

# فن الإتيباه

تأليف: الموقر بانياوارو  
ترجمة وتحرير: محمد شيت



للتوزيع المجاني  
جمعية بوذا دارما التعليمية المحدودة  
جميع الحقوق محفوظة

## جدول المحتويات

3	مقدمة المترجم
5	تقديم للطبعة الأون-لاين
6	فن الإنتباه التأملي
6	توجه الى أبواب الحواس الستة
7	التأصل المعتمد
9	تقنية الملاحظة العقلية
10	مجالات الإنتباه الأربعة
10	نمطا التأمل
11	الستراتيجية الثلاثية للممارسة
13	الممارسات التأملية الثلاث
17	الوعي بالمشاعر
19	تحقيق التوازن في التأمل
20	تأمل العطف الودّي
22	ممارسة التأمل اليومية
23	هذه اللحظة!
24	حول المعلم

## مقدمة المترجم

"التأمل" هي المصطلح العربي/الغربي المقابل لكلمة "بهافنا" الباليّة التي تعني "تطوير العقل". الإنتباه هو واحد من أهم الممارسات في التأمل البوذي. "العقل" أو "الذهن" أو "اللب" (وأحيانا "القلب") هي المرادفات العربية لكلمة "مانو" الباليّة. كامل نظام البوذا، من أبسط المبادئ الأخلاقية الى أعلى مستويات التأمل، تتمحور حول تمرين العقل. مقارنة مع التوراة التي تفتتح بوصف خلق الإله للعالم، ومع قرآن المسلمين الذي يفتتح بالتسبيح للإله (أو بالدعوة للقراءة باسمه)، فان دامابادا (الذي يوصف بزبور البوذيين) يبدأ بالتأكيد الصريح أن **العقل** (مانو) هو الرائد لكل ما نحن عليه، وخالق شخصنا، وجاعل مصيرنا. حيث يفتتح دامابادا بالآتي:

الظواهر يسبقها العقل،

يحكمها العقل،

يصنعها العقل.

لو كنت تتكلم أو تتصرف

بعقل فاسد،

فالمعاناة تلحقك -

كما تلحق عجلة العربة،

أثر الثور

الذي يجرها. (1)

الظواهر يسبقها العقل،

يحكمها العقل،

يصنعها العقل.

لو كنت تتكلم أو تتصرف

بعقل هادئ نقي،

فالسعادة تلحقك،

كظلّ

لا يفارقك. (2)

والعربة، التي تمثل المعاناة، هي عبء على الحيوان الذي يجرها، وثقل عجالاتها يحو أثر الحيوان. أما الظل، الذي يمثل السعادة، فلا ثقل له على الجسم. ذلك أن تمرين العقل هو الطريق الى النعيم، وفوائده لا تُحصى. يقول السيد البوذا:

مهما قد يفعله عدو

لعدو،

أو خصم الى خصم،

فان العقل الموجه خطأ

يمكنه أن يفعل لك

الأسوأ. (42)

مهما ام أو اب  
أو قريب آخر  
قد يفعله لك،  
فان العقل الموجه صوابا  
يمكنه أن يفعل لك  
الأفضل. (43)

العقل عنيد ومتقلب وجامح وصعب الإتياد، ولكن بالجهد الذي لا يكل وبالتعتّل والإنضباط ، على المرء أن يتقن نزعاته التشردية، وينجو من سيول الآلام. وكما أن العقل هو سبب الشقاء، فان شحذه وتمرينه وتحسينه هو السبيل الى نيرفانا. يقول السيد البوذا عن الوعي (mindfulness) :

الوعي هو الطريق للخالدين  
الغفل هو الطريق للموت  
نشطو العقل لا يموتون،  
أما الغافلون فكأنهم أموات أصلا. (21)

هذا الكتيب المترجم لأول مرة الى العربية يتناول هذا الموضوع. حصلت عليه من [www.BuddhaNet.net](http://www.BuddhaNet.net) وقررت ترجمته لإسلوبه البسيط الموجه غالبا الى غير المتخصصين في التأمل كعرض تمهيدي مفيد وقابل للتطبيق العملي بشكل فوري وقابل للتحقيق.

هذا الكتيب لا يقدم نصوصا بوذية مقدسة، وليس موجها الى أتباع ديانة بعينها أو فئة مخصصة من الناس. بل هو دليل عملي ومدخل ابتدائي الى الإنتباه التأملي حسب ما نقلته التقاليد البوذية والعلوم النفسية الإنسانية والبدهييات المجردة. قمت باستبدال الكلمات السنسكريتية المعروفة ببعض كلمات البالي غير المشهورة، مثل دارما (سنس) بدل دهمّة (با) تسهيلا على القارئ العربي حديث العهد بالموضوع. كما قمت بتتقيح الكتيب الذي أصدرته بوذانيت بإخراج مختلف مصوّر تحت عنوان "ورشة تأمل البصيرة - اون لاين".

من أجل فهم أفضل للأفكار والتقنيات البوذية، فمن الأفضل استشارة معلّم تأمل. رغم أن وجوده غير ضروري غالبا، لكن ليس هناك أفضل من التمرن على يد معلّم ذو سمعة جيّدة وشخصية متزنة.

أخيرا أود أن اوجه امتناني الكبير واعبر عن اعجابي الشديد بفضيلة الراهب الموقر بانياوارو مؤلف هذا الكتيب النافع ومؤسس شبكة المعلومات البوذية الألكترونية بوذانيت التي أنصح قارئنا الكريم بزيارته على الشبكة الدولية [www.BuddhaNet.com](http://www.BuddhaNet.com).

محمد غانم شبيت  
بغداد - العراق  
ايلول (سبتمبر) 2002

## تقديم

سلسلة المحاضرات هذه تصف سلسلة من تمارين التأمل وبعض النصح العملي عن كيفية تطبيقها. طبق كل سلسلة من التعليمات جيدا قبل التقدّم أكثر. التأمل هو القلب العاقل لطريق البوذا؛ المعيار الوحيد هو أن عليك تطبيقه في الحياة اليومية. الغرض من منهاج التأمل هذا هو ليس خلق نظام معتقدات، بل اعطاء ارشاد عن كيفية الرؤية بوضوح في طبيعة العقل. بهذه الطريقة، يمكنك الحصول على فهم أولي لماهية الأشياء، بدون اعتماد على الآراء أو النظريات - أي خبرة مباشرة، لديها حيويتها.

## فن الإنتباه التأملي

الإنتباه التأملي فن، أو مهارة مكتسبة تجلب الوضوح وذكاء يرى "الطبيعة الحقيقية للأشياء". بين مختلف التقنيات في التأمل البوذي، فإن فن الإنتباه هو الخيط العمومي الذي يسند جميع مدارس التأمل البوذي: ماهامدرا في التقليد التبتى، زازن في بوذية زن وتأمل وييسنا في ثهر وادة. عالميتها توضحها قصة زن التالية:

سأل راهب استاذة ذات مرة، "ما هو التعليم الأساسي في البوذية؟" فأجابه المعلم "الإنتباه". التلميذ، غير قانع بالإجابة قال، "لم اكن اسأل عن الإنتباه، بل كنت اريد أن اعرف التعليم الأساسي في البوذية". أجاب المعلم، "الإنتباه، الإنتباه، الإنتباه".

فيمكن تقدير أن جوهر الممارسة البوذية يمكن ايجادها في كلمة - **الإنتباه!**

ولكن كيف نفعل ذلك؟ ما هي الممارسة؟ النصيحة الفارغة الى متأمل طموح، مثل "كن منتبها" أو "كن يقظا"، بينما هي تقدّم بنية طيبة، من غير المحتمل أن تكون فعالة. انها كمثّل الحكام في رواية أدوس هاكسلي الطوباوية جزيرة الذين علموا طيور المينة ترديد "انتباه" أملا بتمرير سكان الجزيرة كي يكونوا نبهين - لم ينفع ذلك. ان معرفة حقيقة أن اكثرنا يميل الى ان يعمل بطريقة غير نبهة ومشتتة، مما يسبب تجربة سطحية للحياة، هو رؤية ضرورة تمرير الإنتباه الخاطئ بطريقة منظمة، تحت الإشراف.

