



نیلوفر و مرداب

هنر دگرگون کردن رنج‌ها

نویسنده: تیج نات هان

مترجم: علی امیرآبادی

نشر بیدگل

@fiction\_books\_farsi





تقدیم به پدرم همسر دکت‌ر صہیا چہرئی و معلم بزرگوارم دکت‌ر محمدمہدی اردبیلی

@fiction\_books\_farsi





## مقدمه مترجم

در زمانه ما، یعنی زمانه‌ای که در آن فرهنگ رو به زوال است و عناصر هویت‌بخش جمعی در حال فروپاشی‌اند، نخستین واکنش دفاعی یک فرد، پناه‌بردن به درون خویش است. این وضعیت مانند همان حکایت مشهور کشتی در حال غرق‌شدن است که در آن هر کسی تنها به فکر نجات جان خودش است. در چنین زمانه‌ای رویکردهای فردگرایانه غالب است و در نتیجه، عبارت‌هایی همچون «من تنها باید گلیم خودم را از آب بیرون بکشم» یا «من می‌توانم یک‌تنه خوشبخت باشم» اینجا و آنجا به گوش می‌رسد. انفعال سیاسی اجتماعی و فرهنگی از ویژگی‌های بارز افراد این زمانه است.

حال پرسش حیاتی این زمانه با الهام از آدورنو این است:

آیا می‌توان در چنین زمانه بدی، خوب زیست؟

در پاسخ به این پرسش دو رویکرد وجود دارد.<sup>۱</sup>

### رویکرد اول:

اگر فرد را دارای هویتی مستقل از اجتماع بدانیم آنگاه «بی‌تفاوتی» یا همان «تأثرناپذیری» راه‌حل ما خواهد بود. به عبارتی، فرد باید بکوشد با «دور شدن» از هر امر اجتماعی آزادی، آرامش و شادی را در «درون» خودش بیابد. در این رویکرد می‌توان در زمانه بد، خوب زیست و احساس خوشبختی کرد. اما آیا حقیقتاً فرد می‌تواند با «بی‌تفاوتی» به آرامش، آزادی و شادی دست یابد؟ فرد بی‌تفاوت می‌پندارد که با کناره‌گرفتن از جهان خارج می‌تواند از صدمات و ارتباطات ناخشنودکننده ناشی از واقعیت آزارنده خلاصی یابد. برای او چندان فرقی نمی‌کند که در جامعه چه خبر است. او می‌پندارد هر جا و تحت هر شرایطی که باشد می‌تواند به آزادی مطلوب خویش دست یابد. اما این آگاهی پس از مدتی دچار تعارضاتی می‌شود که دیگر نمی‌تواند به کمک «بی‌تفاوتی» نسبت به جهان خارج، از آنها بگریزد. این نوع آزادی و تجربه آرامش تنها در قلمرو ذهن وجود دارد و در یک کلام، تنها «مفهوم انتزاعی آزادی» است. از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است و فرد ناچار است که در مجموعه‌ای به هم پیوسته از امور اجتماعی زندگی کند به مرور می‌فهمد که دیگر نمی‌تواند به این نوع آزادی و آرامش دلخوش کند. به عبارتی، فرد برای اینکه از صدمات و ارتباطات ناخشنودکننده واقعیت خلاصی یابد، مجبور می‌شود تا شکافی غیرقابل عبور میان درون و برون خودش ایجاد کند و خود در درون پناه بگیرد؛ اما به مرور، به واسطه همان شکاف، از تعمیم آزادی‌اش به جهان بیرون عاجز می‌ماند و دقیقاً به واسطه همین واقعی نبودن آزادی‌اش احساس خوشبختی‌اش را از دست خواهد داد. می‌توان همین تمایز میان «مفهوم انتزاعی آزادی» و «واقعیت زنده خود آزادی» را عامل شکست این رویکرد دانست.

### رویکرد دوم:



از این منظر، فرد خود را دارای هویتی مستقل از جامعه نمی‌داند. به عبارتی، شادی، آرامش و آزادی مسئله‌هایی صرفاً «فردی» نیستند. در این رویکرد تنها زمانی فرد زندگی‌اش را خوب می‌داند که زمانه‌اش نیز «خوب» باشد. بر خلاف رویکرد اول، انسان دیگر جهان خارج را انکار نمی‌کند و می‌پذیرد که خانه‌اش، غایتش و آرمان‌هایش تنها در جامعه و به میانجی دیگران تحقق می‌یابد. در این رویکرد ما به دنبال واقعیت زنده و انضمامی خود آزادی، شادی و خوشبختی خواهیم بود نه صرفاً مفاهیم انتزاعی و فردی آنها. در یک کلام، اگر رنجی هست، «رنج جمعی» است و اگر شادی‌ای هم هست «شادی جمعی» خواهد بود. هدف از ترجمه این کتاب نیز، برداشتن گامی بسیار کوچک و ابتدایی است در جهت رسیدن به چنین برداشتی از شادی، آزادی و حتی آرامش.

نویسنده کتاب، تیج نات هان، راهب بودایی و مبارز صلح طلب ویتنامی است. در توصیف او همین بس که مارتین لوتر کینگ، رهبر جنبش حقوق مدنی سیاه‌پوستان آمریکا، چنان تحت تأثیر افکارش قرار گرفت که او را شایسته دریافت جایزه صلح نوبل سال ۱۹۶۷ دانست. آموزه‌های او در این کتاب به‌طور همزمان سویه‌هایی فردی، اجتماعی و سیاسی دارد و درعین حال قابل تعمیم به تمام انسان‌ها، فارغ از تنوع تیپ شخصیتی، سن، محیط، ژنتیک، ارزش‌های عقیدتی و اخلاقی‌شان است.

و در آخر، لازم می‌دانم از عاطفه احمدی و علیرضا جوهری سپاسگزاری کنم که در مسیر ترجمه این کتاب از هیچ کمکی دریغ نکردند. همچنین، بر خود وظیفه می‌دانم قدردان زحمات و خدمات معلم گرانقدرم، دکتر محمد مهدی اردبیلی، باشم که بدون یاری ایشان این کار به سرانجام نمی‌رسید.





## فصل اول: هنردگرگون کردن رنج‌ها

ما همه می‌خواهیم شاد باشیم و کتاب‌ها و معلم‌های بسیاری در دنیا هستند که می‌کوشند به مردم کمک کنند تا شادتر باشند. باین همه، ما همچنان در حال رنج کشیدنیم.

بنابراین ممکن است فکر کنیم برای شاد بودن «اشتباه عمل کرده‌ایم». یا به عبارتی، «در شادکامی شکست خورده‌ایم». اما این نحوه تفکر درست نیست. توانایی بهره‌مندی از شادی مستلزم این نیست که رنج‌هایمان را به صفر برسانیم. درواقع، مهارت شاد بودن مهارت درست رنج کشیدن نیز هست.

هنگامی که یاد بگیریم چگونه رنج‌هایمان را بپذیریم، در آغوش بکشیم، و درک کنیم، بسیار کمتر رنج می‌کشیم. علاوه بر این، قادر خواهیم بود پیش‌تر برویم و

رنج‌هایمان را برای خودمان و دیگران به درک، لذت، و شفقت تبدیل کنیم.

یکی از دشوارترین کارها برای ما پذیرفتن این واقعیت است: هیچ قلمرویی نیست که در آن تنها شادی باشد و بس، بی هیچ رنجی. البته پذیرفتن این واقعیت به این معنا نیست که ما باید ناامید شویم. می‌توان رنج‌ها را دگرگون ساخت. به محض اینکه دهانمان را باز می‌کنیم تا از «رنج» سخن بگوییم، می‌دانیم که نقطه مقابل رنج نیز همان جاست. هر جا که رنج باشد شادی هم حضور دارد.

در داستان خلقت در سفرپیدایش چنین آمده است که خداوند فرمود: «می‌خواهم روشنایی آنجا را فراگیرد.» من مایلم چنین تصور کنم که «روشنایی» چنین پاسخ داد: «خداایا، من چشم‌انتظار برادر دوقلوی خود، تاریکی، هستم تا همراهم باشد. مرا یارای آن نیست که بی او آنجا باشم.» خداوند دوباره چنین پرسید: «چرا باید منتظر باشی؟ برادرت، تاریکی، آنجاست.» و روشنایی پاسخ داد: «حال که چنین است پس من نیز پیشاپیش در آنجا حضور دارم.»

اگر فقط و فقط به دنبال شادی باشیم و روی آن تمرکز کنیم، ممکن است رنج را به عنوان چیزی نادیده‌گرفته‌ی یا پس‌زدنی در نظر بگیریم. ما فکر می‌کنیم که شادی به منزله چیزی است که تنها از طریق جستجوی شادی به دست می‌آید؛ غافل از اینکه مهارت شادی، به‌طور هم‌زمان، مهارت درست رنج‌بردن نیز است. اگر بدانیم چگونه از رنج‌هایمان به درستی بهره ببریم، می‌توانیم آنها را دگرگون سازیم و بسیار کمتر رنج بکشیم. برای تحقق شادی راستین، بسیار ضروری است که از چگونگی درست رنج‌بردن نیز آگاه شویم.

## رنج و شادی از هم جدا نیستند.

هنگامی که رنج می‌کشیم ناخودآگاه تمایل داریم که فکر کنیم در آن لحظه فقط رنج وجود دارد و شادی متعلق به زمان و مکان دیگری است. افراد بیشتر اوقات می‌پرسند: «چرا باید رنج بکشم؟» همان قدر که تصور «سمت



چپ» بدون «سمت راست» اشتباه است، تصور زندگی خالی از هرگونه رنج نیز اشتباه است. و همچنین تصور زندگی بدون هرگونه شادی. کاملاً بی‌معناست اگر «سمت چپ» به «سمت راست» بگوید: «تو باید از اینجا بروی! دیگر تو را نمی‌خواهم!» چون اگر «سمت راست» نباشد، «سمت چپ» هم در کار نخواهد بود. [به تعبیری، راست و چپ در کنار هم معنا می‌یابند و به همین ترتیب،] هر جا که رنج نباشد شادی هم وجود ندارد، و برعکس.

اگر یاد بگیریم حضور رنج و شادی را در کنار هم ببینیم و ماهرانه از آنها بهره ببریم، آنگاه بیش از پیش در مسیر لذت از زندگی گام برمی‌داریم. هر روز، در این مسیر، کمی جلوتر می‌رویم و به تدریج درک می‌کنیم که رنج و شادی از هم جدا نیستند.

اگر به اندازه کافی لباس گرم نپوشیده باشید، هوای سرد می‌تواند آزاردهنده باشد. اما هنگامی که بیش از حد گرم شده باشید یا هنگامی که با لباس کافی قدم می‌زنید، احساس فرح‌بخش هوای سرد می‌تواند سرچشمه لذت و سرزندگی باشد. رنج یک منبع خارجی و عینی ایجاد درد و فشار روحی نیست. ممکن است چیزهایی مانند موسیقی با صدای بلند یا چراغ‌های پرنور که باعث رنج شما می‌شود موجب لذت دیگران باشد. [و در مقابل،] چیزهایی هستند که موجب لذت شما می‌شوند اما دیگران را به ستوه می‌آورند. بارانی که برنامه شما را برای گردش خراب می‌کند برای آن کشاورزی که مزرعه‌اش خشک شده، نعمت و مزیت است.

شادبودن همین الان، همین امروز، هم ممکن است اما شادی نمی‌تواند بدون رنج باشد. برخی افراد فکر می‌کنند که برای شادبودن باید از تمام رنج‌ها دوری کنند و به همین دلیل دائماً هوشیار و نگرانند که مبادا با رنجی مواجه شوند. آنها با این نگرانی، آزادی و خودانگیختگی و لذتشان را از بین می‌برند. این شیوه درستی نیست. اگر بتوانید دردهایتان را شناسایی کنید و بپذیرید و از مواجه شدن با آنها فرار نکنید، درمی‌یابید که هر جا درد باشد، به طور هم‌زمان، لذت هم هست.

برخی می‌گویند رنج یک توهم است و برای خردمندانه زیستن باید «فراتر» از رنج و لذت بیندیشیم. اما من برعکس این را می‌گویم. روش رنج کشیدن درست و شادبودن این است که با آنچه واقعاً در حال رخ دادن است در ارتباط باشیم؛ در این صورت، بینشی‌رهایی‌بخش درباره ماهیت راستین لذت و رنج به دست می‌آوریم.

### نیلوفر و مرداب

رنج و شادی، هردو، ماهیتی طبیعی دارند، به این معنا که ناپایدار هستند و مدام تغییر می‌کنند. هنگامی که گل پژمرده می‌شود به کود تبدیل می‌شود. آن کود دوباره به روییدن گل کمک می‌کند. و شادی نیز به همین شکل، طبیعی و ناپایدار است. شادی تبدیل به رنج می‌شود و رنج نیز تبدیل به شادی.



اگر عمیقاً به یک گل بنگرید، درمی‌یابید که در فرایند رشد آن عواملی غیر از خودش دخیلند. ابر در این فرایند دخیل است. البته که می‌دانیم ابر و گل یکی نیستند! اما بدون ابر گلی هم وجود ندارد. اگر ابر نباشد پس بارندگی‌ای نیست و گلی نمی‌تواند بروید. لازم نیست رؤیاپرداز باشید تا بتوانید تأثیر حرکت ابرها را در ژرفنای فرایند رشد گل دریابید، زیرا این حقیقتی واضح است. نور خورشید هم همین‌طور. نور خورشید چیزی غیر از گل است اما بدون آن رشد گل میسر نمی‌شود.

اگر همین‌طور عمیق به گل نگاه کنیم، بسیاری چیزهای دیگر نیز، مانند خاک و مواد معدنی، می‌بینیم که بدون آنها نمی‌تواند رشد کند. یک گل به‌تنهایی نمی‌تواند وجود داشته باشد. تنها در همزیستی با نور خورشید، خاک، و باران است که گل رشد می‌کند و هیچ‌کدام را نمی‌توان نادیده گرفت.

ما در هریک از مراکز آموزشی پلام ویلجمن<sup>۴</sup> در سرتاسر جهان، یک آبیگرنیلوفر آبی داریم. همه می‌دانند که برای روییدن نیلوفر به گل‌ولای نیاز است. اگرچه آن گل‌ولای بدبوست اما رایحه نیلوفر بسیار دلنشین است. اگر آن گل‌ولای نباشد، نیلوفر شکوفا نمی‌شود. شما نمی‌توانید بر روی سنگ مرم‌رنیلوفر برویانید. این گل بدون گل‌ولای نمی‌تواند شکوفا شود.

البته ممکن است که در گل‌ولای زندگی فرو رفته باشید و به‌آسانی می‌توان فهمید که گاه زندگی را گل‌ولای فرامی‌گیرد. در این شرایط دشوارترین کار این است که تسلیم ناامیدی نشویم. زیرا هنگامی که ناامیدی شما را به زانو درمی‌آورد به هر جا که بنگرید تنها رنج را می‌بینید و احساس می‌کنید که در بدترین شرایط هستید. اما باید به یاد بیاوریم که رنج نوعی گل‌ولای است که برای خلق لذت و شادی به آن نیاز داریم. بدون رنج شادکامی معنا ندارد. پس نباید با پیش‌داوری اشتباه و تعصب با آن روبه‌رو شویم. باید یاد بگیریم که چگونه، با محبتی بی‌اندازه، رنج‌های خودمان و رنج‌های جهان را در آغوش بگیریم و بپروانیم.

در طول جنگ، هنگامی که در ویتنام زندگی می‌کردم، پیدا کردن راهمان در آن گل‌ولای تیره و طاقت‌فرسا بسیار دشوار بود. به نظر می‌رسید این ویرانی تا ابد ادامه داشته باشد. هر روز افراد از من می‌پرسیدند که به نظرت جنگ کی تمام می‌شود. پاسخ به این سؤال بسیار دشوار بود، چراکه پایان آن تیره‌روزی‌ها معلوم نبود. اما به‌درستی می‌دانستم که اگر می‌گفتم «نمی‌دانم»، تنها بذر ناامیدی را در وجود آنها آبیاری می‌کردم. بنابراین هنگامی که افراد از من می‌پرسیدند، می‌گفتم: «هیچ چیز پایدار نیست، حتی جنگ. پس روزی به پایان می‌رسد.» با آگاهی از همین اصل بود که توانستیم همچنان برای صلح کاری کنیم و آن جنگ به پایان رسید. اکنون آن دشمنان دیرین همچنان فعالانه در کارند و مردم در سرتاسر جهان با عمل به آموزه‌های سنت ما درباب ذهن‌آگاهی و صلح از زندگی لذت می‌برند.





اگر بدانید چگونه از گل ولای به درستی بهره ببرید، می‌توانید نیلوفرهایی بس زیبا برویانید. به همین شیوه، اگر بدانید چگونه از رنج‌ها به درستی بهره ببرید، می‌توانید شادی را پدید آورید. برای ممکن ساختن شادکامی به کمی رنج نیاز داریم. بیشتر ما برای این کار در درون و پیرامون خود به اندازه کافی رنج داریم، پس نباید رنج بیشتری بیافرینیم.

## آیا بودا هم رنج می‌کشید؟

هنگامی که راهبی جوان بودم گمان می‌کردم که بودا از زمانی که به روشنی رسید دیگر هرگز رنج نکشید. ساده‌دلانه از خودم می‌پرسیدم: «در بودا شدن چه سود است اگر قرار باشد همچنان رنج بکشم؟! البته که بودا هم رنج می‌کشید، چون او نیز مانند همه ما بدن، احساسات، و ادراک داشت. او نیز احتمالاً گاهی دچار سردرد می‌شد و گاهی از روماتیسم رنج می‌کشید، و اگر غذایی نامناسب می‌خورد، دچار مشکلات گوارشی می‌شد. بنابراین بودا هم دچار رنج‌های جسمی، روحی، و روانی می‌شد. او هنگامی که یکی از شاگردان محبوبش درمی‌گذشت، رنج می‌کشید. هنگامی که دوست عزیزتان فوت می‌کند آیا می‌توانید رنج نکشید؟ قلب بودا از سنگ نبود! او نیز یک انسان بود، اما انسانی صاحب حکمت، بینش‌های روشن، و شفقت که می‌دانست چگونه به درستی رنج بکشد؛ پس بسیار کمتر رنج می‌کشید.

## چهار حقیقت ناب

نخستین آموزه‌هایی که بودا، پس از روشن ضمیرشدنش، به بشریت تقدیم کرد درباره رنج بود. آنها را «چهار حقیقت ناب» می‌نامند. چهار حقیقت ناب بودا عبارتند از: انسان رنج می‌کشد؛ برخی اعمال رنج را پدید می‌آورند؛ می‌توان رنج را متوقف ساخت (می‌توان شادکام شد)؛ و اعمالی هستند که به توقف رنج‌بردن می‌انجامند (مرحله طلوع شادی).

وقتی برای نخستین بار می‌شنوید که «رنج» یک حقیقت ناب است، ممکن است تعجب کنید و بپرسید که چه چیز در رنج‌بردن ناب است؟ بودا می‌گفت اگر بتوانیم رنج‌هایمان را شناسایی کنیم و در آغوش بگیریم و عمیقاً به ریشه‌های آن بنگریم، آنگاه می‌توانیم عاداتی را که مایه رنج‌ها هستند، ترک کنیم و، در همان زمان، راهی به سوی شادی بیابیم. رنج، جنبه‌هایی سودمند نیز دارد. می‌تواند برای ما یک معلم بزرگ باشد.

## چه چیزهایی رنج را پدید می‌آورد؟

نوعی رنج هست که مربوط به جسم ما می‌شود. این رنج شامل احساس درد، بیماری، گرسنگی، و آسیب‌دیدگی است که واقعاً برخی از آنها اجتناب‌ناپذیرند. نوعی رنج هم هست که مربوط به ذهن ماست. این رنج شامل اضطراب، حسادت، ناامیدی، ترس و خشم می‌شود. به‌طور بالقوه، همان‌طور که در وجود انسان بذره‌های درک و



عشق و شفقت وجود دارند، بذره‌های خشم و نفرت و حرص نیز وجود دارند. هرچند نمی‌توانیم از تمام رنج‌های زندگی در امان باشیم اما اگر بذره‌های رنج را در درونمان آبیاری نکنیم، بسیار کمتر رنج می‌بریم.

آیا با بدن خود در جنگ هستید؟ آیا بدن خود را نادیده می‌گیرید و شکنجه‌اش می‌کنید؟ آیا بدن خود را به درستی می‌شناسید؟ آیا همچون یک دوست آشنا با آن احساس راحتی می‌کنید؟ رنج‌ها می‌توانند جسمی یا ذهنی باشند، یا هر دو. اما تمامی رنج‌ها در جایی از بدن ما خود را آشکار می‌سازند و ایجاد تنش و استرس می‌کنند. همواره به ما گفته‌اند که تنش را از بدن خود دور کنید و بسیاری از ما در این راه تلاش بسیار هم کرده‌ایم! ما می‌خواهیم تنش را از خود دور کنیم اما نمی‌توانیم. تلاش‌های ما در راه کاستن از تنش‌ها کارساز نخواهند بود مگر آنکه ابتدا وجود آنها را بپذیریم.

هنگامی که انگشتان زخم می‌شود، در همان دم آن را شست‌وشو می‌دهید و بدن شما، به‌طور خودکار، شروع به درمان آن زخم می‌کند. هنگامی که حیوانی در جنگل آسیب می‌بیند، به‌طور طبیعی، می‌داند که چه باید بکند. از جست‌وجوی غذا و یافتن جفتی مناسب دست می‌کشد. آن حیوان به‌واسطه دانشی اجدادی که نسل‌اندرونسل چرخیده و به او رسیده می‌داند که انجام این کار به صلاحش نیست. مکانی خلوت و آرام می‌یابد، دراز می‌کشد و استراحت می‌کند. حیوانات به‌طور غریزی می‌دانند که بهترین روش درمان، متوقف کردن کارها و استراحت است. آنها به دکتر، داروخانه، و داروساز نیاز ندارند.

در گذشته، ما انسان‌ها نیز صاحب چنین حکمتی بودیم و آن را به کار می‌بستیم. اما امروزه آن را از دست داده‌ایم. دیگر نمی‌دانیم که چگونه باید استراحت کنیم. به بدن خود استراحت نمی‌دهیم تا تنش را از خود دور کند و درمان شود. برای درمان بیماری‌ها و دردها یکسره به داروها رومی‌آوریم. غافل از اینکه مؤثرترین روش برای تسکین و دگرگونی دردها و رنج‌ها را بدون هیچ نسخه و هزینه‌ای در درون خود در اختیار داریم. توصیه من این نیست که داروهای خود را دور بریزید زیرا برخی از ما قطعاً به دارو نیاز داریم. اما هنگامی که بدانیم چگونه به بدن و ذهن خود به‌درستی استراحت بدهیم، آنگاه می‌توانیم کمتر دارو مصرف کنیم و در این شرایط تأثیر داروها چشمگیرتر می‌شود.

## داروی شفابخش

مصیبت اصلی ما در دنیای امروزی این است که نمی‌دانیم چگونه رنج‌های درونمان را مدیریت کنیم. نه تنها این، که تلاش می‌کنیم رنج درون را با هر روشی مخفی کنیم. شرکت‌ها با تولید سرسام‌آور تجهیزات نوین و پیشرفته ما را در این کار یاری می‌کنند. اما تا زمانی که قادر نباشیم با رنج‌هایمان به‌درستی روبه‌رو شویم شادکامی از ما می‌گریزد و نخواهیم توانست با جامعیت و حضور قلب کامل زندگی کنیم.



افراد بسیاری هستند که رنج‌هایی عظیم دارند و از طرفی هم نمی‌دانند که چگونه آنها را مدیریت کنند. برای بسیاری از افراد این مسئله در سنین جوانی رخ می‌دهد. با این تفاسیر چرا مدارس شیوه مدیریت رنج‌ها را به جوانان یاد نمی‌دهند؟ اگر دانش‌آموزی بسیار غمگین باشد نمی‌تواند تمرکز کند و چیزی بیاموزد. رنج‌های مدیریت‌نشده هر یک از ما بر دیگران هم تأثیر می‌گذارد. پس هرچه بیشتر هنر درست رنج کشیدن را یاد بگیریم، رنج‌های کمتری در جهان وجود خواهند داشت.

«ذهن آگاهی» بهترین شیوه برای کنارآمدن با رنج‌هاست، بدون اینکه رنج‌ها همه زندگی‌مان را فراگیرند. «ذهن آگاهی» همان استعداد زیستن در لحظه حال است. با آن می‌فهمیم که «اکنون» و «اینجا» واقعاً چه چیزی در حال رخ دادن است. به عنوان مثال، هنگامی که دست‌های خود را بالا می‌بریم از این واقعیت آگاهیم که «اکنون» در حال بالابردن دستانمان هستیم. در آن لحظه به گذشته و آینده فکر نمی‌کنیم؛ زیرا ذهن و بدنمان، یا درواقع ذهنمان و کاری که در بالا بردن دست‌هایمان انجام می‌دهیم، در هماهنگی کامل هستند و بالابردن دست‌ها آن واقعیتی است که در لحظه «حال» در حال رخ دادن است.

«ذهن آگاهی» به معنای آگاهی است. نیرویی است که به مدد آن می‌توانیم بفهمیم در لحظه «حال» چه چیزی واقعاً در حال رخ دادن است. «ذهن آگاهی» یعنی وقتی دستمان را بالا می‌بریم حواسمان باشد که دستمان را بالا برده‌ایم، این یعنی ذهن آگاهی نسبت به کاری که انجام می‌دهیم. «ذهن آگاهی» یعنی هنگام نفس کشیدن بدانیم که داریم نفس می‌کشیم. اگر وقتی قدم برمی‌داریم دقیقاً به قدم‌هایمان توجه و دقت داشته باشیم، یعنی نسبت به قدم برداشتن خود «ذهن آگاهی» داریم. «ذهن آگاهی» همواره به معنای توجه به «چیزی» است. همان نیرویی است که به ما کمک می‌کند بفهمیم که در لحظه حالچه چیزی در بدن، احساسات، ادراک و اطراف ما در حال رخ دادن است.

از طریق ذهن آگاهی است که می‌توان به وجود رنج در خود یا در جهان پی برد. درواقع، با آگاهی و توجه کامل به نفس کشیدن یعنی عمل دم و بازدم—است که نیروی ذهن آگاهی را خلق می‌کنیم و می‌توانیم رنجمان را همچنان در آغوش بگیریم. افراد «ذهن آگاه» می‌توانند در شناسایی، پذیرفتن، و دگرگون‌سازی رنج‌ها به یکدیگر یاری برسانند و از هم حمایت کنند. با «ذهن آگاهی» است که دیگران از روبه‌رو شدن با رنج‌ها و دردها هراسی نداریم. ما حتی می‌توانیم در این مسیر جلوتر برویم و با بهره‌گیری درست از رنج‌ها برای درک و شفقتی که مایه التیام دردهایمان می‌شود نیرو بگیریم و به التیام دردها و شادی دیگران کمک کنیم.

## خلق «ذهن آگاهی»

ابتدایی‌ترین عمل برای خلق «ذهن آگاهی» این است که آگاهانه نفس بکشیم. به این معنا که با تمام وجود به





عمل دم و بازدم خود توجه کنیم. هنگامی که درنگ کنیم و این گونه با تمرکز و توجه نفس بکشیم، ذهن و بدن را متحد می‌کنیم و به خودمان باز می‌گردیم. ما بدن خود را کامل‌تر احساس می‌کنیم. تجربه زندگی راستین در این است که ذهن و بدن، در کنار یکدیگر باشند. خبر امیدوارکننده این است که تنها با یک تنفس آگاهانه، اتحاد ذهن و بدن تحقق می‌یابد. شاید گاهی با بدنمان به اندازه کافی مهربان نبوده‌ایم. با شناسایی تنش‌ها و دردها و استرس‌هایی که در بدنمان داریم می‌توانیم آنها را در زلال «ذهن آگاهی» خود بشویم. و این خود سرآغاز درمان و رهایی است.

اگر به رنج‌های درونمان به درستی توجه کنیم آنگاه می‌توانیم با وضوح، انرژی، و قدرت بیشتری به کنه رنج‌های خشونت، فقر، و بی‌عدالتی عزیزانمان و حتی جهانیان پی ببریم و به آنها پردازیم. تا زمانی که فکروذکرمان ترس و ناامیدی باشد نمی‌توانیم از درد و رنج دیگران بکاهیم. درست رنج کشیدن نیاز به مهارت دارد. اگر بدانیم چگونه مراقب رنج‌هایمان باشیم، نه تنها بسیار بسیار کمتر رنج می‌کشیم، بلکه می‌توانیم محیط پیرامون خود و جهان را شادتر کنیم.



## فصل دوم: سلام کردن به رنج ها

اولین گام در مهارت دگرگون سازی رنج ها این است که با رنج هایمان روبه رو شویم و آنها را شناسایی کنیم. در ذهن بیشتر ما، در طول روز و شب، همواره یک گفت و گوی درونی در جریان است. به این صورت که گذشته را مرور می کنیم و برای آینده نگران می شویم. و این عمل را حتی لحظه ای متوقف نمی کنیم تا نفسی تازه کنیم و بفهمیم که در این بین در حال رنج کشیدنیم. تا اینکه ناگهان، به طور غیرمنتظره ای، رنج ها ما را به زانو درمی آورند. افکار، ادراک، و نگرانی های ما درباره گذشته و آینده تمام ذهن ما را درگیر می سازند و ارتباط ما را با آنچه واقعاً، لحظه به لحظه، در حال رخ دادن است، قطع می کنند.

بودا می گفت هیچ چیزی بدون غذا زنده نمی ماند. این حقیقت نه تنها درباره حیات جسمانی موجودات زنده، که در مورد حالات روانی نیز صادق است. گل عشق برای زنده ماندن به آبیاری، توجه، و پرورش نیاز دارد. و اگر رنج هایمان دوام می آورند و زنده می مانند به این دلیل است که خوراک آنها را تأمین می کنیم. ما با رنج، پشیمانی، و غم هایمان همان کاری را می کنیم که حیوانات نشخوارکننده با غذاهایشان می کنند! جویدن، بلعیدن، بالا آوردن و سپس دوباره خوردن آنها! اگر هنگام کار کردن، غذا خوردن، قدم زدن، یا گفت و گو با کسی، با خیالات گذشته و آینده و نگرانی های زمان حال، خوراک رنج هایمان را تأمین کنیم، خود را قربانی آن خیالات می کنیم و نابود می شویم. این شیوه زندگی، زندگی راستین نیست؛ اگر چنین باشد، گویی زندگی مان را زندگی نمی کنیم.

اگر می کوشیم با مصرف گرایی رنج هایمان را نادیده بگیریم یا حواسمان را از آنها پرت کنیم، در نهایت، بیشتر رنج خواهیم کشید. تلویزیون را روشن می کنیم، با تلفن همراه خود تماس می گیریم و پیام می دهیم و گاهی شایعه پراکنی می کنیم، به اینترنت متصل می شویم و خود را مشغول می کنیم، و بارها و بارها به سراغ یخچال می رویم. وقتی با انجام این کارها ارتباط خود را با رنج های درونی قطع می کنیم، در واقع، بدن خود را نیز به حال خود رها کرده ایم؛ بدنمان، یعنی همان جایی که رنج ها در آن انبار می شوند. هنگامی که احساس تنهایی و ناامیدی می کنیم، در پی چیزی هستیم تا آن را مخفی کنیم و وانمود می کنیم که آن رنج ها وجود ندارند. در این وضع از درون احساس خوبی نداریم، پس برای فراموش کردن آن به دنبال چیزی می گردیم تا بخوریم، حتی اگر اصلاً گرسنه نباشیم. غذا می خوریم برای آنکه احساس بهتری داشته باشیم اما این عمل منجر به اعتیاد به خوردن می شود. می خواهیم رنج های درونمان را مخفی کنیم در حالی که مشکل اساسی را به درستی ریشه یابی نکرده ایم. ممکن است در این مخفی کاری و فرار از رنج ها به بازی های کامپیوتری و دیگر سرگرمی های صوتی و تصویری نیز اعتیاد پیدا کنیم.

تجهیزات الکترونیکی، که موجب حواس پرتی ما از رنج هایمان می شوند، نه تنها در درمان رنج های اساسی



ناکارآمدند، که با انتشار برخی داستان‌ها، موضوعات، و تصاویر، به هوس و حسادت و خشم و ناامیدی نیز در وجود ما دامن می‌زنند. کار با این تجهیزات الکترونیکی ما را نسبت به رنج‌هایمان بی‌اعتنا می‌کند، پس به جای آنکه احساس بهتری پیدا کنیم، حالمان بدتر می‌شود. مصرف کردن برای لاپوشانی رنج‌هایمان جواب نمی‌دهد. ما به یک تمرین معنوی نیازمندیم که ما را آن قدر قدرتمند و ماهر سازد تا بتوانیم با رنج‌ها روبه‌رو شویم و عمیقاً به ریشه‌های آنها پی ببریم. آنگاه با بصیرت روشنی بخش حاصل از این تمرین‌ها بتوانیم به کنه آنها پی ببریم و گام بلندی رو به جلو برداریم.

### متوقف کردن کارها و پذیرفتن رنج‌ها

هنگامی که رنج‌ها ما را در بر می‌گیرند اولین عمل مؤثر این است که کارهایمان را متوقف کنیم و با تمام وجود به نفس کشیدنمان -یعنی عمل دم و بازدم- توجه کنیم. آنگاه شرایطی فراهم می‌شود که رنج‌هایمان را شناسایی کنیم و بپذیریم. در روبه‌رو شدن با رنج‌ها نباید احساساتی را که موجب ناراحتی می‌شوند انکار یا سرکوب کرد:

نفس را فرو می‌دهم و می‌دانم که رنج هست.

