

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

ترجمة للصفحات من (28-90) من كتاب فن القوة لمؤلفه ثيت نيجان هانة

A Translation of Pages (28-90) of the Book:

The Art of Power

Written by Thich Nhat Hanh

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الترجمة

اشراف الدكتور:

اعداد الدارس:

عباس مختار محمد بدوي

ادم سليمان هارون منصور

2018 م

الفهرس

الصفحة	الموضوع
I	الإهداء
II	الشكر والعرفان
III	مقدمة المترجم
الباب الأول	
12-1	القوة الحقيقية
5	القوى الروحية الخمسة
5	قوة الإيمان
6	قوة الإجتهد
9	قوة اليقظة
9	قوة التركيز
10	قوة البصيرة
الباب الثاني	
20-13	التعامل مع السلطة بمهارة
الباب الثالث	
27-21	فن اليقظة
90 -28	النسخة الإنجليزية

الاهداء

الى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم .

ابي

الى من أرضعتني الحب والحنان الى القلب الناصع البياض

أمي

الى سندي في هذه الدنيا

أخواني وأخواتي

الى الذين احببتهم وأحبوني ...

أصدقائي

الشكر والعرفان

الشكر لله أولاً الذي وفقني واعانني على اتمام هذا العمل .

الشكر اجزله الى د/ عباس مختار محمد بدوي الذي لم يبخل علينا بالنصح والارشاد في كل صغيرة وكبيرة فيما يخص هذا العمل فله منا كل الشكر والتقدير والاحترام .

الشكر للاستاذ العاقب ابراهيم هندي الذي قام بتصويب هذا العمل لغويا صوت شكر لكل افراد اسرتي واخص بالشكر أمي وابي الذين كانوا سنداً وعوناً لي.

مقدمة المترجم

تشمل هذه الترجمة الصفحات (28-90) مقسم إلى ثلاثة فصول من كتاب فن القوة للكاتب الفيتنامي نيت نيجان هانه . تناول الفصل الأول القوة الحقيقية والتي وصفها كأساس لحياة البشر ، في تعزيز مفهوم السعادة والحب. وسند الكاتب على الأسس الروحانية لتحقيق السعادة وهي القوى الحقيقية الخمسة وتتمثل في الأتي : الإجهاد واليقظة والإيمان والتركيز والبصيرة . ووضح الكاتب أن النفوذ السياسية والمالية ليست كافية لتحقيق مصطلح السعادة الحقيقية إلا إذا توازنا توازناً حقيقياً مع السعادة .

وفي الفصل الثاني تناول الكاتب جزئية جوهرية وهي التعامل مع السلطة بمهارة ؛ وبين فيها الكاتب الشرح الوافي في كيفية التعامل مع السلطة وعدم استغلالها سلبياً . كما ركز الكاتب على الصفات القائد الحقيقي ، والحكم التي يجب أن تتوفر لدى القائد الحقيقي ، وضرورة تجسيد في ذاته روح الإيمان والمبادرة والتوجيه .

وكما تناول الباب الثالث فن اليقظة وهي القدرة على الانتباه ؛ والتي ناقش فيها نقاشاً مفصلاً عن كيفية السيطرة على طاقتنا وأفعالنا بواسطة اليقظة. ولمح بأهمية التأمل في الطبيعة وراحة أجسادنا في تحقيق المعالجة الذاتية لأنفسنا ، وكذلك فوائد تدريبات اليقظة .

واخيراً المشكلات الفنية التي واجهت المترجم أثناء قيامه بترجمة مادة هذا الكتاب ، وكيف تغلب الدارس على هذه المشكلات مثل : القياس والمرادفات وكلمات ذات خلفيات الثقافية والدينية والعلمية المتعارف عليها ؛ من لغة المصدر إلى اللغة المترجم إليها .

الباب الأول

القوة الحقيقية

فريدريك على المستوى التقليدي كان رجلاً قوياً ورجل أعمال ناجحاً إدارياً فكان معتزاً لديه دوافع ألتى دائماً ما تدفعه ليكون أحسن حالاً ويركز على المستقبل .

وعندما أتى إليه ابنه الأصغر مبتسماً ليظهر له صورة كان قد رسمها ؛ كان فريدريك منهمكاً جداً في تفكيره وقلقاً على عمله على الرغم من أنه لم يدرك أن ابنه تحفة معجزة للحياة .

فقد حاول ولكن لم يكن الأمر حقيقة بالطبع ، فشعرت كلاوديا وابنائها بغيابه .

وفي البداية دعمت كلاوديا فريدريك في مهنته كلياً ، وكانت فخورة لتكون زوجته وسعيدة جداً الأستقبالات والمناسبات الإجماعية .

وهي مثله ملتزمة بفكرة التقدم سعياً للحصول على راتب أكثر ومنزل أوسع يمكن أن يزيد سعادتهم

لذا استمعت له من أجل إستيعاب الصعوبات ، واحياناً بإمكانهما البقاء طويلاً أثناء الليل يتحدثان عن مخاوفهما مع بعضهما ، ولكن كان التركيز على الأعمال والتجارة وليس على أنفسهما وحياتهما وسعادتهما أو سعادة أطفالهما . فكان تركيز حديثهما على أعمالهما التجارية والصعوبات والعقبات ألتى واجهت فريدريك في عمله من الخوف والحيرة . عملت كلاوديا ما

بوسعها لدعم زوجها ، ولكن في المطاف الآخر أصبحت منهكة ومغمورة بالضغوطات وصرف الإلتباه ؛ لأن زوجها ليس لديه وقتاً حتى لنفسه . ترك فريدريك زوجته وأطفاله لوحدهم ، وهو يريد أن يبقى معهم ، ولكن مؤمن أنه لم يستطيع التحمل لقضاء وقت معهم بحجة أن ليس لديه الوقت للتنفس والنظر إلى القمر والإستمتاع بعمله ، وبالفعل أن حبه لقيادة عمله من أجل التقدم أد أهم أهدافه الذي تكلفه جل وقته وإنتباهه .

وقد تركت كلاوديا لوحدها ، فلم تجد إهتماماً من قبل زوجها ، بل قامت برعاية الأسرة والمنزل وألتحقت في عمل طوعي كمتطوعة وصرفت وقتها مع صديقاتها . وقد إلتحقت بالجامعة ثم بدأت العمل كطبيبة نفسانية . وبالرغم من الفراق وجدت شيئاً في أنشطتها بانها لم تجد دافعاً في حياتهما الزوجية ، فالأطفال كانوا مندهشين لماذا والدهم إختفى لفترة طويلة كهذه ، لأنهم إفتقدوه وتساءلوا عنه .وعندما دخل إبنهما الأكبر فليب لإجراء عملية الجراحة المفتوحة للقلب ، أمضت كلاوديا معابنها فليب سبع ساعات بحجة ، أن فريدريك لم يستطيع الإبتعاد عن عمله ، وحتى عندما ذهبت كلاوديا لوحدها إلى فريدريك على المستشفى من أجل إزالة الروم الحميد لم يزورها فريدريك . ومع ذلك فإن فريدريك مؤمن بأنه على الطريق الصحيح وأنه يعمل عملاً شاقاً وهذا جله من أجل أسرته والأفراد الذين يعملون معه ويعتمدون عليه ، وهو يشعر بالمسؤولية لأنه حقق واجباته تجاه العمل ، وأعطاه ذلك إحساس بالإنجاز والقناعة ؛ ولكن مع ذلك فقد ساقته شعور التفاخر القوي ، لأنه كان يفتقر بنجاحه في القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة من أجل

إمتلاك دخل كبير . فكلوديا دائماً ما تسأل فرديريك ليتنازل من وقته ولنفسه ولاسرته ليستمتع بالحياة ، وأخبرته انها تشعر بأنه إستبعد بعمله وهذا كان حقيقة . رغم ان منزلهم جميل به حديقة خضراء جميلة . ومع ذلك فرديريك يحب الحديقة ، ولكن لم يبق في المنزل لقضاء وقت في الساحة ، ودئماً ما يريد فرديريك لكلوديا بأنه يستمتع بعمله وأعماله التجارية ولا يمكن ان تتقدم بدونه . وغالباً يخبرها بأنه من خلال السنوات القليلة بعد التقاعد سوف يكون لدي وقتاً كافياً لنفسه ولزوجته وأبناءه .

وعند الحادي وخمسون مات فرديريك فجأة في حادث سير ، فإن مبرر عدم وجود الفرصة للتقاعد وحسب اعتقاده لا بديل له ، ولكن هذا كلف رقيقة ثلاثة أيام فقط لسد موقعه . فقد قابلت كلوديا في حالة توتر ذهني وأخبرني قصة زوجها ، على الرغم من أنهم فقدوا كل ما لديهم من الشهرة والنجاح والثروة والسعادة أيضاً . لذلك العديد منا يعتقدون إن السعادة لا يمكن تحقيقها إلا بالمال والقوة السياسية ، على الرغم من ما أننا نضحى بالحاضر من أجل المستقبل وليس لدينا القدرة للعيش بالشدة كل لحظة من حياتنا اليومية . ونحن غالباً نعتقد باننا لو نملك القوة لنجنا في أعمالنا التجارية ، فالأشخاص سوف يستمعون لنا ، ونملك كمهائل من المال ، والحرية لنفعل ما نريد ، ولكن لو نظرنا بعمق نرى بأن فرديريك لم يجد الحرية ولم يكن لديه القدرة ليستمتع بحياته ووقتاً لمحبيبته . فعمله التجاري أبعد كل البعد حتى ليس لديه وقتاً للتنفس بعمق ، الإبتسام ، والنظر للسماء والتواصل مع عشاق الحياة .

ومن الممكن أن تكون ناجحاً في حياتك ولديك القوة عالمياً والسعة في أن واحد . في عهد البوذ كان هناك رجالاً قوياً ورجل أعمال عطوف يسمى أناثاب انديكا ، وهو بوذي الذي حاول فهم موظفيه وعماله وزملاءه وبسبب كرمه قام عماله عدة مرات بحاميته من هجمات اللصوص ، وعندما هُددت أعماله التجارية التي اشتعلت فيها النار قام موظفوه زجيرانه بالمخاطرة بحياتهم لإطفاء الحريق ، وسبب الحماية أن عماله يرونه كأخ وأب بالنسبة لهم وهذا سبب نمو أعماله . وعندما ضربه الإفلاس لم يعاني لأن اصدقاءه روجو له بسرعة وإستعداد بناء أعماله التجارية . لأن لديه ميول روحي في أعماله التجارية ، فكان ملهم وصاحب مهارة ومستتيراً .

لذلك إنضمت إليه زوجته وأطفاله في أعماله الروحية وفي رعاية الفقراء . كان أناثاب انديكا يتمتع بسعة القلب والرحمة الزائدة . فقد كان سعيداً ليس بسبب المال ، ولكن بسبب الحب ، لأنه جعل ذلك دافعاً له والقوة التي تدفعه إلى الأمام ، ولديه وقتاً يقضه مع زوجته وأطفاله

ووقتاً لمجتمعه الروحي السانغا والراهبات والرهبان والأشخاص العاديين ؛ يمارسون التقاهم والحب . أناثاب انديكا هو الشخص الذي يساعد الفقراء والمحرومين والمعزولين ، لذلك سمي بهذا الإسم لأنه مشبع بالحب والسعادة والرحمة ؛ وعرف كيف يحب ويعتني بنفسه وأسرته ، ودائماً ما يساعد الناس أثناء الصعاب ، لذلك كسب العديد من الأصدقاء الصالحين .

وإستثمر وقته في الصداقة ، وفي الأسرة والسانغا ، لذا كان له وقتاً كافياً ليعزز ويعتني بالناس الذين يحبهم . وكان سعيداً جداً لخدمة البوذ ومجتمعه ، وعندما يتحدث الناس عن السانغا ،

تبيض عينه أناثاب إنديكا ، وعندما يتحدث الناس عن الفقراء تبيض عينه ، وعندما يتحدث الناس عن أطفاله تبيض عينه أيضاً . وبالنسبة لي كيف يسمي العديد من الناس هذا الخط ادناه وهو حقيقة الحب . لو صنعنا لأنفسنا القوة فقط والشهرة لم نستطيع أن نكون سعداء مثل أناثاب إنديكا . أناثاب إنديكا كان رجل أعمال منطلق من الحب ، فالحب كان أساساً له وهذا ما جعله يتمتع بالسعادة ، وغالباً ما نتحدث خارج إطار المهنية ، وحسب قوله نعمل بمنطلق الحب لأسرتنا ومجتمعنا ، وفي بداية حياتنا ستكون جيدة ، ثم تدريجياً نحاول إقناع أنفسنا بالنجاح في أعمالنا . فإن مجارة النجاح والقوة والشهرة يحل تركيزنا على أسرتنا ومجتمعنا ، وهذا يعني أننا على وشك فقدان السعادة ، وسر محافظة السعادة وهي تنمية حينا كل يوم ، ولا تسمح للنجاح ومجارة المال والقوة يحتل مكان حبك . وفي بادى الأمر كان فرديريك يحب زوجته وأطفاله وبدأ أعماله التجارية بالحب كذلك ، ولكن خان نفسه لأنه سمح لرغبته الأولويات على حساب الحب ، لو نظرت لنفسك وافكرت أن طموحك للنجاح أكبر من رغبتك للحب ، فتعلم أنك أصبحت في نفس طريق فرديريك .

ففي البوذية نظرنا للقوة تختلف تماماً أكثر من نظرة أي عالم آخر ، البوذيين يهتمون بالقوة كما يهتم الآخرون ، ولكن نحن نهتم بالقوة التي تجلب السعادة ، وليست المعاناة . وعادةً ما يجاري الناس النفوذ المالية ، والسلطوية وكثير من الناس يؤمنون بأنهم إذا حققوا تلك الأنواع من النفوذ بإمكان القيام بالعديد من الأشياء وتحقيق سعادة أنفسهم ، ولكن لو نظرنا بعمق نرى أن الذين

يجرون وراء القوة يعانون بشدة . فالمعاناة أولاً هي المجارة ، لأن العديد من الناس يكافحون من أجلها ، نحن نؤمن بأن القوة التي نبحث عنها مخيفة وصعبة المنال ومتوفرة فقط عند شخص ما وصعب الوصول إليه ، ولكن حتى لو حققنا هذه القوة لم نشعر بأننا مكتفين بها .

ولقد قابلت الأشخاص الأثرياء الذين لديهم القوة والشهرة ، ولكن لم يكونوا سعداء دائماً لدرجة أن بعضهم قد ارتكب جريمة الإنتحار ، لذلك فإن النقود والشهرة والقوة كلها تساهم في السعادة ، ولكن لو فقدنا الحب وكان لديك أموال طاو الشهرة والقوة فلا يمكنك أن تكون سعيداً خالصاً .

ومن الذي لديه نفوذ أكثر من رئيس الولايات المتحدة الأمريكية ؟ الرئيس جورج دبليو بوش القائد الأعلى ؛ لأكبر قوة عسكرية في العالم ، وزعيم أقوى وأغنى أمة في العالم ، فالعديد من الناس ليس لديهم هذا النوع من القوة ، ولكن هذا لا يعني بأن الرئيس شخصاً سعيداً على الرغم

من كل هذه النفوذ ، انني لديه إيمان بأنه ما زال يشعر بقلّة القوة ويعاني بشدة ، فقد وقع في الورطة هل يستمر في حرب العراق ؟ فإن إستمرارية الحرب صعبة جداً وعدم إستمراريتها أيضاً صعباً ، وهذه مثل التصاق شيئاً ما في الحنجرة لا يمكنك إخراجها وبلعه . لا تعتقد أن الرئيس بوش ينام بإرتياح ، فكيف يستطيع النوم بإرتياح يموت شبابه كل يوم وليلة في العراق ؟ وكيف

يقاوم الكوابيس ويموت مئآت الألاف من البشر بسبب سياساتك ؟ أنت سعيد جداً كونك ليس رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية ، ولو كنت سوف تعاني كثيراً في الحين . ومن الواضح جداً لو القادة السياسيين ليس لديهم الرحمة والتفاهم في مؤسساتهم سوف يستخدمون سوء السلطة ويجعلوا بلدانهم تعاني والدول الأخرى كذلك .

عدة سنوات مضت ، الرئيس التنفيذي لأحد أكبر الهيئات في أمريكا ذهب إلى مركز الجبل الأخضر دوما ، في فيرمونت لممارسة الحب وكان بصحبتني لمدة يومين وبعض الرهبان والراهبات ، فقد كنت في ساحة التأمل الإرشادي في ذاك الصباح وعندما شاهدته وهو جالس ، وفي آخر المطاف تحدث لنا عن حياة البليونيريين ، بانهم لديهم قلق كثير وشكوك، ويعتقدون أن أي شخص قدم اليهم فقط من أجل المصلحة لذلك ليس لديهم أصدقاء . وهذا الرجل لديه الكثير من النفوذ السياسية والموارد المالية ، ولكن أتى لزيادة قوته الروحية ، فكان لديه الفرصة لمشاركته في بعض طرق التعلم عن كيفية الإحتفاظ بالهدوء وبنفسه والسير ، فقد شارك في التأمل للجلوس والسير والطعام فقد كان يغسل صحنه الخاص بذاته ، وإعتقد أن لديه حرسه الشخصي الذي لا يسمح له لمرافقته إلي مكان يسكنه الرهبان ، لذاأعطيته جرساً صغيراً والذي بإمكانه ممارسة الإستماع بالجرس ليعود تنفسه والمحافظة على هدوءه في اللحظات الحرجة . فلا أعرف ما إذا كان قد يستمر في الممارسة ، لأنه كان وحيداً في عالم الأعمال التجارية من غير أي مجتمع ليساعده فالعالم الذي يعيش فيه طلبه وإنشغاله كثير وتذهب بسرعة جداً .