هذا الإنتباه الممرّن لديه التأثير المؤدي الى كشف، أو تعرية، الأشياء كما هي في الحقيقة. انه الإنتباه "الأولي" الذي يرى خلال العقل "القانع content" الى العمليات التحتية. بتعرية حقيقة الظواهر السايكوفيزيقية، تُكشّف الخصائص البارزة بلا تدخل معها. فن هذا الإنتباه "المجرد" هو التسجيل ببساطة للغرض السائد في تجربة أحدهم كما تنشأ بلا أفضلية أو تدخل، كشاهد. هذا، مجرد تسجيل أو ملاحظة الظاهرة المتغيرة بدون رد فعل - سواء كان إحساسا أو صوتا أو فكرة أو حالة عقلية. مع ذلك، ان كان هنالك رد فعل خلال الملاحظة، كما هو طبيعي بالنسبة للعقل غير الممرّن، فيجب ملاحظة ذلك ايضا. طريقة الرؤية هذه لديها امكانية كشف الطبيعة الحقيقية للظاهرة الملاحظة وهكذا يمكن اكتساب وعي غير تقاعلي غير مشروط يجلب الرؤية المحرّرة أو المعرفة البصيرة.

## توجه الى أبواب الحواس الستة

التنبه ليس ممارسة ينبغي قصرها على وضعية الرجلين المتقاطعتين. الإنتباه التأملي ممارسة ديناميكية للإنتباه القريب لما تفعله في أي وضعية أو حالة يحصل كونك فيها. طريقة توجيه نفسك في هذه الممارسة هو حرفيا أنك "come to your senses". أي، ستر ايجابية كونك واعيا تماما بجميع نشاطاتك خلال توجيه واع للحواس الخمس و"الحاسة السادسة" - العقل. أبواب الحواس الستة هو اسم الحواس البدنية الخمس: العين والاذن والانف واللسان والجسم، والحاسة السادسة، الذي هو تعبير جامع

للأنواع الخمسة من الوعي: وعي العين ووعي الاذن والخ. فالممارسة هي ان تكون نبها بوعي على الباب السائد او القاعدة الحسية. على سبيل المثال، الإستعداد على باب العين يمكنك من ملاحظة تأثيرات الإتصال بين العين والأغراض المرئية وكيفية تعلقك بها. هذا التوجه الى أي من أبواب الحواس يجلب الإدراك لما يحصل خلال أي انطباع حسي ومعه قابلية مراقبة المشاعر المرتبطة والوعي الذي ينشأ.

المعنى الحقيقي لـ "انتباه" يدل على ممارسته: "ان تنتبه الي"، "أن تكون حاضرا مع". بالتنبه يتطور "وجود العقل". بينما توجد هنالك درجات من الإنتباه (انحدارا الى قلة الإنتباه)، يمكن القول أن هنالك نوعان: الإنتباه الطبيعي، الذي هو "الإنتباه التلقائي" والإنتباه "المنشور" عمدا والذي يتطور في "الإنتباه التأملي".

الإنتباه المنشور هو اما مفعول به، أو بمعنى تطبيقه، فاعل. نمط الإنتباه المفعول به يطبق حين يُنجز أي نوع من الحركة او الفعل، بما فيها التفكير الفاعل الإنعكاسي على الأشياء الملاحظة.

## جرب هذا التمرين في التوجه الى باب حاسة

راجع! اين هو انتباهك عند هذه اللحظة الحاضرة؟ أي انطباع حسي هو السائد الآن؟ هل هو باب العين حين ترى الصفحة، أم باب الاذن الذي تجذبه الأصوات أم احساسات الملمس لاتصال الجسم بالكرسي الذي تجلس عليه. هذه اللحظة هي الوقت لإقامة عادة كونك حاضرا بوعي على باب حاسة ولاحظ ما يحصل خلال انطباع حسي.

اختر باب حاسة وتنبه لما يحصل هناك. ما هو الشعور الحاضر؛ ما هي نوعية ذلك الشعور؛ هل هو سار أم غير سار أم حيادي؟ ما هي الأفكار المرتبطة معه؟ تمنع جيدا بالتغيرات. من النافع اتخاذ عادة مراجعة نفسك خلال روتينك اليومي: على أي باب حاسة موجود أنا؛ ماذا يحصل هناك؛ ما هي المشاعر المرتبطة التي تنشأ؟

## التأصل المعتمد

### Dependent Origination

### Paticca Samuppada

ستراتيجية كونك حاضرا على باب حاسة هذه تتفق مع التطبيق العملي ودراسة التأصل المعتمد، بِنَيْشَة سَمْبَادَة Paticca Samuppada. عندما تجرب سلسلة الأحداث السببية، يمكنك اعتراضها عند ترابط اما الوعي، الانطباع الحسي، و/أو الشعور. قابلية فعل ذلك يعطيك امكانية التحرر من دائرة المعاناة المكيفة والتي معظم الناس عالق فيها وهم لا يدرون.

قانون التأصل المعتمد هو موضوع عميق، انه جوهر تعاليم البوذا ذاته، يوضحه تبادل شهير بين البوذا ومرافقه الشخصي، اناندا. اناندا عرضيا أشار الى اعتقاده أن الفهم شيء سهل. اجاب البوذا بالقول، "ليس كذلك يا اناندا، لا تقل شيئا كهذا ابدا. لأن الناس لا يفهمون التأصل المعتمد، فهم غير قادرين على اختراقه، فان عقولهم

مشوشة. كما تصبح كرة الظفيرة متشابكة ومعقدة، كذلك هي الكائنات المتورطة وغير القادرة على تحرير نفسها من عجلة الوجود ومن ظروف المعاناة ومن حالات الجحيم والخراب".

يمكننا حل التشابك بواسطة "التبصّر" في التأصل المعتمد خلال الوعي على باب حاسة. ما نمر به الآن هو نتيجة لسلسلة من الأحداث التي حصلت بسبب ظروف سابقة وهي مرتبطة كسلسلة سببية من التأثيرات، بمعنى آخر كوجود دائري. من المفيد أن يكون لدينا معرفة عملية للروابط الأحد عشر في دورة التأصل المعتمد. حتى معرفة نظرية كهذه ستشير لك الى الاتجاه الصحيح وامكانية التحرر من التكيف الذي تسببه:

- 1- مع شرط الجهل تنشأ التشكيلات الكارمية أو الأفعال الإرادية؛
- 2- مع شرط الأفعال الإرادية ينشأ الوعي؛
- 3- مع شرط الوعي تنشأ العقلية/المادية؛
- 4- مع شرط العقلية/المادية تنشأ قواعد الحواس الست؛
- 5- مع شرط قواعد الحواس الست ينشأ الإتصال (انطباعات الحس)؛
- 6- مع شرط انطباعات الحس تنشأ المشاعر (فدنا vedana)؛
- 7- مع شرط المشاعر ينشأ الطمع؛
- 8- مع شرط الطمع ينشأ التعلق؛
- 9- مع شرط التعلق ينشأ الإرتباط؛
- 10- مع شرط الإرتباط تنشأ الصيرورة؛
- 11- مع شرط الصيرورة ينشأ الألم والشيخوخة والموت، بمعنى آخر، المعاناة المكيفة.

اليكم قصة استتارة باهيّا، لابس الخشب، الذي كان قادرا على ان يمارس بهذه الطريقة. باهيّا، الذي كان تاجرا في الأصل، كان يسافر بحرا مع كل بضاعته فغرقت سفينته ثم القي عاريا على اليابسة. وجد بعض لحاء الشجر ليغطي به نفسه وطاسة قديمة، وانطلق باحثا عن طعام صدقة. اعجب الناس المحليون بزهد الظاهر ونمت سمعته كزاهد. اختبره الناس بأن قدموا له البسة فاخرة، ولكنه رفض عالما أنهم قد يفقدون ايمانهم به لو قبل، مواصلا بذلك الخداع. نُصّب باهيّا في هيكل وُقِّدس على انه اراهانت (مستنير) حتى انه مع الوقت اعتقد أنه فعلا كائن مستنير.

بذلك عاش بنزاهة وحاز على قدرات تركيزية جيدة. ذات يوم وهو جالس يتأمل، يقال ان ديغا كانت له معه سابقا قرابة دم، كان قادرا على اقناع باهيّا انه لم يكن حقا مستنيرا بالمرّة وانه ينبغي له ان يذهب لرؤية البوذا، وهو اراهانت يستطيع مساعدته.

قام باهيّا برحلة طويلة لزيارة البوذا في سافاثي ووصل الدير في الوقت الذي كان البوذا يوشك فيه على الذهاب في جولة الصدقة اليومية. باهيّا سأل البوذا ثلاث مرات أن يعلمه الدارما قبل ان يوافق البوذا على ان يعلم في وقت غير مناسب كذلك. فاعطى البوذا هذه التعليمات الموجزة: "يا باهيّا، عليك ان تمرن نفسك بهذه الطريقة:



مع المرئي، سيكون هنالك فقط المرئي؛ مع المسموع، سيكون هنالك فقط المسموع؛ مع المحسوس (الملموس، المذاق، المشموم)، سيكون هنالك فقط المحسوس؛ مع المعروف، سيكون هنالك فقط المعروف.