نفس را بیرون می‌دهم و به رنجم سلام می‌کنم.

تنفس آگاهانه مستلزم این است که ذهن و بدن در کنار هم و در یک مسیر قرار گیرند. تنفس آگاهانه ذهن و بدن را در لحظه حال متحد و هماهنگ می‌کند و برای ما آزادی شگفت‌انگیزی به ارمغان می‌آورد. هر تنفس آگاهانه به ما نیرویی می‌دهد که به کمک آن می‌توانیم ذهن و بدن را، در لحظه حال، در کنار هم قرار دهیم و به استقبال رنج‌ها برویم. اگر با تمام وجود به نفس کشیدن خود توجه کنید، تنها با دو یا سه تنفس آگاهانه می‌فهمید که حسرت و غم مربوط به گذشته و همچنین بلا تکلیفی، ترس، و نگرانی مربوط به آینده متوقف شده‌اند.

### اتحاد ذهن و بدن

هر یک از ما صاحب بدنیم، اما همواره آن را در نمی‌یابیم. این بدن به توجه ما نیاز دارد و هرگاه لازم باشد ما را فرامی‌خواند؛ اما آن چنان خود را درگیر شغل، رایانه، تلفن، و روابط اجتماعی کرده‌ایم که ندای بدن خود را نمی‌شنویم و ارتباط خود را با آن از دست داده‌ایم. ما فراموش کرده‌ایم که حتی بدنی هم داریم.

هرگاه بتوانیم با بدنمان به درستی ارتباط برقرار کنیم، می‌توانیم احساساتمان را نیز به درستی دریابیم. احساسات همچون کودکانی درون ما هستند که با مقصود و پیامی خاص ما را به سوی خود فرامی‌خوانند. رنج، آن کودک آسیب‌دیده و گریان است که کمک و توجه ما را می‌طلبد. متأسفانه ما ندای کودک درون را نادیده می‌گیریم. فرایند دگرگون‌سازی و تسکین رنج‌ها را با تنفس آگاهانه آغاز می‌کنیم. در زندگی روزمره غالباً بدن در «لحظه»





حال» در حال انجام کاری است، اما ذهن در گذشته و آینده سیر می کند یا درگیر برنامه هایمان است. از همین رو، ذهن و بدن در هماهنگی کامل نیستند. اما هنگامی که آگاهانه نفس می کشیم و تمام توجه و تمرکزمان را به این عمل معطوف می کنیم، ذهن و بدن را متحد و هماهنگ می سازیم. تنفس آگاهانه به ما این توانایی را می دهد که بفهمیم در لحظه حال در بدن و احساسات و ادراک و جهان اطرافمان چه چیزی واقعاً در حال رخ دادن است.

هنگامی که توجه کامل ذهن را به بدن خود، که در «لحظه حال» در حال انجام کاری است، معطوف می کنیم، تجربه شگفت انگیزی به دست می آید. درواقع، آن «با خود سخن گفتن های درونی» را، که همچون پیچ هایی کنترل ناپذیرند، متوقف می کنیم. فکر کردن به گذشته و آینده و «گفت و گوی درونی با خود» می تواند تمربخش باشد اما واقعیت این است که اکثر افکار و گفت و گوهای درونی ما تمربخش و پُربار نیستند. وقتی فکر می کنیم، خیلی راحت می توانیم در فکر کردنمان غرق و گم شویم. اما هنگامی که با تنفس آگاهانه، ذهن و بدن را در لحظه حال در کنار یکدیگر و در یک مسیر قرار می دهیم می توانیم این شیوه نادرست فکر کردن را متوقف کنیم. ثمره تنفس آگاهانه این است که ذهن، در «لحظه حال»، تنها یک موضوع برای توجه و اندیشیدن دارد که همان عمل دم و بازدم است. اگر تنفس آگاهانه را، که همان توجه کامل به دم و بازدم است، ادامه دهیم آن احساس حضور ذهن و رهایی را حفظ خواهیم کرد. تنفس آگاهانه ما را یاری می کند تا با رهایی از افکار زائد و با ذهنی پاک تر بتوانیم درباره مسائل زندگی بهتر تصمیم بگیریم. با ذهنی رها و پاک بهتر می توانیم تصمیم بگیریم تا آنگاه که ذهنمان درگیر ترس، خشم، و نگرانی هاست.

هنگامی که راهبی جوان بودم می پنداشتم برای رسیدن به بینش های رهایی بخش باید سال ها تلاش کرد. اما حقیقت این است که در همین لحظه می توانید به بسیاری از آنها دست یابید. هنگامی که تنفس آگاهانه را تمرین می کنید، در همان لحظه، می فهمید که سرشار از زندگی هستید و این تجربه شگفت انگیزی است. همین که بتوانید توجه ذهن را به بدن، که در «لحظه حال» در حال انجام کاری است، معطوف و تنش ها را در آن شناسایی کنید، به یک بینش مهم دست یافته اید. اکنون، با بهره گیری از همین بینش، فرایند تشخیص بیماری های روانی را آغاز کرده اید. برای دستیابی به بینش رهایی بخش به هشت یا بیست سال تمرین نیاز ندارید.

آگاهانه نفس کشیدن کار دشواری نیست، پس به خودتان سخت نگیرید. شما، همین لحظه، در حال انجام آن هستید. لازم نیست برای تنظیم و مهار عمل دم و بازدم خود را به تقلا بیندازید. تنفس آگاهانه می تواند تجربه لذت بخشی باشد. فقط کافی ست به خودتان اجازه دهید که با توجه و تمرکز، به طور طبیعی، عمل دم و بازدم را



انجام دهید. همچون خورشید صبحگاهی که پرتوهای فرح بخش خود را به سوی گلی می گستراند که از سرمای شب به خودش پیچیده است؛ پرتوهای خورشید گل را در آغوش می گیرند و جریان حیات بخش گرما به درون گل نفوذ می کند و گل می شکفتد و باز می شود. آری، عمل دم را این چنین انجام دهید!

@fiction\_books\_farsi





## تأثیر حواس پرتی

هنگامی که «گفت و گوهای درونی» و افکار بی ثمر در مورد گذشته و آینده را متوقف می کنیم و با ذهن آگاهی به استقبال رنج ها می رویم، ممکن است آنها را عظیم، قدرتمند، و مهارناپذیر بباییم. به این دلیل که همواره آنها را نادیده گرفته ایم و یا به طریقی حواسمان را از آنها پرت کرده ایم. وقتی دچار رنج می شویم این میل در ما هست که از روبه رو شدن با رنج ها فرار کنیم. و برای فراموش کردن و پشت سر گذاشتن این احساسات ناخوشایند به غذاهای بی کیفیت، سرگرمی های مهمل و بسیاری چیزهای دیگر می آوریم تا بلکه بتوانیم ارتباط ذهن را با رنج های درونمان قطع کنیم. اما این اعمال کارساز نیستند. ممکن است برای مدتی در بی اعتنائی نسبت به رنج هایمان موفق باشیم اما این رنج های درون، با مقصودی خاص، توجه ما را می طلبند و تا زمانی که آن را به دست نیاورند به فساد و تخریب ادامه می دهند.

ما از خودمان می گریزیم چرا که نمی خواهیم با دردها و رنج هایمان روبه رو شویم. دردهای ما نوعی انرژی ناخوشایند هستند. ترس ما از این است که اگر سرگرمی هایمان را - که موجب حواس پرتی از رنج های درونمان می شوند - ترک کنیم و به خودمان برگردیم، آنگاه مقهور رنج، یأس، خشم و تنهایی درون بشویم. پس همچنان به فرار کردن از خودمان ادامه می دهیم. از سوی دیگر، ما که زمان و تمایلی برای مراقبت از خودمان نداریم چگونه می توانیم خالصانه از عزیزانمان مراقبت کنیم؟

با این تفاسیر، اکنون می دانیم که چرا اولین تمرین برای دگرگون سازی و تسکین رنج ها این است که از رنج هایمان فرار نکنیم و با آنها روبه رو شویم. وقتی به عصبانیت یا اضطرابمان توجه می کنیم می توانیم رنج هایمان را تشخیص دهیم. رنج یک انرژی است. ذهن آگاهی نیز خود انرژی دیگری است که اگر بخواهیم می توانیم آن را فرابخوانیم تا بیاید و رنج را در بر گیرد. از همین رو، تمرین تنفس آگاهانه بسیار ضروری است، زیرا توانایی لازم را به ما می دهد تا در مسیر دگرگون سازی رنج ها گام های بعدی را محکم برداریم.

با تنفس آگاهانه می توان احساسات دردناک را به درستی شناسایی کرد؛ درست همچون خواهر یا برادر بزرگتری که با آغوش باز از خواهر یا برادر کوچک ترش استقبال می کند و به او خوشامد می گوید. با تمرکز بر این زمینه و روش می توانیم به رنج ها سلام کنیم و حضور آنها را درون خود شناسایی کنیم و بپذیریم. ذهن آگاهی این توانایی را به ما می دهد که در روبه رو شدن با احساسات دردناک زمین گیر نشویم. می توانیم با چهره ای گشوده و لبخند زان به پیشواز رنج هایمان برویم و به آنها بگوییم: «دردها، غم ها، و ترس هایم که همچون کودکانی گریان در درون من هستید، صبح به خیر. من شما را می بینم. من همین جا هستم، در کنار شما.»

## پذیرفتن رنج ها





اگر اجازه دهیم رنج‌ها زندگی را فراگیرند و تمام فکروذکرمان را به خود مشغول کنند، آنگاه به سرعت ما را به زانو درمی‌آورند. پس در چنین مواقعی با انجام تمرین‌هایی و با نیروی ذهن آگاهی به پیشواز آنها می‌رویم. اولین کارکرد ذهن آگاهی این است که با آن رنج‌ها را شناسایی می‌کنیم و سپس مراقبت از آنها را به عهده می‌گیریم. پس اولین کار، شناسایی رنج‌ها است و دومین کار توجه کردن به آنها و پذیرفتن آنها. توجه مادر به کودکی گریان به طور طبیعی این چنین است که او را در میان بازوان خود می‌گیرد، بی آنکه گریه کودکش را سرکوب و قضاوت کند و یا آن را نادیده بگیرد. ذهن آگاهی مانند یک مادر رنج‌ها را، که همچون کودکانی گریان در درون ما هستند، شناسایی می‌کند و می‌پذیرد، بی آنکه آنها را قضاوت کند.

پس تمرین‌های ذهن آگاهی به معنای جنگیدن و یا سرکوب احساسات ناخوشایند نیست، بلکه برعکس به معنای در آغوش کشیدن آنها با مهربانی و عطوفت است. هنگامی که مادر کودک گریانش را با محبتی بی حد و حصر در آغوش می‌گیرد، نیروی آن عطوفت به بدن کودک نفوذ می‌کند. حتی اگر در ابتدا نداند که چرا کودکش رنج می‌کشد و مشکل اساسی کجاست، تنها با پناه دادن کودک در میان بازوانش موجب تسکین رنج‌های او می‌شود. اگر با تنفس آگاهانه رنج‌هایمان را خوب شناسایی کنیم و با محبت در آغوششان بگیریم می‌توانیم آنها را تسکین دهیم.

چنین به نظر می‌رسد که پذیرفتن رنج‌ها نقطه مقابل آن چیزی است که می‌خواهیم، مخصوصاً اگر رنج‌ها عظیم باشند و دچار افسردگی باشیم. در زمانه ما افسردگی یکی از شایع‌ترین گونه‌های رنج است که آرامش، لذت، و ثبات را از ما می‌گیرد و حتی بر توانایی‌هایی مانند غذا خوردن، حرکت کردن و انجام کارهای ساده نیز تأثیر منفی دارد. در نگاه نخست افسردگی همچون مشکلی برطرف‌نشده به نظر می‌رسد. ممکن است گمان کنیم تنها کاری که در رویارویی با افسردگی می‌توان انجام داد این است که یا تسلیم آن شویم و یا به آن پشت کنیم و به طریقی حواسمان را پرت کنیم.

اما باید گفت که شناسایی و پذیرفتن بدون قضاوت این رنج بزرگ، یعنی افسردگی، به معنی تسلیم شدن در برابر آن نیست. اگر تنها یک بار به این رنج به درستی توجه کنید و آن را بپذیرید، آنگاه به طور طبیعی از نفوذناپذیری آن کاسته می‌شود و می‌توانید آن را بهتر بررسی کنید. و سپس این فرصت را دارید که عمیقاً آن را ریشه‌یابی کنید و بفهمید که چرا دچار این رنج شده‌اید. (نباید فراموش کرد که تنفس آگاهانه همچون تکیه‌گاهی محکم است که به یاری آن این کارها را می‌توانید انجام دهید.) افسردگی می‌کوشد تا توجه ما را به خود جلب کند و چیزی به ما بگوید. اکنون این فرصت را دارید تا به صدای او گوش دهید. می‌توانید از دوست، معلم، و روان‌درمانگرها بخواهید تا شما را در این راه یاری کنند. به هر حال، چه تنها و چه با یاری دیگران، می‌توانید این رنج را ریشه‌یابی کنید و سپس عوامل رشد این رنج و عاداتی را بکاویید که بذران را آبیاری می‌کنند. با این نگرش عمیق یاد



می‌گیرید که چگونه می‌توانید این «زباله» های طبیعی را به کود تبدیل کنید. از میان این کود، گل‌های زیبای درک، شفقت، و لذت می‌رویند.

## زنگ یادآوری

حتی اگر صاحب قوی‌ترین اراده باشیم، یا همواره به تمرین‌های ذهن‌آگاهی مشغول باشیم، گرایش داریم که ذهنمان را درگیر گذشته و آینده کنیم و شادکامی را در زمان و مکان دیگری بجوئیم. زنگ ذهن‌آگاهی، چه زنگ واقعی باشد و چه هر صدای دیگری، یک یادآوری‌کننده و تذکردهنده شگفت‌انگیز است. این زنگ به ما یادآوری می‌کند که به زندگی اینجا و اکنون خود بازگردیم و ذهن و بدن را دوباره، در لحظه حال، هماهنگ و متحد کنیم.

صدای این زنگ همان صدای بودا در ماست. درون هریک از ما استعداد شفقت، رهایی، پاکی از افکار زائد، و درک وجود دارد که آن را «سرشت بودا» می‌نامیم. هنگامی که صدای این زنگ را می‌شنوید، اگر به تمرین‌های ذهن‌آگاهی علاقه‌مند باشید، می‌توانید با احترام به این عمل پاسخ دهید و سپاسگزار آن باشید. در سنت ما هر زمان که صدای زنگ را می‌شنویم، مکث می‌کنیم. فکر کردن، حرکت، و گفت‌وگو کردن را متوقف می‌کنیم و فقط به صدای قلب گوش می‌دهیم.

ما نمی‌گوییم بر این زنگ بکوبید و یا آن را به صدا درآورید؛ بلکه، برعکس، می‌گوییم از این زنگ بخواهید که به صدا درآید و با شما سخن بگوید. زیرا این زنگ همچون دوست ماست، دوستی صاحب حکمت و به‌روشنی‌رسیده که به ما کمک می‌کند از خواب غفلت بیدار شویم و راهنمایی‌مان می‌کند که چگونه به خودمان بازگردیم. ملایمت و صلح با خودمان و دیگران از ویژگی‌های صدای این زنگ است. صدای این زنگ ملایم ولی بسیار نیرومند است.

وقتی صدای زنگ را می‌شنوید، از این فرصت استفاده کنید و به خودتان بازگردید و از تنفس آگاهانه لذت ببرید. لحظاتی چند را به دم و بازدم اختصاص دهید و عمیقاً نفس بکشید و در این بین شادکامی را تجربه کنید. اگر می‌خواهید تجربه به پایان رسیدن رنج‌ها را احساس کنید، می‌توانید آن را با انجام همین تنفس آگاهانه در همین لحظه و در همین جا تجربه کنید. اگر خواستار نیروانا هستید، آن را نیز در همین جا بیابید.

نفس را فرو می‌دهم و می‌دانم که در حال فرودادن نفس هستم.

نفس را بیرون می‌دهم و لبخند می‌زنم.

## فصل سوم: عمیق نگرستن به رنج ها

غالباً والدین نگران و مهربان تنها با درآغوش گرفتن کودکشان برای چند دقیقه علت رنج او را پیدا می کنند. ممکن است کودک کمی گرسنه باشد یا اندکی تب داشته باشد. درمورد رنج هایمان نیز چنین است. بعد از آنکه برای مدت زمانی رنج هایمان را با محبت درآغوش می گیریم، می توانیم عمیقاً به آنها بنگریم و فرایند درک علت آنها را آغاز کنیم. با انجام این کار می فهمیم که چه عادت ها و عواملی بذر آنها را در وجود ما آبیاری می کرده است. اینکه بتوانیم شرایط اکنونمان را آن گونه که واقعاً هست درک کنیم، کار ما در دگرگون سازی رنج ها بسیار آسان تر می شود.

### فهمیدن درد

هنگامی که دچار درد و رنج هستیم یا در بحرانییم، ابتدا لازم است متوجه یک نیاز فوری باشیم که همان مراقبت و توجه به آن بحران و درد است. همین که بتوانیم با نیروی ذهن آگاهی رنج های درونمان را تسکین بدهیم، می توانیم عمیقاً به سرچشمه ها و سرشت رنج هایمان پی ببریم. درست همان طور که وقتی سردرد داریم پذیرش آن و سپس پی بردن به علت های آن ما را در چاره اندیشی مناسب یاری می کند، فهم درد نیز عامل تسکین آن است و کمکمان می کند تا درد را دگرگون سازیم و به شفقت تبدیل کنیم.

تمرین مهم ذهن آگاهی برای تقویت توانایی درک کردن پدیده ها، قبل از هر چیز، برای درک کردن رنج ها است؛ رنج های درون خودمان و دیگران. انسان بدون درک کردن و پی بردن به علت های رنج های خودش و دیگران، انسانی است بدون شفقت، کاملاً تنها، غریب، و منزوی. به هر حال، برای داشتن رابطه با دیگران در ابتدا باید مایل باشیم که عمیقاً به درونمان بنگریم.

### درد نیاکان ما

در زندگی هر یک از ما برخی بیماری ها ریشه در آزرده گی ها و رنج های خودمان دارند، اما برخی از آنها از اجدادمان به ما منتقل شده اند. به ساقه ذرت بیندیشید که از رویش یک دانه پدید می آید. هر خوشه و برگ ذرت، طبیعت آن بذر نخستین را در بر دارد. و درمورد تک تک سلول های گیاه نیز همین طور است. دقیقاً همان طور که گیاه ذرت دنباله بذر ذرت است، شما نیز دنباله والدین خود هستید.

هنگامی که عکس پنج سالگی خود را می بینید، ممکن است از خودتان بپرسید: «آیا من همان کسی هستم که در کودکی بودم؟» نمی توان با «بله» یا «خیر» به این سؤال پاسخ داد. آنچه اکنون هستیدی یعنی ظاهر، احساسات، حالات روانی، ادراک و آگاهی شما — با زمان کودکی تان خیلی تفاوت دارد. واضح است که شما دقیقاً همان فرد، آن کودک پنج ساله، نیستید. البته اگر بگویید فردی «کاملاً» متفاوت نسبت به آن دوران هستید، در





اشتباهید. آنچه اکنون هستید دنباله همان کودک است.

پیش از آنکه مادرم مرا به دنیا بیاورد یک سقط جنین داشت. آیا آن کودکی که نتوانست به دنیا بیاید برادرم بود یا خود من بودم؟! آن کودک من نبودم اما تفاوت بسیاری هم بین من و او نبوده است. به بیانی، پاهایم را از اجدادم به ارث برده‌ام. به درستی می‌دانم که وقتی قدم می‌زنم با پاهای خودم گام برمی‌دارم اما این پاها به آنها نیز تعلق دارد. بازوان پدرم را در بازوانم می‌بینم. دست‌های مادرم را در دستانم می‌بینم. من دنباله والدینم هستم.

کسانی هستند که والدین خود را از دست داده‌اند یا اصلاً آنها را نمی‌شناسند و بخت یاری نکرده است تا با آنها در ارتباط باشند. همچنین کسانی هم هستند که والدین آنها زنده‌اند اما نمی‌توانند با آنها در ارتباط باشند و دور از آنها با سایر بستگان خونی خود زندگی می‌کنند. در همه این شرایط - حتی اگر شما روابط بین فردی عادی با والدین یا اجداد خودتان ندارید - باز هم بدن و ذهن شما همان طور که رنج‌ها و امیدهای خود را دارد، رنج‌ها و امیدهای آنها را نیز به ارث برده است.

بنابراین اگر از درون رنج می‌کشید و نمی‌دانید چرا، چه زمان، و از کجا دچار آن شده‌اید، اگر عمیقاً بنگرید، احتمالاً درمی‌یابید که این رنج از اجداد شما نسل به نسل به شما منتقل شده است. و از آنجایی که چگونگی شناسایی، روبه‌رو شدن، درآغوش گرفتن و دگرگون‌سازی آن رنج را نمی‌دانسته‌اند، آن را به شما انتقال داده‌اند. اما این نه تقصیر شماست، نه تقصیر نیاکانتان.

افراد بسیاری به دلیل متحمل شدن رنج در دوران کودکی از والدین خود خشمگین هستند. آنها می‌گویند: «نمی‌خواهم با آن مرد هیچ کاری داشته باشم.» ممکن است گمان کنید پدر شما «بیرون» از وجود شما است، اما پدر شما «درون» شما حضور دارد. پدر شما [همچون نسبت بذر به خوشه ذرت] در تک‌تک سلول‌های بدن‌تان حضور دارد و نمی‌توانید این موضوع را نادیده بگیرید. این کار غیرممکن است. اگر او در گذشته دچار رنج شده است، درواقع، شما دچار رنج شده‌اید. و هنگامی که شما رنج می‌کشید، درواقع، اوست که رنج می‌کشد. اگر از پدرتان خشمگین باشید، درواقع از خودتان خشمگین هستید و رنج پدر و مادرتان رنج شماست. به درستی روبه‌رو شدن و عمیق نگرستن به رنج‌ها این فرصت را به ما می‌دهد که رنج‌ها را دگرگون و درمان کنیم و این چرخه انتقال رنج را متوقف سازیم.

در نتیجه، بخشی از فرایند عمیقانه نگرستن به رنج‌هایمان برای این است که یاد بگیریم رنج‌هایمان فقط رنج‌های خودمان نیستند. هنگامی که بتوانیم رنج‌هایمان را بپذیریم، می‌توانیم رنج‌های اجدادمان را نیز درک کنیم و تسکین و التیام رنج‌ها در امتداد نسل‌های گذشته جریان می‌یابد. وقتی تنفس آگاهانه را تمرین می‌کنیم



تا یاد بگیریم چگونه به درستی رنج‌هایمان را شناسایی کنیم، بپذیریم، و دگرگون سازیم درواقع داریم این کارها را برای والدین و اجدادمان نیز انجام می‌دهیم. از این رو، نه تنها رنج‌های خودمان را درمان می‌کنیم، که رنج‌های منتقل شده از اجدادمان را نیز التیام می‌بخشیم. و همچنین از انتقال این رنج‌ها به عزیزانمان، فرزندانمان، و نسل‌های بعدی جلوگیری می‌کنیم.

## کشف کردن ترس‌هایمان

یکی از رنج‌های نالازم که می‌توانیم آن را از خودمان دور کنیم رنج برآمده از ترس‌هایمان است. بسیاری از ما با درد و بی‌قراری برآمده از ترس‌های بی‌ثمر در مسیر زندگی گام برمی‌داریم؛ ترس از مرگ، ترس از فقر و گرسنگی، ترس از آسیب‌های اجتماعی، ترس از فقدان و از دست دادن عزیزان، ترس از آنچه ممکن است در اثر اشتباهات امروزمان در آینده رخ دهد، ترس از ضربه خوردن از کسی که دوستش داریم، ترس از ضربه زدن به کسی که دوستش داریم.

افراد بسیاری به علت ترس از مرگ رنج می‌کشند. ما می‌خواهیم جاودانه باشیم و از فنا و نابودی می‌ترسیم. ما نمی‌خواهیم از هستی به سوی نیستی حرکت کنیم. این ترس‌ها قابل درک هستند. آری، اگر اعتقاد دارید که روزی حیات و زندگی شما کلاً از بین می‌رود، این اتفاق می‌تواند بسیار ترسناک باشد. اما اگر وقت بگذارید و عمیقاً به فعالیت‌های بدن و ذهن خود بنگرید، درمی‌یابید که در لحظه لحظه زندگی در حال مردن هستید. ممکن است فکر کنید که در سال‌های نه‌چندان دور یا بیست یا سی سال بعد خواهید مُرد، اما این شیوه تفکر درست نیست. شما در همین لحظه در حال مردن هستید. درواقع، در تمامی لحظه‌ها در حال مردن بوده‌اید. اینکه به‌طور هم‌زمان در حال مردن و زندگی کردن هستیم بسیار خوشایند است.

هم‌اکنون که این کلمات را می‌خوانید سلول‌های بسیاری در بدن شما در حال مردن هستند. در بدن یک انسان بالغ هر روز به‌طور میانگین حدود پنجاه تا هفتاد میلیارد سلول می‌میرند. و در این میان سلول‌های جدیدی متولد می‌شوند. شما آن قدر وقت ندارید که بتوانید برای همه آنها مراسم خاکسپاری یا جشن تولد بگیرید. اگر سلول‌های پیر نمی‌مردند، فرصتی برای تولد سلول‌های جدید باقی نمی‌ماند. پس مرگ خیلی هم خوب است! برای تولد سلول‌های جدید نقش مرگ بسیار تعیین‌کننده است. درست در همین لحظه شما در حال تجربه کردن مرگ و زندگی هستید.

درحالی‌که بسیاری از افراد از مرگ می‌ترسند، کسانی هم هستند که از زندگی ملولند. افرادی که بعد از پنجاه یا هفتاد سال یا شاید فقط بعد از بیست یا سی سال دچار ملال می‌شوند. این افراد زندگی را تحمل‌ناپذیر می‌یابند و در پی راه‌هایی هستند که از آن خلاص شوند. برخی از آنها گمان می‌کنند خودکشی راهی است به سوی پایان



رنج‌ها و حرکتی است از قلمرو هستی به سوی نیستی. اما هردوی این پیش‌فرض‌ها و تصورات رنج‌هایی جدید می‌آفرینند، به این دلیل که مرگ و زندگی از هم جدا نیستند و آن پیش‌فرض‌ها و تصورات، این واقعیت را نادیده می‌گیرند. مرگ را از زندگی و زندگی را از مرگ نمی‌توان جدا کرد. حتی پس از آنچه شما «مرگ» می‌نامید به‌طریقی دیگری به حیات خود ادامه می‌دهید.

عمیق نگرستن می‌تواند حقیقت این پیش‌فرض‌ها و تصورات را آشکار سازد. آنچه عموم مردم دربارهٔ مرگ و تولد می‌گویند واقعیت ندارد؛ همیشه هر چیزی که می‌میرد با آغازی نو حیات خود را از سر می‌گیرد. هنگامی که به این نگرش‌های بخش‌برسید، دیگر بیش از این خود را با اضطراب مرگ و بی‌زاری از زندگی فرسوده نمی‌کنید.

### آرزوی راستین شما

وقتی سراسر وجودمان را ترس فرا می‌گیرد، اغلب کاملاً بر روی این موضوع تمرکز می‌کنیم که از وقوع رویدادهایی که موجب هراسمان هستند، جلوگیری کنیم و فراموش می‌کنیم که تحقق شادکامی و لذت حتی در جهانی پیش‌بینی‌ناپذیر هم ممکن است. گمان می‌کنیم برای موفقیت و برای آنکه از امنیت فردی و اجتماعی برخوردار باشیم لازم است مدرک دانشگاهی یا حرفهٔ بخصوصی به‌دست آوریم. افراد بسیاری قربانی این شیوه از موفقیت هستند؛ این افراد چیزهایی را که برای رسیدن به آنها بسیار تلاش کرده‌اند به دست می‌آورند، اما در نهایت چشم باز می‌کنند و خود را می‌یابند که به شیوه‌هایی که هیچ پیش‌بینی‌اش را نکرده بودند به دام افتاده و گرفتار شده‌اند. اما تا به حال هیچ‌کس قربانی شادی‌اش نشده است.

بسیاری از ما در جوامعی زندگی می‌کنیم که هرکس سقفی بالای سرو غذای کافی برای خوردن دارد. در این جوامع هیچ‌کس از جنگ‌های احتمالی و بمباران نمی‌ترسد. با این همه امکانات نیز افراد همچنان رنج می‌کشند زیرا ژرف‌ترین آرزوهایشان را به فراموشی سپرده‌اند یا گم کرده‌اند.

بسیاری از ما بی‌آنکه از آگاهی هشیارانه یا اهداف راستین بهره‌ای داشته باشیم در امتداد زندگی تقلا می‌کنیم. برای خود مسیری تعیین می‌کنیم و با سرعت هرچه‌تمام‌تر به پیش می‌رویم، بی‌آنکه لحظه‌ای بایستیم و از خودمان بپرسیم که آیا این راه ما را به مهم‌ترین اهدافمان می‌رساند یا نه. بخشی از دلیل این کار می‌تواند چنین باشد که بسیاری از ما اعتقاد داریم که تحقق شادکامی در «اینجا» و «اکنون» امکان‌پذیر نیست. گمان می‌کنیم لازم است که «اکنون» بسیار تلاش کنیم تا بتوانیم در «آینده» طعم خوشبختی را بچشیم. بنابراین شادی را به بعد موکول می‌کنیم و می‌کوشیم آن شرایط شادکامی را که اکنون نداریم در آینده به دست بیاوریم. اگر آگاهانه نفس بکشید و ذهن و بدن را در لحظهٔ حال هماهنگ کنید، آنگاه به سرعت تشخیص می‌دهید که





بسیاری از آن شرایط شادکامی را در همین لحظه در اختیار دارید. حال می‌توانید عمیقاً به تمناهای راستین خودتان بنگرید و به این بینش‌رهای بخش‌برسید: «برای آنکه شاد باشم لازم نیست به آینده فرار کنم و شادی را در آنجا جست‌وجو کنم.» ما همه عادت داریم از زندگی «اینجایی» و «اکنونی» فرار کنیم. [زیرا شادی را در مکان و زمان دیگری جست‌وجو می‌کنیم.] و همین عادت نه‌تنها در بدن که در ذهن ما نیز ایجاد تنش می‌کند. همین یکی از سرچشمه‌های مهم رنج‌های ماست.

بسیاری از ما باور داریم تنها زمانی می‌توانیم شاد باشیم که صاحب قدرت، شهرت، ثروت، و لذت‌های جسمانی باشیم. اما کافی است به اطرافتان نگاه کنید تا دریابید کسانی هستند که بسیاری از آن معیارها را دارند و بااین‌حال شاد نیستند. این موارد یعنی قدرت، ثروت، شهرت، و لذت‌های جسمانی که اهداف امیال ما هستند، شرایط واقعی شادکامی نیستند. اگر عمیق نگاه کنیم می‌توانیم نیروی صرف‌شده در عادت به دویدن‌های پی‌درپی برای رسیدن به شادکامی را تشخیص دهیم و می‌توانیم تصور کنیم که اگر به آن نیرو اجازه نمی‌دادیم که ما را بیش از این به دویدن وادارد، چه می‌توانست بشود.



همه ما صاحب اراده هستیم تا زندگی خود را بسازیم و همچنین هریک از ما در زندگی نسبت به چیزی انگیزه‌ای قوی داریم که به‌سان سوخت برای ماشین است. اگر انگیزه درستی داشته باشیم، از زندگی لذت خواهیم برد. وقتی دوازده‌ساله بودم، می‌دانستم که می‌خواهم راهب شوم. مادر و خانواده‌ام را در شانزده‌سالگی ترک کردم تا بتوانم به‌عنوان راهبی تازه‌کار فعالیت را آغاز کنم. مادرم را بسیار دوست می‌داشتم و می‌خواستم همواره در کنار او باشم. اما از طرفی دیگر، به‌درستی می‌دانستم که زندگی راهبانه بزرگ‌ترین سرچشمه شادی من است. باید تمام لحظات دلپذیری را که می‌توانستم با مادرم سپری کنم در این راه قربانی می‌کردم و به همین دلیل ناراحت بودم. اما هیچ‌گاه اجازه ندادم ترس از فقدان عزیزان مرا از تصمیم بازدارد و به عقب برگرداند، زیرا به‌درستی می‌دانستم که در مسیر تحقق ژرف‌ترین آرزوهایم هستم.