لذا واجبٌ علينا الإعراف بالحقيقة ، ولولا الحب لم نجد دافعاً عميقاً لممارسة الحب ، لذلك لا مجال للغنى والقوة ؛ لأنك ما زلت غير سعيد ، فأنت سعيد عندما تستطيع أن تقيم العلاقة مع الآخرين والأشياء المحيطة بك ؛ فإذا لم تشعر بالوحدة في عالمك الخاص ولم تجد شخص يفهمك وتفهمه ؛ بالحب سيكون مهماً جداً لسعادتك .

فإن هذه الحقيقة ليست فقط للأشخاص بل للأمم أيضاً ، فالعديد من الدول تحاول أن تقدم إقتصادياً ومادياً ، ولكن تعريفي للتقدم أن تكون سعيداً سعادة حقيقية . فما فائدة كثرة المال مع إزدياد المعاناة ؟ لذا فقد أصبحت ضحية لنجاحاتك ، وواجبٌ علينا قياس التقدم بمصطلح السعادة الحقيقية .

أمةٌ ربما تكون غنية ومتطورة ، وتسمى بالقوة العظمى ، ولكن الأشخاص في ذلك البلد ما يزالو يعانون بشدة ؛ لأن الرغبة للثورة المادة أصبح أكثر أهمية من الصحة وسعادة الناس ، بل لديهم لرعاية أنفسهم ومحبيهم وهذا مؤسف جداً أما بالنسبة لي المجتمع المتحضر ؛ هو المجتمع الذي أفراده لديهم الوقت ويعيشون حياتهم اليومية بجدية من أجل الحب ورعاية أسرهم والمجتمع .

القوى الروحية الخمسة

ماذا يسمى معظم الناس القوة البوذية ، يسمونها بالشهوات الخمس . الشهوات الخمس تعنى المال والشهرة والجنس والأكل الفاقر والنوم الكثير ، فالبوذية تتحدث عن القوة الحقيقية الخمسة

وأنواعها ، فالقوة الخمس هي : الإيمان ، الإجتهد واليقظة ، والتركيز ، والبصيرة فهي أساس السعادة الحقيقية القائمة على الممارسات الفعلية وسوف نتعلمها في هذا الكتاب .

قوة الإيمان

المصدر الأول للقوة هو الإيمان إذا لديك قوة الإيمان في دواخلك فأنت أقوى ، لأن في الإنجيل المسيح يقول إن الذي لديه قوة الإيمان يستطيع ان يحرك الجبال ولكن كلمة الإيمان ترجمته الصحيحة هي الثقة لأنهي شيء من دواخلك وليس من خارج . فمذهب بطريك لين كاي يقول : للطلاب ؛ لمن ليس لديه الثقة الكافية في نفسه فعليه أن يبحث عن هذه الأشياء من خارج ، لأنك محتاج أن يكون لديك الثقة فبعد ذلك أنت مؤهل لتصبح بوزياً فالقدرة للتحويل لمعالجة الإيمان لديه الطرق التي تقودك إلى حرية التحرر والتحول من الألام ؛ فإذا وجدت الطريق الذي يمكن أن يقودك من خلاله فأنت لديك القوة . والذين لا يجدون الطريق ليسيروا به دائماً لا يعارفون أين يذهبوا فإذا كنت تبحث عن الطريق فإنك تجده . ولو لديك بعض بأن هذا الطريق يقودك إلى الإتجاه الصحيح ، فأنت صاحب الإيمان في طريق ؛ لأنك وجدت طريق السعادة وأصبحت تملك القوة . فهذه القوة لم تضرك أنت والذين من حولك ؛ بل في حقيقة الأمر ، تأتيك القوة والطاقة التي بصددها يشعر بها الآخرين . وعندما يكون لديك الإيمان عينيك ستكونان ناصيعة البياض وخطواتك ستسير بثقة ، وهذه هي القوة . ويمكنك أن تولد هذا النوع من القوة في أي لحظة في حياتك اليومية وتجلب سعادة كبيرة لك . فإذا أتبعنا أسلوب ممارسة

ووجدتها مؤثراً وتصنع لك اليقظة والتركيز والسعادة فهذه تتولد من الثقة والإيمان وليس من شيء يخبرك الآخرين به . فالإيمان والثقة لم تكونا فقط بالأفكار ، بل بالممارسة الفعلية لأنشئتك ؛ ومثلما تريد الحرص لممارسة التنفس بنجاح كما هو (موضح في الباب الثالث ملحق أ) فإنك ستشعر بالنضارة والمرونة والحرية والثقة التي تتولد من هذه الأنواع من التجربة هي ليست خرافة ، لأنها لا تعتمد على شيء ما خارج إرادتك . فقوة السعادة تستطيع ان تجني ليك الكثير ؛ فإذا لم تحمل الإيمان وقوة الثقة ، فسوف تعاني .

لذلك أنظر بالدقة ، لأن قوة اليقظة والرحمة والتفاهم عادة توجد من دواخلنا . والإعتراف بهذه القوى كجزء أصيل منذ بداية . لذا فأنت صاحبها ، ولو تعرف كيف تمارسها ، تستطيع أن تولدها لحماية نفسك وستتجح فيما تريد تحقيقه .

قوة الأجتهد

النوع الثاني هو قوة الإجتهد ، أنت قادر على السموء إلى أفضل ورفع مكانتك ولكن يجب أن تحافظ عليه ولا تسمح لنفسك بصرف الإنتباه وتتخلي عن نشاطك . حاول أن تمارس نشاطك يومياً بانتظام مع المساعدة من قبل أسرتك وأصدقائك ومجتمعك ، وهذا ما يعرف بالإجتهد . فإذا مارست التأمل بالجلوس يومياً والتأمل في المشيء ، والحرص على التنفس ، والحرص على طعامك ؛ فنشاطك سينمو بإستمرار وهذا هو المصدر الثاني للقوة . لذا أنت لديك القدرة

لممارسة اليقظة ، ولكن دافعك لم يبرهن بأن لديك القدرة لفعل ذلك ، فالمسألة أنك لا تبرهن لنفسك ، الممارسة لتكون جيداً والإستمتاع بها مارسها وافعلها يومياً .

هنالك أربع سمات للإجتهد : الأولى هي أنه إذا لم تشحت العواطف السالبة في ذهنك ، فلا تقسح المجال لظهورها . وفي علم النفس البوذي نظرنا للإدراك بالطبقتان ، فالطبقة الأدنى تسمى بالعقل اللاواعي والطبقة الأعلى تسمى بالعقل الواعي ، فالعقل الواعي هو العقل المعروف لدينا ، والعقل اللاواعي هو العقل الباطني .

العقل اللاواعي مثل الأرض والبيئة المحيطة المليئة بالعديد من البذور ، وفي عقلنا الباطني هنالك بذور السعادة والتسامح واليقظة والتركيز والبصيرة والرصانة ، ولكن هنالك أيضاً بذور الغضب والكراهية واليأس الخ . كل هذه البذور محفوظة في عقلنا الباطن (اللاواعي) ، وواحدة من وظائف العقل اللاواعي هي المحافظة على هذه البذور ، وعندما نقوم بسقاية البذرة في عقلنا الباطن ، فتشحن كطاقة في عقلنا الباطن وتصبح كتكوين عقلي ، فإذا لديك بذرة من الغضب ، عندما تُنوم هذه البذرة أو يحدث لها الخمول في عقلك الباطني ، فإنك لن تشعر بالغضب . وعلي أية حال عندما يحدث إلتماس للبذرة أو عندما تشغل ؛ فلذا يصبح التكوين عقلي ويسمى الغضب ، فستشعر بأن طاقة الغضب قد أرتفعت . ونستطيع أن نتصور بأن العقل الواعي هو مجال حيوي ، والعقل اللاواعي كمجال للإحتقار . ولو سقينا بذرة السعادة ، فإن البذرة سوف تشحن بذاتها في المستوى الأعلى للعقل الواعي ، ويجعل المجال الحيوي

جَمِلاً . ولو سقينا بذرة الغضب أو الكراهية ، فسوف يجعل المجال الحيوي لعقلنا جحيماً لنا ولمحينا .

ونحن جميعاً لدينا بذرة الغضب واليأس والغيرة في دواخلنا ، فنجد أنه لو عشنا في بيئة سلبية فإن البيئة سوف تشعل هذه البذور ؛ ولو عشنا في بيئة إيجابية فإن بذرة الشهوة والعنف والكراهية والغضب لن تتلامس بسهولة . لذلك فمن الحكمة أن تعيش في البيئة التي غالباً ما

تمنع هذه البذور السالبة من الإلتماس ، فلا تسمح لأي شخص أن يلمس هذه البذور وينبغي أن لا تسمح لنفسك سقيتها أيضاً .

وعندما تقرأ مقالاً مليئاً بالعنف أو تشاهد برنامج تلفزيوني عنيف أو فلم فأنت قد تثير بذرة العنف ؛ الخطوة الأولى للإجتهد ؛ لا تثير هذه البذور ولا تسمح للبيئة أن تثيرها . فالإجتهد يعني ممارسة السقية الاختيارية ؛ لذا إذا كانت البذرة السالبة في العقل اللاواعي لم تشحن حاول تخفيضها ولا تسمح أن تُثار ، وفي حياتك اليومية كن حريصاً حتى لا تترك مجالاً لهذه البذور فرصة الظهور ، ولا تقمعهم ؛ فقط أن لا تترك الفرصة لهم وفي مجتمعك وفي أسرتك ، فقط أعرض نفسك لتبدو المشهد التي قد يساعدك للإلتماس بكل العناصر من خلالك . حاول أن لا

تعرض نفسك لهذا المشهد والمظهر . تحفز ببذرة الشهوة أو ببذرة الغضب ، لذلك انت محتاج للإجتهد لممارستها ؛ ولربما محتاج لمجتمع أو مجموعة من الأصدقاء بالقيم الشبيهة لمساعدتك لخلق بيئة جيدة . يمكنك أن تساعد شريكك ، أطفالك ، وأصدقائك لمساعدتك في حماية نفسك ، فأنت كذلك يمكنك أن تساعدهم لخلق بيئة لكي لا تؤدي للإحتكاك مع هذه الأشياء التي تثير بذورهم السلبية .

السمة الثانية للإجتهد هو الهدوء ويعني إستبدال البذور السالبة التي تشحن عقلك الواعي . وعندما تثير البذرة السالبة وبذرة اليأس ، وبذرة الغضب وبذرة العنف فيجب عليك ان تعرف كيف توقف هذا التشحين وإرجاعها إلى اصلها ، كبذرة ، ولا تسمح ان تبقى لفترة طويلة في المستوى الأعلى للعقل الواعي ، لأن إذا مكثت لفترة طويلة سوف تنمو بالقوة وتسبب دماراً كبيراً .

فهناك طرق عديدة لتهديء القوة السالبة من دون قمع أو مكافحة ، فعليك أن تعرفها ، وتبتسم لها ، وأن تأتي بشيء لطيف لمحوها ، وتقرأ بعض الكلمات الروحية ، وتستمع شيئاً من الموسيقى الجميلة وأبحث عن مكان الطبيعة أو قم بفعل شيء من أجل التأمل .

فهذه كمثل ما تقوم بتشغيل إسطوانة سي دي عن طريق الخطأ وتستمع لموسيقى لا تحبها لذلك ستقوم باستبدالها بأخرى ، وعندما تبدأ إسطوانة أخرى ستشعر بالسعادة . فالبودا ليس لديه

إسطوانه سي دي في الحال ، فقط يستخدم صورة ربط التغيير ؛ فالنجار يستخدم ربطة الخشب لربط قطعتين من الخشب وعندما يتعفن الربط فلا تستطيع ربط الربطتان مع بعضها لذا سوف يقوم بإزالة الأقدم وإستبدالها بالربطة الجديدة . وفي نفس الطريقة يمكنك أن تغير تفكيرك إذا كان غير سار ، ولو كان الفكرة السالبة مليئة بالشهوة والغضب يمكن أن تستخدم نفس اليقظة ، لكي تلتصق البذرة النافعة للصحة من أجل استردادها ؛ وإذا أصبحت هذه البذور كافية فإن بذرة الحزن سوف تتكلمش ، وبذرة جديدة أخرى سوف تكون أكثر جاذبية أو أن بذرة الحزن لن تستمر بسهولة وسوف تحاول مقاومة تصوراتك . والبراعة والإجتهاد فإنك تمارس الخطوة الثانية لتغير الحالة التي تساعد التكوين العقلي السلبي ، وإعادتها للتتويم ؛ ومما يساعد إلى إحياء تشحين البذرة الإيجابية . وعند إحياء تكوين العقلي الإيجابي فإن الهجرة قد تصبح محتلاً مع قليل من الفرصة للتطفل للضيف السلبي .

فاولي ستمان للإجتهاد تتعلق بالإحتراس عن البذور السالبة ، فالثالث والرابع تعملان على تنمية البذور الإيجابية والسمة الثالث للإجتهاد هي دائماً تحاول تشحين البذرة الإيجابية . فإنك تعلم أن لديك بذرة الحب وبذرة التسامح وبذرة البهجة والسلام والسعادة . وتعلم طرق إلتماسها لمساعدتها للتشحين . ولو انت عائش في بيئة جيدة مدعومة بالحب ومجتمع معافى لذا فلديك فرصة كبيرة لمساعدة شحن هذه البذور الإيجابية .

فبذور اليقظة والتفاهم والرحمة موجودة لدينا وهذه جزء من طبيعتنا الملازمة فالسؤال هو كيف تساهم لتغذية هذه البذور ؟ ولو البذرة النافعة الإيجابية في العقل الباطني لم تغذى حاول تغذيتها . إقرأ شيئاً ، وقول شيئاً ، وشاهد الشيء الذي يمكن أن يروي بذرة الرحمة والحب والرأفة لذا فهذا سوف يشحن في عقلك ؛ نظم حياتك بهذه الطريقة ومن خلالها فالبذرة الجيدة فيك سوف تلمس عدة مرات في اليوم ومع ذلك تستطيع أن تشحن على مستوى العقل الباطني ويمكن أن يتم بسرعة ، وحاول ان تستدعي الضيف الحسن ليكون غالباً في الهجرة الحيوية وهذا سوف يغير كل الأحوال السمة الرابعة للإجتهد هي : حاول أن تحافظ على التكوين العقلي الجيد في الهجرة الحيوية بقدر الإمكان . ويجب علينا ترميتها والإحتفاظ بها في عقولنا فإذا بذرة الرحمة وبذرة البهجة أو بذرة السلام نشأت في تكوينك العقلي فهذا جيداً بالنسبة لك ، لذلك حافظهم للبقاء ولا تسمح لهم العودة إلى الطابق السفلى ، فإن لديك صديق محبوب يدورك أدعوه ليبقى معك لأطول فترة ؛ لأن وجوده يجلب لك سعادة كبيرة جداً ؛ وهذه قمة السعادة . وإن لديك صديق حسن يجلس معك معك في الهجرة الحيوية ، وهناك مطراً فستقول له يا صديقي العزيز إنه يمطر ! من الخارج إذا اجلس وتناول كوباً من الشاي ؛ لذا فإنك تحاول إقناع صديقك الحسن أن يبقى معك لفترة أطول بقدر الإمكان وكلما بُقيت التكوين العقلي في مستوى العقل الباطني كلما نما بقوة على مستوى الأساس ينطبق على الإيجابية والسلبية فلو مارست شهوة التسلية في الهجرة الحيوية لمدة خمس دقائق فإن بذرة الشهوة لديها خمسة دقائق للنمو .

حاول تقليل بذرة الشهوة لتكون في الطبقة السفلى في أقرب وقت ممكن وعيد البذرة المفيدة لتعود مرة أخرى.

وعندما تستخدم مهارتك فإن هذه الممارسة ستخلق لك اليقظة وهذا ما يسمى بالإجتهاد الحقيقي ؛ فالإجتهاد الحقيقي بإمكان زيادة كثير من البهجة والسعادة لنفسك ولمحببك . وبقوة الإجتهاد قد تكون الناس بقوة غير عادية ؛ فيمكنكم تحويل انفسهم والمجتمع والبيئة والعالم .

قوة اليقظة :

القوة الثالثة قوة اليقظة ، فاليقظة هي قوة الوعي عندما تحدث في لحظتك الانية ، وعندما نملك قوة اليقظة في دواخلنا فإننا في قمة الأستعداد ، والحيوية ونعيش حياتنا اليومية في كل لحظة بتيسر إن كان في الطبخ والغسيل والنظافة والجلوس والأكل فهذا هو الوقت الذي يولد لنفسك قوة اليقظة ، فقوة اليقظة تساعدك لمعرفة الشيء الذي ينبغي أن تفعله أو لا ينبغي أن تفعله ويساعدك في تجنب عن الصعوبات والأخطاء ؛ ويحميك ويسلط الضوء لك ولأنشطتك اليومية .

فإن اليقظة هي القدرة لمعرفة الأشياء كما هي ، وعندما تكون ذو يقظة فإنك مدرك بما يجري وما يحدث في المكان والزمان . وعندما تتعرف لشيء إيجابي فيمكنك الإستمتاع به وتنميته ومعالجة نفسك ، فقط سبب معرفتك لهذه العناصر الإيجابية ، وفي حالة الشيء السلبي فاليقظة

تساعدك لإحتضانها والتهدية والإستغاثة بها . فاليقظة هي القوة التي تحمل المعاناة والغضب واليأس . فإذا تعرف كيف تحمل معاناتك بكل كفاءة فإنك مُغيث . وإن فقدنا قوة اليقظة فأننا قد نفقد كل شيء؛ ومن دون اليقظة سنفعل وننفق أموالنا في الطريق الذي قد يدمرنا وأشخاص آخرون . نحن نستخدم شهرتنا في مثل هذا الطريق الذي يدمرنا والآخرون . فالقوة العسكرية نستخدمها لتدمير أنفسنا وآخرون.