حين يكون هنالك بالنسبة لك، يا باهيًا، مجرد المرئي والمسموع والمحسوس والمعروف، فلن تكون انت هنالك. فلن تكون، يا باهيًا، لا هنا ولا هناك ولا في كليهما - هذا بحد ذاته هو نهاية المعاناة."

خلال هذه التوصية المقتضبة، استنار باهيا فورا - خلال عدم التعلق - متحولا بذلك الى اراھانت.

لم يمض وقت طويل على مغادرة البوذا حتى نطحته بقرة حتى الموت. عندما عاد البوذا من جولة الصدقة وألفى باهيًا ميتا، رتب لحرق جثمانه وبناء ستوبا له. حين سأل عن مصير باهيًا أجاب البوذا أنه بسبب ادراكه موضوع التأمل بحضور المعلم، وممارسته كما اوصي طبقا للدارما، فان باهيًا قد حاز على بارينيرفانا، أي الإستنارة النهائية.

## تقنية الملاحظة العقلية

وسيلة مفيدة لدعم الإنتباه التأملي هي تسمية أو عنونة الأغراض المختلفة خلال مراقبة جسمك وعقلك. باستخدام متعل، تكون اداة مفيدة جدا لتركيز وتدعيم الإنتباه. تتم الملاحظة بواسطة تكرار عمل ملاحظة عقلية لأي شيء ينشأ في تجربتك الجسمية/العقلية. على سبيل المثال، "السمع"، "السمع"، "التفكير"، "التفكير"، "اللمس"، "اللمس"، الخ. هذه مساعدة قوية لتأسيس الإنتباه المجرد، خصوصا في بداية الممارسة، حين يكون ضروريا ملاحظة أو عنونة كل ما يمكن بشكل منظم لتأسيس الإنتباه. والآن، فمن المحتمل أن تنتيه في تجوالات غير ملحوظة مع فترات طويلة من السهول. بتحقيق النجاح، ولو كان جزئيا، في تدعيم الإنتباه، فالملاحظة العقلية يمكن حينئذ التخلي عنها، خصوصا حين تصبح الملاحظة ميكانيكية سمجا الى درجة تداخله مع الإنتباه الحذق. بامتلاك القابلية على مراقبة تجربتك بالإنتباه المجرد وحده، ستحتاج الى العودة الى الملاحظة العقلية فقط حين يضعف الإنتباه أو يُفقد أو يحتاج الى اعادة تأسيس. الملاحظة العقلية يمكن جمعها مع ممارسة التوجه الى انطباعاتك الحسية بتسمية الأغراض الجسمية والعقلية حالما تنشأ على أبواب الحواس الستة. راع عدم التحليل أو التدخل أو النسب الى الذات لما يُلاحظ (مثلا، لاحظ فحسب "تفكير، تفكير" عوضا عن "أنا افكر، أنا الذي يفكر")، فقط سجّله أو لاحظه بدون رد فعل. لا يهم أن تستخدم كلمات دقيقة في الملاحظة - إذ أنها مجرد تسمية أو عنونة التجربة لدعم الإنتباه.

## مجالات الإنتباه الأربعة

مجالات الإنتباه الأربعة هي تركيبات أو هياكل مرجعية frames of reference تستخدم لتدعيم الممارسة. انها قائمة على سَنِيْبَهَانَة سوْتَة Satipatthana Sutta ويمكن استخدامها كأدلة أو هياكل مرجعية لمساعدتك في توجيه الإنتباه بينما تتحرى عن التجارب المختلفة في جسمك وعقلك.

### 1- الإنتباه الى الجسم

التوجه الى توجس العناصر الأساسية للجسم (التراب والهواء والنار والماء). بمعنى آخر، الصلابة، الليونة، الحرارة، السيولة والحركة داخل الجسم و/أو الوعي لأوضاع الجسم وحركاته وأفعاله المختلفة في النشاطات اليومية.

### 2- الإنتباه الى المشاعر أو الأحاسيس

ملاحظة مواصفات المشاعر كأما سارة او غير سارة او حيادية مع مراعاة تمييز الشعور الأولي عن القصة العاطفية.

### 3- الإنتباه الى الوعي وحالات العقل

الوعي هو الـ"معرفة" لأي شيء، مثل تحسس بدني ومعرفته. يُعار انتباه خاص الى حالات العقل، مثل الفرح والحزن والتهيج، ورؤية نشوئها وزوالها.

### 4- الإنتباه الى المحتوى العقلي

هذا ليس تحليل الأحداث العقلية أو تصنيفها، بل استخدام الإنتباه للتسجيل السلبي لأشياء العقل - الأفكار والآراء والمفاهيم - كشاهد بدون تعليق.

## نمط التأمل

هناك نمطان من التأمل: الهدوء (سَمَثَهَة samatha)، والبصيرة (ويبَسَّنا vipassana). تأملات التهدئة أو الرصانة تستخدم تقنيات "التثبيت" على غرض مفرد، باستبعاد كل الأغراض الأخرى، للحصول على الهدوء واحادية القصد. من الأمثلة على ذلك: تقنيات استخدام التصوير، تنبُّع التنفس، المانترات والتفكُّر. نمط التأمل الثاني مكون من الممارسات التي تنمي الوعي. أي، إعاره إنتباه جيد الى الغرض السائد في تجربتك الجسمية والعقلية مع وعي لحظة بلحظة. هذا الإنتباه التأملي سيؤدي الى المعرفة البصيرة.

القابلية على تدبير نفسك في التأمل بنجاح يعتمد على ما اذا كان باستطاعتك عمل تعديل أو "تنعيم دقيق (fine tuning)" خلال جلسة ممارسة. هذه القابلية قائمة على فهم هذين النمطين من التأمل: فعلى سبيل المثال، حينما تصبح مرهقا أو متوترا خلال تأمل البصيرة، فالإنتقال الى نمط تأمل الرصانة سيهدئ ويريح العقل؛ أو اذا علقت

في حالة عقلية مهدأة في تأمل الرصانة، فيمكنك تنشيط العقل بتمرين واعي لإعطائه حداً استقصائياً.

## الستراتيجية الثلاثية للممارسة

من الضروري تقييم طبيعة "الممارسة practice" كنا تطبق للتأمل لأنها يمكن أن تفهم خطأ على أنها تعطي مدلول السيطرة. هذا بعيد عن المسألة، حيث يحتاج المتأمل لامتلاك تلقى متدفق للتجربة بدون السيطرة عليها بأية طريقة. إذاً، "النظام discipline" في سياق التأمل يمكن أن يفهم خطأ على أنه يفرض على ارادة الفرد ان تسيطر على الممارسة. في الحقيقة، انه لا اكثر من اتباع التوجيهات وتطبيق التعليمات بشكل مثابر مع الحساسية. إذا الممارسة/الصحيحة هي الأداء المكرر لتطوير المهارات، بدون السيطرة على أو التداخل مع التجربة. انها تطورية - الطريق الى النمو.

من المهم في بداية الممارسة ان تلاحظ كيف تنتسب الى تجربتك أو ما هو موقفك تجاهها. لو يبين ان ذلك انعكاسي أو حكمي فمن الضروري تغيير طريقة انتسابك الى الأشياء أو الأوضاع أو الناس، عن طريق تربية صفات القبول والتعاطف و"اطلاق العنان letting go". كونك اكثر تقبلاً وسماحاً، بدون الجهاد للحصول على شيء، يخلق حالة تأملية طبيعية تسهل الممارسة.

لكي تتحكم بممارستك بنجاح فمن الضروري الأخذ بمنهاج شمولي والعمل ضمن تركيب داعم. نظام كهذا يوجد في "الستراتيجية الثلاثية للممارسة"، والتي هي نظام كامل ومندمج، داعم لعافية الممارس النفسية:

- 1- ضبط السلوك لتوفيق العلاقات؛
- 2- الوعي التام recollectedness، خصوصاً بما يتعلق بتطوير فن "التركيز" التأملية؛
- 3- الفطنة، وهي الحكمة التي ترى الطبيعة الحقيقية للعقل والوجود.