اگر به خودمان فرصت ندهیم که تمام کارهایمان را متوقف کنیم، به خودمان به‌درستی توجه کنیم و عمیقاً به زندگی و پدیده‌های آن بنگریم، آنگاه نمی‌توانیم بفهمیم که چه چیزی شادی را برای ما به ارمغان می‌آورد. شاید برای موفقیت در یک زمینه سخت مشغول تلاش هستید اما ژرف‌ترین آرزوی شما این است که در رشته‌ای دیگر فعالیت کنید، یا به روشی دیگر به مردم کمک کنید. لازم است در این مواقع لحظه‌ای درنگ کنیم و از خودمان بپرسیم: «اگر این راه را دنبال کنم آیا می‌توانم ژرف‌ترین آرزوهایم را تحقق بخشم؟» «چه چیزهایی در پیش گرفتن مسیر درست زندگی‌ام، مسیری که عمیقاً خواهان آن هستم، مانع من می‌شوند؟»

### رشد و توسعه درک و شفقت

درست همان‌طور که از میان کود-کودی که به‌درستی از آن مراقبت و نگهداری شده است باغ گل می‌روید، وقتی عمیقاً به غم‌هایمان بنگریم و از آنها مراقبت کنیم، آنها نیز دگرگون و به درک و شفقت تبدیل می‌شوند. شیوه درک یکدیگر این‌گونه است که نخست باید به ندای رنج‌های درونمان گوش فرا دهیم، چرا که ریشه رنج‌های ما و دیگران به هم متصل‌اند. عموماً افرادی همچون والدین، همسر، معلم‌ها، و همکارانمان را به‌خاطر آسیب‌ها و رنج‌هایمان سرزنش می‌کنیم. اما اگر عمیق‌تر بنگریم می‌توانیم سرچشمه‌های واقعی رنج‌های خودمان را دریابیم. و همچنین درمی‌یابیم آن افرادی را که می‌پنداریم عامدانه سبب رنج‌های ما می‌شوند قربانی رنج‌های زندگی خودشان هستند. درک کردن آسیب‌های خودمان این فرصت را به ما می‌دهد که رنج‌های دیگران را هم ببینیم و درک کنیم. همین‌که بدون قضاوت کردن به رنج‌های خودمان و دیگران بنگریم، می‌توانیم یکدیگر را به‌درستی درک کنیم و در همان لحظه گل شفقت درون ما از میان گل‌ولای رنج‌ها می‌شکفتد. و بدین ترتیب، تحول امکان‌پذیر می‌گردد.

وقتی کسی شما را می‌رنجاند در نگاه نخست چنین به‌نظر می‌رسد که آن شخص سبک‌بار و شاد است و در



زندگی‌اش دلیلی برای رنج کشیدن ندارد، [و این تنها شما هستید که رنج می‌کشید]. اما هنگامی که بتوانید به اندازه کافی عمیقانه بنگرید، درمی‌یابید که او هم درون خود رنج می‌کشد.

وقتی با تمرین‌های ذهن‌آگاهی زندگی کنید و بتوانید تمام توجه خود را به آن علت‌هایی که سرچشمه رفتار دیگران است معطوف دارید، به وضوح درمی‌یابید که آن شخص نیز درون خود رنج‌های فراوان دارد و از طرفی هم نمی‌داند آنها را چگونه مدیریت کند. به همین دلیل، هم بسیار رنج می‌کشد و هم سبب رنج دیگران می‌شود. آنچه او نیاز دارد «کمک» است، نه تنبیه. اگر این تمرین و شیوه ذهن‌آگاهی را ادامه دهید، رنج‌های ناشی از خشم و حسادت درون شما از میان می‌رود و گل شفقت درونتان از میان گل‌ولای رنج‌ها می‌شکفت.

هنگامی که نگاه شما از سرزنش و انتقاد خالی شود، هنگامی که بتوانید با دیده شفقت به دیگران بنگرید، آنگاه همه چیز را به طریقی دیگر می‌بینید و گفتار و کردار شما متفاوت می‌شود، به گونه‌ای که مخاطبتان حس می‌کند که شما او را آن گونه که واقعاً هست، می‌بینید و درک می‌کنید. و همین عمل درد و رنج او را به میزان قابل توجهی تسکین می‌دهد.

حتی یک کودک هم می‌تواند با عمیق نگرستن دریابد که والدینش درگیر دشواری‌های بسیاری هستند و از طرفی هم نمی‌توانند درد و رنج‌هایشان را مدیریت کنند و سامان دهند. طغیان این رنج‌های مدیریت نشده است که به سوی اطرافیان، مخصوصاً عزیزان، روانه می‌شود و موجب آزرده‌گی و آسیب آنها می‌شود. درک کردن رنج [دیگران] ما را یاری می‌کند تا خشممان را دگرگون سازیم. هنگامی که شفقت در قلبتان زاده شود، به طور طبیعی می‌خواهید با دیگران در ارتباط باشید و کمکشان کنید تا کمتر رنج بکشند.

ما درک و شفقت را در وجودمان تقویت می‌کنیم، اما نه فقط محض کمک به دیگران. درک و شفقت، درد و رنج‌های خودمان را نیز التیام می‌بخشد و شادی ما را بیشتر می‌کند. انسان‌های بدون درک و شفقت موجودات شادی نیستند. شما بدون درک و شفقت، کاملاً تنها و غریب خواهید بود و نمی‌توانید با هیچ انسانی ارتباط برقرار کنید.

هرگز نخواهم خواست که در جهانی عاری از رنج باشم، زیرا در چنین جهانی هیچ درک و شفقتی هم وجود نخواهد داشت. اگر رنج گرسنگی نکشیده بودم، نمی‌توانستم قردردان چیزی باشم که اکنون برای خوردن دارم. اگر در دوران جنگ زندگی نکرده بودم، اکنون ارزش و اهمیت صلح را نمی‌دانستم؛ این هم یکی از دلایلی است که نباید بکوشیم از روبه‌رو شدن با چیزهای ناخوشایند فرار کنیم. با پذیرفتن، عمیق نگرستن، و رسیدگی به رنج‌ها آنها را به شفقت تبدیل می‌کنیم و راهی به سوی شادی می‌یابیم.

با بهره‌بردن از ذهن‌آگاهی احساسات دردناک و دشوار به چیزی زیبا تبدیل می‌شوند: مرهم شگفت‌انگیز و





شفابخش درک و شفقت.

## آسان کردن ارتباطات

بنیادی‌ترین مشکل ما این است که گاهی در دنیای درونمان ارتباط خوبی با خودمان نداریم، به عبارتی نمی‌توانیم خودمان را درک کنیم. در دنیای درون و بدن ما تنش‌ها و تعارض‌هایی وجود دارد و نمی‌توانیم این مشکلات را تجزیه، تحلیل، و برطرف کنیم. به جای آنکه کارهایمان را متوقف کنیم و عمیقاً به این مشکلات بنگریم، تا آنجا که ممکن است از آنها می‌گریزیم. تنهایی، ناراحتی، خشم، و پوچی مشکلاتی هستند که ما را یارای تحمل آنها نیست.

اگر در چنین شرایطی باشیم و دریابیم که قادر نیستیم با دیگران به خوبی در ارتباط باشیم، این امر کاملاً عادی است. دیگران با خودشان به درستی ارتباط برقرار نمی‌کنند و ما نیز همین‌طور. بنابراین، آیا جای تعجب دارد که در ارتباط با یکدیگر دچار مشکلات بسیاری هستیم؟! البته، این وضعیت نباید ما را به سرزنش و تنبیه یکدیگر وادارد. بلکه، برعکس، در این وضعیت به درک و شفقت نیاز داریم.

به کمک تمرین ذهن‌آگاهی، که با تنفس آگاهانه آغاز می‌شود، می‌توانیم به درستی رنج‌های درون خودمان و همچنین رنج‌های درون دیگران را تشخیص دهیم. ما خودمان نیاز به کمک داریم و دیگران هم نیاز به کمک دارند. هیچ کدام از ما به تنبیه نیاز نداریم. پس هنگامی که از کسی خشمگین می‌شوید و دچار رنج هستید، نکوشید با انجام کاری و یا گفتن سخنی او را تنبیه کنید؛ چراکه رنج‌های بسیاری نیز درون او وجود دارد و او هم دچار رنج است. پس تنبیه او به هیچ وجه شرایط را بهبود نمی‌بخشد.

مؤثرترین شیوه برای ابراز شفقت به دیگری این است که به جای سخن گفتن، به او گوش فرا دهید. اکنون فرصتی در اختیار شما است تا گوش دادن عمیقانه و مشفقانه را تمرین کنید. اگر بتوانید با شفقت به کلام کسی گوش دهید، این عمل شما همچون مرهمی برای زخم‌های اوست. وقتی با شفقت به سخنان کسی گوش می‌دهیم تنها یک هدف داریم: فرصت دادن به دیگری برای آنکه بی‌پرده سخن بگوید و کمتر رنج بکشد.

تمرین این شیوه گوش دادن مستلزم تنفس آگاهانه و تمرکز است تا نه سخنانش را قطع و نه آنها را تصحیح کنیم. هنگامی که کسی با شما صحبت می‌کند ممکن است تلخی و تندی، استنباط‌های نادرست، و تهمت‌های فراوانی در گفتار او باشد. اگر بگذارید این موارد آتش خشم را درون شما شعله‌ور سازد، آنگاه استعداد و ظرفیت عمیق گوش دادن را از دست می‌دهید.

در عوض، بیایید به همان هدف وفادار بمانیم و این شیوه گوش دادن را ادامه دهیم، و به خودمان یادآوری کنیم که در چنین گوش‌دادنی یگانه هدف من این است که به دیگری کمک کنم تا کمتر رنج بکشد. ممکن است تمام

استنباط‌های او نادرست باشد اما سخن او را قطع نخواهم کرد. اگر با چشم‌اندازی که من از موضوع سخنان او دارم وسط حرف او بپریم یا بخواهم اشتباهات او را تصحیح کنم، این دیگر شیوه عمیق گوش دادن نیست؛ بلکه یک نوع مباحثه است. در زمانی دیگر ممکن است فرصتی باشد تا اطلاعات درست را در اختیارش بگذارید تا بتواند استنباط‌های نادرست خود را اصلاح کند، اما اکنون، یعنی وقتی با شفقت به او گوش می‌دهید، این کار را نکنید. این شیوه از ذهن‌آگاهی ما را کمک می‌کند تا شفقت خود را همچنان نیرومند نگه داریم و از شعله‌ور شدن بذر خشم درونمان در امان باشیم. کسی چه می‌داند؟ شاید شما اولین کسی باشید که این چنین عمیق به سخنان او گوش می‌دهید.

پس از گوش جان سپردن به گفتار او، یعنی هنگامی که رنج‌های او را درک کرده‌اید و آماده سخن گفتن هستید، طنین صدای شما نیز همراه با شفقت خواهد بود. می‌توانید گفتاری صمیمانه عاری از هرگونه قضاوت یا سرزنش داشته باشید. به عنوان نمونه، ممکن است چیزی شبیه این بگویید: «قصد ندارم تو را برنجانم. ببخشید اگر نتوانستم رنج‌های تو را به درستی درک کنم. من را با سخن گفتن درباره دشواری‌ها و مبارزه‌هایت در زندگی کمک کن. برای آنکه به درستی تو را درک کنم به کمکت نیاز دارم.» یا ممکن است بگویید: «می‌دانم در طول سالیان گذشته بسیار رنج کشیده‌ای. نه تنها نتوانستم تو را کمک کنم کمتر رنج بکشی، که شرایط را هم بدتر کردم. من با لجابت و خشم به کارهای تو واکنش نشان می‌دادم و به جای کمک کردن باعث شدم بیشتر رنج بکشی. از این بابت متأسفم.» مدت مدیدی است که بسیاری از ما دیگر چنین زبانی را برای گفت‌و شنود با دیگری به کار نمی‌بریم چون بسیار رنج کشیده‌ایم. اما هنگامی که این شیوه از عمیقانه گوش دادن و صمیمانه سخن گفتن را آگاهانه تمرین کنیم و به کار بگیریم، تحقق شادی و تسکین دردهایمان به طور فزاینده‌ای ممکن خواهد بود.

## همچون‌نگی برای عزیزان خود بودن، زنگی که تجسم ذهن‌آگاهی است

اگر فردی در بین عزیزان شما هست که رنج‌های فراوان دارد، می‌توانید رفیقی شفیق برای او باشید. هنگامی که ناگزیر است گفت‌وگویی دشوار-رودررو یا پشت تلفن با کسی داشته باشد، می‌توانید به او پیشنهاد کنید که کنارش بنشینید. اگر زمانی آن کسی که با عزیز شما در حال صحبت کردن است چیزی بگوید که ممکن باشد سبب خشم یا ناراحتی او شود، می‌توانید دستش را به نرمی و محبت بفشارید. این عمل همان زنگ ذهن‌آگاهی شما است. حتی پیش از آنکه این قبیل اتفاقات رخ دهد به او بگویید: «هنگامی که فشار و گرمای دستان مرا احساس می‌کنی به یاد آور که مجبور نیستی هر چیزی را بر زبان آوری. فشار و گرمای دستانم را به سان یک تذکره یادآوری در نظر بگیر؛ یادآوری این نکته که با تمام وجود به نفس کشیدن خود توجه کنی و به آرامی سه بار عمل دم و بازدم را انجام دهی. تلاش کن لبخند بزنی. احتمالاً این سطح از کیفیت گوش دادن تو به کسی که با او



صحبت می‌کنی شگفت‌زده و غافلگیرش خواهد کرد. درواقع، تنها سه‌بار عمل دم و بازدم را به‌آرامی تکرار کن، هر چیزی را بر زبان میاور، و بکوش که لبخند بر لب داشته باشی.»

برای عزیزتان نقش زنگ ذهن‌آگاهی را ایفا کنید. فشار دست‌های شما همچون زنگی است که صمیمانه او را فرامی‌خواند تا کاملاً متوجه خودش، شرایطش، و نحوه واکنش‌هایش باشد. به عبارتی، فشار و گرمای دست‌های شما این معنا را برای او دارد: «من به‌خاطر تو اینجا هستم. لازم نیست هر کاری را انجام بدهی و هر سخنی را بر زبان بیاوری. فقط عمیق و آرام نفس بکش.»

@fiction\_books\_farsi





### فصل چهارم: آسودگی

اگر بتوانیم به برخی موقعیت‌ها و حوادث که موجب بزرگ‌ترین رنج‌های ما می‌شوند بدون تعصب و پیش‌داوری بنگریم، آنگاه درمی‌یابیم که آن چنان هم بزرگ نیستند. اما از آنجاکه نمی‌دانیم آنها را چگونه مدیریت کنیم همچون رنج‌هایی عظیم احساسشان می‌کنیم. وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم، به‌طور حتم فقدان بزرگی است. با از دست دادن عزیزان دردی واقعی و نیرومند درون ما پدید می‌آید که همه آن را احساس می‌کنیم. اما برخلاف تجربه این قبیل رنج‌های عظیم، گاهی روزهای خود را با نگرانی درباره‌ی اینکه مثلاً «فلان شخص من را دوست ندارد» یا «گفتار و کردارم در گذشته درست نبوده است» یا «آن پیشرفتی که مدنظرم هست حاصل نخواهد شد» سپری می‌کنیم. این موارد نسبت به رنج‌های عظیمی مانند فقدان عزیزان رنج‌هایی کوچک هستند، اما آنها را چنان برای خود بزرگ جلوه می‌دهیم که در نهایت تمام ذهنمان را به خودشان مشغول می‌دارند.

اگر بدانیم چگونه این رنج‌های کوچک را مدیریت کنیم، دیگر مجبور نخواهیم بود شبانه‌روز رنجور باشیم. باید تمرین کنیم آنچه را فرانسوی‌ها «بدبختی‌های کوچک» می‌نامند از خود دور کنیم و توانایی‌ها و نیروی خود را صرف پذیرفتن و تسکین دردهای واقعی برآمده از بیماری‌ها و فقدان عزیزان کنیم؛ چراکه برخلاف رنج‌ها و بدبختی‌های کوچک، این رنج‌های عظیم اجتناب‌ناپذیرند.

### رهاکردن تیر

آموزه‌ای بودایی در کتاب سالاتا سوتا است که آن را با نام «تیر» می‌شناسند. [مراد از تیر همان تیری است که از کمان رها می‌شود.] این آموزه می‌گوید اگر تیری به شما اصابت کند، در آنجایی که به بدن شما اصابت کرده است احساس درد خواهید کرد. حال اگر تیر دومی به سمت شما بیاید و دقیقاً به همان نقطه قبلی برخورد کند، شدت درد شما نه تنها دو برابر نمی‌شود که حداقل ده برابر بیشتر می‌شود.

اتفاقات ناخوشایند و ناخواسته نظیر «طر شدن از سوی دیگران»، «از دست دادن چیزی ارزشمند»، «رد شدن در امتحان‌های مهم»، و «مصدوم شدن در تصادفات» که گاهی در زندگی رخ می‌دهند، مانند آن اولین تیر هستند که سبب مقداری درد می‌شوند. اما دومین تیر را خودمان شلیک می‌کنیم که همان واکنش‌ها، داستان‌پردازی‌ها، و اضطراب‌های ما نسبت به اتفاقات ناخوشایند و ناخواسته‌ای است که برای ما رخ داده‌اند. تمام این موارد، دامنه رنج‌های ما را وسعت می‌بخشند. بیشتر اوقات بزرگ‌ترین فاجعه‌ای که عمیقاً خود را در اندیشه آن غرق می‌کنیم اصلاً اتفاق نیفتاده است. به عنوان نمونه، ممکن است نگران باشیم که سرطان داریم و چنین فکر کنیم که به‌زودی خواهیم مُرد. ما نمی‌دانیم در آینده چه خواهد شد و ترس برآمده از امور ناشناخته و آینده نامعلوم بر دردهای ما می‌افزاید و آنها را عظیم‌تر می‌کند.



از این رو، دومین تیر ممکن است گونه‌ای از قضاوت کردن باشد: «چگونه توانستم تا این حد احمقانه رفتار کنم؟» یا گونه‌ای از ترس: «اگر دردهایم تسکین نیابند، چه باید بکنم؟» یا گونه‌ای از خشم: «من سزاوار این همه درد نیستم. از بودن در این شرایط متنفرم.» با این تفاسیر، می‌توانیم سریعاً یک قلمرو جهنمی از افکار منفی در ذهن خود پدید آوریم که فشار روانی و درد جسمی یک رویداد واقعی را تا ده برابر یا حتی بیشتر افزایش می‌دهد. پس بخشی از شیوه درست دگرگون کردن رنج‌ها این است که یاد بگیریم با دوری از ترس، خشم، و ناامیدی که مهار احساسات و رفتارمان را از دستان می‌گیرند، دردهایمان را وسعت نبخشیم. باید بکوشیم نیرو و توانایی‌های خود را توسعه بخشیم و از آنها خوب نگهداری کنیم تا از این ذخیره برای مدیریت رنج‌های عظیم به‌درستی استفاده کنیم؛ و در همین بین، از درگیری با رنج‌ها و بدبختی‌های کوچک دوری کنیم.

هنگامی که کار خود را از دست می‌دهید کاملاً طبیعی است که دچار ترس و اضطراب شوید. کاملاً درست است که نداشتن شغل، در بیشتر موارد، موجب رنج می‌شود، چراکه اگر غذای کافی برای خوردن نداشته باشید و نتوانید داروهای ضروری را تهیه کنید، پیوسته خطری واقعی در کمین شما است. اما از طرفی هم لازم نیست با داستان‌سرایی و خیال‌بافی‌های غیرواقعی در ذهن خود، که در آنها شرایط شما بسیار وخیم‌تر از واقعیت است، بر رنج‌های خود بیفزایید. برخی افراد در این شرایط ممکن است چنین فکر کنند که «من در هیچ کاری خوب نیستم» یا «هرگز شغل دیگری به‌دست نمی‌آورم» یا «خانواده‌ام را از خود ناامید کردم». نکته مهم این است که به یاد بیاورید همه چیز ناپایدار است. در زندگی هر کس در هر لحظه ممکن است رنجی پدید آید و ممکن است در هر آن هم به خودی خود از بین برود.

به جای آنکه نیرو و توانایی‌های کارساز خود را در جهت محکومیت خودتان یا مشغول کردن فکروذکران به آن فاجعه‌های غیرواقعی - که تنها در گوشه

ذهنتان در انتظار شما هستند هدر دهید، می‌توانید خود را برای روبه‌رو شدن با رنج‌های واقعی و آنچه واقعاً در حال حاضر در حال رخ دادن است، آماده سازید. آری، وجود رنج‌های درونم را می‌پذیرم اما چیز دیگری هم که پذیرفته‌ام

این است که باوجود تمام رنج‌هایم همچنان سرشار از زندگی هستم: «نفس را فرو می‌دهم و می‌دانم که زنده‌ام.» چشمانت هنوز کار می‌کنند: «نفس را فرو می‌دهم و به چشمانم آگاهم. نفس را بیرون می‌دهم و به چشمانم لبخند می‌زنم.»

داشتن چشمان سالم چیز شگرفی است. چون چشمانتان سالم است، بهشتی از شکل‌ها و رنگ‌ها هم هست که هر لحظه، دما دم، در دست‌رستان است. در بین ما هستند کسانی که نابینا شده‌اند. آنها آن شهرفرنگی از شکل‌ها و



رنگ‌ها را که بی‌وقفه و بی‌نهایت در تغییر است از دست داده‌اند؛ و آنچه بیش از هر چیز دیگری می‌خواهند آن است که آن قوه را بازپس گیرند. شما فقط کافی است چشمانتان را باز کنید تا با آن شهر فرنگ ارتباط بگیرید. هشتی آنجا پیش رویتان هست، فقط اگر لختی درنگ کنید، درنگ کنید تا بدان التفات نمایید و ارج‌شناسانه درکش کنید. اگر چشمان سالمی دارید، فقط کافی است بازشان کنید و از آنچه می‌بینید حظ ببرید. شادکامی بی‌درنگ امکان‌پذیر است - حتی اگر همه چیز هم کامل و بی‌نقص نباشد.

وقتی به کسی که دوستش دارید نگاه می‌کنید، اگر وجود او را اضطراب فراگرفته است، می‌توانید به او کمک کنید تا از این حالت ناخوشایند رهایی یابد. «عزیزم، آیا غروب زیبای خورشید را می‌بینی؟ آیا می‌بینی که بهار دارد از راه می‌رسد؟» آری، مراد من از ذهن‌آگاهی همین است. کارکرد ذهن‌آگاهی این است که ما را از آنچه اکنون دارد رخ می‌دهد، آگاه کند. با ذهن‌آگاهی درمی‌یابیم که همواره شرایط شادکامی نه‌تنها درون ما، که در اطراف ما نیز وجود دارد.

### عقده‌ها و حس خودی جدا و مجزا

اکثر «دومین تیر» هایی که به سمت خودمان پرتاب می‌کنیم از کمان افکار و عقایدمان رها می‌شوند. یکی از مشکلات اساسی که سبب رنج کشیدن ما می‌شود این است که ما خودمان را جدا از دیگران می‌دانیم. همین عقیده است که موجب عقده حقارت (خودکم‌بینی)، عقده برتری (خودبزرگ‌بینی)، و عقده برابری (خودبرابری) می‌شود. تا زمانی که این عقیده را داشته باشیم تلاش می‌کنیم تا خویشتن را با گریز از هرگونه تهدید و ناراحتی حفاظت کنیم. اگر دچار کمی ترس، خشم، و تنهایی شویم، از آنجا که این حالات روانی را نمی‌پسندیم، می‌کوشیم وانمود کنیم این رنج‌ها وجود ندارند. می‌گوییم «چیزی نیست» و آشفته و پریشان می‌کوشیم تمام این احساسات ناخوشایند را به زیر قالی وانمودها و نقاب‌هایمان جارو کنیم.

وقتی واکنش ما به احساسات ناخوشایند این‌گونه باشد که وضعیت خود را با دیگران مقایسه کنیم، دردهایی غیرضروری پدید می‌آیند. این واکنش ما توهم جداافتگی انسان‌ها را قوت می‌بخشد. هنگامی که به خودمان می‌گوییم «من از او بهتر هستم و به آنچه می‌گوید اهمیت نمی‌دهم»، این همان عقده برتری یا خودبزرگ‌بینی است. ممکن است برای ایمن کردن خود از ناامیدی چنین بیندیشیم: «هرگز به خوبی او نیستم و تلاش هم کارساز نخواهد بود.» این همان عقده حقارت یا خودکم‌بینی است. بیشتر افراد چنین می‌پندارند که بهترین روش برای رسیدگی به این دو عقده و برطرف کردن آنها این است که بر این عقیده استوار بمانند: «من همانند و برابر با آنها هستم»، اما این نیز عقده‌ای است که از مقایسه خود با دیگران در ذهن پدید می‌آید.





استفاده از مفهوم برابری تا زمانی که به فرصت‌ها و راه‌های دستیابی به منابع مربوط می‌شود کارکرد مفیدی دارد؛ به عبارتی دیگر، تا زمانی که سبب برخوردی محترمانه با احساسات، خواسته، و نیازهای همگان شود. [به این معنا که در نظر ما همگان با وجود تمام تفاوت‌ها در ساحت عقاید، احساسات، و خواسته‌ها در برخوردی محترمانه برابر باشند.] اما تلاش مداوم برای اثبات برابری و همانندی خودمان با دیگران تنها لحظاتی کوتاه و موقت ما را از درد نابرابری‌رهایی می‌بخشد و، در نهایت، رنج‌هایی نو پدید می‌آورد؛ زیرا این عقده، از آنجاکه بر پایه مقایسه‌های انسان‌هاست، عقیده نادرست برخی افراد مبنی بر جدایی انسان‌ها را تداوم می‌بخشد. اگر چنین می‌پندارید: «من می‌خواهم در این کار به خوبی او باشم»، در این پندار شما همچنان عقیده جدایی انسان‌ها وجود دارد و بنابراین، همواره مقایسه خود و دیگران در جریان خواهد بود. تا زمانی که به مقایسه خود با دیگران ادامه دهید از ترس ناشی از «کم‌آوردن» رنج خواهید کشید. و حتی بدتر از این، خود را در دام یک عقیده نادرست می‌اندازید که انزوا و بیگانگی دردناکی را به همراه دارد.

### چمن سبزتر: داستان دیدار بودا و مارا

این داستان درباره دیدار بودا و مارا است و مشکلات مربوط به عقده‌ها را نشان می‌دهد. در داستان‌های بودایی «مارا» مظهر تمام عقاید نادرست و تباهی‌هاست. به عبارتی، مظهر هر چیزی است که سبب رنج‌های نالازم می‌شود.

بودا در غاری مشغول تمرین‌های ذهن‌آگاهی بود. آناندا، همراه و مرید او، می‌خواست آنجا را ترک کند تا کارهای مربوط به خیریه را آغاز کند و به محض برگشتن، عواید کار را در جهت خیررسانی به دو بخش تقسیم کند: یک بخش برای خودش و دیگری برای بودا. یک روز صبح درحالی که بودا درون غار نشسته بود و مراقبه می‌کرد، آناندا در بیرون غار دید که کسی به سمت او می‌آید. شستش خبر داد که آن فرد را می‌شناسد. بله، او مارا بود! آناندا می‌خواست خود را جایی مخفی کند تا مارا او را نبیند چون اگر او را نمی‌دید، به غار هم نزدیک نمی‌شد تا آرامش بودا را برهم بزند. اما دیگر کار از کار گذشته بود. مارا پیش آمد و پرسید: «آناندای راهب، آیا آموزگار شما، بودا، اینجا حضور دارند؟» آناندا لحظه‌ای وسوسه شد تا به دروغ بگوید: «خیر، بودا در اینجا حضور ندارند، ایشان اینجا را برای حضور در جلسه، سخنرانی، و یا هر کار دیگری ترک کرده‌اند.» اما چون دروغ‌گویی را در شأن راهبان نمی‌دید درنهایت چنین گفت: «چرا این سؤال را می‌کنی؟»

مارا پاسخ داد: «می‌خواهم ایشان را ملاقات کنم.» آناندا با لحنی تحقیرآمیز گفت: «راه خود بگیر و از اینجا دور شو. به یاد نمی‌آورم که دوست او باشی. تو دشمن او هستی. فراموش کرده‌ای که چگونه زیر درخت انجیر معابد، همان درختی که بودا در زیرش به روشن‌ضمیری رسید، می‌کوشیدی او را از رسیدن به روشنی بازداری و بودا



شکست سنگینی را بر تو تحمیل کرد؟ بودا تو را نخواهد پذیرفت.»

مارا پس از شنیدن سخنان آناندا خنده کنان گفت: «ها، ها، ها... واقعاً؟! آیا بودای شما دشمنانی دارد؟ چنین فکرمی کردم که بودا گفته است هیچ دشمنی ندارد. چگونه شده است که اکنون دشمنانی دارد؟»

آناندا مات و مبهوت از کار خویش و سخنان مارا به درون غار راهی شد تا از بودا رخصت بگیرد که آیا دیدار مارا را می‌پذیرد یا نه. آناندا امید داشت که بودا درخواست مارا را نپذیرد، اما وقتی بودا پی برد که چه کسی بیرون غار در انتظار اوست گفت: «مارا؟! بگذار داخل شود.» کلام بودا او را سرخورده و دلسرد کرد اما ناگزیر بود برود و او را به داخل دعوت کند.

هنگامی که مارا به سمت بودا گام برداشت بودا به پا خاست و او را چنان خوشامد گفت که گویی دوست دیرینه خود را دیدار می‌کند. مکانی شایسته را به او نشان داد تا در آنجا بنشیند. از آناندا خواست تا با جای و آب از او پذیرایی کند و خاطر آناندا مکدر شد. راضی بود هزاران بار این کار را برای بودا انجام دهد، اما برای مارا هیچ به انجام آن راضی نبود. به امید آنکه صرفاً گفت‌وگویی کوتاه را شاهد باشد رفت و برای مارا چای آورد. در حقیقت، گفت‌وگوی آنها به درازا کشید.

بودا و مارا چنان سخن می‌گفتند که گویی بهترین دوستان یکدیگرند. بودا گفت: «مارا، روزگار چگونه بر تو می‌گذرد؟ حالت چطور است؟» مارا گفت: «آن چنان که باید خوب نیستم.» بودا پرسید: «چه بر تو گذشته است؟»

مارا در پاسخ گفت: «پیروانم دیگر بیش از این به سخنانم گوش فرامی‌دهند. عادت داشتند هرآنچه می‌گویم پیروی کنند اما امروزه میل به نافرمانی دارند. تمام ژنرال‌ها، سربازان، و پیروانم می‌خواهند تمرین‌های ذهن‌آگاهی را انجام دهند. خواستار مراقبه راه‌رفتن و غذاخوردن در سکوت هستند. می‌خواهند زمین و طبیعت را پاسدار باشند. نمی‌دانم چه کسی آنها را تحریک می‌کند. بودای عزیز، دیگر از مارا بودن خسته شده‌ام، می‌خواهم کس دیگری باشم. مپندار که مارا بودن تنها در مهمانی‌ها، سرگرمی‌ها، و بازی‌های لجام‌گسیخته است.»

بودا خنده‌ای سر داد و گفت: «آیا فکر می‌کنی بودا بودن آسان است؟ آیا می‌دانی مردم چیزی می‌گویند که من هرگز نگفته‌ام و آن را به من نسبت می‌دهند؟ کارهایی را می‌کنند که من نه انجام داده‌ام و نه کسی را به آنها ترغیب کرده‌ام، اما می‌گویند که من در این راه ترغیبشان کرده‌ام.

من به شهرت والا، مقام رفیع شاهانه، و لذت‌های جسمی بی‌پایان که همگی در اختیارم بودند، پشت کردم.



تخت پادشاهی، همسر و فرزند زیبایم، خانواده بزرگی که می توانستم داشته باشم و ثروت فراوانم را برای تحقق آزادی راستین رها کردم. اما خوب بنگر! مردم به معبد می آیند تا در کنار من دعا و نیایش کنند تا همه آن چیزهایی را که من سرزنش می کنم به دست آورند! آنها آرامش و لذت نمی خواهند، بلکه تنها خواهان پول و قدرت بسیار، یا توفیق فرزندانشان در کسب درجات بالا در امتحانات هستند.

آنها خانه هایی عظیم بنا می کنند و می گویند از برای بودا است اما درواقع، مکان هایی هستند که مردم بیایند تا پول ها، غذاها، موزها و برنج های خودشان را، به عنوان کار خیر، به آنها بدهند. در نتیجه، آنها پول بیشتری دارند تا برای خودشان خرج کنند. مجسمه مرا می سازند و تمام پول های خود را به آن می چسبانند. در برپایی جشن تولد من مجسمه مرا بالای ماشین می گذارند و با بی ملاحظگی تمام در سطح شهر می رانند، در حالی که پیکر من روی سقف ماشین مدام لمبر می خورد، و همه اینها در حالی است که من خودم اصلاً نخواستهم که سوار ماشینی شوم. آیا هنوز هم فکر می کنی بودا بودن کاری سهل است؟ آیا می خواهی که جایگاه خود را با یکدیگر عوض کنیم؟»

آناندا از ترس اینکه مارا این پیشنهاد را بپذیرد خشکش زده بود. اما از بخت خوش او مارا پیشنهاد را نپذیرفت. سپس بودا گفت: «تو به راه خود می روی، اما بکوش تا به بهترین نحو این کار را بکنی. من نیز به راه خود می روم. در هیچ زمانی پیمودن هیچ راهی آسان نبوده است. خوب می دانم که مارا بودن بس دشوار است اما در بودا بودن هم دشواری های فراوانی است. هر یک از ما باید بکوشد با تمام وجود و از صمیم قلب نقش مخصوص خود را ایفا کند.»

زندگی هر کس دشواری ها و رنج های عظیم خودش را دارد. با این همه، اگر عمر را در مقایسه خود با دیگران و اندیشه اینکه چمن زمین همسایه ما چقدر سبزتر است به باد ندهیم، به عبارتی دقیق، اگر زمان و نیروی خود را با پرتاب کردن دومین تیر به سمت خودمان هدر ندهیم، می توانیم بسیار ماهرانه تر آن را هدایت کنیم.