المشي والأكل هما واجبان نقوم بهما كل يوم ، ولكن عادةً عندما نسير في طريق الحق ، لأننا محمولين بمشاريعنا ، وعدم الإستقرار ؛ ولم نملك الحرية . وعندما نسير باليقظة الساكنة في اللحظة الحالية لم يكون مدفوعة بندم ماضينا والقلق الذي يتعلق بمستقبلنا فإننا نتعجب بحياتنا وستصبح خطوة لتنمية السعادة . واليقظة لا تعني الندم بما عشناها ؛ بل اليقظة تساعدنا في النظرة التي تجعلنا في التواصل مع محبيننا ؛ وهذه هي القوة التي تسمح لنا لنعيد لأنفسنا الحياة والسعادة الحقيقية.

قوة التركيز :

اليقظة تقود إلى القوة الرابعة وهي قوة التركيز ، عندما تشرب كوب الشاي ، فقط اشربه وإستمع بتأوله ، ومن فضلك لا تناول معاناتك ويأسك ومشاريعك ، وهذا مهماً جداً وإلا لم تستطيع تطوير نفسك . وهناك أشياء التي قد شاهدتها ، ولكن ليست بوضوح . ويمكنك أن تستخدم قوة التركيز لتجربة الإختراق والنظر بعمق عن ماذا هناك . على الرغم من الإكتئاب والخوف

والياس ، فإذا أردت أن تنظر لطبيعة ألمك بعمق لتتمكن من التحول والقيام به ، إذا فأنت محتاج لتركيز كبير جداً . فالتركيز يساعدنا للنظر بعمق لطبيعة الحقيقة ، وتحضير نوع من البصيرة التي يمكن تحريرنا من المعاناة . وهناك العديد من أنواع التركيز التي يمكننا تخصيصها من خلال تركيزنا على التوقيت ، فإننا سنصبح مدركين بأن كل شيء قد يتغير باستمرار ؛ وربما نموت غداً أو بعد غداً بسبب الحوادث ؛ لذا ينبغي علينا فعل أي شيء لجعل

أعز شخص لدينا يشعر بالسعادة اليوم ، لأننا غداً ربما متأخرين جداً بعدم تركيزنا على أنفسنا والحقيقة أن نحن ليس لدينا شخصية منفصلة ؛ ولأننا أصبحنا مدركين بأن المعاناة لم تكون فقط لأنفسنا بل للآخرين أيضاً . وليس لوحدنا نعاني ، فاطفالنا والوالدين والأصدقاء والزملاء أيضاً ، لذلك يجب علينا الترابط في جميع الأشياء . ونرى جلياً إذا سبب المعاناة للآخرين وبالمقابل سوف يسببوا لنا المعاناة أيضاً .

فالتركيز على طبيعة التوقيت وغير الذاتية والحياة ، ستساعدنا في إدراك اختراعات عظيمة والتي تجلب لنا أنواع القوة الخمسة والبصيرة .

قوة البصيرة :

البصيرة هي القوة الخامسة والسيف التي تقطع بشدة من خلالها كل أنواع المعاناة ، من ضمنها الخوف واليأس والغضب والتميز . فإذا أنت تستخدم قوة تركيزك فالبصيرة تسمح لك النظر كلياً ما الذي تركز فيه . فالتركيز على التوقيت ، غير الذاتية يقود إلى بصيرة التوقيت وغير الذاتية . والتوقيت هو ليس وجه نظر وفكرة بل بصيرة . العديد منا يحاولون بقساوة الحصول على فكرة الإستقرار والتوقيت ، فنصبح متوترين عندما نسمع بتدريس التوقيت ، ولكنه ليس فقط سلبية بل يمكن أن يكون إيجابية أيضاً . فكل شيء هو التوقيت ويتضمن ذلك : عدم العدالة والفقر والتلوث والإحتباس الحراري . وفي حياتنا هنالك سوء التفاهم والعنف والصراع واليأس وهذه الأشياء أيضاً من التوقيت ؛ وبسبب التوقيت نستطيع التحول إذا لدينا البصيرة ، كيف نعيش لحظة الحاضر .

وعلى أية حال أحياناً نحن ننسى التوقيت ، على الرغم من أننا مدركين بأن كل شيء من التوقيت . وعندما ننساه يوماً ، فحبينا سوف يمرض ويموت ، ولا نتذكر بأنفسنا بأننا يوماً سنموت ؛ لأن لدينا ميول الإعتقاد بأننا سوف نعيش للأبد ، فنحن لم نمتلك البصيرة ، وحاجتنا للعيش الجميل وحقيقة تعزيز محبينا ، فألم العذاب الذي نشعر به عند موت حبيبنا ليس لأننا فقدناه كلياً ، ولكن الكثير ندم عن حياته حينما كان حياً . فقد كان ليس لدينا وقت ولم نعني بإخلاص من أجله ، وربما عاملناه بقساوة . ولكن عندما يذهب نشعر بالذنب . فإذا لدينا بصيرة

التوقيت فأننا نعرف بأن حبيبنا سيموت يوماً ؛ لذلك يجب علينا أن نعمل بقدر الإمكان لإسعاده اليوم قبل غداً ، فغداً ربما بعيداً جداً . فإذا كنا نعرف كيف نعيش حسب بصيرة التوقيت سوف لم نخطأ كثيراً ؛ ونستطيع أن نكونوا سعداء ، الان ونحب حبيبنا ونهتم به وإسعاده اليوم ؛ وسوف لم نتجارا وراء المستقبل لنفقد حياتنا التي توجد في اللحظة الأنية . فالبوذا عندما يتحدث عن التوقيت فإنه يتحدث عن البصيرة ، فقد كان غير متشائم ولكن فقط يذكرنا الحياة بأنها ذات قيمة فلذا يجب علينا أن نغتم كل لحظة فيها . والتركيز على التوقيت بهذه الطريقة سوف يجلب لنا بصيرتها ؛ وبهذا النوع من البصيرة لم نسمح لأنفسنا أن تُسيطر بواسطة اليأس والغضب السلبية ، لأن بصيرتنا تعطينا حقيقة الأمر ما الشيء الذي يمكن ان نفعله والذي لا نفعله من اجل تغيير الوضع . لذا بالتوقيت كل شيء ممكن .

ومن دون البصيرة فالقوة مثل الشيء الذي اخذناه فقط لأنفسنا ، والبصيرة الأخرى التي يمكن أن نغرسها هي بصيرة غير ذاتية ؛ فهي لا تعني بأنك غير موجود ، بل تعني بأنك وحدة غير مستقلة كلياً . فالكثير من المعاناة نتجت من التمييز مت بين الذات والآخر ، وتفكيرنا الأوحادي .

أفترض بأنك والد بطفلك ، فأنت ترى بأن إبنك وإبنتك هما ديمومتك ، فقط مثل ، نبات البذرة التي تدوم لب بذرتها ؛ فالطفل هو ديمومة الوالد . والوالد جزء من خلية الطفل ؛ والإثنان معاً لم يكونا في الحقيقة شخصاً واحداً ، ولم يكونا في حقيقة شخصان منفصلان أيضاً ؛ ولكن إذا

رى الوالد هذا الأمر سيلتمس الطبيعة غير الذاتية ، فإذا الإبن يعاني فالوالد يعاني أيضاً والعكس . فغضبك على إبنك هو الغضب على نفسك وكذلك غضبك على والدك هو غضبك على نفسك ، فهذا واضح جداً . وعندما تستطيع أن تلتمس طبيعتك غير الذاتية ، ولم ترى التمييز بينك وبين إبنك وإبنتك فغضبك سوف يتلاشى . وعندما تكافح عن القوة وتعرف كيف تتأمل عن غير ذاتك ، فإنك سوف تعرف ما الذي تفعله ؛ يمكن أن توقف معاناتك ومعاناة الأخرين بالمكافحة . لذا اعرف إن غضبه غضبك ، ومعاناته معاناتك وسعادته سعادتك .

وعندما يؤلمني ذراعي الأيسر بسبب الروماتيزوم ، فأنتني أحاول العناية به ؛ وذلكه وافعل كل شيء لجلب الإستغاثة لذراعي الأيسر . ولم اغضب من ذراعي الأيسر . وعندما يكون لديه طالب يعاني من الصعوبات ، فأنتني أعتني به مثل ذراعي ، ولم أغضب من أجله . فسوف أحاول أعتني به مثلما أعتيت بذراعي ، لأن الغضب على طالبي هو الغضب على نفسي ولم يساعد الحال ؛ ولكن يمكننا ان نقوم بهذا النوع من الحكمة ، فقط عندما ننجز بصيرة غير ذاتية .

ففي البوذية هنالك نوع من الحكمة تسمى ، عدم التمييز ، وهي من أحد عناصر الحب الحقيقي.

فأنتني أيمن لذا غالبية الأشياء أخذها باليمنى ، من نظافة الأسنان ، وقرع الجرس ، والكتابة الخطية ؛ وقد أكتب كل أشعار بيدي اليمنى ، ولكن يدي لم تقتخر بذاتها ، ولم تقول يدي

اليمنى لليسرى أنت لم تقيد ! فأنتي أستطيع أن أفعل بذاتي ، والأيسر ليس تركبته معقدة ، ولم يعانني ولكن رائع . فاليد اليمنى واليسرى هما دوماً في السلام مع بعضهما البعض ، ويتعاونان بطريقة متكاملة . وهذه حكمة غير ذاتية التي توجد فينا .

يوماً كنت أضرب بالمسمار على الحائط ، لكي أعلق صورة ، فقد كنت غير ماهر بذلك ، بدلاً من ضرب على المسمار أصيبت أصبعي ، وفورياً تركت اليمنى المطرقة ، وقام بالعناية على اليسرى ، فلم تقول : اليمنى لليسرى ، أنني أقوم بالعناية الجيدة لك " وينبغي أن تتذكر ذلك ؛ وكذلك لم تقول : اليسرى أنك سببت بمعانتي واريدين الإنصاف منك ، أعطيني هذه المطرقة ! "

ولا تعتقد ذلك . فإن حكمة عدم التمييز يوجد فينا ؛ فإذا قمنا بإستغلالها فسوف تكون هنالك سلام في أسرنا وفي مجتمعنا . ولو أستخدم الهندوس والمسلمين في الهند حكمة عدم التمييز ، فسيكون هنالك سلام . فإذا أدرك الإسرائيليين والفلسطينيين حكمة عدم التمييز ، فلم تكون هنالك حرباً . وإذا نظر الإمبريكيين والعراقيين بأنهما إخوة وخوات مثل أيادي الجسد الواحد ، لم يستمروا في قتل بعضهم البعض . إذا جميعنا في الحاجة لتخصيب هذا النوع من الحكمة .

وبهذه البصيرة نستطيع أن نلقي مخاوفنا الخاصة والمعاناة والذاتية والوحدة ، ونستطيع ان نساعد الآخرين بالمثل .

فالبصيرة تأتي من التفاهم ، فهناك عناصر التفاهم في ذاتنا كالعادة ؛ ولكن إذا لم نمتلك وقتاً لليقظة والتركيز والبصيرة ، سوف لم تشحن من حيثنا . نحن في الحاجة لخلق نوع من البيئة التي تسهل فيها اليقظة والتركيز . وهذه مثل : تحضير التربة فالزهرة التي نشتلها ستنمو وستكبر . فالبصيرة هي نوع من التفاهم التي تتحصل عليها بعد اليقظة . فإذا سمحت لنفسك أن تتخلص من ندم الماضي والقلق على المستقبل ؛ فصعب ان تنمو البصيرة ، وستكون أكثر صعوبة لمعرفة الأمر الحقيقي في الحيز المكاني . لأن هذا من الجهل الذي نعاني منه . وعندما نبدا نلتمس البصيرة فإننا في لإنسجام بعمق مع الحقائق ، فلم يكون هنالك خوفاً بل الرحمة والقبول والتسامح . وهذا هو السبب الذي نتحدث بأن البصيرة قوة عظمى . فإذا أخذت وقتاً للنظر عن الحقائق بإستخدام بصيرة التوقيت وغير الذاتية ؛ ستمتلك الإختراق الذي سوف يحرك من المعاناة والصعوبات . فكل القوة الأربعة السابقة تقود إلى القوة الخامسة العظمى ، وبواستطها تأتي مصدر هائل من السعادة .

الباب الثاني

التعامل مع السلطة بمهارة

عندما يقلقك أو يحدث لك شيئاً ، لم يشبه أسرتك ومجتمعك ، لذلك فإنك تحاول أن تغيره وتغني نفسك ، بأستخدام القليل من القوة التي تملكها كأب وأم ومعلم أو شخصاً لتغيير الوضع . فهذه هي اللحظة الحقيقية للتوقف والتأمل ، ومواظبة النظر بعمق تجاه طبيعة الشيء الذي يقلقك لتراه اكثر يقظة وإستجابة الرحمة . وعندما ارى احد من طلابي لم يمارس اليقظة لم اشعر بالسعادة ؛لأنني دوماً أريد لطلابي أن يتدربوا جيداً ،ولكن إذا لم يتدرب هذا الطالب ،ماذا ينبغي عليه أن أفعله من ناحية القوة ؟ ربما أقوم بالتصريح له ومعاقبته بإستخدام قوتي وسلطتي بالعنف كمعلم .وطبعاً لذلك المعلم دائماً ما يرتكب الأخطاء خاصة ، في المرحلة الأولى في حياته المهنية ،ولكن لمساعدة طالبي ؛ يجب عليه أن أتعلم كيف أصبر وأظهر له الحب والبصيرة . وبإستخدام هذا النوع من القوة فقد تسلم من سوء استخدام وتجاوزسلطتك ويمكن أن تساعد طالبك وإبنك وإبنتك وموظفيك بدون خلق معاناة لنفسك وأخرون.

وهناك عدة الطرق نسترشد وننصح بها، فإذا اتبعناها بالرأفة فسوف نكون ذوي التأثير والمساعدة.وربما نحن غير ماهرين في الإرشاد ،ولكن بالتطبيق سوف نتعلم كيف نتبع الطريق الذي لم يخلق لنا المعاناة لكي لا يعود إلينا مرة اخرى ؛ ونحن في الحاجة أن ندقق بأستمرار ، و نسترشد ونتعلم من أجل طلب الشهرة والمال و نوع من السلطة العظمى .فإذا غرست القوة الخمسة التي ذكرت في الباب السابق ، فإنك قمت طبيعياً بكسب مصدر آخر من القوة وهي القيادة وحينها يعود إليك الناس من أجل النصيحة والنفوذ .فإذا أردنا أن نكون قادة حقيقيين يتطلب علينا ثلاثة حكم : القطع والحب والبصيرة . الحكمة الأولى أنت محتاج أن تستخدم قوتك بمهارة وهي: حكمة القطع وما القطع ؟ هو قطع الغضب والشهوة والجهل وبطريقة أخرى نقول: أتركه ،فإن كان ذلك ، فإنك تدريجياً حولت شهوتك وغضبك وخوفك وأوهامك ؛ فإذا لم

تمتلك هذا النوع من السيطرة الذاتية ؛ فستسبب لنفسك وأخرون معاناة عظيمة وسوف لم يحترمك الناس .لذا نحن نريد أن نتذكرفقط أن العديد من السياسين والزعماء الذين شوهت حياتهم المهنية بالفضائح الجنسية، ولنرى أهمية القطع في الشهوة الجنسية بلا معنى ،وهذا ما نعني بأن القطع يجلب القوة . فعند مقارنة شخصاً يمتلك حكمة القطع وهو حر من الألام سيحترمه الناس ويستمعوا له .فحكمة القطع تجلب الإستتارة للجسد والعقل ،ولا نستطيع شراؤها في السوبرماركت ، ويجب تحقيقها من خلال ممارستنا الخاصة .

فالقائد الجيد يمتلك حكمة الحب، ويجب أن يكون لديك قدرة التقبل والتسامح وعناق الأشخاص الأخرى بعاطفة الحب والرحمة . فإذا لديك هذه القوة ستكون سعيداً ويحترمك الناس ؛ ليس بالصراخ عليهم و سلاطة اللسان ؛بل أن تقوم بتقديم العناية والرحمة لهم ،والذين يفتقدون الرحمة والحب والتسامح سيعانون كثيراً. وعندما تسامح وتقبل فستشعر بالبصيرة وتسطع ان تقيم العلاقة بالكائنات الحية ، وبدون الرافة فتكون لوحدهك تماماً . والسبب إن الرحمة اساس السعادة ؛ فإذا القادة السياسين ورجال الأعمال ، يستطيعون غرس هذه الحكمة؛ وقوة الحب فسوف لم يستغلوا نوع آخر من السلطة مثل :المال والشهرة والمكانة الإجتماعية ،ولن يستطيعوا جعل أنفسهم وأخرون في الحزن .

القائد الجيد يجب أن يمتلك حكمة البصيرة ؛ فالمعرفة ليست مثل البصيرة . فهناك أناس لديهم عدة الدرجة للدكتوراه ، ويعرفون سلسلة من العلوم والفلسفة والقصاص الأدبية على ظهر القلب ؛ويمكنهم أن يلقوا تعليقات بليغة في الشريعة البوذية ؛ ولكن ليس لديهم البصيرة والحكمة .فالحكمة أو البصيرة تتولدان من النظرة العميقة ؛ والقائد الحقيقي لديه الحكمة ليوضح لنا الطريق بعيداً عن المعاناة ؛فالوضع يمكن أن يكون صعبة جداً ومقيدة بالإكتئاب من غير اتجاه ،ولكن عندما تذهب الي القائد الحقيقي سيوضح لك الطريق وستراه ، لأنه يمتلك الحكمة .وكلما نمتلك البصيرة نستطيع وبسهولة الإحتراس عن الصعوبات والتوتر والتناقضات ؛ فإذا لم نمتلكها فأننا نسير في الحلقة المفرقة ، مصتادون ومسيطرون بالمعانات والخوف والقلق .