## الضبط والتوفيق

تقليدياً، المتأمل عليه رسمياً أن يتعهد، أو يقبل، بخمس قواعد سلوكية كشرط اساسي للتأمل. انها اساس المبنية عليها الممارسة الجيدة، وبدونها لا يمكن نيل التركيز الجيد. ينبغي مراعاة هذه التقييدات وقبولها، لأنها تعمل كواقيات لعافيتك على طريق التأمل:

- 1- الإمتناع عن الإيذاء أو قتل الحياة؛
- 2- الإمتناع عن اخذ ما لم يعطى؛
- 3- الإمتناع عن سوء استخدام الحواس؛
- 4- الإمتناع عن الكذب والكلام القاسي.
- 5- الإمتناع عن تناول المسكرات التي تشوش العقل.

هذه هي الدعامة الأخلاقية للنظام الثلاثي. ولكن لا ينبغي اعتبارها كمجرد "لاءات" لأنها موزونة مع تربية السلوك الإيجابي: الصدق والكرم واللفظ وهكذا.

## الوعي التام recollectedness

تكتسب خاصية الوعي التام خلال تطوير وتدبير ثلاث مهارات تأملية: الجهد الصحيح والانتباه الصحيح والتركيز الصحيح. الجهد صحيح بمعنى بذل واسناد وموازنة الجهد؛ الانتباه التأمل صحيح عندما يكون هنالك انتباه قريب وغير انحيازي الى أغراض التأمل المختلفة حالما تنشأ؛ التركيز صحيح حين يتركز على، ويشدد، البؤرة التأملية. الجهد الزائد يجعل العقل مضطرباً؛ بينما الجهد غير الكافي يجعل العقل متراخياً؛ التركيز الزائد يفقد الوعي، بينما التركيز غير الكافي يفقد العقل بؤرته؛ لكن لا يمكن ان يوجد تنبؤ زائد عن الحد، حيث ان حدة الانتباه هو العامل الذي سيعمق الممارسة. التدبير الناجح لمهارات التأمل هذه سنتنتج mindfulness أو حضور العقل، الشرط الأساسي لفطنة دقيقة التنعيم.

## الفطنة والبصيرة

الفطنة هي الذكاء الذي يكشف الطبيعة الحقيقية للأشياء بالرؤية خلال العقل "القانع content" الى العمليات التحتية. انه قائم على وعي غير انعكاسي، وموقف كامل التناغم، ونباهة اختراقية ذات الإمكانية لرؤية "ما هو حقاً". نتيجة ممارسة كهذه هي المعرفة التجريبية المباشرة للخصائص العمومية الثلاث للوجود: التغيير، وعدم الإرضاء، والعملية غير الشخصية، التي تتأوج بسلسلة من التبصيرات التي تحرر رؤية المرء من التشويهاات التي يسببها الجهل.

## الستراتيجية الثلاثية والشوائب العقلية

قيل أن الشوائب العقلية توجد في ثلاث طبقات مصفوفة في العقل: (1) خاملة (2) ظاهرة (3) بارزة. هذه الشوائب، أو السموم الثلاثة: أي الطمع والكراهية والجهل، يمكن التعامل معها بثلاثة طرق: أولاً يمكن تضيق بروزها بتوفيق سلوك المرء؛ ثانياً، حين تظهر في العقل، مثلاً كأفكار حانقة، فيمكن اخمادها بمهارة خلال ممارسات التركيز في تأمل الرصانة؛ في النهاية حين تُشاهد في مصدرها الأولي أو مستواها الخامل، حينئذ يمكن اجتثاثها خلال تأمل البصيرة.

اليكم مثال عن كيفية استخدام الاستراتيجية الثلاثية للتعامل مع عاطفتنا السلبية الأكثر ازعاجاً - الغضب. أولاً، قيّد سلوكك في موقف ينشأ فيه الغضب، بهذا لا تعطيه فرصة للبروز؛ حالما يظهر الغضب في العقل كأفكار سلبية فستقوم تقنية تأمل الرصانة بتهدئة الغضب في العقل. ولكن فقط خلال تأمل البصيرة يُرى وهم الذات على انه مصدره الأولي، كتصور "انا" و "لي"، يُمكن رؤية الغضب في مرحلة الخاملة مع امكانية اجتثاثه من مصدره.

## الممارسات التأملية الثلاث

- 1- **التأمل جلوسا** - حيث يكون التركيز الأساسي على عناصر الجسم وفي نفس الوقت الانتقال الى مجالات التأمل اخرى حال نشوئها.
  - 2- **التأمل مشيا** - حيث يُلاحَظ الخطو، أو حركات القدم اثناء المشي، بالتفصيل ويُركَّز الإنتباه على الحركات كغرض أساسي.
  - 3- **النشاطات اليومية** - يعنون المتأمل حركات الجسم وافعاله باستمرار.
- يربط هذه الجوانب الثلاثة للممارسة معا ستكون خيطا متصلا من الوعي خلال النهار، اما بشكل عام، أو حين تصبح الممارسة سلسلة، يمكن تدعيم ملاحظة دقيقة ومفصلة لكل فعل وحركة.

## إرشاد في التأمل جلوسا

الخطوة الأولى هي ايجاد وضعية جلوس متوازنة. ينبغي عليك الإسترخاء مع استقامة عمودك الفقري - قد تكون لاحظت كيف يجلس الطفل في الخامسة من عمره بطريقة متوازنة بدون جهد. دع رأسك يتوازن بحرية على العمود الفقري، متأكدا من انه غير مسحوب الى الخلف أو مثبت. دع ذقنك يهبط حتى تصبح عيناك واذناك على نفس المستوى تقريبا. اذا كنت جالسا على الأرض، استخدم وسادة (أو وسائد) حتى تصبح ركبتيك تحت وركيك وبتماس مع الأرض (وإلا سينهار عمودك الفقري) أو استعمل كرسيًا ذا قاعدة ثابتة (وليس اريكة). الهبوط فقط يزيد الضغط على القدمين والمضايقة للظهر. حاول ان تشع العطف الودّي فوقًا وتحتًا والى جميع الإتجاهات من حولك للتأكد من انك لا تمسك أو تنقلص في الأمام أو الخلف، الخ. تأكد من أن تنفسك حر وسهل - أي تقييد يدل على وضع ثابت. حول وعيك الى أجزاء جسمك التي هي بتماس مع الوسادة أو الأرضية أو الكرسي، ملينًا الأسطح الساندة.

من المفيد قضاء 5 دقائق في التدقيق في الجسم بهذه الطريقة. لاحظ أنه لا وجود لشيء مثل "وضعية كاملة" والآلام الناتجة بسبب الوضعيات ستأتي وتذهب كجزء طبيعي من الممارسة المتسعة. اذا اصبح الألم غامرا أو كان سببه الإصابة، عدل الوضعية بوعي بعد ملاحظة الأحاسيس المختلفة. مع ذلك، بتطور التركيز، فان احاسيس الحر والتيبس والحكة ستنشأ كجزء من التفكّر بالشعور والاحساس، ومن المهم ملاحظتها بوعي وبدون تملل.

من المهم معالجة وضعيتك بالحكمة، وليس بفرض الإرادة البليدة. الوضعية ستتحسن مع الوقت، لكن عليك العمل مع الجسم، وليس استخدام القوة ضده. ان كان لديك الكثير من الألم خلال فترة جلوس فغير الوضعية، أو اجلس على مقعد صغير أو كرسي، أو قم واقفا لبرهة.



## التأكد من وضعيتك



هل الوركان مائلان الى الخلف؟ ذلك سيسبب هبوطاً.

الجزء النحيف من الظهر يجب ان يحافظ على تقوسه الطبيعي الحر حتى يكون البطن الى الأمام و"مفتوحاً".

تخيل ان احدا يدفع بلطف بين لوح الكتف، ولكن حافظ على استرخاء العضلات.

لاحظ، واطلق بلطف، أي توتر في منطقة العنق/الكتف.

حالما تستقر في وضع مريح وقائم ومتوازن

فباستطاعتك البدء بالتأمل. على اساس العمل من الخشن الى الرقيق، بمعنى آخر، من الجسم الى العقل، اشعر باحاسيس الملمس الخشن والناعم من اتصال الجسم بالأرضية أو الكرسي (عنصر الأرض). هذا سيساعد على ارساء الإنتباه الى الجسم، خصوصاً حينما تساعده العنونة العقلية للـ"لمس". ثم انتقل الى حركة صعود وهبوط البطن السفلى، جاعلاً ملاحظة عقلية أو عنونة من "صعود"، "صعود" متزامنة مع حركة الصعود، و"هبوط"، "هبوط" متزامنة مع حركة الهبوط.

باقامتك حركة البطن كأساس، احذر من التشبث بها. لو نشأ أي غرض ثانوي، كالتهكير، فالأحاسيس أو حالات العقل هي ايضاً يجب ملاحظتها حتى تختفي. بعدها ان لم يجلب انتباهك شيء آخر، عد الى ملاحظة حركة صعود وهبوط البطن على انها غرضك الأساسي، ولكن كن دائماً مستعداً لمعالجة الأغراض الثانوية حال نشوئها.

