

تأمل التونغ لين

حلقة دراسية تقودها

لاما دفورا-هلا

وفقاً لتعاليم

غيشة مايكيل روش

لارنكا، قبرص، يونيو(حزيران) ٢٠٠٨

الدرس ١ ب

إذاً هناك جانباً لهذه الممارسة ولها التعاطف الذي تقوم على تتميته في التونغ لين *Tong Len*

جام با

Jam Pa

قولوا: جام با *Jam Pa*

تعني الكلمة جام با الحب وبالمناسبة الكلمة السنسكريتية هنا هي مaitri وتعني الحب. هناك كافة أنواع الحب فهناك الحب الرومانسي مثل "أحبك وأريد أن تبقى بجانبي طوال الوقت والآن لا تنظر هناك فقد أصبحت ملكاً لي" وهذا هو حب التملك وهذا ليس الجام با.

الجام با هو الحب الذي يسعى لجعل الآخرين سعداء ولا يريد شيئاً بال مقابل فليس عليك أن تحبني بالمقابل ولا أن تبقى بقربي فأنا أحبك في كل الاحوال وسأعتني بك على كل حال. إنه هذا النوع من الحب وهو أني أريد ان أراك سعيداً وهذا هو الجام با.

يلي ذلك الجانب الآخر:

التعاطف وهو بمثابة ملكة القلب

نينج جي

Nying Je

نينج جي

قولوانينج جي *Nying Je*

إذاً تعني الكلمة **نَبِيَّنَج** القلب أما جي فتعني الملك وبالتالي فهي تعني ملك القلب لكن ترى ما هو ملك القلب؟ إنه التعاطف وبالتالي فهذه هي الكلمة التي يستخدمها أهل التبت لتعني التعاطف، ملك القلب أو ملكة القلب والكلمة السنسكريتية هنا هي **كارونا**

Karuna

إذاً فسوف نتمرن على جانبان من تأمل التوونغ لين وهم **الجام با** و**النبينج جي** لكن فعلياً سنتمرن عليهمما بالترتيب المعاكس حيث سنقوم بهذا أولاً ومن ثم ذاك.

ثُرِيَ ما الفرق بينهما؟

لقد أخبرتكم سابقاً معنى الحب هنا، معنى **جام با** وبالتالي فإن الحب وهو ما يطير يود أن يمنحك السعادة للجميع فأنا أود أن تكون مسروراً ومهما كان ما تريده فأتمنى أن تحصل عليه كما أتمنى أن تحصل على كل ما تحب ومهما كان الذي يمنحك السعادة فعسى أن تحصل عليه.

يرغب التعاطف بأن يتخلص من المعاناة فلا أريد لك أن تعاني وبالتالي فإن هذا الجانب يقضي على المعاناة وينحوك كل ما هو حسن ويبعد عنك كل ما هو سيء.

وخلال تأملنا سنستخدم التنفس

الإعداد للتأمل

تعلّم كيفية الجلوس عند التأمل فن كبر وعليك أن تجرب ذلك بإستخدام كافة أنواع الوسائل بحيث تكون ركبتك للأعلى حتى تتمكن من الجلوس على هذا النحو لبضعة دقائق ومن ثم ستشعر بالتعب فأنا أعلم ذلك لأن ركبتي للأعلى كذلك وبالتالي فأنت بحاجة لوسائل أعلى ولكن ليس الآن وإنما في البيت.

ستحتاج وسادة أعلى وستحتاج لشيء يسند ركبتيك وبالتالي فإن تعلم كيفية الجلوس استثمار جيد لوقتك. جرب وسائل مختلفة وبإمكانك الجلوس على كرسي فالبعض يفعل ذلك لكنك ستدرك كلما نقدمت في التأمل أن الكرسي ليس الخيار الأمثل وبالنسبة لي فإني أحتاج إلى ما يسند ركبتي لذلك فإني أستخدم سترة وسائد ☺، الخ وهذا ما أحتاجه فقد إكتشفت أن هذا ما أحتاجه كي أتمكن من الجلوس لفترة طويلة في التأمل.