فالحكمة الثالثة : أن نمتلك القدرة للنظر بعمق لكسب البصيرة ،وبها نستطيع أن نحل صعوباتنا ومساعدة أناس آخرين ، فإذا أنت تسير بهذه الحكم الثلاثة مثل: القطع ومفاضلة الحب ،وغرس البصيرة ، فلديك السلطة الحقيقية ؛ وبالبساطة إمتلاك شعار القيادة فقط ، لن تكون كافياً ،ولن تجني القوة الحقيقية . فعند ممارسة اليقظة جيداً ستبعث السعادة والإستقرار والسلام ؛ فإنك تتطلب لقوة بعمق ، وحينما تتحدث يستمعوا الناس إليك ،ليس لأنك تمتلك ؛ وصاحب البيت وهاديء وحكيم . والقائد الجيد هو الذي يمارس فقط هذا النوع من السلطة ؛ فهو لم يسعى من أجل السلطة أو يريد أن يستخدمها ،ولكن قد تأتي طبيعياً لأنه يلهم الناس بطريقة حياته ويستمتع الناس له بسبب أصالته .ويمكنك أن تستخدم قوتك بعمق لنظر ما إذا كانت الرحمة هي أساس لقيادتك . وإذا كان سلطتك نتيجة للبصيرة الروحية ، بدلا أن الثروة أو مكانتك الإجتماعية ،حتى لو سرت بابا إذا لم تمتلك ذلك الحياة الروحية وعاطفة الحب والرحمة ، فإنك لم تمتلك السلطة الحقيقية .وحينما تعطيهم الأوامر ليتبعها الناس؛ بحجة إنهم يخافون منك، فهذه ليست القوة الحقيقية . فإذا لم تمارس القوة الخمس ،والحكم الثلاثة للقائد الحقيقية ، فالقوة التي بحوزتك قد تصبح ضدك ؛ ولكن بدون القوة الروحية فأنا دائماً في خطر الإنفراد بالقوة التي نمتلكها وسوء إستغلا سلطتنا .إفترض إنك موظفاً أو معلماً ، فكونك لديك مكانة في السلطة ، فربما تحاول أن تفرض رغبتك على موظفيك وطلابك ؛ وكوالد من المعلوم سيكون صعباً بعدم إستخدام سلطتك للتحكم على أطفالك ،ولكن إذا قومت بفعل ذلك ستخلق معاناة كبيرة لأطفالك ولنفسك . عدة الناس يستاءون من والديهم، بسبب إستخدامهم سوء إستغلال قوتهم وسلطتهم . وإن كان هناك صراع ما بين الوالد والطفل ، لن يكون هـ صراعاً نزيهاً ؛لأن الوالدين دوماً أصحاب السلطة، وحتى لو لدينا فقط القليل من السلطة، بدون القوة الروحية ،فهناك إغراء بسوء استغلالها ،ولكن إذا غرسنا الأنواع الخمسة من القوة الروحية فستتمو فينا وسيكون لدينا القدرة للتحويل وحماية أنفسنا والذين نحبهم في هذه المعاناة واليأس .وعندما تمتلك الرغبة القوية لغرس هذه القوة فستعمل بقدر الإمكان لإيجاد البيئة التي يمكنك

القيام بواجباتك كلياً ، وعندما أصبحت راهباً ليس لأنني أحب أن أكون مختلفاً عن الآخرين، أو عزل نفسي والعيش في صومعة الناسك ؛ولكن أريد فقط ،أن أكرس كل جهودي من أجل مساعدة أناس آخرين . تخيل الرئيس الذي يعتمد على القوة الروحية الخمسة، بدلاً من النفوذ السياسية ، سيستطع أن يستخدم الوسائل المتاحة بالنسبة له ، لتحقيق التصالح والسلام والسعادة للشعب في بلده وكذلك في بلدان أخرى .

وقبل أن يغادر بلده ليصبح راهباً ؛ سيدهارتها ؛ وهو الرجل الذي اصبح بوذياً ؛رى أن والده الملك الذي كان قوياً سياسياً مازال يشعر بقلّة القوة عدة مرات، ولاحظ الفساد من فيه ، ولكن لم يستطع إقافه .،لأنه مازال مقيد بالخوف والشهوة . ومع الخوف والغضب وسيطرة الإكتئاب لنا ؛ فإن ممارسة القوة السياسية قد تجلب فقط المعاناة ، ولأشخاص من حولنا . واحد الأسباب الرئيسية التي غادر سيدهارتها أسرته وترك العرش ؛ كانت عن فهمه بأن القوة السياسية بذاتها لا تستطع ان تساعد بذاته وبلده ليصبح سعيدة . فقد كان سيدهارتها مصراً لإكتشاف نوع آخر من القوة كالروحية .

وإذا نظرنا على السطح فأننا نرى بأن الغني والقوي مازالا يعانيان ؛ ويخلقان المعاناة فيما حولهما ،على الرغم من كل إمتيازاتهم . ورغم القوة التي يتمتعون بها ، فأنهم دوماً يقعون في هاوية اليأس والمعاناة . فقادتنا السياسيين ، والزعماء الإقتصاديين ، يتلذذون بقوتهم ولكن أيضاً يعانون بسببها . وهذا هو الوقت بالنسبة لنا لأخذ في الاعتبار معنى القوة ، وتغيير مسار حياتنا .كتب الفيلسوف جين جاكوس روزي "الأقوى ليست قوياً بما فيه الكفاية ليكون دائماً سيداً ؛ مالم يحول القوة إلى الحقيقة وطاعة الواجب . فالقوة تُحدد باللذين يملكون القليل منها ؛إذا لوحظت بأنها غير شرعية ، ولكن إذا لوحظت بأنها شرعية ومصحوبة بالقوة الروحية فإنها مقدر ووفية .

وعندما البعض يمتلكون القوة ،وأخرون لا يمتلكون شيئاً . فهناك نزعة للثورة .والفارق الكبير في عدم المساواة بين الأفراد والمجموعات تجعل السلطة غير مستقر . وحتى لو ظهر الناس بقبول هؤلاء في السلطة ، فإن سلطتهم لم تكون دائمة وأمنة.ولكن عندما تبنى القوة على أساس الروحية ووضوح الحب والحكمة والحرية من الألام ؛ هذا قد يحقق الإستقرار والعدالة وإعطاء الأوامر والوقوف أمام التحديات بسلم ، من دون العودة إلى العنف والإضطهاد . فزعماء الاعمال التجارية ووسطاء الاسهم والسياسين يحتاجون للنفوذ المالية والسياسة وهذا تبدو أنها غير كافية . فالبوذيين والعديد من باحثي الروحانيات يريدون القوة ولكنهم يبحثون عن ، قوة الإيمان ،والاجتهاد ،واليقظة ،والتركيز ،والبصيرة ، وهذا قوة غير محدودة ولم تضر حتى فرداً واحداً .

العديد من الناس يعتقدون بأن الثروة هي مصدر السعادة ويعملون لوحدهم لتوفير الثروة ؛هذه حقيقة بأن الثروة هي نوع من القوة ؛ وبالثروة تستطيع شراء ما تريده . والسياسيون يوعدون الناس بامتلاكهم قوة وثروة كبيرة ؛ويعتقد الناس أن السياسي الجيد يستطيع أن يعطي الناس قوة الشراء أكثر، ويمكنهم شراء الأشياء وأختيار ما يريدونها ،وما تشتريها يجعل شعورهم قوية . وبعد ذلك بالثروة تستطيع عن تشتري ليست فقط الأشياء المادية بل حتى الناس يستطيعوا ان ينظفوا منزلك ، والعناية بأطفالك ، وطحي الوجبات لك، وبهذه فقد سهلت للناس الصعوبات المالية ؛ ومن ثم يدينون المال منك ،لذلك هم مقيدون وأنت مالك القوة . وبها تستطيع أن تستغلهم عنوةً وتفعل ما تريد.

وبالثروة الكافية أيضاً تستطيع شراء كل الأمم بفتح التجارة والعناية الخاصة لهم . وربما توعدهم بأنهم إذا وقفوا بجانبك في الحرب، سوف يجدون الدعم لتطوير إقتصادهم ،والي ما لانهاية . فإذا لديك الثروة و تحمل نوع من القوة بشراء الآخرين ؛ فلذ أنت تمتلك القوة ولكن بإستغلال قوتك سوف تعرض نفسك للمعاناة و الآخرون أيضاً . الثروة تستطيع صنع الشهرة والإسم والسمعة ،وبإمكانك تأليف كتاب ، وتصبح حسن المعرفة وحتى إذا لم تمتلك مواهب كبيرة ،

فيمكن أن تدفع للشخص ، بتأليف كتاب مقابل رصيد ككاتب ؛ وهناك أشياء مثل هذه تسير في العالم ؛ وهذا ما نعى بأن المال يصنع الشهرة . فإذا انت مشتهر بإمكانك ان تجمع ثروة كبيرة ؛ ولو انت شخصية تلفزيونية وأصبحت صورتك معروفة لدى الجميع ، وآخرون يريدون أن تصنع لهم إعلاناً لشركاتهم ؛ فإنك ستحصل لثروة كبيرة خلال دقيقة أو دقيقتين تجاريتين ؛ فقط لأنك قلت شيئاً ايجابياً عن المنتج وسمع إليك الناس واشترؤها . فالثروة تجلب الشهرة والشهرة تجلب الثروة والإثنان معاً تجلبان أشياء أخرى مثل: الجنس ، لأن هذا يفسدنا بسهولة لذلك وبإمتلاك القوة قد تكون خطر جداً . الثروة والشهرة لم تكونا شراً بذاتها ، ولكن اذا لم تعرف كيف تتعامل معهما سيصبحان شراً لك . فالطريقة التي تستخدم فيها مالك للشهرة هي التي تقودك وأنت آخرون للمعاناة . فإذا لدينا الحكمة والقوة الروحية ؛ فالمال والشهرة لم تضرا . في حقيقة الأمر بل إنهما مساعدان ؛ ومن الممكن أن نستخدم المال والشهرة بالحكمة لتخفيف المعاناة وخلق السعادة . فإذا كان المال والشهرة مساعدان او مدمران فهذا يعتمد على طريقة تعاملنا معهما . القوة الروحية والسياسية لم تكونا حصراً على الطبيعة . فالإمبراطور أشوكا وهو الذي اعاد وحده الهند في القرن الثالث قبل الميلاد ، تبنى تدريس البوذية واصبح ملكاً رائعاً لكل الهنود . فقد عرف في تدريس وممارسة البوذية بإمكانية خلق نوع جديد من مجتمع . قام بتقليل نسبة الحيوانات التي تقتل بواسطة الصيد ، رغم حاجة كل الناس من اجل الطعام ؛ وسمح لهم ممارسة الرحمة والتفاهم والإمتناع عن القتل والسرقة . فالإمبراطور أشوكا يمتلك قوة مهارجا وهو الملك الأعظم ، أستخدم ذلك القوة لمساعدة الناس .

وفي الشرق الأوسط إسرائيل هي القوة العظمى ولديها تقنية الطاقة النووية المتطورة والقوة العسكرية الكبرى والكل يعرف بأن إسرائيل يمتلك قوة الردع والعقاب ، ومدعوم من قبل الولايات المتحدة ؛ ولكن هذه القوة ليست كافية لتجعل إسرائيل مستقرة وأمنة ؛ لذلك يجب على إسرائيل ان تقوم بغرس نوع اخر من القوة . فالقادة السياسيين يحتاجون أن يكونوا مدركين بقوة التهديد وقوة الحديث المحبوب وقوة التفاهم و فهم المعاناة وصعوبات الأمم الأخرى وقوة التحدث معهم

بالحب والرحمة . ولو تعلم الزعماء الإسرائيليون كيفية غرس القوة الروحية الخمسة سوف لم يستغلوا قوتهم السياسية والعسكرية وخلق معاناة كبيرة من داخل وخارج البلاد . فإذا قمت بقذف إتجاه الآخرين سيعانون وسوف يقومون بالرد بنفس الطريقة أو بأخرى؛ فإذا لم يستطيعوا فعل ذلك رسمياً فسوف يفعلون بطريقة غير رسمية؛ فإذا لم يستطيعوا أن يستخدموا صواريخ الجوية فسوف يستخدمونها بطريقة أخرى . فسوء استغلال القوة هي المشكلة الأولى لمعاناة الكثير منا فطريقة إستغلال القوة ليست فقط ، مسألة الروحانية ، بل انها مسألة الموت والحياة لكل أمة . وزعماء رجال الأعمال والسياسة هم اصحاب القوة في مجتمعنا ، وفي عدة حالات يقررون مصيرنا ، ولا بد لنا أن نبحث طريق لمساعدتهم ليتعلموا كيفية إستخدام قوتهم بالحكمة .؛ لأنهم منحصرين بالمعاناة والخوف والغضب . وبدون تقاهم كافي يمكنهم سوء إستخدام سلطتهم والمضي قدماً في القرارات التي لا يدعمها قلبية الناس في بلدانهم الخاصة وحول العالم . وينبغي أن لا نطيح لهم الفرصة بسوء استغلالها لأغراض الدمار للقوة التي منحناهم .و يمكن ان نعمل قناة الحكمة والرحمة لهؤلاء الزعماء السياسيين ورجال الاعمال لإعادة التوازن إليهم .فالقوة الروحية ستعمل كفحص لنفوذهم السياسية والاقتصادية .

وفي أحد البوذا كان هناك راهباً يسمى باديا ، حاكم السابق لمملكة السكاي ،عندما اصبح راهباً ترك كل شيء . ويوماً كان في جلسة التأمل تحت سفح الشجرة فقال : ثلاثة مرات " يا سعادتي ! " فقد سمع راهباً آخر هذا الحادث واعتقد بأن باديا فقد السلطة كحاكم فقام ذاك الراهب بتصريح التقرير لبوذا . قام بوذا بإستداع باديا وساله لماذا اثناء الليل لفظت "يا سعادتي! " ثلاثة مرات ؛ رد باديا "الأستاذ النبيل " عندما كنت حاكماً كنت امتلك قوة كبرى وثروة كثيرة ؛وكان لديه عدة وحدات العسكرية التي كانت تحرسني ، وكنت أشتري أي شيء أريده ، ولكن ماكنت سعيداً لأنني دائماً في حالة الخوف وضحية الخوف والغيرة والكراهية والجشع ؛ولكن الآن لم اشعر بأية خوف أو ألم ، وليس لدي شيء لأفقدده ،ولم أخاف بإغتيالي في أي حال ،ولا إحتاج

الحرس الشخصي، وأملك الحرية والسلام . وهذا هو السبب لأقول : "يا سعادتني " ثلاثة مرات
فإن أزعجت السانغا أطلب العفو. "

وهذه القصة جميلة تعرض لنا بوضوح محدودية النفوذ المالية والسياسية؛ والقوة الحقيقية لتحرير
أنفسنا ومساعدة الاخرون للقيام بنفس الفعل .

الباب الثالث

فن اليقظة

تصور قوة افعالنا إذا اي احد يحتوي مائة بالمئة من إنتباهنا . فعدة الشركات الكبرى تتفق موارد كثيرة على البحث وأقسام التنمية، لأنهم يعرفون كيف تزدهر اعمالهم التجارية ، ويجب عليهم تحسينها بالإستمرار وإبقاء على أهمية المعلومات السابقة .فنفس حقيقة الإعتقاد كيف نصنع الأعمال التجارية باليقظة : هذا يأخذ حيز الإستثمار في بصيرة التنمية التي قد ترشدك وتحملك وتضعك انت وأعمالك التجارية على الطريق الصحيح . كل شي له علاقة بالأخر ،فحسنك وحسن تعاملك لأسرتك من العناصرالضرورية في لإستعادة عافية أعمالك التجارية و أي منظمة اخرى تعمل فيها . فإيجاد سبل الحماية لنفسك وتشجيع عافيتك الخاصة من أحد اهم أسس الإستثمار تستطيع أن تفعلها ؛وستكون لها اثراً على أسرتك والبيئة المحيطة ،ولكن قبل كل شيء ستستنتج التحسين في جودة حياتك الخاصة .فأساس إستثمارك مفتاح التحول لحياتك المهنية وهي اليقظة .

واليقظة هي طاقة الإنتباه و قدرة كل أحد منا لتحضير بنسبة مائة بالمئة ؛إن ما يحدث من خلالنا أو من حولنا ،وهي المعجزة التي تتيح لنا الفرصة لنكون بكامل الحيوية في اي لحظة . وأساس ضروري لعلاج وتحويل أنفسنا وخلق إنسجام اكثر في أسرنا وحياتنا العملية ومجتمعنا . فثمرة ممارسة اليقظة هي: تحقيق السلام والبهجة، وهما توجدان من خلالنا وحولنا، في الزمان والمكان . واليقظة من أحد القوة الروحية الخمسة ؛ و هي أيضاً أساس العمل في عالمنا بالطريقة التي تعكس قوتنا الحقيقة . فأسرنا والحياة المهنية سوف تهدر، إذا لم نعرف كيف نخلق ونحافظ منزلتنا باليقظة ، ومكان عمل باليقظة . فأغلب رجال الأعمال يفهمون هذه الحقيقة بشكل حدسي .