### فصل پنجم: پنج شیوه برای آبیاری بذر شادی

شادبودن مستلزم این نیست که تمام رنج‌ها به پایان برسند. شرایط تجربه شادکامی در همین لحظه و همین جایی که قرار دارید هم فراهم است. اما پیش از هر چیز ممکن است لازم باشد در افکار و عقایدتان درباره شادی تجدیدنظر کلی کنید. افکار و عقاید شما درباره شادی می‌تواند به خودی خود اصلی‌ترین مانعی باشد که شما را از شادی راستین دور نگه می‌دارد.

صدف‌هایی هستند که در اعماق دریا زندگی می‌کنند و هیچ چشمی هم برای دیدن ندارند. این صدف‌ها هرگز پهنه آبی آسمان یا نور ستارگان دوردست را ندیده‌اند. اما ما می‌توانیم ببینیم. می‌توانیم پهنه آبی آسمان زیبای بالای سرمان را ببینیم. اما بیشتر وقت‌ها قدر دان نعمت‌ها و داشته‌هایمان نیستیم و آنها را نادیده می‌گیریم. شادی‌های در دسترس از حد شمار خارجند، حتی

خیلی بیشتر از آنچه من و شما در همین لحظه و همین جایی که هستیم برای تجربه شادکامی نیاز داریم. اگر قادر هستید کتابی را بخوانید، اگر قادر هستید این کلمات را بخوانید و معنای آنها را درک کنید، هم‌اکنون از بسیاری

از افراد دیگر خوش اقبال‌ترید.

### تفاوت لذت و شادی

ما می‌توانیم هم لذت و هم شادی را تجربه کنیم. در آموزه‌های بودایی میان لذت و شادی تفاوت قائل می‌شوند. در لذت همیشه عامل‌های هیجان وجود دارد. به کسی فکر کنید که در بیابان گیر افتاده و در تحمل تشنگی به آخر خط رسیده است. اگر آن فرد ناگهان ببیند که مرغزاری -یعنی درختانی با سایه‌های زیبا و دریاچه‌ای با آب زلال پیش روی اوست، لذت را تجربه می‌کند. اما تجربه شادی هنگامی است که به مرغزار می‌رسد و جام پر از آبش را

سر می‌کشد. درواقع، شما می‌توانید لذت و شادی را تجربه کنید.

روش تجربه شادی و لذت بسیار ساده است. آگاهانه نفس بکشید و ذهن و بدن را در لحظه حال هماهنگ کنید. سپس با قراردادن خود در وضعیت تجربه زندگی اینجایی و اکنونی اطراف خود را بازشناسید. سپس با شناسایی تمام عوامل مثبتی که در لحظه حال در اختیار شما قرار دارند می‌توانید شادی و لذت را تجربه کنید.

### چرا بودا همواره تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌کرد؟

آن زمان که راهبی جوان بودم در شگفت بودم که چرا بودا، حتی پس از آنکه به روشنی رسید، همواره به تمرین‌های ذهن‌آگاهی و مراقبه مشغول بود. اما اکنون دلیل کار او به اندازه کافی برایم روشن است. شادی نیز

مانند هر چیز دیگری ناپایدار است. همان طور که بیان کردیم، هیچ چیز بدون غذا زنده نمی ماند. برای آنکه شادی خود را وسعت ببخشیم و تجربه آن را تکرار کنیم باید یاد بگیریم که چگونه بذر شادی را آبیاری کنیم و آن را پرورش دهیم. اگر ندانید که چگونه از گل شادی تان نگهداری کنید و آن را پرورش دهید، این گل خواهد پژمرد. این عمل را گاهی «آماده سازی» می نامند و برای تجربه شادی بسیار ضروری است. به عبارتی، می توانیم ذهن و بدن را با پنج شیوه خاص برای تجربه شادی و تکرار آن آماده سازی کنیم. این پنج تمرین عبارتند از: رهاکردن، پرورش بذرهایی مثبت، ذهن آگاهی برپایه لذت، تمرکز کردن و بصیرت.

### اولین شیوه: رها کردن

اولین روش برای خلق لذت و شادی این است که باید چیزهای بسیاری را دور بیندازید. درواقع، باید از چیزهای بسیاری فاصله بگیرید و آنها را پشت سر بگذارید. گونه ای از لذت است که با «رها کردن» پدید می آید. بسا چیزها که ما خود را به آنها مقید، متعهد، و ملزم کرده ایم و اعتقاد داریم این موارد برای بقا، امنیت و شادی ما ضروری هستند. بسیاری از این موارد به عبارتی، اعتقادات ما به ضرورت مطلق این موارد — واقعاً موانعی بر سر راه تجربه لذت و شادی هستند.

گاهی فکرمی کنید داشتن حرفه ای خاص، مدارک تحصیلی، درآمد، خانه، یا شریک زندگی برای تجربه شادی تعیین کننده است و بدون آنها نمی توانید به زندگی ادامه دهید، اما می بینید حتی زمانی که آنها را به دست آورده اید همچنان رنج می کشید. هم زمان از این نیز می ترسید که اگر دستاوردهایتان را رها کنید، وضعیت زندگی تان وخیم تر شود و بیشتر رنج بکشید؛ فکر می کنید با رها کردن چیزهایی که سخت به آنها چسبیده اید بدبخت تر خواهید شد. این گونه به نظر می رسد که نه با داشتن آنها می توانید به درستی زندگی کنید، و نه بدون آنها.

اما اگر بتوانید به دل بستگی هایتان که از رها کردنشان می هراسید عمیقانه بنگرید، درمی یابید که درواقع این دل بستگی ها همان موانع شما بر سر راه تجربه لذت و شادی هستند. خوبی اش این است که شما استعداد و ظرفیت آن را دارید که این دل بستگی ها را رها کنید. پرواضح است که گاهی «رها کردن» شجاعت زیادی می طلبد، اما به محض اینکه این کار را بکنید، سریعاً شادی را تجربه می کنید. از این رو، متوجه می شوید که مجبور نیستید برای یافتن شادی دنبال آن بگردید.

تصور کنید ساکن شهر هستید و می خواهید سفر پایان هفته را در دشت و صحرای بیرون شهر بگذرانید. اگر در شهر بزرگی زندگی می کنید می دانید که در آنجا آلودگی صوتی، گردوغبار، آلودگی هوا، و بوهای نامطبوع بسیاری وجود دارد، اما فرصت ها و هیجان های بسیاری نیز به چشم می خورد. یک روز دوستی شما را وادار



می‌کند تا چند روزی از زندگی شهری‌تان دور شوید. در ابتدا ممکن است به او چنین بگویید: «نمی‌توانم. کارهای بسیاری هستند که باید انجام دهم و ممکن است تماس مهمی را از دست بدهم.» اما در نهایت او شما را متقاعد می‌کند و پس از یکی دو ساعت می‌بینید که به دشت و صحرا رسیدید. آنگاه طبیعت گسترده دشت و صحرا و پهنه آسمان را می‌بینید، نوازش‌های نسیم فرح‌بخش را بر گونه‌های خود حس می‌کنید. در همان دم از آن جهت که توانستید شهر را ترک کنید و پشت‌سری‌گذارید شادی راستین درون شما متولد می‌شود. اگر شهر را ترک نمی‌گفتید چگونه می‌توانستید آن گونه لذت و شادی را تجربه کنید؟ آری، برای تجربه شادی و لذت لازم است چیزهایی را رها کنید.

### رها کردن گاوها

یک روز بودا و برخی راهبان و پیروانش در جنگل بودند. آنها تازه از یک گشت صدقه‌ستانی بازگشته بودند و آماده بودند که طعامی ذهن‌آگاهانه را با یکدیگر تسهیم و به اتفاق تناول کنند. کشاورزی ناراحت و نگران از کنار آنها می‌گذشت.

کشاورز از بودا پرسید: «ای راهبان، آیا گاوهایی را ندیده‌اید که از اینجا عبور کنند؟»

بودا پاسخ داد: «چه گاوهایی؟ لطفا بیشتر توضیح دهید.»





کشاورز گفت: «چهار گاو دارم اما نمی‌دانم چرا امروز صبح همه آنها از مزرعه گریخته‌اند. همچنین امسال حدود یک هکتار زمین زیر کشت کنجد داشتم که حشرات تمام محصول را خوردند. همه چیزم را از دست دادم. می‌خواهم خودم را بکشم.» بودا گفت: «دوست عزیز، حدود یک ساعت است که اینجا هستیم و هیچ گاوی را ندیده‌ایم که از اینجا عبور کند. شاید باید بروید و در جاهای دیگر دنبال آنها بگردید.» هنگامی که کشاورز رفت بودا به شاگردان خود نگرست و لبخندی خردمندانه زد و گفت: «شما بسیار خوشبخت هستید، چراکه هیچ گاوی برای ازدست‌دادن ندارید.»

زن ثروتمندی را می‌شناختم که در شهر نیویورک زندگی می‌کرد و قطعه‌ای زمین در مجاورت ساختمان محل زندگی‌اش خریده بود. می‌خواست در آن زمین یک مجتمع آپارتمانی بزرگ بسازد و سپس آن را بفروشد. بنابراین می‌توانست پول هنگفتی به دست آورد. دوستی به دیدار او آمد و از پنجره خانه‌اش به بیرون نگاه کرد. منظره‌ای بس زیبا از پل جورج واشنگتن و پهنه‌ای وسیع از آسمان آبی نمایان بود. رو به زن ثروتمند کرد و گفت: «این مجتمع آپارتمانی را نساز، زیرا اگر چنین کنی دیگر این منظره زیبا را نخواهی داشت. و همچنین همسایگان تو نیز دیگر چنین منظره‌ای را نخواهند داشت. دیگر نمی‌توانی پهنه آبی آسمان و رود را نظاره‌گر باشی. تنها نیاز راستین تو این است که در پشت این پنجره بایستی و به این منظره بنگری و در همان دم شادی را تجربه کنی. چه سودی می‌بری که پول بیشتری به دست بیاوری اما تمام این زیبایی‌ها و شادی‌ها را از دست بدهی؟! آن زن ثروتمند توانست جان کلام او را دریابد و از این رو، برنامه‌هایش برای آن ساختمان را تغییر داد. و به لطف مشاوره خردمندانه یک دوست توانست یک گاو بزرگ را رها کند.

یکی از بزرگ‌ترین گاوهای ما همان ایده کوتاه‌نظرانه ما درباره شادی است. شاید تنها به این دلیل است که بسیار رنج می‌کشیم. و دچار رنج خواهید ماند مگر آنکه یک روز بتوانید این ایده‌ها را رها کنید؛ آنگاه در همان لحظه احساس شادی خواهید کرد.

می‌توانید تمام کشور را به عنوان یک گاو در نظر بگیرید؛ ملتی با هزاران میلیون نفر که ممکن است معتقد باشند چنین خیال‌پردازی‌های بی‌پایه‌و‌اساسی برای تبدیل کشور به یکی از قدرت‌های بزرگ جهانی تعیین‌کننده است، و همین ملت ممکن است معتقد باشند که ابرقدرت بودن برای شادی آنها بسیار ضروری است. بنابراین همه چیزشان را روی این ایدئولوژی سرمایه‌گذاری می‌کنند. ادعا می‌کنند که تنها راه و بهترین راه برای شادی همگانی همین است. چنین کشورهایی می‌توانند ایدئولوژی‌های خود را برای هزاران سال ادامه دهند اما واضح است که مردم، در مجموع، در طی این سال‌ها بسیار رنج می‌کشند. اما سرانجام یک روز این کشور ممکن است پذیرای تغییرات باشد و متوجه شود که اگر واقعاً راه دیگری را برگزیند، می‌تواند مؤثرتر عمل کند و شادی بیشتری خلق کند. متأسفانه هر یک از ما ایده‌ای نادرست درباره شادی داریم که می‌تواند در برابر تغییرات



مقاوم و انعطاف‌ناپذیر باشد. به عبارتی، می‌توان چنین گفت: هر یک از ما «گاو» هایی دارد که باید رها شوند.

اکنون شیوه رهاکردن گاو را در نظر بگیرید. یک برگه کاغذ بردارید و نام گاوهایتان را یادداشت کنید؛ درواقع، هر آن چیزی را که فکر می‌کنید برای «خوب زیستن» و شادی‌تان تعیین‌کننده است. شاید بتوانید این هفته رهاکردن تنها یکی از آنها را آغاز کنید. شاید هم بتوانید دو تا از آنها را رها کنید. و شاید فرایند رهاکردن هر کدام از آنها یک سال یا بیشتر طول بکشد. هر چه بتوانید گاوهای بیشتری را رها کنید، شادتر خواهید بود و بیشتر لذت خواهید برد.

## داستان بادهیا

داستانی دربارهٔ عموزادهٔ بودا، بادهیا، وجود دارد. او حکمران سرزمینی در قلمرو پادشاهی شاکیا در هند امروزی بود. یک روز تعدادی از دوستان او که همگی راهبان و پیروان بودا بودند نزد او رفتند و از او دعوت کردند که به اجتماع آنها بپیوندد. بادهیا اما مردد بود چراکه در جایگاه یک حکمران سربازان بسیاری تحت امر او بودند و مقامی معتبر و ثروتی هنگفت در اختیار داشت. اما سرانجام دوستانش او را مجاب کردند که چنین کند. تمام داشته‌هایش را پشت سر گذاشت و با دستانی خالی به سوی جنگل روانه شد تا با حکم بودا زندگی جدید خود را به‌عنوان راهب آغاز کند. او دیگر خانه‌ای تجملی برای زندگی نداشت. تنها سه دست لباس مخصوص راهبی، یک پیاله برای غذا، و حصیری به‌عنوان زیرانداز داشت.

یک شب بادهیا زیر درختی مراقبه می‌کرد. ناگهان این کلمات را به زبان آورد: «آه شادی من! آه شادی من!» این اتفاق زمانی رخ داد که راهب دیگری در نزدیکی او قرار داشت. آن راهب چنین پنداشت که او افسوس این را می‌خورد که چرا مقام حاکمیت خود را ترک گفته است. به همین دلیل صبح زود پیش بودا رفت و چنین گزارش داد: «معلم عزیز، دیشب دیروقت مشغول مراقبه بودم که ناگهان شنیدم بادهیا با شور و حرارت و گریه بانگ برداشت: 'آه شادی من! آه شادی من! بودای عزیز، فکر می‌کنم برای او مشکلی پیش آمده است.'»

بودا یکی از دستیارانش را به‌سوی بادهیا فرستاد تا از او دعوت کند پیش او بیاید. در حضور گروهی از راهبان از بادهیا پرسید: «آیا حقیقت دارد که دیشب وقتی مراقبه می‌کردی جمله 'آه شادی من! را دوبار تکرار کرده‌ای؟» بادهیا پاسخ داد: «بله آموزگار شریف من. این جمله را دوبار بر زبان آوردم.»

سپس بودا گفت: «آیا ممکن است برای ما توضیح دهی که چرا دیشب این سه کلمه را بر زبان آوردی؟» بادهیا پاسخ داد: «معلم عزیز، هنگامی که حکمران بودم کاخ من با هزاران سرباز نگهبانی می‌شد اما باز هم بسیار می‌ترسیدم. می‌ترسیدم که نکند غارتگران به کاخ وارد شوند و مرا بکشند یا دست کم همهٔ اموال گرانبه‌ای مرا به غارت برند. از این رو، روز و شب با ترس زندگی می‌کردم. اما دیشب دریافتم که اکنون هیچ چیز برای از دست





دادن ندارم. به دور از هیاهو، در جنگل زیر درختی نشسته بودم و هیچ گاه در زندگی ام تا بدین پایه احساس امنیت نکرده بودم. دیگر کسی نمی خواهد جانم را بگیرد زیرا دیگر هیچ قدرت، ثروت، و جواهراتی ندارم که بخواهند آن را از من بگیرند. دیگر هیچ چیزی ندارم. بالین همه، اکنون من همه چیز دارم؛ چراکه اکنون چنین رهایی و شادی عظیمی را تجربه می کنم. این است دلیل برزبان آوردن آن کلمات. اگر کسی را آزردم، پوزش می طلبم.»

### دومین شیوه: پرورش بذرهایی مثبت

ما در اعماق دنیای درونمان گونه های بسیاری از بذرها را داریم. آن بذرهایی را که آبیاری می کنیم جوانه می زنند و خود را در جایی از بدن نمایان می سازند و می توانیم آنها را درک کنیم. بنابراین، در دنیای درون هر یک از ما جهنم و همچنین بهشت وجود دارند. این توانایی و استعداد در ما هست که نسبت به یکدیگر شفیق و مهربان باشیم، یکدیگر را درک کنیم، و از زندگی لذت ببریم. اگر تنها به چیزهای منفی درونمان، مخصوصاً رنج های برآمده از آسیب های گذشته، توجه کنیم، تنها در گِل ولای غم ها و رنج ها غوطه خواهیم خورد و دست به هیچ پرورش مثبتی در جهت خلق لذت و شادی نزده ایم. اما می توانیم شیوه توجه مناسب و درخوری را تمرین کنیم. ما می توانیم با پرداختن به چیزهای مثبتی که همواره در دنیای درون و بیرون ما در اختیارمان است بذرهایی خاص درونی مان را آبیاری کنیم. این کار خوراک فکری خوبی برای ذهن ماست.

یکی از راه های مراقبت از رنج این است که بذری را شکوفا کنیم که سرشتش در تضاد با آن رنج باشد. همان طور که هیچ چیز بدون متضادش وجود ندارد، اگر درون شما بذر تکبر وجود دارد پس حتماً بذر شفقت هم هست. درون هر یک از ما بذر شفقت وجود دارد. اگر هر روز تمرین های ذهن آگاهی شفقت را به کار ببرید، بذر شفقت درون شما جوانه می زند و سپس نیرومند می گردد. شما فقط نیاز دارید بر این نکته تمرکز کنید، آنگاه بذر شفقت به منزله توانایی قدرتمندی در مقابله با رنج ها خود را می نمایاند. به طور طبیعی، هنگامی که بذر شفقت در درون شما جوانه زند و نیرومند گردد، بذر تکبر ضعیف می گردد و خشک می شود. مجبور نیستید با تکبر خود بجنگید یا آن را سرکوب کنید. ما می توانیم به طور گزینشی بذرهایی مثبت درونمان را آبیاری کنیم و از آبیاری بذرهایی منفی خودداری کنیم. البته این بدان معنا نیست که رنج هایمان را نادیده بگیریم، بلکه تنها به این معناست که روا می داریم به بذرهایی مثبت، که به طور طبیعی در درون ما هستند، توجهی درخور و مناسب تعلق گیرد و آبیاری شوند.

### سومین شیوه: ذهن آگاهی بر پایه لذت

ذهن آگاهی نه تنها به ما کمک می کند با رنج هایمان به درستی در ارتباط باشیم و بتوانیم آنها را بپذیریم و دگرگون سازیم، بلکه سبب می شود بتوانیم با شگفتی های زندگی نیز به درستی ارتباط برقرار کنیم. بدن ما یکی از این





شگفتی هاست. بنابراین هنگامی که آگاهانه نفس می کشیم، عمل دم و همچنین بازدم می توانند شادی آور باشند. به راحتی می توانید لذت بردن از تنفس را آغاز کنید.

در سال های نه چندان دور به ویروسی مبتلا شدم که سبب شد ریه هایم خونریزی کند. خون بالا می آوردم. با چنان ریه هایی نفس کشیدن برایم دشوار بود. برایم دشوار بود که حین نفس کشیدن شاد باشم. بعد از مداوا ریه هایم التیام یافتند و نفس کشیدنم بسیار بهبود یافت. اکنون، وقتی نفس می کشم، همه آنچه نیاز دارم این است که زمانی را به یاد آورم که ریه هایم به آن ویروس آلوده شده بودند. از این رو، هر نفسی که می کشم برایم واقعاً دلپذیر می شود.

هنگامی که شیوه تنفس آگاهانه یا راه رفتن آگاهانه را تمرین می کنیم، ذهن و بدن را در لحظه حال هماهنگ و متحد می کنیم و با این عمل تجربه زندگی اینجا و اکنون را تحقق می بخشیم و در آن وضعیت لذت بخش و شادی آور مستقر می شویم و بسیار احساس خوشبختی می کنیم، چرا که بسیاری از عوامل شادکامی هم اکنون در اختیار ما قرار دارند. در همین لحظه و همین جایی که هستیم لذت و شادی را می توانیم به سرعت تجربه کنیم. در واقع، ذهن آگاهی سرچشمه لذت است، و همچنین سرچشمه شادی.

ذهن آگاهی توانایی و نیرویی است که می توانید در تمام طول روز و در طی انجام هر کاری آن را خلق کنید. می توانید با ذهن آگاهی ظرف ها را بشوید، شام بپزید، کف اتاق را پاک کنید، و با شرایط شادی و لذت بسیاری که هم اکنون در اختیار شماست ارتباط برقرار کنید. شما یک هنرمند واقعی هستید چرا که می دانید چگونه لذت و شادی را در هر زمانی پدید آورید. این همان شادی و لذتی است که ذهن آگاهی برای ما به ارمغان می آورد.

### لذت نشستن

مراقبه نشستن فرصتی است برای تسکین دردها و التیام بیماری‌ها، و همچنین فرصتی برای پدیدآوردن لحظات لذت‌بخش. این موضوع مربوط به لحظاتی نیست که خودتان را مجبور کرده‌اید در جایی بنشینید و منتظرید زنگ پایان نشستن را به صدا درآورند. این عمل شما مانند هدر دادن زمان خواهد بود. درواقع، من درباره لحظاتی از زندگی سخن می‌گویم که بسیار گران‌بها و بی‌نظیر هستند، لحظاتی که هرگز دوباره تجربه نخواهید کرد. افراد بسیاری در جهان هستند که وقت ندارند این‌گونه بنشینند و هیچ کاری انجام ندهند. آنها این کار را غیراقتصادی و بدون لذت می‌پندارند و می‌گویند: «وقت پول است»، اما می‌دانیم که آگاهانه نشستن، به شیوه خاص خودش، می‌تواند بسیار التیام‌بخش و پرمفعت باشد. پس باید یاد بگیریم که چگونه از هر لحظه نشستمان لذت ببریم. باید یاد بگیریم چگونه نفس بکشیم و چگونه بنشینیم تا هر لحظه از نشستن ما شفاف‌بخش باشد.

### حظ‌بردن از گام‌هایمان

بسیاری از ما با یک عجله بی‌پایان زندگی می‌کنیم و نمی‌توانیم از گام‌های خود لذت ببریم. هر زمان که بتوانیم لحظه‌ای درنگ کنیم و توجه کامل و تمرکزمان را به نفس کشیدن و گام برداشتن خود معطوف کنیم، می‌توانیم آرامش و لذت را احساس کنیم و با شگفتی‌های زندگی به درستی ارتباط داشته باشیم. یکی از شگفتی‌های زندگی بدن ماست. بدن ما در شگفت‌انگیزی مانند گل است. در زندگی شگفتی‌های بسیار زیادی در درون و اطراف ما وجود دارند، اما قادر نیستیم با آنها در ارتباط باشیم، چراکه همواره عجله داریم. اغلب اوقات در حال جست‌وجوی چیزی هستیم، شاید دنبال کمی شادی می‌گردیم؛ از این رو، فرصت دیدن همه رخدادهای اطرافمان را از دست می‌دهیم. همچون زامبی‌ها گام برمی‌داریم، با سرهای خمیده به گوشی‌های همراه خود خیره می‌شویم، و یا خود را در افکار زائد غرق می‌کنیم. ما از «گام برداشتن» خود لذت نمی‌بریم.

در پلام ویلیج مراقبه راه‌رفتن را به صورت گروهی تمرین می‌کنیم. اگر کسی پرسد: «هدف از مراقبه راه‌رفتن چیست؟» و «چرا این شیوه از مراقبه را تمرین می‌کنید؟»، پاسخ‌های متفاوتی می‌توان داد. اما بهترین پاسخ و دلیل من این است: «برای اینکه این کار را دوست دارم و از هر گامی که برمی‌دارم لذت می‌برم.» با هر گامی که برمی‌دارم شادی را تجربه می‌کنم. اما اگر از هر قدمی که برمی‌دارید لذت نبرید، هیچ مزیت و سودی در انجام مراقبه راه‌رفتن وجود نخواهد داشت و این عمل شما اتلاف وقت خواهد بود.

در مورد مراقبه نشستن هم همین‌طور است. اگر کسی پرسد که «این شیوه نشستن و متوقف کردن همه کارها چه مزیت و سودی دارد؟ چرا این کار را می‌کنید؟»، بهترین پاسخ من این است: «من از این کار لذت می‌برم.» اگر نمی‌توانید با مراقبه نشستن احساس آرامش و لذت را پدید آورید، آن وقت هیچ سودی ندارد. حتی اگر ده



ساعت در روز بنشینید بی آنکه آرامش و لذت را تجربه کنید، مراقبه نشستن شما را کمک نخواهد کرد. باید یاد بگیریم چگونه بنشینیم تا بتوانیم آرامش و لذت را در هنگامی که نشسته‌ایم، پدید آوریم. باید یاد بگیریم چگونه راه برویم تا بتوانیم از هر قدم خود لذت ببریم. راه رفتن بر روی سیاره زمین کار بسیار شگفت‌انگیزی است. دانشمندان بسیاری هستند که ماه‌ها دور از زمین در فضا زندگی می‌کنند. آنها هنگامی که به زمین بازمی‌گردند، از اینکه دوباره روی سیاره‌مان راه می‌روند، بسیار خوشحال هستند.

همه این تفاسیر درباره کیفیت و ارزش نشستن و راه رفتن بود. اکنون ما می‌دانیم که با ذهن آگاهی و تمرکز می‌توانیم در نفس کشیدن، راه رفتن و نشستن خودمان ارزشی نو و کیفیتی برتر به وجود آوریم. روشن بینی یعنی داشتن افکار روشن و عمیق درباره چیزی که در حال رخ دادن است و ما از آن غافلیم. اکنون به یاری ذهن آگاهی شما می‌دانید که سرشار از زندگی هستید؛ این همان روشن بینی است. شما از بدن خود و آنچه در آن می‌گذرد آگاه هستید؛ این همان روشن بینی است. شما آگاهید که پاهایتان آن قدر نیرومند است که بتوانید از راه رفتن لذت ببرید؛ این نیز روشن بینی است.

وقتی مسواک می‌زنید، می‌توانید تصمیم بگیرید که این عمل را با ذهن آگاهی انجام دهید. بنابراین، هنگام مسواک زدن به چیزهای دیگر فکر نمی‌کنید و تنها توجه کامل خود را روی این عمل متمرکز می‌کنید. ممکن است دو یا سه دقیقه از وقت خود را صرف مسواک زدن کنید. صرفاً با آگاه بودن ذهنتان از عمل مسواک زدن دندان‌هایتان می‌توانید لذت و شادی را پدید آورید. هنگامی که به توالی می‌روید نیز این امکان هست که بتوانید از ادرار و مدفوع کردن لذت ببرید. ذهن آگاهی می‌تواند با کمک کردن به شما در تجربه کردن زندگی اینجایی و اکنونی، همه چیز را برایتان تغییر دهد و سبب شود از هر کاری که می‌کنید، لذت ببرید.

بسیاری از ما عمر خود را در پی فراهم کردن وسایل آسایش و آسودگی‌های رؤیایی سپری می‌کنیم و در این کار ممکن است موفق باشیم. می‌بینیم که گاهی به اندازه کافی پول داریم و کسی هم کنارمان است که درکمان می‌کند و عاشقمان است اما، با این همه، هنوز هم شاد نیستیم. دلیل شاد نبودن ما شاید این است که شیوه‌های ذهن آگاهی را نیاموخته‌ایم و تمرین نمی‌کنیم. ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند در همین لحظه و همین جایی که هستیم، آن شرایط شادی فراوانی را که در اختیارمان است، شناسایی کنیم و از آنها بهره ببریم.

### شعر صبحگاهی برای شادی

وقتی صبح از خواب برمی‌خیزید نخست باید آگاهانه نفس بکشید و از این حقیقت آگاه شوید که بیست و چهار ساعت کاملاً تازه در اختیار شماست تا آن را زندگی کنید. این هدیه زندگی برای شماست.

پس از آنکه مقرر شد به عنوان راهی تازه کار زندگی جدید خود را آغاز کنم باید شعرهای کوتاه بسیاری را حفظ





می‌کردم تا مرا در تمرین‌های ذهن‌آگاهی کمک کنند.

نخستین شعر این چنین بود:

صبح امروز وقتی بیدار می‌شوم لبخند می‌زنم.

بیست و چهار ساعت برای زیستن در اختیار دارم.

قسم می‌خورم که این ساعات را عمیقاً زندگی کنم

و یاد بگیرم که به موجودات پیرامونم با دیدگانی آکنده از شفقت بنگرم.

این یک شعر چهارخطی است. هنگامی که آگاهانه نفس می‌کشید، خط اول شعر برای نخستین عمل دم است؛

خط دوم شعر برای بازدم است؛ خط سوم شعر دوباره برای دم است؛ خط چهارم شعر برای بازدم است.

درحالی‌که آگاهانه نفس می‌کشید از این شعر بهره می‌گیرید تا تمام توجهتان را روی معنای کلمات آن متمرکز

کنید. شما خواستار آن هستید که این بیست و چهار ساعتی را که به شما ارزانی شده است، به گونه‌ای زندگی

کنید که در آن تحقق آرامش، لذت، و شادی امکان‌پذیر شود. شما مصمم هستید که این مقدار زمان را بیهوده

تلف نکنید، چرا که اکنون به وضوح می‌دانید آن بیست و چهار ساعت هدیه زندگی برای شماست. شما این هدیه

را هر روز دریافت می‌کنید. آری، ذهن‌آگاهی همین است.

بیش از پنجاه شعر کوتاه این چنینی هست که یک راهب یا راهبه تازه‌کار باید به خاطر بسپارد تا در سراسر روز آنها

را برای خلق آرامش و لذت و شادی تمرین کند. هنگامی که دندان‌هایش را مسواک می‌زند به آرامی یکی از

اشعار را از بر می‌خواند؛ شعری هم برای زمان ادرار کردنش وجود دارد؛ برای جامه‌به‌تن کردنش هم. شیوه‌های

ذهن‌آگاهی به معنای آگاه بودن از هر کاری است که شما هر روز انجام می‌دهید؛ برای آنکه هر لحظه را که

همچون هدیه به شما ارزانی شده است عمیق‌تر زندگی کنید.



## خلق شادی

اکنون دیگر می‌دانیم که چگونه می‌توانیم با کمک ذهن آگاهی بذر شادی درونمان را آبیاری کنیم و با عناصر شگفت‌انگیز زندگی در دنیای درون و بیرونمان به درستی ارتباط برقرار کنیم. دیگر برای خلق شادی لازم نیست خودمان را به کارهای بی‌شمار مشغول کنیم. دیگر ناگزیر نیستیم با پرتاب کردن زندگی به آینده شادی را در آنجا جست‌وجو کنیم، چون می‌دانیم شرایط تجربه شادی در همین لحظه و همین جایی که هستیم در اختیارمان است. با ذهن آگاهی می‌توانیم این واقعیت را کشف کنیم که آن شرایط شادی، که هم‌اکنون در اختیار داریم، برآیمان کافی است؛ نه تنها کافی است که حتی بیش از آن است که برای شادکامی بدان نیاز داریم. با ذهن آگاهی می‌فهمیم تجربه شادی در همین لحظه نیز امکان‌پذیر است. حتی راه رفتن شما می‌تواند به مثابه یک جشن باشد. هنگامی که آگاهانه نفس می‌کشید نیز همین‌طور است. درواقع، زمانی که آگاهانه می‌نشینیم در حال جشن گرفتن هستیم. آری، ما زندگی را جشن می‌گیریم.

درست همان‌طور که ممکن است در زندگی غم‌های کوچک بسیاری داشته باشیم و ذهن آگاهی ما را یاری می‌کند تا آنها را از خود دور کنیم، همچنین انبوهی از لحظات کوتاه شادی نیز وجود دارند که می‌توانیم طعم آنها را با لذت بچشیم و آنها را بسط دهیم. می‌توانید شادی را در هر لحظه‌ای خلق کنید، چه در حال نوشیدن یک فنجان چای باشید چه در حال راه رفتن، یا فقط نشسته باشید و در حال نگرستن. افراد شکوه می‌کنند که در زندگی هیچ شادی‌ای ندارند، غافل از اینکه تنها باید بسیاری از لذت‌های کوچک را که زندگی به آنها پیشکش می‌کند، دریابند و آنها را رشد دهند.

افراد با استعداد بسیاری هستند که مدارک تحصیلی، درجات، عناوین، و القاب طولی دارند. همین‌طور، افرادی هستند که می‌توانند ماشین‌های نوین و برنامه‌های کامپیوتری نوآورانه‌ای را اختراع کنند. ممکن است بخواهیم از آنها پرسیم: «آیا می‌توانی یک لحظه شاد خلق کنی؟» اگر بدانید چگونه می‌توان این کار را انجام داد، آن وقت است که می‌توانید واقعاً چیزی سودمند خلق کنید.

برای درست کردن سوپ به مقداری آب، سبزیجات، توفو (خمیر سفید و پنیرمانند سویا) و کمی چیزهای دیگر نیاز است. شما می‌توانید تنها با ترکیب مواد ساده یک سوپ خوب درست کنید؛ به هیچ خیال‌پردازی پُر جزئیاتی هم نیاز ندارید. بخش کوچکی از فرایند خلق شادی مانند درست کردن نوعی سوپ است. می‌توانیم با ترکیب چند کار ساده، ذهنی باز، و کمی تدبیر لحظه‌ای شاد برای خود و اطرافیانمان خلق کنیم. می‌توانیم کمی از این سوپ خوشمزه را به دیگران تعارف کنیم! این همان هنر شاد بودن است؛ چشیدن و لذت بردن از شادی‌های کوچک زندگی هر روزمان.