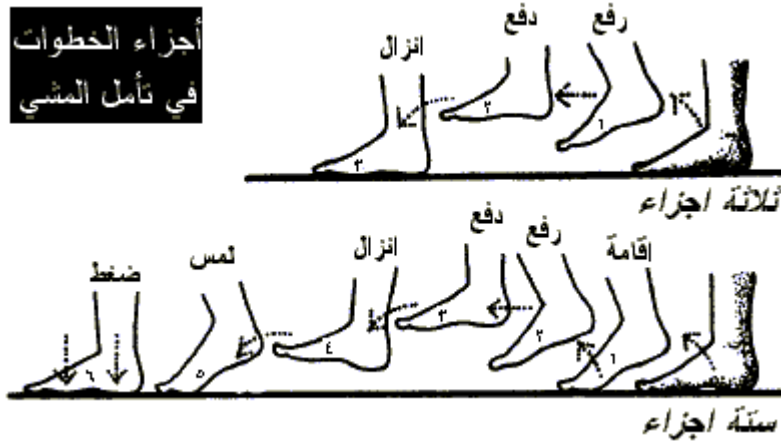
من المهم التيقظ الى الخصائص المعينة للعناصر المختلفة التي هي قيد الملاحظة، مثلاً، سلسلة الأحاسيس من حركة البطن (عنصر الريح) أو الخصائص المعينة الموجودة في الألم كالحرارة والخفقان والخ (عنصر النار). وضعية الجلوس التقليدية تعطي الظروف البيئية الصحيحة وتسمح لك بالتركيز بحدّة والتوجس، بمستوى مايكروسكوبي، عناصر الجسم وأحداث العقل الدقيقة.

## تكنيك في التأمل مشياً



بينما التأمل عادة مرتبط بوضعية الجلوس، فان تمارين تأمل البصيرة (وييسنا) يمكن ممارستها اثناء المشي. المشي في تأمل البصيرة هو اساساً حول الوعي بالحركة في ما تلاحظ الأجزاء المركبة للخطوات. التأمل مشياً المتناوب مع التأمل جلوساً يساعد على الحفاظ على توازن ممارسة التأمل.

التأمل مشيا هو أيضا طريقة ماهرة لتنشيط الممارسة اذا كان التأثير المهدئ للجلوس يجعلك متوانيا أو كنت تصبح مركزا فوق اللازم. في الواقع، يمكن ان يكون النمط المفضل في تأمل البصيرة باعتباره تأمل بالفعل *meditation in action*. ستحتاج الى ايجاد سطح مستو بطول يتراوح بين خمسة الى عشرة امتار بحيث يمكنك المشي عليها ذهابا وايابا. ذراعاك يجب ان يتدليا بشكل طبيعي مع تصافح اليدين قليلا الى الأمام. حدق الى نقطة تبعد امامك بحوالي مترين على الأرضية لتجنب التشنجات البصرية. اقم تنبّهك بأن تلاحظ او لا وضعية الوقوف واحساس لمس القدمين في بداية مسلك المشي. ثم اثناء سيرك احفظ الإنتباه على اخمص القدم، وليس على الرجل أو أي جزء آخر من الجسم. للدقائق الخمس الأولى لا يمكنك ملاحظة سوى أجزاء ثلاثة من كل خطوة: "الرفع"، "الدفع"، "الإنزال". لاحظ أو عنون عقليا كل خطوة جزءا جزءا، متصاعدا حتى تكون ملاحظا جميع الأجزاء الستة المكونة: "الإقامة"، "الرفع"، "الدفع"،



"الإنزال"، "اللمس"، "الضغط" - بالتزامن مع التجربة الفعلية للحركات. اثناء مشيك وملاحظتك لأجزاء الخطوات، قد تجد ان العقل لا يزال يفكر. كي لا تقلق، احفظ تركيزك على ملاحظة الخطوات، طالما تبقى الأفكار "افكارا خلفية". مع ذلك، اذا وجدت انك كنت تمشي "تائها في الأفكار"، فعليك ان تتوقف وبهمة تلاحظ التفكير على انه "تفكير"، "تفكير"، "تفكير". ثم جدد انتباهك على الحركة واستمر. راع ان الملاحظة العقلية لا تصبح ميكانيكية الى حد فقدانك تجربة الحركة. حاول القيام بالحد الأدنى من فترة المشي وهي نصف ساعة ثم صاعدها الى ساعة كاملة. من الأفضل ستراتجيا القيام بفترة مشي قبل فترة جلوس مما يحقق التوازن للممارسة. اذا كان بإمكانك مناوبة جلسات المشي والجلوس بدون أي فترات استراحة طويلة فستتمي استمرارية للوعي الذي ينقل الأفكار بشكل طبيعي الى وعي النشاطات اليومية.

## وعي النشاطات اليومية

اولئك الذين يرون الحياة الدنيا على انها عائق امام دارما لا يرون دارما في الأفعال اليومية: انهم لم يكتشفوا ان ليس هناك افعال يومية خارج دارما.

- ايهي دوجن

لتعميق الوعي، فان الإستمرارية، التي تعطي زخما للممارسة، يجب مواصلةا لبضعة ساعات في اليوم على الأقل. تنشأ الإستمرارية من خلال الإنتباه الحريص والدقيق الى الحركات والأفعال والمشاعر وحالات العقل، مهما يبرز، لأطول ما يكون اثناء روتين اليوم.

لا شيء يمكن نبذه على انه غير مهم اثناء ملاحظة الفعاليات اليومية: الأعمال المنزلية الرتيبة، الأكل، تنظيف اسنانك. لاحظ تكرارا أي وكل حركة وفعالية لغرض اقامة العادة لكي تصبح ملاحظتها في روتينك اليومي طبيعة ثانية. بالطبع، فان هذا من غير السهل اقامته وبذلك يتطلب الصبر والمثابرة - خصوصا في العطف على نفسك عندما يشعرك النسيان المستمر بالإحباط!

ان كنت تواجه صعوبة، ابدأ بالقيام بتمرين ووعي يومي مستخدما "زنادا" للتذكير. على سبيل المثال، يمكنك استخدام التماس بالماء كزناد لتذكيرك بالحضور مع ما تفعله اثناء فعلك له، مثلا غسل يديك، غسل الأطباق، سقي الحديقة، تغسيل الكلب، الخ. لو نجحت مرة واحدة فقط في اعادة انتباه كامل فقد يكون ذلك بداية اقامة عادة التيقظ.

من المفيد تعزيز جهودك كي تصبح متنبها في الحياة اليومية بمراجعة أو جرد ملاحظاتك اليومية في نهاية اليوم. يمكنك تسجيل جهودك في مفكرة تأمل، لكن بدون أن تصدر احكاما على نوعية الممارسة أو تحبطك الأوراق الفارغة.

## ادماج النواحي الثلاثة للممارسة

ربط النواحي الثلاثة للممارسة، أي الجلوس والمشي والوعي بالنشاطات اليومية، يكون خيطا متصلا من الوعي خلال اليوم وسيساعد في دمج الممارسة في حياتك اليومية.

## حاول على الأقل جلسة نصف ساعة من ربط التكنيكات الثلاثة:

بينما تقوم بالتأمل جلوسا - ركز أساسيا على عناصر الجسم، منتقلا الى مجالات الإنتباه الأخرى حال نشوئها وسيادتها.  
ناوب الجلوس بفترة مشي - حيث تلاحظ خطوات المشي تفصيلا والإنتباه مركز على الأحاسيس من الحركة.



خلال **فعالية يومية** - أعر انتباها جيدا وعنون جميع حركات وأفعال الجسم بالقدر  
الممكن من الإستمرارية. كُن ملاحظا المشاعر وحالات العقل والأفكار حال نشوئها.  
كن مدركا بشكل خاص خلال "زمن الإنتقال" بين كل جلسة وتغيّر وضعية الجسم.  
بدلا من فظ جلسة ما فجأة، قم بانتقال لطيف في نهاية فترة جلسة أو مشي رسمية الى  
الفعالية التالية. بهذه الطريقة ستنتجز وتدعم الصفة المنمّاة في الجلسة، سواء كانت  
هدوءا أم وعيا أم تركيزا. هذه المواصله هي المفتاح لتعميق الممارسة وستفوق حتما  
الى تبصّرات نافذة.