فالنفوذ السياسية والمالية لن ترضينا كلياً عندما لم نمتلك اليقظة . فنحن نحتاج لطاقة اليقظة لتساعدنا للعودة إلى انفسنا والنظر بعمق لوضعنا فنعمل بالمهنية ولكن نحن نخلق في العمل صعوباتنا الشخصية الخاصة ،والألام والمعاناة؛ وممارسة اليقظة تطيح لناعناق وفهم معاناتنا ؛ وهذه هي الأساس من اجل التحول الشخصي . لذا كيف تمارس اليقظة ؟ أنها بسيطة جداً وتحدي كبير أيضاً . فممارسة اليقظة تتطلب فقط ، كلما تفعلها بكل كيانك يجب عليك أن توظفها مائة بالمائة من ذاتك في فعل ابسط الأشياء ،مثل رفع القلم ، وفتح الكتاب او اشعال عود البخور . كما يقول : الراهب نوفيك ،كذا مرات في اليوم الواحد يجب عليه أشعال البخور لغرض تغيير صالة التأمل باليدين معا ، الأيسر فوق الأيمن ، للحصول على عود البخور ؛ فعود البخور مضيء جداً ، ولماذا يستخدم اليدين معاً؟الفكرة هي يجب عليك ان تواظب مائة بالمئة بذاتك العملية البسيطة ، للحصول على عود البخور . وعند شخط الكبريت واضاءة البخور او وضع رأس عود البخور في اللهب او الشمعة ؛فيجب عليك أن تكون مع عملية الاضاءة مائة بالمئة ؛ وهذه هي ممارسة اليقظة . وعندما تسكب الشاي فإن عملية سكب الشاي في الكوب ستصبح عملية التأمل إذا سكبته باليقظة .فلا تفكر عن الماضي ، و المستقبل ،و الشيء الذي تريد ان تفعله في اليوم القادم .وظف نفسك كلياً ، في عملية سكب الشاي وإستثمر وقتك في المكان والزمان ،

فكل احد منا يعرف كيف يسكب الشاي ، ويعرف كيف يشربه ، ولكن ليس كل فرد يعرف ان يسكب الشاي باليقظة، و يشرب باليقظة .وهذا هوالسبب ،لأن لدينا ميول الابتعاد من المكان والزمان ،و مندفعين بطاقة عادتنا ؛ فطاقة عادتنا قوية لذا نحن في الحاجة لممارسة تحويلها . وكلما حررنا انفسنا من طاقة عادتنا ،كلما تمكنا القدرةعلى العيش بالأريحية في أي لحظة من حياتنا اليومية . وفي اعمالنا ربما نحن مسؤولون من أفراد كثر وقلة ، وربما لدينا الرغبة لنكون ناجحين ، ولكن بفقدان اليقظة سنسمح لأنفسنا لتأخذنا رغباتنا من أجل النجاح ، والتي

أصبحت عادة لنا والدفع بنا في كل وقت ،ولن نستطع شراب الشاي في المكان والزمان ،وحتى عندما يكون الشاي في فمنا ،نحن غير مدركين به ، لأننا نتناول مشاريعنا ومشاكلنا .

وحسب البوذا الحياة موجودة في المكان والزمان ،والوقت الحاضر ؛ويقول : إن الماضي قد فنى والمستقبل لم يكن حاضراً في المكان .وهناك فقط لحظة واحدة لتعيشها وهي لحظة الحاضر ؛ فإذا فقدت لحظة الحاضر ، فستفقد الميعاد مع الحياة . فمن الواضح أن اليقظة هي الطاقة، وممارستها يساعدك للذهاب إلى ماوراء المكان والزمان نظير حياتك .وهي الممارسة التي تتطلب الوقت والدعم .ومن غير الممارسة والدعم من مجتمع الزملاء الممارسين ، لم تستطع أن تفعلها .فهناك ربما أناس تتعامل معهم ، ولديهم الرغبة أن يصبحوا شركاء في الممارسة ؛وربما لديك منزل جميل ، وساحة جميلة تجدان العناية الكاملة منك ؛ومجموعة من الزهور في حديقتك وانت أدري بوجود هذه الزهور الجميلة في الحديقة ،ولكن لن تستطع ان تستمتع بها فعندما ينظر الناس لحديقتك ربما يحسدونك كثيرا ،لأنهم يحبون أن يمتلكوا مثلها ، لتمكنهم الاستمتاع بالأعشاب والأشجار ، ولكن أنت ليس لديك الوقت للاستمتاع بها لأن لديك عوائق لإيجاد الأجوبة عن الأسئلة ، وحل المشكلات وتجاوز الصعوبات ،واولوياتك في العمل . ومن وقت لآخر لديك ومضة البصيرة : ولديك حديقة جميلة التي يجب لك أن تفصح وقتاً للاستمتاع بها ؛ فإذا قررت الذهاب إلى الحديقة ،ستأخذ خطوات قليلة والنظر على الزهور والأشجار والأعشاب ،وستكتسب إنطباعات جيدة ،ولكن بعد أربعة أو خمسة خطوات ستتركها ،لأن أنهماكك مع عملك قوي جداً .وهذا مثل :الطبيب الذي ينقذك لتبقى في الحياة وتستمع بعجائب الدنيا التي توجد في المكان والزمان .

وعندما كنت راهباً مبتدئاً ، ذو ستة عشر سنة ؛دربني معلمي كيفية فتح الباب وإغلاقه بذاتي مائة بالمئة ،يوماً أرسلني لنجلب له شيئاً ،وقد كنت أحبه جداً ، وأتشوق لمثل هذا الواجب ،لذا إندفعت للقيام ، بالواجب واغلقت الباب سريعاً . دعاني معلمي أن أعود إليه " تعال يا نوفيس " فقد عودت إليه وأمسكت بالنخلة ونظرت إليه فقال: "نوفيس الوقت يذهب بسرعة اخرج

باليقظة واغلق الباب باليقظة " . فقد فكان هذا أول درس الذي لفتني فيه لممارسة اليقظة . ومنذ ذلك اللحظة بدأت امشي باليقظة ، واصبحت ادرك أي خطوة التي أخطوها . فأمسكت مقبض الباب باليقظة ، وفتحت باليقظة ، فخرجتُ وأغلقتُه من خلفي باليقظة ؛ لم يدريني معلمي في المرة الثاني كيف أغلق الباب . وعند ما تمسك يد الطفل ، واظب مائة مائة بالمئة بنفسك في عملية إمساك يده ؛ وعندما تعانق شريكك أفعَل نفس الفعل ، أترك أي شيء ، وكن بكامل حضورك ، وحيويتك في عملية العناق . وهذه عكس الطريق الذي قد تدربنا عليه لقيادة أنفسنا وتشغيل أعمالنا التجارية ، فقد تدربنا عن نفعل عدة أشياء في آن واحد . نحن نجيب للرسائل البريدية أثناء التحدث بالهاتف ، وحينما نكون في الاجتماع من أجل مشروع واحد ، فأنا نكتب في دفاترنا عن مشروع أخرى . فكل تقنية جديدة توفينا بالمساعدة لفعل عدة أشياء في آن واحد ؛ نستطع أن نرسل رسالة بريدية في الحال ، أثناء سماع الموسيقى ، والحديث بالهاتف ، والتقاط الصورة كل هذه بنفس بالجهاز . اين قوتك في الطاقة التي تفرقت ؟ .

بدلاً أن نعدد أعمالنا دائماً ، يجب ان نتعلم توحيدها . فاليقظة تحتاج لبعض التدريب فربما نحن أذكيا جداً ونفهم جانباً من الحقيقة ، ولكن هذا لا يعنى بأننا نستطيع أن نفعلها ، ولفعل هذا يجب علينا أن نمارس وندرب أنفسنا . أولاً نحن نمارس اليقظة للتركيز على أنفسنا ؛ وعندما نمارسها باليقظة يجب علينا النظر في أسرنا ومهما تعرفنا عليه في منزلنا ، فلا نستطع ان نسير بانتظام للنظر في حياتنا العملية من غير النظر إلى منزلنا . فهناك ربما المعاناة والخوف و التوتر في أسرنا . فاليقظة تساعدنا لتتعرف على هذه المعاناة وإمتصاصها وتحويلها . ويمكن أن نقول: لحبيبك إنني هنا من أجلك، دعوني نمتص الألم مع بعضنا وتحويلها . فاليقظة هي قدرة البقاء في المكان بكامل الهيئة . وعندما تحب شخصاً فإن الهدية القيمة ستأتيها لأكثر شخص محبوب لديك ، وهي الهدية الحقيقية . ولا تستطع شراء القدرة لجلب البهجة وتحويل المعاناة . لذلك اليقظة سوف تساعدنا في فهم الوضع في أماكن أعمالنا . فنحن ربما اصحاب مشاريع ومسؤولين تنفيذيين لميئات الناس أو ربما نحن موظفين ونعمل في الوحدة و المجموعات

. وباليقظة يمكننا أن ننظر بعمق وندرك القوة ، إضافة إلى الصعوبات والمعاناة في منظوماتنا .
. وحين النظر في اماكن أعمالنا ، سنعرف المخاوف وألم شركاء أعمالنا و موظفينا ونقول لهم :
إنني هنا من اجلكم واعرف إنكم تعاونون ؛ ومع بعضنا يمكننا ان نعانق هذه المعاناة وتحويلها ،
وسنعمل بقدرالإمكان لإزالة المعاناة ؛ وهذه نفس الممارسة التي قومنا بها بأنفسنا وأسرنا .
وبطاقة اليقظة والقدرة للنظر بعمق سوف نجد البصيرة للتحويل ومعالجة الوضع . واليقظة هي
القدرة لتكون حضوراً بنفسك مائة بالمئة ، وطاقتها تعطينا القدرة لندرك الحضور بأنفسنا
،ومحبينا ، فإذا لم تستطيع عن تكون في المكان والزمان ،فسوف لم تستطيع أن تعرف نفسك
وسعادتك ومعاناتك .ومن دون حضورك بالكامل فسوف لم تستطع عن تعرف الآخرين ايضاً ،
و سوف وسيفتقدون رؤيتك بسوء التفاهم وإنعدام الحب ؛ وسيعانون وهذه المعاناة ستعكس إليك
وتجعلك في المعاناة أكثر .

وبدون اليقظة لم نستطع مساعدة أنفسنا ومحبينا ،و النجاح في مكان عملنا ؛وبدون اليقظة كل
القوة التي نمتلكها ستسحق ولم تكون مرضية وملموسة في اخر المطاف، يمكن ان تحدث في
التنفس لوحدها ،ومثلما تستنشق من الداخل حافظ في إدراكك مع التنفس ؛وهذا ربما يساعدك
وتقول : بصمت" الداخل " أثناء الإستنشاق ،وعندما تستنشق من الخارج قول بصمت " الخارج"
وبهذا النشاط البسط ؛ عقلك سيعود الي جسدك وسيكون حضوراً حقيقياً ،ويمكن هذا أن يحدث
في خطوة القدم ، فأنت توظف مائة بالمئة من انتباهك في أخذ الخطوة . لذا اسمح لأستنشاقك
لتكون طبيعياً لا تقهره ولا تغييره ، كن مدركاً كم عدد الخطوات التي أخذتها مع الاستنشاق
الداخلي و الاستنشاق الخارجي ؛ فإذا مارسته داخل المنزل يمكنك أن تسير ببطء جداً ، وأخذ
خطوة واحدة لأي استنشاق من الداخل ،وكذلك من الخارج . فإذا انت في العمل او في مكان
ما ،فربما تريد أن تأخذ خطوتين وثلاثة او اربعة خطوات ،لأي عملية الاستنشاق من الداخل،
والإستنشاق من الخارج ، لذا يمكنك ان تقول: "الداخل والخارج" بصمت عند السير . وعلى
سبيل المثال: إذا اخذت ثلاثة خطوات أثناء الإستنشاق الي الداخل ، وأربعة خطوات أثناء

الإستنشاق إلى الخارج ، يجب أن تقول: والداخل، والداخل ، والداخل ؛ والخارج ،والخارج ،والخارج ،والخارج ." حافظ على عقلك كلياً بخطواتك واستنشاقك .فهذا التدريب سهل جداً ومؤثر بشكل كبير .فالإستنشاق باليقظة والمشي باليقظة يمكن أن تعيد لنفسك حضوره الحقيقي والحيوي . ولفهم اليقظة نحن في حوجة فهما على المستوى الجسدي ؛ وسنتعلم كيف نذهب إلى المنزل بأجسادنا . ويمكننا أن نبدا ببساطة لندرك عن أجسادنا في المكان ونعانقهم برقة ،مع طاقة اليقظة . فانت ستولد اليقظة، من خلال ممارسة الإستنشاق باليقظة والمشي باليقظة " ويا جسدي العزيز أنني أدرك بأنك في المكان، وسأقوم بالعناية الجيدة لك " فالجسد أصبح هدف حبك . فإذا لم تعرف كيف تعتني بجسدك ،و تزيل التوتر فيه ، واعطاه إذن للراحة ،فأنت لا تحب جسدك . نحن جميعنا نعرف بأن اجسادنا لديه قدرة المعالجة بذاتها ؛ فعندما نقطع الاصبع ، نعرف بأننا لن نمك اي شيء خلاف غسله ؛فأجسادنا ستأخذ الراحة بذاتها . فأنا نعاني عندما ننسى بأن اجسادنا لديها قدرة المعالجة الذاتية ؛ وإن سمحنا بالبساطة لأنفسنا أن تستريح فانها تستطيع ان تعالج ذاتها من دون إكثار الدواء . وعندما ينجرح الحيوان في الغابة بخطورة، أنه تعرف في الحقيقة ماذا تفعل ؛ ستبحث عن مكان منعزل لتستلقي فيه عدة ايام من دون الإكتراث عن الغذاء ، لأن لديها الحكمة . ولكن عندما تتعالج من الجرح ؛ فأنها فستعود إلى العلف واصتياد من اجل الطعام . فنحن ايضاً لدينا هذه الحكمة ولكن الان نفتقد قدرتنا للإستراحة .و نتألم كل وقت عندما نشعر بشيء غير مريح في أجسادنا ، فنهرع إلى الطبيب لكي نأخذ وصفة ، في كل انواع الدواء لأننا لم ندرك نتيج لأنفسنا الراحة على رغم من أنها الاسلوب الافضل للعلاج .

فهناك أشخاص يشكون بأن ليس لديهم وقتاً للعطلة ؛والغرض من العطلة امتلاك وقتاً للراحة ؛وحتى الناس عندما يذهبوا إلى العطلة لا يعرف كيف يستريحون . وربما يقومون بأعمال كثيرة ويعود إلى العمل اكثر إرهاقاً مما كان . لذا يجب علينا عن نتعلم فن الراحة العميقة . إستلقي وأنتبه للراحة في كل أجزاء جسدك المختلفة بدأً بالراس ومروراً بكل اجزاء الجسد حتى اسفل

القدم . " وإستنشق إلى الداخل فإنني ادرك جسدي ، وإستنشق إلى الخارج ،إنني أزيل التوتر عن جسدي " وإستنشق إلى الداخل إنني أدرك عيوني ، وإستنشق إلى الخارج إنني أبتسم لعيوني " فعند الإستمرار كهذا في أي جزء من جسدي فأنتك تتفحص عن جسمك ،ليست بأشعة اكسي ولكن بأشعة اليقظة . وحين المرور على عضو أو جزء من الجسد المصاب ستبقى فيها برهة من الزمن ؛ بإستخدام طاقة اليقظة لعناقتها والتبسم لها ؛ فسوف يسرع العلاج .ويمكنك أن تمارسها كل يوم لوحدهك و مع أسرتك . وعندما تتعامل بها تستطيع زيادة دورة كاملة من الإسترخاء لنفسك وشريكك وأسرتك ، ويمكنك تشجيع الأخرى من أسرتك لزيادة إسترخاء كامل لكل الأخرى . فالاطفال لديهم القدرة الكافية لإسترشاد الأخرى في هذه الممارسة ،وعندما تمتلك القدرة لعناق نفسك وإزالة التوتر المتراكم ،ومساعدة علاجه فإنك تستطيع أن تعيد لجسديك المشاعر والعواطف . (هذا التدريب موضح بالتفصيل في الملح أ) .

الكل منا لديه تجارب المشاعر السعيدة والمؤلمة ؛وهما أحد جوهر تدريب اليقظة والعناية بالعواطف المؤلمة . الكثير منا يحاول الإبتعاد من أنفسهم والأهم .وعادةً عندما نصاب بالألم لا نريد مواجهته ، لأننا لا نعرف كيف نعتني به ، ونحن نعتقد أيضاً اذا أننا اقوياء ،لم نشعر بالألم ؛لذا نحاول تغطيته بالاشياء الأخرى ؛ بدلاً عن تغييرالرابط ،ومساعدة ظهور البذرة الإجابية في عقلنا الباطني ،ونحاول فرار مشاعرنا من خلال الإستهلاك الفارق ، ينبغي علينا نفتح الكتاب و نتحدث بالهاتف ، فإننا نحاول فعل شيء لمجاهلة الألم والخوف والأسى و اليأس الذي نشعر به ،ولكن عندما نستهلك الاشياء التي تساعدنا لنسيان الألم مؤقتاً ؛ فإننا نجلب عدة عناصر المضايقة إلى أجسامنا وعقولنا ، وأيضاً عناصر الشهوة والخوف والقلق ، وهذا يجعل الوضع سيئاً للغاية . وبدلاً عن ذلك يمكننا أن نذهب إلى المنزل بأنفسنا ، و نستخدم طاقة اليقظة لكي ندرك الألم الداخلي وحمله برقة ؛ مثلما تُمسك الأم بطفلها . فاليقظة هي :الأم ؛وألمك وحننك ويأسك ، طفلك . فهناك مكافحة فطاقة اليقظة تعمل عمل الإدراك والعناق وجلب الإستغاثة ؛ وعندما تسمع إمراة ، صراخ ابنها ستترك كل ما تفعله فوراً لأخذ

أبنها وحمله برقة ؛ وربما هي لا تعرف ماذا حصل للطفل في بادئ الامر ، ولكن الحقيقة هي تحمله برقة بهذه الطريقة ، لأن عادةً تجلب له الاستغاثة .فأنت ربما لا تعرف ما الذي يسبب لك الألم واليأس والإكتئاب والخوف ، ولكن إذا عرفت كيف تحمل هذا الألم مع طاقة اليقظة فأنتك أستغيثت فوراً ، لأن طاقة اليقظة اصبحت تخترق طاقة الألم والأسى .