قبل البدء في التأمل أرغب بالقول أننا نستخدم التنفس خلال تأمل التوونغ لين الامر الذي قد يبدو في غاية البساطة فقد يقول البعض "حسناً إنه ليس بالخطب الجل فالكل يتنفس طوال الوقت على كل حال" وهذا صحيح غير أنها نقوم بالتنفس على نحو خاص وهو تدريب متقدم بالفعل ولا يقوم كافة المعلمين بتعليمه مع التنفس.

حيث لا يعلمه بعض المدرسين للمبتدئين مع التنفس بيد أننا سنقوم به على أي حال.
إنه تحضير في غاية الأهمية لتدريبات متقدمة أكثر بكثير وبالتالي فإن التوونغ لين ممارسة متقدمة فعلاً لكنها ممدوحة.

أما الأمر الآخر الذي سنقوم به قبل الإنطلاق للتأمل الفعلي هو أننا سنقوم بالتمهيد للتأمل وسأوضح ذلك بعض الشيء حيث نرى أنه لكي يكون التأمل ناجحاً يجب أن نستعد له ونحصل على الطاقة اللازمة للتأمل وسترون ذلك لاني سأقوم به بإختصار خلال هذا التأمل.

التأمل- التخلص من الألم

حسناً، دللك مكاناً مريحاً وتأكد عند جلوسك أن ظهرك مستقيم فمن المهم عند القيام بالتأمل أن ثبقي ظهرك مستقيماً وبإمكانك أن تغمض عينيك.

والآن انتبه لذنفك حيث يجب أن يكون ذنفك مستقيماً بحيث لا يكون مرتفعاً ولا منخفضاً وإنما يجب أن يكون مستقيماً كما يجب أن يكون الكتفان مستويان ولك أن تضع يديك في حضنك ونرى أن تضع اليد اليسرى تحت اليد اليمنى وإمس إيماك برفق وهذه إحدى طرق الجلوس.

أما الآن فانتبه لوجهك حيث لا ينبغي أن يكون وجهك متورتاً وإنما يجب أن يكون مسترخيّاً كما يجب أن تكون العينين مسترختين وهذا الكلام ينطبق على الفم أيضاً. أبق فمك مغلقاً ومسترخيّاً بحيث يلامس اللسان أعلى الأسنان العلوية والآن انتبه لتنفسك وركل علىه وسند عشر أنفاس.

عُد عشر أنفاس فقط وابداً بالعد دوماً لدى خروج النفس فعند خروج الهواء تبدأ بالعدد واحد ومن ثم يدخل الهواء ولدى خروجه مجدداً تعدد اثنان ومن ثم يدخل الهواء مجدداً وهكذا دواليك وحاول أن تعد للعشرة دون أن تنسى لأي عدد وصلت.

وإذا ما نسيت لأي عدد وصلت فإذا بالعد مجدداً من العدد واحد وحاول أن ترکز أكثر.

والآن الجزء التالي الذي ترغب بإدخاله لعقلك هو رغبك باللجوء إلى طريق روحي ملائم، طريق سيخلاصك من المعاناة وسيسمو بقلبك وحكمتك بحيث تتمكن من إنهاء معاناتك ومعاناة الآخرين لذلك ازرع هذه الرغبة في قلبك لتتمكن من العثور على مثل هذا الطريق وليكون بوسنك ممارسة هذا الطريق

وأوجد أمنية في قلبك ألا وهي أنه سيترتب على ممارستك أنك ستصل إلى مرحلة يكون بوسنك فيها مساعدة الناس في الحصول على السعادة وإنهاء المعاناة.