## الوعي بالمشاعر

قال البودا، "كل الأشياء تلتقي في المشاعر". الوعي بالمشاعر هو العامل المحوري  
في التأمل. كثير من الصعوبات في ممارسة التأمل تنفرع من رد الفعل غير الملحوظ  
تجاه المشاعر غير السارة. نحن نقضي معظم حياتنا في جهد متواصل لزيادة  
المشاعر السارة ولتجنب المشاعر الكريهة. ان لم نقر بأن المشاعر فانها تبقى ونصبح  
عالقين في حالة ما - ايجابية او سلبية. مع ذلك فان الشعور بنفسه، في حالته الأولية،  
حيادي تماما حين يسجل ببساطة تأثير غرض على انه سار او كره او محايد. فقط  
حين يكون هنالك اضافات عاطفية، مثلا عندما تتدخل قصة الفرد الشخصية، حينها  
سينشأ الخوف والكره والقلق. المشاعر والعواطف منفصلان. كثير من الإنطباعات  
الضعيفة التي نستقبلها اثناء اليوم تتوقف بمجرد تسجيل المشاعر الباهتة والوجيزة.  
هذا يظهر ان التوقف عند الشعور المجرد أو الأولي ممكن نفسياً.

الانتباه الى المشاعر، حتى عندما تكون باهتة وموجزة، يمكن تدعيمه خلال اليوم  
حين يكون العقل هادئا ويقظا، لأن في الواقع هناك الكثير من المناسبات التي لا يكون  
فيها الفرد مشغولا كليا ويمكنه فيها ملاحظة المشاعر بوضوح في مرحلتها الإبتدائية.  
لو، مع ذلك، لم تكن في البداية قادرا على تمييز المشاعر، فكستراتيجية حاول ان  
تسأل نفسك سؤالا تأكديا: "أي شعور هو الحاضر؟". بهذه الطريقة، يمكنك ترتيب  
خليط المشاعر المرتبكة الموجودة عادةً.

من المهم جدا ان تعزل المشاعر عن حتى اصغر فكرة لـ"أنا" أو "لي". لا ينبغي ان  
يكون هناك أي ارجاع أناني مثل "أنا أشعر" ولا ينبغي ان يكون هنالك أي افكار عن  
كونك صاحب الشعور: "لدي مشاعر سارة" أو أشعر بالألم" بل بالأحرى "هنالك  
مشاعر سارة" أو "هنالك ألم". الوعي بالشعور بدون ارجاعها الى الأنا يسمح للمتأمل  
بالحفاظ على الإنتباه مرگزا على الشعور وحده. هذا هو معنى "يتأمل الشعور  
بالشعور" في ستيبّهانة سوته.

ينبغي لك اولا ان تنمي وعيا بالمشاعر عند نشوئها، مميزا لها بوضوح ان كانت  
سارة أو غير سارة أو محايدة. مع النباهة لا يوجد شيء كالمشاعر المختلطة. يجب  
المحافظة على الإنتباه خلال فترة الشعور المعين القصيرة حتى ينتهي الشعور. ان  
كانت نقطة زوال الشعور تُرى تكرر ارا بوضوح متزايد فسيصبح اكثر سهولة امساك  
ثم إيقاف الأفكار والعواطف التي عادةً تتلاحق بانتظام وتترابط: اذا كان الشعور غير

سار فسينتج رد فعل سلبي؛ أما اذا كان سارا فسينشأ التعلق. هكذا فان العقل غالبا لا يقوم سوى برد الفعل: يحب، يبغض. النتيجة هي انك تصبح عالقا في دورة المعاناة المكيفة عند موضع ترابط المشاعر والتعلق. ولكن لا داع لأن تكون كذلك. باعتراض الشعور الأولي عند باب حاسة، بدون العاطفة اللاحقة، فان الشعور لن يمضي ابعد من ذلك، وهكذا لا ارتباط، لا محبة او بغض، نهاية القصة، نهاية المعاناة. الإنتباه "المجرد"، أي، تسجيل الشعور بلا رد فعل في حالة من التقبل، حين يوجه الى نشوء وزوال المشاعر، فان الإضافات الملوثة تُحمل بعيدا وتُمنع من أي اسهاب آخر. فتدريجيا تضعف المشاعر الجسيمة وتسقط - يفقد المرء اهتمامه - هكذا ينشأ الحياد، والذي هو "اطلاق للعنان letting go" طبيعي وغير مُجهد. البودا يشبه المشاعر بالفقاقيع. لو كان بالإمكان رؤية المشاعر في طبيعتها الفقاعية المنفجرة فسيضعف ترابطها مع التعلق والتمسك اكثر واكثر حتى يتم قطع السلسلة في النهاية. خلال هذه الممارسة، الإرتباط، الذي هو نوع من الإلتصاق بالمشاعر، سيُزال بمهارة. هذا لا يعني أن هذه الممارسة ستؤدي الى الإنعزال البارد أو الإنسحاب العاطفي. بل على العكس، فالعقل والقلب سيصبحان اكثر انفتاحا وتحررا من حمى التعلق. خارج هذه النظرة، فسيُزود سلام داخلي لنمو العواطف الأرفع: العطف الودّي والتعاطف والصبر والزهد.

## تحقيق التوازن في التأمل

صورة مستخدمة كثيرا لوصف ممارسة الإنتباه التأملي هي صورة المشي على الحبل البهلواني. للنجاح في هذا الفن عليك الإنتباه الى توازنك. في التأمل، يطبق هذا خصوصا على كيفية انتسابك الى الأشياء - أي موقفك. العقل غير الممرن يحاول باستمرار التوصل الى ان يجرّ اليه الأغراض المرغوبة أو ان يدفع عنه الأغراض غير المرغوبة. عادة الدفع والجر هي سبب الكثير من الكرب واختلال التوازن. فالمحافظة على توازنك سيساعد على تنمية عقل لا يتشبّث ولا يرفض، لا يحب ولا يبغض، وبلا ارتباط أو ذم.

تطوير القابلية على تنظيم وتدبير جهدك في الممارسة ضروري. يتطلب جهد معين في تطوير وعي اللحظة باللحظة، ولكن ينبغي ان يكون جهدا لنيل أي شيء في المستقبل. يجب أن يركّز الجهد على الحاضر، مجرد الإنتباه برصانة لما يحصل في اللحظة.

ضرب البودا مثلا عن كم ينبغي أن نكون نبهين. اخبر عن شخص أمر أن يمشي خلال حشد مع توازن دورق ماء مليء حتى حافته على رأسه. سار خلفه جندي ومعه سيف. ان انسكبت قطرة واحدة فسيقطع الجندي رأسه! فيمكنك التأكد من أن حامل الدورق قد سار بنباهة شديدة. تلك هي نوعية الإنتباه المطلوب في التأمل.

مع ذلك، يجب أن يكون وعيا مسترخيا. ان كان هنالك قوة أو اجهاد فأقل تدافع سيسبب اندلاق الماء. حامل الدورق عليه ان يكون راخيا وإيقاعيا، منسابا مع المشهد المتغير، مع بقائه منتبها في كل لحظة. هذه هي نوعية العناية التي ينبغي اخذها في

ممارسة الوعي، ان تكون مسترخيا مع التيقظ. هذا النوع من التمرين يساعد في تدعيم توازنك وقدرتك على العيش بانسجام مع الآخرين. المحافظة على توازنك في التأمل هو مسألة توفيق ثلاثة عوامل: الجهد والتركيز والوعي. الجهد الزائد يجعل العقل مضطربا، بينما التركيز الزائد يضيق الوعي ويقيّد الإنتباه الى نقطة واحدة. الجهد والتركيز عوامل فاعلة، بينما الوعي مفعول به. بينما تمارس، تذكر خصائص هذه العوامل الثلاثة لتطبيقها بشكل ملائم سيسمح لك بتنظيم وتنسيق وحفظ توازن ممارستك التأملية.