تصور الزهرة في الصباح لم تكون منفتحة حيناً ، أما تقوم اشعة الشمس بمعاينة الزهرة وتبدأ طاقتها تخترقها ،فالشمس لم تسرى فقط حول الزهرة ، بل الضوء يقوم بأختراقها طبيعياً ،وفي الساعة المتأخرة تفتح الزهرة نفسها للشمس . فالشمس هي يقظتنا لأنها تعانق زهرة مشاعرنا ، فإن سمحنا لغضبنا ، وخوفنا ، ويأسنا ، لتكون معزولة من دون الإشراف منا ؛ ستكون مدمرة فإذا ولدت اليقظة فستدركها وتعانق هذه المشاعر المؤلمة . فتدريب الإستشاق باليقظة والمشي ء ، لن نتعشنا وتجددنا فقط ، بل أيضاً تساعدنا لندرك ونمتص الألم فينا . وبدلاً من إستخدام طاقتنا وقوتنا لأضطهاد الألم ،فنحن نساعد أجسادنا لتكون أكثر تكاملاً ، وبإمتصاص معاناتنا فأنا أقوىاء جداً .

وعندما يجلس أو يتماشى معنا حبيبنا ، فأنا أصبحنا اكثر قوةً ، لأن الأشخاص الأخرى منحونا طاقة يقظتهم ؛و نقول يا عزيزنا تقبل لتمارس معنا المشي باليقظة، لأننا نريد حضورك، ومن ثم سوف يأتي ويمشي معنا ،ومع بعضنا نستطيع أن نزوج طاقات اليقظة وهناك الكثير لأمتصاص المعاناة . فإذا لدينا عدة اصدقاء يجلسون معنا فالطاقة الكلية الايجابية لليقظة سوف تكون اكثر قوةً و سهولةً ، لنسمح للألأنا والمآسي واليأس لتتم إمتصاصهم بالطاقة الايجابية ،وهذه سبب السعادة والمساعدة ، لممارسة اليقظة في المجتمع الذي يعرف فيه كل فرد كيف يتعامل بمثله . فالطاقة قوية إذا أنت سمحتها بذاتك على أن تعانقها بذاك القوة الكلية وستشعر بأفضل وستعالج بسرعة فطاقة اليقظة تساعدنا لنكون مدركين عن ماذا يحدث ، وعندما تستنشق من الداخل ومدرك إنك تشرب الشاي ، فهذه يقظة الشرب ،وعندما تمشي وتعرف إنك في المشي ومستمتع بأي خطوة أخذتها ، فهذه يقظة المشي .هذه التدريبات تولد

طاقة اليقظة وتساعدك لتكون بكامل حيويتك وحضورك لتلتمس عجائب الحياة من أجل تميمتك
وعلاجك.

True Power

Frederick was by conventional standards a powerful man. He was a financially successful executive who prided himself on his high ideals. Yet he was unable to really be there for himself, his wife, Claudia, or their two young sons. He was filled with an energy that always pushed him to do more, be better, and focus on the future. When his youngest son came to him, smiling, to show him a picture he had drawn, Frederick was so absorbed in his thoughts and worries about his work that he didn't really see his son as precious, a miracle of life. When he came home from work and hugged Claudia, he wasn't fully present. He tried, but he wasn't really there. Claudia and the children felt his absence.

At first, Claudia had supported Frederick and his career completely. She was proud to be his wife, and she took a lot of pleasure in organizing receptions and other social events. Like him, she was committed to the idea that getting ahead, having a bigger salary and a larger home, would increase their happiness. She listened to him to understand his difficulties. Sometimes they would stay up very late at night and talk about his concerns. They were together, but the focus of their attention and concentration wasn't themselves, their lives, their happiness, or the happiness of their children. The focus of their conversations was business, the difficulties and obstacles he encountered at work and his fear and uncertainty.

Claudia did her best to be supportive of her husband, but eventually she became exhausted and overwhelmed by his continuing stress and distraction. He didn't have time for himself, let alone for his wife and two children. He wanted to be with them, but he believed he couldn't afford to take the time. He didn't have time to breathe, to look at the moon, or to enjoy his steps. Although he was supposedly the boss, his craving to get ahead was the real boss, demanding one hundred percent of his time and attention.

Claudia was lonely. She wasn't really seen by her husband. She took care of the

family and the house, did charitable work as a volunteer, and spent time with her friends. She went to graduate school and then started working as a psychotherapist. Although she found meaning in these activities, she still felt unsupported in her marriage. His sons wondered why their father was gone so much. They missed him and often asked for him.

When Frederick and Claudia's older son, Philip, had to go to the hospital for open-heart surgery, Claudia spent more than seven hours alone with Philip because Frederick couldn't get away from his business. Even when Claudia went into the hospital for her own surgery, to remove a benign tumor, Frederick didn't come.

Yet Frederick believed that he was doing the right thing by working so hard, that he was doing it for his family and for the people he worked with, who depended on him. He felt responsible for fulfilling his duties at work, and his work gave him a sense of accomplishment and satisfaction. But he was also driven by a strong feeling of pride. He was proud of being successful, of being able to make important decisions, and of having a high income.

Claudia regularly asked Frederick to slow down, to take time off for himself and his family, and to enjoy life. She told him she felt he'd become enslaved by his work. It was true. They had a beautiful home with a lush, green garden in a nice neighborhood. Frederick loved gardening, but he wasn't home enough to spend time in the yard. Frederick always responded to Claudia's requests by saying that he enjoyed his work, and his business couldn't get by without him. He often told her that in a few years, after he retired, he would have plenty of time for himself, her, and their sons.

At fifty-one, Frederick was killed instantly in a car accident. He never had a chance to retire. He thought he was irreplaceable, but it took his company only three days to fill his position.

I met Claudia at a mindfulness retreat, and she told me her husband's story. Although they lacked nothing in terms of fame, success, and wealth, they were not happy. Yet many of us believe that happiness is not possible without financial or political power. We sacrifice the present moment for the sake of the future. We are not capable of living deeply every moment of our daily lives.

We often think that if we have power, if we succeed in our business, people will listen to us, we'll have plenty of money, and we will be free to do whatever we want. But if we look deeply, we see that Frederick had no freedom, no capacity to enjoy life, no time for his loved ones. His business pulled him away. He had no time to breathe deeply, smile, look at the blue sky, and be in touch with all the wonders of life.

It is possible to be successful in your profession, to have worldly power, and be content at the same time. In the time of the Buddha, there was a very powerful and kind businessman named Anathapindika. He was a disciple of the Buddha who tried to always understand his employees, his customers, and his colleagues. Because of his generosity, his workers saved him many times from attacks by robbers. When a fire threatened to destroy his business, his staff and the neighbors risked their lives to put it out. His workers protected him because they saw him as a brother and father; and his business grew. When he went bankrupt, he didn't suffer, because his friends pitched in to help him quickly rebuild his business. He had a spiritual direction in his business life. He was inspiring and skillful, so his wife and children joined him in his spiritual practice and in caring for the poor. Anathapindika was a bodhisattva; he had a big heart and a lot of compassion.

He was happy not because of his wealth but because of his love. He allowed love to be his motivation, the force that pushed him forward. He had time for his wife and his children. He had time for his spiritual community, the sangha of nuns, monks, and laypersons practicing understanding and love. Anathapindika means

“the one who helps those who are poor, destitute, and lonely.” People gave him this name because he was full of loving kindness and compassion. He knew how to love and take care of himself and his family, and how to love and care for the people of his country. He always helped people when they were in difficulty, so he had many good friends.

He invested in friendship, in family, in the sangha, so he had enough time to cherish and care for the people he loved. He was very happy to serve the Buddha and his community. When people talked about the sangha, Anathapindika’s eyes became bright. When people talked about poor people, his eyes became bright. When people talked about his children, his eyes also became bright.

To me what most of us call the bottom line is actually love. If we crave only power and fame, we cannot be happy like Anathapindika. Anathapindika was a businessman out of love; love was his foundation. This is why he had a lot of happiness.

Often when we start out in our profession, we do it out of love for our family, our community. In the beginning, our intentions are good. Then slowly we become consumed with pursuing success in our work. Craving for success, power, and fame replaces our focus on family and community. This is when we begin to lose our happiness. The secret to maintaining happiness is to nourish our love every day. Don’t allow success or craving for money and power to replace your love. In the beginning, Frederick loved his wife, he loved his children, and he started his business with that love. But he betrayed himself by allowing his desire to succeed to take precedence over his need to love. If you look back at yourself and see that your aspiration for success is greater than your wish to love and take care of your loved ones, you know you have begun to follow Frederick.

In Buddhism, we see power differently from the way most of the world views it.

Buddhists are as concerned with power as anyone else, but we are interested in the kind of power that brings happiness and not suffering.

Usually people chase financial and political power. Many people believe that if they attain these kinds of power, they can do a lot of things and make themselves happy. But if we look deeply, we see that people who are running after power suffer greatly. We suffer first in the chase, because so many people are struggling for the same thing. We believe that the power we are searching for is scarce and elusive and available only at the expense of someone else. But even if we achieve power, we never feel powerful enough. I have met people who are rich, with lots of power and fame. But they are not always happy, and some even commit suicide. So money, fame, and power can all contribute somewhat to your happiness, but if you lack love, even if you have a lot of money, fame, and power, you can't be entirely happy.

Who has more power than the president of the United States? President George W. Bush is the commander in chief of the most powerful army in the world, the leader of the strongest and richest nation in the world. Not many people have that kind of power. But this does not mean that the president is a happy person. Even with all these so-called powers, I believe he still feels powerless and suffers deeply. He is caught in a dilemma: to continue or not to continue in Iraq? Continuing with the war is difficult, and not continuing is also difficult. It's like when you eat something and it gets stuck in your throat. You cannot spit it out and you cannot swallow it. I don't think President Bush sleeps well. How can you sleep well when your young people are dying every day and every night in Iraq? How can you avoid nightmares when hundreds of thousands of people are dying because of your policy? You are very lucky you are not the president of the United States; if you were, you'd be suffering a lot right now. It is very clear that if political leaders do not have compassion and understanding as their foundation, they will misuse their

power and make their own country suffer, and make other countries suffer.

Several years ago, the chief executive of one of the largest corporations in America came to the Green Mountain Dharma Center in Vermont to practice for two days with me and some monks and nuns. I was in the meditation hall leading a guided meditation one morning when I saw him sitting there. Later he talked to us about the life of a billionaire. They have a lot of suffering, worries, and doubt. They think everyone comes to them for money, to take advantage of them, and they have no friends. This man had a lot of political clout and financial resources, but he had come to learn to cultivate spiritual power. I had the opportunity to share with him some teachings on how to keep calm, breathe, and walk. He participated in sitting meditation, walking meditation, and eating meditation. He washed his own dishes after breakfast. I think he had a bodyguard that he did not allow to accompany him to the monastery. I gave him a small bell so that he could practice listening to the bell, coming back to his breathing, and restoring his calm in difficult moments. I don't know whether he was able to continue his practice because he was utterly alone in the world of business, without a community to support him. The world he lives in is very demanding and busy because it moves so fast.

So we have to recognize the truth that if there's no love or no deep motivation to serve this love, then no matter how rich or powerful you are, you still can't be happy. You are happy when you can relate to other people and other living beings. If not, you feel all alone, in your own world; no one understands you and you understand no one. Love is critical to our happiness.

This is true not only for individuals but also for nations. Many countries want to make progress economically, materially. My definition of progress is to be happy, to be really happy. What is the use of having more money if you suffer more? You become a victim of your own success. We have to measure progress in terms of true happiness. A nation may become very rich, very developed, and be called a

superpower, but the people in that country still suffer deeply. The desire for material wealth becomes more important than the health and happiness of the people. They don't have time to take care of themselves and their loved ones, and that is regrettable. To me a civilized society is one where people have the time to live their daily lives deeply, to love and take care of their family and community.

THE FIVE SPIRITUAL POWERS

What most people call power Buddhists call cravings. The five cravings are for wealth, fame, sex, fancy food, and lots of sleep. In Buddhism, we speak of the five true powers, five kinds of energy. The five powers are faith, diligence, mindfulness, concentration, and insight. The five powers are the foundation of real happiness; they are based on concrete practices we will learn in this book.

The Power of Faith

The first source of energy is faith. When you have the energy of faith in you, you are strong. In the Gospel, Jesus said that people with faith could move mountains. But the word *faith* is better translated as “confidence” and “trust,” because it is about something inside you and not directed toward something external. The Zen Patriarch Lin Chi used to say to students, “You who don't have enough confidence in yourself, you go around seeking these things outside. You need to have confidence that you have the capacity to become a Buddha, the capacity of transformation and healing.”

Faith is having a path that leads you to freedom, liberation, and the transformation of afflictions. If you have seen the path, if you have a path to go on, you have power. Those who have no path wander around. They suffer. They don't know where to go. You have been searching for a path, and now you have found a path; you have seen the way.

If you have some experience that this path leads in a good direction, you will have faith in your path. You are very happy that you have a path, and thus you begin to

have power. This power will not destroy you or the other people around you. In fact, it gives you strength and energy that other people can feel. When you have faith, your eyes are bright and your steps are confident. This is power. You can generate this kind of power every moment of your daily life. It will bring you a lot of happiness.

If you use a method of practice and find it effective, if it brings you mindfulness, concentration, and joy, then faith and confidence are born from this, not from something other people tell you. This is faith and confidence not only in ideas but in the concrete results of your practice. When you successfully practice mindful breathing (explained in chapter 3 and Appendix A), you feel light, solid, free, and confidence is born from this kind of experience. This is not superstition. It is not relying on someone outside yourself. The energy of faith can bring you a lot of happiness. If you don't have faith, if you don't have this energy of confidence, you suffer.

If we look carefully, we can see that the energy of awakening, compassion, and understanding is already there inside us. Recognizing these energies as an inherent part of your very being, you have confidence in these energies. And if you know how to practice, you can generate these energies to protect yourself and to succeed in what you want to do.

The Power of Diligence

The second kind of power is diligence. You are capable of coming back to your best and highest self, but you must maintain this practice. Don't allow yourself to get distracted and forget to practice. Practice regularly, daily, with the support of your family, friends, and community—this is diligence. If you practice sitting meditation every day, walking meditation every day, mindful breathing every day, mindful eating every day,

your practice is nourished, steadily, continuously, and this is the second source of

power. You are able to practice mindfulness, but your motivation is not to prove that you are able to do it. The point is not to prove yourself. The point is to practice for your well-being and enjoyment. You simply practice, and you do it every day.

There are four aspects of diligence. The first is that when negative emotions haven't manifested in your mind, you don't give them a chance to manifest. In Buddhist psychology, we describe our consciousness as having two layers, two levels. The lower layer is called store consciousness, and the upper layer is called mind consciousness. Mind consciousness is our normal, waking mind; store consciousness is our unconscious mind.

Store consciousness is like the land, the ground, with many seeds preserved in it. In our store consciousness there are seeds of joy, forgiveness, mindfulness, concentration, insight, and equanimity. But there are also seeds of anger, hate, despair, and so on. All these seeds are kept by our store consciousness. One of the functions of store consciousness is to maintain these seeds.

When a seed is watered in our store consciousness, it manifests as an energy in our mind consciousness and becomes a mental formation. You have a seed of anger, but when the seed of anger is asleep, dormant in your store consciousness, you don't feel angry. However, when the seed is touched, when it is turned on, it becomes a mental formation called anger, and you feel the energy of anger arise. We can envision mind consciousness as a living room and store consciousness as a basement. If we water a seed of joy, that seed will manifest itself on the upper level of mind consciousness, making the living room beautiful. If we water the seed of anger or hatred, it will make the living room of our mind a hell for us and our loved ones.

We all have a seed of anger, a seed of despair, and a seed of jealousy in us. If you live in a negative environment, the environment can trigger these seeds. If you live

in a positive environment, then the seeds of craving, violence, hate, and anger are not touched, not watered easily. So it is wise for you to choose a good environment that will prevent these negative seeds from being touched often. You should not allow other people around you to touch these seeds, and you should not allow yourself to water them.

When you read an article full of violence or watch a violent television program or film, you turn on the seed of violence. The first step of diligence is not to turn on these negative seeds and not to allow the environment to turn them on. Diligence here means the practice of selective watering. So if negative seeds in store consciousness haven't manifested, keep them down there, don't let them get watered. In your daily life, be careful not to give these seeds a chance to manifest. Don't suppress them; just don't give them a chance. In your community, in your family, expose yourself only to sounds and sights that will help you touch the wholesome elements within you. Try not to expose yourself to sights and sounds that stimulate the seed of craving or the seed of anger in you. You need diligence to practice this, and you may need a community or group of friends with similar values to help you create a good environment. You can encourage your partner, your children, and your friends to help you protect yourself. And you can also protect them by creating an environment where they don't have to be in touch with things that water their negative seeds.

The second aspect of diligence is calming and replacing negative seeds that do manifest in your conscious mind. When a negative seed is triggered—the seed of despair, the seed of anger, or the seed of violence—you need to know how to help it stop manifesting and return to its original form as a seed. Don't let it stay too long on the upper level of mind consciousness, because if it stays a long time, it will grow stronger and cause a lot of destruction. There are many ways to calm a negative energy without suppressing or fighting it. You recognize it, you smile to it,

and you invite something nicer to come up and replace it; you read some inspiring words, you listen to a piece of beautiful music, you go somewhere in nature, or you do some walking meditation.

It's like you have put on the wrong CD, and it plays music you don't like, so you replace it with another one. When the new CD begins, it is very pleasant. The Buddha didn't have CDs in his time, so he used the image of changing a peg. A carpenter uses a wooden peg to attach two pieces of wood. When the peg is rotten, it cannot hold the two pieces together, so he removes the old one and replaces it with a new peg. In the same way, you can change your thinking if it is unpleasant. If an idea is negative, full of craving or anger, you can use mindful breathing to touch a seed that is wholesome and invite it to come up. If this wholesome seed is interesting enough, the unpleasant seed will shrivel. But the new seed should be more attractive or the unpleasant seed will not go easily and will fight for your attention. With skillfulness, with diligence, you practice the second step to change the situation, helping the negative mental formation go back to sleep and helping the positive seed manifest. When the positive mental formation arises, the living room is occupied and there is little chance for negative guests to intrude.