توصیه من این است که برگه کاغذی بردارید و تمام شرایط در دسترس برای شادبودن در این لحظه را یادداشت کنید. ممکن است یک برگه کافی نباشد. ممکن است دو برگه هم کافی نباشد. ممکن است سه یا چهار برگه هم کافی نباشد. هنگامی که تمام این عوامل شادی را شناسایی کنید، به وجود آوردن شادی بسیار آسان می‌گردد.

## چهارمین شیوه: تمرکز کردن

تمرکز زائیده ذهن آگاهی است. تمرکز این قدرت را دارد که موانع شادی و لذت را بشکافد و مصیبت‌های رنج‌آور را از شما دور کند. از این رو، شادی و لذت این فرصت را می‌یابند که خود را نمایان سازند.

زیستن در لحظه حال مستلزم تمرکز کردن است. نگرانی‌ها و اضطراب‌های بی‌جا درباره آینده می‌تواند همواره وجود داشته باشد و همین امر ما را از زندگی در لحظه حال و تجربه لذت، شادی، و آرامش دور می‌کند. ما می‌توانیم آن نگرانی‌ها و اضطراب‌ها را ببینیم، به وجودشان اذعان داشته باشیم و از تمرکزمان استفاده کنیم تا به زمان حال بازگردیم.

وقتی از تمرین‌های تمرکز بهره می‌گیریم، توانایی و نیروی بسیار زیادی داریم و دیگر با تصورات رنج‌های گذشته و ترس‌های مربوط به آینده مهار خود را از دست نخواهیم داد. با تمرین‌های تمرکز در لحظه حال زندگی می‌کنیم، پس می‌توانیم با شگفتی‌های زندگی به درستی ارتباط برقرار کنیم و لذت و شادی را پدید آوریم. تمرکز همواره به معنای تمرکز کردن روی چیزی است که در لحظه در حال رخ دادن است. اگر به روشی آرام و آهسته روی نفس کشیدن خود تمرکز کنید، در حال تقویت نیروهای درونی‌تان هستید. وقتی ذهن و بدن‌تان را متحد و هماهنگ می‌کنید تا نفس کشیدن خود را احساس کنید، بکوشید تا با تمام وجود بر روی دم و بازدم خود تمرکز کنید. تمرکز کردن کار دشواری نیست، از این رو لازم نیست به خودتان فشار بیاورید یا بسیار تلاش کنید. فراموش نکنید که شادی را می‌توان به آسانی خلق کرد.

## پنجمین شیوه: بصیرت

با ذهن آگاهی تنش‌ها را در بدن خود شناسایی می‌کنیم. ما بسیار خواهان آن هستیم که این تنش‌ها را از خود دور کنیم اما در اغلب موارد توانایی آن را نداریم. درواقع، آنچه لازمه انجام این کار است کمی «بصیرت» است. بصیرت یعنی دیدن آن چیزی که در بدن ما واقعاً در حال رخ دادن است و ما از آن غافلیم. به عبارتی، بصیرت آن روشنی و وضوحی است که ما را از زندان مصیبت‌هایی همچون حسادت و خشم‌رهایی می‌بخشد و این فرصت را به دست می‌دهد تا شادی راستین را تجربه کنیم. هریک از ما صاحب بصیرت هستیم، باین حال از آن بهره نمی‌جویم تا بر شادی‌هایمان بیفزاییم.





به عنوان نمونه، ممکن است بدانیم که چیزی مانند کینه یا هوس مانعی بر سر راه تجربه شادکامی است و سبب اضطراب و ترس می شود. می دانیم که ارزشش را ندارد که خودمان را نگران آن چیز کنیم. باین همه، زمان و نیروی خود را با مشغول کردن فکرو ذکرمان به آن چیز هدر می دهیم. ما مثل آن ماهی ای هستیم که در گذشته یک بار به دام صیاد افتاده و می داند که یک قلاب درون طعمه ماهیگیر است اگر این ماهی آن بصیرت را - که همان دیدن قلاب مخفی درون طعمه است، به کار گیرد، دیگر طعمه را به دهان نمی برد، زیرا می داند که این کار برابر است با افتادن به دام قلاب ماهیگیر.

غالباً در کینه ها و هوس های خود فرومی رویم و می بینیم که در دام آنها افتاده ایم. به عبارتی، خود را در وضعیت های ناخوشایندی گرفتار می کنیم که اصلاً ارزش توجه ما را هم نداشتند. اگر در این مواقع از ذهن آگاهی و تمرکز بهره ببریم، آنگاه انسانی صاحب بصیرت خواهیم بود و با یاری آن بصیرت می توانیم خود را از آن وضعیت های مصیبت بار دور کنیم و رهایی را تجربه کنیم.

در فصل بهار، هنگامی که گرده های فراوانی در هوا وجود دارند، برخی از ما به دلیل حساسیت به سختی نفس می کشیم. حتی زمانی که در حال دویدن و تلاش برای پیمودن کیلومترها راه هستیم یا تنها می خواهیم دراز بکشیم یا در جایی بنشینیم، باز هم نمی توانیم به راحتی نفس بکشیم. از این رو، در فصل زمستان که هیچ گرده ای در هوا نیست، به جای شکوه از سرمای هوا می توانیم به یاد آوریم که چگونه و به چه دشواری ای در بهاران حتی نمی توانستیم از خانه بیرون برویم. اکنون، ریه های ما از وجود گرده گل ها پاک است و می توانیم به چابکی در طبیعت سیر کنیم و به راحتی نفس بکشیم. آگاهانه تجربه گذشته خود را به خاطر می آوریم تا ما را یاری کند آن چیزهای خوبی را گرامی بداریم که در این لحظه در دسترسمان هستند.

شاید در گذشته به دلایلی دچار رنج بوده اید. حتی ممکن است تجربه آن رنج را همچون بودن در نوعی جهنم احساس کرده باشید و توصیف کنید. اگر آن رنج را به یاد آورید، بی آنکه گرفتار و زمین گیر آن شوید، می توانید از آن بهره ببرید و به خودتان یادآوری کنید که اکنون چقدر خوش اقبال هستیم که دیگر در آن وضعیت نیستیم و می توانم شاد باشم. این شیوه از دیدن را «بصیرت» می نامیم. در همان لحظه ای که بصیرتمان را به کار می گیریم، بذل لذت و شادی در درون ما به سرعت شکوفا می شود.

## فصل ششم: شادی مسئله‌ای شخصی نیست

در فصل‌های گذشته نشان دادیم که ریشه رنج‌های ما و رنج‌های دیگران، یعنی عزیزان ما، اجداد ما، و تمامی موجودات زنده، به خودی خود به هم متصل است. از این رو، دیگر می‌دانیم که شادی موضوعی شخصی نیست. اگر بتوانیم با تمرین‌های ذهن‌آگاهی نفس بکشیم و شاد باشیم، درواقع، اجدادمان، عزیزانمان، و تمام موجودات زنده را در لذت خودمان شریک می‌کنیم. اگر بتوانیم از راه رفتن خودمان لذت ببریم، درواقع اجداد و عزیزانمان را در لذت راه رفتن با پاهایمان شریک می‌کنیم.

هنگامی که فرد جوانی به والدینش می‌گوید: «این زندگی من است. این بدن من است. پس هرکاری که بخواهم با آن می‌کنم.» درحقیقت باید گفت تنها تا حدودی حق با او است. آن جوان به این علت چنان سخن می‌گوید که دریافته است دنباله والدین خود و، پیش از آن، دنباله اجدادش است. این بدن تنها متعلق به شما نیست. این بدن متعلق به والدین و اجدادتان نیز هست. از این رو، بدن شما همچون محصول اشتراکی ملت، مردم، فرهنگ و اجداد شماست. پس آنچه شما با خود می‌کنید و دیگران با خودشان می‌کنند، به طور هم‌زمان، بر همدیگر تأثیر می‌گذارد؛ یعنی وضعیت شخصی شما نسبتاً «اشتراکی» است.

افراد بسیاری هستند که دچار رنج‌های عظیم و زمین گیرکننده‌اند. آنها نمی‌دانند چگونه این رنج‌ها را پایان بخشند. بیشتر این افراد در سنین بسیار پایین گرفتار این رنج‌های عظیم می‌شوند. باین همه، چرا مدارس به ما یاد نمی‌دهند چگونه رنج‌ها را مدیریت کنیم؟ اگر دچار رنج‌هایی بس بزرگ باشید، نمی‌توانید تمرکز کنید، نمی‌توانید درس بخوانید، و نمی‌توانید توجه داشته باشید. رنج‌های هریک از ما بر زندگی دیگران اثر می‌گذارد. هرچه بیشتر بتوانیم مهارت درست رنج کشیدن را به یکدیگر یاد بدهیم، به طور کلی، رنج‌های کمتری در جهان وجود خواهند داشت و همچنین شادی‌های بیشتر.

### وام‌گیری ذهن‌آگاهی

گاهی در آن زمان‌هایی که دچار رنج‌های عظیمی هستیم لازم است برای شناسایی آنها از نیروی ذهن‌آگاهی بیش از یک نفر بهره ببریم. در زندگی هریک از ما هنگامی که سیل رنج‌ها ما را تهدید می‌کنند، همه به کمک یکدیگر نیاز داریم. از این رو با وام‌گیری از نیروی جمعی گروهی از تمرین‌کنندگان ذهن‌آگاهی می‌توانیم رنج‌های درونمان را شناسایی کنیم و بپذیریم. وقتی رنج همچون مانعی نفوذناپذیر خود را می‌نمایاند، باید یاد بگیریم چگونه از پشتیبانی و نیروی ذهن‌آگاهی دیگران بهره ببریم.

اگر وقت بگذاریم و در کنار یکدیگر بنشینیم، آنگاه این فرصت را خواهیم داشت که با وام‌گیری از نیروی جمعی ذهن‌آگاهی دردهایمان را شناسایی کنیم و با آغوشی باز آنها را بپذیریم. در چنین وضعیتی همچون قطره‌آبی

جاری در نهر نیروی بیدار شده خواهیم بود و حالمان بسیار بهتر خواهد شد. در چنین مواقعی ناگزیر نیستیم کاری بکنیم یا چیزی بگوییم، بلکه فقط این فرصت را به خودمان می‌دهیم تا با وام‌گیری از نیروی جمعی ذهن‌آگاهی دردهایمان را در آغوش بکشیم. گاهی باید با توجه به شرایط، مستقیماً به سراغ دیگران برویم و از آنها تقاضای یاری کنیم. می‌دانم که انجام این کار بسیار دشوار است اما اگر از دیگران یاری بجوید، حتماً آنها با کمال میل شما را یاری می‌کنند.

اگر بین عزیزانمان کسانی هستند که دچار رنج‌اند، یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم برای آنها بکنیم این است که پیشنهاد دهیم در کنارشان بنشینیم یا با آنها قدم بزنیم. با انجام این کار نیروی ذهن‌آگاهی و آرامش خودمان را با آنها به اشتراک می‌گذاریم و کمک می‌کنیم تا رنج‌هایشان را بپذیرند. آنگاه شرایطی فراهم می‌آید که با ذهن‌آگاهی نفس بکشند، بنشینند، و گام بردارند و از رنج‌های درونشان، که همچون کودکان گریان هستند، مراقبت کنند.

### حضور در کنار دیگری و غمگساری با او

هنگامی که عاشق کسی باشید، می‌خواهید به او چیزی بدهید که بتواند شادش کند. باتوجه به موضوع و شیوه خاص موردنظر ما گران‌بهارترین چیز برای پیشکش کردن به معشوقتان همان «حضور» شما در کنار اوست. اگر در کنار او حضور ندارید چگونه می‌توانید عشق بورزید؟! برای عشق ورزیدن باید کنار او حضور داشته باشید. حضور تمام‌وکمال در کنار دیگری، به‌خودی‌خود، بخشی از مهارت شادکامی است. البته فراموش نکنیم که حضور شما می‌تواند تنها فیزیکی باشد، درحالی‌که ذهن شما در جایی دیگر است. منظور ما این نوع حضور نیست چراکه در این نوع ممکن است در افکار، غم‌ها، و ترس‌هایتان غرق شده باشید. حقیقت این است که در این نوع حضور نادرست، شما واقعاً کنار او نیستید. حضور شما صرفاً حضوری فیزیکی خواهد بود. از این رو، آگاهانه نفس بکشید و تمام توجه و تمرکزتان را به نفس کشیدنتان معطوف کنید. ذهن و بدن را باهم متحد و هماهنگ کنید و به زندگی اینجایی و اکنونی بازگردید. حضور تمام‌وکمال در کنار عزیزانتان یا دیگران مهم‌ترین بخش تمرین ما است.

وقتی واقعاً در کنار او حضور دارید می‌توانید به چشمانش خیره شوید و بگویید: «به‌خاطر توست که اینجا هستم». گران‌بهارترین چیزی که می‌توانید به عزیزتان پیشکش کنید همین حضور تمام‌وکمالتان در کنار اوست. و این چیزی نیست که بتوانید با پول از فروشگاه بخرید.

### رنج جمعی، لذت جمعی

هنگامی که افراد گرد هم می‌آیند و نیروی ذهن‌آگاهی، تمرکز، و شفقت را پدید می‌آورند، این عمل سبب بروز





گونه‌ای از آگاهی جمعی می‌شود. بهره‌گیری از این نیرو بسیار مفید است. در یکی از سخنرانی‌هایم در آلمان، هزاران نفر از جمله چهار مادر که فرزندان خود را شیر می‌دادند، با آرامش به سخنانم گوش می‌کردند. آن نوزادان در حال خوردن شیر مادرانشان بودند و از فواید آن بهره می‌بردند. و همچنین در همین حین از نیروی آرامش جمعی نیز بهره می‌گرفتند.

وقتی در یازدهم سپتامبر ۲۰۱۱ به برج‌های دوقلو حمله شد، در کالیفرنیا بودم تا یک سخنرانی عمومی داشته باشم. اخبار منتشرشده درباره آن حادثه تمام ملت آمریکا را تکان داد. نیروی جمعی برآمده از ترس و خشم مربوط به آن حادثه وحشتناک عظیم بود و آن را به وضوح حس می‌کردم. اگر ناآگاهانه و از روی غفلت اجازه می‌دادیم آن نیروی جمعی در ما نفوذ کند و به ما آسیب بزند، عواقب بسیار خطرناکی برای زندگی فردی و اجتماعی می‌داشت.

از این رو، آن شب سخنرانی من درباره آرام کردن هیجانات قوی و مخرب بود. هنگامی که کل جامعه از چنین حادثه‌هایی ترسیده یا خشمگین است، شکل گرفتن نیروی جمعی بسیار قوی و مخرب است و می‌تواند تمایل به حمله‌ای سریع و بی‌ملاحظه را پدید آورد. اما معمولاً عملی که محرک آن نیروی جمعی برآمده از خشم و ترس باشد عملی نادرست است. به همین سادگی می‌توانیم جنگی ویرانگر را آغاز کنیم.

## پشت‌وپناه خود بودن

وقتی اطرافیان شما تمرین‌های ذهن‌آگاهی شفقت را انجام دهند، خردمندتر و شادتر می‌شوند؛ نه تنها به طور فردی و مجزا، که به طور جمعی و به هم پیوسته. به این معنا که ترکیب کردن تجربیات ذهن‌آگاهی و بصیرت افراد مختلف منجر به نوعی بصیرت جمعی می‌شود که می‌تواند بسیار خردمندانه‌تر و راهگشا‌تر از بصیرت تک‌تک افراد گروه باشد.

بدون عملی «اجتماعی» و بدون یاری دیگران بسیار دشوار است که کسی شخصاً بتواند چیزی را تغییر دهد. اگر در بیمارستان یا درمانگاه، یا هر مکان دیگری کار می‌کنید که باید هر روز نسبت به افراد بحران‌زده شفقت بورزید، به درستی می‌دانید که داشتن همکارانی که شما را در این راه یاری می‌کنند تا چه حد بسیار زیادی فرایند درمان و تسکین را بهبود می‌بخشد. محیط خوب به بهترین چیزهای نهفته در درونمان رخصت بروز می‌دهد. برعکس، محیط ناسالم می‌تواند بدترین چیزهای نهفته در درونمان را بیدار کند و بیرون بکشد.

همه ما برای درمان و تسکین رنج‌هایمان و برای خلق شادی‌ها به اجتماع‌های ذهن‌آگاه نیاز داریم. هر جا که هستیم برای خلق محیط شفا بخش می‌توانیم به یکدیگر بیونددیم. خانواده، کلاس‌های تحصیلی، و محل کارمان می‌توانند همگی اجتماع‌هایی ذهن‌آگاه باشند. هنگامی که گرد هم می‌آییم و از تمرین‌های تنفس آگاهانه



در کنار هم لذت می‌بریم، گونه‌ای نیروی جمعی ذهن‌آگاهی و شفقت را پدید می‌آوریم که بسیار حیات‌بخش و قوی است. بسیاری از ما هر روز در محیط‌هایی زهرآگین هستیم که متقابلاً بدگمانی، رقابت، طمع، و حسادت را تقویت می‌کنند. وضعیت محیط اطراف ما نسبت به رنج‌ها و شادی‌های ما، همچون نسبت خوراک به سلامتی و بیماری بدن است و همه عوامل و عناصر آسیب‌زا و حیات‌بخش آن در ما نفوذ و اثر دارند.

@fiction\_books\_farsi





ممکن است دریابید که در محیطی آسیب‌زا و منفی هستید و از طرفی هم نتوانید این محیط را به سبب واقعیت‌هایی همچون محدودیت‌های مالی و مشکلات مربوط به فراهم کردن نیازهای اساسی خانواده ترک کنید. در این موارد می‌توانید همچون نیرویی در جهت دگرگونی مثبت عمل کنید. نخست با ایجاد پناهگاهی امن برای خودتان آغاز کنید، حتی اگر محدوده این پناهگاه امن به اندازه گوشه یک اتاق یا میز است. همچنین اجتماعاتی ایمن و سالم نیز در فضای اینترنتی هستند که می‌توانید به آنها بپیوندید. تحت هیچ شرایطی امید خود را از دست ندهید.

می‌توانید در چنان مسیری از زندگی قرار بگیرید که نشان دهد تحقق شفقت در هر وضعیتی امکان‌پذیر است. در این مسیر، حتی با انجام کارهای کوچک، سرمشق دیگران باشید. دیگران از شما یاد می‌گیرند که چه باید بکنند. بهترین شیوه یاری دیگران برای کاستن از ترس‌ها، هوس‌های زیان‌بار، و خشونت‌هایشان این است که به آنها نشان دهید در روبه‌رو شدن با دردها، رنج‌ها، و مشکلات راه‌های دیگری نیز وجود دارند. اگر عشق رو به زوال بود و به نفرت بدل شد، تحقق این امر برای شما امکان‌پذیر است که با مهارت‌های ذهن‌آگاهی فساد ناشی از این نفرت را دگرگون سازید و همچون بهره‌گیری از کود برای رشد گیاهان، گل عشق را دوباره شکوفا کنید.

## کنش جمعی

وقتی گروهی گرد هم می‌آیند و تمرین‌های ذهن‌آگاهی‌ای مثل با یکدیگر نفس کشیدن، باهم قدم‌زدن، و انجام هر کار گروهی در جهت کاهش رنج‌های جهان را انجام می‌دهند، این عمل همان کنش جمعی و مثبتی است که می‌تواند بسیار قدرتمند باشد. در ژرفای کنش جمعی می‌توانید جنبه‌های فردی را دریابید. کسانی هستند که طریقه نشستنشان با دیگران تفاوت دارد. برخی افراد روی موضوعات، بسیار آسان‌تر متمرکز می‌شوند و برخی هم در تمرین‌های ذهن‌آگاهی به حمایت بیشتری نیاز دارند. در هر امر جمعی می‌توان جنبه‌های فردی را دریافت و در هر امر فردی جنبه‌هایی جمعی وجود دارند. هیچ «فردیت» مطلق و هیچ «کلیت» مطلق وجود ندارد.

در آیین بودا هر کاری که بتوان در راستای کاستن از رنج‌های جهان در اجتماع انجام داد به عنوان «کنش شایسته» شناخته می‌شود. هنگامی که برای خرید به فروشگاه می‌روید می‌توانید دست به گزینش بزنید که آیا از کنش شایسته پیروی کنید یا نه. کالاهایی برای فروش وجود دارند که توسط کودکان کاری تولید شده است که هیچ فرصتی برای رفتن به مدرسه و ادامه تحصیل ندارند. و همچنین کالاهایی برای فروش هستند که از موادی ساخته شده‌اند که می‌تواند برای سلامت بدن و محیط زیست زیان‌بخش باشند. ما همگی جزءهای یک کل به هم پیوسته هستیم و حتی این تصمیم‌های به ظاهر کوچک فردی درباره آنچه می‌خواهیم مصرف کنیم بر «آگاهی جمعی» و عواقب آن اثر می‌گذارد.





به یاد می‌آورم که روزی با برخی کودکان به فروشگاه ابزار فلزی رفتیم و از تمام ابزارها دیدن کردیم. فقط به تعداد کمی میخ برای انجام طرحمان نیاز داشتیم و از پیش باهم توافق کرده بودیم هیچ چیز دیگری نخریم. بیش از یک ساعت آنجا بودیم و درباره‌ی خاستگاه و تأثیرات هریک از ابزارها گفت‌وگو کردیم و چیزهای زیادی هم یاد گرفتیم. درنهایت، چیزی جز شمار اندکی میخ نخریدیم. این بازدید را همچون یک کنش گروهی ویژه انجام دادیم. مجبور نیستید هربار برای خرید چیزی بیش از یک ساعت صرف تحقیق درباره‌ی خاستگاه و تأثیرات آن کنید، اما هنگامی که دریابید در پشت پرده‌ی تولید وسایل خانه‌ی شما درد و رنج کودکان کارگرای کارگاه‌های کار زیان‌بار نیست، می‌توانید بسیار شادتر شوید.

## تمام جهان قلمرو ماست

ممکن است فکر کنید که تنها در قبال رنج‌ها و شادی‌های خودتان مسئول هستید، اما شادی شما بر شادی‌های تمام جهان می‌افزاید و رنج شما رنج تمام جهان است. در ویتنام یک افسانه‌ی بودایی قدیمی درباره‌ی ما را وجود دارد. ما را مظهر تمام ناامیدی‌ها، دلبستگی‌ها، و حواس‌پرتی‌های ماست، همان شخصیت اهریمنی که آناندا کوشید او را از نزدیک شدن به غار بودا بازدارد.

مردم ویتنام می‌گویند پیش از آنکه بودا به روشنی برسد، یعنی آن دورانی که جهان تحت سلطه‌ی ما بود، جنگ‌ها و خشونت‌های بسیاری سرتاسر جهان را در بر گرفته بود. مردم عمیقاً و بی‌اندازه رنج می‌کشیدند. اما در همین بین، مردم به خودشان یادآوری کردند که «هرجا ما را باشد بودا سرانجام خود را می‌نمایاند. لازم نیست بیش از اندازه نگران باشیم. اگر هوشیار باشیم، بودا سرانجام خود را می‌نمایاند.»

آن روز که بودا به روشنی رسید آرام و خموش در جایی نشست. ما را گفت: «او کیست که این چنین با ملایمت در جای خویش نشسته است؟» ما را آرامش بودا را برهم نزد و گذاشت که بودا به کار خود ادامه دهد. بودا پس از مراقبه برخاست و درحالی که با خودش و جهان اطرافش در صلح بود و از افکار زائد رها، شروع به قدم‌زدن کرد. ما را پرسید: «تو کیستی؟ اینجا چه می‌کنی؟»

بودا پاسخ داد: «من دریافته‌ام که این جهان مکان بسیار زیبایی برای زندگی است. منظره‌ی این جهان به چشمم بس دوست‌داشتنی می‌نماید. سپیده‌دمان، شامگاهان، و نیمروزان آن زیباست. این شگفتی‌ها را می‌بینم و مرا بسیار شاد می‌کند. برای شادی به هیچ مالکیت و ثروتی نیاز ندارم. همه‌آنچه برای شادی نیاز دارم این فرصت است که همچنان اینجا بنشینم و بتوانم روی این سیاره‌ی زیبا و شگفت‌انگیز گام بردارم. برای شادی به هیچ چیز نیاز ندارم.»

ما را که ضرری متوجه خود ندید، با خود پنداشت که این درخواست بودا درخواست بدی نیست و گفت:



«چندان که بخواهی می‌توانی اینجا بنشینی و قدم بزنی.»

چند روز بعد بودا از مارا پرسید: «اندک دوستانی دارم که تعداد آنها هزار و دویست و پنجاه نفر است و همگی می‌خواهند با روش‌های ذهن‌آگاهی بنشینند و قدم بزنند. آیا می‌توانیم در اینجا محوطه‌ای داشته باشیم که آگاهانه و آرام بنشینیم و گام برداریم؟» مارا پاسخ داد: «البته که می‌توانید. اگر فقط می‌خواهید بنشینید و قدم بزنید هیچ مشکلی نیست. می‌خواهید چه مساحتی از زمین در اختیارتان باشد تا در آن مراقبه کنید؟»

در آن روزگار آنها وسیله اندازه‌گیری دقیقی نداشتند. بودا پاسخ داد: «سه دست لباس دارم. اگر موافق هستید جامه بیرونی خود را از تن درآورم و تا آنجا که مرا یارای آن است به‌سوی آسمان پرتاب کنم. ناحیه‌ای که سایه جامه من بر روی زمین مشخص می‌کند همان مقدار مساحت زمینی است که من برای آگاهانه نشستن و قدم زدن می‌خواهم.»

مارا با خودش گفت: «بیشترین مساحت زمینی که بودا بتواند از آن خود کند تنها چند مایل خواهد بود.» از این رو موافقت کرد. بودا جامه خود را چرخاند و به سمت آسمان پرتاب کرد. جامه پرتاب شده بالا، بالا، بالا و بالاتر رفت و سپس باز شد و سایه آن تمام سیاره را در بر گرفت.

از آن روز به بعد بودا و شاگردانش در سرتاسر جهان گام برمی‌دارند و شیوه‌های ذهن‌آگاهی و شفقت را به کار می‌گیرند و مردم را یاری می‌کنند تا کمتر و به‌درستی رنج بکشند. همه ما حق داریم کاری مشابه آنها انجام دهیم، یعنی کاستن از رنج‌ها و افزودن بر شادی‌ها. این سیاره تنها متعلق به مارا نیست، بلکه متعلق به بودا نیز هست.

## هنر شادکامی

اساس کارمان را می‌توانیم این‌گونه وصف کنیم: دگرگون کردن رنج‌ها و تبدیل آنها به شادی. کار پیچیده‌ای پیش روی ما نیست اما تحقق آن مستلزم این است که ذهن‌آگاهی، تمرکز، و بصیرتمان را تقویت کنیم. پیش از هر چیز برای تبدیل رنج به شادی لازم است توجه کامل ذهن را به بدن، که در لحظه در حال انجام کاری است، معطوف کنیم و به زندگی اینجا و اکنون بازگردیم. در واقع این عمل ما را یاری می‌کند که بتوانیم با رنج‌هایمان روبه‌رو شویم، آنها را با آغوشی باز بپذیریم، عمیقاً به آنها بنگریم و ریشه‌های آنها را دریابیم و تکلیفمان را با آنها مشخص کنیم و به یک صلح درونی برسیم. سپس باید رنج‌های بیهوده و بی‌فایده را رها کنیم، آن «تیر دوم» را بیرون بکشیم، و عمیق‌تر و جدی‌تر به افکار و عقایدمان درباره شادی بیندیشیم. و در گام آخر لازم است با پذیرش، درک، و شفقت‌ورزی نسبت به خودمان و تمام افراد پیرامونمان بذر شادی را هر روز آبیاری کنیم و پرورش دهیم. این است آن تمرین‌هایی که ما به خودمان، عزیزانمان، و اجتماعات بزرگ‌تر پیشنهاد می‌کنیم. آری،

هنر درست رنج کشیدن و هنر شادکامی این چنین است. با هر نفس رنج‌ها را تسکین می‌دهیم و لذت‌ها را خلق می‌کنیم. و با هر قدم، بینش‌های روشنی‌بخش درون ما، همچون شکفتن گل از میان گل‌ولای، سربرمی‌آورند.

@fiction\_books\_farsi





## تمرین‌هایی برای شادی

### یک: شانزده تمرین برای انجام تنفس آگاهانه

این تمرین‌های تنفس آگاهانه را از کتاب آناپاناساتی سوترا برگرفته‌ایم که به تفصیل به همین موضوع می‌پردازد. در مجموع شانزده تمرین وجود دارد: چهارتای اول برای مراقبت از بدن هستند، چهارتای دوم از احساسات ما مراقبت می‌کنند، چهارتای سوم بر ذهن تمرکز دارند، و چهارتای چهارم بر متعلقات ذهن تمرکز دارند.

اگرچه به‌طور اساسی چهار تمرین اول برای مراقبت از بدن و التیام دردهای آن است، اما وقتی آنها را به کار بگیرید، به‌طور هم‌زمان رهایی از افکار زائد، خوشی، و لذات ذهنی را نیز پدید می‌آورید چون وضعیت بدن از ذهن و احساسات جدا نیست.

ذهن را می‌توان همچون مجموعه‌ای توصیف کرد که دارای اجزا است؛ همچون رود که از مجموعه قطرات آب درست شده است. هریک از این اجزا را «ساختار ذهنی» می‌نامیم. به عبارتی، هر قطره در رود ذهن یک ساختار ذهنی است. ذهن آگاهی، تمرکز، بصیرت، و مهربانی — همگی — ساختارهای ذهنی هستند.

گروه چهارم تمرین‌های تنفس آگاهانه بر متعلقات ذهن تمرکز دارند. ساختارهای ذهنی همواره به چیزی تعلق دارند. برای درک این موضوع به این مثال توجه کنید. خشمگین بودن همیشه به معنای خشمگین بودن از چیزی است. عشق ورزیدن همیشه به معنای عشق ورزیدن به چیزی یا کسی است.

### گروه اول تمرین‌های چهارگانه

اولین تمرین، ذهن آگاهی مربوط به نفس کشیدن است. به این صورت که هر عمل دم و بازدمی را با توجه کامل انجام می‌دهید. هر انسان به‌طور طبیعی دم و بازدم را انجام می‌دهد اما شما با آگاهی و توجه کامل این کار را انجام می‌دهید. این عمل شما تمام افکار را متوقف می‌کند و توجه کاملتان را تنها به دم و بازدم معطوف می‌کند.

دومین تمرین چنین است که هر دم و بازدمی را به‌تمامی در امتداد مسیرش دنبال می‌کنید. این تمرین ذهن شما را تنظیم و متمرکز می‌کند. به عبارتی، در این تمرین هر دم و هر بازدم را با توجه کامل و بی‌وقفه از آغاز تا پایان دنبال می‌کنید.



| تمرین تنفس آگاهانه / گروه اول                                                                                                                                                                                             | شرح تمرین                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| با توجه کامل عمل دم را انجام می‌دهم.<br>با توجه کامل عمل بازدم را انجام می‌دهم.                                                                                                                                           | این تمرین بسیار ساده شما را یاری می‌کند تا از افکار زائد، نگرانی‌ها، و ترس‌های مربوط به گذشته و آید رهایی یابید و در همان لحظه رهایی شگفت‌انگیزی را تجربه کنید.                                                                                      |
| با توجه کامل عمل دم را انجام می‌دهم.<br>این بار از لحظه آغاز تا پایان آن را هم با توجه کامل دنبال می‌کنم.<br>با توجه کامل عمل بازدم را انجام می‌دهم.<br>این بار از لحظه آغاز تا پایان آن را هم با توجه کامل دنبال می‌کنم. | تمام مدت، چرخه عمل دم و بازدم را با دقت دنبال کنید. همچون هنگام مطالعه که با انگشتان کلمات یا جمله را دقیقاً دنبال می‌کنید، از تمام مسیر عمل دم و بازدم خود آگاه باشید. در چنین نفس‌کشیدنی نه‌تنها از آن آگاه هستید، که بر روی آن تمرکز هم کرده‌اید. |
| با هر عمل دم و بازدمی توجه کامل و تمرکز را به تمام بدن که در لحظه در حال انجام کاری است و یا در وضعیتی خاص قرار دارد، معطوف می‌کنم.                                                                                       | با این تمرین، ذهن و بدن را در لحظه حال هماهنگ و متحد می‌کنیم و به زندگی اینجایی و اکنونی بازمی‌گردیم و با استقرار در این وضعیت، زندگی راستین را عمیقاً درمی‌یابیم.                                                                                   |
| با هر عمل دم بدن خود را آرام می‌کنم.<br>با هر بازدم بدن خود را آرام می‌کنم.                                                                                                                                               | این تمرین برای دور کردن تنش‌ها از بدن است. رهایی از تنش‌ها یکی از سرچشمه‌های شادی است.                                                                                                                                                               |

سومین تمرین چنین است که با هر دم و بازدمی توجه کامل ذهن را به بدن‌تان معطوف می‌کنید و از وضعیت آن آگاه می‌شوید. با این تمرین بدن‌تان را به یاد می‌آوریم و آگاهی و توجهی شایسته به آن اختصاص می‌دهیم. با این کار، ذهن و بدن را در لحظه حال متحد و هماهنگ می‌کنیم. چنانکه عمل دم و بازدم را این‌گونه آگاهانه انجام دهید، از وضعیت بدن‌تان به‌درستی آگاه می‌شوید و ممکن است بتوانید متوجه تنش‌ها و دردهای آن شوید. طی سال‌ها این فرصت را به فشارهای روحی و تنش‌ها داده‌اید که در بدن شما انباشته شوند و همین وضعیت ممکن است سرچشمه بیماری‌های بی‌شماری باشد و به همین دلیل به شما انگیزه می‌دهیم تا این تنش‌ها را از خودتان دور کنید. در تمرین چهارم، تحقق این امر اجرایی می‌شود. تمرین چهارم چنین است که با هر دم و بازدم تنش‌ها را از بدن‌تان دور می‌کنیم. و یا به عبارتی دیگر، با هر دم و بازدم بدن‌تان را آرام می‌کنیم. ممکن است به کمی بصیرت نیاز داشته باشیم تا به یاری‌اش بتوانیم تنش‌ها را دور و بدن‌تان را آرام کنیم.

