

تأمل التونغ لين

حلقة دراسية تفودها

لأما دفورا-هلا

وفقاً لتعاليم

غيشة مايكل روش

لارنكا، قبرص، يونيو(حزيران) ٢٠٠٨

الدرس ١ ب

إذاً هناك جانبان لهذه الممارسة ولهذا التعاطف الذي نقوم على تنميته في التونغ لين *Tong Len*

ཇམ་པ་

جام با *Jam Pa*

قولوا: جام با *Jam Pa*

تعني كلمة جام با الحب وبالمناسبة الكلمة السنسكريتية هنا هي *Maitri* وتعني الحب. هناك كافة أنواع الحب فهناك الحب الرومانسي مثل "أحبك وأريد أن تبقى بجانبني طوال الوقت والآن لا تنتظر هناك فقد أضحييت ملكاً لي" وهذا هو حب التملك وهذا ليس الجام با.

الجام با هو الحب الذي يسعى لجعل الآخرين سعداء ولا يريد شيئاً بالمقابل 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 أنني أريد ان أراك سعيداً وهذا هو الجام با.

يلي ذلك الجانب الاخر:

التعاطف وهو بمثابة ملكة القلب

འཇིག་རྟེན་

Nying Je

نينج جي

قولوا نينج جي *Nying Je*

إذا تعني كلمة **نيينج** القلب أما **جي** فتعني المَلِك وبالتالي فهي تعني **مَلِك القلب** لكن ترى ما هو مَلِك القلب؟ إنه التعاطف وبالتالي فهذه هي الكلمة التي يستخدمها أهل التبت لتعني التعاطف، ملك القلب أو **ملكة القلب** والكلمة السنسكريتية هنا هي **كارونا Karuna**.

إذا فسوف نتمرّن على جانبان من تأمل **التونغ لين** وهما **الجام با** و**النيينج جي** لكن فعلياً سنتمرّن عليهما بالترتيب المعاكس حيث سنقوم بهذا أولاً ومن ثمّ ذلك.

تُرى ما الفرق بينهما؟

لقد أخبرتكم سابقاً معنى الحب هنا، معنى **جام با** وبالتالي فإن الحب وهو **مايتري** يود أن يمنح 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 ويمنحك كل ما هو حسن ويبعد عنك كل ما هو سيء.

وخلال تأملنا سنستخدم التنفس

الإعداد للتأمل

تُعَلَّم كيفية الجلوس عند التأمل فن كبير وعليك أن تجرب ذلك باستخدام كافة أنواع الوسائد بحيث تكون ركبناك للأعلى حتى تتمكن من الجلوس على هذا النحو لبضعة دقائق ومن ثم ستشعر بالتعب فأنا أعلم ذلك لأن ركبتي للأعلى كذلك وبالتالي فأنت بحاجة لوسائد أعلى ولكن ليس الآن وإنما في البيت.

ستحتاج وسادة أعلى وستحتاج لشيء يسند ركبتيك وبالتالي فإن تُعَلَّم كيفية الجلوس استثمار جيد لوقتك. جرّب وسائد مختلفة وبإمكانك الجلوس على كرسي فالبعض يفعل ذلك لكنك ستدرك كلما تقدمت في التأمل أن الكرسي ليس الخيار الأمثل وبالنسبة لي فأني أحتاج إلى ما يسند ركبتي لذلك فأني أستخدم ست 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 **التونغ لين** الامر الذي قد يبدو في غاية البساطة فقد يقول البعض "حسناً إنه ليس بالخطب الجلل فالكل يتنفس طوال الوقت على كل حال" وهذا صحيح غير أننا نقوم بالتنفس على نحو خاص وهو تدريب متقدم بالفعل ولا يقوم كافة المعلمين بتعليمه مع التنفس.

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

أما الأمر الآخر الذي سنقوم به قبل الانتقال 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 باختصار خلال هذا التأمل.