The first two aspects of diligence concern taking care of negative seeds, the third and fourth, nourishing positive seeds.

The third aspect of diligence is to always invite good seeds to manifest. You know that you have a seed of love, a seed of forgiveness, a seed of joy, of peace, of happiness. Learn ways to touch them and help them manifest. If you live in a good environment, where you are supported by a loving, healthy community, you have plenty of opportunities to help these positive seeds manifest.

The seeds of awakening, understanding, and compassion are always in us. They are part of our inherent nature. The question is how to help these seeds manifest. If the positive, wholesome seeds in store consciousness haven't manifested, help

them manifest. Read something, say something, watch something that will water the seed of compassion, of loving kindness, so it will manifest in your mind. Organize your life in such a way that the good seeds in you can be touched several times a day, so they can manifest on the level of mind consciousness. This can be done quickly. Invite a wonderful guest to be in the living room often, and it will change the whole situation.

The fourth aspect of diligence is trying to keep a good mental formation in the living room as long as possible. We have to nourish it, to keep it in our mind. If a seed of compassion, a seed of joy, or a seed of peace is manifesting as a mental formation, it is good for you, so keep it there, invite it to stay, don't let it go back down to the basement. When you have a lovely friend visiting, you invite him to stay as long as possible, because his presence brings you a lot of joy. It is so pleasant to have a good friend sitting with you in the living room. If there is rain, you might say, "My dear friend, its raining outside, so stay and have another cup of tea." You try to persuade your good friend to stay as long as possible. The longer the mental formation stays on the level of mind consciousness, the stronger it grows at the base. This applies to the positive as well as the negative. If you entertain craving in your living room for five minutes, the seed of craving has five minutes to grow. Help the seed of craving go back to the basement as soon as possible, and invite a beneficial seed to come up instead.

When you use your skillfulness and these practices to create mindfulness, this is called true diligence. True diligence can bring a lot of joy, a lot of happiness to you and your loved ones. People with the energy of diligence are extraordinarily powerful. They can transform themselves; they can help transform the community, the environment, and the world.

The Power of Mindfulness

The third power is the power of mindfulness.

Mindfulness is the energy of being aware of what is happening in the present moment. When we have the energy of mindfulness in us, we are fully present, we are fully alive, and we live deeply every moment of our daily life. Whether you are cooking, or washing, or cleaning, or sitting, or eating, it is a time for you to generate the energy of mindfulness. And the energy of mindfulness helps you know what you should do and what you should not do. It helps you avoid difficulties and mistakes; it protects you and shines light on all your daily activities.

Mindfulness is the capacity to recognize things as they are. When you are mindful, you recognize what is going on, what is happening in the here and now. When you recognize something positive, you can enjoy it; you can nourish and heal yourself just by recognizing these positive elements. And when something is negative, mindfulness helps you embrace it, soothe it, and get some relief. Mindfulness is an energy that can hold the suffering, the anger, the despair; if you know how to hold your suffering long enough, you get relief.

If we lose this power of mindfulness, we lose everything. Without mindfulness, we make and spend our money in ways that destroy us and other people. We use our fame in such a way that we destroy ourselves and others. We use our military strength to destroy ourselves and other people.

Walking and eating are actions we perform every day. But usually when we walk we are not really walking. We are being carried away by our projects and worries. We are not free. When we walk with mindfulness, dwelling in the present moment, no longer pulled by our regrets about the past or our worries concerning the future, we touch the wonders of life and each step nourishes our happiness. With mindfulness we do not have to regret the way we have lived. Mindfulness helps us

see and be in touch with our loved ones. It is the energy that allows us to come back to ourselves, to be alive and truly happy.

The Power of Concentration

Mindfulness brings about the fourth power, the power of concentration. When you drink your tea, just drink your tea. Enjoy drinking your tea. Please don't drink your suffering, your despair, your projects. This is very important. Otherwise you can't nourish yourself.

There are things that you have seen but not very clearly. You can use the power of concentration to experience a breakthrough and see deeply the nature of what is there. Perhaps you have some difficulty, depression, fear, or despair, and you want to look deeply into the nature of your affliction to be able to transform it. To do this you need a lot of concentration. Concentration can help us look deeply into the nature of reality and bring about the kind of insight that can liberate us from suffering. There are many kinds of concentration we can cultivate. Through concentration on impermanence, we become aware that everything is constantly changing. We may die tomorrow or anytime because of an accident. We should do everything we can to make our loved ones happy today. Tomorrow may be too late. With concentration on nonself—the reality that we do not have a separate self—we become aware that suffering is there not only in us but also in the other person. Not only do we suffer, but so do our children, our partners, our friends, and our colleagues. When we develop concentration on interbeing, on the interconnectedness of all things, we see that if we make them suffer they will make us suffer in return.

Concentration on the nature of impermanence, nonself, and interbeing can help us realize great breakthroughs that will bring us the fifth kind of power, insight.

The Power of Insight

Insight, the fifth power, is a sword that painlessly cuts through all kinds of suffering, including fear, despair, anger, and discrimination. If you are using your powers of concentration, insight allows you to fully see what you are concentrating on. Concentration on impermanence and nonself leads to the insight of impermanence and nonself.

Impermanence is not an idea, not a notion, but an insight. Many of us try desperately to hold on to some notion of stability or permanence. We become anxious when we hear the teaching of impermanence. But impermanence is not just negative; impermanence can be very positive. Everything is impermanent, including injustice, poverty, pollution, and global warming. In our lives, there is misunderstanding, there is violence, there is conflict, there is despair, but these things are also impermanent, and because they are impermanent they can be transformed if we have insight into how to live in the present moment.

However, sometimes we forget about impermanence. Although intellectually we realize that everything is impermanent, we forget that one day our loved ones will get sick and die. We don't remember that we ourselves have to die some day. We have a tendency to think that we will live forever. And therefore we do not have the insight we need to live beautifully and really cherish our loved ones. For many of us, the excruciating pain we feel at the death of a beloved one is not entirely because we miss him, but more because we regret that while our beloved was alive, we didn't have time for him, we didn't care wholeheartedly for him. We may have treated him unkindly. And now that our beloved is gone, we feel guilty. If we have the insight of impermanence, we know that our beloved will die one day and that we must do everything we can to make her happy today. Don't wait for tomorrow. Tomorrow may be too late. If we know how to live according the insight of impermanence, we will not make many mistakes. We can be happy right now. We

can love our beloved, care for her, and make her happy today. And we won't run toward the future, losing our life, which is available only in the present moment.

When the Buddha spoke about impermanence, he was speaking of insight. He was not being pessimistic but only reminding us that life is precious, that we have to treasure every moment of life. Concentrating on impermanence in this way will bring us the insight of impermanence. With this kind of insight, we don't allow ourselves to be carried away by despair, anger, or negativity, because our insight tells us exactly what to do and what not to do to change the situation. With impermanence, everything is possible.

Without insight, we think of power as something we gain for ourselves and ourselves alone. But another insight we can cultivate is the insight of nonself. Nonself doesn't mean that you don't exist; it means you are not a completely separate entity. A lot of our suffering is born from the discrimination between self and others and our notion of a separate self. Suppose you are a parent. Looking into your child, you will see that your son, your daughter is your continuation. Just as a corn plant is the continuation of a kernel of corn, the child is a continuation of the parent. The father is there in every cell of the son. The father and son are not exactly one person, but they are not exactly two different people either. If the father can see this, he touches his nature of nonself. If the son suffers, the father suffers, and vice versa. So getting angry at your son is getting angry at yourself. Getting angry at your father is getting angry at yourself. This is very clear. When you are able to touch your nature of no-self, when you no longer see a distinction between you and your daughter or son, your anger will vanish. When you are in a power struggle, if you know how to meditate on nonself, you will know what to do. You can stop your own suffering and the suffering of the other people in the struggle. You know that his anger is your anger, his suffering is your suffering, and his happiness is your happiness.

When my left arm hurts because of rheumatism, I try to take care of it: I massage it and do everything to bring relief to my left arm. I do not get angry at my left arm. When I have a student who suffers, who is difficult, I try to practice like this. I do not get angry at her. I try to take care of her like I take care of my own arm, because getting angry at my student is getting angry at myself and will not help the situation. But we can act with this kind of wisdom only after we achieve the insight of nonself.

In Buddhism there is a kind of wisdom called the wisdom of nondiscrimination. Nondiscrimination is one element of true love. I am right-handed, so I do most things with my right hand: brushing my teeth, inviting the bell to sound, writing calligraphy. I have written all my poems with my right hand. But my right hand is never proud of itself. It never says, “Left hand, you are good for nothing! I have to do everything by myself.” And my left hand does not have an inferiority complex. It never suffers, it’s wonderful. My right and left hands are always at peace with each other. They collaborate in a perfect way. This is the wisdom of no-self that is alive in us.

One day I was hammering a nail in the wall to hang a picture. I was not very skillful, and instead of hitting the nail, I hit my finger. Immediately, my right hand put down the hammer and took care of my left hand. My right hand never said, “Left hand, you know, I’m taking good care of you. You should remember that.” And my left hand did not say, “Right hand, you have made me suffer. I want justice, give me that hammer!” My left hand never thinks like that. So the wisdom of nondiscrimination is there in us. And if we make use of it, there will be peace in our family, in our community.

If Hindus and Muslims in India use their wisdom of nondiscrimination, there will be peace. If Israelis and Palestinians realize their wisdom of nondiscrimination, there will be no war. If Americans and Iraqis see that they are brothers and sisters,

two hands of the same body, they will not continue to kill each other. We all need to cultivate this kind of wisdom. With this insight, we can undo our own fear, suffering, separation, and loneliness, and we can help others do the same.

Insight comes from understanding. There may be elements of understanding in us already, but if we don't have time to be mindful and concentrate, insight won't manifest in us. We need to create the kind of environment where mindfulness and concentration become easy. It's like preparing the soil so that the flower we plant can sprout. Insight is the kind of understanding you obtain after you've been mindful. If you allow yourself to get lost in regrets about the past and worries about the future, it is difficult for insight to grow, and it will be more difficult to know what right action to take in the present.

It is because of ignorance that we suffer. When we begin to touch insight, we are deeply in touch with reality and there is no longer any fear. There is compassion. There is acceptance. There is tolerance. This is why we talk about insight as a kind of superpower. If you take the time to look at reality using the insights of impermanence and nonself, you will have a breakthrough that will liberate you from your suffering and your difficulties. All of the first four powers lead to this fifth superpower. And with insight comes a tremendous source of happiness.

Handling Power Skillfully

When something upsets you, when something happens that is not to your liking in your family or your community, you want to change it right away. You are tempted to use the little power that is available to you, as a father, a mother, a teacher, *somebody*, to change the situation. This is exactly the moment to stop and contemplate. Practice looking deeply into the nature of what upsets you to see what the most mindful and compassionate response may be.

When I see one of my students not practicing mindfully, I am not happy, because I always want my students to practice well. But if this student doesn't practice well, what should I do in terms of power? I might be tempted to shout at him, to punish—to use my power and authority as a teacher aggressively. And of course a teacher always makes mistakes, especially in the first part of his career as a teacher. But to help my student, I must learn to be patient. I first need to offer him my love and insight. Using this kind of power, you are safe from misusing or overstepping your authority. You can help your student, you can help your son, your daughter, your employees without creating suffering for yourself or others.

There are many ways to share our guidance, our advice. If we share out of compassion, we will be effective and helpful. We may be unskillful in our guidance, but in the process we will learn how to share in a way that doesn't create suffering, that doesn't turn others away from us. We need to constantly check if we are guiding or teaching for the sake of fame, wealth, or a superficial kind of power.

If you cultivate the five powers mentioned in the previous chapter, you naturally begin to acquire another source of power, the power of leadership, as people turn to you for advice and influence. Three virtues are required if we are to be true leaders: the virtue of cutting off, the virtue of loving, and the virtue of insight.

The first virtue you need to use your power skillfully is *the virtue of cutting off*. Cutting

off what? You cut off your anger, your craving, and your ignorance. Another way of saying this is “letting go.” You gradually transform your craving, anger, fear, and delusion. If you don’t have this kind of self-mastery, you can cause yourself and others great suffering, and people will not respect you. We only need to remember the many politicians and leaders whose careers were ruined by sex scandals to see the importance of cutting off the craving for meaningless sex. This is why cutting off brings power. When you encounter someone who has the virtue of cutting off, who is free from her afflictions, you have respect for her and you listen to her. The virtue of cutting off brings liberation and lightness to body and mind. We can’t buy it in the supermarket. We must attain it through our own practice.

A good leader also has *the virtue of loving*. You have the capacity to be affectionate, to accept, forgive, and embrace the other person with loving kindness and compassion. When you have this power, you are happy and people respect you—not because you shout at them or scold them, but because you offer care and compassion. People who lack compassion, love, and forgiveness suffer a lot. When you can forgive, when you can accept, you feel light, you can relate to other living beings. Without compassion, you are utterly alone. That is why compassion is the ground of happiness. If our political and business leaders can cultivate this virtue, this power of loving, they will not misuse other kinds of power: money, fame, and position in society. They will not make themselves and others unhappy.

A good leader also has to have *the virtue of insight*. Knowledge is not the same as insight. There are people with numerous PhDs, who know a vast array of scientific, philosophical, and literary discourses by heart, who can give eloquent commentaries on the Buddhist Canon, but they don’t have insight, they don’t have wisdom. Wisdom or insight is born from looking deeply. A genuine leader has the wisdom to show us the path out of suffering. You may be in a difficult situation, caught in confusion, and without direction. When you come to a true leader, he can show you the way. Very quickly you

see a way out, because he has wisdom.

When we have insight, we can easily take care of difficulties, tension, and contradictions. If we don't have it, we just go around in circles, haunted and controlled by our suffering, fear, and worries. So the third virtue is to be able to look deeply to gain insight, so we can resolve our difficulties and help other people. If you lead with the three virtues of cutting off, offering love, and cultivating insight, you have real authority. Simply having the title of leader is not enough. Titles do not give true power. When you practice mindfulness well and you radiate joy, stability, and peace, you acquire a much deeper authority. When you speak, people listen to you, not because they have to but because you are fresh, serene, and wise. A good leader is one who exercises only this kind of authority. She doesn't strive for it or want to use it, but it comes naturally. She inspires people by her way of living, and people listen to her because of her authenticity.

You can evaluate the quality of your authority by looking deeply to see if compassion is the foundation of your leadership. See if your authority comes to you because of your spiritual insight rather than your wealth or your position in the community. Even if you are the pope, if you don't have that spiritual life, that loving kindness and compassion, you don't have real authority. You might give orders that people follow because they are afraid of you, but this is not true authority.

If you don't practice the five powers and the three virtues of a true leader, the power you hold in your hands can turn against you, because without spiritual authority, we are always at risk of being seduced by the power we possess and abusing our power. Suppose you are an employer or a teacher. Because you are in a position of authority, you may be tempted to impose your will on your employees, your students. As a parent, you know that it can be hard not to use your power as a parent to control your children. But if you do that, you create a lot of suffering for your children and for yourself. Many people resent their parents because their parents misused their power and authority. If

there is a fight between a parent and a young child, it cannot be a fair fight because the parent always has more power. Even if we have only a little bit of power, without spiritual authority, there is always a temptation to misuse it. But if we cultivate the five kinds of spiritual power, they will grow in us and we will have the capacity to transform and protect ourselves and those we love from suffering and despair.

When you have a strong desire to cultivate this power, you do everything you can to find an environment where you can be doing that all the time. I became a monk not because I wanted to be different from others or to cut myself off and live in a hermitage, but because I wanted to devote all my time to helping other people.

Imagine a president who relied on the five spiritual powers instead of political force. He would then be able to use the means available to him to bring reconciliation, peace, and happiness to people in his country as well as in other countries.

Before he left his family to become a monk, Siddhartha, the man who became the Buddha, saw that his father the king, who was politically very powerful, still felt helpless much of the time. His father saw corruption around him but wasn't able to stop it. He was still caught in fear and craving. With fear, anger, and confusion controlling us, the exercise of political power can bring only suffering to us and the people around us. One of the main reasons Siddhartha left his family and renounced the throne was his understanding that political power by itself couldn't help him or his country to be happy. Siddhartha was determined to discover another kind of power, a spiritual one.

If we look below the surface, we see that the rich and powerful still suffer a lot and create a lot of suffering around them, in spite of all their privilege. Although they have a lot of power, they often fall into the abyss of despair and suffering. Our political and economic leaders relish their power, but they also suffer because of it. It is time for us to reconsider the meaning of power and change our direction in life. The philosopher Jean-Jacques Rousseau wrote, "The strongest is never strong enough to be always the master, unless he transforms strength into right, and obedience into duty." Power will be

challenged by those with less power if it is seen as illegitimate. But when power is seen as legitimate and comes with spiritual authority, it is appreciated and even revered.

When there are some who are too powerful and others who don't have any power at all, there is always a tendency to revolt. Vast inequality between people and groups makes power unstable. Even if people appear to accept those in authority, their power will always be insecure. But when power is based on spiritual authority and is a manifestation of love, wisdom, and freedom from afflictions, it can establish justice, maintain order, and withstand challenges peacefully, without resorting to violence or oppression. Business leaders, stockbrokers, and politicians seek financial and political power. And it seems like there is never enough. Buddhists and many other spiritual seekers also want power, but they seek the powers of faith, diligence, mindfulness, concentration, and insight.

These powers are unlimited, and they never do any harm to anyone, including oneself.