## گروه دوم تمرین‌های چهارگانه

با پنجمین تمرین حرکتمان را از قلمرو بدن به قلمرو احساسات منتقل می‌کنیم و لذت را پدید می‌آوریم. «با هر عمل دم و بازدم، آگاهانه احساس لذت می‌کنم.» تمرین‌کننده ذهن آگاهی قادر است لذت و شادی را پدید آورد و این کار چندان دشواری نیست. اندک تفاوتی میان لذت و شادی وجود دارد: در لذت همیشه برخی عوامل هیجان و انتظار وجود دارد، اما در شادی همیشه سکین و رهایی است.

بخشی از یکی از ترانه‌های مورد علاقه فرانسویان چنین است: «برای شاد بودن منتظر چه هستید؟» می‌توانید در همین لحظه و همین جایی که هستید شاد باشید. هنگامی که ذهن و بدن را در لحظه حال هماهنگ و متحد می‌کنید، در زندگی اینجایی و اکنونی استقرار می‌یابید و از شگفتی‌های بی‌شمار زندگی درون و اطرافتان آگاه



می‌شوید. شرایط بسیاری برای شادکامی در دسترس شماست که با استفاده از آنها می‌توانید به سادگی احساس لذت و شادی را خلق کنید. انجام هر تمرینی تمرین بعدی را ممکن می‌سازد.

پس پنجمین و ششمین تمرین مهارت شادی را شرح می‌دهد؛ به عبارتی، چگونگی پدیدآوردن لذت و شادی در جهت خرسندی و التیام دردها را. دو تمرین بعدی برای شناسایی و مراقبت کردن از دردهایی است که دچار آنها شده‌ایم.

| تمرین تنفس آگاهانه / گروه دوم                                                                 | شرح تمرین                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| با هر عمل دم احساس لذت می‌کنم.<br>با هر عمل بازدم هم احساس لذت می‌کنم.                        | می‌توانیم با بهره‌بردن از ذهن آگاهی، در هر زمان و مکانی، احساس لذت را تجربه کنیم.                                                                                                                   |
| با هر عمل دم احساس شادی می‌کنم.<br>با هر عمل بازدم هم احساس شادی می‌کنم.                      | ذهن آگاهی ما را یاری می‌کند تا آن شرایطی را شناسایی کنیم که برای شادکامی در اختیار داریم. از این رو می‌توانیم شادی را احساس کنیم.                                                                   |
| با هر عمل دم احساسات دردناک را درمی‌یابم.<br>با هر عمل بازدم احساسات دردناک را درمی‌یابم.     | هنگامی که احساس یا هیجان دردناکی خود را می‌نمایاند باید با آن روبه‌رو شویم و از آن مراقبت کنیم. ذهن آگاهی این توانایی را به ما می‌دهد که دردها را شناسایی کنیم، با آغوشی باز بپذیریم، و تسکین دهیم. |
| با هر عمل دم احساسات دردناک را آرام می‌کنم.<br>با هر عمل بازدم احساسات دردناک را آرام می‌کنم. | این تمرین آتش درد و رنج‌ها را فرومی‌نشاند و ذهن و بدن را آرام می‌کند. درواقع، این تمرین بدن، ذهن، احساسات، و تنفس شما را در جهت آرامش هماهنگ و متحد می‌کند.                                         |

تمرین هفتم این گونه است که با هر دم و بازدم از احساسات دردناک درونتان عمیقاً آگاهی می‌یابید. هنگامی که احساسات دردناک ظاهر می‌گردند، کسی که از [تکنیک] ذهن آگاهی بهره می‌برد، می‌داند که چگونه آن را مدیریت کند. دیگر این فرصت را به دردها نمی‌دهید تا شما را زمین‌گیر یا وادار به گونه‌ای واکنش کنند که رنج‌های نالازم برای خودتان و دیگران پدید آورید.

«با هر عمل دم و بازدم عمیقاً از احساسات دردناک آگاهی می‌یابید.» آری، این خود یک مهارت است و ما باید آن را یاد بگیریم. زیرا بسیاری از ما دوست نداریم همیشه با دردهایمان زندگی کنیم. می‌ترسیم دردها زمین‌گیرمان کنند و به همین دلیل همواره در پی راهی هستیم که از روبه‌رو شدن با آنها فرار کنیم. در درون خود احساس تنهایی، ترس، خشم، و ناامیدی می‌کنیم. بیشتر اوقات می‌کوشیم با مصرف‌گرایی آنها را مخفی کنیم. برخی از ما می‌کوشند چیزی برای خوردن پیدا کنند؛ برخی دیگر تلویزیون را روشن می‌کنند و به تماشای می‌نشینند. برخی افراد هر دوی این کارها را با هم می‌کنند. حتی اگر برنامه تلویزیون اصلاً هم جالب نباشد، جرئت خاموش کردن آن را نداریم. به این دلیل که اگر تلویزیون را خاموش کنیم، ناگزیریم به خودمان بازگردیم و با دردهای درونمان مواجه شویم. امروزه بازارها گزینه‌های بسیاری را در اختیارمان می‌گذارند که به ما کمک





می‌کنند از روبه‌رو شدن با رنج‌های رونمان طفره برویم.

طبق این آموزه و تمرین می‌خواهیم کاری کنیم که خلاف این طفره‌رفتن‌ها باشد. توجه ذهن را به دنیای درونمان معطوف می‌کنیم و با دردهایمان به‌درستی روبه‌رو می‌شویم و از آنها مراقبت می‌کنیم. شیوه درست بازگشت به خویش و روبه‌رو شدن با احساسات دردناک بی‌آنکه دردها ما را به زانو درآورند— این است که با تمرین تنفس آگاهانه یا راه‌رفتن آگاهانه نیروی ذهن آگاهی را پدید آوریم. نیروی ذهن آگاهی این توانایی را به ما می‌دهد که احساسات دردناک درونمان را به‌درستی شناسایی کنیم و با آغوشی باز آنها را بپذیریم. با این تمرین انگار که داریم برای کودک گریانمان—یعنی همان درد و رنج—لالایی می‌خوانیم. درست همان‌طور که سومین تمرین برای آگاهی از بدن و چهارمین تمرین برای آرام کردن بدن است، هفتمین تمرین برای آگاهی از احساسات دردناک و هشتمین تمرین برای پذیرفتن، آرام کردن، و فرونشاندن دردهاست. هشت تمرین نخست برای همه ما ساده، و آن قدر راحت است که می‌توانیم هر روز آنها را انجام دهیم.

## گروه سوم تمرین‌های چهارگانه

نهمین تمرین این است: «با هر دم و بازدم از فعالیت‌های ذهنم آگاهی می‌یابم.» به این صورت که آگاهانه نفس کشیدن را ادامه می‌دهیم و هنگامی که ساختارهای ذهنی خود را بروز می‌دهند، آنها را به‌درستی شناسایی می‌کنیم. می‌توانیم این ساختارهای ذهنی را با نام‌های حقیقی‌شان بخوانیم، مانند خشم یا لذت. تمرین دهم برای شاد کردن ذهن است. با ارتباط برقرار کردن و آبیاری و پرورش تمام بذره‌های سلامت‌بخش و مثبتی که در خاک ذهن قرار دارند، این فرصت به دست می‌آید تا آنها بتوانند در قالب شاکله‌های ذهنی یا میدان‌های نیرویی که ما را شاد می‌کنند بروز و ظهور پیدا کنند. این تمرین را برای منفعت خودمان و عزیزانمان انجام می‌دهیم.



| تمرین تنفس آگاهانه / گروه سوم                                                                     | شرح تمرین                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| با هر عمل دم از آنچه در ذهن دارم آگاه می‌شوم.<br>با هر عمل بازدم از آنچه در ذهن دارم آگاه می‌شوم. | رودخانه ذهن شما در امتداد روز و شب بی‌وقفه جریان دارد. ساختارهای ذهنی که همچون قطرات این رود هستند مدام جای یکدیگر را می‌گیرند. با این تمرین به محض اینکه یک ساختار ذهنی ظهور کند، می‌توانیم آن را به درستی شناسایی کنیم. پس از روبه‌رو شدن و شناسایی آن ساختار ذهنی، در صورت نیاز، می‌توانیم آن وضعیت را رها کنیم. |
| با هر عمل دم ذهن خود را شاد می‌کنم.<br>با هر عمل بازدم ذهن خود را شاد می‌کنم.                     | با انتخاب گزینشی و آبیاری بذره‌های شادی آور و شکوفا شدن آنها، ذهنمان را شاد می‌کنیم. در این صورت است که گستره ذهنی ما دلپذیر و مطلوب می‌شود.                                                                                                                                                                        |
| با هر عمل دم ذهن خود را متمرکز می‌کنم.<br>با هر عمل بازدم ذهن خود را متمرکز می‌کنم.               | این تمرین، آگاهی ما را نسبت به متعلقات تمرکز بیشتر می‌کند و استمرار می‌بخشد. تنها تمرکز کردن می‌تواند ما را از تصورات مبهم رهایی بخشد و صاحب بصیرتی روشنی‌بخش گرداند.                                                                                                                                               |
| با هر عمل دم ذهن خود را رها می‌کنم.<br>با هر عمل بازدم هم ذهن خود را رها می‌کنم.                  | با این تمرین تمام گره‌های ذهنی را باز می‌کنید و ذهن را با تمام ظرایف و لطافتش عمیقاً مشاهده می‌کنید. با این عمل خودمان را از موانع تجربه زندگی شاد مثل ناراحتی و اضطراب مربوط به گذشته و آینده، و ناپسانمانی و ایده‌های نادرست درباره زمان حال، رهایی می‌بخشیم.                                                     |

تمرین یازدهم برای «متمرکز کردن ذهن» است و تمرین دوازدهم برای «رهايي ذهن». تمرکز، یا سامادهی<sup>۲</sup> به زبان سانسکریت، آن نیروی قدرتمندی است که می‌توانید با خلق آن به موفقیت شگرفی دست یابید و به روشنی ببینید که در ذهنتان چه چیزهایی وجود دارند و سرشت راستین ذهنتان را دریابید. در ذهن شما می‌تواند سنگریزه، برگ، ابر، یا خشم، یا ترستان باشد. هر چیزی می‌تواند محل تمرکز ذهن شما قرار گیرد. دانشمندان نیز متمرکز شدن را تمرین می‌کنند. دانشمندان برای دست‌یافتن به درک ژرف‌تری از موضوعات ناگزیرند تمام و کمال روی آنها تمرکز کنند. اما تمرین متمرکز شدن، همان‌گونه که در اینجا می‌خواهیم از آن بهره ببریم، غایت و هدف ویژه‌ای دارد که همان دگرگون کردن رنج‌هایی همچون ترس، خشم، و توهم است. از این رو با این تمرین، رهایی ذهن را تجربه می‌کنیم.

## آخرین گروه تمرین‌های چهارگانه

سیزدهمین تمرین همان تمرکز بر روی «ناپایداری» است. با این بینش، که به معنای آگاهی از ناپایداری همه چیز است، درمی‌یابیم که همه چیزهایی که وجود دارند به هم پیوسته و متکی به یکدیگر هستند؛ هیچ چیز مستقل و متکی به خود نیست.

با چهاردهمین تمرین، ماهیت راستین امیالمان را شناسایی می‌کنیم و درمی‌یابیم که همه چیز در حال به وجود آمدن و از هم پاشیدن است. با داشتن این بینش دیگریش از این به خواسته‌ها و علایقمان نمی‌چسبیم و هیچ پدیده‌ای را همچون موجودی مستقل و تغییرناپذیر در نظر نمی‌گیریم.

با پانزدهمین تمرین به ماهیت ایده‌ها و تصوراتمان می‌نگریم و آنها را رها می‌کنیم. هنگامی که دیگر به ریسمان این تصورات نادرست نچسبیم، رهایی و لذتی را، که در پی توقف توهمات می‌آید، تجربه می‌کنیم.



شانزدهمین تمرین ما را یاری می‌کند تا در درک بهتر امیال و دلبستگی، ترس و اضطراب، نفرت و خشونت پیش‌تررویم و از آنها رهایی یابیم. این گرایش فکری در ما هست که اگر خودمان را وابنهیم، اگر خودمان را رها کنیم، آن چیزهایی که سبب شادی ما می‌شود را نیز از دست خواهیم داد. رها کردن به معنای رها کردن همه چیز نیست. ما واقعیت‌ها را رها نمی‌کنیم، بلکه ایده‌ها و تصورات اشتباه درباره واقعیت را رها می‌کنیم.

| تمرین تنفس آگاهانه / گروه چهارم                                                                                  | شرح تمرین                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| با هر عمل دم طبیعت ناپایدار همه چیز را از نظر می‌گذرانم. با هر بازدم طبیعت ناپایدار همه چیز را از نظر می‌گذرانم. | تمرکز بر «ناپایداری» یکی از راه‌های ژرف و شگفت‌انگیز مراقبه است؛ به عبارتی، این عمل شناسایی بنیادین طبیعت همه چیزهایی است که وجود دارند. همه چیز در حال تغییر و دگرگونی پایان ناپذیر است و هیچ چیز یک موجود مستقل نیست.                                                                                 |
| با هر عمل دم ناپدید شدن امیال را مشاهده می‌کنم. با هر بازدم ناپدید شدن امیال را مشاهده می‌کنم.                   | ماهیت راستین امیال را مشاهده کنید. اکنون دیگر می‌دانیم که شادی را نمی‌توان در آنچه امیال طلب می‌کنند و یا در امیدهایمان به دستاوردهای آینده بیابیم. طبیعت ناپایدار همه چیز را بنگرید که چگونه به وجود می‌آیند و سپس رو به زوال می‌روند.                                                                 |
| با هر عمل دم «توقف» را مشاهده می‌کنم. با هر بازدم «توقف» را مشاهده می‌کنم.                                       | توقف به معنای توقف تمام ایده‌ها و تصورات نادرستی است که ما را از تجربه دریافتن واقعیت غایی باز می‌دارد. توقف به معنای توقف تمام رنج‌هایی است که زائیده غفلتند. از این رو، شرایطی فراهم می‌شود که بتوانیم با سرشت حقیقی و شگفت‌انگیز همه چیز – آن‌گونه که هستند – در ارتباط باشیم.                       |
| با هر عمل دم «رهایی» را تجربه می‌کنم. با هر بازدم «رهایی» را تجربه می‌کنم.                                       | این تمرین به ما کمک می‌کند که عمیقاً به رنج‌هایمان بنگریم و با آگاهی حاصل از آن بتوانیم خشم، ترس امیال، و دلبستگی را ترک کنیم. باید گفت که با این تمرین واقعیت‌های این جهان را رها نمی‌کنیم، بلکه درک اشتباه از واقعیت‌ها را رها می‌کنیم. هر چه بتوانیم بیشتر رها کنیم، شادی را بیشتر تجربه خواهیم کرد. |

## دو: شش «مانترا»

همه این شش مانترا روش‌هایی برای ابراز عشق و شفقت هستند. این روش‌ها می‌توانند در دگرگون کردن رنج و خلق شادی در رابطه ما با عزیزان، دوستان، و همکارانمان بسیار مؤثر باشند. حتی کودکان نیز می‌توانند این روش‌های ابراز عشق و شفقت را تمرین کنند. نخست باید این روش‌ها را در مواجهه با خودتان به کار بگیرید، زیرا تنها هنگامی می‌توانید دیگری را درک کنید و به او عشق بورزید که از پیش توانسته باشید خودتان را درک کنید و به خودتان عشق بورزید.

هر مانترا یک دستورالعمل جادویی است. هر زمان که یکی از مانتراها را ابراز کنید، می‌توانید فوراً وضعیت را دگرگون سازید. دیگر برای دگرگون ساختن رنج‌ها منتظر گذشتن زمانی طولانی نباشید. این شش مانترا را خوب یاد بگیرید تا هر وقت فرصت مناسبی یافتید، بتوانید آنها را بازگو کنید. آنچه مانترا را تا این حد تأثیرگذار می‌کند ذهن آگاهی و تمرکز است. اگر هنگام بیان مانترا ذهن آگاه و متمرکز نباشید، کارساز نخواهد بود. ولی ما همه می‌توانیم ذهن آگاه و متمرکز باشیم.

## نخستین مانترا





نخستین مانترا این است که «به‌خاطر توست که در اینجا حضور دارم». انجام این تمرین کار دشواری نیست. عشق به دیگری به‌معنای حضور واقعی در کنار اوست. این مانترا، هم یک مهارت است و هم یک تمرین. اگر به اندازه کافی ذهن آگاه و متمرکز نباشید، صد درصد نمی‌توانید با تمام وجود در کنار دیگری حضور داشته باشید و حتی نمی‌توانید با خودتان به درستی ارتباط برقرار کنید. با آگاهانه نفس کشیدن، آگاهانه راه رفتن، و آگاهانه نشستن می‌توانید توجه و تمرکز کامل ذهن را به بدنتان معطوف کنید و به‌طور کامل در وضعیت زندگی اینجایی و اکنونی مستقر شوید و حضور واقعی خودتان را در کنار دیگری تحقق ببخشید. هنگامی که عاشق کسی هستید باید بهترین چیزی را که دارید به او پیشکش کنید. بهترین چیزی که می‌توانیم به دیگری بدهیم همان حضور واقعی در کنار اوست.

پیش از آنکه بتوانید حضوری تمام و کمال در کنار دیگری داشته باشید باید یاد بگیرید تا همان گونه در کنار خودتان حضور داشته باشید. بنابراین، نخست این مانترا را با خودمان تمرین می‌کنیم. عبارت «به‌خاطر توست که در اینجا حضور دارم» به‌معنای این نیز هست که «به‌خاطر خودم است که در اینجا حضور دارم». با ذهن آگاهی، ذهن و بدن را در لحظه حال متحد و هماهنگ می‌کنیم و از بدنمان و هر چه در آن می‌گذرد به درستی آگاهی می‌یابیم. بدن ما و آنچه در آن می‌گذرد همان چیزی است که از آن غافلیم، مخصوصاً زمانی که غرق کارهای روزمره خود می‌شویم.

تمرین آگاهانه عمل دم و بازدم و معطوف کردن توجه و تمرکز ذهن به بدن می‌تواند تجربه بسیار لذت‌بخشی باشد. همچنین این اعمال بر فردی که در کنار شماست تأثیر می‌گذارد. آن فرد ممکن است خود را در افکار و نگرانی‌های مربوط به گذشته و آینده گم کرده باشد. وقتی شما این گونه، با تمرین‌های ذهن آگاهی، در کنار او حضور داشته باشید و با نیروی حاصل از آن تمرین‌های مانترا را انجام دهید، دیگری را یاری می‌کنید که به زندگی اینجایی و اکنونی و به خودش بازگردد.



| مانترا                                      | توصیف                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| به خاطر تو است که<br>در اینجا حضور دارم.    | این مانترایک تمرین مؤثر است، نه یک بیان ساده. عشق با دیگری به معنای حضور واقعی در کنار اوست. اما نخست باید یاد بگیرید که توجه کامل ذهن را در لحظه حال به خودتان معطوف کنید و با خودتان به درستی ارتباط برقرار کنید. این تمرین برای این است که در کنار دیگری حضوری واقعی داشته باشید                |
| همین‌که اینجا هستی<br>مرا بسیار شاد می‌کند. | این تمرین برای این است که از حضور معشوقتان قدردانی کنید و به او بگویید چقدر خوشحالید که او زنده و در کنار شماست همه می‌خواهند موجودیتشان، همان‌گونه که هست، با تمام نقاط قوت و ضعف، با توجهی آگاهانه و عمیق از سوی عزیزشان مورد پذیرش قرار گیرد. این مانترا موجب می‌شود که آن فرد در لحظه شاد شود. |



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| این تمرین برای زمانی است که می‌بینید دیگری رنج می‌کشد. اگر عاشق واقعی هستید لازم است که بدانید بر معشوقتان چه می‌گذرد. اگر آنجا کنارش «حضور» داشته باشید، متوجه خواهید شد «دیگری» چه زمانی دچار رنج می‌شود.                                                                                                        | بی‌دانم که رنج می‌کشی به همین دلیل است که در کنار تو هستم. |
| این تمرین برای زمانی است که خودتان دارید رنج می‌کشید و باور دارید که دیگری مسبب آن است. با تمرکز و ذهن‌آگاهی پیش آن شخص بروید و این مانترا را بیان کنید. در نگاه نخست ممکن است این عمل کمی دشوار باشد. چون شما در رویارویی با آن شخص احساس آزرده‌گی می‌کنید. اگرچه به کمی تمرین نیاز دارید اما از پس آن برمی‌آیید. | من رنج می‌کشم. لطفاً محکم کن.                              |
| پنجمین مانترا برای این است که به یاد بیاوریم در همین لحظه و همین جایی که هستیم به خاطر شرایط شادکامی بی‌شماری که در اختیار داریم چه بسیار خوش اقبالیم.                                                                                                                                                             | در همین لحظه احساس نادانی می‌کنم.                          |
| این مانترا یادآور این است که تک‌تک ما انسان‌ها هم‌زمان دارای ویژگی‌های مثبت و منفی هستیم. نه باید خیلی زیاد تحت تأثیر ستایش دیگران قرار بگیریم، نه هنگامی که از ما انتقاد می‌شود ناامید شویم.                                                                                                                      | تا حدودی حق با شماست.                                      |

نخستین معنای عشق همان «حضور» در کنار دیگری است. برای تحقق آن به تمرین نیاز دارید. اگر واقعاً در کنار او حضور ندارید چگونه می‌توانید به او عشق بورزید؟ عاشق راستین می‌داند که بنیاد عشق همین تمرین ذهن‌آگاهی است.

#### دومین مانترا

دومین مانترا نیز روش بسیار قدرتمندی برای ابراز عشق و شفقت است و با بهره‌گیری از آن می‌توانید شادی را برای خودتان و دیگری، به‌طور هم‌زمان، پدید آورید. دومین مانترا این است: «عزیزم همین که اینجا هستی مرا بسیار شاد می‌کند.» با همین مانترا، حضور تمام و کمال خودتان را در کنار دیگری تحقق بخشیده‌اید، و بنابراین در موقعیتی هستید که می‌توانید حضور کسی را که برایتان بسیار گران‌بهاست ارج نهید. هنگامی که به دیگری می‌گویید «به حضور تو در اینجا توجه دارم.» در عین حال دارید می‌گویید که «حضور تو برایم بسیار گران‌بهاست و





در شادکامی من نقشی حیاتی داری.»

تا مرحله اول را به درستی اجرا نکنید، نمی‌توانید از پس اجرای مرحله دوم بر آیید. اولین مرحله همان اولین مانترا است. اولین مانترا این است که «به‌خاطر توست که اینجا حضور دارم». حضور خودتان در لحظه حال را درمی‌یابید و آن را به عزیزتان پیشکش می‌کنید. این حضور تمام‌وکمال در کنار دیگری بهترین هدیه‌ای است که عاشق می‌تواند به معشوقش ارزانی دارد. برای عزیزانتان هیچ چیز با ارزش‌تر از حضور واقعی شما نیست. می‌توانید هدایایی را از فروشگاه خریداری کنید. اهمیتی ندارد آن هدایا چقدر گران باشند، چراکه هیچ چیز برای او به اندازه حضور واقعی شما گران‌بها و با ارزش نیست. با ذهن آگاهی می‌توانید حضورتان در کنار دیگری را بانشاط‌تر، لذت‌بخش‌تر، و صمیمانه‌تر کنید. می‌توانید این حضور شگفت‌انگیز را به عزیزتان پیشکش کنید و تجربه شادی را برای خودتان و دیگری تحقق بخشید.



## سومین مانترا

بهره‌گیری از سومین مانترا هنگامی لازم است که متوجه شوید دیگری دچار رنج است. سومین مانترا به دیگری کمک می‌کند که هرچه زودتر از رنج‌هایش کاسته شود. نخست، آگاهانه نفس کشیدن، آگاهانه نشستن، یا آگاهانه گام برداشتن را تمرین کنید تا زندگی اینجایی و اکنونی را باز یابید. پس از آن آماده هستید که پیش دیگری بروید و بگویید: «عزیزم، می‌دانم که رنج می‌کشی و به همین دلیل است که در کنار تو هستم.» آری، عشق راستین چنین است. عشق راستین از ذهن آگاهی پدید می‌آید. زیرا هنگامی که ذهن آگاه هستید، درمی‌یابید که در زندگی «دیگری» چیزی است که به درستی پیش نمی‌رود. اگر بتوانید به این موارد توجه کنید، آنگاه می‌توانید برای کمک به او کاری کنید. وقتی می‌گویید که «عزیزم، می‌دانم که رنج می‌کشی و به همین دلیل است که در کنار تو هستم» از رنج دیگری کاسته‌اید؛ گرچه هنوز حتی فرصت نکرده باشید تا کاری برای کمک کردن به او انجام دهید.

وقتی دارید رنج می‌کشید و از طرفی هم عزیزانتان آن را نادیده می‌گیرند، این باعث می‌شود که حتی بیشتر رنج بکشید. اما هنگامی که دیگری از رنج شما آگاهی می‌یابد و حضور تمام و کمال خودش را در آن لحظات دشوار به شما پیشکش می‌کند، از همان لحظه به بعد رنج شما کمتر می‌شود. تسکین دردها به مدت زمان زیادی نیاز ندارد. می‌توانید در روابطتان وقتی دیگری دارد رنج می‌کشد، از این مانترا بهره ببرید.

## چهارمین مانترا

انجام چهارمین مانترا کمی دشوارتر از سایر مانترهاست، مخصوصاً وقتی بیش از اندازه مغرور باشید. کاربرد چهارمین مانترا هنگامی است که خودتان رنج می‌کشید و باور دارید که دیگری مسبب آن است. این اتفاق ممکن است هر چند وقت یک‌بار برای شما رخ دهد. اگر کسی که با گفتار یا کردارش سبب رنج شما شده است از نزدیکان شما نبود، کمتر رنج می‌کشیدید. اما کسی که با گفتار یا کردارش سبب رنج شما می‌شود دقیقاً همان کسی است که بیش از همه عاشقش هستید. دلیل اینکه بسیار عمیق رنج می‌کشید نیز همین است. ممکن است ناگهان بخواهید بدون فکر و توجه به عواقب آن او را تنبیه کنید، زیرا او به خود اجازه داده است این چنین شما را برنجاند.

هنگامی که دچار رنج هستیم فکر می‌کنیم دیگری سبب رنج ما شده است. با خودمان می‌گوییم: «وقتی او مرا دوست ندارد چرا باید او را دوست داشته باشم؟» گرایش طبیعی ما این است که بخواهیم دیگری را تنبیه کنیم. اما اگر چنین کنیم، این شیوه واکنش ما به دیگری می‌فهماند که «بدون تو هم می‌توانم به خوبی به زندگی‌ام ادامه دهم.» به عبارتی، غیرمستقیم به او می‌گوییم: «به تو احتیاج ندارم.» اما در عشق راستین چنین نمی‌کنند. بسیاری از ما مرتکب این اشتباه شده‌ایم. حتی من نیز این اشتباه را کرده‌ام.



اما ما یاد می‌گیریم. درواقع، هنگامی که رنج می‌کشیم، بیش از هر زمانی به دیگری نیاز داریم. این همان تعهدی است که در آغاز رابطه‌مان به یکدیگر داده‌ایم. وقتی رنج می‌کشید باید به دیگری بگویید که رنج می‌کشید و به یاری او نیاز دارید. اما ما خلاف این کار را انجام می‌دهیم. یعنی می‌خواهیم به دیگری نشان بدهیم که به او نیاز نداریم. ترجیح می‌دهیم به جای آنکه از دیگری یاری بجویم خودمان را در اتاق حبس کنیم و اشک بریزیم. این تیره‌روزی‌ها و عادات نادرست ریشه در غرور شما دارد. حال آنکه در عشق جای هیچ غروری نیست. به همین علت است که به چهارمین مانترا نیاز داریم. به او بگویید: «عزیزم، من رنج می‌کشم. لطفاً کمک کن.»

بیان این کلمات بسیار ساده ولی درعین حال بسیار دشوار است. اما اگر بتوانید خودتان را مجبور کنید که این مانترا را بگویید، از همان لحظه به بعد کمتر رنج می‌کشید. شک نکنید که این اتفاق می‌افتد و من تضمین می‌کنم که کمتر رنج خواهید برد.

اگر دیگری متوجه شود که مشکلی وجود دارد و بیرسد که «عزیزم، آیا داری رنج می‌کشی؟» و از طرفی هم تلاش کند که شما را آرام کند و بخواهد از رنج شما بکاهد، ممکن است بدون فکر و توجه به عواقب آن بگوید: «مرا تنها بگذار.» بسیاری از ما این نوع اشتباهات را مرتکب شده‌ایم.

اما در تمرین چهارمین مانترا برخلاف این اشتباهات عمل می‌کنیم. نخست باید رنج‌هایتان را به درستی شناسایی کنید و سپس رو به دیگری بگویید: «عزیزم، من رنج می‌کشم. می‌خواهم این را بدانم. لطفاً کمک کن.» درواقع، به نظر می‌رسد که دستورالعمل این مانترا کمی طولانی‌تر باشد. باید بگویید: «عزیزم، من دارم رنج می‌کشم. نمی‌توانم درک کنم چرا چنین چیزی را به من گفتی. نمی‌توانم درک کنم که چرا با من چنین کردی. لطفاً دلیل آن را توضیح بده. چون به کمک تو احتیاج دارم.» آری، عشق راستین چنین است. اما اگر بگویید «من دچار رنج نیستم و به کمک توهم احتیاج ندارم»، این رابطه دیگر عاشقانه نخواهد بود.

از شما می‌خواهم این مانترا را روی کاغذی در ابعاد کارت اعتباری بانک بنویسید و آن را در کیف خود بگذارید. دفعه بعد، وقتی دچار رنج شدید و باور داشتید که دیگری سبب رنج شماست، یادتان باشد آن را بیرون آورید و بخوانید. آنگاه دقیقاً می‌دانید چه باید بکنید.

طبق این تمرین فقط حق دارید بیست و چهار ساعت رنج بکشید، نه بیشتر. نهایت مهلت شما همین است. از این رو، باید چهارمین مانترا را تمرین کنید و هنگام نیاز به کار بگیرید. اگر نمی‌توانید رودررو با او حرف بزنید، می‌توانید از تلفن همراه یا رایانه استفاده کنید. یا می‌توانید این کلمات را روی کاغذ بنویسید و آن را روی میز شما یا هر جای دیگری در معرض دید قرار دهید. مطمئنم هنگامی که بتوانید خودتان را مجبور کنید که این کلمات را روی کاغذ بنویسید، از همان لحظه به بعد، کمتر رنج خواهید کشید.





چهارمین مانترا را می‌توان به سه بخش تقسیم کرد. بخش اول این است: «عزیزم، من رنج می‌کشم و می‌خواهم این را بدانی.» این عمل گونه‌ای اشتراک‌گذاری است. باید یاد بگیریم که رنج و شادی را با دیگری به اشتراک بگذاریم. سپس می‌گوییم: «خواهش می‌کنم به من توضیح بده که چرا آن کار را با من کردی و چرا آن حرف‌ها را به من زدی. من دارم رنج می‌کشم.»

بخش دوم این گونه است: «تمام تلاشم را می‌کنم.» این بخش بیانگر این است که من ذهن‌آگاهی را تمرین می‌کنم؛ پس وقتی خشمگین می‌شوم کاری نمی‌کنم یا چیزی نمی‌گویم که به تو یا خودم آسیب برساند. این بخش بیانگر این است که من در حال انجام تمرین‌های تنفس آگاهانه و راه‌رفتن آگاهانه هستم و با کمک این موارد عمیقاً با رنج‌هایم روبه‌رو می‌شوم و به آنها رسیدگی می‌کنم تا بتوانم ریشه‌یابی‌شان کنم. من معتقدم که تو سبب رنج من شده‌ای، اما از آنجاکه [تکنیک] ذهن‌آگاهی را به کار می‌برم، می‌دانم که نباید با قطعیت مطلق به چیزی معتقد باشم. من در حال عمیق نگرستن به رنج‌هایم هستم تا دریابم که آیا این رنج‌های من، که عقیده دارم تو مسبب آن هستی، برآمده از ادراکی اشتباه است یا خیر. شاید گفتار و کردار تو بد برداشت کرده‌ام و تو منظور دیگری داشته‌ای. باز هم، از آنجاکه ذهن‌آگاهی را به کار می‌بندم، اکنون تمام تلاشم را می‌کنم تا با رنج‌هایم به درستی روبه‌رو شوم و عمیقاً به آنها بنگرم. و با این کارها خشم را ریشه‌یابی می‌کنم و با آغوشی باز می‌پذیرم.