وحتى تتمكن من تحقيق ذلك فستحتاج للمساعدة وستحتاج أستاذأً روحانياً ليقدم لك العون، لذلك إدعوا أستاذأً روحانياً للحضور إليك وهو ما يطلق عليه اسم لاما *Lama*. تخيل أن شخصاً سامياً، أستاذأً وقوراً سيأتي إليك ليمد لك يد العون في هذه الممارسة وبالتالي فأياً كانت الصورة الموجودة في عقلك لشخص ما ولربما يكون شخصاً تعرفه أو شخصاً تخيله وهو بالنسبة لك إنسان سامي، إنسان غاية في الطهر، إنسان ذو مزايا راقية وسامية.

ومن ثم تدعوه لهم ليأتوا ويجلسوا أمامك في الهواء وتخيل في مخيلتك أنهم يجلسون هناك ولدى النظر إليهم تخيل أنهم في غاية الجمال، متألقين للغاية ومشرقين وأنهم ينظرون إليك بأروع درجات الحب. إنهم يحبونك لأقصى درجة وهم في قمة السعادة لأنهم يمدون لك يد العون والمساعدة.

ولدى نظرك إليهم شاهد مزاياهم، أنظر إلى محبتهم، إلى حكمتهم، إلى تعاطفهم، وأبدي إعجابك بذلك المزايا في قلبك، ونطلق على هذا الأمر اسم السجود الذهني وكلما أمكنك القيام بذلك أكثر كلما اكتسبت تلك المزايا بنفسك إذا فأنت تحبني لأستاذك من خلال إعجابك بمزاياه الروحانية السامية للغاية.

في الخطوة التالية تقدم الهبات لهذا الأستاذ فهو ساعدك أن تفكر بشيء جميل جداً في حياتك وتحمّهم إياها أو لك أن تفكّر بفكرة غاية في الجمال كانت قد خطرت على بالك وتقدمها لهم كهبة أو يمكنك حتى أن تفكّر ببنائك الصادقة في أن تصبح شخصاً أفضل من خلال الممارسة وتحمّهم هذه النية. إنه أمر جميل جداً.

أما الخطوة التالية فقد أعددت لإزالته أي عقبات لربما تواجهك في التأمل فإذا كانت هناك أي فكرة مزعجة أو إذا كان هناك أي أمر قد فعلته وأنت نادم عليه فبإمكانك أن تعرف به الآن أمام الأستاذ الروحاني *the Lama* ومن ثم تنسى الأمر برمتة. ولاحقاً لذلك تقوم بالأمر المعاكس حيث تتذكر شيئاً جميلاً كنت قد فعلته ولربما تكون قد فعلته اليوم وتنتهي به. ابتهج بطيبة قلبك وصلاح سريرتك.

أما الآن فاتجه إلى أستاذك الموجود أمامك واطلب منه التعاليم فإذا كنت بحاجة للعون بخصوص شيء معين بز عبك فهو ساعدك أن تطلب منه العون حيال هذا الأمر وإذا كنت تدرك أن لديك أي عيب تحاول التخلص منه لكنك لم تفاج في ذلك فبإمكانك أن تطلب مساعدته في هذا الأمر.

إطلب مساعدتهم وأنشد تعاليمهم.

والآن أدعو بطول العمر لللاما وهو الأستاذ الروحاني ليبقى بجانبك ولا يفارقك. كل هذه الخطوات هي تمهد يُعدنا للتأمل الأساسي. دعونا نعاود التركيز وإنصرك مجدداً على التنفس وإنحاول أن نعد مجدداً عشر أنفاس دون أن ننسى لأي عدد وصلنا وببدأ العد دوماً عند خروج الهواء.

والآن ركزوا على شخص تعرفونه، شخص تعرفونه جيداً وتكنون له المحبة وحاولوا معرفة إذا ما كان يواجه مشكلة ما وقد تكون مشكلة جسدية أو مشكلة ذهنية أو لربما تكون مشكلة مالية أو قد يكون لديهم مشكلة في العلاقات مع الآخرين ومهما كانت المشكلة التي تصاييفهم أو يعانون بسببها أو تسبب لهم الألم فكر بشخص من هذا النوع ومن ثم اتخاذ قراراً بأن تساعدهم على التخلص من آلامهم.