كل نوع من انواع التأمل يحتاج الى شكل مختلف من اشكال التركيز. في تأمل الهدوء أو الرصانة (سَمْتَهَة) يُثبِت الإنتباه على غرض واحد، باهمال الأغراض الأخرى لكي تصبح مستغرقا في غرض واحد. تأمل البصيرة (ويَسْنَا) هو معرفة اللحظة باللمحة لأغراض مختلفة حال نشوئها بدون التثبيت على أي غرض معين. في الواقع، تأمل البصيرة هو فعلا مسألة تكثيف الإدراك بدلا عن تركيزه. اذاً، ان كنت ترغب بتغيير نمط التأمل، من الهدوء الى البصيرة، يجب التخلي عن التثبيت على غرض مفرد للسماح لإدراك الحظة باللمحة المنفتح لما يسود تجربتك مهما كان. حيث أن تأمل البصيرة هو ممارسة الإدراك، فليس ضروريا حث التركيز في حد ذاته، لأن القدر الكافي من التركيز شينشأ بصورة طبيعية بالمحافظة المستمرة على الإنتباه. لا توجد مشكلة في امتلاك وعي اكثر من اللازم، كما هي المشكلة في ما يخص الجهد والتركيز. اذ انه ليس شيئا تستطيع الإفراط فيه، بل ان الاحتمالية الاكبر هي لعدم كفاية الوعي المساعد في موازنة عوامل الجهد والتركيز. اذاً، حقا ان تسليط الجهد في المحافظة على الوعي أكثر اهمية، لأن استمرارية الإنتباه ستؤدي الى تهدئة وتلطيف العقل، وهي نفس الفائدة المكتسبة من تأمل التركيز.

## خمس طرق للمحافظة على التوازن

ان تشهد تجربتك الخاصة - ان تلاحظ بدون تحيز ما تختبره مهما كان، بينما تختبره، خالقا بذلك وجدانا "شاهدا".

اطلاق السبيل - بدلا عن السعي لإرضاء الرغبات والنزوات والشهوات، ينبغي عل الأقل وجود درجة ما من التترك لخلق مجال للرؤية.

ازالة الرقيب - موقف القبول بكل الأفكار والمشاعر والعواطف والأحاسيس الى الإدراك بدون تفريق أو انتخاب.

موقف حيادي - تسجيل حيادي للأحداث الجسمية والعقلية بدون أقل تموضع أو اتخاذ موقف تجاهها.

ان تكون متقبلا - التأمل لا يدور حول كونك بمعزل عن التجربة بل حول كونك يقظا وحساسا وأليفا مع ما تلاحظ، من محل التقبل.

## تأمل العطف الودّي

### Loving-kindness Meditation

يمكن استخدام تأمل العطف الودّي لتدعيم ممارسة الإدراك للحفاظ على العقل منفتحاً ولطيافاً. إنه يوفر توازناً جيداً ضرورياً لتأمل البصيرة. علم البوذا العطف الودّي لتنمية الحب الإيثاري أو ناكر الذات. لا يمكن للكرهية أن تتعايش مع العطف الودّي. إنها تتلاشى إن استعضنا عنها بأفكار قائمة على العطف الودّي.

أحد حقائق الحياة هي أنه رغم أن كثيراً من الناس مهمومون من حالات العقل السلبية فإنهم مع ذلك لا يفعلون سوى القليل لتطوير المهارات اللازمة للتعامل مع تلك المشكلة. مع ذلك فحتى عندما يسوء طعم العقل فإن إثارة مشاعر العطف الودّي لتحسينه هي ضمن حدود امكانية أغلب الناس. العطف الودّي، كممارسة تأملية، يؤدي إلى تغلب العقل على كل أشكال السلبية. إنه يجلب تغييرات موقفية إيجابية بواسطة تنمية صفة "التقبل-الودّي" بشكل منظم. بهذه الطريقة، فإنها تعمل كشكل من أشكال العلاج النفسي، كطريقة لشفاء العقل المتعب لتحريره من ألمه وحيرته.

يُمارس العطف الودّي كحلقة أولى في سلسلة من التأملات التي تنتج أربع خواص للحب: المصادقة (مَتَا metta)، التعاطف (كَرْنا karuna)، البهجة التقديرية (مُدِتا mudita)، والمساواة (أبْكَها upekkha). خاصية "المصادقة" تعني الدفاع الذي يمتد لمعانقة الآخرين. حين ينضج العطف الودّي فإنه يفيض إلى التعاطف، لأنه يتعاطف مع صعوبات الناس؛ عليك أن تحذر من عدوته القريبة، أي الشفقة، التي لا تقوم سوى بمحاكاة خاصية الإهتمام بدون تعاطف. التعبير الإيجابي عن التعاطف هو تقدير صفات الآخرين الطيبة أو حظهم الطيب بدلاً من مشاعر الغيرة تجاههم، والتي هي عدو البهجة التقديرية. سلسلة التأملات هذه تنضج في حالة المساواة المتطلعة. يجب زرع هذه المساواة ضمن سياق سلسلة التأملات هذه وإلا فإنها ستميل إلى الظهور كعدوها القريب، أي الفتور أو الإنعزال. إنها تبقى مكترثة ومتطلعة مع توزيع متساوي للشعور والتقبل لكل الناس والعلاقات والمواقف بدون تفرقة.

## ممارسة العطف الودّي المنظمة

للحصول على فوائده الكاملة، فإن تأمل العطف الودّي يحتاج إلى تطويره بشكل منظم إلى مستوى الاندماج أو احادية القصد. هدف هذه الممارسة هو تطوير عوامل الاندماج الخمسة للتركيز: العاملان الأولان سببيان - الفكر المطبّق والفكر المدعّم، متبوعاً بثلاثة تأثيرات - الإنتشاء، وراحة البال، واحادية القصد أو توحيد العقل. عوامل الاندماج الخمسة تعاكس العوائق (أو العقبات) العقلية الخمسة للمتأمل: فالفكر المطبّق، بإثارة الطاقة والجهد، يتغلب على عائق الكسل والسبات؛ والفكر المدعّم، بجعل العقل مستقراً، يتغلب على الشك ذي خاصية التآرجح؛ الإنتشاء، بجيشانه المعلي، يسود على مشاعر سوء النية؛ راحة البال، بازالتها للضغط المتراكم، تناهض قلق أو هياج البال؛ بينما احادية القصد تمسك بتجولات العقل في مجالات الحس لتمنع الشهوانية. بتحقيق التركيز العميق بواسطة تركيب العقل الإيجابي هذا سوف يطبّع التكيف الإيجابي الجديد بينما يدوس الأنماط السلبية

القديمة. بهذه الطريقة، فإن العادات السلبية القديمة تتغير، محررة الفرد ليشكل طرقاً إيجابية جديدة للإنتساب.

## كيفية القيام بتأمل العطف الودّي

تبدأ الممارسة بتنمية التقبّل الودي لنفسك. إن بدت مقاومة فذلك يدل على وجود مشاعر انعدام الجدارة. مهما يكن، هذا يعني أن هنالك عمل يجب القيام به، والممارسة نفسها مصممة للتغلب على أية مشاعر الشك بالنفس أو السلبية. ثم تكون جاهزاً لتنمية العطف الودي للآخرين.

اختر أربعة اصناف من الناس ترسل لهم عطفك الودّي:

**شخص محترم ومحبوب** - مثل معلم روحاني؛

**محبوب عزيز** - قد يكون قريباً أو صديقاً؛

**شخص محايد** - شخص تعرفه ولكن لا تكن له شعوراً خاصاً، مثلاً، شخص تشتري منه؛

**شخص عدائي** - شخص تلاقي صعوبة معه حالياً.

بدأً بنفسك، ثم منتقلاً بانتظام من شخص إلى آخر في الترتيب أعلاه سيكسر الحواجز بين اصناف الناس الأربعة ونفسك. ستلغي التقسيمات الموجودة ضمن عقلك، مصدر أكثر ما تختبره من تضارب.

كلمة احتياط فقط، من الأفضل اختيار عضو من نفس الجنس أو إذا كان لديك تحيز إلى جنسك فاختر شخصاً من الجنس المقابل. هذا يجنبك خطورة إثارة العدو القريب للعطف الودّي، أي الشهوة. حاول الممارسة على أشخاص مختلفين لأن بعض الناس لا يتلاءمون بسهولة مع الأصناف أعلاه، ولكن حافظ على الترتيب الموصوف.

## طرق إثارة مشاعر العطف الودّي

**التصوير** - استحضّر صورة ذهنية. شاهد نفسك أو الشخص الموجه إليه الشعور وهو يعيد ابتسامته إليك أو فقط وهو يكون سعيداً.

**بالتفكير** - تفكّر في الموصفات الإيجابية لشخص ما وأعمال العطف التي قامت بها. ولنفسك، أكد جملة إيجابية عن نفسك، مستخدماً تعابيرك الخاصة.

**سمعيًا** - إن هذا هو الطريق الأبسط بل ربما الأكثر تأثيراً. ردّد مانتراً أو كلمة أو عبارة مستلهمة مثل "العطف الودي".

تصويرات وتفكرات وترديد العطف الودي هي وسائل تساعدك على إثارة شعور إيجابي من العطف الودي. يمكنك استعمالها جميعها أو أفضل واحدة بالنسبة لك. حينما ينشأ الشعور الإيجابي، انتقل من الوسائل إلى الشعور، حيث إن الشعور هو البؤرة الأساسية. حافظ على ثبات العقل على الشعور، وإن شرد فأعده إلى الوسيلة أو إذا ضعف الشعور أو ضاع فعد إلى الوسيلة، أي استخدم التصوير لإرجاع أو تقوية الشعور.