جمله «تمام تلاشم را می‌کنم.» نوعی یادآور و تذکردهنده است، و همچنین دعوتی است از دیگری تا او هم تمام تلاشش را در این راه بکند. هنگامی که طرف مقابلتان پیام شما را دریافت کند، ممکن است با خودش فکر کند: «آه، نمی‌دانستم که او دچار رنج است. چه کرده‌ام و چه گفته‌ام که او این چنین رنج می‌کشد؟» سپس هردوی شما عمیقاً با رنج‌ها روبه‌رو می‌شوید و به ریشه‌یابی می‌پردازید، و اگر یکی از شما علت رنج را پیدا کرد، باید فوراً با دیگری در میان بگذارد و به خاطر گفتار یا کردار نادرستش معذرت‌خواهی کند. این گونه رنج دیگری ادامه پیدا نخواهد کرد. جمله دوم، یعنی جمله «تمام تلاشم را می‌کنم»، هردوی افراد را دعوت می‌کند تا از آنچه در حال رخ‌دادن است، آگاهی یابند و عمیقاً به رنج‌هایشان بنگرند تا دریابند سبب اصلی رنج‌ها چه چیزی و چه کسی است.

بخش سوم چهارمین مانترا این است: «لطفاً کمک کن.» این بخش می‌تواند کمی دشوار باشد اما بسیار مهم است؛ بیان آن به کمی شجاعت نیاز دارد. هنگامی که عاشق یکدیگر هستیم به هم نیاز داریم، مخصوصاً زمانی که رنج می‌کشیم. رنج شما همان رنج او، و شادی او همان شادی شماست. با عمیق نگرستن به وضعیتمان ممکن است بصیرتی به دست آوریم تا بفهمیم که چگونه باید آشتی کنیم و دوباره بین یکدیگر هماهنگی ایجاد کنیم.



هر سه بخش چهارمین مانترا، در کنار هم، این گونه است: «من دچار رنج هستم و می‌خواهم این را بدانی. تمام تلاشم را می‌کنم که این رنج‌ها را به درستی شناسایی کنم. لطفاً کمکم کن.» هنگامی که برگه کاغذ را از کیف خود خارج کنید و آن را بخوانید، به یاد می‌آورید که لازم است چه کارهایی بکنید.

## پنجمین مانترا

پنجمین مانترا این است: «در همین لحظه احساس شادی می‌کنم.» این مانترا همچون خودتلقینی یا آرزواندیشی نیست. در همین لحظه و همین جایی که هستیم شرایط شادکامی بسیاری در اختیار داریم تا از آنها لذت ببریم؛ البته اگر به اندازه کافی ذهن آگاه باشید که از وجود آنها آگاهی یابید. این مانترا به هردوی ما یادآوری می‌کند که به خاطر شرایط شادکامی بسیاری که اکنون و اینجا در اختیار داریم تا چه اندازه زیادی خوش اقبال هستیم. وقتی کنار او نشسته‌اید و یا وقتی کنار او گام برمی‌دارید، ممکن است دوست داشته باشید این مانترا را بیان کنید تا به یاد آورید که به خاطر داشتن این همه شرایط شادکامی چه بسیار خوش اقبال هستید. اگر از این همه شرایط شادکامی لذت نمی‌بریم، هیچ عاقل نیستیم. شناسایی اینکه این لحظه لحظه شادی است به ذهن آگاهی شما بستگی دارد. تنها ذهن آگاهی است که می‌تواند شما را یاری کند تا با شرایط شادکامی بسیاری که دارید به درستی ارتباط برقرار کنید؛ شرایط شادکامی خیلی بیشتر از نیاز هردوی شما در اختیار تان است. وقتی که کنار یکدیگر نشسته‌اید، وقتی که کنار هم قدم می‌زنید، و وقتی این فرصت را دارید تا در کنار هم وقت بگذرانید، آگاهانه نفس بکشید و آگاه باشید که چه بسیار خوش اقبال هستید. در واقع، این «ذهن آگاهی» است که لحظه حال را، که تقریباً همیشه از آن غافلیم، به لحظه‌ای شگفت‌انگیز و شاد تبدیل می‌کند. کسی که ذهن آگاهی را تمرین می‌کند یک هنرمند واقعی است. او می‌داند چگونه با تمرین هایش شادی را به زندگی اینجایی و اکنونی‌اش وارد کند.

## ششمین مانترا

ششمین مانترا برای مواجهه عالی با رنج‌های برآمده از عقده‌هاست: زمانی که فکر می‌کنیم برابر با دیگری یا بدتر یا بهتر از او هستیم.



هنگامی که کسی شما را تحسین یا نقد می‌کند، می‌توانید از ششمین مانترا بهره بگیرید: «عزیزم، تا حدودی حق با شماست.» به این معنی که انتقاد یا تشویق شما تنها تا حدودی درست است، زیرا هم نقاط ضعف و هم نقاط قوت در من وجود دارد. اگر من را تحسین می‌کنید، نباید خودم را گم کنم یا آن نکات منفی خودم را نادیده بگیرم.

وقتی چیزی زیبا در دیگری می‌بینیم این گرایش در ما هست که از چیزهای نازیبای او چشم‌پوشیم. در وجود ما انسان‌ها هم صفات مثبت و هم صفات منفی یافت می‌شود. بنابراین هنگامی که یکی از عزیزانتان شما را تحسین می‌کند و می‌گوید که مظهر کمال هستید، می‌توانید بگویید: «عزیزم، تنها تا حدودی حرف تو درست است. خوب می‌دانی که ویژگی‌های دیگری هم در وجود من هست.» با این کار فروتنی خود را از دست نمی‌دهید و قربانی خودفریبی نخواهید شد، زیرا شما می‌دانید که مظهر کمال نیستید.

از طرفی دیگر، هنگامی که کسی از شما انتقاد می‌کند و می‌گوید هیچ چیز مفید و مثبتی برای عرضه ندارید و وجودتان بی‌ارزش است، می‌توانید در پاسخ چیزی مشابه مورد قبل بگویید: «عزیزم، تنها تا حدودی سخن تو درست است. البته که در من چیزهای باارزش و مفیدی هم وجود دارد.»

## سه: روبه‌رو شدن با هیجانات قدرتمند

زمانی که حسی قدرتمند شما را در بر می‌گیرد، کارتان را متوقف کنید و تنها مراقب آن احساس قدرتمند باشید. توجه کنید که چه چیزی در حال رخ دادن است.

شیوه توجه به این هیجانات ساده است. دراز بکشید و دست‌ها را روی شکم خود بگذارید و آگاهانه نفس بکشید. همچنین می‌توانید روی یک بالش یا صندلی بنشینید. با تنفس آگاهانه فکر کردن را متوقف کنید و توجه ذهن را در حالی که هنگام دم و بازدم شکمتان برآمده می‌شود، به قسمت ناف و اطراف آن معطوف کنید.

وقتی به درخت گرفتار در طوفان بنگرید، اگر توجهتان را به بخش بالای درخت معطوف کنید، می‌بینید که برگ‌ها و شاخه‌ها به‌تندی در باد تکان می‌خورند و درخت که هر آن ممکن است بشکند بسیار آسیب‌پذیر به نظر می‌آید. اما وقتی توجهتان را به بخش پایین‌تر، یعنی تنه درخت، هدایت کنید، می‌بینید که جنبش چندانی ندارد. می‌توانید پایداری درخت در برابر طوفان را ببینید و همچنین درمی‌یابید که درخت عمیقاً در خاک ریشه دوانده است و می‌تواند به راحتی فشار طوفان را تاب بیاورد. هنگامی که هیجانی قوی را تجربه می‌کنیم، ذهن همچون بخش بالای درخت آشفته و متلاطم می‌شود. در چنین مواقعی باید ذهن را متوجه شکم، که همچون تنه درخت است، کنیم و تمام تمرکزمان را حین آگاهانه نفس کشیدن به برآمدن و فرورفتن آن معطوف کنیم.

با هر عمل دم به برآمدن شکمتان توجه کنید و با هر عمل بازدم به فرورفتن آن. عمیق نفس بکشید و توجه





کامل و تمرکزتان را به دم و بازدم معطوف کنید. اگر در این بین چیزی هست که شایسته باشد از آن آگاهی یابید، این حقیقت است که یک هیجان تنها یک هیجان است، و شما بسیار بزرگ‌تر از آن هستید. هستی شما شامل بدن، احساسات، ادراک، ساختارهای ذهنی، و آگاهی است. قلمرو هستی شما بسیار وسیع است. هیجان چیزی است که بروز می‌کند و مدتی آن را تجربه می‌کنیم و سرانجام از بین می‌رود. اگر در مدت زمان تجربه هیجان این بصیرت را داشته باشیم، ما را نجات می‌دهد. قرار نیست تنها به خاطریک هیجان بمرسید.

نباید برای یادگیری این مهارت آنقدر دست روی دست بگذاریم تا با یک هیجان شدید روبه‌رو شویم. چراکه ممکن است کار از کار بگذرد و سیل احساسات شما را غرقه سازد. پس هم‌اکنون آن را یاد بگیرید. بنابراین، اگر روزی هیجان شدیدی را تجربه کردید، این اعتمادبه‌نفس در شما هست که بتوانید آن را به‌درستی مدیریت کنید.

## چهار: زنگ ذهن‌آگاهی

میل به صدا درآوردن زنگ ذهن‌آگاهی همان میل تجربه شادی و ریشه دواندن آن در زندگی مان است. هروقت صدای زنگ را می‌شنویم، این فرصت به دست می‌آید تا آگاهانه نفس بکشیم، بدنمان را آرام کنیم، و متوجه شادی‌هایمان شویم. می‌توانیم از تک‌تک سلول‌های بدنمان بخواهیم که در این راه به ما ملحق شوند، یعنی با تمام وجودمان به زنگ ذهن‌آگاهی گوش فرا دهیم و اجازه دهیم عمیقاً بر ما تأثیر بگذارد. به این زنگ عمیق گوش می‌دهیم و می‌دانیم که اجدادمان همگی در تک‌تک سلول‌های بدنمان حضور دارند. چنان به این زنگ گوش می‌دهیم که گویی هم‌زمان اجدادمان نیز در حال گوش دادن هستند. اگر بتوانیم با آرامش و لذت به صدای زنگ گوش کنیم، اجدادمان نیز هم‌زمان آرامش و لذت را تجربه می‌کنند.

## پنج: متا

مراقبه «متا» تمرینی است که در آن با عمیق نگریستن عشق، درک، و شفقت را نخست برای خودمان و سپس برای دیگران پرورش می‌دهیم و گسترش می‌بخشیم. زمانی که بتوانید به خودتان عشق بورزید و از خودتان به‌درستی مراقبت کنید، می‌توانید برای دیگران بسیار مفیدتر باشید. می‌توانید این مراقبه را به‌طور کامل یا بخش‌بخش تمرین کنید. تنها با بیان یک خط از این مراقبه می‌توانید شفقت‌ورزی و التیام بیشتری را به این جهان عرضه کنید.

عشق ورزیدن، پیش از هر چیز، به‌معنای پذیرفتن خودتان - همان‌گونه که واقعاً هستید است. به همین دلیل است که در این مراقبه عشق، گزاره «خودت را بشناس» اولین تمرین عشق ورزیدن است. با تمرین این مراقبه شرایطی را می‌بینیم که ما را به کسی که اکنون هستیم، تبدیل کرده‌اند. این تمرین کار ما را در پذیرش خودمان،



که شامل پذیرش هم‌زمان رنج‌ها و شادی‌هایمان است، آسان می‌کند.

متا در زبان مقدس بوداییان به معنای مهربانی و صمیمیت است. این مراقبه را با یک آرزو آغاز می‌کنیم: «باشد که...» سپس آرزوی خود را تعالی می‌بخشیم و به تمام ویژگی‌های مثبت و منفی متعلق، یا موضوع مراقبه که در این مورد خودمان هستیم، عمیقاً می‌نگریم. تا اینجا میل به عشق در ما پدید می‌آید اما هنوز تا خود عشق فاصله داریم. برای درک کردن، با تمام وجود به همه ویژگی‌های مثبت و منفی عمیقاً می‌نگریم. نمی‌خواهیم تنها چند کلمه را مدام تکرار کنیم، یا به تقلید از دیگران این کار را انجام دهیم یا برای چند تصور صرفاً تخیلی بکوشیم. تمرین مراقبه عشق خودفریبی نیست. نمی‌خواهیم فقط به طور سطحی جملاتی همچون «من به خودم عشق می‌ورزم. من به تمام موجودات عشق می‌ورزم.» را بر زبان آوریم. ما عمیقاً به بدن، احساسات، ادراک، ساختارهای ذهنی، و آگاهی‌مان می‌نگریم و تنها پس از چند هفته آرزویمان برای عشق‌ورزیدن، به هدفی ژرف و قوی بدل می‌گردد. از این رو، همه افکار، اعمال، و کلماتی که به کار می‌بریم، عاشقانه می‌شوند و متوجه می‌شویم که «بدن و روحمان آرام، شاد، و سبک شده‌اند؛ ایمن از آسیب‌ها و رها از خشم، رنج‌های نالازم، ترس، و اضطراب.»

هنگامی که مراقبه عشق را تمرین می‌کنیم درمی‌یابیم که چقدر آرامش، شادی، و روشایی در وجودمان است. همین طور، می‌فهمیم که آیا درباره حوادث و بداقبالی‌ها مضطرب هستیم یا نه، و اینکه درونمان چقدر خشم، آزرده‌گی، ترس، و اضطراب یا نگرانی وجود دارد. با آگاه‌شدن از احساساتمان، به درک عمیق‌تری از خودمان دست می‌یابیم و می‌فهمیم که چگونه ترس‌ها و فقدان آرامش در ناراحتی ما دخیل هستند. همچنین ارزش واقعی عشق‌ورزی به خودمان و پرورش قلبی پرشفقت را درمی‌یابیم.

با مراقبه عشق متوجه می‌شویم که «خشم، آزرده‌گی، ترس، و اضطراب» به تمام حالات ذهنی بیمار و منفی درونمان مربوط می‌شوند و ما را از آرامش و شادی بی‌بهره می‌کنند. خشم، ترس، اضطراب، هوس‌های زبان‌بار، طمع و جهل مصیبت‌های بزرگ عصر ما هستند. با تمرین ذهن‌آگاهانه زیستن می‌توانیم به درستی با آنها روبه‌رو شویم و عشقمان را به عملی مؤثر تبدیل کنیم.

این مراقبه عشق از کتاب طریقه تطهیر از بوداگوسا اقتباس شده است که در سده پنجم پیش از میلاد مسیح می‌زیست و آموزه‌های بودا را نظام‌مند کرد.

برای تمرین این مراقبه، بنشینید و ساکن و آرام باشید، بدن و تنفستان را آرام کنید، و جملات مربوط به مراقبه را به آرامی و از بر برای خود بخوانید. برای انجام این تمرین، بهتر از همه این است که در حالت نشسته قرار بگیرید. آرام و ساکن در جایی بنشینید و از آنجا که فکر و ذکرتان بیش از حد لزوم درگیر موضوعات دیگر نیست،



می‌توانید عمیقاً به خودتان، همان‌گونه که واقعاً هستید، بنگرید و عشقتان نسبت به خود را تقویت کنید و بهترین راه‌ها را برای ابراز این عشق در جهان مشخص کنید.

باشد که هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی آرام، شاد، و سبک‌بار باشم.

باشد که هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی آرام، شاد، و سبک‌بار باشم.

@fiction\_books\_farsi







باشد که هم از نظر جسمی و هم از نظر روحی آرام، شاد، و سبک‌بار باشند.

باشد که ایمن و رها از آسیب‌ها باشم.

باشد که ایمن و رها از آسیب‌ها باشد.

باشد که ایمن و رها از آسیب‌ها باشند.

باشد که از خشم، آزدگی، ترس، و اضطراب رها باشم.

باشد که از خشم، آزدگی، ترس، و اضطراب رها باشد.

باشد که از خشم، آزدگی، ترس، و اضطراب رها باشند.

این مراقبه عشق را با تمرین بخش‌های مربوط به خودتان آغاز کنید. تا وقتی نتوانید به خودتان عشق بورزید و از خود مراقبت کنید، نمی‌توانید به دیگران کمک کنید. نخست مراقبه عشق را برای کسانی که دوستشان دارید انجام دهید، بعد برای افرادی که به آنها احساس خاصی ندارید، و سپس برای کسانی که عاشقشان هستید و، درنهایت، برای کسانی که حتی فکر کردن به آنها هم سبب رنج شما می‌شود.

طبق آموزه بودا هستی انسان از پنج عنصر تشکیل شده که در سانسکریت به آن «سکانداس»<sup>۴</sup> می‌گویند: جسم، احساسات، ادراک، ساختارهای ذهنی، و آگاهی. به عبارتی، می‌توان گفت این عناصر قلمرو شماست و شما سرپرست آن هستید. برای آنکه وضعیت واقعی درونتان را بشناسید، ناگزیرید قلمرو خودتان را بشناسید که شامل عناصری است که درون شما با یکدیگر در کشمکش هستند. برای ایجاد هماهنگی و آشتی میان عناصر وجودی، و التیام رنج‌های درون، باید خودتان را بشناسید. عمیق نگرستن و گوش کردن، و کندوکاو قلمرو خودتان همان آغاز مراقبه عشق است.

تمرین مراقبه عشق را با عمیق نگرستن به بدنتان آغاز کنید. از خودتان بپرسید: «در این لحظه وضعیت بدنم چگونه است؟ وضعیت بدنم در گذشته چگونه بوده است؟ وضعیت بدنم در آینده چگونه خواهد بود؟ بعد از این هنگامی که این مراقبه را برای کسانی که دوستشان دارید، برای کسانی که احساس خاصی نسبت به آنها ندارید، برای آنها که عاشقشان هستید، و برای کسانی که از آنها متنفرید انجام می‌دهید، مراقبه را با در نظر گرفتن و نگرستن به جنبه‌های جسمانی آنها آغاز کنید. آگاهانه نفس بکشید، چهره آن فرد را در ذهنتان تصور کنید، و همچنین نحوه راه رفتن، نشستن، و صحبت کردن او را؛ وضعیت قلب، کلیه‌ها، ریه‌ها، و تمام اعضای بدنش را. برای آنکه به این اطلاعات و جزئیات آگاهی پیدا کنید هر قدر لازم است وقت بگذارید. اما در انجام این کارها همواره از خودتان آغاز کنید. هنگامی که پنج عنصر وجودی‌تان را به وضوح دریابید، درک و عشق به طور طبیعی سر برمی‌آورند و آنگاه می‌دانید که برای مراقبت از خودتان و دیگران چه کارهایی را باید بکنید و چه کارهایی را نباید.



بدن خود را به دقت بررسی کنید تا دریابید آیا در آرامش است یا از بیماری رنج می‌برد. به وضعیت سلامتی و بیماری ریه‌ها، قلب، روده‌ها، کلیه‌ها، و کبدتان بنگرید تا نیازهای واقعی آنها را دریابید. هنگامی که این کار را انجام دهید، به گونه‌ای می‌خورید، می‌نوشید، و فعالیت می‌کنید که بیانگر عشق و شفقت شما نسبت به بدنتان باشد. ما معمولاً بر اساس عادات تثبیت‌شده در زندگی مان عمل می‌کنیم، اما وقتی عمیقاً به این عادات بنگریم، درمی‌یابیم که بسیاری از آنها به بدن و ذهنمان آسیب می‌زنند. از این رو، می‌کوشیم با شیوه‌هایی که سلامتی و سرزندگی را در پی دارند، این عادات آسیب‌زننده را دگرگون سازیم.

کار بعدی شما این است که در هر حال عمیقاً به احساساتتان توجه کنید، چه لذت‌بخش باشند، چه دردآور یا خنثی. احساسات همچون رودی در ما جاری هستند و هر احساس مثل قطره‌آبی در آن رود است. به این رود بنگرید و دریابید که هر احساس چگونه خود را می‌نمایاند و چه چیزهایی تاکنون مانع شادی‌تان شده است، و تمام تلاشتان را بکنید که آنها را دگرگون سازید. به ارتباط برقرار کردن با عوامل التیام‌بخش، طراوت‌زا، و شگفت‌انگیز، که در درون شما و تمام جهان حضور دارند، جامه عمل بپوشانید. اگر چنین کنید، قوی‌تر می‌شوید و می‌توانید به خودتان و دیگران بهتر عشق بورزید.

پس از این موارد روی ادراک خود مراقبه کنید. بودا عمیقاً متوجه شد که «آنکه در این جهان بیش از همه رنج می‌کشد همان است که ادراک نادرست بسیاری دارد، و بسیاری از درک‌های ما انسان‌ها نادرست هستند». ماری را در تاریکی می‌بینید و وحشت‌زده می‌شوید، اما هنگامی که دوست شما چراغی برمی‌افروزد، درمی‌یابید که تنها تکه‌ای طناب است. برای دگرگون کردن رنج‌ها ناگزیرید بدانید که کدامین ادراک سبب رنج کشیدن شما می‌شود. لطفاً جمله «آیا مطمئن هستی؟» را به خطی زیبا روی کاغذ بنویسید و آن را به دیوار اتاقتان بچسبانید. مراقبه عشق ما را یاری می‌کند که با وضوح و سنجیدگی به مه‌چیز بنگریم تا شیوه درکمان را بهبود ببخشیم.

سپس به ساختارهای ذهنی، عقاید، و تمایلات درونی‌تان که شما را به انجام کاری و گفتن چیزی سوق می‌دهد، عمیقاً توجه کنید. با تمرین عمیق نگرستن، ماهیت راستین ساختارهای ذهنی را کشف کنید؛ دریابید که چگونه آگاهی فردی و همچنین آگاهی جمعی خانواده، اجداد، و جامعه بر شما اثر می‌گذارد. ساختارهای ذهنی ناسالم سبب بسیاری از اختلال‌های روانی و آشوب‌های بیرونی می‌شوند، ولی ساختارهای ذهنی سالم عشق، شادی، و رهایی را به همراه دارند.

در پایان، به «آگاهی» تان عمیق بنگرید. بر پایه آموزه‌های آیین بودا آگاهی همچون کشتزاری است، که در آن هر نوع بذری که امکان رشد داشته باشد، افت می‌شود: بذرهاى عشق، شفقت، شکیبایی، و همچنین بذرهاى



خشم، ترس، اضطراب، و بذره‌های ذهن‌آگاهی. آگاهی همچون انباری است که تمام این بذرها را در بر دارد، و همچنین امکان هرچیزی را که در ذهن ما می‌تواند پدید آید، مثل امکان عشق و امکان شفقت. هنگامی که در ذهن خود آرامش ندارید، ممکن است به دلیل امیال و احساسات درون انبار آگاهی‌تان باشد. برای در صلح زیستن باید از تمایلاتی آگاهی یابید که نیروی محرکه عادات هستند. از این رو، می‌توانید برخی تمرین‌های «خویش‌داری» را انجام دهید. اینها تمرین‌های سلامت‌بخش و پیشگیرانه هستند. به احساسات‌تان عمیقاً رسیدگی کنید و آنها را ریشه‌یابی کنید تا دریابید کدام‌یک از آنها را باید دگرگون کنید و بذر آن احساساتی را آبیاری کنید که آرامش، لذت، سلامتی، و شادی را به بار می‌آورند.

می‌توانید با آرزوهایی که در زیر می‌آیند، نخست برای خودتان و سپس برای دیگران، در راه خلق شادی گام بردارید.

باشد که یاد بگیرم با دیده درک و عشق به خودم بنگرم.

باشد که یاد بگیرم با دیده درک و عشق به او بنگرم.

باشد که یاد بگیرم با دیده درک و عشق به آنها بنگرم.

باشد که بذره‌های لذت و شادی درونم را کشف کنم و آنها را پرورش دهم.

باشد که بذره‌های لذت و شادی درون او را کشف کنم و آنها را پرورش دهم.

باشد که بذره‌های لذت و شادی درون آنها را کشف کنم و آنها را پرورش دهم.

باشد که یاد بگیرم که سرچشمه‌های خشم، هوس، و عقاید نادرست خودم را شناسایی کنم و دریابم.

باشد که یاد بگیرم که سرچشمه‌های خشم، هوس، و عقاید نادرست او را شناسایی کنم و دریابم.

باشد که یاد بگیرم که سرچشمه‌های خشم، هوس، و عقاید نادرست آنها را شناسایی کنم و دریابم.

**«باشد که یاد بگیرم که با دیده درک و عشق به خودم و دیگران بنگرم.»**

در گذشته هنگامی که در یکی از مؤسساتمان مراقبه عشق را تمرین می‌کردیم، زن جوانی به من گفت: «وقتی مراقبه عشق را نسبت به دوست‌پسرم انجام دادم، دریافتم که عشقم به او در حال کم شدن است. و هنگامی که مراقبه عشق را نسبت به کسی که بیش از همه از او بیزار بودم انجام دادم، ناگهان از خودم متنفر شدم.» پیش از مراقبه، عشق او به دوست‌پسرش بسیار پُرشور و حرارت بود و نمی‌توانست کمبودهای او را ببیند. در طول مراقبه کم‌کم توانست او را واضح‌تر ببیند و دریافت که دوست‌پسرش به آن بی‌نقصی هم نیست که او تصور می‌کرده اما بعداً عشق ورزیدن را به شیوه‌ای آغاز کرد که در آن درک بیشتر و واقعی‌تری وجود داشت و، به این صورت، شیوه عشق‌ورزی‌اش ژرف‌تر و سالم‌تر شد.

او همچنین بصیرت‌های تازه‌ای نسبت به کسی که بیش از همه از او بیزار بود، به دست آورد. دلایلی را یافت که





نشان می‌دادند چرا آن شخص آن گونه رفتار می‌کند و سخن می‌گوید، و دریافت که چگونه خودش نیز با واکنش‌های زننده سبب رنج کشیدن او شده بود.

دوباره تأکید می‌کنم که فرایند درک کردن ماهیت راستین را از خودمان شروع می‌کنیم. تا زمانی که خودمان را با تمام وجود پس بزنیم و به بدن و ذهنمان آسیب برسانیم، گفت‌وگو درباره عشق‌ورزی و پذیرفتن دیگران بی‌فایده خواهد بود. با ذهن آگاهی می‌توانیم شیوه‌های معمول فکر کردن و محتوای عقایدمان را به درستی شناسایی و ریشه‌یابی کنیم. ما نور ذهن آگاهی را بر گذرگاه‌های عصبی ذهنمان می‌تابانیم تا بتوانیم آنها را با وضوح بیشتری ببینیم.

هرگاه چیزی را می‌بینیم یا می‌شنویم، توجه ما می‌تواند مناسب یا نامناسب باشد. ذهن آگاهی این توانایی را به ما می‌دهد که تشخیص دهیم کدام توجه مناسب و شایسته است و کدام نامناسب. از این رو، می‌توانیم توجه نامناسب و ناشایست را رها کنیم و آن دیگری را تقویت کنیم. توجه ذهنی مناسب یونیسو ماناسکارا<sup>۴</sup> در زبان سانسکریت شادی، آرامش، وضوح، و عشق را به همراه دارد. و توجه نامناسب یونیسو ماناسکارا<sup>۴</sup> در زبان سانسکریت — ذهنمان را از غم، خشم، و پیش‌داوری لبریز می‌کند. ذهن آگاهی کمکمان می‌کند بتوانیم توجه ذهنی مناسب را تمرین کنیم و بذره‌های آرامش، لذت، و رهایی درونمان را آبیاری کنیم.

کار بعدی این است که با بهره‌گیری از ذهن آگاهی گفتارمان را درخشان کنیم. از این رو، می‌توانیم از مهارت گفتار صمیمانه بهره بگیریم و پیش از آنکه چیزی بگوییم که سبب نزاع شود درنگ کنیم. سپس به کنش‌های جسمانی خود عمیقاً توجه کنید. با ذهن آگاهی نحوه درست ایستادن، نشستن، گام برداشتن، لبخند زدن، اخم کردن، و نگاه کردن به دیگران را یاد می‌گیریم. با ذهن آگاهی می‌توانیم تشخیص دهیم که کدام کنش برای خودمان و دیگران سودمند و کدام زیان‌بار است.

درک خودمان و دیگران همان کلیدی است که درهای عشق و مقبولیت را به روی ما و دیگران می‌گشاید.

**«باشد که بذره‌های شادی و لذت درون خودم و دیگران را کشف کنم و پرورش دهم.»**

در خاک ذهنمان بذره‌های مثبت و منفی فراوانی وجود دارند. ما همان باغبانی هستیم که بذره‌های خوب را از بد تشخیص می‌دهد و بهترین آنها را آبیاری می‌کند و پرورش می‌دهد. پرورش بذره‌های لذت، آرامش، استواری، و عشق در خودمان و دیگران تمرین مهمی است که به ما کمک می‌کند در جهت شادی و سلامتی رشد کنیم.

**«باشد که یاد بگیرم که سرچشمه‌های خشم، هوس، و عقاید نادرست خودم و دیگران را شناسایی کنم و**

**دریابم.»**

با عمیق نگریستن درمی‌یابیم که این موارد یعنی خشم، و هوس، و عقاید نادرست — چگونه اتفاق می‌افتند و



در کجا ریشه دارند و چند وقت است که به آنها دچار شده‌ایم. ذهن آگاهی را هر روز تمرین می‌کنیم تا از این موضوع آگاهی یابیم که خودمان نیز درگیر آماج سمومی نظیر خشم، هوس، عقاید نادرست، تکبر، و بدگمانی هستیم. می‌توانیم به زندگی مان بنگریم و دریابیم که آنها چقدر خودمان و دیگران را رنج داده‌اند.

پیش از آنکه بتوانیم دیگران را یاری کنیم که بر خشمشان چیره شوند، لازم است نخست روی خودمان کار کنیم. جروب‌بحث با دیگران به هنگام عصبانیت، فقط بذخشم درونتان را آبیاری می‌کند. وقتی خشمگین هستید توجهتان را به خودتان بازگردانید و با بهره‌گیری از انرژی ذهن آگاهی با این رنج روبه‌رو شوید، با آغوشی باز آن را بپذیرید، علت‌های آن را ریشه‌یابی کنید، آتشش را فروبشناسید و بر تاریکی‌های غفلت نور آگاهی بتابانید. فکر نکنید اگر با کلامتان به او حمله‌ور شوید و او را برنجانید حالتان بهتر خواهد شد. ممکن است دیگری حتی خشن‌تر از شما واکنش نشان دهد و وخامت و آتش خشم فزونی یابد. بودا به ما آموخت که به وقت اوج گرفتن خشم چشم و گوش بربندید و توجهتان را به خود بازگردانید، و ریشه‌های درونی آن را دنبال کنید. دگرگون کردن رنج ناشی از خشم‌تان تنها برای رهایی خودتان نیست، اطرافیان و حتی افرادی که از شما دور هستند نیز از آن سود خواهند برد.

به خشم‌تان چنان بنگرید که گویی به کودکتان می‌نگرید. آن را پس زنید و از آن متنفر نباشید. مقصود از مراقبه این نیست که زندگی‌تان را به میدان جنگی بدل کنید که هر چیز در تقابل با چیز دیگری است. تنفس آگاهانه آتش خشم را فرومی‌نشاند و نیروی ذهن آگاهی آن را در بر می‌گیرد و آرامتان می‌کند. فراموش نکنید که خشم تنها نوعی انرژی است، و تمام انرژی‌ها را می‌توان دگرگون ساخت و به نوع دیگری تبدیل کرد. مراقبه، هنر بهره‌گیری از یک نوع انرژی برای دگرگونی و تبدیل آن به یک نوع انرژی دیگر است.

باشد که یاد بگیرم چگونه هر روز بذرهای لذت درونم را آبیاری کنم.

باشد که یاد بگیرم چگونه هر روز بذرهای لذت درون او را آبیاری کنم.

باشد که یاد بگیرم چگونه هر روز بذرهای لذت درون آنها را آبیاری کنم.

باشد که سرزنده، استوار، و رها زندگی کنم.



باشد که سرزنده، استوار، و رها زندگی کند.

باشد که سرزنده، استوار، و رها زندگی کنند.

باشد که بی‌آنکه نسبت به افراد بی‌تفاوت باشم از دل‌بستگی و نفرت رها باشم.

باشد که بی‌آنکه نسبت به افراد بی‌تفاوت باشد از دل‌بستگی و نفرت رها باشد.

باشد که بی‌آنکه نسبت به افراد بی‌تفاوت باشند از دل‌بستگی و نفرت رها باشند.

این آرزوها کم‌کم می‌کنند که بذره‌های لذت و شادی‌ای را در اعماق کشتزار آگاهی‌مان آبیاری کنیم. تمام اندیشه‌هایی که ذهن ما را دربارهٔ سرچشمه‌ها و عوامل شادی سرگرم ساخته‌اند، تله‌ای بیش نیستند. فراموش می‌کنیم که ایده‌ها صرفاً اندیشه‌های ما هستند. ایده‌های ما دربارهٔ شادی موانعی بر سر راه شادکامی ما هستند. وقتی معتقد باشیم که شادی شکل خاصی دارد، آن وقت نمی‌توانیم فرصت‌های لذت و شادی‌ای را ببینیم که اکنون مقابل چشمان هستند.

شادکامی مسئله‌ای شخصی نیست؛ سرشت جهان این گونه است که در آن همه چیز به هم پیوسته است و شادکامی نیز چنین است. وقتی بتوانید لب‌خندی بر لب کسی بنشانید، شادی او بذره‌های شادی شما را نیز پرورش می‌دهد. هنگامی که بتوانید آرامش، لذت، و شادی درونتان را به‌پروانید، این عمل را برای همگان انجام داده‌اید. نخست، خودتان را با احساسات شادی بخش تقویت کنید. مراقبهٔ قدم‌زدن در طبیعت را تمرین کنید. از هوای تازه و فرح‌بخش، درختان رنگارنگ و استوار، و ستارگان درخشان در پهنهٔ وسیع آسمان شب لذت ببرید. چه کارهایی برای تقویت خودتان می‌توانید بکنید؟ بسیار مهم است که دربارهٔ این موضوع با دوستان عزیزتان گفت‌وگو کنید تا بتوانید بهترین شیوه‌های محسوس پرورش شادی و لذت را بیابید. هنگامی که از عهدهٔ این کار برآید، رنج، غم، و ساختارهای ذهنی دردناک شروع به دگرگونی خواهند کرد.