التأمل- التخلص من الألم

حسناً، جد لك مكاناً مريحاً وتأكد عند جلوسك أن ظهرك مستقيم فمن المهم عند القيام بالتأمل أن تُبقي ظهرك مستقيماً وبإمكانك أن تغمض عينيك.

والآن انتبه لنفك حيث يجب أن يكون نفك 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 والمس إبهامك برفق وهذه إحدى طرق الجلوس.

أما الآن فانتبه لوجهك حيث لا ينبغي أن يكون وجهك متوتراً وإنما يجب أن يكون مسترخياً كما يجب أن تكون العينين مسترخيتين وهذا الكلام ينطبق على الفم أيضاً. أبق فمك مغلقاً ومسترخياً بحيث يلامس اللسان أعلى الأسنان العلوية والآن انتبه لتنفسك وركز عليه وسنعد عشر أنفاس.

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

وإذا ما نسيت لأي عدد وصلت فابدأ بالعد مجدداً من العدد واحد وحاول أن تركز أكثر.

والآن الجزء التالي الذي ترغب بإدخاله لعقلك هو رغبتك باللجوء إلى طريق روحاني، طريق روحاني ملائم، طريق سيخلصك 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 بوسعك ممارسة هذا الطريق

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

وحتى تتمكن من تحقيق ذلك فستحتاج للمساعدة وستحتاج أستاذاً روحانياً ليقدم لك العون، لذلك ادعو أستاذاً روحانياً للحضور إليك وهو ما يطلق عليه اسم لاما Lama. تخيل أن شخصاً سامياً، أستاذاً 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 تتخيله وهو بالنسبة لك إنسان سام، إنسان غاية في الطهر، إنسان ذو مزايا راقية وسامية.

ومن ثم تدعوهم 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 بتلك المزايا في قلبك، ونطلق على هذا الأمر اسم السجود الذهني وكلما أمكنك القيام بذلك أكثر كلما اكتسبت تلك المزايا بنفسك إذ فأنت تتحني لأستاذك من خلال إعجابك بمزاياه الروحانية السامية للغاية.

في الخطوة التالية تقدم الهيئات لهذا الأستاذ فيوسعك أن تفكر بشيء جميل جداً في حياتك وتمنحهم إياه أو لك أن تفكر بفكرة غاية في الجمال كانت قد خطرت على بالك وتقدمها لهم كهبة أو يمكنك حتى أن تفكر ببيتك الصادقة في أن تصبح شخصاً أفضل من خلال الممارسة وتمنحهم هذه النية. إنه أمر جميل جداً.

أما الخطوة التالية فقد أعدت لإزالة 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 تعترف به الآن أمام الأستاذ الروحاني اللاما the Lama ومن ثم تنسى الأمر برمته. ولاحقاً لذلك نقوم بالأمر المعاكس حيث نتذكر شيئاً جميلاً كنت قد فعلته ولربما تكون قد فعلته اليوم وتبتهج به. إبتهج بطيبة قلبك وصلاح سريرتك.

أما الآن فأتجه إلى أستاذك الموجود أمامك واطلب منه التعاليم فإذا كنت بحاجة للعون بخصوص شيء معين يزعجك فيوسعك أن تطلب منه العون حيال هذا الأمر وإذا كنت تدرك أن لديك أي عيب تحاول التخلص منه لكنك لم تفلح في ذلك فبإمكانك أن تطلب مساعدته في هذا الأمر.

إطلب مساعدتهم وأنشد تعاليمهم.

والآن ادعو بطول العمر لللاما وهو الأستاذ الروحاني ليبقى بجانبك ولا يفارقك. كل هذه الخطوات هي تمهيد يُعدُّنا للتأمل الأساسي. دعونا نعاود التركيز ولنركز مجدداً على التنفس ولنحاول أن نعد مجدداً عشر أنفاس دون أن ننسى لأي عدد وصلنا وبيدًا العد دوماً عند خروج الهواء.