إذاً أبداً بالتنفس البطيء العميق وركز على الشخص الموجود أمامك، الشخص الذي تود مساعدته وتخيل أن المشكلة التي يواجهها تشبه الدخان الأسود الموجود في كافة أنحاء جسمه وأن جسمه أسود بسبب وجود هذه المشكلة. وتخيل المكان الذي يجلس فيه، تخيل على سبيل المثال أنه في غرفة النوم يجلس على سريره وانظر كيف تؤثر المشكلة عليه، كيف تؤثر على جسمه، لربما تؤثر على وجهه، على تعابيره.

وبالتالي فإنك تدخل إلى غرفة النوم تلك وتجلس أمامه بيد أنك ذلك الملك الذي لا يمكنه رؤيناك أي أنك تستطيع رؤيته لكنه لا يستطيع رؤيناك وبالتالي فأنت تجلس أمامه غير أنك بالنسبة له غير مرئي وإيق مرتبطة برغباتك بازالة آلامهم مجدداً وستتمكن من ذلك باستخدام تنفسك.

أي أن تنفسك يعمل الآن كالمضخة ومع كل شهيق تأخذه فإنك تسحب هذا الدخان الأسود من أجسامهم إلى مركز أجسامهم فكل مرة تدخل فيها الهواء عن طريق التنفس فإنك تسحب الدخان الأسود أكثر فأكثر بإتجاه مركز الجسم. إذاً قم بالشهيق على هذا النحو عدة مرات حتى يتجمع كل شيء في مركز القلب مثل الكرة السوداء الصغيرة أو مثل حبة الزيتون السوداء الصغيرة وأنت تسحب كل شيء موجود في الداخل عن طريق تنفسك.

ومن ثم تستمر بالتنفس حيث أصبح جسمهم الآن أبيضاً ونظيفاً وأضحت كل المشاكل التي يعانون منها متجمعة في الكرة السوداء الصغيرة الموجودة في قلوبهم وبينما تستمر في عملية تنفسك فإنك تضخ هذه الكرة السوداء خارج أجسامهم عن طريق أنبوب التنفس الخاص بهم حيث ترتفع للأعلى عن طريق الحلق وتخرج عن طريق الفم شأنها في ذلك شأن غيمة دخان سوداء تخرج من جسمهم الآن وتتدلى مثل الغيمة السوداء أمام ناظرهم بينك وبينهم وبالتالي قم بأخذ بعض الأعداد من الشهيق لتقوم بذلك وتخرجها منهم.

أما الآن فركز على صدرك وعلى قلبك فهاهم يجلسون أمامك وهناك غيمة سوداء بينكم وأنت تركز الآن على قلبك أنت وترى في قلبك شعلة نار صغيرة لكنها ليست في قلبك الجسدي وهو مركز صدرك، إنك ترى شعلة نار صغيرة لربما لا يتجاوز حجمها سنتيمتران ولونها أحمر وأصفر وتمثل هذه الشعلة أنايتك وجهك لذلك ركز قليلاً على أنايتك وجهك وسوء فهمك لمصدر الأشياء من حولك.

أما في الخطوة التالية فعندما أقول لكم "انطلقوا" فما عليكم القيام به هو في نفس واحد، نفس واحد عميق بحيث ستقومون بالشهيق لتأخذوا الغيمة السوداء التي تشكل مصدر آلامهم وال الموجودة بينكم وبينهم وستقومون بالشهيق لتدخلوها داخلكم حيث ستنزل عن طريق حلقكم ولدى ملامستها لشعلة النار ستختفي بالكامل وستلاشى وتحتفى. ستحرق الشعلة فحسب الأمر برمتها وفي نفس الوقت ستلاشى الشعلة. أي أن أنايتك ستحتفى وسيلاشى معها جهاكم وها أنتم الآن وقد عدوتم أشخاصاً عطوفين ومحبين وبالتالي فإنكم تحرقون آلامهم فضلاً عن كونكم تحرقون أنايتك وجهاكم.

