لم تأتِ بعد متجاهلا المهام الحالية، فإن هذا يسمى عقل الجشع؛ فإذا كنت في وضع لا يمكنك معه التغلب على المشاكل التي تعترضك في حياتك اليومية ومنزلك، فأنت لست في وضع يؤهلك للتحدث عن دارما البوذية، ويجب أن تتخلى عن كل شيء دون التخلي عن أي شيء، وهذا معناه أنك يجب أن تتخلى عن تعلقك بالأشياء دون تخليك عن الأشخاص الموجودين بحياتك ومواجهة المواقف التي تواجهك في الحياة، إن تولي الأمور التي تثار بحياتك هي فعل البودهيستيف. لا ترتبط بأطفالك، ولتعهد بهم إلى طاقة أساسك وأصلك ولتحبوا معا في تناغم؛ فعندما تحيا هكذا بلا قلق أو شك سيصبح أولادك بوذيين وبودهيسايفيون.

إذا قام زوجك/زوجتك أو أطفالك بفعل شيء سيئ فلا تتعامل معهم بفمك أو جسدك أو أي شيء مادي، ولكن لتعهد كل شيء إلى العقل الأساسي وراقب ما يحدث، ولتستمر في ترك كافة الأمور إلى أساسك وأصلك، وستجد لديك القدرة على التواصل معهم، فإذا قمت بإجراء مكاملة هاتفية فإن جرس الهاتف سيرن على الناحية الأخرى، وعندما تفعل هذا ستشعر أن هناك إرسال وهذا الأمر يشبه حبك لهم والتعبير عن دراما البوذية(مبادئ البوذية).

قبل أن تلوم والديك، أو زوجتك، أو زوجك، أو أطفالك يجب أن تعلم أن جميع الأشخاص قد اجتمعوا معا وفقا للكارما المتشابهة الخاصة بهم، ويجب أن تعلم أيضا أن لومك للآخرين هو أكثر الأشياء إضرارا بالجانب الروحي الذي يمكن أن تفعله.

ليس فقط حالتك النفسية وممارساتك الروحية هي المؤثرة على أطفالك، ولكن أيضا وقت الحمل يكون من أقوى وأفضل الأوقات التي تعمل خلالها على تقوية الجانب الروحي لدى أطفالك، فلتتخيل فضلا دراسيا دافئا مليئا بالضوء أو كونك دائما محاطا بأشخاص بالغين، وأصدقاء حكماء، ولتتخيل تأثير هذا على حياتك والخيارات التي قد تقوم بها، ومثل هذا يحدث عندما تعتمد على أساسك وأصلك وتعهد إليه بكل ما يواجهك، وهكذا سيشعر أطفالك أيضا بقوة ونور أساسك وأصلك؛ فطفلك الذي لم يولد بعد يتغير وينمو سريعا لدرجة أن أي تغيير أو تأثير في هذه المرحلة يمكن أن يكون له تأثير كبير طوال حياته أو حياتها، وعلاوة على ذلك، فإن الأفكار التي عهدت بها الأم إلى أصلها وأساسها يكون لها تأثير قوي جدا، ومن ثم يمكن أن يكونوا عاديين بالنسبة لشخص آخر، ولكن حدث هذا لأن الأم وطفلها الذي لم يولد بعد يتشاركان في الجسد.

إننا نميل للأشخاص الذين يعاملوننا بلطف، ونكره هؤلاء الذين يسيئون معاملتنا، وهذا يحدث أيضا بين الأزواج، وبين الآباء وأبنائهم، كما أننا نشعر بالفرح عندما يقول الناس أشياء جيدة عنا ونشعر بالإهانة والجرح عندما يشيرون إلى أحد إخفاقاتنا، وعندما نشعر بالسعادة مع شخص ما أو شيء ما، فإننا نميل إلى حب هذا الشخص أو هذا الشيء أكثر، ولكن عندما نكره ما يقولون فإننا قد نصبح غاضبين بصورة مفاجئة، وكل هذه السلوكيات تؤدينا؛ لذا لتترك كل هذه الأشياء إلى جيونجيوونج وواجه كل شيء بابتسامة وكلمات رقيقة، فإذا استطعت فعل هذا ستجد أن ذاتك الحقيقية وأصلك البوذي الأصلي سيساعدان كافة العقول كي تعمل في تناغم بصمت.