Many people think of money as a source of happiness. They work in part to make money. It's true that money is a kind of power. With money you can buy anything you want. Politicians promise to help you get more power and more money. People believe that a good politician can give people more buying power. Being able to buy things and choose what to buy makes people feel powerful. After all, with money you can buy not only material things but people to clean your house, care for your children, and cook your meals. You ease people's financial difficulties and then they are indebted to you; they are caught and you have more power. With your power, you can manipulate them and force them to do what you want.

With enough money, you can also buy whole nations by offering trade and special treatment. You may promise that if they take your side in a war, they will get your support in developing their economy and so on. When you have money, you have this kind of power to buy others. You have the power, but if you misuse your power you will make yourself suffer and you will make others suffer.

Money can create fame, it can buy a name, it can buy prestige. You can write a book and become well known even if you don't have much talent. Or you can pay someone else to write a book but take credit as the author. There are things like this going on in the world; that's how money can buy fame. When you are famous, you can make even more money. If you are a television personality, your image becomes familiar and others want you to do advertisements for their companies. You get a lot of money for just a one-or two-minute commercial. You say something good about a product, and people listen to you and buy it. Money brings fame, fame brings money, and both of them can bring other things, like sex. Because it easily corrupts us, having power can be very dangerous.

Money and fame are not evil in and of themselves. But if you don't know how to handle them, they become evil. The way you use money, the way you use your fame can lead you and many other people to suffering. If we are wise and have spiritual power, then money and fame will do no harm. In fact, they may be helpful. It is possible to use money and fame with wisdom to relieve suffering and create happiness. Whether money and fame are helpful or destructive depends on how we handle them.

Spiritual and political power are not mutually exclusive. Emperor Ashoka, who reunified India in the third century B.C., adopted the teachings of the Buddha and became a wonderful king for all of India. He recognized in the teaching and practice of the Buddha the possibility of creating a new kind of society. He limited the number of animals killed to what was necessary for all to eat. He urged people to practice compassion and understanding, refraining from killing and stealing. Emperor Ashoka had the power of a maharaja, a great king, and he used that power to help people.

In the Middle East, Israel is a superpower. Israel has sophisticated nuclear technology and a large army. Everyone knows that it has the power of striking and punishing and that it is supported by the United States. But this power is not enough to keep Israel happy and safe. That is why Israel must cultivate other kinds of power. Political leaders need to be aware of the power to be calm, the power to use loving speech, the power to

understand the suffering and difficulties of other nations, the power of talking to them with love and compassion. If Israeli leaders learn how to cultivate the five spiritual powers, they will not misuse their political and military power and create more suffering within and outside the country.

If you strike out at others, they suffer, and they will strike back at you one way or another. If they cannot do it officially, they will do it unofficially. If they can't bring a bomb on an airplane, they will use bombs in other ways. Misuse of power is the primary cause of suffering for many of us. The way power is used is not just a matter of spirituality; it is a matter of life and death for a whole nation.

Business and political leaders are powerful in our society. In many ways they decide our fate. We must find ways to help them learn to use their power with wisdom. They are caught in suffering, fear, and anger, and without enough understanding and compassion, they can misuse their power. They proceed with decisions that the majority of people in their own country and around the world don't support. We shouldn't let them misuse for purposes of destruction the power we have entrusted to them. We can channel our wisdom and compassion to these political and business leaders, so a balance can be restored in them. Their spiritual power can act as a check on their political and economic power.

During the Buddha's time, there was a monk, Bhaddiya, a former governor of the Sakya kingdom. When he became a monk, he gave up everything. One day, while sitting in meditation at the foot of a tree, he said three times, "O my happiness!" Another monk overheard it and thought Bhaddiya regretted losing his power as a governor, and he reported this incident to the Buddha. The Buddha summoned Bhaddiya and asked why during the night he had pronounced "O my happiness" three times. Bhaddiya replied, "Noble teacher, when I was governor I had a lot of power, a lot of money. I had many units of soldiers guarding me. I could buy anything I wanted. But I wasn't happy because I was always fearful. I was a victim of fear, jealousy, hatred, and greed. Now I no longer

have any fear or any afflictions. I don't have anything to lose. I am not afraid of being assassinated anymore. I don't need a bodyguard. I have a lot of freedom and peace. That is why I said 'O my happiness' three times. If I have disturbed the sangha, I beg for pardon."

This is a beautiful story. It shows us clearly the limitations of financial and political power, and the true power of liberating ourselves and helping others do the same.

The Art of Mindfulness

Imagine the power of our actions if each one contained one hundred percent of our attention.

Many large companies spend significant resources on research and development departments because they know that for their business to thrive, they must constantly improve and stay on top of the latest information. The same is true of figuring out how to create a mindful business: it takes an investment in developing insight that will guide you, protect you, and put you and your business on the right path.

Everything is related to everything else. Your well-being and the well-being of your family are essential elements in bringing about the well-being of your business or of any organization where you work. Finding ways to protect yourself and promote your own well-being is the most basic investment you can make. This will have an impact on your family and work environment, but first of all it will result in an improvement in the quality of your own life.

The foundation of your investment, the key to transforming your professional life, is mindfulness. Mindfulness is the energy of attention. It is the capacity in each of us to be present one hundred percent to what is happening within and around us. It is the miracle that allows us to become fully alive in each moment. It is the essential basis for healing and transforming ourselves and creating more harmony in our family, our work life, and our society. The fruit of mindfulness practice is the realization that peace and joy are available within us and around us, right here and right now. Mindfulness is one of the five spiritual powers, but it is also the foundation for acting in the world in a way that reflects our true power. Our family and professional lives will be poisoned if we don't know how to create and maintain a mindful home and a mindful workplace. Many businesses intuitively understand this truth.

Political and financial power can't fully satisfy us when we don't have mindfulness. We need the energy of mindfulness to help us come back to ourselves and look deeply into our situation. We work in a profession, but we bring to the work our own

individual difficulties, pain, and suffering. Mindfulness practice allows us to embrace and understand our suffering. This is the basis for personal transformation and healing.

So how do you *do* mindfulness? It is very simple and also very challenging. The practice of mindfulness requires only that whatever you do, you do with your whole being. You have to invest one hundred percent of yourself in doing even very simple things, like picking up a pen, opening a book, or lighting a stick of incense. As a novice monk, several times a day I had to light incense to offer on the altar of the meditation hall. I was taught to pick up the stick of incense with both hands, the left hand on top of the right hand, which picks up the stick of incense. A stick of incense is very light. Why do you have to use both hands? The idea is that you have to invest one hundred percent of yourself into this simple act of picking up an incense stick. When you strike the match and light the incense, or put the tip of the incense stick into the flame of a candle, you have to be with the act of lighting one hundred percent. This is the practice of mindfulness.

When you pour tea, the act of pouring the tea into the cup can become an act of meditation if you pour with mindfulness. Don't think about the past. Don't think about the future. Don't think about what you're going to do the next day. Focus entirely on the act of pouring the tea. Invest yourself entirely in the here and now.

Everyone knows how to pour tea, everyone knows how to drink tea, but not everyone pours tea mindfully and drinks tea mindfully. This is because we have a tendency to run away from the here and now—we are driven by our habit energy. Our habit energy is strong, so we need to practice to transform it. The more we free ourselves of our habit energy, the more we will be capable of living fully every moment of our daily life.

In our work, we may be responsible for many people, a few people, or just ourselves. It's good to be responsible. We may also have the desire to be successful. But because we lack mindfulness, we allow ourselves to be carried away by our desire for success. It becomes a habit. It pushes us all the time. We're no longer capable of drinking our tea in the here and now. Even when the tea is in our mouth,

we aren't conscious of it. We're drinking our projects, we're drinking our problems.

According to the Buddha, life is available only in the here and now, the present moment. He said, "The past is already gone, the future is not yet here. There's only one moment for you to live, and that is the present moment." If you miss the present moment, you miss your appointment with life. It's so clear. Mindfulness is the energy and practice that helps you go back to the here and now so that you encounter life. It is a practice that requires time and support. Without training and without the support of a community of fellow practitioners, you won't be able to do it. There may be people you work with who are willing to become your copractitioners.

You may have a beautiful house and yard that are perfectly taken care of. There are many flowers in your yard. You know these beautiful flowers are there, but you are never able to enjoy them. When people look at your yard, they may envy you very much. They would like to have a yard like yours where they could walk and enjoy the grass, the flowers, and the trees. But you don't have time to enjoy it because you are obsessed

with finding answers to questions, solving problems, overcoming difficulties, and being number one at work.

From time to time, you have a flash of insight: "I have a beautiful yard and I must make time to enjoy it." So you decide to go into the yard. You take a few steps and look at the flowers, the trees, and the grass. You have good intentions. But after four or five steps, you give up, because your preoccupation with your work is too strong. It's like a dictator. It prevents you from being present to enjoy the wonders of life that are available in the here and now.

When I was a sixteen-year-old novice monk, my teacher taught me to open the door and close the door with one hundred percent of myself. One day, my teacher asked me to get something for him. Because I loved him very much, I was eager to do it, so I rushed to do this task and closed the door quickly.

My teacher called me back: "Novice, come back here." I went back to him. I joined my palms and looked at him. He said, "Novice, this time go out mindfully and close the door behind you mindfully." That was the first lesson he gave me on the practice

of mindfulness. At that moment, I began to walk mindfully and became aware of every step I took. I touched the doorknob mindfully. I opened the door mindfully. I went out and closed the door behind me mindfully. My teacher didn't have to teach me a second time how to close the door.

When you hold the hand of a child, invest one hundred percent of yourself in the act of holding her hand. When you hug your partner, do the same. Forget everything else. Be totally present, totally alive in the act of hugging. This is the opposite of the way we've been trained to lead our lives and run our businesses. We've been taught to do many things at once. We answer an e-mail while we talk on the phone; while in a meeting for one project, we work on our notes for another project. Every new technology promises to help us do more things at once. Now we can send e-mail while listening to music, talking on the phone, and taking a picture, all with the same device. With your energy that dispersed, where is your power?

Instead of always multitasking, we must teach ourselves to unitask. Mindfulness needs some training. We may be very intelligent. We may understand this right away. But that doesn't mean we can do it. To do it, we have to practice and train ourselves.

First, we use our practice of mindfulness to focus on ourselves. Once we have done this, then, with mindfulness, we look at our family. Our family, however we may identify it, is our home. We can't go straight to looking at our work life without first looking at our home base. There may be suffering, fear, or anxiety in our family. Mindfulness helps us recognize this suffering, and embrace and transform it. You can say to your loved ones, "I'm here for you. Let's embrace the pain together and transform it." Mindfulness is the capacity of being there, fully present. When you love someone, the most precious gift you can give your loved one is your true presence. You can't buy the ability to bring joy and transform suffering.

Then mindfulness will help us understand the situation at our workplace. We may be entrepreneurs— executives responsible for hundreds of people—or we may be employees, working alone or in a team. With mindfulness, we can look deeply and

recognize the strengths as well as the difficulties and suffering in our organizations. When we look at our workplaces, we recognize the fears, the pain of our co-workers or employees, and we say, “I am here for you, I know you are suffering. Together we can embrace this suffering and transform it. We will do whatever we can to remove this suffering.” It’s the same practice we have done with ourselves and our family. With the energy of mindfulness and the capacity of looking deeply, we will find the insights to transform and heal the situation.

Mindfulness is the capacity to be present with one hundred percent of ourselves. The energy of mindfulness enables us to recognize the presence of what is. What is there is yourself, what is there is your loved ones. If you aren’t capable of being in the here and now, you won’t be able to recognize yourself, your happiness, or your suffering. Without your full presence, you won’t be able to recognize others, and they will feel unseen, misunderstood, and unloved. They will begin to suffer, and that suffering in turn will make you suffer more. Without mindfulness, we can’t help ourselves or our loved ones or succeed in our workplace. Without mindfulness, any power we have will be fleeting and ultimately unsatisfying.

Mindfulness is concrete. It can happen in a single breath. As you breathe in, keep your awareness with your breath. It may help to silently say “in” as you breathe in. And when you breathe out, silently say “out.” With this simple act, your mind comes back to your body and you are truly present. It can happen in a footstep. You invest one hundred percent of your attention into taking a step. Allow your breathing to be natural, don’t force it or try to change it. Be aware of how many steps you take with your in-breath, and how many you take with your out-breath. If you’re practicing inside at home, you can walk very slowly, taking one step for each in-breath and one for each out-breath. If you’re at work or outside, you may want to take two, three, or four steps for each in-breath and each out-breath. It may help to say “in, out” silently as you walk. For example, if you take three steps when you breathe in and four steps when you breathe out, you can say, “In, in, in. Out, out, out, out.” Keep your mind completely with your steps and your breath. This practice is very easy and

profoundly effective. With mindful breathing and mindful walking, you can go back to yourself and be really present and alive.

To understand mindfulness, we need to understand it on a physical level. We can learn how to go home to our bodies. We can start simply by recognizing that our bodies are there and embracing them tenderly with the energy of mindfulness. You generate mindfulness through the practice of mindful breathing and mindful walking. “My dear body, I know you are there, and I will take good care of you.” Your body becomes the object of your love.

If you don’t know how to take care of your body, how to release the tension in your body and give it permission to rest, you don’t love your body. We all know that our bodies have the capacity of self-healing. When we cut our finger, we know that we don’t have to do anything besides clean it; our body will take care of the rest. We panic when we forget that our bodies have the power of self-healing. If we simply allow our bodies to rest, our bodies can heal themselves without a lot of medicine.

When an animal in the forest gets seriously wounded, it knows exactly what to do. It looks for a secluded spot and just lies down for several days, not concerned with eating. It has wisdom. Only when the wound has healed does the animal return to foraging or hunting for food. We once had this kind of wisdom, but now we have lost our capacity to rest. We panic every time we experience something uncomfortable in our body. We rush to the doctor to get a prescription for all kinds of medicine because we don’t realize that just allowing our body to rest is often the best method of healing.

There are people who complain they don’t have time for a vacation. The purpose of a vacation is to have the time to rest, but even when people go on vacation they don’t know how to rest. They may do lots of things and come back even more tired than before. We have to learn the art of deep relaxation. You lie down and pay attention to and relax the different parts of your body, beginning with your head and going all the way down to the soles of your feet. “Breathing in, I’m aware of my body. Breathing out, I release tensions in my body.” “Breathing in, I’m aware of my eyes. Breathing out, I smile to my eyes.” You continue like this with each part of your body. You scan

your body, not with an X ray but with the ray of mindfulness. When you come to an organ or a part of your body that is ailing, you can stay with it longer, using the energy of mindfulness to embrace it and smile to it. This will speed the healing. You can practice this every day, alone or with your family. When you are used to it, you can lead a total relaxation session for yourself, your partner, your family. You can also encourage others in your family to lead total relaxation for the whole family. Children are very capable of guiding others in this practice. When you are able to embrace your body, release accumulated tension, and help your body heal, you will be able to go home to your feelings and emotions (this practice is explained in detail in Appendix A).

Each of us experiences pleasant feelings and painful feelings. One of the core practices of mindfulness is to take care of our painful emotions. Many of us run away from ourselves, from our pain. Usually when we have pain, we don't want to face it because we don't know how to take care of it. We also think that if we are powerful, we shouldn't feel pain. So we try to cover it up with other things. Rather than changing the peg and helping positive seeds arise from our store consciousness, we try to escape our feelings through unmindful consumption. We turn on the television, pick up a book, or talk on the phone. We try to do something to ignore the pain, fear, sorrow, or despair we feel. But while consuming things that help us temporarily forget our pain, we bring more elements of distress into our bodies and minds. We bring in the elements of craving, fear, and worries. This makes the situation worse every day.

Instead, we can go home to ourselves. We can use the energy of mindfulness to recognize the pain inside and hold it tenderly, like a mother holding her baby. Mindfulness is the mother. Your pain, your sorrow, your despair, is your baby. There is no fighting. The energy of mindfulness does the work of recognizing, embracing, and bringing relief. When a mother hears her baby crying, she puts aside what she's doing, goes immediately to pick up her baby, and holds the baby tenderly. She may not know what is wrong with the baby at first, but the fact that she's holding him tenderly like this already brings relief to the baby. You may not know what is causing

your pain, your despair, your depression, your fear, but if you know how to hold that pain with the energy of mindfulness, you immediately get relief, because the energy of mindfulness begins to penetrate the energy of pain, of sorrow.

Imagine a flower in the morning. The flower is not yet open. The sunshine embraces the flower, and the energy of the sunshine begins to penetrate the flower. The sun doesn't just go around the flower. The light naturally penetrates the flower, and an hour later the flower has to open itself to the sun. The sun is our mindfulness, embracing the flower of our feelings.

If we allow our anger, fear, and despair to be alone and unsupervised in us, they will be destructive. If we generate mindfulness, it will recognize and embrace these painful feelings. The practices of mindful breathing and mindful walking not only nourish and refresh us, but they also help us recognize and embrace the pain in us. Instead of using our energy, our power, to suppress our pain, we help our body become more integrated. By embracing our suffering, we are much stronger.

If our loved ones sit or walk with us, we become even stronger because the other person lends us their energy of mindfulness. We can say, "Darling, please come and do mindful walking with me. I need your presence." Then she will come and walk with you. Together, we combine our mindful energies, and there is plenty to embrace our suffering.

If we have several friends sitting with us, the positive, collective energy of mindfulness will be even stronger. It will be much easier for us to allow our pain, sorrow, and despair to be embraced by the collective energy. That is why it is so pleasant and helpful to practice in a community where everyone knows how to do the same thing. The energy is powerful. If you allow yourself to be embraced by that collective energy, you feel much better and healing happens quickly.

The energy of mindfulness helps us be aware of what is going on. When you breathe in and you know that you are breathing in, this is mindfulness of breathing. When you drink your coffee or tea and you know that you are drinking coffee or tea, this is mindfulness of drinking. When you walk and you know you are walking, and you enjoy every step you take, this is mindfulness of walking. So these kinds of practices

generate the energy of mindfulness, helping you be fully alive, fully present to touch the wonders of life for your nourishment and healing.