**«باشد که سرزنده، استوار، و رها زندگی کنم.»**

«سرزنده» ترجمهٔ کلمه‌ای ویتنامی برای بیان خنکی و تب‌داشتن است. حسادت، خشم، و هوس -همگی— نوعی تب هستند که ما را از سرزندگی دور می‌کنند. «استوار» به پایداری و استحکام اشاره دارد. اگر استوار نباشید، نمی‌توانید کارها را به نتیجه برسانید. تنها لازم است هر روز چند گام کوچک و استوار در جهت تحقق اهدافتان بردارید. هر روز صبح، برای آنکه به بیراهه نروید، باز هم خودتان را تنها وقف حرکت کردن در راه اهداف راستین کنید. حرکت در این راه «استواری» شما را می‌طلبد. هر شب پیش از خواب دقایقی چند را به مرور آن روز اختصاص دهید و از خودتان بپرسید: «آیا امروز در جهتِ ایدئال‌هایم زندگی کرده‌ام؟» اگر دیدید که دو یا سه قدم در جهتِ ایدئال‌هایتان برداشته‌اید، به اندازهٔ کافی خوب عمل کرده‌اید و کافی است. اگر دیدید که چنان نکرده‌اید، به خودتان بگویید: «فردا بهتر عمل خواهم کرد.» در این کار هرگز خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.





تنها به خودتان بنگرید و دریابید که آیا در راهی که آن را عمیقاً و به درستی ارج می‌نهد، پیش رفته‌اید یا نه. به چیزی پناه ببرید که استوار باشد. اگر به چیزی که استوار نیست تکیه کنید، سقوط می‌کنید و فرومی‌پاشید. برخی اجتماعات راهبان بودایی هنوز چندان استوار نیستند، اما معمولاً پناه‌بردن به این اجتماعات حرکت خردمندانه‌ای است. همه‌جا

می‌توان راهبانی یافت که صادقانه به تمرین کردن می‌پردازند.

«رها» صفت کسی است که از تله‌پرآسیب امیال عبور کرده و بدون دلبستگی به حیات خود ادامه می‌دهد، چه این دلبستگی‌ها مربوط به سازمان‌ها و مدارک تحصیلی باشد چه به یک مقام خاص. برخی اوقات ممکن است به‌طور اتفاقی افرادی را ملاقات کرده باشید که رها هستند و تنها کارهایی را انجام می‌دهند که به‌راستی لازم است.

اکنون درباره «بی‌تفاوتی» صحبت می‌کنیم. وقتی بی‌تفاوت باشیم، هیچ چیزی را لذت‌بخش، جالب، و شایسته تلاش نمی‌یابیم. عشق و درک را تجربه نمی‌کنیم و زندگی مان معنا و خوشی ندارد. حتی به زیبایی‌های طبیعت و خنده کودکان نیز توجه نمی‌کنیم و در ارتباط برقرار کردن با رنج و شادی دیگران ناتوان هستیم. اگر پی بردید که در حالت «بی‌تفاوتی» هستید، از دوستان خود یاری بجوید. فراموش نکنید که زندگی با تمام رنج‌هایش پُر از شگفتی است.

«رها از دلبستگی و نفرت» گونه‌ای از عشق است که بودا از ما می‌خواهد آن را پرورش دهیم و با مالکیت و دلبستگی هیچ نقطه اشتراکی ندارد. در همه ما، چه پیر چه جوان، گرایش به دلبستگی وجود دارد. از همان لحظه که به دنیا می‌آییم «دلبستگی به خود» در ما هست. حتی در روابط عاشقانه سالم نیز تا حدی مالکیت و دلبستگی وجود دارد. اگر در رابطه‌ای مقدار بیش از حدی از آن دو وجود داشته باشد، هم عاشق و هم معشوق را دچار رنج می‌کند. اگر پدری فکر کند که «مالک» فرزندش است، یا اگر مرد جوانی بکوشد محدودیت‌هایی را بر دوست‌دخترش تحمیل کند، آنگاه عشق به زندان تبدیل می‌شود. این حقیقت درباره رابطه بین دوستان، معلمان و دانش‌آموزان، و سایر روابط نیز صادق است. «دلبستگی» جریان راستین زندگی را مسدود می‌کند و به آن سمت و سوی دیگری می‌بخشد. بدون ذهن آگاهی، دلبستگی همواره عشق را به بی‌زاری بدل می‌کند. هم دلبستگی و هم نفرت سبب رنج انسان‌ها می‌شوند. عمیق بنگرید و به ماهیت راستین عشقتان پی ببرید و تشخیص دهید که دلبستگی، خودکامگی، و مالکیتان در عشق در چه جایگاه و مرتبه‌ای است. سپس می‌توانید گره از مشکلات زندگی بکشایید. بذره‌ای عشق راستین، یعنی صمیمیت، شفقت، لذت، و شکیبایی در کشتزار آگاهی ما قرار دارند. با تمرین عمیق نگرستن، بذره‌ای دلبستگی و رنج کم‌بنیه می‌شوند. می‌توانیم دلبستگی و نفرت را دگرگون کنیم و به عشقی دست یابیم که وسیع است و همه‌چیز و همگان را در بر می‌گیرد.



## نش: آرمیدگی عمیق (ریلکس کردن)

هنگامی که زمین می‌خوریم درد جسمانی را تجربه می‌کنیم. هنگامی که ناراحت هستیم آن را همچون احساسی دردناک توصیف می‌کنیم. اما ذهن و بدن از هم جدا نیستند و نمی‌توانیم رنج را تنها احساسی بدانیم که ارتباطی هم با جسممان ندارد. رنج‌ها در بدن مخفی هستند.

تمرین آرمیدگی عمیق راهی است برای اینکه بتوانیم رنج‌های بدن و رنج‌های ذهنمان را بپذیریم و تسکین دهیم. آرمیدگی عمیق با مشاهده و توجه به بدن آغاز می‌شود. می‌توانید از چشم‌هایتان آغاز کنید. «عمل دم را آگاهانه انجام دهید و توجه ذهن را به چشم‌هایتان معطوف کنید. با عمل بازدم با عشق و به‌پاس‌قدردانی از این نعمت لبخند بزنید.» سپس این آگاهی را به سمت پایین‌تر، یعنی بینی، دهان، و گلو هدایت کنید. همین‌طور به پایین رفتن ادامه بدهید تا به انگشتان پا برسید. شما در حال اسکن کردن بدنتان هستید؛ البته نه با پرتو ایکس، بلکه با پرتو ذهن‌آگاهی. شما در امتداد بدنتان، از بالا به پایین، توجه ذهن را به هر عضو معطوف می‌کنید. «با عمل دم توجه‌تان را به قلب معطوف کنید و با بازدم با عشق و به‌پاس‌قدردانی از این نعمت لبخند بزنید.» سلامت قلب برای خوب‌زیستن بسیار ضروری است. قلب با کار بی‌وقفه به تمام سلول‌های بدن خوراک‌رسانی می‌کند. من سپاسگزار قلبم هستم. استراحت می‌کنم و می‌خواهم اما در این بین قلبم از کار خود دست نمی‌کشد. باین‌همه، کارهایی کرده‌ایم که به قلبمان آسیب زده‌اند. مثلاً نوشیدنی‌هایی را مصرف می‌کنیم که الکل بسیار زیادی دارند، یا سیگار می‌کشیم. بیایید بپذیریم که با قلبمان مهربان نبوده‌ایم. درحالی‌که آگاهانه عمل دم و بازدم را انجام می‌دهید و قلبتان را با نیروی ذهن‌آگاهی در آغوش می‌کشید، می‌توانید نکاتی از این قبیل را دریابید. این نوع بصیرت می‌تواند رنج‌ها را در گون سازد و التیام بخشد. اکنون دیگر می‌دانید که برای مهربان بودن با قلبتان چه چیزهایی را باید مصرف کنید و چه چیزهایی را نباید. این عمل شرط اساسی شادکامی شماست. درمورد تمام اعضا و جوارح بدنتان به همین شیوه عمل کنید. این کار را «تفکر و تعمق در بدن» می‌نامیم.

موضوعی بنیادین در آیین بودا وجود دارد که به ما یاد می‌دهد چگونه روی بدنمان مراقبه کنیم. این موضوع را «کایگتاسَتی سوتا<sup>۱</sup>» یا «ذهن‌آگاهی در امتداد بدن» می‌نامیم. بدن یکی از اهداف مهم مراقبه است. مراقبه بدن موضوعاتی همچون کیهان، حضور معنوی خدا در زندگی افراد، سرزمین پاک بودا و اجداد ژنتیکی و معنوی ما را در بر می‌گیرد. با مراقبه بدن می‌توانیم با همه این موضوعات ارتباط برقرار کنیم و شادی و سلامتی را، هم برای خودمان و هم برای اطرافیان، پدید آوریم.

## هفت: پنج آموزش ذهن‌آگاهی

این پنج آموزش ذهن‌آگاهی دستورالعمل‌هایی هستند برای اینکه یاد بگیریم چگونه زندگی روزمره را به شیوه‌ای



پیش ببریم تا سبب پرورش و توسعه شادی و دگرگونی تیره‌روزی‌ها شود. همچنین این آموزش‌ها شیوه‌ای از فکر کردن و عمل کردن هستند که قدرت التیام‌بخشی دارند. می‌توانید آنها را هر روز و هر ماه، به صورت گروهی یا انفرادی، از بربخوانید تا نیت مهم خودتان را احیا کنید و همچون تمرینی الهام‌بخش آن را انجام دهید.

## اولین آموزش ذهن‌آگاهی: گرامیداشت زندگی

با آگاهی از آن رنج‌هایی که ناشی از انحطاط زندگی فردی و اجتماعی هستند، خودم را متعهد می‌دانم تا بصیرت همزیستی مسالمت‌آمیز، شفقت، و یادگیری راه‌هایی برای حفظ جان افراد، حیوانات، گیاهان، و معادن را گسترش دهم. من مصمم هستم که با شیوه زندگی‌ام سبب مرگ کسی نشوم و اجازه ندهم دیگران هم کسی را بکشند، و هیچ کشتاری را پشتیبانی نکنم، حال چه در جهان، چه در افکار خودم و چه در شیوه زندگی‌ام. با درک این مطلب که اعمال زیانبار برخاسته از خشم و ترس و طمع و ناشکیبایی هستند، و آنها نیز به نوبه خود ریشه در تفکر ثنویت‌گرا و تبعیض‌آمیز دارند، برآنم که گشودگی، عدم تبعیض، و عدم دلبستگی را پرورش و توسعه دهم تا خشم، تعصب، جزم، و جمود را در درون خودم و جهان بینم و دگرگون سازم.



### دومین آموزش ذهن‌آگاهی: شادی راستین

با آگاهی از آن رنج‌هایی که ناشی از استثمار، بی‌عدالتی اجتماعی، دزدی، و ظلم هستند، خودم را متعهد به سخاوتمندی در افکار، اعمال، و گفتار می‌دانم. من مصمم هستم که دزدی نکنم و آنچه را که باید متعلق به دیگران باشد مالک نشوم؛ و زمان، نیرو، و منابع مادی‌ام را با آنان که نیازمندند به اشتراک بگذارم. عمیق‌نگریستن را تمرین خواهم کرد تا دریابم شادی و رنج دیگران از شادی و رنج من جدا نیست؛ تا دریابم شادی راستین بدون درک و شفقت تحقق نمی‌یابد؛ تا دریابم به دنبال ثروت، شهرت، قدرت، و لذت‌های جنسی رفتن ناامیدی و رنج فراوانی همراه دارد. از این موضوع آگاهم که شادکامی به نگرش ذهنی بستگی دارد نه به وضعیت دنیای بیرونی‌ام. می‌توانم به‌سادگی با به یاد آوردن این نکته که هم‌اکنون شرایط فراوانی برای شادکامی را در اختیار دارم، در لحظه حال به شادی زندگی کنم. خود را متعهد می‌دانم که «به‌درستی امرارمعاش کردن» را تمرین کنم. بنابراین، می‌توانم کمک کنم از رنج‌های همه موجودات کاسته شود و فرایند گرمایش زمین رو به کندی گذارد.

### سومین آموزش ذهن‌آگاهی: عشق راستین

با آگاهی از رنج‌های برآمده از رفتار ناشایست جنسی، خودم را متعهد می‌دانم تا مسئولیت‌پذیری و یادگیری راه‌هایی برای حراست از امنیت و همبستگی افراد، زوج‌ها، خانواده‌ها، و جامعه را گسترش دهم. می‌دانم که امیال جنسی و عشق یکی نیستند و فعالیت‌های جنسی برانگیخته‌شده بر پایه هوس، هم به خودم و هم به دیگران، آسیب می‌رساند. مصمم هستم که وارد روابط جنسی نشوم مگر آنکه همراه با عشق راستین و عمیق، و تعهدات بلندمدت همراه با اعلام کردن به دوستان و خانواده‌ها باشد. برای حفاظت کودکان از سوءاستفاده‌های جنسی و جلوگیری از فروپاشی خانواده‌ها به سبب رفتار ناشایست جنسی، در حد توانم هر کاری خواهم کرد. با دریافتن این موضوع که ذهن و بدن یکی هستند، خودم را به یادگیری شیوه‌های مناسب برای مراقبت از نیروی جنسی و پرورش و توسعه صمیمیت، شفقت، لذت، و جامعیت - که چهار عامل اساسی در عشق راستین هستند - متعهد می‌دانم. و با این کارها شادی‌های بزرگ‌تری برای خودم و دیگران به وجود می‌آورم. با تمرین عشق راستین، می‌فهمیم که دیگر به شیوه‌ای شایسته و برازنده به سوی آینده به پیش می‌رویم.

### چهارمین آموزش ذهن‌آگاهی: گفتار صمیمانه و گوش کردن عمیق

با آگاهی از رنج‌هایی که ناشی از گفتار ناآگاهانه و ناتوانی در گوش کردن به دیگران است، خودم را متعهد می‌دانم که گفتار صمیمانه و گوش کردن همراه با شفقت را گسترش دهم تا سبب کاستن رنج‌ها و توسعه آشتی و صلح با خودم و دیگر افراد، گروه‌های مختلف قومی و مذهبی و ملی شود. با آگاهی از اینکه کلمات می‌توانند سبب شادی و رنج شوند، خودم را متعهد می‌دانم که از گفتار صادقانه و کلماتی که اطمینان، لذت، و امید را تقویت



می‌کنند، استفاده کنم. مصمم هستم آن هنگام که خشم در درونم شعله‌ور می‌شود هیچ سخن نگویم. تنفس و قدم‌زدن آگاهانه را همواره تمرین خواهم کرد تا بتوانم خشم را دریابم و عمیقاً به آن بنگرم. می‌دانم که ریشه‌های خشم را می‌توانم در ادراک نادرست و درک نکردن رنج‌های خودم و دیگری بیابم. به گونه‌ای سخن خواهم گفت و گوش خواهم کرد که خودم و دیگری را یاری کند تا رنج‌ها را دگرگون سازیم و راه خروج از این شرایط دشوار و آسیب‌زا را دریابیم. مصمم هستم که اخباری را که از درستی آنها مطمئن نیستم، منتشر نکنم و کلماتی را که می‌توانند سبب تفرقه یا ناسازگاری شوند بر زبان نیاورم. «به درستی کوشش کردن» را تمرین خواهم کرد تا ظرفیتم را در درک، عشق، لذت، و جامعیت همه چیز افزایش دهم و رفته رفته خشم، خشونت، و ترس را که در اعماق آگاهی‌ام قرار دارند، دگرگون سازم.

## پنجمین آموزش ذهن‌آگاهی: تغذیه و تشفی

با آگاهی از رنج‌هایی که ناشی از مصرف‌گرایی ناآگاهانه هستند خود را متعهد می‌دانم که با آگاهانه خوردن، آگاهانه نوشیدن و آگاهانه مصرف کردن سلامت جسمی و ذهنی خودم، خانواده‌ام و جامعه‌ام را پرورش دهم. ژرف‌نگریستن در نحوه مصرف چهار نوع خوراکم تمرین خواهم کرد، خوراک‌هایی که عبارتند از غذاهای خوردنی، انطباعات حسی، اراده و آگاهی. مصمم هستم قماربازی نکنم و از نوشیدنی‌های الکلی، داروها، و هر محصول مسمومی مانند برخی وبسایت‌ها، بازی‌های الکترونیکی، برنامه‌های تلویزیونی، فیلم‌ها، مجلات، کتاب‌ها، و بحث‌و جدل‌ها کناره‌گیری کنم. همواره بازگشتن به لحظه حال را تمرین خواهم کرد تا با عوامل طرب‌انگیز، التیام‌بخش، و نیروزا، در درون و پیرامونم، ارتباط برقرار کنم. اجازه نخواهم داد پشیمانی‌ها و غم‌ها مرا به سمت باتلاق‌های زندگی گذشته‌ام بکشانند و اضطراب‌ها، ترس‌ها، و هوس‌هایم مرا از زندگی اینجایی و اکنونی بیرون کنند. من مصمم هستم که رنج‌های برآمده از تنهایی، اضطراب، یا هر رنج دیگر برآمده از تباهی در مصرف‌گرایی را پنهان نکنم. من همواره درباره شیوه‌هایی از همزیستی و مصرف‌گرایی که موجب پاسداری از صلح، لذت، و خوبی در خودم و تمام موجودات می‌شود ژرف‌اندیشی خواهم کرد.

## هشت: مراقبه راه‌رفتن

در زندگی روزمره همگی در حال دویدن هستیم و این به عادت تبدیل شده است. همواره می‌دویم چون در جست‌وجوی آرامش، موفقیت، و عشق هستیم. اما در تک‌تک گام‌های ما، در این دویدن‌ها، یک معنا نهفته است و آن دور شدن ما از زندگی در لحظه حال است. از این غافل هستیم که تمام این موارد تنها با زندگی در لحظه حال قابل دسترسی است. آرامش را تنها با زندگی در لحظه حال می‌توان تجربه کرد. یک گام بردارید و سپس لحظه‌ای درنگ کنید تا از وضعیت، جهت، و مسیرتان کاملاً آگاه شوید. این عمل همان متوقف کردن دویدن‌های بی حاصل است. این کار برای کسانی که عادت دارند همواره بدونند همچون انقلاب است. هنگامی



که یک گام بر می‌داریم، اگر بدانیم چگونه با ذهن آگاهی این کار را بکنیم، در همان لحظه که پاهایمان زمین را لمس می‌کنند آرامش را تجربه خواهیم کرد. جای افسوس دارد اگر روز را به شب برسانید بی‌آنکه از گام برداشتن بر روی زمین لذت برده باشید.

معمولاً عمل دم اندکی کوتاه‌تر از عمل بازدم است. وقتی دم را انجام می‌دهید، دو گام بردارید و بگویید: «رسیده‌ام، رسیده‌ام.» وقتی بازدم را انجام می‌دهید، می‌توانید سه گام بردارید و بگویید: «در خانه‌ام، در خانه‌ام، در خانه‌ام.» «خانه» به معنای سرپناه لحظه‌حال است، جایی که می‌توانید با تمام شگفتی‌های زندگی در ارتباط باشید. ما باید بتوانیم با محبت بی‌حد و حصر و با شادی بر روی این سیاره زیبا گام برداریم. عبارات «رسیده‌ام، در خانه‌ام» صرفاً جملاتی برای تکرار بیهوده نیستند، بلکه تمرین‌هایی کاربردی و مؤثرند. به خودتان اجازه دهید عمیقاً زندگی اینجایی و اکنونی را تجربه کنید، زیرا امکان زندگی راستین تنها در زیستن در لحظه‌حال است. زندگی راستین را تنها با زیستن در لحظه‌حال می‌توان یافت. دیگر می‌دانید که این ظرفیت و توانایی در شما هست که به سادگی با زندگی اینجایی و اکنونی، یعنی زندگی در لحظه‌حال، ارتباط برقرار کنید.



ما ممکن است آزادی و خودمختاری خود را از دست داده باشیم. ممکن است این اجازه را به خودمان داده باشیم که با افکار زائد و افسوس و نگرانی‌ها مدام در گذشته و آینده سیر کنیم و زندگی اینجایی و اکنونی را از دست بدهیم. اما اکنون دیگر باید در برابر عادت‌های نیرومندی که ما را وادار به دویدن می‌کنند، مقاومت کنیم. باید خودمختاری و آزادی خودمان را بازیابیم و همچون انسانی آزاد روی زمین گام برداریم. این آزادی به معنای آزادی سیاسی نیست، بلکه به معنای رهایی از گذشته و آینده، نگرانی‌ها، و ترس‌هایمان است. هر گامی که آگاهانه برمی‌داریم می‌تواند ما را در تجربه آزادی یاری کند. ما مقاومت می‌کنیم و دیگر اختیارمان را از دست نمی‌دهیم. ما همه خواستار آزادی هستیم چون می‌دانیم بدون آن تحقق شادی و آرامش امکان‌پذیر نخواهد بود. بودا گفته است که آزادی و استواری از مشخصات نیروانا هستند. کسی را تصور کنید که هیچ آزادی و استواری‌ای ندارد. این فرد هرگز نمی‌تواند شاد باشد. راه رفتن، آن گونه که توصیف کردیم، به ما کمک می‌کند آزادی و استواری را پرورش دهیم و شادی و خوب زیستن را به ارمغان آوریم.

اجازه دهید ریتم گام‌هایتان با تنفس‌تان هماهنگ باشد. به شکل طبیعی نفس بکشید و هرگز به خودتان فشار نیاورید. عمل دم را انجام دهید. اگر احساس کردید که می‌توانید در حین این عمل دو گام بردارید، آنگاه دقیقاً دو گام بردارید. اگر احساس کردید که با برداشتن سه گام در هنگام بازدم حالتان بهتر می‌شود، آنگاه سه گام بردارید. هنگامی که عمل بازدم را انجام می‌دهید، به ریه‌هایتان توجه کنید. هر زمان که احساس کردید می‌توانید یک گام بیشتر بردارید، آنگاه این فرصت را به خودتان بدهید که در حین بازدم یک گام بیشتر بردارید. اما فراموش نکنید که هر گام باید لذت‌بخش باشد.

گاهی اوقات تمرین مراقبه راه رفتن در پارک یا برخی مکان‌های زیبا و آرام می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. با این کار روحمان را به درستی تغذیه و ذهن آگاهی‌مان را تقویت می‌کنیم. در این مراقبه به آرامی گام بردارید، اما نه خیلی آرام؛ نمی‌خواهیم کردارمان برجسته باشد و سبب ناراحتی دیگران شود. درواقع، این مراقبه را به شیوه‌ای ناآشکار تمرین می‌کنیم. در چنین وضعیتی می‌توانیم از ماهیت و متانت کردارمان لذت ببریم. اگر در هنگام مراقبه راه رفتن چیزی دیدید و خواستید با ذهن آگاهی با آن ارتباط برقرار کنید، لحظه‌ای بایستید اما در همین حین به آگاهانه نفس کشیدن‌تان ادامه دهید.

ایستادن و توقف هنگام راه رفتن را تمرین کنید. اگر بتوانید هنگام راه رفتن توقف کنید و با دیگر چیزها ارتباط برقرار کنید، پس می‌توانید هنگامی که بی‌وقفه مشغول انجام دیگر فعالیت‌های روزمره هستید نیز این توقف را انجام دهید، چه مشغول شستن ظرف‌ها یا آبیاری باغچه باشید، چه مشغول خوردن صبحانه.

اگر از افسردگی رنج می‌برید، افسردگی‌تان شما را رها نخواهد کرد مگر آنکه بدانید چگونه در آن «توقف» ایجاد



کنید. تاکنون به شیوه‌ای زندگی کرده‌اید که همیشه دویده‌اید و این فرصت را به خودتان نداده‌اید که به درستی استراحت کنید، بیارامید و زندگی روزمره را به شیوه‌ای عمیق و راستین تجربه کنید. اگر وقت بگذارید و هر روز «آگاهانه راه رفتن» را تمرین کنید، می‌تواند بسیار مفید باشد. اگر برنامه‌ریزی کنید و کارهایتان را نظم ببخشید، می‌توانید هر روز این تمرین را انجام دهید. در تنها راه رفتن مشکلی نیست اما اگر این مراقبه را به‌طور گروهی انجام دهید و حمایت دیگران و نیروی جمعی آنها را هم داشته باشید، خوب است. می‌توانید از دوستان بخواهید که شما را همراهی کند، یا حتی می‌توانید دست کودکی را بگیرید و در کنار او قدم بردارید.

باید بتوانیم آگاهانه نفس کشیدن و راه رفتن را در هر جایی تمرین کنیم؛ در خانه، محل کار، مدرسه، بیمارستان، یا حتی در مجلس قانون‌گذاری. چند سال پیش در واشنگتن پیشنهادی مبنی بر ساختن مکانی آرام برای مراقبه نمایندگان مجلس آمریکا ارائه دادیم. و اکنون تعدادی از نمایندگان هستند که می‌دانند چگونه در ساختمان مجلس «آگاهانه راه رفتن» را تمرین کنند.

وقتی می‌خواهید تا ایستگاه اتوبوس قدم بزنید یا از اتاقی به اتاق دیگر بروید، این راه رفتن را آگاهانه انجام دهید. حتی اگر محیط اطرافتان پرسروصدا و آشفته است، همچنان می‌توانید با توجه به نفس کشیدن‌تان ریتم‌دار و آگاهانه گام بردارید. حتی در هیاهو و آشوب‌های یک شهر بزرگ می‌توانید با آرامش، شادی، و خشنودی درونی راه بروید. این است معنای زندگی تمام‌وکمال در هر لحظه از هر روز زندگی‌تان. این چیزی است که امکان تحقیق برای همه فراهم است.

راه رفتن در «آگاهانه راه رفتن» تنها برای لذت بردن از راه رفتن است. در این نوع راه رفتن، خواست رسیدن به مکانی خاص در ما نیست. راه رفتن و نرسیدن تکنیک ماست. از هر گامی که برمی‌دارید لذت ببرید. هر گامی که برمی‌دارید شما را به زندگی اینجایی و اکنونی بازمی‌گرداند. خانه راستین شما «اینجا» و «اکنون» است چون تجربه زندگی راستین تنها در همین مکان و همین لحظه امکان‌پذیر است. هر گامی که برمی‌دارید باید آرامش و زیستن در لحظه حال را به شما بازگرداند.

بر اساس آموزه‌های مَستر لینی، معجزه راه رفتن بر روی آب یا پرواز در هوا نیست، بلکه راه رفتن با آرامش و شادی بر روی زمین است. راه رفتن به شیوه‌ای که شما را سرشار از زندگی، لذت، و شادی کند امکان‌پذیر است. این همان معجزه‌ای است که می‌تواند از همه برآید. با چنین راه رفتنی معجزه می‌کنیم و می‌دانیم که توانایی این کار در همه هست. اگر ذهن آگاه، متمرکز، و صاحب بصیرت هستید، با هر گامی که برمی‌دارید معجزه می‌کنید.

## پی‌نوشت‌ها

۱. یکی از دلایل اینکه ما گاهی بالاترین ارزش و اهمیت را برای نظر دیگران قائل هستیم تا فهم و تشخیص خودمان، این است که «نظر دیگران» اساس احساس ما نسبت به خودمان است؛ احساسی که بارها و بارها آزرده شده است و ما از خودمان بدمان آمده است! و برای جبران این احساس بد دست به چه کارهایی که نزده‌ایم. در چنین وضعیتی هر چه از عمرمان بگذرد افسرده‌تر می‌شویم، زیرا بر اساس صرافت طبع خود عمل نکرده‌ایم. هربار برای اینکه لبخندی بر لبی بنشیند و یا پوزخندی بر لبی ننشیند باید دست به عمل بزنیم. از این رو، به بهای پیروزی در «بیرون» از «درون» می‌بازیم. از طرفی، این موضوع برخلاف ظاهر ساده و نه‌چندان مهمش سویه‌های سیاسی و اجتماعی عمیقی دارد.

برای آنان که می‌خواهند بر عموم تسلط یابند استفاده از این جنون همچون وسیله‌ای ساده و کارآمد است. زندگی لوکس و جراحی زیبایی، ریشه در همین احساس دارند. وضعیت سرمایه‌داران و دلالت آن را در نظر بگیرید که چگونه خواهد بود، اگر از فردا صبح زنان و مردانمان از چهره و اندام و ... خودشان تنفر نداشته باشند! (برای اطلاعات بیشتر نگاه کنید به: در باب حکمت زندگی، آرتور شوپنهاور، ترجمه محمد مبشری، تهران: انتشارات نیلوفر، چاپ ششم، فصل چهارم)

• در تجربه‌ی از دست دادن عزیزان پشیمانی و حسرت از جانگیرترین و سوزاننده‌ترین رنج‌ها هستند. پشیمانی ناشی از خوب نبودن با دیگران است که در ارتباط با وجدان و تفکر اخلاقی است و حسرت ناشی از خوش نبودن با دیگران. به این دلیل است که بودا می‌فرمود از هر انسانی که جدا می‌شوی سعی کن به او بدهکار نباشی و از طرفی هیچ خوشی‌ای را هم در ارتباط با او برای فردا مگذار چون معلوم نیست مجال آن را داشته باشی. اگر دقت کرده باشید، هردو احساس حسرت و پشیمانی تنها با عطف به گذشته پدید می‌آیند. پس انسان هر چه بتواند بیشتر در زمان حال زندگی کند، از شدت این دو احساس کاسته می‌شود. پس پشیمانی را با اخلاقی زیستن (یعنی وارد نکردن درد و رنج نالازم به دیگران)، و حسرت را با بالابردن استعداد خوش بودن در کنار دیگران می‌توان کم کرد و در مجموع، زندگی در زمان حال است که قابل توجه است. (با اندک تغییراتی در متن برگرفته از درس گفتار «زندگی فیلسوفانه» مصطفی ملکیان، مؤسسه رخداده، تهران، ۱۳۹۲)

۳. لودویگ ویتگنشتاین، فیلسوف قرن بیستم، تمام ثروت عظیم و کاخ خانوادگی‌ای را که به ارث برده بود به‌طور کلی به خیریه و اعضای خانواده‌اش بخشید و آنها را ترک کرد تا در مدارس روستایی به تدریس کودکان بپردازد و در طبیعت فلسفه‌اش را تکمیل کند. در همین جین خواهرش به انتقاد شدید از او پرداخت. در اینجا به طرح مطلبی می‌پردازم که ریشه‌ی این کار ویتگنشتاین است. من چنین می‌پندارم که آندره ژید





فیلسوف در کتاب مائده‌های زمینی و مائده‌های تازه پاسخ را بیان می‌کند: «هر آنچه که نتوانی ببخشی مالک تو می‌شود.» موضوع بسیار عمیقی است که چرا یک انسان خردمند به دنبال «مالکیت» نمی‌رود (البته به جز حداقل دارایی‌هایی که زندگی را میسر می‌کنند) و در عوض به دنبال «بهره‌بردن» از جهان است.

متن زیر پاسخ ویتگنشتاین به انتقاد خواهرش، هرمنه، است:

«تو مرا به یاد کسی می‌اندازی که از پنجره‌ای بسته بیرون را نگاه می‌کند و نمی‌تواند حرکات عجیب و غریب یک رهگذر را برای خودش توضیح دهد. او نمی‌داند بیرون چه طوفان وحشتناکی است و یا آن رهگذر حتی شاید به سختی خودش را سرپا نگه داشته است.»

این داستان ویتگنشتاین و نامه او به خواهرش را می‌توانید در مقاله زیر بیابید:

Robins Spencer by ,school" elementary teaching from learned Wittgenstein "What

. شعار ما باید این باشد: «از مصائب مگریز، بلکه با جرئت بیشتری به مقابله با آنها بپرداز.» تا زمانی که فرجام واقعه‌ای خطرناک نامعلوم است، تا وقتی که هنوز این امکان هست که ورق برگردد و عاقبت کار نیکو باشد، نباید به ناامیدی اندیشید، بلکه فقط باید به فکر مقاومت بود؛ چنانکه وقتی لکه‌ای آبی در آسمان ابری می‌بینیم نباید از بهیود هوا ناامید شویم. باید چنان رفتار کرد که اگر جهان نیز بر سر ما ویران شود متزلزل نشویم. کل زندگی چندان ارزش ندارد که به خاطر آن از سر ترس بر خود بلرزیم یا دل‌افسرده شویم، تا چه رسد به نعمت‌های آن. بنابراین با شجاعت زندگی را بگذرانید و در برابر مصائب سینه را گستاخانه سپر کنید. (در باب حکمت زندگی، آرتور شوپنهاور، صص ۲۴۴ و ۲۵۵)



یادداشت‌ها

[←۱]

این صورت‌بندی ملهم از نقد هگل به رواقی‌گری در کتاب پدیدارشناسی روح است. برای مطالعه بیشتر در این خصوص نگاه کنید به فصل هفتم از کتاب آگاهی و خودآگاهی در پدیدارشناسی روح هگل، محمد مهدی اردبیلی، تهران: انتشارات روزبهان.

[←۲]

Village Plum

[←۳]

Samadhi

[←۴]

Skandhas

[←۵]

manaskara yoniso

[←۶]

manaskara ayoniso

[←۷]

Sutta Kayagatasati