والآن ركزوا على شخص تعرفونه، شخص تعرفونه جيداً وتكونون 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 تضايقهم أو يعانون بسببها أو تسبب لهم الألم فكر بشخص من هذا النوع ومن ثم إتخذ قراراً بأن تساعدكم على التخلص من آلامهم.

إذاً ابدأ 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 الملاك الذي لا يمكنه رؤيتك أي أنك تستطيع رؤيته لكنه لا يستطيع رؤيتك وبالتالي فأنت تجلس أمامه غير أنك بالنسبة له غير مرئي وإبق مرتبطاً برغبتك بإزالة 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 باتجاه 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 ولتخرجها 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 السنتيمتران ولونها أحمر وأصفر وتمثل هذه الشعلة أنانيتك وجهك لذلك ركز قليلاً على أنانيتك 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 والموجودة بينكم وبينهم وستقومون بالشهيق لتدخلوها داخلكم حيث ستنزل عن طريق حلقكم ولدى ملاستها لشعلة النار ستحترق بالكامل وستتلاشى وتختفي. ستحرق الشعلة فحسب الأمر برمتها وفي نفس الوقت ستتلاشى الشعلة. أي أن أنانيتكم ستختفي وستتلاشى معها جهلكم وها أنتم الآن وقد غدوتم أشخاصاً عطوفين ومحبين وبالتالي فإنكم تحرقون آلامهم فضلاً عن كونكم تحرقون أنانيتكم وجهلكم.

إذاً خذوا نفساً عميقاً وقوموا بذلك الآن.

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

إذا تمتع بشعور مساعدتهم وأنت الآن مليء بالنور وها قد غدوت شخصاً أفضل. ركز عليهم الآن، انظر اليهم، 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 الآن؟ ربما يشعرون بالنور وربما ترتسم على شفاههم ابتسامة جافتهم لوقت طويل.

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

أما الآن فركز على اللا ما الموجود أمامك فقد كان معك طوال الوقت براقبك. ركز عليهم مجدداً الآن واشكرهم على مساعدتهم لك في تأملك وإطلب منهم ان يأتوا ويبقوا في قلبك وسيوافقون بالطبع فهم يحبونك لذلك فإنهم يصبحون أصغر فهم من نور وهم ملائكة وهم يصغرون فيأتون ويجلسون على رأسك ويتوجهون لذات الاتجاه الذي تتوجه له ومن ثم يتسللون برفق وأناة ولطف إلى تلك المقصورة الصغيرة في قلبك التي أعدتها لهم ويجلسون على تلك الوردة الجميلة الموجودة في قلبك ويظلون هناك. إنهم في غاية السعادة معك وسيكونون دوماً موجدين لتقديم العون لك طالما كنت بحاجةهم.

فقط كن متيقظاً أنك قد جمعت كرامة Karma جيدة جداً بصنيعك هذا ، لقد حزت على قدر كبير من الإحسان فقط من خلال هذا التمرين الذي قمت به في أفكارك.

ابعثوا هذا الاحسان والصلاح كبركة للشخص الذي كنتم تعملون معه، امنحوه البركة بعطفكم وإحسانكم.

بإمكانكم أن تفتحوا أعينكم.

إذا مارست ذلك فسوف تتغير بمرور 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 اشكركم على تواجدكم معي في هذا التأمل وإنه جميل وحاني جداً جداً ولكم 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 نأخذ الان ونبعث بالبركة. إنَّ تَعَلُّمنا هذه التعاليم وممارستنا لهذا التأمل يزرع بذوراً رائعة في عقولنا وبالتالي في عقول الآخرين على حد سواء وهذا صلاح في قمة الروعة.

إذا ابعثوا بهذا الصلاح ليستفيد منه العالم بأسره ولكم أن تبدؤا بالاشخاص المقربين لكم ومن ثم دعوه ينتشر في العالم.

بُثوه من قلوبكم للعالم أجمع

ولكم جزيل الشكر