المرحلة الثانية هي الإنتشار الإتجاهي حيث تسلط، بشكل نظامي، شعور العطف الودي المثار إلى جميع نقاط البوصلة: الشمال والجنوب والشرق والغرب، فوقاً

وتحتا، وفي جميع الإتجاهات. يمكن تحسين هذا الإنتشار الإتجاهي باستحضار الأصدقاء والمجتمعات في المدن والبلدان حول العالم. الإنتشار غير المحدد يميل الى الحدوث تلقائيا في ما تتضج الممارسة. انها ليست مفرقة. ليس لها غرض محدد ولا تتطلب سوى مشاعر الحب الكوني التي تشع بشكل طبيعي. حين يحدث ذلك فان الممارسة قد وصلت درجة البلوغ بمعنى انها حولت الحب التفضيلي، والذي هو حب مرتبط، الى حب غير شرطي، كله معانقة! العطف المحب هو تأمل قلبي ولا يجب أن يُرى كمجرد ممارسة جلوس رسمية منزوعة من الحياة اليومية. فأخرجوا أجواءكم الطيبة الى الشوارع، في البيت، في العمل، في علاقاتك. تطبيق الممارسة في الحياة اليومية هي مسألة تعمد توجيه موقف ودي والإفتاح تجاه كل شخص تربطك به علاقة بدون تفرقة. **عسى أن تكون سعيد القلب!**

## ممارسة التأمل اليومية

الصورة المرتبطة أغلب الأحيان بالتأمل هي صورة بوذا جالس ثابتا في وضعية تقاطع الرجلين. لاشك أن تمثيلا كهذا إلهامي وبيعت السرور لجماليتها، ولكنه لسوء الحظ يوحي لغير العارف أن التأمل هو سعي استاتيكي كالتمثال لا يُمارس إلا في قاعات التأمل.

لو اريد للتأمل أن تكون له أية صلة بالحياة اليومية فينبغي القيام به في البيت. هذا لا يعني فقط محل اقامتك بل في أي مكان يحدث أن يقيم فيه انتباهك. التأمل في البيت يتطلب منهاجا ديناميكيا "على يدك" غير مقتصر على أي زمان أو مكان أو وضعية معينة. ينبغي ادماجها ضمن نشاطات الحياة الاعتيادية وأن تصبح الأساس لإسلوب حياة تأملي في البيت وفي الحياة اليومية.

مع ذلك ينبغي الاعتراف بأن ادماج التأمل ضمن الحياة اليومية ليس بالأمر السهل. لذلك عليك أن تتعمد الشروع بالقيام به؛ فالنية الحسنة ليست كافية. يجب أن يكون هنالك التزام. فخذ أولويتك بنظر الاعتبار: ما هو الأكثر أهمية، ساعات الجلوس أمام شاشة التلفزيون أم نحو نصف ساعة من التأمل جلوسا؟ الجلوس البيتي الاعتيادي هو مرساة الممارسة. حتى لو كانت تُستخدم فقط لأجل الصحة العقلية، كما في "ازالة الضغط"، فان الممارسة اليومية ستساهم بشكل كبير في توفيق عائلتك وعلاقات عملك.

من المهم المحافظة على جلسات التأمل اليومية كطريقة لتعزيز وترسيخ ممارستك. مع حياة مشغولة من السهل اقناع نفسك بأنك فعلا ليس لديك الوقت للحفاظ على جلوس منتظم أو حين تشعر بالتعب بأن عليك اسقاطها. طبيعيا، حين تصاب بالضغط العصبي أو الإرهاق فهنالك مقاومة لمواجهة الضغط بالتأمل. ولكن ما هي عادةً سوى مقاومة ابتدائية عليك مواجهتها قبل اختراقها. كذلك، لا تقيم ممارستك، معتقدا أنك تضيع وقتك ما دام تأملك ليس بالجودة الكافية. ذلك كله حبوب للطاحونة، عليك بالمتابعة لأن من الحيوي أن تحافظ على عادة الممارسة للحصول على منافع المدى

البعيد. من الجدير الإستشهاد بقول قداسة الدلاي لاما للناحية الأكثر عطا من الممارسة:

أنا بنفسي احس وأيضاً أقول للبوذيين الآخرين أن مسألة نيرفانا ستأتي في ما بعد. لا استعجال. بل إن عشت حياة يومية طيبة، بصدق مع الحب، مع التعاطف، مع أنانية أقل فذلك سيؤدي تلقائياً إلى نيرفانا. على عكس ذلك، إن تحدثنا عن نيرفانا، تحدثنا عن الفلسفة ولكننا لا نهتم كثيراً بشأن الممارسة اليومية، فقد تصل إلى نيرفانا غريبة ولكنك لن تصل إلى نيرفانا الصحيحة لأن ممارستك اليومية لا شيء. عليك بتطبيق التعليم في الحياة اليومية."

هناك مقولة أن بداية ونهاية رحلة هما جوهرياً نفس الشيء. هذا صحيح خصوصاً للتأمل. لأن ليس هناك مكان عليك الذهاب إليه لإكتشاف طبيعتك الحقيقية غير ما يمكنك أن تكون فيه الآن، متأملاً في قاعدتك المنزلية.

## هذه اللحظة!

نحن ممتنون للبوذا لهذه التعاليم، ولكن عليك في الواقع بتطبيق التعليم بأكل الثمرة المُستحسنة، لكي تحصل على المنافع. صحيح أن هذا الشيء ليس سهلاً، ولكنه ليس معقداً وليس هناك شيء آخر تحتاج معرفته لكي تضع التوجيهات الأساسية التي قرأتها تَوَّاً موضع التنفيذ. ابدأ الآن بالإنبأه لما يحدث في جسمك وعقلك في هذه اللحظة! التأخر على أمل إيجاد توجيهات أفضل أو توقع ظروف مثالية لتظهر قبل أن تستطيع أن تمارس هو مجرد اطالة لأمد المحنة. العمل في الحاضر، فالبركة للحاضر.

## حول المعلم...



الموقر بانياوارو هو راهب بوذي استرالي كرّس حياته للنواحي التأملية لتعاليم البوذا. خلال تمرينه النسكي، مارس على يد عدّة معلمي تأمل من بينهم الموقر ساياداو وو جاناكا من مركز تشانمياي للتأمل في بورما، وهو التلميذ الأسبق لمعلم التأمل البورمي الشهير، فضيلة الراحل الموقر ماهاسي ساياداو.

ساهم فضيلة الموقر بانياوارو في بناء عدد من أقدم المجتمعات والمراكز البوذية في استراليا. حصل على الرسامة الكاملة في وات بورفورنيفيت، على يد سنغها راجا تايلاند، سومدت بهرا نياناساموارا. خلال أكثر من

25 عام من التمرين، درس ومارس التأمل في كل بلدان بوذية تيرافادا الرئيسية، من بينها فترات طويلة من الممارسة المركّزة لتأمل ستييهانهة-وييسنا في مراكز ماهاسي ساياداو في بورما.

الآن، كمعلم تأمل مؤهل، يتعاطف بشكل طبيعي مع اهتمامات واحتياجات المتأملين الغربيين، فهو يجمع تمرينه وخبرته الحياتية الطويلة ليعطي منهجا عمليا معمقا لتعليم تأمل وييسنا.

الموقر بانياوارو، أسس بوذانيت، وهي شبكة معلومات حاسوبية، عام 1993. استخدم لأول مرة الحواسيب للنشر المكتبي البسيط، ومع هبة مودم اكتشف مجتمع الأون-لاين (المتصل) وبذلك تكونت بوذانيت. كانت بوذانيت أول BBS (نظام لوحة نشر) بوذي والذي تطور في ما بعد الى أول موقع شبكي بوذي لاستراليا. شبكة المعلومات البوذية الألكترونية هذه على الشبكة العالمية WWW هي الآن واحدة من المواقع البوذية الأكبر والأكثر شعبية في العالم مع أكثر من 50,000 طرقة في اليوم.

العنوان:

Ven. Pannyavaro  
Buddha Dharma Education Association  
PO Box K1020 Haymarket  
Sydney NSW 2000

الموقع الشبكي: <http://www.BuddhaNet.net>

البريد الألكتروني: [ven.pannyavaro@BuddhaNet.net](mailto:ven.pannyavaro@BuddhaNet.net)