الحب الحقيقي

إذا سقط الطفل في مياه عميقة، فإن الوالد سيقفز في المياه محاولا إنقاذه، وهو يفعل هذا دون الاهتمام بسلامته، إنه يقوم بذلك بتلقائية، فالحب الحقيقي هو ما يجعل أحد الوالدين يقذف بنفسه في الماء، إنه حب الآباء غير المشروط، وكذلك أيضا الحب الذي تمنحه البوذية لجميع المخلوقات، ويعد العطف والحب البوذيان والعطف والحب الأبويان كلاهما شيء واحد يمثلان الحب الأساسي، فجميعهم يقول: " سأنقذك حتى إذا كلفني هذا كل ما أملك. " ، ولا يتوقع أبدا أن يتم تقديم مقابل أو رد العاطفة الحقيقية للآباء التي تتمثل في الحب الحقيقي.

وعلى الرغم من أنه يمكن أن يبدو الآخرون أفضل منك، لكن يجب ألا تنتظر لنفسك نظرة دونية، وعلى الرغم من أنك قد تبدو أفضل من أشخاص آخرين، ولكن يجب ألا يملأك الكبر، أرجو منك أن تكون دائما عطوفا وصاحب عقل كبير، وأن تحب الآخرين وتشارك أحزانهم وأعباءهم معهم، ولتتشارك بما لديك مع الآخرين، فهذا النوع من الحب سيكون كافيا لأن يتكفل بكل شيء في العالم.

تتخل عن العناد والخطرة، واترك الطمع والرغبة وحل الارتباطات والتعلق بالأشياء وحرر نفسك من الحقد والغيرة، فمع ابتسامة عذوبة يمكنك أن تعهد بكافة هذه الحالات المضرة إلى أصلك وأساسك، ولتتركها لتتغلب عليها لتصبح شيئاً واحداً مع الآخرين، وهذا هو حب وفعل البوديهيساتفا، وأي شيء آخر لا يعد حب حقيقي أو عاطفة، بل هو طمع وتعلق وتدني.

الانسجام والسعادة

يبدأ الشعور بالفرح والمعاناة بالنقطة التي تبدأ معها في التمييز بين الجيد والسيئ، وعلى الرغم من ذلك، فالسعادة الحقيقية هي أكثر من شعور جيد ينتابك عندما تتغلب على ما يعترض طريقك، وتنشأ السعادة الحقيقية عندما تتخلى عما تقوم به من تمييز؛ فهي تنشأ من منتصف الطريق حيث تسمو على كافة صور الازدواجية.

السعادة هي شيء تقوم بتحقيقه، فلا تتوقع أنها شيء سيعطيها لك شخص آخر، فإذا استمرت في التعلق بفكرة أن شخص آخر سيجعلك سعيداً، فستواجهك كافة أشكال المعاناة.

يرغب الناس في أن تسير حياتهم بشكل جيد، وأن تكون أسرهم سعيدة، وأن تزدهر أممهم، وعلى الرغم من ذلك تحدث المشاجرات بين أفراد الأسرة، وتندلع الحروب، وتسقط الأمم، وتحدث هذه الأمور لميل الأشخاص إلى التصرف من منظور ضيق وغير مكتمل، فإذا استطعت النظر إلى كافة جوانب الأمور التي تعترض حياتك، وتتفاعل معها وتعمل معها كشيء واحد، فحينها فقط سيمكن حل كافة هذه المواقف جيداً.

وعلى الرغم من أنك قد تضر بمشاركتك للآخرين في قطعة خبز كوجبة كاملة، ولكن هذا الوقت قد يكون سعيداً إذا كنتم جميعاً متناغمون ومنسجمون معاً، وإذا كانت هناك وليمة احتفالية وتحدث كل فرد فيها

إلى الآخر بحدة وصلف فلن يكون هذا الأمر تجربة سعيدة، أين يوجد الجحيم؟ ومن يوجد؟ فحتى إذا كنت غنيا وتقوم بإعطاء المال والطعام لمستحقه، ولكن عقلك ضيق ومليء بالطمع، فلن تستطيع الاستمتاع باللحظة الراهنة وسيقلل كثيرا من نتائج ما تمنحه، فالعقل هو مصدر كل شيء؛ لذا فإنقاذ نفسك أو عدم إنقاذها سيعتمد على كيفية استعمالك لعقلك، وسيعتمد على ما إذا كنت شخصا فقيرا ولكنك غني، أو إذا ما كنت شخصا غنيا ولكنك فقير في عقلك، إن الأرض النقية الخاصة ببوذا لا توجد في عالم بعيد، فإذا قمت بتثيف عقلك وتنويره ستكون هذه الأرض نفسها هي تلك الأرض النقية.