إذاً خذوا نفساً عميقاً وقوموا بذلك الآن.

والآن زالت شعلة النار كما زال الدخان الأسود وأضحت قلوبكم مليئة بالنور، النور الذهبي وأصبحت دافئة وجميلة.

إذاً تمتع بشعور مساعدتهم وأنت الآن مليء بالنور وها قد غدوت شخصاً أفضل. ركز عليهم الآن، انظر إليهم، وانظر كيف أن هذه المشكلة التي كانت تقض مضجعهم ولربما لوقت طويل قد تلاشت فجأة، ترى كيف يؤثر ذلك على أجسامهم، كيف يؤثر على وجوههم، وما شعورهم الان؟ ربما يشعرون بالنور وربما ترتسם على شفاههم ابتسامة جافتهم لوقت طويل.

إذاً كن سعيداً، كن سعيداً على ما قد قمت به وإبهج. يتوجب علينا أن ننهي التأمل بهذه الطريقة بحيث تكون مسروراً مم فعلت.

أما الان فركز على اللاما الموجود أمامك فقد كان معك طوال الوقت يراقبك. ركز عليهم مجدداً الآن واسكرهم على مساعدتهم لك في تملك وإطلب منهم أن يأتوا وبيقوا في قلبك وسيوافقون بالطبع فهم يحبونك لذلك فإنهم يصبحون أصغر فهم من نور وهم ملائكة وهم يصغرون فيتأنون ويجلسون على رأسك ويتوجهون لذات الاتجاه الذي تتوجه له ومن ثم يتسللون برفق وأنة ولطف إلى تلك المقصورة الصغيرة في قلبك التي أعددتها لهم ويجلسون على تلك الوردة الجميلة الموجونة في قلبك ويطولون هناك. إنهم في خالية السعادة معك وسيكونون دوماً موجودين لتقديم العون لك طالما كنت بحاجتهم.

فقط كن متيقظاً أنك قد جمعت كرمة Karma جيدة جداً بصنعك هذا ، لقد حزرت على قدر كبير من الإحسان فقط من خلال هذا التمرин الذي قمت به في أفكارك.

ابعثوا هذا الاحسان والصلاح كبيرة للشخص الذي كنتم تعملون معه، امنحوه البركة بعطكم وإحسانكم.

بإمكانكم أن تفتحوا أعينكم.

إذا مارست ذلك فسوف تتغير بمورور الوقت وسترى ذلك وسيعمل على تحويلك حيث ستصبح شخصاً أسعد وسيحيط الحب بك. لقد كان تمريناً خيالياً بيد أن هذه التمارين الخيالية قوية جداً وتؤتي ثمارها وبإمكانك أن تكرر هذا التمرين مراراً وتكراراً مع نفس الشخص أو مع اشخاص آخرين وكلما مارست وتدربت أكثر كلما استفدت أكثر.

هذه هي الخطوة الاولى في التونغ لين، نموذج واحد وسنعمل على نماذج أخرى لاحقاً. أود أن أشكركم على تواجدكم معى في هذا التأمل وإنه جميل وحانى جداً لكم جزيل الشكر على استعدادكم للقيام بذلك.

سننهي بتأمل الامتنان وهو ذات التأمل الذي ابتدأنا به.

(تأمل الامتنان)

والآن كما فعلنا عندما أنهينا التأمل حيث بعثنا العطف والاحسان للشخص الآخر فإننا نأخذه الان ونبعث بالبركة. إنَّ تعلمنا هذه التعاليم وممارستنا لهذا التأمل يزرع بذوراً رائعة في عقولنا وبالتالي في عقول الآخرين على حد سواء وهذا صلاح في قمة الروعة.

إذاً بعثوا بهذا الصلاح ليستفيد منه العالم بأسره ولكم أن تبدوا بالأشخاص المقربين لكم ومن ثم دعوه ينتشر في العالم.

بُثُوه من قلوبكم للعالم أجمع

ولكم جزيل الشكر